



37° STAGE TETSUJI MURAKAMI – TIRRENIA 2021

Seidokan Pisa – Enzo Cellini

TAVOLA ROTONDA: “LA PRATICA DEL EGAMI KARATEDO”

(21:30-23:00, sabato 29 maggio 2021, Regina Mundi)

L’incontro è introdotto da Enzo, che traccia una sintetica storia dell’Egami KarateDo: una denominazione – precisa subito – introdotta dagli allievi anziani del Maestro Egami dopo la sua morte.

“Per il M° Egami il suo karate è sempre stato quello del suo maestro Gichin Funakoshi e ancora oggi è corretto continuare a considerarlo tale. Il metodo di Egami è diverso nella pratica da quello di Funakoshi, ma non nello spirito. È diverso perché attraverso la ricerca dell’efficacia massima dello tsuki, Egami verificò che penetrare il bersaglio era molto più efficace che colpirlo e per questo era anche necessario studiare tecniche di difesa altrettanto efficaci.

Cambiato quindi il modo di portare l’attacco era cambiata necessariamente l’impostazione tecnica del suo metodo e anche la forma del pugno, da *seiken* a *nakadaka ken*, (è comunque noto ai più attenti, che Funakoshi stesso negli ultimi anni della sua vita, utilizzava il *nakadaka ken per rappresentare le sue spiegazioni*). I movimenti del nuovo metodo di Egami erano diventati più fluidi, il corpo meno contratto, più morbido e le tecniche più pesanti. Eliminando le dispersioni dovute ad un corpo contratto e rigido, l’efficacia era diventata più concentrata nel punto focale della tecnica e veniva trasmessa liberamente verso e attraverso il bersaglio.

Gli attacchi di pugno in *seiken* all’epoca di Funakoshi venivano bloccati a pochi centimetri dal bersaglio. Il *nakadaka ken* invece era ed è concepito per attraversare il bersaglio e “penetrare l’anima”: come diceva il M° Egami. Adottando il *nakadaka ippon ken*, ad esempio, la pratica di spaccare le tavole e le tegole è stata abbandonata. Un altro elemento di fondamentale importanza che è emerso con il nuovo metodo era l’aspetto energetico, dimensione questa che è stata attentamente osservata, studiata e sviluppata. Le nostre tecniche sono inevitabilmente anticipate dal nostro flusso energetico, che raggiunge e tocca lo stato d’animo dell’altro prima che arrivi la tecnica. Il cambiamento del metodo ha portato naturalmente ad un’evoluzione radicale, ma nel massimo rispetto dello spirito del M° Funakoshi. Possiamo dire che Egami è stato uno dei pochi allievi anziani diretti del M° Funakoshi che è rimasto rigorosamente fedele ai venti principi stabiliti dal Maestro.

Dopo la morte del M° Egami avvenuta nel 1981 a soli 68 anni, molti suoi allievi hanno proseguito la pratica e l’insegnamento della disciplina cercando di rimanere fedeli ai suoi ultimi insegnamenti attraverso l’esperienza diretta degli allievi più anziani e attraverso la lettura degli scritti del Maestro. Con il passare del tempo, una parte degli allievi hanno continuato a praticare il metodo del M° Funakoshi, altri invece hanno seguito il nuovo metodo del M° Egami.

Queste due correnti all’interno dello Shotokai giapponese hanno gradualmente sviluppato due visioni del karate diverse. La pratica delle due correnti si era talmente allontanata, che era arrivato il

momento di praticare separatamente. Nel 1996 alcuni vecchi allievi del M° Egami (*Koibuchi, Kinoshita, Ito, Matsuhashi, Ariga, Nakano*) hanno deciso di fondare un nuovo gruppo: il “**Nippon Karate-Do Yutenkai**”, staccandosi così dall’**Hombu Dojo** e dal gruppo “**Nihon Karate Do Shotokai**”.

Attualmente in Giappone fanno parte di questo gruppo diversi dojo:

1. **Fujitsu Yutenkai Dojo**: Kawasaki
2. **Heiho Tenshinkai Dojo**: Kawasaki
3. **Hosei University Giwa Domon Kai Dojo** - Tokyo
4. **Okayama Yuten Kai Dojo**: Okayama
5. **Oita Yutenkan Dojo**: Oita
6. **Oita Mu Ten Kai Dojo**: Oita
7. **Tenaikai Dojo**: Tokyo
8. **Toho Yutenkai Dojo**: Toho University Tokyo

In Italia ci siamo noi del “**KarateDo Italia Kenkyukai**” (gruppo di studio della via del Karate Italia):

1. **Budokwai**: Parma
2. **Bushido Karate-do**: Forlì
3. **KarateDo Shotokai**: Vignola
4. **SeidoKan**: Pisa
5. **Sen No Sen**: Parma
6. **Yukenkai**: Sala Baganza

Sempre in Italia, ci sono diversi dojo che fanno parte dello stile Shotokai, anche in Europa ce ne sono molti che praticano lo Shotokai, ma non mi risultano gruppi o dojo che praticano il metodo Egami Karatedo.

L’Egami Karatedo, è il risultato dell’evoluzione del karate del M° Egami avvenuta dopo la sua “illuminazione”: la sua presa di coscienza dell’*heiho* (il metodo della pace), avvenuta verso il 1970 e che ha modificato la sua visione della via del karate e di conseguenza anche il suo metodo.

Al termine di questa introduzione Enzo ha condiviso alcune riflessioni sulla sua pratica dell’Egami karate do, lunga ormai 50 anni: una pratica che – come gli capita spesso di dire – gli ha cambiato la vita in meglio. Anche alcuni principi teorici sono stati importanti, nonostante non siano stati facili da comprendere sulle prime. Quello che ha avuto una grande influenza su di lui – spiega Enzo – è il concetto che “*per vincere bisogna essere capaci di amare il nemico*”. È un percorso che incomincia imparando ad amare se stessi per trovare un’armonia interiore, che è la condizione indispensabile per riuscire ad amare anche gli altri: il nostro primo nemico è dentro di noi, e se non siamo capaci di accordarci e ‘prenderci cura’ di noi stessi, e capire cosa è bene e cosa è male per noi, non siamo neanche capaci di prenderci cura degli altri in modo adeguato, nonostante la buona volontà. Amare non vuol dire voler fortemente e profondamente bene a qualcuno, non basta: voler bene, sebbene sia un nobile sentimento, in realtà è soprattutto un proprio bisogno da soddisfare. Per amare qualcuno è necessario sapersi prendere cura di lui o di lei e volere esclusivamente il suo bene.

La mente calma ci consente di raggiungere un rapporto più armonico con noi stessi e quindi anche con gli altri. “La disciplina mi ha permesso di conoscere l’*Heiho*, il metodo della pace”, conclude Enzo; e ricorda che il nostro obiettivo è allenarci per ottenere una mente aperta e un corpo morbido e pesante, sprigionando così una grande quantità di forza energetica attraverso la tecnica.

JORGE BORGES Il primo ad intervenire, sulla scia delle considerazioni di Enzo, è Jorge, che pratica dal 1987. Anche lui sottolinea come il suo modo di vivere il karate sia molto cambiato nel corso di questi

anni, raccogliendo influenze diverse e cambiando vari punti di riferimento, ma anche grazie ad un complessivo arricchimento di tipo storico-culturale. “Ogni maestro aveva un suo approccio – spiega – e ci sono state quindi molte contaminazioni, finché si è risaliti alla fonte principale, cioè all’insegnamento del M° Egami. Leggere e rileggere gli insegnamenti del M° Egami è stato fondamentale, ma è anche naturale e giusto che nel passaggio tra le varie generazioni il suo metodo si trovi continuamente rinnovato.

PAOLO ASIRELLI interviene per sottolineare la netta dicotomia che siamo abituati a vivere, più che mai nel nostro tempo, tra la dimensione fisica e quella spirituale. Nell’insegnamento del M° Egami, invece, l’equilibrio tra queste due dimensioni non va mai perduto. E il nostro obiettivo è proprio trovare una collaborazione tra l’aspetto fisico e quello psicologico, al di là delle caratteristiche individuali, che possono portare a propendere verso l’una o l’altra dimensione

SIMONA BOTTARELLI osserva che per lei la pratica è un aiuto fondamentale nella vita di ogni giorno, perché le permette di non restare in balia delle questioni che tendono a divenire via via dominanti e rischiano di disperdere le nostre energie. In realtà non troviamo quasi mai un equilibrio tra dimensione spirituale e dimensione fisica, perché ogni giorno prevale l’uno o l’altro aspetto... E’ importante riuscire ad adattarsi, seguendo questi continui mutamenti. Ricorda inoltre come la pratica negli anni Novanta, quando ha cominciato lei, fosse molto diversa; l’allenamento era più fisico, e una donna doveva faticare parecchio per cercare di arrivare a obiettivi che non erano – tuttavia – a portata di mano, e di fronte ai quali era facile sentirsi inadeguate. L’accettazione del proprio modo di essere, invece, è stata una grande conquista, coincisa con una svolta importante come l’esperienza della gravidanza e della maternità. La pratica le ha consentito di trovare la propria dimensione. Porta ad esempio il kata da lei eseguito nel pomeriggio sulla spiaggia, di fronte al gruppo: un’esperienza ‘energetica’ vissuta pienamente, senza alcun disagio con se stessa e senza pensare al possibile giudizio degli altri... Una cosa fondamentale che Simona ritiene di aver imparato attraverso la pratica è che “bisogna saper accettare gli altri non solo per quello che sono, ma per quello che non potranno mai essere”.

SERGIO PASOLINI dice che la disciplina gli ha fatto capire meglio una dinamica molto diffusa nei rapporti umani: la maggior parte delle persone giudica gli altri sulla base delle caratteristiche che attribuiscono loro, cioè di un loro presunto modo di essere (cioè applicando degli schemi). Il lavoro di trasferimento energetico che coltiviamo invece ci aiuta a pensare agli altri in un modo diverso; ci permette di andare oltre i nostri schemi e di dedicarci alla costruzione dell’armonia. Fa notare che viviamo in un ambiente relazionale, in cui ognuno di noi è portatore di una propria ‘scala di valori’, qualcosa alla base del rapporto con le persone che incontra e con cui si confronta... L’umanità si divide tra chi vede la vita come una questione trascendente e chi invece la considera come qualcosa di immanente: e Sergio si colloca in questo secondo gruppo. Chi considera la vita come una questione immanente elabora una scala di valori che è per forza relativa e soggettiva: quindi non può fare a meno di cercare concretamente un equilibrio con gli altri; e la pratica è fondamentale anche sotto questo aspetto.

FRANCESCA FEDI dice qualcosa sulla sua prima vita di praticante, cominciata (in un momento in cui andava di moda l’aerobica) per la volontà di dedicarsi a una disciplina in cui ci fosse sempre qualcosa da imparare. Racconta che la pratica l’ha aiutata nel primo periodo a superare l’agorafobia e gli attacchi di panico, nel secondo a venire a patti con un periodo di lutti e difficoltà. Ricominciare la pratica dopo 23 anni è stata una scelta difficile, resa più leggera però dalla gioia di ritrovare il M° Enzo e alcuni amici di molti anni prima, perché l’atmosfera del dojo per lei conta molto.

SILVIA BRIANTI ha cominciato a praticare da piccolissima (5 anni), ma ha scelto consapevolmente la pratica molto più tardi, alla fine dell’adolescenza. Considera il karate come una disciplina in cui non ci

sono obiettivi materiali da raggiungere (tagliare un traguardo, vincere una gara), ma l'obiettivo è il nostro star bene con noi stessi.

NEVA CHIARENZA racconta di avere cominciato a praticare dopo 13 anni di danza classica, all'inizio solo per fare movimento, cosa di cui sente sempre un gran bisogno. Nella pratica preferisce su tutto il resto i kata, forse anche per l'abitudine, acquisita appunto con la danza, a cercare la precisione e l'armonia nell'esecuzione dei movimenti. Questo amore per la precisione rischierebbe però di diventare una costrizione, se ora la pratica, per come la viviamo, non ci spronasse a metterci in gioco e a cercare di sprigionare liberamente energia, senza restare prigionieri degli schemi.

JORGE BORGES interviene di nuovo per sottolineare come la pratica dell'Egami karatedo abbia il potere di renderci tutti davvero unici e di aiutarci a superare i nostri limiti. Racconta poi un episodio molto bello, di un allievo con una disabilità motoria piuttosto grave che, al momento di eseguire un kata per l'esame di cintura blu, ha saputo farlo con tanta energia da impedire a chi non lo avesse conosciuto prima di percepire il suo handicap.

ENZO CELLINI commenta osservando che quando riusciamo ad aprire la mente e mettere in moto l'energia circolante questa coinvolge e avvolge tutti quelli che ci circondano e ci osservano nella pratica. Se il *kata* è eseguito con tensione o preoccupazione anche chi osserva percepisce questo stato; e l'attenzione si concentra inevitabilmente sugli errori. Se invece l'esecuzione del *kata* nel suo insieme va oltre la tecnica e diventa un'espressione energetica, allora lo spettatore è inconsapevolmente "catturato" da una sorta di piacevole attrazione e la sua attenzione resta sospesa e permane per tutta la durata dell'esecuzione del *kata*. In questo caso gli errori e le imperfezioni tecniche non hanno importanza e addirittura spesso non vengono neanche rilevate. Se ci avviciniamo ad un animale, un cane per esempio, questi avverte soprattutto il nostro stato d'animo: indipendentemente dal fatto che sorridiamo o meno, o da altri atteggiamenti esteriori, si avvicina fiducioso solo se sente che siamo energeticamente tranquilli. Così avviene anche tra gli esseri umani e durante nostra pratica, dove cerchiamo costantemente di "riattivare" e aumentare la nostra sensibilità nel percepire l'energia che ci circonda.

MARCELLO LABATE aggiunge qualcosa sull'importanza del mettersi in gioco. Dopo aver ascoltato le testimonianze sincere di chi è intervenuto in precedenza inizia la sua riflessione dicendo che siamo tutti fragili. Solo quando riusciremo ad accogliere le nostre fragilità incominceremo a metterci d'accordo con noi stessi. Diversamente sentiremo il bisogno di difenderci dall'altro per timore di rimanere feriti oppure di voler proiettare un'immagine di sé per sentirci apprezzati. In entrambi i casi ci sentiremo vulnerabili e non riusciremo ad aprirci verso il prossimo. Le nostre fragilità invece possono diventare il nostro punto di forza, una volta accolte saremo in grado di cambiare, scopriremo di essere più sensibili verso i nostri bisogni, di saper valutare quali situazioni modificare, sapersi mettere in discussione e chiedere scusa. L'altro riconoscerà la nostra sincerità e potrà iniziare un percorso condiviso. Siamo fatti di emozioni che è bello condividere e sentirsi accolti. Spesso prevale l'emotività del momento e la reazione può essere esagerata o inadeguata. Dopo tanti anni di pratica comprendi che nella vita ci sono dei combattimenti che non puoi risolvere usando delle tecniche di difesa/attacco come quando devi affrontare la malattia di una persona a te molto cara. In quel momento le tecniche non ci soccorrono: conta solo lo stato d'animo con cui riesci a starle accanto e lo stato energetico che riesci silenziosamente a trasmetterle. Chi insegna, dunque, ha la responsabilità di allenarsi all'efficacia tecnica e saperla trasmettere ai propri allievi e insieme, però, non perdere mai di vista un "orizzonte energetico".

Il karate-do del M° Egami si distingue dagli altri stili per andare oltre la tecnica una volta compresa ed attraverso la consapevolezza della dimensione energetica indirizzare il proprio cammino verso la realizzazione dell'heihō. Praticiamo un'arte marziale, chi insegna ha la responsabilità verso i propri

allievi di far acquisire loro sicurezza attraverso lo studio delle tecniche affinché sappiano affrontare le difficoltà e difendersi se necessario. Acquisita l'abilità tecnica per saper "vincere senza combattere" è fondamentale lo stato mentale. Solo uno stato d'animo tranquillo saprà anticipare i bisogni dell'altro, non lasciarsi provocare, creare le condizioni per dissolvere le tensioni e gestire tecnicamente ed energeticamente la volontà d'attacco.

Alla fine rimane una domanda: "Come trovare un equilibrio nell'insegnamento tra l'allenamento tecnico e la dimensione energetica?"

ENZO CELLINI ricorda che per conoscere l'energia bisogna frequentarla. L'efficacia della tecnica dipende dall'energia che l'anticipa e la trasporta. L'energia arriva prima della tecnica. L'*Hei-ho* è un processo di ricerca interiore, fatto di desiderio di metterci nei panni degli altri, d'impegnarci ad accogliere anche chi istintivamente "non ci piace", o non ci ama. Siamo parte di un universo che è composto in minima percentuale di materia visibile, mentre il resto è fatto di energia. Il mondo energetico costituisce la maggior parte di ciò che ci circonda e noi stessi siamo principalmente energia, ma la ignoriamo completamente. Un esempio di trasmissione dell'energia secondo il metodo dell'*Hei-ho* è il *Toate*: una pressione energetica che impedisce all'altro di avanzare per attaccare.

ENZO continua e risponde alla domanda di Marcello "Come trovare un equilibrio nell'insegnamento tra l'allenamento tecnico e l'allenamento nella dimensione energetica?". L'insegnamento consiste nell'insegnare soltanto quello che si conosce e che è diventato parte di noi. L'insegnamento dell'allenamento tecnico è l'approccio di base attraverso il quale ogni insegnante trasferisce se stesso, la sua conoscenza, il suo stato d'animo, la sua visione. Questo bagaglio di conoscenze, si acquisisce in anni e decenni di allenamento. Per insegnare qualsiasi tecnica, facile o difficile che sia, è necessario conoscerla profondamente, averla ripetuta una infinità di volte. Soltanto dopo aver "attraversato" questa esperienza è possibile insegnarla agli allievi.

Anche per insegnare la dimensione energetica, bisogna conoscerla, bisogna averla frequentata una infinità di volte, proprio come per conoscere una tecnica. Anche in questo caso, è un'esperienza da "attraversare" e da ripetere molte volte; verrà il momento in cui questa esperienza sarà acquisita e la dimensione energetica non potrà più mancare durante l'esecuzione di una tecnica o di un semplice movimento. È quando si incomincia a sentire il bisogno di applicare la dimensione energetica a tutte le cose che facciamo e in tutti i momenti della giornata, che nasce il bisogno di dividerla e trasferirla anche ai propri allievi: quello è il momento giusto per insegnarla. È quando la tecnica e l'energia diventano una cosa sola per se stessi, che si è naturalmente indotti a trasferire ai propri allievi quelle informazioni necessarie per "liberare" la mente e procedere verso la sua espansione e verso l'apertura. Trasferire le proprie conoscenze energetiche è possibile solo con l'esempio e attraverso la tecnica, le parole potranno aiutare, ma non saranno mai sufficienti.

FRANCESCA FEDI chiede ad Enzo quando ha cominciato ad avvicinarsi al metodo del Maestro Egami: Enzo racconta che quando venne a mancare il Maestro Murakami fu inevitabile chiedersi dove andare e come procedere. La risposta è stata chiara, doveva anche lui cercare quello che cercava il M° Murakami: **l'Egami Karatedo**. Da quel momento l'allenamento e la lettura attenta delle opere del Maestro Egami, già noto, e il karate da lui proposto divennero un fondamentale punto di riferimento per proseguire.

JORGE BORGES ricorda che dopo la scomparsa del Maestro Egami ogni allievo portò avanti in modo diverso i suoi insegnamenti, anche perché lo stesso Egami, nel corso della sua esistenza e con il passare degli anni, aveva affrontato un'evoluzione nella propria visione del karate.

SERGIO PASOLINI porta come esempio di evoluzione quello di certi artisti, che mutano il loro stile nel tempo, passando dall'età giovanile a quella più matura...

ENZO CELLINI conferma l'esistenza di questa evoluzione, che ha condotto nel tempo fino alla stesura dell'ultimo libro del Maestro Egami, 'KARATE-DO KATA' iniziata nel 1977 (circa 3 anni prima la sua morte). Il manoscritto di questo prezioso libro è rimasto chiuso in un cassetto per quarantun anni ed è stato pubblicato soltanto nel luglio 2018. Enzo ha curato la traduzione del testo dal giapponese all'italiano con l'aiuto di Valentina e la stesura finale con Francesca e Neva. Tutta l'operazione è stata generosamente e interamente finanziata dal "Karatedo Italia Kenkyukai".

JORGE BORGES aggiunge che non dobbiamo dimenticare che il M° Egami ha raccontato esperienze "terrene" condivise con i suoi simili. Sono 'cose da esseri umani per gli esseri umani'... Il suo insegnamento non deve essere considerato come un dogma, ma interpretato e vissuto nella quotidianità.

IMPRESSIONI POST "TAVOLA ROTONDA":

Enzo Cellini

La tavola rotonda ha rappresentato un momento molto piacevole: gli interventi sono stati tutti sinceri e traspariva la voglia di condividere un po' della propria storia con gli altri presenti. Ognuno ha voluto raccontare un frammento della propria esperienza di pratica, anche confidando fatti personali accaduti e sensazioni intime vissute.

Chi ascoltava lo faceva con grande interesse e grande rispetto; da parte di tutti i presenti c'era la voglia di condividere un insolito momento di pratica, una sorta di continuazione ed estensione degli allenamenti fatti durante la giornata sulla sabbia davanti al mare, come se non fossero bastati a colmare la lunga mancanza di condivisione collettiva.

La tavola rotonda ha condensato un bisogno comune di libertà attraverso la condivisione e ognuno ha cercato di aprirsi e capire mettendosi nei panni degli altri. Abbiamo parlato della pratica dell'Egami Karatedo e di come attraverso questa straordinaria esperienza poter vivere la visione dell' "heihō" del M° Egami per migliorarsi e migliorare il proprio rapporto con gli altri e con la natura. Abbiamo parlato della pratica partendo ognuno dalle proprie debolezze, accettandole, ed è proprio accettando le proprie debolezze che inizia il percorso dell'heihō verso la pace interiore.

Voglio ringraziare ognuno dei partecipanti, perché tutti hanno contribuito a generare quell'energia silenziosa che ci ha coinvolto e che ci ha piacevolmente intrattenuti fino alla fine dello stage. Anche coloro che non sono intervenuti con le parole erano talmente presenti con l'intensità del loro silenzio che hanno contribuito con le loro vibrazioni a rendere la tavola rotonda un momento unico e speciale da ricordare con grande piacere.

Gigi Perrotta

Durante un allenamento nel dojo il Maestro ha riletto gli appunti sulla conversazione della "Tavola Rotonda" del 29 maggio, mentre ascoltavo avevo la sensazione di rivivere quel bel momento. Se ci ripenso riaffiora in me la sensazione di una serata tra le più belle della mia vita, durante la quale eravamo tutti uniti da un'unica passione: l'Egami KarateDo. Attraverso questa passione si percepiva nell'aria tanta energia positiva.

La mia intenzione era quella di raccontare la mia esperienza, ma ero talmente “catturato” e cullato dalla grande energia che si era creata, che non ho detto parola.

Approfitto per dire ora che la pratica ha migliorato la mia vita, ci sono delle persone a cui devo tutto ciò e quindi ringrazio: Francesco, mio figlio, grazie al quale ho iniziato la pratica dell’Egami KarateDo; questo in seguito mi ha permesso di scoprire un mondo che probabilmente ho cercato per tutta la mia vita.

Enzo, che in ogni allenamento e di fronte ad ogni difficoltà, con tanta pazienza ed energia, mi regala nuove visioni su come diventare migliore ed essere in pace con me stesso.

Marcello, che offrendomi l’opportunità di aiutarlo nella gestione del corso dei ragazzi e dei bimbi mi ha fatto sentire a mia volta un bimbo entusiasta.

In conclusione, il concetto che avrei voluto esprimere quella stupenda sera è che la pratica ha migliorato molto la mia vita. Se ripenso a me stesso di sette anni fa, vedo una persona smarrita alla ricerca di qualcosa che probabilmente non esiste. Al contrario la pratica mi ha reso molto più tranquillo, con la consapevolezza di avere davanti a me un percorso lungo e affascinante, con l’obiettivo di migliorare lo stato di pace con me stesso e gli altri.

Francesco Perrotta

In occasione del 37° stage, non avendo la possibilità di fare il solito welcome party, è stata organizzata una discussione che ha preso il nome di “Tavola Rotonda sulla pratica del Egami Karatedo”. Enzo ha introdotto la storia dell’Egami Karate Do, dopo la quale alcuni hanno raccontato aneddoti ed esperienze che hanno fatto capire come la pratica abbia migliorato la loro vita.

Durante tutta la serata era presente una bellissima atmosfera, con tanta energia positiva; dentro di me avevo la sensazione che quello che veniva detto nei vari interventi valesse per tutti i presenti. Anche a me la pratica ha aiutato molto. Io di base sono una persona molto ansiosa e poco tranquilla non sempre in pace con me stesso. Dopo 12 anni mi rendo conto che la pratica mi ha aiutato molto e penso che sto diventando una persona migliore. Ovviamente so che la strada è ancora lunga, ma con un gruppo così unito come il SeidoKan è un piacere fare questo percorso. Anche se all’inizio, quando sono passato dal gruppo dei ragazzi a quello degli adulti, non mi sentivo completamente a mio agio, dopo poco tempo, fidandomi di quello che in ogni allenamento diceva Enzo, ho notato subito che le cose stavano iniziando a cambiare in meglio e sono sempre più felice di aver scelto questa strada. Inoltre ho avuto la fortuna di avere un Maestro come Marcello, che fin da quando avevo 6 anni mi ha trasmesso la sua passione per il “nostro” Karate e mi ha sempre aiutato e spronato fin da piccolo e mi ha convinto a passare nel gruppo adulti anche se non ero ancora anagraficamente pronto. In conclusione l’Egami KarateDo non è solo un metodo di difesa personale e un modo per tenersi in forma, ma è uno stile di vita che quando ho iniziato non immaginavo di volere, ma che ora non voglio più abbandonare.

Sergio Pasolini

In questo caldo pomeriggio di luglio mi viene in mente un aforisma che mi disse Enzo qualche anno fa. Mi sembra appropriato per fare la sintesi delle mie riflessioni sulla tavola rotonda che si è svolta a Tirrenia:

“Quando si scala la vetta di una montagna ognuno di noi sceglie la via più appropriata in base alle emozioni che cerca dall’impresa che si accinge a fare; una volta raggiunta la vetta, però, il panorama è uguale per tutti: l’importante è raggiungere la cima!”

Alla tavola rotonda del 29 di maggio ho visto tante persone che con tenacia, entusiasmo, determinazione e affetto hanno scelto una via comune per raggiungere la vetta insieme.

Una bellissima esperienza la tavola rotonda! Mi auguro di poterla ripetere

Margherita Nesti

La 'tavola rotonda' è stato un interessante momento di condivisione, che, attraverso le parole di Enzo, seguite dai vari interventi, ci ha fatto riflettere su 'chi siamo, da dove veniamo e cosa facciamo': qual è il karate che pratichiamo, ma anche il nostro personale modo di viverlo.

Mi sono sentita riconoscente verso coloro che hanno voluto apportare il proprio contributo. Raccontare della propria pratica è inevitabilmente raccontare un po' la propria vita...

Io riflettevo in silenzio, presa ad ascoltare... Riservandomi forse di parlare in seguito.

Ho ripensato a quando, una decina di anni fa, cominciai ad accompagnare mio figlio agli allenamenti del gruppo giovanissimi, al modo in cui rimanevo colpita, giorno dopo giorno, da quel particolare stile, dal rispetto e dalla cura dell'altro che veniva insegnata fin dalle prime tecniche... dalla 'gentilezza' che traspariva in ogni movimento e dall'esecuzione dei kata, che mi sembravano bellissimi.

Continuo a considerarmi estremamente fortunata per aver 'incontrato' nel corso della vita - anche se non presto, meglio tardi che mai! - l'Egami karatedo, che viene praticato in un numero abbastanza limitato di dojo, come ci ha ricordato Enzo... un metodo in cui mi sono ritrovata pienamente, nonostante le mie numerose difficoltà nell'esecuzione delle tecniche.

In passato apprezzavo delle arti marziali, di cui sapevo giusto quello che arrivava dal cinema o poco più, soprattutto le tecniche efficaci di difesa. Per me l'idea di forza ha sempre corrisposto all'essere in qualche modo inattaccabile, non 'scalabile'... capace di neutralizzare un attacco con il minimo sforzo. Ammiravo chiunque avesse questa capacità, che ritenevo essenzialmente fisica e 'tecnica'. Ma rispetto a tale allettante prospettiva avvertivo un grosso punto debole, che mi dissuadeva dall'idea di praticare io stessa: ero certa che in una situazione di reale difficoltà o di paura, in parte per il mio carattere e in parte per motivi oggettivi, il panico avrebbe preso il sopravvento e nessuna tecnica, per quanto eseguita perfettamente, avrebbe potuto aiutarmi... sarebbe stata inutile, come un'arma nelle mani sbagliate. Quindi mi dedicai ad altro, per tanti anni.

Poi l'incontro con il nostro Dojo: già i periodi di inizio pratica mi avevano fatto intuire che mi sarei trovata bene, prima ancora di capire perché... Considerare che, in una situazione reale di conflitto, anche chi ci attacca è qualcuno che a suo modo si difende, o pensa di difendersi... (l'articolo di Enzo "Attacco e difesa", sul sito, ha... 'aperto una porta'!) è stato un punto di partenza importante. Nel tempo ho avvertito sempre più l'attenzione che veniva rivolta alla ricerca di un'armonia interiore, al 'prendersi cura' di noi stessi e dell'altro, alla consapevolezza del mondo energetico di cui siamo parte e in cui ci muoviamo... Il primo cambiamento deve avvenire dentro di noi, affinché possiamo interagire con quanto accade intorno in modo davvero positivo e costruttivo, con una mente aperta e calma che ci consenta di usare gli strumenti giusti, le parole giuste, i giusti movimenti... o almeno di provarci. E' difficile, più delle tecniche con cui devo misurarmi quotidianamente, ma è ciò che mi motiva a continuare ad allenarmi. Non avrei potuto in altro modo convivere con tutti i miei errori, con i miei limiti... verso cui sono sempre stata una giudice severa. Ho cominciato ad avere cura di me stessa, accettandomi per come sono, e anche, riprendendo le parole di Simona, per quello che non potrò mai essere... Forse così riuscirò a migliorare.

Francesca Fedi

Devo dire che le piacevoli 'vibrazioni' provate durante la tavola rotonda non mi hanno stupita, perché nei nostri allenamenti spesso si riescono a creare, o almeno io le percepisco. Mi è parso bello che ci fossero e si sentissero, anche stando insieme a persone che per me, in fondo, sono semiconosciute, e credo che questo sia un obiettivo degli stage. Poi la serata mi ha confermato che ci sono amici di Parma e di Forlì con cui (anche se, appunto, li conosco appena) con cui è particolarmente facile mettersi in sintonia. Per me per esempio questo vale soprattutto con Simona, il cui intervento ho apprezzato in un modo particolare, forse perché mi sono riconosciuta nel punto di vista femminile.

Neva Chiarenza

Della Tavola Rotonda mi ha colpito il clima di familiarità e di condivisione. Ciascuno si è sentito libero di partecipare, senza distinzione di provenienza, grado, età... prendendo spunto uno dall'altro, componendo via via un prisma di sensazioni: la visione condivisa dell'Egami Karatedo si declina nelle esperienze di ciascuno...

Marcello Labate

Durante la tavola rotonda si è percepita un'atmosfera tranquilla che ha favorito la partecipazione dei presenti sia nel parlare in modo sincero di sé sia nell'ascoltare con interesse le riflessioni degli altri. I diversi gruppi dell'Egami karatedo Italia, seppur con sfumature diverse, hanno mostrato una maggiore coesione ed apertura al confronto rispetto agli anni precedenti. Sicuramente il desiderio ed il piacere di poter allenarsi nuovamente insieme ha portato ad una maggiore consapevolezza del percorso intrapreso.

Sarebbe stato bello sentire gli interventi anche degli altri dojo internazionali, dei maestri giapponesi, degli amici inglesi e francesi. Quest'anno non è stato possibile e mi auguro che si possa organizzare presto nei prossimi stage dedicati al M° Murakami.

Francesca Simoncini

Non ero presente alla tavola rotonda dell'ultimo stage a Tirrenia ma, dai racconti di tutti, mi è parso di capire si sia svolta in un'atmosfera magica. Non stento a crederlo.

Se avessi dovuto raccontare come mi ritrovo a praticare Egami KarateDo sarei partita da lontano. Da bambina ho praticato Shotokan per 4 anni circa, poi per motivi vari smisi.

Negli anni ho provato con la pallavolo, con il cardio-fitness in palestra, ma il karate, in un certo senso, mi mancava.

Una volta all'Università, mi informai sui corsi del CUS e wow, c'era anche karate! Ho impiegato un anno e mezzo per decidere di iscrivermi e provare; perché? Avevo "paura" di non trovarmi bene, come era successo nella seconda palestra in cui andai da bambina. Lì mi sentivo duramente giudicata, provavo disagio durante il tragitto in auto e anche durante l'allenamento che, a pensarci ora, sembrava più un addestramento per matricole dell'esercito.

Ebbene, ricordo perfettamente la prima sera, nell'aprile 2015. Andrea che mi diede informazioni all'ingresso della sala judo, Ilaria, Margherita e Francesca nello spogliatoio. La cordialità di tutti una volta all'interno del dojo quasi mi disorientò.

Da subito ho capito che esisteva un altro modo di vivere questa disciplina, sebbene non cogliessi pienamente di cosa si trattasse.

Ora, dopo 6 anni, sono felicemente consapevole di una cosa: iniziare a praticare Egami KarateDo è stata una delle scelte più belle che potessi prendere.

Forse non sono ancora migliore della Francesca che ha iniziato a praticare nel 2015, so solo che ci provo a mettere in pratica gli insegnamenti, a guardare le cose da una prospettiva diversa, ad aprirmi al mondo.

Una canzone dice "ma per quanta strada ancora c'è da fare, amerai il finale": io, con l'aiuto dell'Egami KarateDo, voglio imparare ad amare anche la strada, con tutte le curve e i massi, con gli strapiombi e i salti di quota. Il finale, che intendo come la pace interiore, non sarà che l'inizio.