

37° STAGE TETSUJI MURAKAMI - TIRRENIA 2021



Potrebbe essere un inizio come tanti. In un fine settimana di maggio, con il gi indosso sulla spiaggia assolata di Calambrone: un centinaio di figure bianche che condividono un progetto...

Ma non siamo cento quest'anno, e non c'è niente di scontato in questo primo giorno di allenamenti insieme. Arriviamo alla spicciolata, una trentina di praticanti dalle palestre di Pisa (Seidokan adulti e ragazzi), Parma (Yukenkai) e Forlì (Bushido). Mancano altri amici di Parma, di Vignola, per non parlare della Francia, della Gran Bretagna e del Giappone.

Fino a poco tempo fa i nostri allenamenti erano permessi con autocertificazioni, svolti in luoghi inusuali, a distanza. E per essere qui tutti abbiamo fatto il tampone o il vaccino, indossiamo mascherine.

Questo anno e mezzo di pandemia ha dettato nuovi ritmi, imposto confini impensati, tanto che fino all'ultimo non eravamo certi di poter essere qui. Forse questo cambierà il nostro modo di vivere questa esperienza annuale, le sensazioni saranno ovattate come le nostre voci dietro le mascherine oppure esasperate nel riconquistato senso di libertà. Forse il clima di questo stage sarà alterato, in qualche modo distorto...

E invece no. Un equilibrio gioioso caratterizza tutti gli allenamenti; una curiosità sempre nuova di scoprire domande e soluzioni, di percorrere il nostro sentiero, sperimentando, chiedendo, proponendo.

I tre allenamenti si incentrano sull'espansione mentale, o meglio energetica. Dalla meditazione in seiza si passa a quella in movimento, prendendo a prestito i movimenti di alcuni dei kata di base, dal taikyoku no kata all'heian san dan. La richiesta di Enzo sensei è di "uscire" per connettersi con gli altri, lavorando in cerchio per meglio focalizzare la sensazione, accorandosi come strumenti di un'unica orchestra. L'esercizio è tutt'altro che banale: ognuno di noi ha carattere, fisico, preparazione diverse ed ogni palestra ha sviluppato un suo ritmo quasi istintivo... ci mettiamo un po', insistendo, aiutandoci con gli occhi e con le orecchie, fino a capire che la risposta non è nei sensi ma nella sensibilità. E allora succede. Partiamo insieme, insieme

cambiamo direzione, andiamo verso il centro e poi indietro, un unico respiro... e yame. Ci guardiamo, un po' increduli, soddisfatti.

Da questa nuova dimensione, parte la terza fase di studio: il dori waza, cui negli allenamenti successivi si aggiungerà il kaeshi waza. Di principio è un lavoro sulle prese: tori afferra il polso di uke e quest'ultimo si muove per applicare una leva, a meno che tori non riesca a inserirsi a sua volta proponendo una sua soluzione. Si inizia con la presa esterna, poi incrociata, infine presa a due mani, applicando sankyo e nikyo. Di fatto si lavora ancora sulla sintonia.

L'espansione fin qui esercitata si mantiene costante: c'è una generosità, una attenzione verso l'altro che travalica qualsiasi traccia di aggressività. Chi afferra si mette a disposizione, ogni cellula del corpo è in ascolto per accogliere le linee che il partner suggerisce. E chi applica la tecnica apre completamente i propri ricettori (quali? Ah, questo è tutto da scoprire!) per cercare nell'altro le linee più adatte, senza forzature, con un ritmo che segua le esigenze di entrambi, evitando strappi... l'empatia richiesta è tale che l'esercizio sembra cambiare molto più allo scambio di partner che non al cambio di tecnica... e provare questa esperienza con chi non si conosce, non sapendo quasi nulla del compagno e non potendosi mettere bene nei suoi panni, obbliga ad una concentrazione che libera ancor più da pensieri superflui, lasciando spazio solo alla condivisione.

Sabato sera, in luogo del tradizionale welcome party, si tiene una tavola rotonda. Un incontro del tutto informale in cui ciascuno racconta un po' di sé, rendendo gli altri partecipi della propria visione e dei cambiamenti che la pratica dell'Egami karate do ha portato nella sua vita. È una condivisione spontanea, rilassata. A più riprese si menziona la serenità di sentirsi accettati, senza antagonismi né dimostrazioni. Chi più chi meno, dai più giovani a più anziani, tutti ci confrontiamo quotidianamente con un'ansia da prestazione che la pratica zittisce, rappacificandoci con noi stessi, insegnandoci che si può migliorare alleandoci con noi, avendo la pazienza di ascoltare ciò che il nostro corpo e la nostra mente chiedono, adattandoci al nostro personale ritmo. Senza sconti, senza strattoni.

E arriviamo a domenica: una giornata in cui mettere a frutto tutto quello che si è esercitato finora. Come ogni anno, non finisce qui, anzi... Lo stage ha rappresentato una bolla speciale di armonia, di sorrisi e di spensierati contatti. Come nel cerchio dei kata, tutto l'allenamento ha seguito un unico circuito, dalla meditazione al lavoro a coppie alla meditazione... La preoccupazione di partecipare ad un evento che quasi non ritenevamo più alla nostra portata, sulla spiaggia si è dissolta. Il timore si è trasformato in tranquillità: come quando si torna a casa, partecipare all'allenamento è stato semplicemente bello

(A cura di Neva Chiarenza, con il contributo di tutto il Seidokan adulti e ragazzi)