

## **41° Stage Tetsuji Murakami**

**Tirrenia, 24-25 maggio 2025**

di Neva Chiarenza



Sabato 24 maggio è un giorno nitido, scandito da linee orizzontali: la spiaggia, il mare, l'orizzonte. E noi: due file bianche immobili, silenziose.

Improvvisamente siamo qui, nella brezza cadenzata dalle onde, ad ascoltare il respiro che scorre lungo il ventre, a condividere energia.

Dopo mesi di preparativi, dopo settimane di aggiustamenti e scambi di informazioni, eccoci. Continuiamo qui, su questo dojo sabbioso, quel jita ittai già instaurato con la voglia di aiutare e di facilitare l'organizzazione, che ha incluso tutti i gruppi e lo stesso staff del Regina Mundi...

Inspiriamo ed espiriamo, lasciando e ascoltando. Semplicemente stiamo, insieme.

I movimenti del taiso si sincronizzano, l'energia circola nei gesti ampi, fino al Tenshinkokyu che da qui a domenica terminerà tutte le sessioni di riscaldamento.

Dopo il rei ai maestri, ci raduniamo intorno a Enzo Sensei. Siamo già numerosi: oltre all'Egami Karate-do Pisa ci sono Ninkikai di Pisa, Budokwaj, SenNoSen e Yukenkai di Parma, Bushido di Forlì, Shotokai Karate-Do Vignola e Shotokai Egami-do di Bordeaux. Dopo i saluti di benvenuto, Enzo introduce il lavoro dei prossimi tre allenamenti, che mira a sviluppare la consapevolezza dell'hara, nostro centro vitale ed energetico, e la sua connessione con le mani. Trattandosi tuttavia di un concetto lontano dalla cultura occidentale, la pratica sarà impostata in modo da familiarizzare con il proprio "ventre", quale punto di riferimento fisico – baricentro del corpo – intorno a cui sviluppare la connessione con sé e con gli altri. Quindi tre sono i passaggi essenziali: 1) concentrare il peso nel proprio ventre e connetterlo con le mani, 2) portare il peso del ventre nel punto focale della tecnica 3) trasferire quel peso nel ventre dell'altro. In altre parole: conoscere sé stessi a fondo, "centrarsi" ed essere solidali con il proprio io, comunicare con il mondo esterno senza filtri, con sincerità e generosità.

Gli esercizi partono dalle basi, consolidando il "triangolo" mani-ventre: in coppia, uno dei praticanti porge i palmi, l'altro vi poggia le mani e viene guidato; entrambi cercano di mantenere il proprio assetto fisico, senza smontarlo. L'esercizio è noto, ma l'uso di alcuni triangoli in bamboo messi a disposizione per l'occasione diverte e incuriosisce, aiutando ad assimilare la sensazione, che poi è collaudata senza "protesi". Il movimento può continuare anche abbassando il partner e inclinandolo fino a farlo rollare dolcemente a terra.

La stessa connessione è sperimentata nell'applicazione di ikkyo: mentre tori è nella posizione di chi ha concluso un oitsuki, uke è all'esterno dell'attacco, poggia una mano sul polso e una sulla spalla di tori, quindi ruota mantenendo ben definita la posizione delle mani rispetto al proprio ventre e portando l'altro verso terra. I tentativi continuano con l'impostazione dell'otoshi korogashi, applicato sull'oitsuki, prima da fermo e poi in movimento, studiando la connessione fra il ventre di entrambi i partner.

Fin da subito, in un misto di ilarità e sconcerto, emerge la difficoltà di questa “compostezza”, che non è rigidità ma una forma di morbida coerenza. Soprattutto viene chiarito che il lavoro deve essere vissuto con uguale coinvolgimento da entrambi i praticanti: sia chi applica la tecnica sia il suo partner devono acuire la propria sensibilità e seguire o eseguire i movimenti mantenendo tenacemente la connessione con il proprio ventre. Non è di nessuna utilità resistere per mettere alla prova l'altro, né abbandonarsi rilasciando le articolazioni. Insomma è necessario un contributo proveniente da entrambe le parti. Non solo si valorizza l'esercizio, ma soprattutto l'altro, offrendo sé stessi per ciò che si è nel modo migliore possibile.

Il lavoro semplice, ma non facile, evidenzia meglio la difficoltà ad entrare nel metodo yawara, perché non lascia margine per camuffare quella persistente indole di sfida, così radicata nel comportamento quotidiano, che induce a prevaricare o a rinunciare, precludendo soluzioni armoniche; scoprire questa latenza anche in noi stessi, uniformemente votati all'efficacia gentile, destabilizza un po', ma ci spinge a indagare con ancora più impegno le soluzioni possibili. Per focalizzare questo aspetto, Enzo Sensei propone per ogni esercizio due varianti: nella prima, applichiamo la tecnica concentrandoci sul nostro ventre e girando intorno al nostro asse, portando il partner a cambiare il proprio progetto in favore del nostro; nella seconda, l'attenzione e il peso si spostano su tori, che diviene il centro del movimento, in una ricerca di accordo armonico possibile solo se si rispetta l'intenzione dell'altro, accrescendo la propria sensibilità e disponibilità.

La richiesta di cambiare spesso partner, con l'invito ad uno scambio fra dojo, favorisce la sperimentazione. Lavorare con un compagno diverso e a volte sconosciuto obbliga a prestare ancora più attenzione alla necessità di aprirsi per accogliere l'altro, che inevitabilmente ci stupirà per la sua unicità, anche quando la collaborazione dura solo pochi minuti.

Ma quando comincia questa apertura? Quando accogliere l'altro? Dopo il rei, dopo un paio di battute, quando finalmente ci tocchiamo? Oppure prima, durante, sempre...

L'operazione di scambio, libera e un po' caotica, diverte e al contempo mette a nudo la nostra fragilità nascosta: il gruppo dei praticanti è una comunità accogliente e non giudicante, ma la voglia di fare e l'amicizia che lega molti di noi può distrarre dalla visione d'insieme, lasciando indietro alcuni che – per inesperienza, per un dolore, per un'incertezza momentanea – restano un po' guardinghi ai margini dell'azione. In questi momenti è necessario più che mai ascoltare e condividere, percepire quello che succede intorno e non accontentarsi di un benessere interiore: consapevoli del nostro centro, dobbiamo sentire la necessità di essere sempre più ricettivi e accoglienti verso l'esterno...

La natura avvolgente aiuta a dissipare queste spigolosità residue, e con il suo magnetismo colma i gesti dei kata con i quali l'Egami Karate-do e altri compagni di viaggio concludono gli allenamenti... Per coinvolgere più persone possibile, si eseguono gli heian, ed è strano non riuscire a controllare l'equilibrio come nel dojo, mentre i piedi affondano nella sabbia e ogni geri è una cascata di granelli sul viso... Allora cuore e mente si riallineano, il corpo si ascolta ed il ventre diviene protagonista, in un dialogo fra hara e infinito che proietta le tecniche lontano e insieme.

Come ormai da tradizione, la domenica mattina freme di una vitalità più giovane, incontenibile: siamo circa 100 praticanti! I bambini dei diversi dojo si riversano sulla spiaggia, pronti a cimentarsi con gli adulti nel lungo mokuso e nel taiso. Per il keiko sono seguiti da Marcello Sensei aiutato da Paola. Ogni loro gesto, dal più concentrato a quello più scanzonato, esprime un concetto

totalizzante: felicità! Che, con buona pace di mamme e papà si sfoga con l'ultimo lunghissimo, energetico oitsuki... in mare!! Dal quale i bambini escono zuppi e ridenti solo dopo ripetuti richiami, sotto lo sguardo attonito e un po' invidioso degli spettatori...

Nel frattempo continua l'allenamento degli adulti sulla connessione, che oggi abborda il terzo punto: collegare il proprio ventre a quello dell'altro, anzi, degli altri. Si applica otoshi korogashi sull'asse di tori, lasciando proseguire l'attacco verso il basso e mantenendo la distanza fra i rispettivi centri; mentre il partner rolla, uke esegue un irimi tenkan guardano lontano, a sottolineare che la comunicazione non è "uno a uno" e possono esserci più attaccanti. Ancora all'orizzonte ci rivogliamo nello yoko nagashi, che accompagna l'oitsuki del partner in una traiettoria ortogonale a quella di entrambi. In questi esercizi si sviluppa ulteriormente la sensazione quasi tattile di raccogliere l'energia del partner mettendo a disposizione la propria e coinvolgendo l'universo.

Collaborazione, armonia, persino eleganza scaturiscono da questa volontà di sperimentare, condividendo emozioni, idee ed esperienze che ci arricchiscono sempre più. In generale è ancora difficile guardarsi intorno, inglobare l'altro in un orizzonte ampio; a volte è difficile anche solo sciogliere la rigidità delle spalle per sbloccarsi e finalmente percepire quello che ci circonda... ed è univoca la sorpresa, il lampo di comprensione nei nostri occhi quando intuiamo la risposta, avvertiamo la potenzialità di uno sguardo dischiuso. L'opportunità di muoverci in quell'apertura che il mokuso, i sorrisi e il mare riescono ad alimentare ma non possono e non devono esaurire.

In quella sorta di sospensione che segue l'ultimo kata – Zanshin – sembra chiara una cosa: il concetto è passato. Non abbiamo forse compiutamente compreso, ma abbiamo assaporato. E allora se anche dimenticheremo il passaggio, il movimento, comunque ricercheremo quella sensazione, favorita dall'alleanza costruita in questi giorni...

Molti di noi tornano al loro dojo e alla quotidianità veramente cambiati, migliori nella ricerca della connessione con l'altro, del muoversi insieme, più consapevoli della nostra energia che è parte del tutto. Pronti a provare ancora e ancora...

