

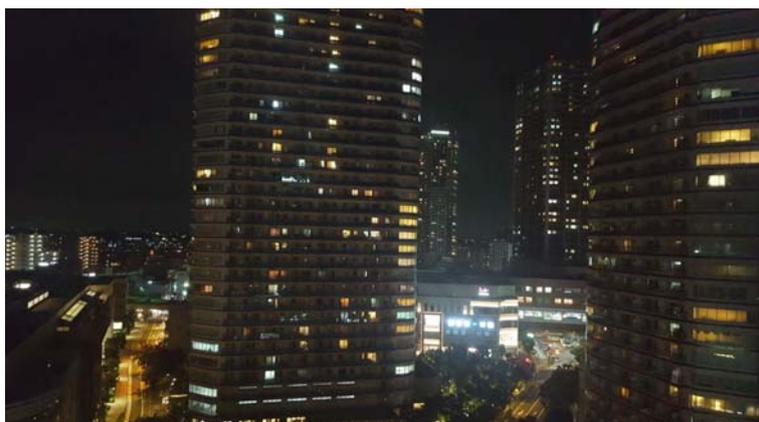
Viaggio in Giappone, ottobre 2017

All'aeroporto di Pisa una coda infinita effetto di un malfunzionamento ai metal detector chiarisce da subito quale sia il clima di questo gruppo di viaggiatori: si reagisce ridendo, facendo battute, chiedendo tranquillamente informazioni e scoprendo, senza troppa sorpresa, che il problema si sta risolvendo.

E si riparte per il Giappone! Il numero è meno folto di due anni fa, ma l'entusiasmo è lo stesso. Veniamo un po' dai quattro angoli: Enzo sensei ed io da Pisa, Sara da Varazze, Noris da Parma. Ed Enrico, che parte da Parigi, ci aspetta già là, a Tokyo.



L'arrivo ci vede un po' frastornati (18 ore di viaggio!!): la reception del Richmond Hotel ha ancora qualche problema con l'inglese e un'efficienza implacabile che ci trattiene per qualche minuto in più rispetto al nostro desiderio di una doccia e una cena... siamo al 19° piano e il panorama sul quartiere di Musashi Kosugi, con i suoi grattacieli e le luci a distesa, è mozzafiato!



L'indomani (domenica 1 ottobre), Kiyoko san viene a prenderci: non ci vediamo da maggio, eppure sembra di non esserci lasciati mai. Ed è così anche una volta arrivati alla palestra del Fujitsu: moltissime delle persone presenti le abbiamo conosciute proprio quest'anno e subito ci sono abbracci e pacche sulla schiena. Un comportamento non proprio abituale in questo popolo così riservato, e chi non ci conosce osserva questi saluti con aperta curiosità. L'allenamento riallaccia immediatamente la sintonia.



Ogni esercizio della ginnastica, del *kihon* e del *kumite* viene spiegato minuziosamente, facendo riferimento talvolta agli "Italiani"... tutto ovviamente in giapponese! Eppure... non ci sentiamo esclusi, anzi. A parte il fatto che veniamo tenuti d'occhio e le poche persone che sanno un po' di inglese di tanto in tanto si avvicinano e ci danno qualche parola chiave da seguire, in ogni caso il tema degli esercizi è chiaro: *heihotai*,

apertura, comunicazione, momento... e questa attenzione per il centro, nostro e degli altri, **questo protendersi continuo verso quello e quelli che ci circondano, crea ponti di energia quasi visibili**. Le parole restano suoni e l'intenzione di ciò che viene spiegato passa oltre, ottenendo il suo effetto.

Oddio, quasi. Non ci riesce proprio tutto, ovvio. Ma l'ambiente è lo stesso di Tirrenia: si scherza senza perdere la concentrazione, anzi ironia e divertimento sono elementi essenziale contro quell'ansia da prestazione che a volte ci prende davanti ai maestri.



Gli allenamenti non sono serrati, ne sono previsti solo 5: due domeniche, un lunedì (13.30-16.30), due mercoledì (18.30-20.30). Ad insegnare è Nakano *sensei*, aiutato da alcuni altri membri dello Yutenkai per la ginnastica ed il *kihon* e niente meno che da Koibuchi *sensei* per fare chiarezza su alcune impostazioni.

È molto apprezzato lo stretching a coppie eseguito durante la ginnastica e alla fine di ogni allenamento: oltre a sciogliere la muscolatura contratta dalla giornata, **esattamente come il rei mette subito in una condizione di disponibilità e di attenzione verso l'altro**. Durante il *kihon* e nello studio dei kata emergono alcune differenze nelle posizioni e nei passaggi: negli *aiyumiashi* il piede "di terra" si apre solo dopo che la gamba in avanzamento è passata, sia nel *kokutsu* sia nello *zenkutsu*, persino nel *mae geri*. Koibuchi *sensei* su questo è irremovibile ed è sinceramente interessante provare ad applicare questa impostazione, un po' innaturale per le nostre articolazioni caucasiche...

Si lavora molto anche sull'applicazione delle tecniche dei kata, con un'intera lezione dedicata all'*heian ni dan*. Anche in questo caso alcune differenze di impostazione e lo stimolo di interpretazioni di attacco e difesa nel *kumite* fanno sì che non si cada nel meccanicismo di una sequenza di movimenti noti.

Alcuni esercizi colpiscono più di altri, un po' per la novità e un po' per l'efficacia con cui svelano passaggi. Ad esempio quando tutti veniamo dotati di *bo*: *tori*, utilizzando il bastone come un prolungamento del suo *oitsuki*, deve colpire il *bo* che *uke* tiene ora in verticale ora in orizzontale. Inutile concentrarsi sul punto, è indispensabile guardare l'insieme perché la punta arrivi al bersaglio.

Molti suggerimenti riguardano l'allenamento dell'*irimi* e del *de*, il sentire l'intenzione altrui e far sentire la propria. In perfetta sintonia con l'insegnamento del M° Egami, che restituisce a ciascuno di noi la piena responsabilità di ciò che ci accade intorno, **nessun esercizio è mai solo attivo o solo passivo. Se una difesa non riesce, sia tori che uke si dispongono a correggere qualcosa...** e poi ci sono le scene esilaranti. Di alcuni amici giapponesi, come Nagatomi *san*, che cominciano a spiegare al proprio partner italiano passaggi e sfumature e dettagli... e tu lo sai che è importante, quasi quasi ti sembra persino di capire qualche parola, pensa un po'... perché ovviamente parlano solo in giapponese, e lì per lì ti senti perso... ma il laccio in realtà non si scioglie. **Si interrompe il movimento di attacco/difesa, ma non il legame di energia instaurato.**

Prima di uno degli allenamenti, Hamada *san* e Oana *san*, entrambi maestri di *Cha no yu* (Cerimonia del the) ci offrono di partecipare al cerimoniale della preparazione e condivisione del loro *matcha*, il the verde tradizionalmente bevuto in Giappone. Un'esperienza emozionante, anche grazie alle spiegazioni dedicate ad ogni strumento e passaggio di questo antico rituale.



Bellissima la giornata passata insieme a molti degli amici Giapponesi in giro per Tokyo, sul pullman (spiegazioni inesorabilmente in giapponese: santa Kiyoko che di tanto in tanto ci recuperava), sul battello lungo il fiume Sumida, in cima alla Tokyo Tower... fortunatissimi per il cielo limpido, abbiamo goduto di una vista davvero spettacolare! Ad Asakusa, abbiamo condiviso le predizioni (funeste!!) dell'oracolo del Senso-Ji e siamo stati consolati dall'omaggio di alcuni amuleti per scongiurare la cattiva sorte. Il pranzo è una sorpresa: veniamo accompagnati in un ristorante tradizionale, dove le pietanze, principalmente carne e verdura, sono state cucinate al momento sui fornelli già pronti sulle tavole. Tutto davvero buonissimo!

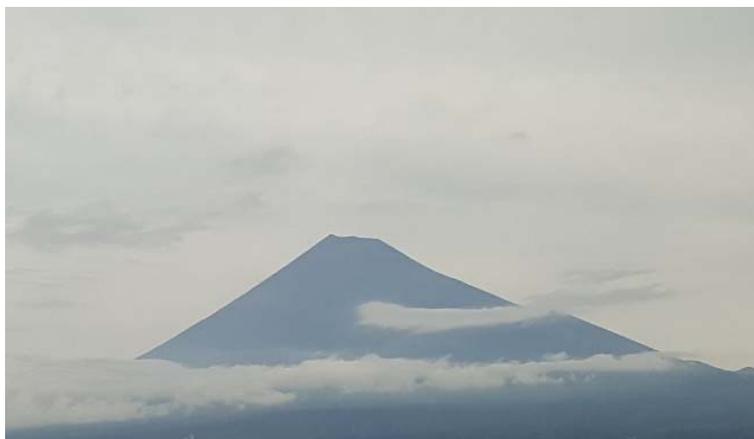


Affascinante anche il giro al giardino Happo en, a Shinagawa, noto per i suoi bonsai centenari (il più vecchio ha 520 anni), mentre mi pare che nessuno menzioni le enormi e coloratissime carpe del suo laghetto.



Vedendole si capisce perché la loro immagine ricorra così spesso sulle decorazioni giapponesi: davvero belle.

Inutile forse dire che i tre giorni a Kyoto, da giovedì a sabato della prima settimana, sono una rivelazione. Il viaggio sullo Shinkansen, attraverso i paesaggi diversissimi e le risaie ed una breve apparizione del Fuji sullo sfondo... magico!



L'arrivo ci trova un po' in difficoltà: l'appuntamento preso con Goto *sensei*, già maestro di Enzo a Pisa, non aveva tenuto conto della grandezza della stazione!



Goto è in effetti la chiave del nostro soggiorno in questa antica città: ha messo a nostra disposizione la sua simpatia, la conoscenza dei luoghi e... la macchina!!! Così, malgrado la permanenza relativamente breve, riusciamo a vedere diversi punti di Kyoto. La bellissima foresta di Sagano, con i tronchi eleganti dei bamboo



(le guide vi diranno del particolare rumore del vento: ebbene, quel giorno potavano e il rumore era ben altro!!) che svettano fino a coprire il cielo e la parte alta del giardino, dove gli aceri cominciano a rosseggiare per il primo autunno.

Il tempio d'oro (Kinkaku-ji): la giornata di pioggia (torrenziale) non ha fatto che rendere più vividi i colori della vegetazione e del tempio stesso, in contrasto con il grigio plumbeo del lago nel quale l'edificio sorge e del cielo. Il luogo era affollatissimo, ma l'effetto è stato ugualmente impressionante.



Totalmente diverso il clima del tempio Ryoan-ji: circondati da turisti e scolaresche, tra voci e flash, ci siamo affacciati muti sul giardino zen più famoso del Giappone.



15 pietre incastonate fra le linee e le onde della ghiaia bianca. Immobilità e silenzio. Che solo gli assoluti della natura possono eguagliare.

Su nostra insistenza (siamo stati ospiti un po' esigenti!!) nel pomeriggio siamo a Kyomizu-dera, una serie di templi ed edifici sacri a pagoda, il cui colore dominante è un arancio carico; fra i guardiani la suggestiva statua di un drago in bronzo...



La sera ceniamo con la famiglia di Goto in un ristorante tradizionale, dove assaggiamo una buonissima *tempura*, seduti sul tatami e protetti da pareti in carta di riso...



L'ultimo giorno ci vede al Fushimi Inari, il santuario dedicato alla volpe, caratterizzato dai lunghi corridoi di *torii* arancioni e neri eretti come ex voto dai fedeli lungo il pendio di una collina, nel bosco... E dopo un'altra passeggiata a Gion ci salutiamo, nuovamente alla stazione, per tornare a Musashi Kosugi. Con annesso errore di fermata: scendiamo alla stazione sbagliata, visto che finora avevamo azzeccato tutto!

Anche Nikko ci riserva una passeggiata suggestiva: un lungo viale circondato da alberi altissimi (*Cryptomeria japonica*, mi dicono) crea da subito un'aspettativa enfatizzata dal colossale torii di ingresso del Toshogu.



E dietro è tutto un mondo: una serie di edifici con decorazioni sovrapposte, ricche di colori e di dettagli, che portano l'occhio da un livello all'altro, di personaggio in personaggio... se ne esce frastornati, e si arriva agli oltre 100 scalini che portano al tempio più alto e che ad ogni sosta offrono una diversa prospettiva sul bosco e sui tetti del santuario.



Il Rinno-Ji, in ristrutturazione, purtroppo è coperto da una serie di pannelli che ne riportano la foto. L'interno tuttavia è visitabile e abbiamo la possibilità (che ovviamente non ci lasciamo sfuggire!) di scrivere i nostri nomi su una delle sotto-tegole di rame che saranno poi messe sul tetto. Ad imperitura memoria!!



Uno degli scorci più belli e fotografati è sicuramente il ponte Shinkyō, un arco ribassato di colore rosso sospeso sulle rapide di un torrente montano.



Ma a noi, almeno a Sara e me, piace anche ricordare i *dango*, delle polpettine di riso ricoperte di salsa di soia e servite su spiedini da passeggio. Sarà stata la fame, ma erano davvero buoni!!



L'ultimo giorno, dopo l'allenamento del mercoledì, ci vede nuovamente tutti riuniti per una cena di saluto in un ristorantino italiano vicino al nostro albergo. L'indomani, dopo una passeggiata nel quartiere, siamo pronti a partire per casa.



Insomma, si fa per dire. Riassumo in breve: la mattina il bigliettaio si sbaglia e ci fa solo le prenotazioni dei posti, ma non i biglietti del treno; ovviamente ce ne rendiamo conto solo dopo aver speso tutti gli yen e solo mezzora prima della partenza del treno stesso. Il nuovo bigliettaio si muove a pietà: ci prepara un bigliettino per permetterci di arrivare all'aeroporto e saldare là. Per cui una volta a Narita siamo intrappolati ai tornelli, mentre Enzo va a cambiare un po' di euro per pagare il riscatto... sordi agli avvertimenti del fato, ci avventuriamo a farci impacchettare le valigie, un'operazione che a Pisa, per quattro, ha richiesto sì e no 5 minuti. L'addetto nipponico è metodico: dopo lunga attesa – ben due valigie davanti a noi – ci squadra. Ci chiede quante valigie pensiamo di impacchettare. Diciamo 4. Strabuzza gli occhi. Annaspa (un po' di scena non guasta mai). E poi "no no no, so tired, so tired... only two". Solo due. E così, testa bassa per non far vedere che ridiamo, tiriamo a sorte su chi di noi avrà la valigia impacchettata. Salvo poi maledirci quando dovremo riaprire a pisa i 3 centimetri di cellophane che si avvinghiano ai nostri bagagli!!

Ma nulla vale a cancellare le sensazioni regalateci da persone e luoghi. A volte anche casualmente. Come l'uomo in giacca e cravatta che nel caos di una stazione affollata alle 8 del mattino si è fermato spontaneamente per darci indicazioni, la cameriera di un ristorante italiano che ha voluto una foto con noi e ci ha regalato un tirami su a testa con un "grazie" e cuoricino di glassa;



o ancora l'arzilla ottantenne conosciuta sull'aereo del ritorno, che ci ha regalato the verde e dolcetti e prestato il suo calzascarpe prima della discesa...

