

LA STORIA MAI RACCONTATA SULLA FORMAZIONE DEI KATA SHŌTŌKAN

Il sistema stilistico Shōtōkan

Indagine sulle origini, l'evoluzione, il significato e il simbolismo nei kata dello stile di Karate più famoso e controverso

di Massimo Braglia

Prefazione del Maestro Paolo Bolaffio

Caratteristiche

600 pagine f.to A4+ (30 x 23 cm)

800 immagini a colori

Copertina rigida con stampa oro

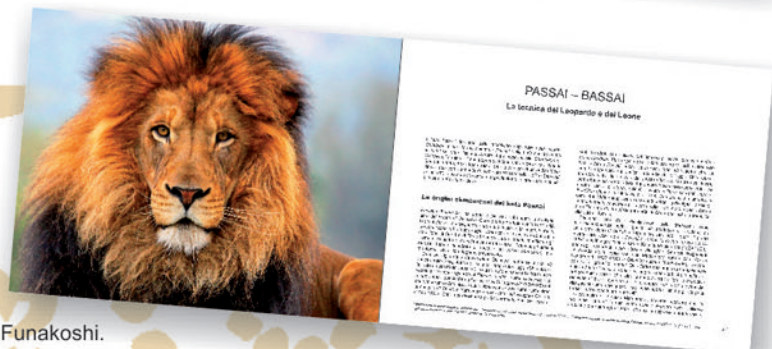
Interno: carta patinata opaca 115 gr

Peso: 2,7 kg

Contenuti

Le indagini riassunte in questo volume hanno portato alla creazione di nuove teorie sulle origini e sugli sviluppi storici dei kata trasmessi nel dōjō Shōtōkan di Tōkyō della famiglia Funakoshi.

Nel frutto di questa ricerca durata quasi 20 anni, l'autore rivela i nomi originali e le versioni dei kata Shōtōkan e Shōtōkai comuni anche agli stili Wadō-ryū, Shitō-ryū, Shōrin-ryū e in parte al Gōjū-ryū. Inoltre, in questa indagine compaiono anche le caratteristiche principali e la simbologia delle Arti Marziali cinesi da cui provengono. Un'altra particolarità di questa ricerca è che, per la prima volta, è stato realizzato un intero capitolo per ognuno di tutti i kata sotto elencati e compaiono tutti in questo unico volume.



Parte 1^ e 2^: Protostoria del Karate

Nascita delle antiche Arti Marziali in Medio Oriente ed India • Storia della Cina dall'antichità all'età moderna • Le categorie, la formazione e la diffusione delle Arti Marziali cinesi • Dottrina ed alchimia taoista • Il mito di Bodhidharma e la verità sulla creazione del sistema stilistico di Shāolin • Gli undici monasteri di Shāolin • L'influenza del taoismo e del buddismo nelle Arti Marziali • Persecuzioni religiose, creazione della leggenda dei Cinque antenati e diffusione di massa delle Arti Marziali cinesi

Parte 3^: Storia del Karate

Storia di Okinawa dall'antichità all'età moderna • Le cinque Arti Marziali ancestrali di Okinawa • Shōrin e Shōrei: i due volti del Tōde durante il periodo classico • Le Arti Marziali di Shuri, Tomari e Naha allo scoccare dell'epoca Meiji • Esperti cinesi che visitarono Okinawa, nuove scoperte sull'enigmatico naufrago di Ānan e sul sistema stilistico di Tomari • La nuova pedagogia del Karate dopo la restaurazione Meiji • Avvento del Karate nel Giappone centrale ed inizio della standardizzazione • I grandi personaggi del Karate nel periodo fra le due guerre • Il dopoguerra e la nuova età aurea del Karate.

Parte 4^: Nuove indagini sui kata Shōtōkan

La vera storia sulla formazione del sistema stilistico Shōtōkan JKA • Nuove testimonianze sulle origini cinesi dei kata di Okinawa • Confronto fra tradizione orale e documenti moderni sui kata di Karate • Nomenclatura originale, etimologia e simbologia nei kata di Gichin Funakoshi • Sequenze originali del M° Funakoshi ed analisi delle principali caratteristiche tecniche • Versioni dei kata Shōtōkan nei diversi stili di Karate • Diagrammi del lignaggio di tutti i kata • Tavole sinottiche dei kata Shōtōkan e Shitō-ryū • 5 appendici e 2 ampi glossari.

Kata indagati in questo libro

Fra parentesi i nomi modificati dal Maestro G. Funakoshi: Fukyūgata (Taikyoku) • Pinan (Heian) • Naihanchi (Tekki) • Passai (Bassai) • Kōsōkūn (Kankū) • Jion • Jitte (Jitte) • Ji'in (Shōkyō) • Wanshū (Enpi) • Sēsan (Hangetsu) • Chintō (Gangaku) • Sōchin (Hakkō) • Nisēsō (Nijūshiho) • Unshū (Kiun) • Chintē (Shōin) • Rōhai (Meikyō) • Ūsēsō-Gojūshiho (Hōtaku) • Wankan (Shōtō) • Ten no kata • Chi no kata • Jin no Kata • Pecchūrin-Sūpārinpē (Hyakuhachiho) • i 5 kata Shōtōkan di Bō-jutsu: Shūshi no kon, Sueyoshi no kon, Shirotaru no kon, Sakugawa no kon e Matsukaze no kon • i kata perduti: Jūmu, Kokan, Wandau, Wanduan (Wandō).

Stili di combattimento cinesi connessi ai kata Shōtōkan descritti in questo libro:

Palmo degli Otto trigrammi (Bāguà zhāng) • Boxe del leopardo (Bāo quán) • Boxe della scimmia (Hóu quán) • Boxe della tigre (Hǔ quán) • Boxe del drago (Lóng quán) • Boxe del monaco (Lúohàn quán) • Boxe del Fiore di pruno (Méihuā quán) • Boxe del serpente (Shé quán) • Boxe del leone (Shí quán) • Boxe del Supremo fondamento (Tàijí quán) • Boxe della mantide religiosa (Tángláng quán) • Boxe dell'orso (Xiōng quán) • Sistema dell'Artiglio dell'aquila (Yīng zhǎo pǎi) • Boxe dell'ubriaco degli Otto immortali (Zuī Bāxiān quán).

Indagini speciali:

Fukyūgata: la promozione scolastica del Karate-dō • Pinan: l'Orso bianco di Channan • Naihanchi: le basi tecniche dello Shuri-te • Bassai: le Arti Marziali islamiche in Cina • Kōsōkūn: il drago dei monti Ēméi • Jion, Jitte e Ji'in: il significato del saluto nei kata di origine monastica • Jion: la storia dell'autentico tempio cinese • Ji'in: verità e leggende sul demone astioso • Wanshū: il dono di Wāng Chūn (1838) • Sēsan: i Tredici principi originali • Chintō: il Rokkishū e l'arte di affilare le armi • Sōchin: la postura e il significato delle divinità Niō • Nisēsō: la Scimmia bianca Sūn Wùkōng • Unshū: la simbologia del tomoe • Chintē: la flessibilità del bambù e del filo d'erba • Meikyō: la divinità solare Amaterasu ed i tre tesori dell'imperatore • Rōhai: verità e leggende su Ng Mui e sulla creazione della Gru bianca di Yōngchūn, l'antenato del Wing chun kuen • Gojūshiho: l'incontro della Tigre nera e dell'Immortale ubriaco • Wankan: l'epopea di Yuè Fēi ed i principi del Qín-ná • Ten no kata: i fondamentali del combattimento ed i Tre Tesori taoisti • Sūpārinpē: la divinità protettrice delle arti Bubishi/Buzāganashi e le 108 stelle del destino • Matsukaze no kon: il Kobudō come bodybuilding del Karate.

1^ edizione disponibile in lingua italiana

TAVOLA DEI CONTENUTI

Note	XI
Prefazione di Paolo Bolaffio	XIII
Premessa	XV
Introduzione	1

Parte Prima

LE ARTI DEL COMBATTIMENTO MEDIORIENTALI E INDIANE

I LE ARTI MARZIALI DELL'ANTICHITA'

Anche gli animali usano oggetti	7
La necessità di combattere	7
Mesopotamia: la culla delle arti marziali	8
La civiltà ario-indiana	9
La casta guerriera kshatriya	10
Le principali arti marziali indiane	11
Le tecniche del Kalaripayat	12
Cenni sulla disciplina psicofisica del Kalaripayat	13

Parte Seconda

LE ARTI MARZIALI CINESI

II STORIA E CULTURE DELLA CINA

La Cina arcaica dalle origini alla fine della dinastia Shāng	17
Dalla dinastia Zhōu alla prima unificazione	17
Dall'unificazione Qín al termine della dinastia Hàn	18
Dal periodo dei Tre Regni al termine della dinastia Táng	19
Dalla fine dei Táng all'invasione mongola degli Yuán	20
La dinastia Míng (1368-1644)	22
Dalla dinastia Qīng alla nascita della Repubblica Cinese	23

III FORMAZIONE E CATEGORIE DELLE ARTI MARZIALI CINESI

Le origini della lotta cinese	27
La formazione delle prime arti marziali cinesi	27
I cavalieri erranti e la prima diffusione delle arti marziali in Cina	28
Le arti marziali cinesi dalla prima unificazione al termine della dinastia Táng	29
Le arti marziali cinesi dal periodo delle Cinque Dinastie e Dieci Regni alla caduta dei Sòng	30
Le arti marziali cinesi dall'avvento al potere degli Yuán alla caduta della dinastia Míng	32
Le arti marziali cinesi dall'inizio della dinastia Qīng alla creazione della repubblica	33
La trasformazione delle arti marziali nel secolo XX	34
Le otto classificazioni	35
Pugno del sud e gamba del nord	36
Scuola esterna e scuola interna	36
Gli stili imitativi	37
Le basi filosofiche e i fondatori del taoismo e del confucianesimo	38

IV L'INFLUENZA DELLE GRANDI RELIGIONI E LA DIFFUSIONE DELLE ARTI MARZIALI CINESI

La dottrina taoista	41
Alchimia delle origini ed alchimia taoista	42
Taoismo ed arti marziali cinesi	44
L'inizio degli scambi culturali fra Cina ed India	47
Le origini del buddismo cinese e del monastero di Shàolín	48
Nascita del Buddismo Chán e leggenda di Bodhidharma	49
La dottrina buddista Chán	50
La nascita del programma tecnico del monastero di Shàolín	52
Evoluzione e prima diffusione delle arti marziali del programma tecnico di Shàolín	53
Origine del Sistema dei cinque antenati	55
Persecuzioni religiose e divulgazione delle arti marziali cinesi	55
La leggenda dei Cinque antenati e del monastero meridionale di Shàolín	57
Gli undici monasteri di Shàolín	58

Parte Terza

IL KARATE E LA SUA STORIA

V STORIA E MITI DI OKINAWA

I luoghi e la gente di Okinawa	65
Miti e leggende delle Ryūkyū	66
Dalla preistoria al periodo Sanzan	67
Dall'inizio dei rapporti commerciali all'età aurea di Okinawa	68
Apogeo del regno delle Ryūkyū e sviluppo delle relazioni con Satsuma	69
Conquista giapponese ed impoverimento delle Ryūkyū	71

Dalla fine dell'isolamento alla restaurazione Meiji	72
Dalla costruzione dell'impero giapponese ad oggi	74

VI LE ORGINI DELLE ARTI MARZIALI DI OKINAWA

Le antiche arti marziali delle Ryūkyū	81
Le origini del Tōde	83
La trasmissione delle arti marziali del clan Satsuma	84
Evoluzione sintetica del Tōde in Karate	85
Le origini dei termini giapponesi Te, Tōde e Karate	86
Il villaggio cinese di Kume	87

VII LE ARTI MARZIALI DI OKINAWA NEL PERIODO CLASSICO

Karate del villaggio e Karate accademico	91
Missioni diplomatiche e cinesi esperti di Quán-fǎ che visitarono Okinawa nel periodo classico	92
L'enigmatico naufrago di Ānan	94
I nativi di Okinawa esperti di Tōde e le principali tradizioni nel periodo classico	96
Shuri-te, l'arte marziale dei guerrieri di corte	97
Tomari-te, l'arte marziale dei marinai e dei portuali	99
Naha-te, l'arte marziale degli artigiani e dei commercianti	101
Kojō-ryū, l'antica arte marziale del clan Kojō	105

VIII IL KARATE AD OKINAWA DOPO LA RESTAURAZIONE MEIJI

La trasformazione del Tōde durante la restaurazione Meiji	109
Le prime dimostrazioni e l'inserimento del Tōde nella scuola pubblica	111
La pedagogia applicata al nuovo Tōde	112
Le prime associazioni di Tōde e l'inizio delle dimostrazioni pubbliche nel Giappone centrale	114
La trascrizione dei caratteri Shōrin e Shōrei	117
I primi divulgatori del Karate nella scuola di Shuri	118
I primi divulgatori del Karate nella scuola di Naha	124
Il contributo di Go Kenki e To Daiki	125

IX L'INGRESSO DEL KARATE NEL GIAPPONE CENTRALE

Lo sviluppo del Karate Shōrin-ryū nel Giappone centrale	131
Lo sviluppo del Karate Shōrei-ryū nel Giappone centrale	141
I pionieri del nuovo Karate a Tōkyō e l'inizio della standardizzazione	147
Il Tōde incontra il Jūdō	154
Storia e scopi della DNBK	155
Titoli e gradi della DNBK	158
Le richieste della DNBK e le risposte dei pionieri del Karate	159
Eventi e riconoscimenti della DNBK concessi ai pionieri del Karate	161

X IL KARATE DAL DOPOGUERRA ALL'INIZIO DELLA SPORTIVIZZAZIONE

La rinascita delle arti marziali giapponesi e l'inizio della diffusione in Occidente	167
La duplice evoluzione della DNBK e delle arti marziali giapponesi	168
La nascita delle prime federazioni di Karate	169
Lo sviluppo dei principali sistemi stilistici di Karate provenienti dallo Shōrin-ryū	174
Lo sviluppo dei principali sistemi stilistici di Karate provenienti dallo Shōrei-ryū	175
Il Karate coreano verso una nuova identità	177

Parte Quarta

LA SCUOLA E I KATA DEL DŌJŌ SHŌTŌKAN

XI FORMAZIONE ED EVOLUZIONE DEL SISTEMA STILISTICO SHŌTŌKAN

Bibliografia e nomenclatura dei kata di Gichin e Gigō Funakoshi	183
Il concetto di stile e di sistema stilistico	187
L'evoluzione della tecnica nel dōjō Shōtōkan	188
Formazione e sviluppo del sistema stilistico Shōtōkan	189

XII FUKYŪGATA – TAIKYOKU, il kata per forgiare le tecniche fondamentali

Le origini del kata Taikyoku	197
Il significato del nome Taikyoku	198
Le principali caratteristiche tecniche del kata Taikyoku	200
Le versioni del kata Taikyoku	200
Riassunto conclusivo	202

XIII PINAN – HEIAN, la tecnica dell'Orso bianco di Jiāng-nán

I documenti moderni e le origini okinawensi del kata Pinan-Heian	205
Le origini cinesi del tàolù Channan e il significato del nome	209
Il significato dei nomi Pinan-Heian	212
Le principali caratteristiche tecniche del kata Pinan-Heian	215
Le versioni del kata Pinan-Heian	220
Riassunto conclusivo	222

XIV NAIHANCHI – TEKKI, la tecnica della Gru bianca sulla piccola diga

Le origini okinawensi del kata Naihanchi	227
Documenti moderni, origini cinesi e significato dei nomi Naihanchi e Tekki	230
Una visione sinottica degli antichi Maestri sulla posizione del kata Naihanchi	235
Le principali caratteristiche tecniche del kata Naihanchi-Tekki	237
Le versioni del kata Naihanchi-Tekki	242
Riassunto conclusivo	244

XV	PASSAI – BASSAI, la tecnica del Leopardo e del Leone	
	Le origini okinawensi del kata Passai	249
	I documenti moderni sul kata Passai-Bassai	250
	Le origini cinesi del tàolù Bàoshī-Baassai	252
	Il significato di Bassai secondo Gichin Funakoshi	253
	Le principali caratteristiche tecniche del kata Passai-Bassai	254
	Le versioni del kata Passai-Bassai	255
	Etimologia, descrizione generale e simbologia del leone	259
	La Boxe del leone	262
	Riassunto conclusivo	263
XVI	KŌSŌKŪN – KANKŪ, la tecnica del Drago di Jiāng-nán	
	Le origini okinawensi del kata Kōsōkūn-Kankū	267
	I documenti moderni sul kata Kōsōkūn-Kankū	271
	Le origini cinesi del tàolù riferito a Kōsōkūn-Kūsankū	272
	Il significato dei nomi Kōsōkūn-Kūsankū e Kwankū-Kankū	273
	Le principali caratteristiche tecniche del kata Kōsōkūn-Kankū	274
	Le versioni del kata Kōsōkūn-Kūsankū-Kankū	278
	Riassunto conclusivo	281
XVII	JION, la tecnica misericordiosa del Lúohàn	
	Le origini okinawensi del kata Jion	285
	I documenti moderni sul kata Jion	287
	Il significato di Jion secondo Gichin Funakoshi	288
	Le origini cinesi del tempio di Jion	289
	Le principali caratteristiche tecniche del kata Jion	290
	Le versioni del kata Jion	292
	Il saluto nei kata monastici	294
	Riassunto conclusivo	295
XVIII	JITTE – JUTTE, la tecnica del Lúohàn e dell'Orso	
	Le origini e i documenti moderni sul kata Jitte	299
	Il significato di Jitte nell'ambito della scuola Shōtōkan	300
	Le principali caratteristiche tecniche del kata Jitte	301
	Le versioni del kata Jitte	303
	Etimologia, descrizione generale e simbologia dell'orso	304
	La Boxe dell'orso	307
	Riassunto conclusivo	308
XIX	JI'IN – SHŌKYŌ, la tecnica del Lúohàn e della Gru	
	Le origini e i documenti moderni sul kata Ji'in	311

Il significato di Ji'in secondo la scuola Shōtōkan JKA	312
Le principali caratteristiche tecniche del kata Ji'in	312
Le versioni del kata Ji'in	313
Il dēmone astioso	314
Introduzione al monachesimo	314
La Boxe del monaco	315
Riassunto conclusivo	318
 XX WANSHŪ – ENPI, la tecnica della Gru e del Leopardo	
I documenti moderni e le origini okinawensi del kata Wanshū	321
Le origini cinesi del tàolù riferito a Wanshū	326
Le principali caratteristiche tecniche del kata Wanshū-Enpi	327
Le versioni del kata Wanshū-Enpi	328
Etimologia, descrizione generale e simbologia del leopardo	331
La Boxe del leopardo	333
Riassunto conclusivo	335
 XXI SĒSAN – HANGETSU, la tecnica del Lúohàn e del Supremo fondamento	
Le origini okinawensi del kata Sēsan-Hangetsu	339
I documenti moderni e il significato dei nomi Sēsan-Hangetsu	343
Le origini cinesi del tàolù Shísān	344
Le principali caratteristiche tecniche del kata Sēsan-Hangetsu	346
Le versioni del kata Sēsan-Hangetsu	348
Le tredici tecniche	350
Riassunto conclusivo	352
 XXII CHINTŌ – GANKAKU, la tecnica della Gru di Jiāng-nán	
Le origini okinawensi del kata Chintō-Gankaku	357
I documenti moderni e il significato del nome Chintō-Gankaku	360
Le origini cinesi del kata Chintō	361
Le principali caratteristiche tecniche del kata Chintō-Gankaku	362
Le versioni del kata Chintō-Gankaku	364
Etimologia, descrizione generale e simbologia della gru	366
La Boxe della gru	368
Aikoku: affilare le armi	371
Riassunto conclusivo	373
 XXIII SŌCHIN – HAKKŌ, la tecnica del Lúohàn e della Tigre nera	
Le origini okinawensi del kata Sōchin-Hakkō	377
I documenti moderni e il significato dei nomi relativi ai kata Sōchin-Hakkō	379
La versione Sōchin della scuola Shōtōkan	381
Le origini cinesi del kata Sōchin	382

Le principali caratteristiche tecniche del kata Sōchin	383
Le versioni del kata Sōchin-Hakkō	386
Le divinità Niō	387
Etimologia, descrizione generale e simbologia della tigre	389
La Boxe della tigre	390
Riassunto conclusivo	393
XXIV NĪSĒSHĪ – NIJŪSHIHO, le 24 tecniche della Scimmia bianca e del Lúohàn	
Le origini okinawensi del kata Nīsēshī-Nijūshiho	397
I documenti moderni e il significato dei nomi Nīsēshī-Nijūshiho	398
Le origini cinesi del kata Nīsēshī	398
Le principali caratteristiche tecniche del kata Nīsēshī-Nijūshiho	399
Le versioni del kata Nīsēshī-Nijūshiho	401
Etimologia, descrizione generale e simbologia della scimmia	402
La Boxe della scimmia	404
Riassunto conclusivo	405
XXV UNSŪ – KIUN, la tecnica della Gru bianca e delle Mani di nuvola	
Le origini del kata Unchū-Unsū	409
I documenti moderni e il significato dei nomi Unsū-Kiun	411
Le principali caratteristiche tecniche del kata Unsū-Kiun	412
Le versioni del kata Unsū-Kiun	415
La simbologia del tomoe	416
Riassunto conclusivo	417
XXVI CHINTE – SHŌIN, la tecnica del Serpente e della Lancia di bambù	
Le origini okinawensi e i documenti moderni sul kata Chinte-Shōin	421
Il significato dei nomi Chinte-Shōin all'interno della scuola Shōtōkan	422
Le origini cinesi del kata Chinte	423
Le principali caratteristiche tecniche del kata Chinte	424
Le versioni del kata Chinte-Chintei	426
Etimologia, descrizione generale e simbologia del serpente	427
La Boxe del serpente	431
Riassunto conclusivo	433
XXVII RŌHAI – MEIKYŌ, la tecnica del Fiore di Méi e dell'Airone	
Le origini okinawensi del kata Rōhai	437
I documenti moderni sui kata Rōhai e il significato di Meikyō	441
Le origini cinesi e il significato del nome riferiti al kata Rōhai	443
Le principali caratteristiche tecniche del kata Rōhai-Meikyō	445
Le versioni del kata Rōhai-Meikyō	446
La divinità solare Amaterasu e i tre tesori dell'imperatore	449

La leggenda di Ng Mui e la creazione del Wing Chun Kuen	450
Il personaggio storico di Ng Mui e la creazione della Boxe della gru bianca di Yǒngchūn	451
Simbologia del fiore di pruno e descrizione generale del Méi-huā quán	454
Riassunto conclusivo	456
 XXVIII ŪSĒSHĪ – GOJŪSHIHO, le 54 tecniche della Tigre nera e del Drago celeste	
Le origini okinawensi del kata Ūsēshī-Gojūshiho	461
I documenti moderni sul kata Gojūshiho-Hōtaku	463
Il significato del nome Hōtaku	464
Le origini cinesi e il significato del nome riferito al tàolù Ūsēshī-Gojūshiho	465
Le principali caratteristiche tecniche del kata Gojūshiho	466
Le versioni del kata Gojūshiho	468
Etimologia e simbologia del drago in Occidente	470
La simbologia del drago in Oriente	472
La Boxe del drago negli stili esterni	474
Le origini e le principali caratteristiche tecniche del Bā-guà zhǎng	474
La Boxe dell'ubriaco	476
Riassunto conclusivo	478
 XXIX WANKAN – SHŌTŌ, le 18 tecniche per catturare il re e l'Artiglio dell'aquila	
Le origini okinawensi, i documenti moderni e il significato del nome di Wankan	483
Le origini cinesi del kata Wankan	485
Le principali caratteristiche tecniche del kata Wankan	486
Le versioni del kata Wankan	488
Etimologia, descrizione generale e simbologia dell'aquila	489
L'Artiglio dell'aquila e l'epopea di Yuè Fēi	491
I principi del Qín-ná	493
Riassunto conclusivo	495
 XXX TEN NO KATA, il kata per il combattimento e i Tre tesori	
Le origini del Ten no kata	499
Il significato del nome dei kata per il combattimento	500
Le caratteristiche tecniche del Ten no kata	501
Le caratteristiche tecniche del Chi no kata	503
Le caratteristiche tecniche del Jin no kata	503
Riassunto conclusivo	506
 XXXI SŪPĀRINPĒ – HYAKUHACHIHO, La tecnica del Lúohàn, della Gru bianca e della Mantide religiosa	
Le origini okinawensi del kata Sūpārinpē-Pecchūrin	509
La versione Hyakuhachiho all'interno della scuola Shōtōkan	510
I documenti moderni e il significato dei nomi Pecchūrin-Sūpārinpē-Hyakureihachi	511

Le origini cinesi del kata Sūpārinpē-Pecchūrin	512
Le principali caratteristiche tecniche del kata Sūpārinpē-Pecchūrin	513
Le versioni del kata Pecchūrin-Sūpārinpē-Hyakureihachi	514
La divinità protettrice delle arti Buzāganashī	515
Significato e simbolismo del numero 108	516
Etimologia, descrizione generale e simbologia della mantide religiosa	518
La Boxe della mantide religiosa e le 18 tecniche di Wáng Láng	520
Riassunto conclusivo	523
 XXXII MATSUKAZE NO KON, il connubio fra Karate e Kobudō	
Le origini cinesi del Gùn-fà, la tecnica del bastone lungo	527
Le origini okinawensi del Bō-jutsu	528
Le origini del Bō-jutsu nel sistema stilistico Shōtōkan	529
Il sistema stilistico Shōtōkan di Bō-jūtsu	530
Riassunto conclusivo	534
 XXXIII I KATA PERDUTI	
Jiyūmu	538
Kokan	538
Wandau	539
Wandou	539
Conclusioni	541

APPENDICI

A Cronologia delle dinastie imperiali e dei regni cinesi	545
B Cronologia dei sovrani delle Ryūkyū	547
C Sistema di caste nel regno delle Ryūkyū	549
D Missioni d'investitura cinesi nelle Ryūkyū	551
E Shōtō Nijū Kun – I venti principi guida di Gichin Funakoshi	552
F Tavola sinottica dei kata citati e/o insegnati da Gichin e Gigō Funakoshi	554
G Tavola sinottica dei kata Shitō-ryū	556
H Glossario dei kata e tàolù	559
I Glossario generale	573
 Ringraziamenti	 595