

PISA - 36° stage Tetsuji Murakami

Tirrenia, domenica 31 maggio - ore 11.30. Se tutto fosse andato normalmente, si sarebbe tenuto l'ultimo allenamento dello stage e l'aria sfrigolerebbe nell'ultimo mokuso del nostro incontro. Ma la spiaggia è deserta, la risacca fruga nella sabbia e le nuvole corrono veloci.

Eppure.

Un'eco di energia percorre la distesa di terra e di acqua. In palestre, case, parchi, persino in qualche automobile, un mokuso risuona dall'Italia alla Gran Bretagna, fino al Giappone... tutti ci fermiamo per mettere in movimento una comunicazione che non ha bisogno di ripetitori né di cellulari. Tutti siamo intensamente qui, insieme, per sperimentare, ancora una volta, il nostro viaggio...

È questo in qualche modo l'inizio dello stage di quest'anno, che fino all'ultimo abbiamo tenuto stretto nelle intenzioni e nella speranza e che alla fine siamo riusciti a realizzare, più breve e altrove, ma non minore. Abbiamo "segnato" maggio 2020 e poi ci siamo rivisti a metà giugno, sabato 13, sul manto erboso del Centro Universitario Sportivo di Pisa. Il primo incontro è un po' strano: scendiamo dalle macchine con il dogi già indosso (gli spogliatoi non si possono utilizzare) e la mascherina sul viso. Gli occhi si stringono facendo traboccare sorrisi nascosti, gli abbracci si trattengono, si scherza con qualche saluto "di gomito", come abbiamo visto fare alla tv. Non tutti sono riusciti a venire, all'allenamento ci sono gli amici del Budokwaj di Parma e noi del Seidokan Pisa, ma messaggi di saluti arrivano un po' da ogni parte.

Ci mettiamo in fila all'ingresso, per misurare la temperatura, consegnare l'autocertificazione, firmare entrata e uscita... La formula chiave è "seguire il cambiamento": abbiamo sperimentato, più che mai dato il periodo, il continuo mutare della realtà... e l'importanza di adattarsi, accompagnare, assecondare, prendersi cura dell'altro, aiutando dove c'è bisogno e lasciandosi aiutare... Nonostante nuovi luoghi, diversi numeri, tempi e modalità, ci siamo ritrovati. E siamo pronti.

Entrambe le sessioni di allenamento (mattino e pomeriggio) si aprono con il Tenshin-goso. In cerchio, ben distanziati, percorriamo movimenti e respiri, sintonizzandoci gli uni con gli altri. Quindi Taikyoku-no kata, per andare distante e aprire la mente, oltre gli alberi e le case, oltre l'orizzonte. Forse la chiusura forzata dei mesi passati ancor di più accentua il senso di libertà, di apertura. Fatto sta che in questi spazi verdi, con i profumi e il sole che fa capolino fra le nuvole, ci muoviamo insieme dimenticando problemi e difficoltà.

Ora e qui. Finalmente.

La ricerca di distanza e di connessione prosegue negli altri kata Heian; i passaggi che risultano un po' "corti" sono affrontati con alcune sequenze di kihon.

Enzo sensei spiega come la necessità di rimanere distanziati, impedendo di esercitarsi nel kumite, sia occasione per approfondire lo studio dei kata, sia dal punto di vista tecnico che da quello energetico. Il kata è espressione artistica della nostra pratica ed eseguirlo colmo di energia lo rende pieno di bellezza. La nostra essenza, l'armonia, l'evoluzione del nostro percorso si esprimono nelle sue movenze codificate, indipendentemente da quale esso sia.

Ma attenzione: la ricerca di apertura non comporta la rinuncia alla precisione: questa è invece necessaria per arrivare al limite e spingerci oltre. Corpo e mente devono collaborare per raggiungersi e superarsi.

Per questo sono affrontati anche alcuni passaggi di spazzata (aoligeri e keage), con l'aiuto del bo, in modo da non perdere di vista l'efficacia della tecnica.

Fra risate e false partenze si suda molto e si metabolizzano concetti; siamo tutti un po' arrugginiti e non solo fisicamente. È evidente però che tutti, indipendentemente dal dojo di provenienza, vivono al massimo questi momenti, queste sensazioni, questi insegnamenti preziosi. Ancora una volta lo stage è un momento per condividere le proprie opinioni, per arrivare a un obiettivo... divertirsi e vivere meglio attraverso il karate.

È una passione che ci accomuna, che va al di là della pratica; è la passione per la ricerca di qualcosa che va al di là delle esperienze quotidiane.

La condivisione di emozioni, lo scambio energetico, culminano in un senso di quiete profonda. Con il progredire della giornata, l'eccitazione, quasi la frenesia iniziale muta in un senso di armonia, ancor più evidente nell'esercizio di meditazione finale, durante il quale, in seiza, proviamo a trasmettere gli uni agli altri l'energia che ci percorre.

Quando ci salutiamo, la sera dopo cena – alla Terrazza di Tirrenia, non poteva essere altrimenti! –, abbiamo la sensazione di ogni stage: lo spirito è uno, le distanze si azzerano, si cammina tutti sullo stesso sentiero. Ci sembra normale, in fondo è sempre così... ma a pensarci bene, a guardarsi intorno, non è così casuale riprodurre questa alchimia ogni volta, a distanza di tempo. Ma noi l'abbiamo generata anche nella versione "smart" di quest'anno.

Arrivederci al prossimo anno a Tirrenia dal 27 al 30 maggio 2021!!

(L'articolo è stato composto da Neva, con i contributi di Marcello, Ilaria, Fabio, Francesco, Gigi, Margherita e Claudia.)