

40° Stage Tetsuji Murakami – Tirrenia 2024

Una settimana prima dell'inizio lo stage è una serie di tabelle.

Numero degli iscritti, numero di camere, numero di pasti... conti, telefonate, imprevisti... l'allenamento del dojo si riversa nella pratica dell'organizzazione: un esercizio di jita ittai* e di kiwootsu**, in cui ogni componente del gruppo Egami Karate-do Pisa si muove in armonia con gli altri per completare il disegno di un nuovo incontro.

L'intensità di questo impegno sembra convincere anche il meteo, che inaspettatamente, dopo giorni grigi, volge le nubi all'orizzonte.

E poi ci siamo: Tirrenia! Un po' una riunione di famiglia, si ritorna a casa e l'emozione è palpabile... anche perché quest'anno ricorre il 40° dall'inizio di questa esperienza.

La mattina di sabato 25 maggio il rito della bandiera si staglia su cielo blu appena screziato di bianco. Piano piano, nella brezza ancora un po' frizzante, ci riversiamo in spiaggia insieme agli altri dojo: Bushido da Forlì, Budokwaj, SenNoSen, Yukenkai da Parma, Shotokai Vignola, NinkiKai Pisa, Shotokai Egami-Do Bordeaux.



Chiacchiere e saluti sono sommessi, lo sguardo cerca Enzo, in attesa del primo gesto... un battito di mani: "Filaaa"... e ognuno entra nel tutto e nel nulla del *mokuso*: affiancati davanti al mare, i piedi nella sabbia e poi le ginocchia. Le mani si aprono, gli occhi si socchiudono. Rallenta il respiro e raccoglie il risveglio della spiaggia, con il canto degli uccelli, le onde e qualche voce di bambino. Nel silenzio della mente, monta l'energia circolante, a tratti disturbata forse da qualche fitta, dalla spinta fugace di un pensiero...ma ecco i passi di Enzo sensei, una specie di corrente tra le fila, la mano corregge una posizione, una raccomandazione sottovoce. E di nuovo si allinea il vuoto nell'ascolto.



Il grande cerchio del *taiso* riempie lo spazio a disposizione: siamo circa 60 questo primo giorno, ma uno solo è il movimento e l'intento. Enzo ci raccoglie intorno a sé per un saluto generale e per dedicare un minuto di silenzio nel ricordo del M° Vero Freschi nel 13° anniversario della sua morte e per un'introduzione. Riprende il concetto dello stage 2023: muoversi con il ventre, concentrarsi sull'*hara*. In questa e nelle occasioni successive, prima di ogni allenamento, sottolinea quanto sia complesso eppure indispensabile mettersi totalmente nei panni dell'altro, per potersi esprimere in un modo diverso da come si è comunemente abituati a fare. Gli ascoltatori sono protesi, concentrati, alcuni passaggi sono noti eppure mai banali: mai chiudersi in sé stessi, immedesimarsi nell'altro. Ma alcuni corollari non sono altrettanto facili, suonano provocatori: amare il proprio nemico e il concetto che ogni aggressore abbia buone ragioni per aggredirci ad esempio scuote gli animi e l'immaginazione, così come il fatto che allenarsi alle tecniche *yawara* cambierà inizialmente le nostre sensibilità e la nostra percezione della realtà e poi, finalmente, i nostri bisogni.

Il Maestro Jean Olivie' condivide con il gruppo un bel ricordo del Maestro Egami, il quale, in occasione di un incontro gli confidò: "Il movimento è espressione del sentimento".



Enzo chiede quindi a tutti di disporsi per un *taikyoku no kata* durante il quale cercare tutti insieme, come un corpo unico, di mandare lontano l'intenzione.

Ajimé!!

Ok, diciamolo: poteva andare meglio, potevamo condividere di più, essere più solidali... ma quanto è difficile scardinare gli automatismi! Quando ognuno, esperto oppure no, è convinto che il suo sia il modo migliore, oppure che il suo inciampo sia il vero centro del movimento in atto. Quando uno di noi resta fermo nell'errore, concentrato nella tecnica, focalizzato nella velocità... rispecchia un po' quello che spesso siamo, con il pensiero rivolto ai problemi irrisolti passati o futuri, chiusi in noi stessi, quando invece dovremmo curarci di chi abbiamo davanti e intorno e pensare a ciò che siamo chiamati a fare

nel presente... ma riproviamo e ancora e ancora... non troviamo soluzione perfetta, ma almeno abbiamo un'idea più chiara dell'obiettivo.

È un piccolo tarlo resistente, che comincia a rodere la nostra difesa immobile aprendo un varco verso la disponibilità e la connessione...



Passiamo quindi al lavoro a coppie: diverse tecniche di presa, frontali o da dietro, sono lo spunto per cercare di sentire l'altro e mettere in comunicazione l'*hara* di entrambi. Le mani disegnano linee che superano il dettaglio della torsione fisica, in un alternarsi di gesti e di intenzioni per cui il ruolo di uke e quello di tori si scambia senza soluzione di continuità... oppure si intreccia con una soluzione di risate e consigli che come sempre alleggeriscono gli animi senza nulla togliere alla concentrazione.

Ognuno cerca di aiutare l'altro, alternando momenti di amicizia, sorrisi, rollamenti yawara... più o meno... si concretizza l'idea di cambiare i propri bisogni: si percepisce la necessità di superare la tensione di uscire da una presa, con il contrasto dominante, cercando di seguire il movimento dell'altro, aiutandolo persino, condividendo insieme a lui il percorso di tutto il corpo.

Ogni partecipante ha innegabilmente abitudini diverse nello svolgimento di queste prese, ma ciascuno è volenteroso di mettersi in discussione ed accoglie come un piacevolissimo regalo l'occasione di emozionarsi ed arricchirsi grazie alla differenza di esperienze. In questa eterogeneità si trova il punto comune che è l'*hara*, si ruota intorno a quello e si cerca l'armonia: si sbaglia, si cade, ma non si smette mai!

La domenica arrivano i bambini e anche loro subito si immergono nel clima di impegno ed entusiasmo che permea l'aria. Dopo il *mokuso* condiviso – che ogni genitore ci invidia, ammettiamolo! – si allenano accanto agli adulti seguiti da Marcello sensei, fino al finale e ormai tradizionale tuffo-karate nel mare... che energia!!!



Ancora qualche tecnica, alcuni scambi e spiegazioni e... lo stage è finito! Sembra passato un attimo e a tutti pare, ancora come sempre, che questo sia lo stage di Tirrenia migliore mai sperimentato... forse perché è addirittura il 40°.... O forse perché ad ogni incontro, ad ogni parola, ad ogni tecnica che Enzo sensei ci propone, si svela la direzione che abbiamo scelto, ogni piccolo passo è

un dono verso una migliore versione di noi... e se il divario tra la vita reale e questi momenti di meditazione in movimento diventa a tratti più evidente, questo ci spinge a cercare più in profondità una continuità di intenti, che ci appartenga e ci esprima appieno.



Si chiude con un applauso, saluti, i ragazzi vanno a sciogliere i nodi della bandiera, qualcuno scatta una foto... piano piano il bianco dei karategi si dissolve, sulla spiaggia restano le impronte del nostro passaggio e nell'aria l'eco delle voci.



A chi si volta per un ultimo sguardo resta negli occhi la bellezza della luce, la pacata potenza del mare, il suo frugare sommesso nella sabbia.

Neva Chiarenza, 5 giugno 2024

**diventare tutt'uno con l'altro*
***lanciare la volontà*