

Jita Ittai *(di Enzo Cellini)*



Nell'Egami Karate-Do pratichiamo e studiamo le tecniche alla ricerca della loro perfezione, come fossero complesse formule matematiche. Inizialmente indecifrabili, poi con il tempo e la pratica esse diventano gradualmente sempre più chiare e più efficaci.

La confidenza acquisita con i movimenti delle mani insieme al corpo genera sensazioni sempre più familiari che diventano la base per esplorare un equilibrio armonico con le mani e il corpo del partner. Tuttavia la perfetta esecuzione di attacchi e difese, delle prese (per l'immobilizzazione e lo svincolamento), non è il nostro obiettivo. Le tecniche, anche se perfettamente eseguite, non hanno alcuna efficacia propria: per dare loro vita e renderle efficaci occorre forza e percezione dell'altro.

La forza muscolare, o, nel nostro caso, la forza pesante e morbida, ha un ruolo fondamentale per animare le tecniche, ma quello che farà la differenza e renderà le nostre azioni veramente efficaci dipende dalla nostra capacità di diventare l'altro, di metterci nei suoi panni per muoverci insieme a lui, con o senza tecniche: *jita ittai*, (*ji*: 自 significa "se stesso"; *ta*: 他 significa "l'altro"; *ittai*: 一体 significa "insieme"): diventare tutt'uno con l'altro e unire ventre con ventre, per essere capaci

di muoverci nel momento giusto, alla distanza giusta, alla velocità e al ritmo giusti.

Per diventare l'altro è necessario essere capaci di rinunciare ai confini del proprio "IO" e svuotare la mente; soltanto così sarà possibile stabilire lo stato di calma necessario per accogliere pienamente l'altro e fondersi con lui. È un percorso impegnativo e straordinario che porta verso la pace interiore: *Heiho*. Il significato profondo che Gichin Funakoshi ha voluto dare al termine "*Karate-Do*" è proprio: "*la via della mano guidata da una mente vuota*".

Per realizzare dunque il *Karate-do* è necessario che l'azione e le tecniche siano guidate da una mente calma, libera da pensieri e tensioni. Altrimenti, senza questa condizione, il *Karate* si riduce a caos e scontro: un metodo di lotta bestiale.

La ricerca della perfezione della tecnica non è il nostro obiettivo, ma è l'unico strumento che noi praticanti di *Egami Karate-Do* abbiamo per poter realizzare l'*heiho* e il *jita ittai*.

Sappiamo tutti che non potremo mai arrivare a realizzare la perfezione della tecnica, ma questo poco importa, perché quello che farà la differenza e che conta è il percorso che faremo, impegnandoci e sforzandoci giorno dopo giorno per arrivarci più vicino possibile.

Jita ittai nasce da uno stato di calma e in assenza di tensioni interiori; questo, insieme alla forza pesante e morbida, renderà le nostre tecniche veramente efficaci, capaci di entrare e di attraversare il corpo dell'altro e -come diceva il M° *Egami* - "*penetrare la sua anima*".

L'allenamento dell'*Egami Karate-Do* in tutte le sue forme (*za-rei*, *ritsu-rei*, *taiso*, *kihon*, *kumite* e *kata*) è orientato ad aprire la mente svuotandola, per accogliere e sviluppare quelle sensibilità che permettono di percepire lo spazio e l'altro e diventare un tutt'uno con lui. La tecnica e la forza insieme sono gli strumenti indispensabili per procedere ed evolversi in questo straordinario cammino.

Nell'*Egami Karate-Do* l'efficacia si esprime attraverso la forza pesante, generata dal peso di tutto il corpo rilassato, concentrato nel ventre e trasferito nel punto focale della tecnica. Un ventre pesante è un peso fisico; ma la mente, attraverso la sua volontà di trasferire quel peso nel corpo del partner, trasforma l'azione in una rappresentazione energetica: il "*Ki*" (氣), energia vitale. Il *ki* è inteso sia in senso fisico, sia psicologico, ed è quindi energia psicofisica. Esso fluisce solo quando corpo e mente sono uniti, in queste condizioni, non è tanto importante la forza fisica, quanto l'abilità nel veicolare attraverso le tecniche il *ki* e riversarlo nel corpo dell'altro con movimenti naturali.

Quando entriamo in contatto fisico con gli altri, interagiamo anche con la loro sfera energetica spirituale. Attraverso la pratica cerchiamo di prescindere dalle apparenze e dalla dimensione materiale semplice, per “accedere” consapevolmente alla nostra dimensione energetica, a quella dell’ambiente che ci circonda e delle persone che incontriamo. Questo stato di apertura ci permette di accordarci con l’avversario e vibrare alla sua lunghezza d’onda, interagendo con il suo *ki*, più che con le sue tecniche, per cogliere le sue intenzioni e anticipare i suoi movimenti.

Il corpo rilassato si muoverà guidato dal ventre e da una mente calma; la sua velocità naturale imprimerà alle tecniche quella “pesantezza morbida”, inesorabile, che non lascia spazio a incomprensioni, perché veicola e trasmette informazioni chiare: è energia che non contrasta, non si oppone; accoglie e lascia proseguire per accompagnare l’aggressore, attraverso movimenti naturali, adeguati al suo ritmo e alla sua velocità, per cercare un accordo e non uno scontro.

La forza è concentrata nelle mani, quella muscolare del resto del corpo invece è a supporto del ventre e mai protagonista. La contrazione dei muscoli del corpo impedisce il passaggio della forza del peso.

Nelle arti marziali tradizionali giapponesi il ruolo dell’*hara* è fondamentale. Oltre a corrispondere al centro fisico del corpo umano, esso è considerato dallo *zen* e dall’*haragei* il centro dell’energia vitale dell’individuo, ma anche il centro delle intuizioni. Prima di occuparci dell’*hara*, è indispensabile prendere conoscenza e consapevolezza del ventre fisico, che è il luogo dove risiede l’*hara*, al suo centro, a circa 5 cm sotto l’ombelico.

Noi occidentali non abbiamo una cultura del ventre come l’hanno i giapponesi: **Haragei** 腹芸 (l’arte dell’*Hara*). Per questo motivo è necessario che noi, attraverso esercizi mirati, sviluppiamo innanzitutto la consapevolezza del ventre, per imparare ad applicarlo nelle tecniche, prima fisicamente e poi energeticamente attraverso l’*hara*.

Lo “*yawara kumite*” è il “combattimento” gentile e avviene tra i ventri; il ruolo di *tori* e di *uke* si scambiano in una continua alternanza: quando *tori* si muove per offrire, l’altro diventa *uke* per ricevere e quando *uke* riceve rispondendo, diventando a sua volta *tori*, allora *tori* si trasforma in *uke* per ricevere e rispondere nuovamente. È un dare ed avere armonico. Questo è *renzoku kumite*: *kumite* infinito. Un’alternanza infinita; nessuno scontro, nessun contrasto: un adeguarsi al movimento dell’altro accogliendolo e agevolandolo, facendolo proseguire, guidandolo; questo è *yawara kumite*; questo è *Egami Karate-Do*.

Cercare di portare nella vita di tutti i giorni la condizione di *jita ittai* è il nostro obiettivo, è un buon esercizio: vuol dire allenarsi cercando di interagire con gli altri armonicamente attraverso il ventre. È soprattutto quando cercano di aggredirci che possiamo cogliere questa preziosa opportunità per imparare a reagire in modo nuovo per diminuire le tensioni. Tentare di affrontare le aggressioni verbali o fisiche e i problemi in generale, accettandoli anziché contrastandoli, apre le porte verso una visione nuova: la possibilità di evitare sul nascere lo scontro, accogliendo le istanze dell’altro senza contrastarle, lasciando proseguire l’aggressione attenuandola senza imporsi, e assorbire le tensioni nel proprio ventre, dissolvendole verso l’altro e trasformandole in uno scambio energetico armonico.

Fino a quando non verrà acquisita la condizione di *jita ittai*, il bisogno di difendersi reagendo con la forza contro la forza resterà per noi l’unica opzione disponibile: una prigione ingombrante e invalidante, che porterà inevitabilmente ad aumentare i conflitti anziché diminuirli.

Lo stato di *jita ittai* non ha bisogno di tecniche per vincere: esso ci permetterà di muoverci naturalmente nel momento giusto per non farci trovare là dove vogliono colpirci, con le tecniche nel corpo e con le parole nell’animo.

Il *jita ittai* ci mette nelle condizioni ideali per dissolvere le tensioni ed accorgerci che è possibile essere gentili con chi non lo è con noi.