

Tirrenia 2023 è un ricordo.



Gesti, esperimenti, sensazioni costruiscono un arco che attraversa mesi e anni, decenni per alcuni, fino al ritorno successivo, fino al ritrovarsi tutti, qui, dopo 39 anni, sempre noi e mai uguali. Una famiglia che cresce, si cerca, costruisce nuovi mondi...

Un po' alla volta, nell'aria mattutina di sabato 27 maggio, i diversi partecipanti ritornano sui passi degli anni trascorsi, si dirigono verso il mare, si guardano, si salutano. Siamo numerosi anche quest'anno, malgrado impegni e qualche avversità: oltre all'Egami Karate-do Pisa, si riuniscono da Parma il Budokwaj, il SenNoSen, lo Yukenkai, da Forlì il Bushido, da Vignola lo Shotokai Karate oltre ad alcuni amici "free lance". Pacche sulle spalle, qualche scherzo, una confidenza... tutto un po' contenuto, sottovoce, per non alterare quella sensazione che già monta in ciascuno di noi, anche in chi la spiaggia non la conosce ancora, ma avverte l'increspatura che percorre l'orizzonte. Che non è là, ma improvvisamente qui... La spiaggia è sabbia e silenzio, pronta ad accogliere l'esperienza elettrizzante di un nuovo incontro e già si percepisce quel mix di energia e concentrazione che rende ciascuno veramente parte di qualcosa di speciale.

Al richiamo di Enzo Sensei la fila si compone come un organismo, e ciascuno istintivamente trova uguale spazio intorno a sé, uguale tempo nei movimenti. Il mokuso è lungo, soprattutto per i nuovi partecipanti, ma nel respiro del mare e dei compagni tutto fluisce in una sensazione di pace condivisa.

La concentrazione, ammettiamolo, si smorza un po' al momento di rialzarsi... quando, chi per poca abitudine chi per età, un po' tutti abbiamo qualche difficoltà a metterci in moto per arrivare al centro di questo dojo naturale... pian piano – un po' scomposti, ma tenaci – arriviamo ai saluti e alla prima spiegazione di Enzo Sensei. Gli esercizi mireranno a costruire la "sensazione del ventre", la consapevolezza del proprio centro, abbandonando la falsa sicurezza della forza fisica per approdare ad un movimento pieno guidato da una mente vuota.

Si comincia sperimentando la respirazione profonda: con le mani poco al di sotto dell'ombelico, ci si concentra sul percorso del respiro, l'aria fresca che entra, scende fino a dilatare il ventre, esce più calda. La sensazione viene provata in piedi, sdraiati, in *seiza* e infine in movimento, avvertendo nel corpo le lievi differenze, comunque rivolti al nostro 'centro vitale'.

Si passa quindi all'esecuzione del *taikyoku no kata* tutti insieme. No, non semplicemente nello stesso momento e nello stesso posto, ma come quell'unico organismo che ha vissuto il mokuso. Dal quinto dan al sesto kyu, tutti sono impegnati a respirare, muovere, proiettare all'unisono la propria volontà, senza spazi per individualismi o distrazioni. Si prova in file e poi in cerchio, nelle diverse direzioni ed è affascinante percepire come la consapevolezza gli uni degli altri si consolidi in una ricerca totale, molecolare, dell'insieme.

Tutti qui, ora, nessun "io", solo "noi".

La sabbia è una superficie difficile: cede, si sposta, intrappola, ostacola... e invece no: è un morbido terreno su cui diventa piacevole scivolare, e contribuisce, insieme al mare, ad alimentare una sensazione di morbidezza e fluidità sia esteriore che interiore...

Centrati su di noi e connessi con gli altri, cominciamo gli esercizi a coppie, con l'intento di acuire la sensibilità di ciascuno: afferrando a turno l'uno la cintura dell'altro, disposti frontalmente, si stabilisce una connessione tra il ventre di entrambi, seguendo il movimento percepito senza ritardi o interpretazioni. L'esercizio si sviluppa quindi con il movimento di chi è afferrato che ruotando su se stesso scende in *zenkutsu* a 180° e accompagna il partner fino a terra.

Negli allenamenti successivi sperimentiamo diversi sviluppi, afferrando il polso anziché al cintura e poi utilizzando le prese: *nikyō* nella sessione dedicata ai gradi dan, *yonkyō* e *gokyō* per tutti. Rimane costante

l'obiettivo: usare il proprio ventre, agganciare il ventre dell'altro, che a sua volta deve seguire il proprio centro. La leva diviene così un canale di comunicazione e non un gesto impositivo.

In questo crocevia di positiva umanità si realizza che l'aspetto più difficile non è quello fisico. Ogni persona vive gli esercizi in maniera diversa, talora con una prospettiva differente. Cambia la terminologia, le immagini sono dettate dall'esperienza individuale. La sfida è superare il conflitto con se stessi per riuscire a incontrarsi e lavorare insieme con tante persone che non si conoscono o che comunque non si frequentano giornalmente negli allenamenti.

Con il progredire degli esercizi, nell'ormai consueto – ma mai banale – clima di amicizia e armonia, ognuno si sente sempre più a proprio agio, accettato anche nelle proprie insicurezze e imprecisioni, incoraggiato a provare, a suggerire, a mettersi in gioco. Anche quando la piena riuscita sembra un traguardo molto lontano, nessuno rinuncia a cercare lo stato mentale più adeguato a migliorarsi... e a tratti, inaspettatamente, come un bagliore: la sensazione di percepire qualche segnale, la giusta via... e le correzioni e gli incitamenti di Enzo Sensei guidano tutti in quella direzione.

La mattina di domenica si aggiunge al gruppo nuova "linfa vitale": i bambini si uniscono concentrati alla fila del *mokuso* e seguono con vivacità gli esercizi proposti da Marcello, affiancato da Margherita. Anche per loro il tema centrale è la percezione del ventre, la connessione con l'altro e con l'universo, la proiezione della volontà... che culmina con un energetico *kiwootosu* verso il mare e una corsa liberatoria fin dentro le onde... con tanto di gi e cintura... un tuffo ormai tradizionale che sgomenta alcuni genitori, ma scatena la gioia dei bimbi e tanti tanti sorrisi!

Gli adulti sono meno sfrenati, ma è innegabile che l'ambiente naturale aiuti tutti ad aprirsi al vento sempre nuovo, della spiaggia e della vita, e alle buone sensazioni dell'energia universale. Un assaggio di pace, che incameriamo e porteremo con noi nei mesi a venire.

Arriviamo alla fine del terzo allenamento senza accorgercene, sulla pelle un senso di condivisione e di sintonia che unisce mente e corpo. È un abito su misura questa pratica, tagliato addosso alle potenzialità e alle insicurezze di ciascuno. Raccoglie i nostri anni, le nostre aspettative, consolida amicizie.

Ci riconcilia con lo specchio della mente, per restituirci un'immagine sempre più nitida di noi stessi.

Neva Chiarenza