

# Egami KarateDo Kata

(di Enzo Cellini, luglio 2020)

L'Egami KarateDo è un progetto molto impegnativo e affascinante: è la ricerca dell'efficacia della tecnica attraverso la gentilezza, esplorando la forza morbida e pesante e la dimensione dell'Heiho.

L'Heiho è stato indicato dal M° Egami come l'obiettivo, il fine del KarateDo. Heiho è la Via della pace e dell'armonia con se stessi, con gli altri e con la natura.

Per avviare e realizzare questa straordinaria avventura e perseguire e coltivare quel sogno che inseguivano i Maestri Funakoshi ed Egami è necessario mettere in primo piano i Kata. Tutta l'esperienza accumulata nel taiso, kihon, kumite dovrà confluire nel kata.

L'esecuzione di un kata è il momento più alto della nostra disciplina: durante l'esecuzione possiamo aprirci, liberando attraverso movimenti codificati, ciò che siamo in quel preciso momento, attraverso una rappresentazione armonica di movimenti e di energia.

La sensibilità artistica acquisita nel tempo è libera di spaziare nel rigoroso rispetto del percorso tracciato dai maestri, dove ore e anni di studio mettono al riparo il praticante esecutore dalle tensioni, le insicurezze, le paure: queste si dissolvono lasciando posto ai movimenti che il corpo ormai conosce bene. In tali condizioni la mente svuotata, può fondersi con il vuoto dello spazio e il corpo muoversi nell'aria senza spostarla.

È come il pianista che si allena per anni al pianoforte per poi salire sul palco ed eseguire l'opera d'arte.

L'apprendimento di un kata è la prima fase e può durare anni di lavoro alla ricerca della perfezione tecnica; l'esecuzione del kata è il fine di questo paziente percorso, è la fusione armonica tra i movimenti del nostro corpo e la nostra dimensione energetica spirituale in relazione a tutto ciò che ci circonda e all'universo. Questo momento di armonia è meditazione pura in movimento: è un'opera d'arte.

***“.....I ‘kata’ risultano come un insieme di tecniche di combattimento: ma quando eseguiamo un kata nel suo insieme, esso dovrà apparire luminoso e magnifico e possedere un’aura di naturalezza e di bellezza. In altre parole, posso dire che il kata è l’espressione di un mondo di armonia con un senso sublime del ritmo oltre il mondo conflittuale.” (Shigeru Egami)*** dal libro “Karatedo Kata” di Shigeru Egami, pagina 7

## KATA

Il kata può raggiungere la perfezione e diventare un'opera d'arte. È una fusione armonica di vari elementi:

- la tecnica
- il ritmo
- la respirazione
  
- la mente vuota
- la volontà
- la determinazione
  
- l'apertura
  - per muoversi in uno spazio temporale vuoto
  - per muoversi nell'aria senza spostarla

Durante **l'allenamento del kata**, apprendiamo e cerchiamo di migliorare, fino alla perfezione, la tecnica, la respirazione ed il ritmo, cerchiamo di aprire sempre più la mente per aumentare l'energia circolante.

Durante **l'esecuzione di un kata**, non dobbiamo esibire la nostra bravura o sentirci inadeguati per i nostri limiti; dobbiamo invece rappresentare attraverso movimenti codificati ciò che siamo in quel preciso momento e donarlo umilmente all'universo.

Durante **l'esecuzione del kata**, non c'è spazio per le interferenze interne ed esterne, diventiamo un tutt'uno con il tutto. **È pura meditazione in movimento: "dozen"**.

**L'esecuzione del kata** è una rappresentazione artistica sublime, esprime un'armonia perfetta tra i movimenti del nostro corpo (anche se tecnicamente non perfetti), la respirazione, la mente e la nostra energia "vitale".

**L'esecuzione del kata** dovrebbe coinvolgere tutti i presenti, in una partecipazione attiva, dove si crea una connessione collettiva in una dimensione di tempo vuoto sospeso, che si conclude con un "rei" partecipato.

L'esecuzione del kata dunque è l'occasione per tutti i presenti per partecipare e condividere un'opera d'arte.

Quando eseguiamo il kata non siamo mai soli, è una rappresentazione condivisa con gli altri, con la natura e con l'universo.

***Date ad ogni kata che eseguite la possibilità di essere il più bello della vostra vita, condividetelo e offritelo in dono.***