

32° Stage Tetsuji Murakami

Quest'anno non ci sono abbastanza stanze. La notizia arriva pochi giorni prima dell'inizio dello stage da un allarmato staff del nostro hotel di riferimento, il Regina Mundi. Eppure il panico è di breve durata: tanto noi del Seidokan quanto loro della struttura ricettiva sappiamo bene che risolveremo anche questo, lo scoglio farà l'onda più grande, non la fermerà. Quanti anni sono che veniamo qui? Eleonora e Patrizia, le nostre referenti dell'albergo sono ormai contagiate da questo orizzonte largo, che ogni anno sembra gettare nel caos camere, corridoi e spiaggia ma che di fatto permea ogni istante di... come definirlo? Ogni stage è un gabbiano reale che per partire deve prendere un po' di rincorsa, con le ali semiaperte - difficile intuirne l'ampiezza - ma in quei movimenti c'è tutta l'intenzione, la volontà, la proiezione del volo. Già splendido.

Giovedì 26 maggio, come sempre, inaugura la spiaggia il primo rito della bandiera, unico aspetto della pratica gestito unicamente dal Seidokan. Per molti dei nostri è la prima volta: il gruppo si è allargato con nuovi entusiasmi, e c'è persino chi, per lavoro, ci segue da lontano (niente meno che Dubai!!). Eppure la squadra non è tutta qui, si compone anzi più che mai dei molti arrivi, scaglionati dal giovedì al sabato: Budokwaj e SenNoSen di Parma, Bushido di Forlì, ZenshinDojo di Bristol, cui si aggiungono amici da Bordeaux, Prato, Vignola, Frosinone... Anche quest'anno il Fujitsu Yutenkai di Tokyo partecipa e dà linfa agli allenamenti. Si sente la mancanza di Keisuke, ormai considerato il mattatore degli allenamenti con i bambini, ma ci sono la concentrazione e l'ironia di Tetsuya Koibuchi sensei e di Masayuki Nakano sensei, insieme alla simpatia degli altri amici giapponesi: Kiyoko Oshima, Chieko Kato, Jyunji Ogawa, Yuji Oana.

Il primo seiza conta 50 praticanti, nel silenzio sciabordante del mare, fra l'orizzonte e il vuoto. L'energia già circola, è un sapore noto, davanti all'azzurro abbacinato dal sole. E di questo assoluto invita ad approfittare Enzo Cellini sensei, proponendo all'inizio di ogni allenamento l'esercizio dell'A-un: da una posizione accovacciata, il respiro e le braccia si aprono a raccogliere il cielo, per poi portarlo all'orizzonte e giù giù nelle profondità della sabbia calda. Il movimento viene ripetuto da fermo, in piedi e in seiza, ed in movimento, animando lo shikko o lo zenkutsu.

Tutti gli esercizi successivi vivono inevitabilmente della stessa pienezza. E non è banale: anche quest'anno tema centrale della pratica è l'utilizzo del corpo e, in particolare, delle anche, punto baricentrico del peso e dell'energia. Si inizia con l'esempio base: tori prende la cintura del partner, che ruotando di 90° scende in kidadachi, mantenendo l'heihotai e comunicando inevitabilmente il movimento del proprio asse sull'asse dell'altro. E tutti siamo un po' galvanizzati, inutile dirlo: tutto qui? Wow, la sensazione è chiarissima, basta tenerla presente nei prossimi esercizi, no?

No.

Cioè basterebbe, ma una cosa semplice non è necessariamente facile, specie se la razionalità quotidiana ci mette lo zampino! E allora con la lingua fra i denti e gli occhi socchiusi ci cimentiamo, alternando concentrazione e risate (nostre e dei maestri) in nuovi tentativi: un partner con oitsuki proiettato nelle mani di uke, che si limita a ruotare l'asse per deviare la traiettoria di tutto il corpo del partner; l'esercizio con posizione di partenza simile al "braccio di ferro", l'altra mano a pesare sul gomito del partner e ruotando sul proprio asse trasmettere il movimento delle anche; l'esercizio dell'onda, con uke afferrato al polso che alza la mano a taglio verticalmente fin sopra e dietro la testa di tori, prendendo tuttavia la precauzione di sostenerlo alla schiena al momento della caduta, non particolarmente agevole malgrado la sabbia. E sono queste piccole attenzioni, al di là della tecnica in sé, che fondano una sollecitudine verso l'altro, un'attenzione all'esterno di noi che ci concilia con noi stessi e con gli altri. Nelle proiezioni si innesca (o si cerca) una comunicazione che oltrepassa parole e sguardi. È una connessione animale, che riscopre l'istinto, la sensazione, affonda radici e apre a sensazioni di nuova intensità.

Sabato mattina arrivano i bambini, concentratissimi in un seiza emozionante. Siamo circa 130 praticanti: nella brezza del mattino si sente solo qualche stridio di rondine.

Anche ai più piccoli viene proposto di “raccolgere il cielo” e vi si impegnano con la generosità tipica di quell’età. E quando domenica mattina si mette a piovere, con tuoni al largo e gocce pesanti del temporale estivo, neanche i samurai più giovani rinunciano a finire il riscaldamento in spiaggia. Poco dopo bisogna desistere, la pioggia sta diventando torrenziale e ci si comincia a raccogliere verso le macchine per spostarsi nella palestra del CONI. Salvo una chiamata appena smorzata dallo scroscio: Taikyoku-no-kata!! E in molti ci fermiamo per due kata fatti insieme sotto la pioggia, davanti al mare grigio.

L’allenamento continua quindi in palestra e si conclude con gli applausi dei partecipanti vecchi e nuovi. Ormai questi stage non si chiudono più: ci si saluta, amici più e meno vicini si danno un “arrivederci” che non è fra 12 mesi a Tirrenia, ma fino a Tirrenia per ogni allenamento dei prossimi 12 mesi. Perché non sempre la distanza è misurabile in metri e in chilometri.

Pisa, luglio 2016

Neva Chiarenza