

# Energia e Egami KarateDo

Enzo Cellini, 16/12/2020



Nell' Egami KarateDo ci sono due dimensioni da esplorare:

- quella del corpo, attraverso i suoi movimenti, il ritmo e l'apprendimento delle tecniche
- quella mentale, attraverso l'apertura, il vuoto e la calma.

È un percorso impegnativo quanto affascinante e il nostro obiettivo è riuscire ad unire queste due dimensioni in una unica: corpo/mente, per migliorare la nostra salute fisica e mentale e soprattutto per creare le condizioni che ci consentiranno di andare oltre, per accedere alla dimensione "energia" ed esplorarla. Familiarizzare con il mondo energetico ci permetterà di migliorare la conoscenza di noi stessi e della nostra natura per vivere così in armonia con le leggi della terra e dell'universo.

Senza entrare troppo nel dettaglio, la scienza ci dice che l'universo è fatto in gran parte di energia e soltanto il 4% è composto di materia visibile, questo vale naturalmente anche per ogni cosa, compreso noi esseri umani, ....che siamo figli del cosmo.

Siamo immersi in un oceano di energia e siamo energia noi stessi, eppure lo ignoriamo completamente, non ne siamo consapevoli. Siamo come pesci che non sanno nuotare e come uccelli che non sanno volare: rischiamo di giocare ad un gioco di cui non conosciamo le regole.

Albert Einstein diceva:

*"Noi vediamo, sentiamo, parliamo, ma non sappiamo quale energia ci fa vedere, sentire, parlare e pensare. E qualche è peggio, non ce ne importa nulla. Eppure noi siamo quell'energia. Questa è l'apoteosi dell'ignoranza umana."*

Sarebbe opportuno, anzi fondamentale per tutti e soprattutto per noi che pratichiamo l'Egami KarateDo, approfondire la conoscenza dell'energia che abbiamo dentro e del modo in cui essa si rapporta e interagisce con quella che ci circonda.

Il corpo umano è composto da circa 50-100 mila miliardi di cellule che respirano, vivono e vibrano in una intensa attività energetica. Il nostro corpo è una straordinaria centrale energetica composta da una infinità di cellule che si rigenerano continuamente e formandone di nuove.

I nostri comportamenti sono la rappresentazione fedele dello stato energetico in cui siamo in ogni preciso momento e questo nostro stato interagisce e dialoga costantemente con l'ambiente e con l'energia di tutti gli esseri viventi: persone, animali e piante. Come ogni organismo, noi ci riproduciamo, cresciamo e ci sviluppiamo, ci adattiamo all'ambiente, rispondiamo agli stimoli e trasformiamo l'energia. La realtà che viviamo è governata dall'interazione energetica che abbiamo con l'ambiente. La realtà che vediamo scorrere intorno a noi si evolve continuamente ed è influenzata ed alterata innanzitutto dal rapporto armonico o conflittuale che abbiamo con noi stessi.

Intraprendere un percorso di consapevolezza verso la comprensione profonda dell'energia è il nostro compito di praticanti di Egami KarateDo, perché è soltanto attraverso l'esplorazione di questa dimensione che possiamo gradualmente mettere a fuoco la realtà vera e riuscire a "sentire" sul nascere le cose che ci accadono e grazie a questo affrontarle nel momento giusto e nel modo giusto. Durante questa indagine, le apparenze progressivamente assumeranno una importanza sempre minore e le dinamiche energetiche che le generano e le anticipano inizieranno a prendere forma e a guidarci nelle nostre azioni rendendole più appropriate e più efficaci. Incominceremo ad agire sempre più in base a ciò che sentiamo e percepiamo, e sempre meno a ciò che vediamo.

Nelle arti marziali tradizionali "sentire" e "percepire" è più importante che vedere, perché quello che vediamo è ormai già accaduto e la reazione che ne deriva, arriverà sempre troppo tardi.

Il **“toate”** del M° Egami è considerata la tecnica di più alto livello nelle arti marziali tradizionali giapponesi, analoga al “kizeme” nel kendo. Il toate è un fenomeno energetico naturale, che non nasce dal bisogno di difendersi, ma dal bisogno di accordarsi. Questo fenomeno accade quando la propria energia si unisce armonicamente a quella dell’altro: *“irimi”*. Il termine irimi viene spesso interpretato in modo generico come “entrare” fisicamente, cioè avanzare verso l’altro con il giusto tempismo *“sen no sen”*. In realtà il termine *“irimi”* rappresenta qualcosa di più profondo: infatti significa “entrare energeticamente” in contatto con l’altro, penetrare la sua sfera energetica, connettersi per diventare l’altro “DE”. In questa condizione l’“io” e “l’altro” diventano un tutt’uno (**jita ittai**), una entità energetica unica; e chiunque dei due tenterà di muoversi contro rompendo questo equilibrio, ne sarà impedito: è come cercare di muoversi contro le raffiche di bora che soffiano a 150 km/h; è impossibile. Ci si può muovere insieme, ma non contro.

Il M° Egami ha detto: ***“l’ostilità verso l’altro torna a chi la genera.”***

Il *toate* è definito da Egami *“Shinkuu-tsuki”*: pugno vuoto, spinta vuota, (Il M° Kase lo ha definito: *“toccare senza toccare”*, ma si può interpretare anche come: “pressione energetica”, “penetrare l’energia”, fusione di energia).

Il M° Egami, a proposito del *“toate”*, ha detto che il fenomeno in sé non è importante: ciò che conta quando accade è quello che si prova; ed ha sottolineato anche che tutti possono sperimentarlo.

La nostra mente è costantemente impegnata a riconoscere e a decodificare i segnali visivi, sonori e tattili e le nostre reazioni sono quindi determinate principalmente da ciò che vediamo, udiamo e tocchiamo. Questa è una attitudine che esclude quasi completamente la nostra capacità innata del percepire.

La nostra mente è talmente abituata a focalizzarsi e ad elaborare gli aspetti esteriori, materiali, che ormai ignora quasi completamente tutto ciò che riguarda il mondo delle percezioni; in queste condizioni non siamo sintonizzati sull’interazione energetica con gli altri e su come le persone si influenzano reciprocamente e come gli eventi realmente nascono.

In realtà il nostro stato energetico stimola continuamente gli altri e ne condiziona i comportamenti nei nostri confronti; è proprio attraverso il nostro stato energetico che predisponiamo positivamente o negativamente coloro con i quali interagiamo. Ci dovremmo abituare a valutare gli atteggiamenti che gli altri hanno verso di noi chiedendoci sempre perché e come la nostra energia, il nostro stato d’animo abbia condizionato il loro comportamento.

Nel nostro caso specifico di praticanti del Egami KarateDo, se vogliamo appendere tecniche veramente efficaci ed essere capaci di influenzare il nostro aggressore fino ad indurlo a rinunciare allo scontro, è necessario riappropriarci di quel “mondo delle percezioni” originario e di quelle sensibilità che abbiamo quasi completamente perduto, ma che possiamo recuperare.

La capacità di comunicare energeticamente è parte di noi, è la nostra natura, perché appartiene alla nostra sfera animale; è una capacità innata che però abbiamo abbandonato con gli anni durante la crescita, per rincorrere ansiosamente e affannosamente sempre più una “realtà inferiore”: il mondo delle apparenze, molto spesso purtroppo ingannevole.

È tempo di riappropriarci in modo consapevole della dimensione energetica e riattivarla attraverso un processo di “riapertura”. In questo percorso la mente ci aiuterà a “riposizionare” gradualmente la nostra attenzione sulla “realtà vera”, sul mondo delle percezioni e ci guiderà verso il superamento dei numerosi ostacoli che noi stessi inconsapevolmente ci imponiamo.

L’energia è l’anello di congiunzione che lega gli individui tra di loro e con tutte le cose. Non possiamo fermarci di fronte a ciò che vediamo perché è soltanto una piccola parte della verità che fornisce informazioni parziali e non sufficienti per interpretare la realtà vera, è soltanto la punta dell’iceberg, le foglie dell’albero, la superficie del mare, il cielo ma non l’universo, il sorriso ma non il dolore che si cela dietro, le lacrime ma non la gioia che le ha generate.

Affrontare un combattimento o una qualsiasi difficoltà estrema basandoci solo sugli aspetti esteriori è molto rischioso, perché non abbiamo la consapevolezza dello stato energetico che ha generato i comportamenti e ci ha condotto allo scontro. La capacità di percepire il flusso energetico in atto, ci consentirà di agire nel momento giusto applicando le tecniche appropriate con la massima efficacia. Questo vuol dire giocare ad un gioco di cui conosciamo le regole.

La dimensione che io cerco è quella attraverso la quale sarò in grado di trasferire consapevolmente e senza filtri la mia energia agli altri e di riceverla dagli altri senza interferenze interne o esterne. Percepire il fluire dell'energia dentro e intorno a noi, è come scoprire con stupore il segreto della vita e assaporare la sua generosa bellezza, che è sempre stata lì accanto e intorno a noi, ma che solo attraverso l'intimo equilibrio è possibile incominciare a scorgere in tutte le cose e in tutte le persone.

Il viaggio verso l'Heiho è un esercizio di libertà, che rende ogni nostro respiro veramente liberatorio, ci cambia profondamente e apre di fronte a noi nuovi orizzonti, liberandoci dalle paure, dalle tensioni, dalle ansie e dai conflitti interiori. È un viaggio che tutti possono intraprendere e che ci aiuterà a comprendere sempre di più "perché" pratichiamo con tanta passione e impegno l'Egami KarateDo, dove vogliamo andare e cosa vogliamo dalla vita.

Fino ad oggi abbiamo capito "cosa" facciamo, qualcuno ha intuito anche "come" lo stiamo facendo, ma pochi sanno "perché" lo fanno. Dentro quel perché ci sono i sogni di ognuno di noi: e per realizzare e fare splendere i sogni, bisogna svegliarsi.