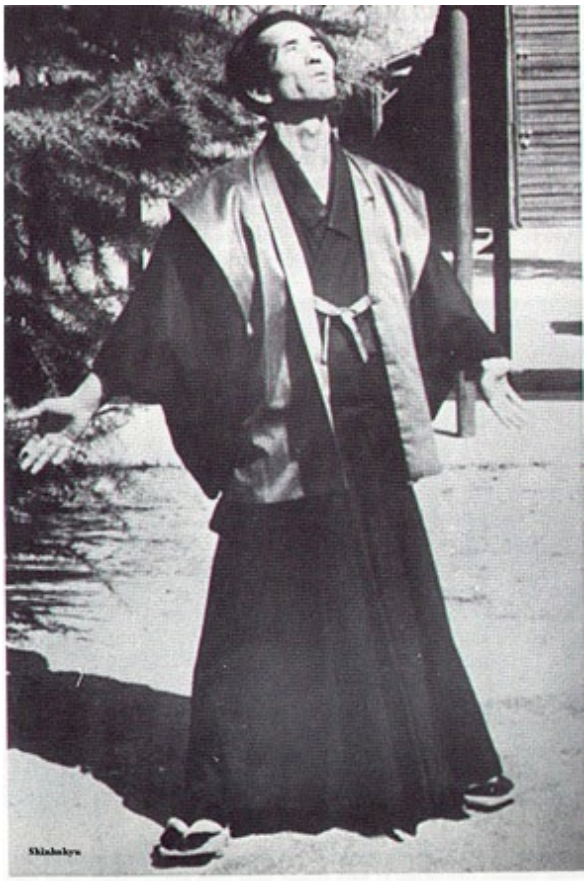
41° Stage Tetsuji Murakami – Tirrenia (PI) 2025

EGAMI KARATE-DO: VINCERE NELLA VITA

(discorso introduttivo del M° Enzo Cellini ai lavori del seminario)



In Giappone, l'arte del combattimento a mani nude si è sviluppata attraverso strade diverse, compreso il Karate-Do del M° Gichin Funakoshi. Dopo la morte di Funakoshi, tra i suoi allievi più anziani, Shigeru Egami rappresenta un caso raro, direi unico: perché Egami prosegue e sviluppa il metodo del fondatore, suo maestro, rispettandone rigorosamente i principi fondamentali.

Il percorso evolutivo di Egami lo porta infatti a realizzare "il metodo dell'accordo", un metodo che mira a far vivere e convivere in pace le persone e non a dominarle o sottometterle. Ci sono due ideogrammi (kanji) dell'antica cultura giapponese che hanno ispirato Egami nel suo percorso personale e che a noi indicano con estrema chiarezza la strada da seguire.
Il primo kanji è ***Heiho*** (**兵法**): arte e strategia della guerra; il secondo è ***Heiho (*****平法**): arte e strategia della pace, a cui si riferisce il M° Egami. Stranamente, e forse significativamente, questi due kanji diversi si pronunciano nella stessa maniera, ma hanno un significato diametralmente opposto: guerra e pace.

Noi praticanti di Egami Karate-Do siamo dunque chiamati a studiare il combattimento reale per imparare a non combattere: partiamo dall'arte della guerra e approdiamo all'arte della pace. Noi ci alleniamo con tanta passione non certo per vincere una coppa o un campionato: la nostra disciplina è un percorso di vita, ed è nella vita che a noi interessa vincere.

Quando c'è una coppa in palio, per vincerla bisogna combattere, nella vita invece per vincere bisogna imparare a non combattere. In una gara c'è sempre qualcuno che vince e qualcuno che perde. Nella vita, quando si vince, nessuno perde. Nella vita si vince insieme o si perde tutti insieme. Quando nella vita qualcuno perde, a vincere è soltanto la paura, la rabbia, il rancore, la vendetta e l'aggressività.

Il karate del M° Egami ci insegna a vincere eliminando la nostra aggressività, sostituendola con il bisogno e il piacere di accordarsi, di tentare sempre la via dell'armonia e questo è un esercizio di libertà: ci libera dal bisogno di sottomettere, di dominare e di possedere qualcuno o qualcuna.

Attraverso il metodo "yawara" (gentile) dell'Egami Karate-Do noi impariamo a rendere le tecniche efficaci attraverso la forza del peso del corpo e non attraverso la forza muscolare. Quest'ultima è ovviamente una cosa buona, ma per noi basare su di essa l'efficacia delle tecniche è un investimento fallimentare, è la soluzione sbagliata per diversi motivi:

1. La forza muscolare è prerogativa degli individui più forti, ed esclude quindi in partenza tutti gli altri, contravvenendo così ai principi e alla visione del fondatore Gichin Funakoshi, che ha detto e scritto molto in merito.

*dal libro "**Karate-do Kyohan**" di Funakoshi: pag.13 :…il karate può essere praticato da giovani e anziani, uomini e donne; …il karate è un metodo che dà ai deboli il potere di difendersi dai più forti:… anziani, malati, uomini o donne possono difendersi efficacemente con poca forza naturale; …la pratica nella maggior parte delle arti marziali è rigida, e non è adatta agli individui più debole; …un allenamento orientato verso la flessibilità (fisica), rende possibile grandi passi verso una spiritualità forte". (verso il "ki", l'energia vitale)).*

Il M° Funakoshi affermava che tutti potevano scoprire l'energia che doveva animare il karate-do: il "KI".

2. La forza muscolare, inoltre, nelle controversie è capace soltanto di scontrarsi e induce inevitabilmente a sottomettere e dominare l'altro/a aumentando la tensione.
3. La forza muscolare crea tensioni nel corpo come nella mente e questo causa una "chiusura" verso l'esterno e verso gli altri, una sorta di isolamento che noi dobbiamo assolutamente evitare perché impedisce di "aprirsi" verso l'altro per sviluppare quelle sensibilità che occorrono per imparare ad "ascoltare", "percepire" e diventare un tutt'uno con chi abbiamo di fronte, per muoverci insieme: "**jita ittai**".
4. Infine, la forza muscolare con il passare degli anni è destinata a diminuire inesorabilmente sempre di più, vanificando così tutti gli sforzi fatti nel tempo per aumentare l'efficacia delle tecniche.

La forza del peso corpo, a differenza di quella muscolare, genera un'efficacia morbida, pesante, pressante e avvolgente: è una sorta di dialogo silenzioso tra i corpi e le menti delle persone che si incontrano; essa tende a diminuire le tensioni anziché aumentarle, perché è un'efficacia che non si impone, non si scontra, ma guida e accompagna. Realizzare tutto questo non è facile, ma è un percorso e un'esplorazione affascinante.

Ma queste sono soltanto parole, belle per chi le condivide e vuote per chi non le condivide. Per fortuna siamo qui al 41° Stage Tetsuji Murakami 2025 per praticare, e quello che faremo è esplorare il primo pilastro su cui si basa l'efficacia dell'Egami Karate-Do:

1. Primo pilastro: sviluppare la consapevolezza del ventre e connettere il ventre con le mani.

Perché il ventre per noi è così importante? Innanzitutto, perché il ventre è il centro fisico del peso del corpo umano, ma soprattutto perché è la sede dell'Hara, che secondo lo Zen e secondo l'Haragei (l'arte dell'Hara) è il centro dell'energia vitale dell'essere umano. Lo sapevano bene i samurai che, per superare il limite del corpo fisico ed elevare l'efficacia delle loro tecniche e delle loro azioni a un livello superiore, cercavano di accedere ad una forza superiore: la forza dell'energia, il "KI".

Secondo l'haragei, che è patrimonio dell'antica cultura giapponese, la persona che sviluppa un grande Hara è una persona centrata, stabile, equilibrata fisicamente e mentalmente, è una persona calma e dotata di una grande forza interiore e una grande determinazione in tutto ciò che fa. Tutti elementi questi fondamentali per chi pratica arti marziali, ma in Giappone l'haragei è patrimonio di tutti: professionisti, operai cuochi, artisti, donne e uomini.

L'Hara e il ventre non fanno invece parte della nostra cultura: dobbiamo quindi cercare di costruirci questo bagaglio attraverso l'allenamento con esercizi mirati e con la pratica quotidiana. Per noi il

ventre è importante soltanto quando dobbiamo metterci il costume per andare al mare… allora cerchiamo di renderlo presentabile, ma solo esteticamente!

Consiglio di leggere il libro "*Hara*", (Edizioni Mediterranee). Leggetelo, scoprirete un mondo da esplorare che fa parte della nostra natura, anche se non appartiene alla nostra cultura.

Secondo l'Haragei possiamo fare tutto con o senza hara; possiamo fare uno tsuki, un age uke, una carezza, parlare, ascoltare, camminare, prendere un bicchiere, con o senza hara.

Perché conoscere l'energia che siamo è così importante per noi?
Noi siamo fatti in gran parte di energia (80%-90%) e quel poco che resta è materia e inoltre siamo immersi in un oceano di energia: l'energia terrestre, della natura e dell'universo. Eppure ignoriamo completamente questo aspetto di noi così importante: siamo come pesci che non sanno nuotare o uccelli che non sanno volare. Siamo in balìa della vita e degli eventi che ci accadono. Se non impariamo a conoscere l'energia che siamo ed in cui siamo immersi, non riusciremo a rendere le nostre tecniche e le nostre azioni efficaci, ma soprattutto non riusciremo a realizzarci completamente come essere umani.

Realizzare il primo pilastro ci guida gradualmente verso il secondo e il terzo e ultimo pilastro dell'efficacia dell'Egami Karate-Do, che non tratteremo in occasione di questo seminario:

2. **Secondo pilastro: concentrare tutto il peso del ventre e tutta la sua energia, il "KI", nel punto focale della tecnica**

Questa è una capacità/sensibilità straordinaria, che con l'allenamento e con gli anni è destinata ad aumentare e non a diminuire come la forza muscolare, e renderà le nostre tecniche sempre più efficaci.
Dal secondo pilastro approdiamo al terzo e ultimo pilastro dell'efficacia dell'Egami Karate-do:

3. **Terzo pilastro: riversare tutta l'efficacia (peso ed energia) dentro e attraverso il corpo di chi abbiamo difronte.**

Cioè diventare un tutt'uno con l'altro per realizzare il **jita ittai** ed essere capaci di muoverci insieme, nel momento giusto, alla distanza giusta e alla velocità e ritmo giusti. È una sorta di fusione energetica, una fusione a livello molecolare.

Nel libro "*Senmonka ni Okuru*", il M° Shigeru Egami scrive: ***"Cos'è dunque il karate?***
Per quanto si possa indagare, sembra che il karate come arte marziale sia una tecnica di lotta per la contesa della vittoria. Il vero karate-do, tuttavia, non è arte marziale ma qualcosa da apprendere perché Heiho, metodo della pace. È ben più nobile di quanto sopra esposto poiché va aldilà della lotta, esclude categoricamente la volontà di scontro, è disciplina mirata all'accordo."

Enzo Cellini, 25 maggio 2025
Egami Karate-Do Pisa