

## EGAMI KARATE-DO: L'EFFICACIA DELL'HEIHO

L'efficacia dell'Egami Karatedo passa innanzitutto attraverso un processo di consapevolezza della dimensione energetica propria e dell'ambiente circostante, abbinata ad un buon uso delle tecniche attraverso il peso e il movimento del corpo. Solitamente ignoriamo completamente l'energia di cui siamo fatti e nella quale viviamo. L'essere umano, come tutto l'universo è composto più da energia (70% circa) che da materia (30% circa): non riusciremo mai a realizzarci completamente come esseri umani se non raggiungiamo la consapevolezza della dimensione energetica: anche per realizzare qualsiasi attività, compreso l'Egami Karate-do, è necessario tenerne conto.

Due grandi ricercatori hanno messo al centro della propria esistenza l'energia, Albert Einstein diceva: *“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.”* Il M° Egami ha dimostrato con il suo *“toate”* quanto sia importante l'energia e quanto l'energia che emettiamo possa essere potente se siamo in grado di governarla.

Quasi sempre nel mondo del karate e delle arti marziali in generale, vengono messe al primo posto la forza fisica, la velocità e l'aggressività. Purtroppo questo mix di fattori porta ad un risultato che non coincide con i principi e con l'idea del Karate-do del M° Gichin Funakoshi; questa impostazione invece conduce inevitabilmente ad un incremento dell'aggressività e di conseguenza ad un maggior bisogno di dominare e sottomettere l'altro. Questo tipo di approccio, per chi lo esplora, diventa una strada a senso unico, e col tempo si rivela la via verso vittorie apparenti e deludenti, perché senza vincitori.

La forza fisica è un aspetto positivo dell'essere umano, ma resta tale solo se non guidata dall'aggressività e usata per imporsi o per dominare l'altro, perché altrimenti è destinata a trasformare qualsiasi nobile arte marziale in un metodo di lotta brutale.

Sappiamo inoltre che la forza fisica e la velocità non hanno lunga durata e sono destinate con il tempo a diminuire e se non sono guidate da una mente calma e lucida, portano inevitabilmente ad una esistenza conflittuale, con se stessi e con gli altri.

Nell'Egami Karate-do l'aggressività umana è considerata il maggior ostacolo di cui bisogna liberarsi per realizzare l'efficacia massima delle tecniche e dell'azione. È quindi necessario intraprendere un percorso per capire da dove nasca e quali siano i fattori di contrasto interiore che la generano. Questo cammino di consapevolezza e di auto-pacificazione si chiama "*Heiho*", *il metodo della pace interiore del M° Shigeru Egami*: esso ci offre la possibilità di trasformare e sublimare l'aggressività verso la cortesia e la gentilezza, abbandonando così il mondo conflittuale nel quale siamo inconsapevolmente imprigionati, entrando così in un mondo fatto di accordi e di benefiche sintonie.

L'Egami Karate-do è una disciplina straordinaria per imparare a connetterci energeticamente con gli altri, la natura e l'universo. Questo percorso infatti ci porta a frequentare e a familiarizzare con l'energia grazie ad un intenso allenamento del corpo e della mente insieme, per raggiungere la perfezione delle tecniche, superare i nostri limiti ed interagire armonicamente con l'ambiente che ci circonda.

Ogni allenamento è orientato ad ottenere una mente calma e più aperta possibile. Per noi è fondamentale incrementare nel tempo la capacità di affrontare le difficoltà estreme con una attenzione lucida, rilassata e disponibile in un corpo morbido e pesante. Il nostro obiettivo è riuscire a concentrare il peso fisico, la volontà e l'energia "*ki okuru*" nel punto focale della tecnica e, da qui, con movimenti naturali e armonici, trasferire totalmente noi stessi nel corpo dell'altro, in una sorta di fusione energetica: "*jita ittai*", diventando un tutt'uno con l'altro.

La mente calma è la chiave per accedere alla dimensione dell'*Heiho*, l'unica condizione che offre al praticante nuovi orizzonti da esplorare e scoprire, fatti di relazioni armoniche e dove il conflitto cede il posto all'accordo. In questa dimensione diminuiscono le tensioni e il corpo si riappropria finalmente dei suoi movimenti naturali i quali lo inducono a muoversi sempre più "insieme" anziché "contro".

Soltanto in presenza di un mente calma possiamo raggiungere il massimo della lucidità, che ci permetterà di agire nel momento giusto e con movimenti naturali e decisi per non farci trovare là dove vogliono colpirci: "*irimi*".

*Enzo Cellini, 28 gennaio 2022*