



La sabbia fresca, il mare azzurro, un cielo a specchio e le strida dei gabbiani... e poi i sorrisi, i saluti, l'attesa. Luoghi e sensazioni familiari eppure non più uguali alla spensieratezza di un tempo, dopo oltre due anni di pandemia, in cui ogni allenamento e persino ogni incontro è frutto di organizzazione, protocolli di sicurezza, norme...

Arriviamo a Tirrenia più consapevoli, determinati a ripartire da qui per generare la sintonia che conosciamo bene ma che nella quotidianità ci lasciamo spesso sfuggire fra le dita.

Già dal sabato mattina sulla spiaggia, oltre al Seidokan, ci sono il Budokwai e lo Yukenkai di Parma ed il Bushido di Forlì. Lo stesso Seidokan saluta il ritorno di praticanti allontanatisi per lavoro o studio e nuovi amici, venuti a sperimentare. Che poi sperimentiamo un po' tutti: il lavoro di quest'anno si incentra sul Kawashi, inteso come scambio e come collaborazione. Non è un caso che il termine sostituisca quello più noto di Midare, che invece pone l'attenzione sul caos in cui "mettere ordine".

L'approccio non è banale: tori deve attaccare lontano, in modo generoso, sincero, totale. Deve mettere in pratica il Ki-wo-toosu proiettare la volontà, andare all'orizzonte del mare, oltre il confine di sé. Uke ha il compito di lasciar proseguire l'attacco, evitandolo oppure deviandolo verso un accordo. È un'impostazione impegnativa, che chiede a tutti noi di metterci in gioco, scardinando certezze, ridisegnando le esigenze più essenziali. Perché nell'ippon kumite non è solo uke a doversi impegnare: tori deve dare un buon materiale su cui agire e deve partecipare a tutto ciò che uke metterà in pratica. Deve rimanere connesso, accettare e ascoltare l'altro, muoversi insieme a lui. Uke a sua volta è parte di quell'attacco, lo chiama e lo assorbe, muovendosi nel flusso di energia, senza contrasti. E sempre su linee parallele o concomitanti: per la prima volta l'applicazione della tecnica richiede che uke non vada mai incontro a tori. È una novità assoluta, spiazzante.

Naturalmente questa impostazione non può prescindere dalla padronanza della tecnica. L'oitsuki di tori, gli spostamenti di uke (tai sabaki, irimi ten kan e shinobi ashi) così come le tecniche di rollamento (korogashi) devono divenire automatiche.

Solo così ci si può dedicare agli aspetti focali: occuparsi dell'altro, annullandosi completamente. Solo così non solo le tecniche di korogashi, ma tutto il kawashi diventerà "yawara" (gentile).

Per arrivare a questo i partecipanti sono coinvolti in esercizi preparatori a coppie, da fermo (applicazione del sankyo) e in movimento (applicazione del kotai nagashi korogashi e dello yoko nagashi korogashi), in modo da interiorizzare spostamenti e tecniche sviluppando un interagire armonico. Solo a questo punto è stato affrontato il kawashi con un tori, poi due, infine tre... applicando le tecniche ma soprattutto i principi del rollamento gentile in piena azione.

Malgrado il sole bruciante, con temperature proibitive che surriscaldano persino la sabbia, tutti si mostrano curiosi, mettendo a disposizione la propria esperienza e le proprie insicurezze, aprendosi a capire l'altro con tranquilla serenità.

Dopo mesi e mesi di instabilità, il kawashi sembra dissipare finalmente ogni interferenza, lasciando spazio ad una nuova armonia. E allora sì, anche le tensioni e le crisi – interne ed esterne – diventano un tratto del percorso insieme, un'occasione di crescita e di confronto. Siamo più presenti a noi stessi, più concreti in questa ricerca che da sempre ci entusiasma e a volte ci incanta un po', facendoci perdere la presa su ciò che abbiamo intorno, sulle esigenze dell'altro e forse anche sulle nostre. Non basta evitare l'attacco, bisogna sfiorarlo e mantenere il contatto passando; non basta attaccare avanti, bisogna mirare bene e andare oltre; e per rollare serve la perizia di uke e di tori, entrambi coinvolti nel medesimo flusso di energia vitale. Non basta l'ideale, ci vogliono pratica e volontà.

Domenica mattina arrivano i bambini, che si allenano con Marcello, colorando la spiaggia con la loro allegria. Rivolgono ogni loro tecnica all'orizzonte, chiudono il loro keiko tuffandosi fra le onde e poi ringraziando il mare con un rei tutti insieme.

È forse l'immagine che meglio rappresenta la sensazione di tutto questo stage. Apertura totale verso ciò che ci circonda, immersione nelle sensazioni, gratitudine verso i compagni di pratica e l'universo intero.

Ci salutiamo consapevoli di aver attraversato ancora una volta un bel tratto di strada insieme, convinti che, anche se Tirrenia è per tutti noi un po' casa, essa non è che una tappa per arrivare a quel mondo di armonia e interscambio che l'Egami Karate-do ci sta insegnando. Il mondo dell'Heiho.