



La mano stringe il polso. Il silenzio si carica di energia che circola e filtra da un corpo all'altro, sintonizzando i movimenti su un uguale sentire. Commenti sorrisi scambi. Chissà se un estraneo entrando in un momento qualsiasi di questa giornata nella palestra geodetica del CUS di Pisa rimarrebbe perplesso o si lascerebbe rapire dall'atmosfera. Chissà se la sua idea di karate verrebbe in qualche modo rivoluzionata ...

È il 14 gennaio 2023, un sabato dedicato al secondo – ma già tradizionale – stage d'inverno organizzato dall'Egami Karate-do Pisa. Alle 10.30 intorno ad Enzo Sensei si riuniscono le palestre Budokwai, Yukenkai e Sen no Sen di Parma, oltre ai suoi stessi allievi. L'introduzione all'allenamento focalizza subito l'attenzione generale sul tema della giornata: "Alla ricerca della forza morbida e pesante", ovvero sulla necessità di acquisire piena consapevolezza del ventre (Hara) in quanto nostro centro vitale, di cui tuttavia non abbiamo totale padronanza. I primi esercizi proposti mirano quindi a individuare innanzitutto la sensazione di un centro, che distolga l'attenzione dalla mente e la tensione dai muscoli, concentrandosi su una respirazione profonda, che dilati l'addome il più possibile e mantenga il corpo rilassato. Con le mani appoggiate 4-5 centimetri al di sotto dell'ombelico, si respira lentamente in diverse posizioni, in piedi, sdraiati e in seiza, e ogni breve sessione si conclude con una richiesta di osservazioni, dubbi, difficoltà. Da subito il gruppo si mostra partecipe, animato da curiosità e aspettativa...

Nello stesso clima si susseguono tutti gli esercizi, con i quali si cerca minuziosamente di mantenere la percezione del ventre appena sperimentata anche mentre si eseguono kihon e kata, per arrivare infine ad una sorta di kumite, lavorando a coppie e a gruppi: un uke è chiamato a trasmettere il proprio movimento a una, due o tre persone, connettendo il proprio ventre a quello degli altri. Si costruisce un bagaglio di sensazioni che possa essere richiamato e messo a frutto tanto nella pratica quanto nella quotidianità.

Si cambia continuamente partner, cimentandosi con persone diverse, diversi pesi e fisicità. La consapevolezza del proprio centro e la connessione divengono così l'unica via percorribile per muoversi insieme, senza scorciatoie, cercando di essere disponibili e abbandonando ogni conflittualità.

Rispetto ad un tradizionale allenamento, questo è un confronto lento, un costruire insieme che non ammette scontro o competizione, dove non c'è alcuna volontà di prevaricare l'altro. Un'impostazione forse spiazzante per alcuni, ma per tutti un momento di condivisione e di ricerca intenso e sincero.

Si lavora con impegno, senza tuttavia rinunciare ad un po' di leggerezza, con qualche battuta e molti sorrisi.

In questa famiglia ogni incontro è un ritorno a casa e al contempo una partenza verso luoghi sempre più lontani dall'io e più immersi nel noi. Ognuno accompagna l'altro nella ricerca passo dopo passo, in ogni movimento, tecnica e respiro.

È stato bello ritrovare ancora una volta tutti quanti, cresciuti, cambiati, evoluti, ma sempre in sintonia. Una sintonia che talora a parole non riusciamo a percepire, ma che non possiamo ignorare quando ascoltiamo i nostri centri energetici primordiali. Siamo molto più simili di quello che crediamo. Dovremmo cercare di ascoltarci meno con le orecchie e di più con la nostra parte più profonda e istintiva, l'hara: non avremmo dubbi su quanto siamo legati gli uni con gli altri.

Neva Chiarenza

