

Incredibile: siamo già in fondo a maggio. Da più di due mesi il nostro dojo è in fermento, tutti collaborano, si scambiano pareri e si registrano iscrizioni, variazioni, si controlla febbrilmente che ogni ingranaggio della complessa organizzazione funzioni senza intoppo.

Ed eccoci qui. Tirrenia, 28° Stage Tetsuji Murakami.

La spiaggia si spalanca su un mare immenso e a nulla valgono le pessimistiche previsioni di pioggia. Siamo qui, ora, insieme. E improvvisamente tutte le ore sottratte agli impegni personali e al sonno, tutti i dubbi, le tensioni, si sciolgono in sorrisi e abbracci, che accolgono i dojo ospiti come se non ci fossimo mai separati, come se, tra maggio scorso, settembre ed ora, non fosse trascorso che un respiro.

Il primo giorno si compone di tanti primi gesti: fra questi, la sistemazione della bandiera e delle foto dei maestri Egami e Murakami è un momento particolare. È una delle poche azioni che la nostra palestra compie senza dividerla con altri, se non nel risultato (sempre suggestivo). Un attimo di intimità, che segna definitivamente il passaggio dai preparativi alla pratica.

Alle 16.30 di giovedì 24 siamo tutti in spiaggia, per condividere il mokuso di apertura; poco lontano si sente il rumore dello spiana-sabbia, ma al di qua il silenzio è totale. Alla fine della meditazione, ci raccogliamo un po' indolenziti intorno al sensei Cellini, che ci dà il benvenuto; quindi, disposti in un grande cerchio, iniziamo il taiso, che durante i quattro giorni sarà condotto da istruttori diversi, come di consueto. È il primo lavoro insieme, tutti di fronte a tutti: ci sono i partecipanti del Zenshindojo di Bristol, quelli del Budokwaj di Parma, e noi del Seidokan di Pisa. Manca ancora qualcuno, ma come una ciotola può colmarsi, piccola o grande che sia, così il nostro gruppo si completa senza attesa, eppure già pronto ai nuovi arrivi.

Dopo il saluto ai sensei Egami e Murakami, i gradi dan cominciano ad allenarsi con il maestro Cellini, mentre i kyu sono affidati al maestro Giambertone: un rito che diverrà usuale nei giorni a venire.

La sabbia offre buona accoglienza ai nostri zenkutsu, aiutandoci a scivolare verso l'orizzonte. Il respiro si fa ampio e l'idea di profondità, perseguita con tenacia in mesi di allenamento in palestra, qui diventa aspirazione irrinunciabile. Ai momenti di poesia e raccoglimento si alternano senza sosta sprazzi di ilarità: come quando il maestro Giambertone chiede ai gradi kyu di eseguire il takioku-no-kata con le mani piene di sabbia, da proiettare in avanti alla fine degli sanbon-tsuki... e tutti ci ritroviamo pieni delle manciate del vicino, troppo concentrati per evitare chi ci sta di fianco, o forse così generosi da voler condividere concretamente la nostra energia!

La sera ci incontriamo nel salone del Regina Mundi, dove siamo alloggiati: è il primo vero scambio di parole, impressioni, novità. I praticanti dei diversi dojo si mescolano, chiacchiere e risate accompagnano le abbondanti portate della cena, fino al momento di andare a dormire.

Venerdì inizia alle 8:30: il mokuso si svolge in quell'atmosfera che solo il mattino ha, i suoni lenti, la risacca in fondo. Le ginocchia affondano nella sabbia, gli occhi si socchiudono, il respiro si allenta e non c'è soluzione di continuità fra questo ed il taiso, ancora in cerchio, ancora insieme. Si fa una corsa a coppie lungo il bagnasciuga: chi è davanti guida, chi è dietro chiude gli occhi e segue l'altro con tocco leggero, fiducioso. L'allenamento si svolge senza soste, mentre i sensei propongono esercizi e immagini, suscitando empatia prima ancora che comprensione.

Dopo la pausa del pranzo, i gradi dan si ritrovano in spiaggia per un approfondimento dedicato, che continua sotto la pioggia scrosciante di un acquazzone improvviso. La cosa verrà rievocata più volte, suscitando qualche risata dai kyu, che, arrivati in spiaggia un'ora dopo, sono accolti da un sole scottante.

Il giorno di venerdì vede anche l'arrivo di altri partecipanti: il Sen No Sen di Parma ed il Bushido di Forlì. Ma il gruppo non è ancora completo. Sabato mattina infatti un cascata di energia si riversa fra cielo e mare, con schiamazzi, corse, sguardi eccitati o timidi: i bambini del corso di Calci e del Cus di Pisa sono arrivati per condividere con noi questa esperienza. Sono 40, più di un terzo dei partecipanti. Sono tanti, tantissimi, ma non solo per il numero, quanto per quell'entusiasmo carico di aspettativa, quella voglia di fare, di esserci che li rende così solari. Il maestro Cellini rinnova il suo benvenuto e invita tutti ad inviare il proprio mokuso oltre oceano, ai nostri maestri e amici in Giappone.

Dinamici come solo quell'età può renderli, i bambini si raccolgono tuttavia nel mokuso insieme agli adulti: qualcuno fa buche nella sabbia, altri si guardano intorno, ma tutti restano zitti ai loro posti, seduti o inginocchiati, a comporre la lunga catena di silenzio. Il mokuso allo stage si protrae per circa mezzora: per un bambino è un tempo infinito da trascorrere fermo... ma sono così orgogliosi di partecipare, di far parte di questa "cosa" che i grandi fanno con tale attenzione. Il taïso, condotto in modo da tener conto della nuova importante componente, si svolge fra risate e capitomboli. La pratica ci vede divisi questa volta in tre gruppi: di fianco ai dan ed ai kyu, ci sono appunto i bambini, il cui allenamento dura una sola, intensissima ora. Vengono proposti esercizi in cui la sabbia ed il mare sono protagonisti, spingendo anche i praticanti più piccoli a muoversi in profondità e a sviluppare la comunicazione con gli altri.

Questi in effetti sono i temi principali che caratterizzano anche l'allenamento degli adulti: dalla corsa "cieca" alle proiezioni, dal percepire un attacco ad occhi chiusi al kumite di gruppo, in cui ognuno si connette con tutti, ogni movimento e atteggiamento aspira ad aprirsi e collegarsi con l'esterno e con gli altri. Un po' più personale, ma non completamente slegato da questa intenzione, è il lavoro sulla distanza e sulla profondità: ogni movimento è senza risparmio, oltre noi. Il gesto diventa passaggio all'apertura.

Sabato sera, in gran segreto, è preparata una piccola festa per l'anniversario di matrimonio dell'istruttore inglese, Rob Jones, il quale si cimenta in un divertentissimo discorso... in italiano!

Domenica si svolge l'annuale cerimonia delle foto: tutti schierati davanti alla bandiera e al mare, grandi e piccoli gridano con le mani alzate verso gli obiettivi. Il maestro Giambertone purtroppo deve ripartire subito dopo il mokuso, salutato con commozione dal gruppo; ma l'allenamento subito ricomincia, coinvolgendo senza risparmio in questo ultimo giorno insieme.

Tutti ricevono una spilla ricordo dell'evento; in particolare i bambini si sono seduti in cerchio ed uno alla volta si presentano a Marcello, il loro istruttore, per ritirare il dono: il loro entusiasmo però raggiunge l'apice quando, in una lunga fila si gettano urlanti in mare, ancora vestiti del karategi. La spiaggia è travolta e anche gli adulti si fermano un istante a contemplare la scena!

Alla fine della mattinata, torniamo in albergo, tutti un po' più lenti, a ritardare il momento dei saluti, ma tutti ugualmente carichi di qualcosa, con un senso di pienezza e di soddisfazione, che ci accompagnerà, speriamo, fino al prossimo appuntamento a Tirrenia.

Neva Chiarenza, II kyu

Seidokan Pisa maggio 2012

Ognuno fa il tai-so che sa e che sente in quel momento. Da qualche anno, io ho il piacere di iniziare la serie per primo. Non certo per bravura... forse anzianità, forse familiarità. Vivo qui, o almeno piuttosto vicino, ho visto nascere lo stage e Enzo mi lascia volentieri fare gli onori di casa sul campo; mentre sento salire pian piano l'energia dentro le mie membra non più giovanissime..sarà il sole, il vento, la spiaggia e il mare. Saranno tutti i partecipanti che in quel momento sorridono e ti puntano gli occhi addosso per capire cosa stai facendo e assecondare la tua ginnastica. Inizia lo stage.

Non è solo allenamento, non è solo praticare con altre persone diverse da quelle abituali, non è solo mettere alla prova il tuo corpo e la tua mente a 4 giorni di sforzo fisico e di concentrazione. E' tante altre cose..ripensare sempre a cosa stai facendo, perché ti trovi lì, cosa vai cercando... è approfondimento, con te e tra gli altri.

Ogni anno, da qualche anno, Enzo introduce un tema e lo sviluppa nel corso dei giorni che si susseguono. Mai niente di avulso dalla nostra pratica o, apparentemente, nuovo. Tuttavia, ogni volta, l'impressione è di partire da zero e, sorprendentemente, di portare a casa piccole scoperte. Quest'anno è capire come ci si muove, con cosa ci si muove , verso cosa o chi ci si muove e con quali intenzioni. Niente di nuovo sotto il sole (ed è proprio il caso di dirlo) ma ogni volta Enzo trova un modo diverso per farlo e per regalarti nuovi approcci al Karate-Do. O almeno è quello che accade a me. So benissimo che la farina del nostro sacco è stata, prima, la farina di qualcun'altro... e che noi cerchiamo di rielaborare, approfondire, affinare, migliorare. Quindi so bene che il mio maestro studia e insegna nel solco di altri maestri che lo hanno preceduto. Ma ognuno di noi in fondo è un unicum e, se lo vuole e ne è capace, può dare una luce nuova ad antichi percorsi. Le parole servono per scambiarsi dati, informazioni; talvolta, quelle pronunciate dai poeti, ci comunicano anche emozioni. Perciò descrivere come immaginare - nel takioku-no-kata - di andare con tutti noi stessi verso l'orizzonte e, nel perdere la forma, acquistare peso e distanza è per me impossibile. Occorre praticarlo. Allo stesso modo di come riversare tutti noi stessi nel partner attraverso l'oitsuki appare difficile raccontarlo a parole, dopo averlo provato per quattro giorni ed esserci riuscito, o averne avuto almeno la sensazione, un numero di volte inferiore alle dita della mia mano.

Queste cose non si raccontano, o, meglio, si raccontano da sole quando ci si esercita a farle. Se ci si esercita bene, il racconto dura a lungo.

Andrea III° Dan

Seidokan Pisa maggio 2012