

Yawara Kumite

(yawara = gentile / kumite = combattimento)

Noi interagiamo energeticamente ogni giorno con gli altri e reagiamo reciprocamente e inconsapevolmente all'energia percepita. Se il nostro stato interiore è calmo e deciso, influenziamo positivamente gli altri e la loro reazione nei nostri confronti sarà positiva e di disponibilità, ma se siamo tesi, nervosi, stressati, spaventati, il nostro campo energetico sarà negativo e la reazione degli altri nei nostri confronti sarà negativa e di indisponibilità. Quindi noi siamo in buona parte responsabili di quello che ci accade, nel senso che influenziamo continuamente gli altri con i nostri stati energetici. Spesso accade che non comprendiamo il comportamento degli altri nei nostri confronti e tendiamo ad addossare le colpe o i meriti sugli altri, come se non fossimo partecipi degli accadimenti che ci riguardano.

Se vogliamo comprendere profondamente come interagiamo con gli altri e come possiamo migliorare il rapporto con noi stessi e con il mondo che ci circonda, ritengo sia necessario riflettere e porre l'attenzione sul nostro stato interiore e su come questo influenza gli altri e la realtà intorno a noi e come può modificare la realtà ai nostri occhi.

Il yawara kumite ci aiuta ad aprirci con noi stessi e verso gli altri e tutto ciò che ci circonda, ci aiuta a progredire verso una maggiore consapevolezza nel saper "ascoltare" noi stessi e "sentire" gli altri e come influenzarli positivamente con il nostro stato interiore, creando così migliori condizioni per interagire con loro. La mente è come un paracadute, funziona bene soltanto quando è ben aperta.

Il yawara kumite ci permette di capire cosa avviene tra noi e il partner prima dell'azione, prima di applicare la tecnica e come possiamo predisporre l'altro perché accetti la nostra tecnica, e quando il nostro partner ci attacca, possiamo "aspettarlo", oppure interagire attivamente con lui, creando le condizioni energetiche per agevolare la sua volontà ed accogliere la sua tecnica anticipandola.

Sembra che il M° Egami, attraverso il yawara kumite, abbia voluto suggerirci che la tecnica di difesa più efficace è quella che crea le condizioni energetiche che inducono l'aggressore a rinunciare allo scontro. Questo significa che se vogliamo influenzare gli altri e predisporli positivamente nei nostri confronti, dobbiamo per prima cosa cambiare il nostro stato interiore, attraverso la calma, la determinazione e infine attraverso la tecnica. Nella vita quotidiana la tecnica è rappresentata dalle parole, i gesti, e tutti gli altri sistemi di comunicazione che conosciamo.

Il tsuki, o un qualsiasi attacco contro di noi, è paragonabile a un grosso problema che ci travolge. Per affrontarlo nel modo migliore bisogna essere capaci di accettarlo e lasciarlo proseguire oltre e seguirlo senza contrastarlo. Questo atteggiamento crea le condizioni migliori per neutralizzarlo e limitarne gli effetti negativi.

Myamoto Musashi, il più grande samurai del Giappone, vissuto da 1584 al 1645, a 13 anni ebbe il suo primo duello mortale vincendolo, ne seguirono molti altri che lo cambiarono profondamente, fino ad indurlo ad elaborare, negli ultimi anni di vita, la capacità di vincere senza uccidere l'avversario. Inizialmente affrontando i suoi avversari con il *bokken* (spada di legno), infine senza l'utilizzo di armi, ma soltanto con le sue capacità energetiche, respingendo i suoi avversari senza toccarli. Analogamente, il M° Egami, ma senza aver sostenuto duelli mortali durante la sua vita, ha dimostrato attraverso il suo "*toate*", (in giapponese: colpire a distanza), le sue capacità di respingere l'altro senza toccarlo. Ritengo che in questo caso, sia stato possibile un tale risultato, attraverso la ricerca del metodo della pace "*heiho*", che lo ha portato ad elaborare la tecnica di attacco/difesa di più alto livello che possiamo immaginare, la tecnica che dona la vita e non la morte.

Sono molto grato al M° Egami per quello che ci ha insegnato e per avermi dato la possibilità attraverso il KarateDo di migliorare la mia esistenza in questa vita.

21 giugno 2011, Enzo Cellini