

E anche quest'anno l'orizzonte sul mare, saluta in infinito.

Siamo qui, 23 maggio 2013, pronti in karategi e spirito, a condividere un'esperienza divenuta irrinunciabile. Il gruppo Seidokan, organizzatore dell'evento, è un po' sguarnito questo primo giorno: impegni di lavoro e piccoli incidenti personali hanno limitato qualche partecipazione. Ma la presenza di tutti si sente e con questo stato d'animo si inizia il primo rito: la bandiera davanti alla quale si aprirà il XXIX stage Tetsuji Murakami di Tirrenia. Come al solito la solennità degli intenti è mitigata da scherzi e battute, incertezze su nodi e stabilità della struttura, che ogni anno si ripetono uguali alla prima installazione.

Il clima è disteso, pronto alla risata, carico di aspettativa. Seidokan di Pisa, Budokwaj e Sen No Sen di Parma, Bushido di Forlì, Zenshin Dojo di Bristol, Yutenkai di Tokyo: la spiaggia sembra amplificare sguardi e abbracci; è un continuo scambio, un kawashi del tutto spontaneo fatto di sorrisi ricambiati. Allegrìa e giocosità saranno durante tutto lo stage elementi caratterizzanti, veicolo inaspettato dell'insegnamento dei Maestri dello Yutenkai: Tetsuya Koibuchi sensei, Yuji Oana, Junji Ogawa, Keisuke Nakagawa, Kokichi Yamamori, pronti ad offrire non solo soluzioni tecniche, ma soprattutto la solarità appartenente ad una cultura differente e distante da quella occidentale, ma allo stesso tempo abile a far sentire ogni soggetto speciale e a proprio agio. A loro si aggiunge l'impareggiabile Emi Ariga, con la sua dolcezza e la sua simpatia un po' malinconica.

Dopo il seiza, si cominciano gli allenamenti, che quest'anno saranno diretti costantemente dagli ospiti giapponesi. Agili e snodati, si divertono a sfidare la nostra destrezza, con esercizi di equilibrio, velocità, resistenza. Molti di questi riguardano l'articolazione dell'anca, che deve aprirsi il più possibile e con scioltezza, e la capacità di centrare il baricentro su una gamba, muovendo liberamente l'altra. Anche nei giorni successivi, quando il maltempo fa alzare bandiera bianca in favore della pratica nella struttura del Coni di Tirrenia, sia il taïso sia il kihon sono attenti a questo aspetto. Il gedan-barai viene segmentato, con fase intermedia al passaggio dei piedi, posizione a 45° e mani in caricamento: questo tipo di esecuzione, insieme all'enfasi con cui viene richiesto di mantenere piegato e aperto il ginocchio posteriore nello zenkutsu, rende più naturalmente necessaria la rotazione delle anche durante l'avanzamento.

Anche il kokutsu viene a più riprese messo alla prova: avanzando o arretrando, si esegue lo shuto-uke concatenato al maegeri, obbligando alla più assoluta padronanza del centro e della posizione. Gli errori sono occasione di riflessione e di ironia, sbagliare non è mai vergogna, ma sempre occasione di divertimento e di crescita. Un confronto continuo, un dialogo fra maestro e allievi.

Molto singolare l'esercizio in shikko, durante il quale tori attacca in shomen e uke passa a fianco, eseguendo uno scambio di posizioni a 180°. Al di là delle ginocchia "urlanti", dato che tutto viene eseguito sul parquet, ancora una volta la rotazione delle anche e la consapevolezza del centro sono fulcro di riflessione fisica e interiore.

L'importanza di un corretto zenkutsu viene ribadita con l'esercizio dello oizuki appoggiato al torace di uke, che deve accogliere e scaricare l'energia di tori. Un certo scompiglio si genera ad una estremità della palestra; gli esercizi rallentano, gli occhi si voltano... Oana sta eseguendo l'esercizio con un ragazzo di Parma che, incalzato in modo scherzoso ma ineluttabile... si dà alla fuga, rincorso dal maestro tra le risate generali!

Sabato mattina, secondo la tradizione, arrivano i bambini. In nessun momento praticanti minori, anzi portatori di una nuova e più spensierata dose di energia, restano in un primo momento sconcertati dalle pareti, pronti com'erano alla libera immensità della spiaggia. Ma la delusione dura poco: tra le parole di Enzo, che sotto il rumore battente della pioggia sottolinea quanto siamo

fortunati a disporre di una palestra così grande, e la sensibilità di Keisuke, che trasforma l'allenamento dei piccoli in una rinnovata occasione di condivisione anche per gli adulti, proponendo esercizi in cui gli uni e gli altri devono interagire e giocare. Grandi e piccini danno prova di entusiasmo e comunicatività, superando timidezze o senso di inadeguatezza per divertirsi insieme.

La sera di sabato segna un momento di incontro e di malinconia. È l'occasione per salutarsi, ma anche per ricordare chi non c'è più: quest'anno è mancato Ariga Sensei, maestro e compagno di molti allenamenti, ispiratore di approfondimenti a volte inaspettati; c'è commozione, soprattutto quando Emi prende la parola, ringraziando per l'occasione e per gli allenamenti condivisi, per il bagaglio di ricordi che Ariga Sensei ha potuto portare con sé, lui così legato alla spiaggia di Tirrenia, ai suoi orizzonti, alla sua energia. "Avrebbe voluto esserci", dice. Ma in fondo c'è: non lascia mai veramente, chi ha condiviso così tanto.

I vari responsabili dei dojo propongono alcune riflessioni a vasto raggio, sottolineando le potenzialità che la pratica di questa disciplina sottende: il quarto Dan Pietro Mendola del Dojo Sen No Sen di Parma ha definito l'Egami karate do "una pratica capace di aprire tante porte e di provocare innumerevoli emozioni indescrivibili"; il secondo Dan del Seidokan Marcello Labate, istruttore dei piccoli praticanti del SeidoKan di Pisa e di Calci, (Pi) afferma: "Bisogna rendere merito ai genitori che indirizzano i propri figli nel ricevere un insegnamento duraturo e concreto". L'ultimo giorno è dedicato agli esami: con un'intensità che tiene avvinta persino l'attenzione dei bambini, curiosi ed eccitati, diversi I Kyu e gradi Dan offrono alla commissione e a tutti noi i loro kihon, i loro kawashi, i loro kata. L'emozione percorre tutti: è un momento di condivisione diverso, in cui a muoversi sono pochi eppure tutti siamo lì, con gli sguardi, col respiro, con la mente. Ogni gesto, ogni intenzione, viene partecipato intensamente, le direzioni percorse insieme, l'infinito cercato, percepito. La fine della sessione quasi ci riscuote, ricalandoci nella quotidianità.

Lo stage è finito.

Non così la pratica, che continueremo a esercitare, saggiare, sbagliare, correggere, perfezionare... in preparazione dell'importante appuntamento del 2014: la TRENTESIMA EDIZIONE.

Neva Chiarenza  
Giuseppe Aiello  
Seidokan Pisa 2013