

Perché praticare l'Egami Karate-do oggi?

L'Egami Karate-Do è un'arte marziale tradizionale giapponese che ha l'obiettivo di formare l'individuo per "vincere insieme", insieme al proprio nemico e insieme a se stesso. Per raggiungere un tale risultato è necessario creare le condizioni per accordarci con noi stessi, migliorare cioè la nostra esistenza superando le debolezze e i conflitti interiori che ci rendono fragili e continuamente in balia delle tensioni di un ambiente che percepiamo spesso come ostile e quindi da combattere. Questa disciplina, attraverso la visione dell'*heiho* (metodo della pace interiore) del M° Egami, orienta e accompagna il praticante di arti marziali in un percorso spirituale che ha come finalità la convivenza pacifica tra le persone.

L'Egami Karate-do si ispira alle antiche arti marziali orientali che affondano le proprie radici negli insegnamenti di Bodhidarma, monaco persiano e 28° patriarca del Buddismo indiano, nato nel 483, il quale ha introdotto il Buddismo in Cina, da dove poi si è diffuso in tutto l'Oriente. Bodhidarma è universalmente riconosciuto come il fondatore delle arti marziali orientali. Il suo metodo consisteva in una serie di regole per vivere una vita spirituale sana e libera da ogni condizionamento terreno, un metodo per liberare l'anima ed elevare lo spirito.

Bodhidarma era dunque un religioso, contrario a qualsiasi forma di violenza; insegnava ai suoi seguaci come vivere in armonia con la natura, come avere una condotta retta e rispettosa degli altri e come seguire uno stile di vita sano, praticando la meditazione, eseguendo esercizi fisici e alimentandosi in modo sano ed equilibrato.

Egli insegnava ai suoi seguaci come raggiungere l'illuminazione attraverso una meditazione senza oggetti, che permette all'individuo di non concentrarsi sull'aspetto intellettuale della mente, ma piuttosto sul suo aspetto intuitivo. È una meditazione, questa, dove l'attenzione è focalizzata sul "tutto", per rimanere nel momento presente consapevolmente: si osserva in silenzio tutto ciò che passa attraverso la mente e nell'ambiente intorno, senza soffermarsi su niente in particolare.

Bodhidarma aveva introdotto a supporto della meditazione anche alcuni esercizi fisici, convinto che mente e corpo fossero indivisibili e quindi da curare ed allenare insieme. Egli riteneva infatti che dedicarsi soltanto alla meditazione, e non anche alla salute del corpo, fosse un percorso incompleto per raggiungere la vera illuminazione: la sua meditazione infatti prevedeva sia posizioni statiche che esercizi dinamici.

L'aspetto che caratterizzava il suo metodo verso l'illuminazione era il fatto che prevedesse, per la prima volta nella storia, anche esercizi fisici di tecniche

orientate alla difesa personale. Questa singolare scelta aveva un obiettivo preciso: capire da dove nasce la propria aggressività e cercare trasformarla e sublimarla verso la cortesia e la gentilezza. Studiare infatti le tecniche di difesa personale in combattimento accende inevitabilmente i riflettori sulla propria aggressività e su quella dell'essere umano in generale.

Il M° Gichin Funakoshi (1868-1957), nato a Okinawa e fondatore del Karate-do, e dopo di lui il M° Egami (1912-1981), si sono ispirati a questi antichi principi. Il Karate-do è un prodotto giapponese, un percorso spirituale orientato ad evitare lo scontro e vivere in armonia con gli altri e con la natura. Il Karate-do non è un metodo per distruggere o sottomettere gli altri. Oggi molti praticano il Karate (metodo di lotta per dominare e sconfiggere l'avversario), ma pochi praticano il Karate-do. Dopo la morte del M° Funakoshi, il M° Egami, suo allievo, ha raccolto il testimone e ha proseguito il cammino del suo maestro nel pieno rispetto dei principi del Karate-do.

Il genio del M° Egami si è concretizzato attraverso la sua visione dell'*heiho*, che lo ha portato a realizzare il *toate*, il "colpo a distanza" (tecnica energetica). Con il *toate* si riaffaccia così sulla scena moderna delle arti marziali tradizionali giapponesi, in modo preponderante, la forza della dimensione energetica il "ki". Il karate-do del M° Shigeru Egami è un metodo per dissolvere le tensioni, raggiungere la calma mentale e stabilire la pace interiore. Da qui la capacità, di fronte a un'aggressione, di annullare il proprio ego per occuparsi e prendersi cura del nemico, per dissolvere le sue tensioni e tentare di trovare un accordo.

Realizzare l'*heiho* vuol dire creare le condizioni per "*vincere insieme*", in combattimento come nella vita, e di fronte alla morte. Per realizzare l'*heiho* non è sufficiente accontentarsi di non perdere, perché così si rischia di abituarsi a "*non perdere insieme*" sempre: un accordo mediocre con il nemico e una vita mediocre e senza entusiasmo con se stessi.

Il risultato di un accordo vincente è ben altro: il percorso e il coinvolgimento personale nel perseguirlo è totale ed entusiasmante. Per vincere insieme è necessario essere calmi e determinati nel trovare un accordo. I primi passi verso la vittoria vera consistono innanzitutto nel trovare un buon accordo con se stessi e dissolvere le tensioni interne, che sono l'origine di tutti i mali, e realizzare la "mente calma e silenziosa" del "qui ed ora".

L'unico combattimento vincente è quello che non viene combattuto.

Enzo Cellini, 25 febbraio 2022