

## **Giappone ottobre 2015: riflessioni sul viaggio e sul “keiko”**

### **Andrea:**

È stato davvero un piacere inaspettato fare il viaggio con tutti i membri del gruppo: sono emersi solidarietà, affiatamento, pazienza e capacità di mediazione, peculiarità che non sempre caratterizzano un viaggio di gruppo anche quando si è molto amici.

Vantaggi acquisiti con la pratica?

Le impressioni sul keiko presso i vari dojo/maestri sono, evidentemente, differenti.

In questo momento non esiste un riferimento unico e univoco a un solo maestro, vivente e praticante ( ad es. come avveniva ai tempi di M° Murakami in Europa) ma piuttosto un laboratorio di sperimentazione di diversi maestri che fanno riferimento alle sensazioni e alla pratica effettuata- per chi ne ha avuto la fortuna- con Egami sensei.

Questo comporta che ciascun maestro interpreta dei principi comuni ma con la sua particolare specificità psichica e fisica.

Ciò è stato sicuramente un motivo per attingere ad approcci diversificati e con sensazioni diverse.

I tre dati assolutamente omogenei sono l'uno psichico: la considerazione del partner, ovvero il concetto che lo studio del karate passa attraverso la comprensione di colui (o coloro) con cui stai lavorando, comprensione del suo corpo, dei suoi movimenti, della sua mente, della sua volontà; l'altro fisico: non si va da nessuna parte se non si ha l'assoluto controllo del proprio centro, dell'heihotai; l'altro ancora, psico-fisico: il corpo deve essere sempre decontratto, condizione raggiungibile solo se abbiamo la mente ugualmente “decontratta”.

Per quanto riguarda gli aspetti specifici di ogni sessione di allenamento, ecco quanto ho potuto notare.

Gruppo del Fujitzu: una pratica e un lavoro che noi già conosciamo ma che si è arricchito del fatto che abbiamo potuto lavorare con praticanti diversi e di diverso livello, quantunque tutti dan e di ottima preparazione.

Maestro Kinoshita e gruppo Oita: apparentemente lavoro più “fisico” degli altri del Fujitzu, è forse invece semplicemente legato alla personalità e al carattere del sensei che sprizza energia da ogni poro. Desiderio e tecnica di insegnamento basata sulla trasmissione di innumerevoli principi sui cui poter lavorare ed elaborare.

Toho Universty: lavoro mediamente di impostazione più antica e basato, quindi, più sulla introspezione fisico mentale di fronte alla fatica e alla precisione della posizione e della tecnica. Forse non c'è stato il tempo per lavorare in modo differenziato con i diversi maestri presenti, di cui almeno uno mi sembrava lavorasse ancora in modo diverso dagli altri.

In coda alle impressioni, tralasciando tutti gli aspetti di grande gentilezza e ospitalità e gioia trasmessa dall'intero gruppo Yutenkai, sembra tuttavia mancare un “centro”, inteso come la personalità che riesca a polarizzare tutte queste energie e l'intero laboratorio di studio e a sintetizzarle in una visione univoca.

Chi vivrà (e praticherà) vedrà.

### **Claudia:**

Non è facile esprimere a parole certe emozioni e sensazioni che ho portato con me al rientro da questo meraviglioso viaggio. Perché alla bellezza e alla scoperta avventurosa di una nuova cultura, continente, modo di vivere e di pensare, si è sommato il vivere totalmente la forte alchimia che lega insieme tutti noi praticanti,

italiani e stranieri. Vivere così intensamente tutto ciò, anche se con l'acceleratore puntato al massimo, è stato piacevolmente stancante. In fondo nella vita le cose belle spesso quando accadono non lasciano molto respiro..e non ci sarebbe più ricapitato di fare tutto questo insieme in così poco tempo se non avessimo impiegato tante energie. Ma ne è valsa la pena, alla grande!! Più ci penso e più capisco quanto sia stato giusto viverla così. E' stato bello rafforzare il legame che unisce noi del gruppo Seidokan, come il rapporto che ormai si è creato con tutto gli altri gruppi, nonostante le differenze e l'eterogeneità interpersonale che però per noi è da sempre fattore di arricchimento. Oltre a tutte queste valutazioni, che penso condividano tutti i compagni di viaggio, aggiungo che nonostante il periodo oggettivamente non facile della mia vita, per varie vicissitudini, posso dire di essere riuscita a staccare veramente la mente da tutto, di avere vissuto nel presente e di aver portato con me, al rientro nella realtà problematica che avevo lasciato, un po' di senso di libertà, leggerezza di spirito, amore, passione per la vita, voglia di scoprire e di scoprirsi, volontà di aprire la mente al mondo, tutti elementi che hanno nutrito questi giorni in Giappone. La scoperta di una cultura e civiltà così particolari, ma da cui trarre tanti spunti di riflessione, anche positivi, è stata resa ancora più appassionante dalla possibilità di sentirsi in comunione con tante persone, di sentirsi accolti e a proprio completo agio e di poter mostrare se stessi senza paure né maschere, con questo senso di sintonia globale. Questo senso di appartenenza si è accresciuto con il passare del tempo, insieme alla comprensione del significato di quello che facciamo insieme. E' bello scoprire tutto questo con tutto il gruppo di praticanti. Non posso aggiungere altro, se non che spero di vivere al più presto altre esperienze simili.

### **Fabio:**

E' stato veramente piacevole trascorrere questi giorni insieme. Mi colpisce sempre l'affetto che c'è fra i praticanti dell'Egami Karate-do, non solo fra gli italiani ma anche fra italiani e inglesi e con i giapponesi. Segno di qualcosa che va al di là della "semplice" pratica fisica e dell'imparare delle tecniche.

Gli amici nipponici sono stati sempre gentili ed ospitali (a volte pure troppo!) ed era evidente lo sforzo fatto per rendere il nostro soggiorno piacevole e ricco. Bella è stata anche la pratica del karate con loro; benché io sia un 3° kyu mentre quasi tutti i giapponesi erano nere, mi sono sempre sentito rispettato e seguito in tutti gli allenamenti fatti anche quando si praticavano tecniche avanzate. Lavorare con persone nuove mi ha aiutato a capire le varie impostazioni e le diverse interpretazioni della tecnica.

Sono contento inoltre di aver avuto l'opportunità di praticare con diversi maestri, ciascuno con le proprie caratteristiche. Il maestro Nakano mi è piaciuto per il lavoro sulla flessibilità del corpo e sulla stabilità e forza delle anche. Persona molto timida e riservata, quasi mi faceva tenerezza!

Sono rimasto colpito dal maestro Kinoshita già dal primo allenamento: l'atmosfera è stata molto cordiale sin dall'inizio: bella l'idea di far guidare parte del primo allenamento dai maestri ospiti (Enzo e Rob), segno di apertura mentale e curiosità ma anche di amore per il karate. La passione per quest'arte l'ho percepita ancora negli allenamenti successivi: sono stato molto impressionato dal gesto del maestro di regalare a tutti la stampa con i principi dell'Egami karate-do, seguendo i quali ha costruito gli esercizi del secondo e terzo allenamento.

Infine, gli incontri della Toho University mi hanno fatto osservare come possa essere diverso l'approccio all'allenamento e all'Arte anche fra scuole così vicine; inizialmente mi sono sentito a disagio nel fare tecniche più "dure" a cui non ero più abituato, poi però mi sono adattato ed ho cercato di cogliere gli aspetti positivi di questo allenamento. Fra le varie cose fatte ho apprezzato soprattutto il lavoro sull'uso delle anche impostato da uno dei maestri.

Per quanto riguarda invece gli aspetti più ludico-turistici... senza dubbio sono stati 10 giorni intensi! Apprezzabile l'organizzazione e la guida da parte di Keisuke e di Kiyoko, magari a volte alcune cose non sono andate "a puntino", ma del resto in così tanti giorni e con così tanti spostamenti, ci può stare. Se mi sarà possibile tornare in Giappone, cercherò di allungare il tempo di permanenza per visitare e fare un po' di più il turista; mi è dispiaciuto per esempio non essere andato a Nikko o non aver visto Kyoto.

Sul cibo beh, devo dire che pensavo peggio! Per uno come me che non aveva mai mangiato giapponese, è stato un successo! Buoni anche alcuni tipi di pesce crudo; ottima la carne e carina l'idea di cuocerla da soli al tavolo. Certo, alla lunga ho desiderato un bel piatto di spaghetti, ma che ci posso fare ... sono italiano!!

### **Ilaria:**

Le mie impressioni sul viaggio? vadiamo...

1- felice, per una compagnia piacevolissima e affiatata;

2 - sorpresa, dalla eterogeneità delle scuole giapponesi; soprattutto affascinata dall'approccio sistematico di Kinoshita, dalla sua energia e dalla sua capacità comunicativa. I 7 punti che ci ha consegnato testimoniano un suo approccio razionale allo studio delle forze, un approccio globale in cui mente e corpo sono quasi la stessa cosa...in cui la mente si concretizza nel corpo attraverso l'uso delle immagini. Ho trovato punti di contatto con l'approccio di Nakano e della sua scuola, anche se l'energia di Kinoshita è decisamente superiore. Lontano invece l'approccio della Toho University che mi ha riportato alla mente sia lo shotokan che il ju-jitsu....molto focalizzato sul corpo rispetto all'impostazione sperimentata finora. La consapevolezza delle differenze mi fa apprezzare ancor più l'approccio Seidokan - Cellini che mi sembra seguire la stessa strada di Kinoshita.

3- colpita dai giapponesi, popolo strano, gentile e rispettoso all'estremo, non privo di contraddizioni. Sorpresa dai nostri amici-colleghi e dal loro senso di comunità, di famiglia...a volte eccessivo.

4- sconfortata... dalla tremenda abitudine di servire cibo salato dopo il dolce....e tristissimo il gelato alla zucca. Piacevolmente sorpresa dai baccelli di soia...non me li immaginavo così!

Conclusioni: viaggio intenso.

### **Neva:**

A pensarci bene niente è stato come me lo aspettavo.

Il volo che sarebbe dovuto essere un semplice mezzo è diventato un'avventura che, se mai ce ne fosse stato bisogno, ha subito coalizzato il gruppo, focalizzando in modo intenso e infallibile la volontà di tutti e sei sull'arrivo nei tempi utili previsti. Quanto a me, ammetto che quando ho deciso di partecipare all'esperienza, più o meno un anno fa, la mia attenzione non era sugli allenamenti, quanto sul viaggio in sé: vedere posti nuovi, una cultura così diversa... amo la fatica fisica e quando dico che del karate mi ha catturato l'aspetto "altro" da questo, considero mentore e punto di riferimento Enzo. 14 ore di viaggio per un "confronto"... francamente non c'ero. Non avevo capito. E invece lo rifarei e lo rifarei per gli allenamenti. Il senso di accoglienza e di condivisione, l'impressione di familiare appartenenza, il clima amichevole, ironico, intenso... a me piace la solitudine, un buon libro e musica classica a basso volume. Difficile trovarsi a proprio agio in gruppi numerosi di estranei (ma lo sono davvero?) fra allenamenti e feste post allenamento. Nessuno è sconosciuto però ed è facile dimenticare che non ci siamo mai visti, non parliamo la stessa lingua, non sappiamo nulla gli uni degli altri. C'è un filo (un'energia?) che circola, impregna, dà... la svolta c'è stata forse a Oita, o forse ha aiutato il senso di estraneità scaturito da strade,

scritte, consuetudini che sradicandoci da abitudini e preconcetti ha favorito l'apertura di una breccia. La visita alle tombe e l'embukai sono divenuti frammenti di uno stesso flusso (e sì, anche le esilaranti performance musicali!).

In questo clima persino l'esperienza di Toho, così diversa, formale in qualche modo, ha contribuito in sfaccettature, saggiando quanto l'apertura raggiunta fosse stabile e dando prospettiva a quanto appreso.

E la visita al paese sconosciuto? Interessantissima: paesaggi metropolitani e naturali, riti funebri, templi, cene e ambienti tradizionali, oscura sensazione di analfabetismo e ostacoli linguistici, gesti, valori, priorità diversissimi dai nostri... quando si riparte??