



TIRRENIA 2026: 42° Stage Tetsuji Murakami

Il nostro 42° stage inizia con un imprevisto che ci spiazzava un po'. La spiaggia, il nostro dojo a cielo aperto per i prossimi due giorni, è costellata da basi di ombrelloni, in vista dell'imminente stagione balneare. Non sembra pronta ai nostri allenamenti, già ingombra degli impegni futuri... a pensarci ora fa sorridere, per quanto la scena richiama lo stato della nostra mente quando arriviamo al dojo. Ancora piena di pensieri, un turbinio di passato e prospettive, restia a svuotarsi, liberarsi, espandersi.

Chissà, forse l'Universo ci sta già parlando... la soluzione fisica è semplice: basta sfilare i paletti. Saremo capaci di fare altrettanto con le nostre tensioni interiori?

Disposti sulla sottile linea di sabbia che divide il mare dal cielo, 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. Uno di fianco all'altro, concatenati e complici, ci affidiamo al lungo mokuso di apertura. Dal neofita al maestro, ciascuno sperimenta la sua personale prima volta, con lo stupore sempre nuovo di aprirsi al silenzio assoluto del mondo.

In questa calma, sotto lo sguardo di qualche passante, riecheggiano parole ormai familiari: *seiza*, *mokuso*, *rei*, *ichi*, *ni*... Per chi osserva da fuori sembrano solo dei suoni esotici che incuriosiscono; per chi indossa il gi indicano però una VIA, un percorso ben preciso, non solo tecnico, bensì spirituale.

È su questo tema che Enzo sensei si concentra nel suo discorso di benvenuto, dopo aver salutato i partecipanti ([link ai video: saluti iniziali; il mokuso; karate e karate-do; l'efficacia](#)). Il karate-do è un'evoluzione ben definita del karate originario, ha valicato l'ostacolo dell'aggressività, alla ricerca di un accordo armonioso. Per questo qualsiasi vocazione allo scontro, fosse anche solo di ambito sportivo, è una deviazione dal percorso indicatoci dal fondatore, Gichin Funakoshi, e dai suoi successori.

È necessario superare le proprie tensioni interiori, perché lo sguardo verso gli altri sia lucido, le reazioni proporzionate e utili all'accordo. È quindi passaggio imprescindibile conoscere il proprio centro, il ventre, e prenderne coscienza, gestirlo e seguirlo in ogni gesto, e al contempo essere consapevoli che non siamo noi il centro dell'universo. Una cosa che troppe volte dimentichiamo,

presi da mille pensieri e aspirazioni. È di fatto un concetto che fa stare bene, ripristina le giuste prospettive e permette di seguire il flusso...

Gli esercizi cominciano proprio da qui, dal ventre di ciascuno: a coppie, senza distinzione fra uke e tori, un partner afferra la cintura dell'altro e si lascia guidare dal suo baricentro, mantenendosi connesso con il proprio. Lo stesso viene sperimentato a gruppi di tre e quattro: chi viene afferrato ha quindi una fila di persone davanti e deve attraversarle tutte con la propria energia per arrivare all'ultima, ruotando su sé stesso e rollando dolcemente tutti i compagni. La sensazione focalizzata è subito testata spostando la presa al polso; colui che viene rollato non si limita a subire, ma restituisce il movimento, afferrando il gi del partner e accompagnandolo nella sua stessa caduta. È un lavoro di grande collaborazione e di fiducia; inizialmente qualche resistenza c'è: si confonde connessione con rigidità, alcune cadute più che coinvolgere proiettano... ma siamo animati da un'intensa volontà di superare i limiti fisici e immaginari, senza pregiudizio e senza paura di non farcela.

È un percorso complesso, nonostante la semplicità degli esercizi, che vengono ripetuti per familiarizzare con il movimento, cercando quella consapevolezza di sé che sola permette di entrare in relazione autentica con gli altri.

Nel pomeriggio si affronta il lavoro in movimento: tori offre il suo migliore oitsuki, uke il più sincero gedan barai. Se la difesa viene accettata e non contrastata, chi la riceve può avvolgersi su di essa per accompagnare il partner verso terra. E questi può a sua volta afferrare il compagno e portarlo giù con sé. Sì a leggerlo è complicato, a farlo... un mondo da scoprire! Ci accorgiamo che le difficoltà di esecuzione non dipendono solo dal grado di preparazione ma soprattutto dallo stato d'animo della persona. E la collaborazione si anima, non è ammessa passività. Niente è scontato, tutto dipende dalla sensibilità di ciascuno. Muoversi insieme all'altro è prerogativa per trovare un accordo, per riuscire insieme, senza imporsi né essere sottomessi.

Si torna poi alla doppia presa al polso, gestita passando al di sotto delle mani per arrivare ad una sorta sankyo. La sequenza richiede un po' di pratica: quale mano afferrare, come girarsi, come scaricare il peso. Ancora una volta la ripetizione fa il suo corso, fino a riportarci al centro focale: il ventre. Solo gestendolo e mantenendolo connesso con il ventre del compagno si arriva a svolgere tutto il movimento come un unico arco armonioso. Naturalmente non è facile, questi esercizi sono sperimentati con partner che incontriamo solo saltuariamente, e di cui conosciamo poco fisicità e attitudini... ma che soddisfazione quando si sente che qualcosa passa! Questo flusso continuo, in cui i ruoli svaniscono e c'è solo la voglia di mettersi in gioco!

Sabato sera Enzo sensei ci invita nella saletta al piano terra del Regina Mundi, dove alloggiamo, per illustrarci quanto da lui raccolto in questi anni sulla storia del karate-do. Dalle prime intuizioni di Bodhidharma alle Onna bu geisha, dalle tecniche a mani vuote sviluppate a Okinawa fino alla visione di Gishin Funakoshi e dei suoi successori. Arricchisce il racconto con osservazioni sulla lingua e sui kanji, che conferiscono significati nuovi a suoni uguali ([link alla presentazione: **STORIA DEL KARATE**](#)), rivelando come le stesse tecniche possano portare a soluzioni diametralmente opposte – scontro o accordo – seguendo lo stato di tensione o di quiete della mente che le guida. Nonostante la stanchezza, nessuno ha voluto rinunciare alla serata: sappiamo quanto sia importante conoscere

le nostre radici per capire la nostra pratica, così come intuiamo che quella che ci viene indicata non è la meta, ma la direzione. Resta a noi il compito di continuare a procedere e invogliare altri a farlo...

E a proposito di tramandare, domenica mattina l'allenamento accoglie l'ondata dei praticanti più giovani, che partecipano concentrati al mokuso e al taiso. Insieme a loro anche la ginnastica è meno faticosa, e anche noi adulti ritroviamo il piacere di un usani tobi proiettato senza remore verso il centro del cerchio o la familiarità di una vecchia amicizia, inaspettatamente ritrovata proprio a Tirrenia...

I bambini proseguono poi l'allenamento guidati del maestro Marcello Labate, affiancato da Gigi Perrotta. Anche per loro gli esercizi si concentrano sulla consapevolezza del ventre e l'attenzione verso l'altro, scoprendo la possibilità di aprirsi, espandersi e.... tuffarsi fra le onde!!!

Per gli adulti, riprende la progressione degli esercizi e, dopo un breve ripasso, Enzo propone il nikyo (o nikajo) tanto caro al maestro Egami. Ancora una volta stimola la partecipazione e la collaborazione: chi riceve la tecnica deve entrare con un empi, sfruttando la rotazione impressa al polso dal compagno, che a sua volta raccoglie il movimento del partner abbassandone il gomito fino a impostare un ikkyo. I movimenti di per sé risultano spigolosi: solo la coscienza del proprio centro e di quello del partner permettono di trovare la via per sciogliere angoli e resistenze, scorrendo fluidamente verso una soluzione condivisa.

Cerchiamo tutti la nostra natura più profonda e ci scopriamo in qualche modo sconosciuti a noi stessi e, quindi, diffidenti. Eppure, quello che troviamo è inaspettatamente amico: anche il più scettico acquista via via fiducia, sentendosi arricchito nella relazione con sé stesso e con l'altro. Ci scopriamo capaci di dare consigli e di accettarli. Scopriamo di poter accogliere le nostre differenze ed andare oltre, assaporando il privilegio di far parte di un grande progetto, che proietta un ponte fra razionalità e spiritualità. Che fa fluire inesauribilmente energia e ci lascia un sole dentro, arrivando a diventare guida delle nostre giornate.

Come tutti gli allenamenti di questi due giorni, anche quello di domenica si conclude con una serie di kata condivisi, in cui ci mescoliamo senza distinzione di grado e di provenienza. I ritmi sono diversi, ma unico è lo sguardo all'infinito. Certo i dubbi sono ancora molti, ad ogni passo conquistato si prospettano lunghe camminate in paesaggi ancora da scoprire. Ma il messaggio lo abbiamo percepito tutti, chiaramente: dalla cooperazione nascono nuovi mondi, dall'ascolto un'armonia inesauribile.

Neva Chiarenza