

## Quando siamo aggrediti



Quando siamo aggrediti, la tecnica ci aiuta a muoverci nel modo più appropriato, ma quello che determina l'efficacia dei nostri movimenti è il nostro stato d'animo e il nostro stato energetico. Così come di fronte all'attacco da parte del virus a cui siamo tutti sottoposti, gli accorgimenti e i comportamenti che sapremo mettere in atto ci aiuteranno a limitare il contagio, ma quello che farà la vera differenza sarà anche in questo caso il nostro stato d'animo e la nostra energia, che se positivamente orientati, forniranno al nostro organismo le difese immunitarie necessarie per difenderci dagli attacchi virali.

Cosciente del fatto che la nostra pratica è uno strumento straordinario per affrontare qualsiasi tipo di aggressione, compreso il corona virus, consiglio vivamente a tutti, vista l'impossibilità di allenarsi nel dojo, di continuare a farlo a casa attraverso l'allenamento dei kata e dedicando il giusto tempo al mokuso per allenarsi a quella dimensione di silenzio mentale e di "energia circolante", che sta alla base dell'efficacia del Egami KarateDo.

Coltivare insieme il benessere del corpo e della mente ci aiuterà a limitare la diffusione del virus aumentando nel nostro organismo le difese immunitarie e fornendo alla mente quella calma necessaria per affrontare con la massima efficacia le difficoltà e lo stress che le emergenze generano. La paura e lo stress sono i nostri nemici, essi diminuiscono le nostre difese immunitarie e ci inducono a comportamenti inadeguati e pericolosi per noi e per gli altri.

Per limitare al massimo la diffusione del contagio virale, è necessario attenerci scrupolosamente alle restrizioni e alle indicazioni di sicurezza indicate dalle autorità e soprattutto dal buonsenso: igiene, gel disinfettante, distanza con gli altri, restare a casa, evitare assembramenti, non correre al supermercato, avere a portata di mano una mascherina in caso di necessità, ma fare anche passeggiate solitarie nelle vicinanze di casa e poi: mokuso 3 volte al giorno della durata "quanto basta", la mattina, il pomeriggio e la sera alle 21:00 mokuso collettivo (appuntamento virtuale).

Rilassare il corpo, respirare lentamente e profondamente, silenziare e calmare la mente, attivare e far fluire l'energia circolante, aprirsi ed essere positivi (...non al virus). Questa emergenza passerà e noi ci rivedremo presto per riprendere, con rinnovato entusiasmo gli allenamenti e per festeggiare insieme con grandi abbracci la fine di questo delicato momento passeggero.

La meditazione mette in moto la circolazione energetica, ma non si tratta di energia che spazza via con forza i pensieri e le interferenze che ostacolano il silenzio della mente, è piuttosto come l'acqua che scorre lentamente e con il suo dolce fluire incessante modella persino la roccia più dura.

Le sessioni di mokuso sono una collaborazione e una condivisione energetica. Lasciate svanire ogni pensiero e ogni immagine e permettete così al silenzio e alla calma di farsi strada per esplorare il vuoto e le vibrazioni che il vuoto amplifica. L'unico obiettivo del mokuso è il proprio benessere e il benessere degli altri.

Buona giornata e buon allenamento a tutti!

Enzo Cellini, marzo 2020