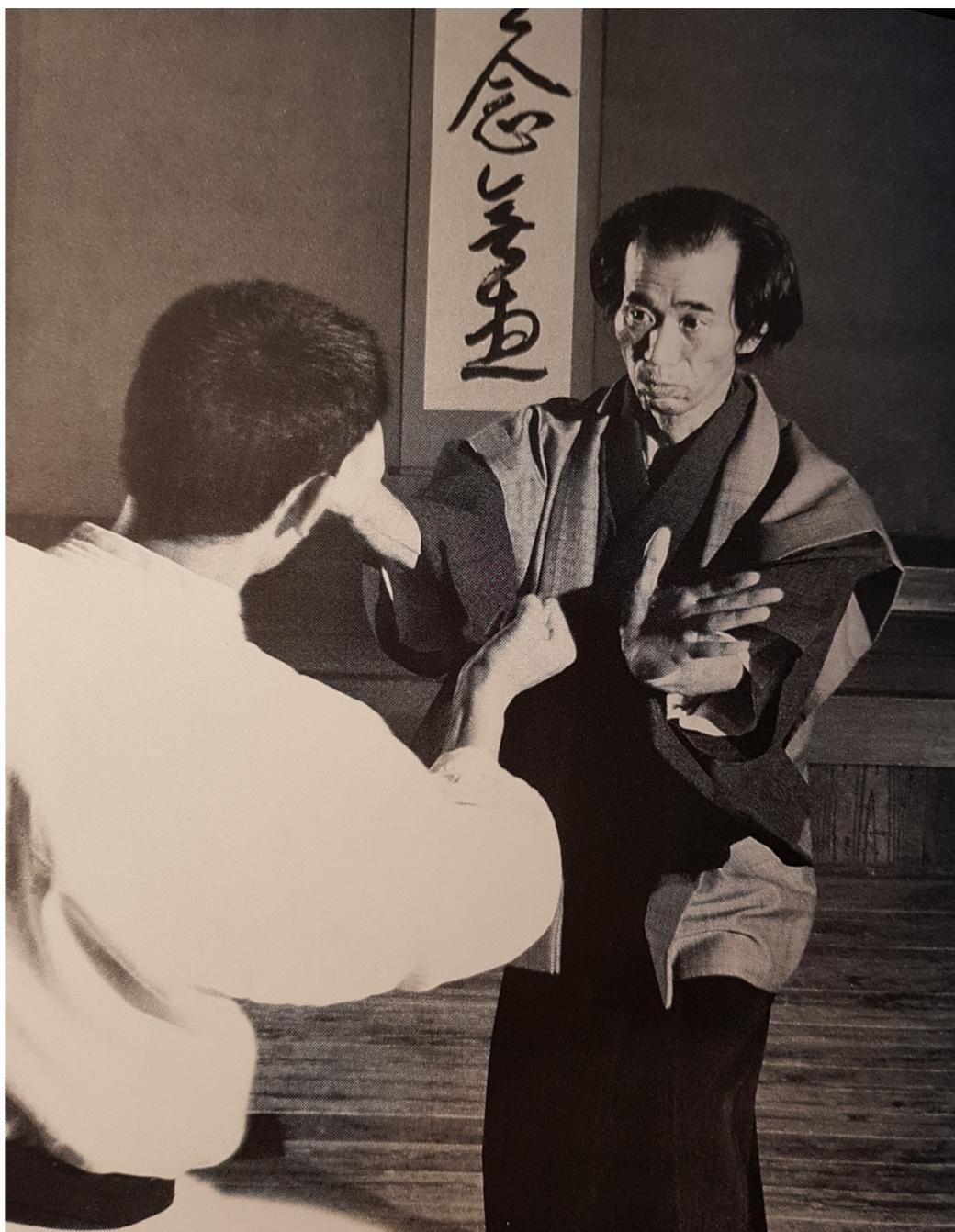


INTERVISTA AL M° ENZO CELLINI

DIRETTORE TECNICO DELL'EGAMI KARATE-DO PISA

RESPONSABILE TECNICO SEL SETTORE KARATE DEL CUS PISA



INTERVISTA AL M° ENZO CELLINI

(Pisa, dicembre 2024)



Enzo Cellini

Direttore Tecnico dell'*Egami Karate-Do Pisa ASD*
Responsabile Tecnico del Settore *Karate* del CUS Pisa (Centro Universitario Sportivo)

Le domande sono state poste da Michela Bisso, Neva Chiarenza, Paolo Dall'Antonia, Francesca Fedi, Claudia Foghi, Marcello Labate, Paola Martelli, Sara Merlo, Margherita Nesti, Sergio Pasolini, Francesco Perrotta, Gigi Perrotta, Maurizio Terragnolo, Moritz Terragnolo.

1 - LA PRATICA PER TE

M° Cellini cosa ti spinge dopo 53 anni a continuare quotidianamente nella pratica dell'Egami Karate-Do?

È come chiedermi cosa mi spinge ancora oggi a mangiare e a bere. La pratica dell'*Egami Karate-Do* per me è diventata la vita stessa. Questa straordinaria disciplina, mia cara compagna di viaggio, mi ha permesso di capire che l'essenza della vita è la curiosità di scoprire cosa c'è oltre a quello che già conosco di me e come posso migliorare il mio rapporto con l'ambiente e con gli altri. La curiosità è energia pura, che mi pone sempre nuove e stimolanti domande. E quando trovo le risposte gioisco, perché contengono in sé spesso conferme e sempre altre nuove domande. È un cammino affascinante e inarrestabile, che mi auguro possa contagiare tanti.

Quanto c'è entrato il caso nella scelta iniziale di questa pratica e quanto invece è stata guidata dalla tua storia personale di vita?

La scelta del *Karate* per me è stata, all'inizio, del tutto casuale. Nel 1971 sono arrivato a Pisa per iscrivermi al corso di informatica all'università e per iniziare a praticare il Judo (un mio amico lo praticava già). Sono dunque andato in una palestra a vedere una lezione, ma avevo evidentemente sbagliato, perché a quell'ora c'era una lezione di *Karate*. È stato un colpo di fulmine, mi sono detto: "ma io voglio praticare il *Karate* non il judo". Così è iniziata la mia avventura. Molto probabilmente la mia intenzione di praticare un'arte marziale nasceva dal fatto che da piccolo avevo ricevuto da mio padre Vincenzo una educazione di sani principi ma con un metodo molto rigido, al quale mi sono sempre ribellato, ricevendo in cambio tante botte. Ripensandoci dopo, probabilmente ho scelto questa pratica perché ero diventato "allergico" ai maltrattamenti fisici e dovevo trovare il modo per non essere più picchiato da nessuno al mondo.

Cercavi qualcosa di particolare in quel periodo della tua vita? È la stessa cosa che cerchi oggi?

Ricordo che dopo la morte di mio padre, quando avevo 15 anni, la mia vita in famiglia era diventata tranquilla, ma crescendo percepivo il pericolo di poter in qualche modo ereditare il comportamento di mio padre e questo non mi piaceva. Mio padre aveva una personalità molto forte e una grande energia, ma non era sereno, fino al punto che i suoi conflitti interiori sommati al suo grande vigore lo hanno condotto alla morte per infarto. Inconsapevolmente sentivo il bisogno di uscire da quel circolo vizioso in cui mi sentivo intrappolato. La pratica del *Karate* insieme alla filosofia zen giapponese mi sembrava la

formula giusta per me: mi divertivo molto e contemporaneamente mi sentivo assicurato. Mi sono completamente immerso nella pratica... per fortuna.

Avresti mai immaginato, all'inizio, che sarebbe seguita una storia così lunga e importante con il Karate del M° Egami?

Assolutamente no; ero talmente rapito e affascinato dagli allenamenti estenuanti diretti dal mio primo maestro giapponese *Naotoshi Goto* e concentrato su quello che facevo e sul benessere che tutto ciò mi procurava che non c'era spazio per pensare a cosa sarebbe stato per me il futuro.

Riesci ad immaginare un Enzo senza questa pratica?

Prima di conoscere il *Karate*, nel 1966 desideravo fare danza classica. Sono andato ad iscrivermi all'unica scuola di danza in città (Latina) e in quella occasione mi sono imbattuto nella discriminazione di genere: con mia grande delusione non mi hanno accettato perché la scuola era per sole donne. Un'altra mia passione di sempre sono state e sono ancora oggi le auto e le corse automobilistiche, che ho praticato sulle strade e in varie piste (go-kart e formula 3). Immagino che, se avessi dedicato a queste due attività l'impegno e l'intensità che ho riservato alla pratica del *Karate*, probabilmente avrei raggiunto livelli interessanti, sia come ballerino sia come pilota.

Dal tuo primo allenamento, in che modo il Karate-Do ha contribuito a migliorare la tua vita di tutti i giorni in una società essenzialmente caotica, dominata – specialmente in città – dai ritmi incalzanti e dallo stress lavorativo?

La vita diventa caotica se siamo disturbati dal caos e siamo quindi in balia di quello che ci accade intorno. È come trovarsi dentro ad un ciclone: al suo centro la velocità del vento è zero, ma è sufficiente spostarsi di poco dal centro per essere travolti dalla sua forza. L'*Egami Karate-Do* mi ha insegnato che per essere efficace nell'azione, oltre ad una buona tecnica occorre uno stato di mente calma e di pace interiore. Una mente calma permette di avere un centro stabile, dal quale è possibile osservare e valutare con lucidità il caos intorno e reagire adeguatamente e con efficacia senza esserne turbati. Questa condizione di quiete interiore ci permetterà di muoverci al momento giusto, alla distanza giusta, alla velocità e al ritmo giusto.

Come sono cambiati per te gli obiettivi da raggiungere durante tutti questi anni di pratica?

Quando ho iniziato a praticare il *Karate*, era un lunedì: il 15/11/1971, il mio obiettivo era diventare forte e invincibile. Oggi posso dire che l'obiettivo è rimasto lo stesso. Quello che è cambiato è il senso di "essere forte e invincibile". All'inizio per me significava essere forte fisicamente e veloce nei movimenti, essere determinato e aggressivo ed avere una tecnica perfetta per poter dominare l'altro, il "cattivo". Oggi per me "essere invincibile" significa sì avere una buona tecnica, ma soprattutto avere una mente calma, lucida e imperturbabile, essere estremamente determinato, essere gentile e riuscire a mettermi nei panni dell'altra persona per diventare un tutt'uno con lei per diminuire la sua tensione e muovermi nel momento giusto per non farmi trovare là dove vuole colpirmi. Ma soprattutto per vincere insieme.

Cosa ti spinge a voler insegnare il Karate-Do?

Mi spinge la voglia di condividere con più persone possibili un bene molto prezioso: l'*Egami Karate-Do*. Immagina di avere una busta chiusa con dentro 1.000€, ora immagina di poterla vendere a 100€, senza però poter spiegare cosa contiene. La prima cosa che faresti è rivolgerti alla persona a te più cara per offrirle questa straordinaria opportunità: cercheresti in tutti i modi di convincerla ad acquistare la busta, chiedendole di fidarsi esclusivamente di te.

Ecco, io offro un bene molto più prezioso del danaro, un bene che ha cambiato la mia vita rendendola un'avventura straordinaria. È un metodo che, attraverso un nuovo modo di muovere il corpo, ci accompagna in un viaggio interiore profondo verso l'autoguarigione, per interagire armonicamente con

sé stessi, con gli altri, con la natura e con l'universo. Quello che chiedo in cambio sono fiducia, fatica, sudore, tanta curiosità ed entusiasmo per scoprire insieme cosa c'è oltre la conoscenza.

2- L'EGAMI KARATE-DO: IERI E OGGI, LONTANO E VICINO

Il Karate, come le altre arti marziali tradizionali, si è sviluppato dentro la cultura orientale, molto diversa da quella occidentale di cui facciamo parte. Quanto e come, secondo la tua esperienza, questo divario culturale incide nella capacità di chi appartiene alla cultura occidentale di comprendere la tecnica dapprima e, di conseguenza, l'essenza umana di questa disciplina?

Gli orientali e gli occidentali hanno certamente culture molto diverse, diverse conoscenze, opinioni, credenze, valori, norme, costumi, comportamenti e tecnologie. Se spostiamo la nostra attenzione su altri aspetti dell'essere umano, ad esempio il corpo, la mente, le emozioni, l'aggressività e l'energia vitale, le differenze tra noi diventano irrilevanti. *L'Egami Karate-Do* nasce da una società molto diversa dalla nostra, ma si interessa della persona per quello che è, e non per quello che è diventata attraverso la propria educazione/formazione. È una disciplina che si occupa dell'essere umano in quanto materia, mente ed energia e di come tutto questo interagisce con l'ambiente: è una esperienza nella dimensione sensoriale. È una pratica che ci fa capire che siamo tutti molto più simili di quanto pensiamo: quello che ci differenzia è la cultura, ma questo non influisce in alcun modo sulle rispettive capacità di comprendere e percepire sé stessi e gli altri e come interagiamo energeticamente con l'ambiente, la natura e l'universo. *L'Egami Karate-Do* ci aiuta a capire noi stessi attraverso gli altri e ci insegna come possiamo migliorare le relazioni umane

Cosa pensi che l'Egami Karate-Do abbia in più rispetto alle altre arti marziali o anche, in generale, alle altre attività sportive?

Il Karate tradizionale giapponese, come è *L'Egami Karate-Do*, non è una disciplina agonistica e si distingue dalla maggior parte delle discipline marziali conosciute e più diffuse proprio per questo aspetto fondamentale. Le discipline marziali agonistiche insegnano che per vincere è necessario combattere. Nell'*Egami Karate-Do* l'obbiettivo non è vincere una coppa o un campionato e neanche dominare e sottomettere il nemico, ma è vincere nella vita; e nella vita si vince solo se non si combatte e se non ci scontriamo con la realtà. Il nostro obiettivo, attraverso l'apprendimento delle tecniche di lotta, è raggiungere la calma della mente e la pace interiore.

Non è un caso che il fondatore delle arti marziali orientali sia universalmente riconosciuto in Bodhidharma, un monaco buddista vissuto fra il 600 e il 700 d.C., che introdusse il buddismo in Cina e che era contrario ad ogni forma di violenza.

Egli, infatti, è stato il primo ad introdurre in oriente l'apprendimento di tecniche di lotta codificate. Il suo era un cammino spirituale che aveva lo scopo di liberare l'anima ed elevare lo spirito. Bodhidharma era convinto che per raggiungere l'illuminazione non fosse sufficiente prendersi cura della mente e dello spirito, ma fosse indispensabile prendersi cura anche del corpo, ritenendo questi aspetti inscindibili nell'essere umano. Per aiutare i suoi adepti nel loro percorso verso l'illuminazione, decise dunque di introdurre anche l'allenamento fisico, attraverso l'apprendimento di alcune tecniche di difesa personale. Questa scelta singolare derivava dalla convinzione che soltanto attraverso lo studio di tecniche di lotta fosse possibile portare alla luce l'aggressività umana e comprendere così da dove nascesse e come liberarsene, trasformandola in cortesia e gentilezza.

È questa nobile visione che ha ispirato *Gichin Funakoshi*, nel fondare il *Karate-Do*, e *Shigeru Egami* a seguire dopo di lui. Il *Karate-Do*, come ogni forma di lotta, se non è guidato da una mente vuota e calma, diventa una semplice forma di combattimento brutale guidato esclusivamente dall'aggressività. Il *Karate-Do* di *Gichin Funakoshi* e di *Shigeru Egami* non ha molto a che fare dunque con lo sport. Le arti marziali agonistiche ci insegnano a vincere dominando e sottomettendo l'altro. Nella vita reale è vero il contrario: si vince soltanto se nessuno perde. *L'Egami Karate-Do* è *Heiho*, un percorso per placare i

conflitti interiori e trovare un accordo con sé stessi, perché soltanto così saremo capaci di stabilire un accordo anche con gli altri. *L'Egami Karate-Do* è il metodo dell'accordo, per far vivere e convivere in armonia gli esseri umani, e ha come obiettivo quello di vincere insieme e mai contro.

Le tecniche che usiamo oggi sono sempre le stesse del passato o anche loro con il tempo si modificano o si sono modificate?

Le tecniche che ci ha indicato il M° *Egami* sono quelle con le quali ci esercitiamo ogni sera nel dojo. Quello che fa la differenza e modifica le tecniche è lo stato d'animo e la condizione della mente che le guidano durante la loro esecuzione. Una mente conflittuale genera uno stato d'animo aggressivo, di conseguenza la tecnica domina e si muove "contro"; diversamente una mente calma e lucida genera uno stato d'animo sereno e in questo caso la stessa tecnica anziché scontrarsi, si muove insieme: alla stessa velocità e allo stesso ritmo, alla ricerca di un accordo armonico.

Cosa significa praticare oggi l'Egami Karate-Do? Quali insegnamenti portano fuori dal dojo, nella vita di tutti i giorni, i suoi allievi?

Praticare *Egami Karate-Do* significa cercare un accordo con sé stessi, per eliminare i conflitti interiori che ci tormentano e non ci permettono di vedere la realtà vera che ci circonda. Per poter affrontare serenamente qualsiasi difficoltà con successo, bisogna intraprendere un percorso interiore profondo, che attraverso la consapevolezza di sé modificherà la nostra percezione della realtà. È un percorso che diminuirà le tensioni, lo stress e gli stati di frustrazione, che sono la causa dello stato conflittuale interiore e della nostra aggressività. I conflitti interiori non ci permetteranno di affrontare con la calma e la lucidità mentale necessarie le criticità che incontriamo nella vita di tutti i giorni, esponendoci così al rischio di sottovalutare o sopravvalutare le situazioni. È un percorso che attraverso la pratica e il tempo ci permetterà di percepire i problemi come un'opportunità da accogliere e non respingere, da risolvere e non combattere.

Se tu avessi l'opportunità di incontrare il M° Egami e una sola domanda a disposizione da rivolgergli, cosa gli chiederesti?

Fin dall'inizio della mia pratica sono stato abituato a non fare domande ai maestri giapponesi. Era un sistema che aderiva perfettamente al mio modo di essere e di approcciare la disciplina: a quell'epoca ero anche io di poche parole. Il *Karate* doveva essere compreso esclusivamente attraverso l'allenamento: la fatica fisica portata all'estremo doveva "rompere" le resistenze del corpo e smantellare gli schemi della mente. Come diceva il M° *Murakami*, bisognava attraversare la sofferenza fisica per scoprire e superare i propri limiti: personalmente sono arrivato diverse volte, durante gli allenamenti, a sfiorare lo svenimento. A me non occorreva altro, non c'era spazio per le domande, perché erano inutili, anzi fuorvianti. Bisognava attraversare l'esperienza con il corpo per arrivare a svuotare la mente: un vero salto dimensionale. A quei tempi non era consentito parlare durante l'allenamento. Addirittura non era neanche consentito sorridere.

Ricordo che per l'esame di 1° Dan con il M° *Murakami* la mattina feci la prova d'ammissione (20 *taikyoku kata* in sequenza) e nel pomeriggio l'esame; in quella giornata persi 4 kg... ed ero già magro! Superai l'esame e mi sentii la persona più felice del mondo.

Ho sempre ascoltato molto attentamente e appuntato sul mio diario degli allenamenti le poche parole dense di significato dei maestri giapponesi che ho incontrato e con i quali ho avuto la fortuna di avere un rapporto diretto: per il *Karate*; *Yoshihiro Ichikura* e *Genshiro Inagaki* per il *Kyudo*¹.

Poco tempo dopo la morte del mio amato M° *Murakami*, avvenuta nel 1986, ho abbandonato il *Kyudo* per dedicarmi completamente al *Karate*. Ho cercato di seguire la strada che stava percorrendo il M° *Murakami*, in quanto allievo del M° *Egami*. Da allora il M° *Shigeru Egami* è diventato il mio punto di riferimento: lo è ancora oggi e lo sarà per il resto della mia vita. Comprendere e divulgare l'idea e la visione del M° *Egami* è diventata la mia missione. Nel periodo dal 1985 al 2017 sono stato in Giappone una dozzina di volte, proprio per "respirare" di persona l'atmosfera dei luoghi dove il M° *Egami* era

¹ *Genshiro Inagaki* era 10° Dan e fondatore dello stile "*Heki Ryu Insai Ha*".

vissuto. Le domande che mi ponevo mi spingevano a visitare i *dojo* e i luoghi che lui aveva frequentato, e volevo anche sondare l'energia delle persone che gli erano state vicino. Se oggi dovessi incontrare il M° *Egami*, sicuramente gli chiederei come sta in salute, ma non ho in mente nessun'altra domanda. Mi piacerebbe incontrarlo fisicamente, ma soprattutto vorrei incontrare la sua energia: da quello che mi è stato raccontato dagli allievi e dalle persone che lo hanno frequentato, sembra che questa fosse "magica", talmente grande e avvolgente da restarne incantati. Questo è quello che sicuramente farei... e subito dopo lo inviterei a dirigere il prossimo stage di Tirrenia.

3 - APPROFONDIMENTI TECNICI E TEORICI

Durante l'esecuzione di un Kata o anche di un singolo movimento, come facciamo a sapere se lo stiamo eseguendo bene? Quando non ci alleniamo in un dojo e siamo soli forse è utile eseguirlo davanti ad uno specchio? Oppure videoregistrarsi? Si arriva a capire che stiamo eseguendo bene la tecnica o c'è sempre bisogno del confronto?

È possibile progredire soltanto se ci alleniamo con continuità e insieme agli altri. Grazie agli altri noi troveremo il nostro posto nel dojo, nella società e nella vita. Il nostro allenamento consiste nell'acquisire quelle sensibilità che ci permetteranno di percepire energeticamente l'ambiente che ci circonda: impareremo a "muoverci" insieme agli altri, come ad esempio partecipare con puntualità agli allenamenti, condividere intensamente il *rei* iniziale, stabilire con gli altri un contatto energetico, andare a ritmo con chi conduce la ginnastica; nel *kihon* muoversi insieme al comando, nell'*ippon-kumite* muoversi insieme al partner, quando richiesto andare a ritmo con gli altri nel *kata*, ed infine eseguire insieme il *rei* finale. La nostra pratica inizia con un *rei* e termina con un *rei*, proprio per ringraziare gli altri per il loro aiuto e in segno di gratitudine verso il luogo dove ci è consentito allenarci e progredire. Allenarsi da soli è un buon supporto alla pratica collettiva; lo specchio e la video registrazione possono aiutare. Per capire se una tecnica è correttamente eseguita dunque abbiamo bisogno degli altri: del maestro che ci corregge e del partner mentre applichiamo le tecniche nel *kumite*.

La mano deve leggermente anticipare, come guidare, il movimento del ventre in un attacco o una difesa; un attacco o una difesa si conclude con la mano che ruota. Vorrei capire se è corretta la sensazione che sto ricercando del ventre che, seguendo la mano, poi termina la sua corsa insieme alla mano che ruota.

Sì, è corretta. Perché la mano possa esprimere il peso fisico del ventre è necessario creare una connessione psicofisica tra le proprie mani e il ventre (*hara*). Continuando ad esercitarsi in questa direzione, ci accorgiamo che la tensione di qualsiasi parte del corpo impedisce la connessione tra il ventre e le mani e quindi ostacola il trasferimento del peso fisico. Attraverso il consolidamento di questa connessione, ci accorgeremo che oltre al peso fisico del corpo possiamo trasferire nelle mani anche una forza energetica che scaturisce naturalmente attraverso un corpo rilassato e la volontà "lanciata" (*kiwootosu*). La contrazione di qualsiasi parte del corpo blocca il fluire del peso fisico e dell'energia, che in questo caso verrebbero "trattenuti" e non trasferiti nella tecnica per entrare e attraversare il corpo dell'altro.

Cosa si intende nel secondo principio di Funakoshi, quando si dice che "non c'è primo attacco nel Karate"?

Il *Karate-Do* del M° *Funakoshi* non è un metodo per apprendere come offendere o sottomettere gli altri, bensì un metodo che insegna a gestire le aggressioni: prima quelle interne e poi quelle esterne.

Funakoshi volle sottolineare che il *kanji* "kara" (vuoto) di *Karate* stava ad indicare che il praticante di *Karate-Do* doveva intraprendere un "percorso di purificazione dai pensieri egoistici e malvagi", "...per diventare interiormente umili ed esteriormente gentili." (dal Libro "*Karate-Do Kyohan*", pag. 4 di *Gichin Funakoshi*"). La traduzione più diffusa di "*Karate-Do*" (mano vuota), intesa come mano nuda perché senza armi, è dunque parziale. Ritengo che sia più appropriato e rispettoso della visione di *Funakoshi*, tradurre i *kanji* "*Karate-Do*" come "tecnica del vuoto", vale a dire: **la via della mano guidata da una**

mente vuota. Il *Karate, come ho già detto più volte*, se non guidato da una mente vuota e calma, sarebbe soltanto una forma di lotta brutale. Nulla a che vedere con il pensiero e il *Karate* di *Gichin Funakoshi* e di *Shigeru Egami*.

In una situazione critica che altera il nostro stato emotivo come possiamo placare le reazioni che questa condizione ci induce a compiere?

La nostra pratica non ci insegna a placare le nostre reazioni aggressive di fronte a situazioni critiche. L'*Egami Karate-Do* ci fa capire che, quando il nostro stato emotivo produce in noi disagio e aggressività, è segno che è necessario modificare il rapporto che abbiamo con noi stessi, trasformando il conflitto interno in un accordo: una sorta di riconciliazione con sé stessi per instaurare la pace interiore. Le nostre reazioni di fronte alle situazioni non sono altro che lo specchio di quello che ci accade dentro. Accordarsi con sé stessi significa scoprire con stupore di essere diventati capaci di accordarsi anche con le situazioni critiche esterne: accoglierle, lasciarle proseguire e guidarle gentilmente. Quando il nostro stato emotivo genera in noi tensione è segno che percepiamo la situazione come una minaccia, come un pericolo; nasce dunque la naturale necessità di difenderci e lo facciamo reagendo spesso con tensione e aggressività. Noi non dobbiamo cambiare i nostri comportamenti o cercare di controllare o placare il nostro stato emotivo alterato; noi ci alleniamo per cercare di cambiare i nostri bisogni: trasformare la necessità di difenderci in bisogno di accordarci, trasformare quello che ci appare una minaccia in un'opportunità da cogliere: un'opportunità per allenarci "in diretta" ad accogliere il problema dissolvendo le tensioni che incontriamo, lasciandole libere di fluire lontano.

Noi pratichiamo l'*Egami Karate-Do*, e attraverso l'apprendimento tecnico e la visione dell'*heihō* cerchiamo di prepararci per affrontare al meglio uno scontro reale, un'aggressione vera. Il primo passo importante da fare è raggiungere uno stato di mente calma e di pace interiore con noi stessi. Questo è il prerequisito per ottenere una mente lucida e imperturbabile di fronte all'aggressore. Senza questa condizione purtroppo non riusciremo a comprendere la forza dell'*heihō* (il metodo della pace). Il vero obiettivo dell'*Egami Karate-Do* consiste nel prendersi cura del proprio benessere e anche di quello degli altri. Il nostro benessere diventa vero soltanto se è condiviso, cioè, se siamo capaci di prenderci cura delle persone che frequentiamo, quelle a noi vicine: compagne, compagni, genitori, figli, amici, ma anche le persone che ci ostacolano e ci creano problemi ...e infine i nostri "nemici". Siamo dunque chiamati ad avviare un percorso d'apprendimento tecnico serio e un percorso spirituale di autoguarigione verso una mente sana, una mente calma. Per percorso spirituale non intendo un percorso religioso, ma un percorso di consapevolezza interiore profondo che modificherà la nostra percezione della realtà, diminuendo le tensioni e lo stress, principali cause della nostra aggressività. L'aggressività umana è il grande male con il quale conviviamo inconsapevolmente da troppo tempo, e dal quale invece dobbiamo cercare di guarire.

Il nostro allenamento quotidiano, dunque, consiste nel provare continuamente a dissolvere "qui ed ora", "in diretta" le tensioni che incontriamo. Il metodo "*yawara*" (gentile) del M° *Egami*, oltre a insegnarci le tecniche, ci offre la possibilità di sviluppare quelle sensibilità che ci permettono di capire che gli attacchi e le prese dell'aggressore possono essere "usate", anziché subite contrastandole o cercando di liberarsene. Quelle stesse sensibilità ci fanno capire inoltre che il nostro aggressore ha sempre le sue buone ragioni per attaccarci: questo ovviamente non significa che dobbiamo subire i suoi assalti, ma che siamo nello stato d'animo e nella condizione che ci permette di non farci trovare là dove vuole colpirci e di occuparci di lui diminuendo le sue tensioni anziché aumentarle.

Cosa intendi per "guarire dall'aggressività"? non è forse questa una parte istintuale dell'essere umano? come è dunque possibile "guarire" da qualcosa che ci serve per sopravvivere nell'ambiente in cui ci troviamo?

Tu ti riferisci all'aggressività animale che è in noi, io mi riferisco alla aggressività umana. Gli animali, quando avvertono il pericolo, reagiscono di conseguenza con aggressività soltanto nel momento presente, nel "qui ed ora". Noi umani invece siamo capaci, a differenza degli animali, di pensare e di immaginare un passato e un futuro; di conseguenza siamo gli unici esseri viventi che sperimentiamo un pericolo soltanto pensato ma non presente: un pericolo virtuale che ci tormenta e ci angoscia. Inoltre,

l'essere umano è suggestionabile, può auto-convincersi o persuadere un proprio simile che la sua vita e la sua libertà sono in pericolo e lo fa con parole, immagini e simboli. L'essere umano ha interessi vitali paragonabili alla sua stessa esistenza fisica, come i valori e gli ideali: la libertà, l'onore, la religione, la bandiera, ecc. È da questa aggressività umana che ci dobbiamo liberare e dalla quale possiamo e dobbiamo guarire.

Come si conciliano la capacità di controllare le emozioni e la capacità di viverle appieno?

Come ho già detto, non dobbiamo controllare o soffocare le nostre emozioni: le emozioni vanno sempre vissute appieno. Se però gli stati d'animo che proviamo e le nostre reazioni non ci piacciono, allora possiamo e dobbiamo impegnarci per trasformarli in emozioni positive. Se non lo facciamo, resteremo prigionieri di noi stessi e in balia delle nostre tensioni interne e anche di quelle esterne. Fino a quando noi percepiremo un qualsiasi problema come un disagio, un fastidio, o addirittura un pericolo, qualcosa da cui difenderci, dunque da contrastare ed eliminare, continueremo a scontrarci con tutti i problemi di qualsiasi natura e saremo allora purtroppo destinati a vivere una vita tormentata.

È necessario avviare un percorso interiore per "silenziare" e calmare la nostra mente, perché soltanto così i problemi verranno percepiti in modo diverso: come preziose opportunità, in cui intravedere soluzioni armoniche e possibili accordi. Avremo allora la netta sensazione ad essere in due insieme a gestire i problemi che incontriamo: io sarò infatti "insieme a me stesso", e non più da solo ad affrontare contemporaneamente il problema che ho davanti e anche le resistenze e i conflitti che ho dentro di me.

Come si può affrontare e superare il senso di inadeguatezza nella pratica del Karate che spesso coglie molti di noi, e soprattutto le persone più deboli fisicamente?

La nostra disciplina non è un metodo per vincere una coppa in un campionato di *kumite* o di *kata*. L'*Egami Karate-Do* ci insegna, attraverso l'apprendimento di tecniche di autodifesa personale, come vivere armonicamente innanzitutto con noi stessi e poi con gli altri. È un metodo con cui ognuno potrà capire da dove nasce la propria aggressività e come essa interagisce con l'energia degli altri e con la realtà. È un metodo che, attraverso la fatica, il sudore, la continua ricerca della perfezione tecnica e la collaborazione con gli altri, ci aiuta a trasformare la nostra aggressività in "*yawara*", cioè in gentilezza e cortesia: prima con la nostra mente e poi con i movimenti del corpo. È un cammino verso un cambiamento profondo alla ricerca di un accordo con sé stessi, impresa difficile ma molto affascinante, che merita di essere percorso nel tentativo di realizzare l'*Heihō*, il metodo della pace del M° *Egami*. La nostra aggressività non va controllata, non va repressa: l'aggressività è l'espressione di un disagio interiore che va elaborato ed eliminato, è un malessere che ci impedisce di interagire armonicamente con gli altri. Finché saremo in balia delle nostre insicurezze e delle nostre paure, saremo destinati a vivere una vita conflittuale, interiore e con l'ambiente.

Il senso di inadeguatezza nasce da un conflitto interiore, dal fatto che non ci accettiamo per quello che siamo; tutto inizia dall'educazione familiare per poi trasferirsi con l'età nei vari contesti di socializzazione. Spesso si pensa che gli errori vanno evitati e che sbagliare sia negativo; fermo restando che evitare gli errori rimane un nostro obiettivo, per riuscirci è necessario imparare ad accettarli e riconoscerli, perché soltanto così saremo poi capaci di superarli. Accettare l'idea di essere imperfetti e di poter sbagliare per migliorare, è il modo giusto per evolversi verso un rapporto più armonioso con sé stessi. È una crescita personale che ci rende più umili e aperti al cambiamento.

Sentirsi inadeguati a praticare una disciplina come il *Karate* scaturisce spesso dal fatto di considerarsi tecnicamente inefficaci, oppure fisicamente non sufficientemente veloci o agili, soprattutto quando ci confrontiamo agli altri, che sembrano essere sempre più bravi e capaci di noi.

Prendiamo ad esempio il *kata*, una buona esecuzione può non essere esente da errori. A determinare allora la qualità di questa esecuzione sarà la capacità dell'esecutore di accettare l'errore che incontra e di "attraversarlo" con lucidità, naturalezza ed "eleganza", senza incertezza e senza alterare il ritmo. Soltanto così l'errore diventa parte integrante del *kata* e non un'interferenza destabilizzante. Questo è lo stato d'animo giusto per affrontare il combattimento, la vita e qualsiasi difficoltà che incontreremo.

Nell'*Egami Karate-Do* le tecniche e il corpo sono gli strumenti che abbiamo per raggiungere lo stato mentale di vuoto e di calma. Una condizione questa che di fronte alle situazioni di criticità estreme

permette alla nostra energia di non bloccarsi e di continuare a circolare libera mantenendo inalterato il nostro stato di lucidità e di connessione con la realtà, conferendoci immediatezza e efficacia nell'azione. Ci permette di muoverci nel modo giusto e al momento giusto per non farci trovare là dove vogliono colpirci: con le parole, oppure con le mani o i piedi. Le tecniche fisiche per noi sono e restano gli strumenti preziosi per allenare il corpo e la mente insieme. Per realizzare questi obiettivi e raggiungere l'efficacia delle nostre azioni, abbiamo bisogno di trasformare il nostro corpo in "pesantezza" e rendere i suoi movimenti flessibili e naturali: la forza muscolare non ci può aiutare in questo progetto, anzi ci impedisce di sviluppare quelle sensibilità per diventare un tutt'uno con l'altra persona (*jita ittai*). Investire nella forza fisica è la soluzione alternativa all'*Egami KarateDo*, essendo essa un'efficacia che induce quasi sempre allo scontro. È un metodo riservato alle persone muscolarmente più forti e precluso alle altre. Non è dunque il *Karate-Do* immaginato da *Gichin Funakoshi* e da *Shigeru Egami*.

Un momento molto delicato e importante è quello del conferimento dei gradi. Che cosa significa per te, e come vuoi che sia percepito dalle tue allieve e dai tuoi allievi?

Il conferimento di qualsiasi passaggio di grado, per quello che mi riguarda, è un momento di gioia, di riconoscimento e di gratificazione per il livello già raggiunto.

Avviene grazie ai seguenti meriti e valori acquisiti:

- ✓ impegno e serietà nella pratica.
- ✓ costanza nel partecipare agli allenamenti.
- ✓ impegno nella ricerca della perfezione delle tecniche.
- ✓ interesse al proprio miglioramento fisico e al proprio stato mentale.
- ✓ determinazione e concentrazione durante gli allenamenti per superare i propri limiti personali.
- ✓ capacità di connettersi con gli altri e con lo spazio in ogni momento presente.
- ✓ spirito di collaborazione e predisposizione nell'aiutare gli altri durante la pratica.
- ✓ curiosità di scoprire l'energia vitale e la propria dimensione energetica.
- ✓ curiosità crescente verso la comprensione dell'*Heihō*, il metodo della pace del M° *Egami*.
- ✓ curiosità crescente nel guardarsi dentro per comprendere da dove nasce la propria aggressività e come trasformarla attraverso gli allenamenti in *yawara*: "gentilezza e cortesia".
- ✓ rispetto per sé stessi e per gli altri.
- ✓ cura della puntualità.
- ✓ capacità di "esportare" nella vita di tutti i giorni e nelle relazioni con gli altri i valori appresi attraverso la pratica.

Il tōate è un punto di arrivo o di passaggio nella pratica dell'EKD? Qual è l'evoluzione dell'Egami Karate Do?

Il *tōate* (*shinkuu-tsuki* = pugno vuoto assoluto), a mio avviso, è uno straordinario esempio di una tecnica guidata da una mente vuota. È la realizzazione pratica della visione del M° *Gichin Funakoshi*, che coniò il termine "*Karate*" proprio ad indicare il senso profondo del suo metodo: "la mano guidata da una mente vuota". Ritengo sia uno degli effetti che possono generarsi durante il cammino verso l'*heihō*. Sicuramente non è l'obiettivo. L'obiettivo dell'*Egami Karate-Do* è plasmare esseri umani capaci di accordarsi con sé stessi innanzitutto e poi con gli altri esseri umani, con la natura e con l'universo. La sua evoluzione consiste, come dice il M° *Egami*, nel passaggio da arte marziale a *heihō*: metodo della pace. A noi il compito di comprenderlo, di diffonderlo e trasmetterlo con il nostro esempio nella vita di tutti i giorni, per contribuire ognuno nel proprio piccolo a migliorare la società e il mondo in cui viviamo.

Il M° Egami ha tracciato un orizzonte: l'heihō. Quale impronta desideri trasmettere nel tuo insegnamento? Chi insegna che responsabilità ha nel tramandare l'Egami Karate-Do?

Io cerco di trasmettere ciò che ho compreso degli insegnamenti del M° *Murakami* e del M° *Egami*. Dopo la morte del M° *Murakami*, ho cercato di capire la visione del M° *Egami* attraverso la mia pratica giornaliera. Oggi mi alleno con la stessa curiosità e entusiasmo che ho sempre profuso fin dal mio primo allenamento. L'aver "intercettato" il significato profondo dell'*heihō* (metodo della pace) ha rinnovato e

umentato in me fiducia e aspettativa e ha acceso una luce su un cammino di cambiamento difficile quanto affascinante. Inizialmente ero disorientato, avevo la sensazione che fosse un processo troppo radicale per me, poi con il tempo e soprattutto con la pratica, il mio smarrimento è svanito ed è diventato chiaro per me come e in quale direzione dovevo proseguire. Chi insegna ha la responsabilità innanzitutto di comprendere e poi spiegare, dimostrare, e infine con il proprio esempio, ispirare.

Hai detto in alcune occasioni che l'Egami Karate-Do mira al superamento dell'arte marziale. Cosa significa?

Le arti marziali tradizionali giapponesi, come tutte le arti marziali, si occupano di combattimenti e di guerre, e di come sia possibile, attraverso l'apprendimento di tecniche e l'utilizzo di armi, difendersi dai conflitti e dalle tensioni quotidiane in cui siamo immersi e che noi stessi inconsapevolmente spesso alimentiamo con la nostra aggressività. L'*Egami Karate-Do* ci guida e ci accompagna progressivamente fuori dal mondo conflittuale fornendoci gli strumenti per scoprire come liberarci della nostra aggressività. Questo è il primo passo verso un mondo fatto di accordi e armonia.

Un'aggressione è come una grande onda del mare, se ci opponiamo e contrastiamo la sua forza ne saremo travolti. L'essere umano non può domare l'onda del mare, ma può cavalcarla muovendosi in armonia con essa. Per affrontare un aggressore e non subire i suoi assalti, dobbiamo imparare attraverso lo stato di mente calma e imperturbabile ad acquisire quelle sensibilità che ci permetteranno di diventare un tutt'uno con l'altro (*jita ittai*) e muoverci insieme a lui: al suo stesso ritmo e velocità e nel momento giusto per non farci trovare là dove vuole colpirci. Il suo attacco non va contrastato bloccandolo, ma va lasciato proseguire guidandolo.

Il M° *Egami*, nel suo libro "*Senmonka ni okuru*", scrive: "[...] alla fine di una disperata battaglia interiore ho percepito l'esistenza di ciò che definiamo *heihō*, ossia il "metodo della pace" dell'antica tradizione giapponese. Nell'attimo stesso in cui ebbi coscienza della via dell'*heihō* fu gioia e profonde emozioni scossero il mio corpo. [...] Il vero *Karate-Do* non è arte marziale [...]. È ben più nobile, [...] va oltre la lotta, esclude categoricamente la volontà di scontro, è disciplina mirata all'accordo".

L'*Egami Karate-Do* è dunque un cammino verso un cambiamento interiore che ognuno, passo dopo passo dovrà percorrere e attraversare con i propri piedi. Nell'*Egami Karate-Do* non si tratta di capire se e come combattere, ma di imparare come instaurare la pace: prima dentro sé stessi e poi fuori con gli altri.

La pratica può davvero aiutare a metabolizzare il dolore per la perdita di una persona cara e a superare le grandi paure che tutti ci portiamo dentro, a cominciare dalla paura della morte?

La nostra pratica può aiutare ad elaborare positivamente il dolore. La sofferenza per la perdita delle persone amate rimane tale finché queste sono vissute come "assenze". Non si muore mai veramente: si tratta di un diverso tipo di presenza. Quando amiamo qualcuno, amiamo l'energia che dà vita e muove il suo corpo ed è per questo che amiamo anche quel corpo. Lo stesso corpo, se animato da un'energia diversa, sicuramente non creerebbe in noi la stessa magia e sarebbe per noi soltanto uno dei tanti corpi che ignoreremmo.

I primi mesi della morte di Vera, mia moglie, sono stati i più difficili della mia vita. In quei giorni la mia esperienza di pratica mi ha portato a non chiudermi in me stesso e a mantenere sempre la mente aperta verso l'ambiente e gli altri. Soprattutto mi ha consentito di vivere intensamente il momento presente nel "qui ed ora" e sulla scia di quanto appreso e sperimentato, ho permesso all'energia di circolare liberamente e di attraversarmi, evitando che ristagnasse dentro di me. Noi ci preoccupiamo della salute del nostro corpo e purtroppo quasi mai della salute del nostro stato energetico, dal quale dipende in gran parte la nostra salute mentale e la nostra salute fisica: in sostanza la nostra vita. Molte malattie dipendono proprio da uno stato energetico bloccato e trattenuto, "ristagnante": e come l'acqua stagnante imputridisce, il nostro sistema immunitario diventa debole e poco efficace: in queste condizioni di fragilità il corpo facilmente si ammala.

Subito dopo la mancanza di Vera, ho accettato la sofferenza come un'amica che mi consolava e le lacrime erano come pillole che lenivano il mio dolore. Grazie alla pratica e alla mia frequentazione della

dimensione energetica, mi sono accorto presto che lo stato di dolore in cui ero immerso non mi bastava, avevo la netta sensazione di essere troppo concentrato su me stesso e sull'assenza fisica di Vera: il mio egoismo stava di fatto escludendo la presenza della sua energia dalle mie giornate. È stato come un risveglio: non avevo più la possibilità di accarezzarla e di baciarla, ma potevo e volevo assolutamente continuare a frequentare la sua energia che ho amato per tanti anni e che non era morta con il suo corpo. Quella stessa energia era ancora lì tangibilmente presente, era intorno a me, ma fino a quel momento il mio dolore mi aveva chiuso in me stesso e non mi permetteva di percepirla: ero "cieco" e non riuscivo a vederla.

Da quel momento non ci siamo più lasciati. La sua energia viva ha dissolto la mia tristezza, i bei ricordi e la sua calda presenza mi accompagnano ovunque, e ora siamo un tutt'uno.

Per quanto riguarda la mia morte, ci sto lavorando. La morte del corpo è inevitabile ed è parte integrante della vita stessa: qualsiasi tentativo di ignorare o di evitare questo aspetto fondamentale ci condanna ad una visione superficiale dell'esistenza stessa. Da sempre ci hanno convinto che la morte è una cosa brutta: da combattere e da vincere. Ma la morte è parte della vita, la morte del corpo non è la fine della vita: è un modo diverso di essere. L'energia che ci ha animato abbandona il corpo e ritorna libera. La morte è una cosa brutta soltanto se la nostra vita lo è stata. Se noi realizziamo il "qui ed ora" creeremo la condizione di mente vuota e calma, vivremo la "pace interiore" e incominceremo a percepire noi stessi più come energia che materia. Il corpo allora diventerà il compagno di viaggio della nostra energia, che è la vera essenza di vita.

Noi proveniamo dall'energia, siamo energia, viviamo immersi nell'energia e torneremo ad essere energia pura. Sembra che Albert Einstein abbia affermato: "Tutto è energia, bisogna concentrarsi e analizzare l'energia"; inoltre: "Noi vediamo, sentiamo, parliamo, ma non sappiamo quale energia ci fa vedere, sentire, parlare e pensare. E quel che è peggio, non ce ne importa nulla. Eppure, noi siamo quell'energia. Questa è l'apoteosi dell'ignoranza umana".

Allenarci a frequentare la nostra dimensione energetica e anche quella delle persone che frequentiamo, spostando sempre più la nostra attenzione su questo aspetto, aumenterà la nostra sensibilità nel percepirla e ci avvicinerà inevitabilmente sempre più alla nostra vera essenza e all'idea che la morte del corpo non è la fine, perché il corpo senza energia non è vita: il corpo prende vita grazie alla nostra energia. La morte è la vita che continua senza il corpo. Coloro che hanno in vita familiarizzato con la dimensione energetica e hanno preso confidenza con essa non avranno paura di evolversi in qualcosa che hanno frequentato e che già conoscono: l'energia pura.

Attraversare questa esperienza sensoriale ci permetterà di percepire il nostro corpo come una "magnifica illusione" (come sostiene Guido Tonelli, fisico e divulgatore scientifico. Dal libro "*Materia. La magnifica illusione*" di Guido Tonelli) e non più come "essenza di vita". Questo processo di consapevolezza ci riconcilia con noi stessi, con la vita e dunque anche con la morte; ci permette di affrontare con serenità qualsiasi difficoltà: siano queste una malattia, una perdita, un dispiacere, un pericolo o una qualsiasi condizione di disagio.

Per concludere:

L'*Egami Karate-Do* è la via del *Karate* che porta verso l'*Heihō* (il metodo della pace). Questa disciplina attraverso l'apprendimento della tecnica ci insegna come muovere il corpo e come interagire con il nemico nel modo più adeguato, guidati dallo stato di "mente calma" per diminuire le tensioni.

È un percorso che ci permette di sviluppare quelle sensibilità che ci rendono capaci di percepire energeticamente l'ambiente con tutto quello che contiene: le persone, la natura e l'universo.

Un viaggio straordinario attraverso la materia e l'energia di cui siamo tutti egualmente fatti.

Enzo Cellini
31 dicembre 2024