



Heiho, percorso di vita

Heiho significa “metodo della pace”, è la visione verso la quale il M° Egami ha orientato il suo *karate-do* e la sua stessa vita. *Heiho* è un percorso per coloro che vogliono migliorare la propria esistenza e i rapporti con gli altri e con la natura.

Il M° Shigeru Egami, soprattutto negli ultimi anni della sua vita, grazie alla sua straordinaria esperienza tecnica e le sue notevoli sensibilità nell'interagire con gli altri, è diventato un esempio per tutti noi. Non certo perché avesse delle facoltà sovrumane, ma per aver intuito attraverso la disciplina e il suo personale percorso di illuminazione, che l'essere umano per migliorare la qualità delle relazioni con gli altri ha bisogno di intraprendere un percorso verso la pace interiore per dissolvere le proprie tensioni. È infatti in assenza di conflitti interiori che è possibile avere una visione e una percezione della realtà e delle relazioni umane libera da interferenze negative causate da pensieri e conflitti interni. L'Egami karate-do è un illuminante percorso per comprendere come ognuno di noi è intimamente connesso con gli altri e come ci influenziamo reciprocamente l'un l'altro.

L'*Heiho* non è l'idea di un mondo paradisiaco perfetto, è un percorso di vita per gli esseri umani che

vivono una vita normale, fatta di errori e di continui problemi e ostacoli da superare, ma che cercano con tutte le loro forze di affrontarli come fossero opportunità preziose per riuscire a vincere insieme agli altri e addirittura vincere insieme ai propri nemici.

“Per vincere bisogna saper amare il proprio nemico” diceva il M° Egami e *l’heiho* ci insegna che il primo nemico da amare è quello più grande che abbiamo, e che è dentro di noi. Perché se non sappiamo amare noi stessi, non siamo in grado di amare gli altri, tanto meno il nemico che vediamo davanti a noi.

L’Egami Karate-do è dunque un percorso d’apprendimento di tecniche di difesa personale attraverso le quali cerchiamo di realizzare *l’heiho*: la calma e la pace interiore. È un viaggio spirituale, il cui obiettivo è instaurare l’armonia dentro per esprimerla fuori, verso gli altri attraverso le tecniche “gentili”, i gesti, i comportamenti e le parole. Le tecniche e perfino ogni forma di *kumite* sono per noi strumenti preziosi con i quali indaghiamo sulla nostra aggressività sforzandoci di capire da dove nasce e come trasformarla in cortesia e gentilezza: appunto *“yawara”*.

È un percorso certamente fisico, ma anche interiore molto impegnativo quanto affascinante, che auguro a tutti di poter percorrere insieme a tanti compagni di viaggio.