

Espansione e apertura mentale

Questa particolare condizione mentale che noi cerchiamo con tanta insistenza e con tanto impegno appartiene alla nostra dimensione originaria, nella quale siamo nati e di cui purtroppo, gradualmente, abbiamo perso quasi completamente del tutto la consapevolezza. La buona notizia è che attraverso un allenamento mirato possiamo riappropriarci di quel tassello mancante, necessario per riunificare e armonizzare la mente con il corpo per andare oltre: accedere in modo consapevole alla nostra originaria dimensione energetica di esseri umani.

La nostra è un'azione di recupero che consiste nell'eliminare le incrostazioni della mente che nel tempo si sono via via formate e che oggi interferiscono condizionando negativamente il nostro vivere, disturbando il modo in cui interagiamo con la realtà e con gli altri.

Come praticanti di Egami Karatedo, sentiamo la necessità di liberare la mente da questi ostacoli, lasciandola libera di andare lontano ed espandersi fino all'infinito. Una mente chiusa e ripiegata su se stessa non permette quel naturale fluire di energia vitale di cui abbiamo bisogno per vivere in modo naturale e sano e di cui le nostre tecniche e le nostre azioni necessitano per diventare efficaci.

L'efficacia che noi cerchiamo si basa sulla capacità di interagire con le difficoltà e con il nostro aggressore, senza paura, senza pregiudizi, senza tensioni e quindi senza la necessità di doverci difendere diventando noi stessi aggressivi.

L'esigenza di difendersi nasce dalla necessità di dover fronteggiare una situazione percepita come un pericolo reale, oltre che dalla paura di non essere in grado di affrontarla con successo, restando incolumi. Va considerato tuttavia che un determinato tipo di aggressione può essere percepita e vissuta da alcuni come un "pericolo estremo" e da altri no.

La differenza sta nella capacità di rimanere calmi, con la mente imperturbabile e inamovibile; soltanto queste condizioni di estrema lucidità renderanno la reazione adeguata e le tecniche e i movimenti estremamente efficaci.

Tanti anni fa lessi una frase che mi piacque molto: "**per vincere un combattimento vero basta uno tsuki**"; oggi io preferisco dire: "**per vincere un combattimento vero è sufficiente non farsi trovare là dove vogliono colpirci**".

Vincere un combattimento reale con un solo tsuki è certamente un risultato notevole; ma vincerlo rendendosi imprevedibili è un risultato ancora superiore: innanzitutto perché è estremamente "destabilizzante" per l'aggressore e inoltre perché dimostra che per vincere non abbiamo più bisogno di colpire e dominare il nemico, ma siamo nelle condizioni per tentare un accordo e muoverci con lui per vincere insieme.

Di questi due modi di reagire a un'aggressione, entrambe di altissimo livello, possiamo notare che nel primo la necessità di colpire, nasce perché davanti a noi vediamo un pericolo e un nemico da cui difenderci: questo dipende da una questione irrisolta e non è altro che il riflesso del nemico che abbiamo dentro e con il quale siamo ancora in conflitto. Il secondo tipo di reazione nasce invece dal bisogno di accogliere l'aggressore ed accordarci con lui: questo è possibile soltanto quando ci siamo finalmente riconciliati con noi stessi e abbiamo perciò raggiunto un accordo interiore.

Quando viviamo un rapporto armonico con noi stessi, il benessere che questo procura ci piace molto e ci viene spontaneo cercare di riprodurlo anche nelle relazioni con gli altri, soprattutto di fronte alle difficoltà e nelle situazioni più estreme, creando così ulteriore benessere: e come dice il M° Egami a proposito dell'*heiho*, "**...abbandoniamo il mondo conflittuale ed entriamo in un mondo di armonia**".

Questa particolare dimensione dell'essere ci pone di fronte ad una aggressione in modo nuovo: non abbiamo più bisogno di colpire, non ce n'è motivo, semplicemente perché di fronte a noi non percepiamo un nemico, ma una persona con grosse difficoltà, della quale vogliamo prenderci cura senza crearle ulteriori disagi; proprio così come abbiamo già sperimentato con successo nel processo di ricerca dell'armonia con noi stessi.

In sostanza quello che farà la differenza non sarà la tecnica fisica, ma la nostra dimensione energetica, quella che guiderà la nostra azione. Il nostro lato animale dialoga costantemente con la realtà e con gli altri attraverso l'energia; ed è proprio la nostra energia che gli altri percepiranno inconsapevolmente e che determinerà i loro comportamenti e le loro reazioni nei nostri confronti.

Quando l'agredito sente il bisogno di difendersi emette e comunica inconsapevolmente il suo stato energetico di tensione all'aggressore e questo avrà come effetto un inevitabile aumento dell'aggressività da

parte dell'aggressore. Quando invece l'agredito non sente il bisogno di difendersi perché non ha paura, l'aggressore non avverte ostilità; percepisce invece nell'agredito un inspiegabile stato d'animo determinato e un'energia inaspettatamente accogliente: questo lo sorprenderà impreparato, destabilizzandolo ed è in questo breve spazio temporale che la sua aggressività diminuirà.

Questa dimensione energetica non mortifica l'aggressore, ma gli offrirà una via d'uscita aperta verso un possibile accordo dignitoso e onorevole, che difficilmente rifiuterà.

L'Egami Karatedo ci insegna che la tecnica di difesa di più alto livello è quella che crea le condizioni energetiche per cui l'aggressore rinuncia all'attacco. Nella disciplina apprendiamo inizialmente la tecnica fisica, per arrivare poi alla maestria della tecnica energetica. La tecnica fisica è per noi lo strumento indispensabile attraverso il quale impariamo a "toccare" il corpo del partner e a trasferire l'efficacia della tecnica stessa nei vari punti del suo corpo, come un massaggio benefico per sciogliere le tensioni. La tecnica energetica invece anticipa e guida la tecnica fisica ed ha la funzione di "toccare" l'anima, l'energia dell'altro, prima di trasferire la tecnica fisica. (***"Il tsuki dovrà attraversare il corpo e penetrare l'anima."*** Shigeru Egami)

Nel percorso dell'Egami Karatedo non ci sono praticanti agevolati, gli uomini adulti fisicamente più forti non sono avvantaggiati rispetto agli uomini adulti più deboli, alle donne, ai giovani, o agli anziani.

In questo affascinante viaggio attraverso la vita, potranno progredire con successo tutti coloro che si alleneranno intensamente per rendere il corpo morbido e flessibile, per esprimere le tecniche liberamente e completamente attraverso movimenti naturali e armoniosi.

Il più alto livello potrà essere raggiunto da coloro che saranno anche così curiosi da voler esplorare la dimensione energetica e le capacità nascoste della propria mente, per scoprire la forza dell'energia gentile per vincere insieme. *"Vincere insieme"* ha un sapore più nobile che *"vincere contro"*; vincere insieme crea benessere reciproco e contribuisce a migliorare la vita delle persone e la loro convivenza nelle relazioni sociali.

Enzo Cellini, 19 luglio 2021