

Speciale Kangeiko

Queste che seguono sono alcune riflessioni scritte dai partecipanti al Kangeiko di quest'anno che si è tenuto nell'Honbu Dojo Tora Kan nel mese di Gennaio 2004

Beppe Manzari

Kangeiko: la pratica d'inverno nel periodo più freddo dell'anno

No, le definizioni sono piuttosto fredde, come appunto l'inverno, ed io quando penso a questo evento provo sensazioni che non hanno nulla di freddo tutt'altro. Per questo motivo proverò a tradurre, a beneficio di chi avrà la compiacenza di leggermi, quello che questa occasione di pratica rappresenta per me.

Lunedì 12 gennaio 2004 ore 04,15: la radio-sveglia a bassissimo volume, sul mio comodino intona una canzone di Berry White : You're the first You're the last You're everything (per essere lunedì, niente male come inizio). A malincuore interrompo il ritmo dance per non creare maggiori fastidi al resto della famiglia dormiente. Mia moglie, mattiniera e con il sonno leggero, mi fa un cenno di affettuoso saluto e scuotendo la testa si domanda se almeno i pesci abbotcheranno ma poi torna a dormire. Questo scuotere la testa non mi sorprende né mi infastidisce. Immagino che altre mogli, mamme, compagne, sorelle, fratelli, conviventi a vario titolo, possano avere scosso con scetticismo la loro testa nel vedere una persona cara, più o meno adulta, studente, professionista, funzionario, impiegata, commerciante, disoccupato, con la passione per il karate che si alza ad un'ora da pescatore per esercitare un'ora di pratica.

Ai più questa nostra iniziativa appare eccentrica o inspiegabile o quantomeno originale.

Ripeto, la cosa non mi infastidisce e tanto meno sento la necessità di dimostrare nulla o di giustificare il mio percorso, ma pur nella particolare situazione, non mi sento né eroico né stoico né superman né macho..... Mi sento..... calmo.

Nel silenzio della casa mi preparo con gesti misurati ma decisi e mi reco al Dojo.

Alle 05,00 del mattino c'è in giro poca gente, ma quella che circola appartiene ad una categoria che stimo moltissimo i lavoratori a lunga percorrenza.....loro si eroici.

Aperto il Dojo, esplose di luce artificiale che stride in contrasto col silenzio che regna sovrano.

Piano piano giungono i compagni di pratica ed il silenzio viene rotto dal fruscio dei karate-gi nei movimenti di pre riscaldameto.

Nessuno parla, una sensazione di serena e profonda concentrazione (stato pre comatoso da sonno residuo? No non mi sembra).

Quest'anno siamo tanti, 27, e ciò rappresenta un indicatore molto importante stiamo percorrendo la via giusta.

La meteorologia non è una scienza esatta e la temperatura esterna è di circa 15 °C .

Per certi versi ne sono contento, un imprevisto che mi conferma una volta di più che non bisogna dare nulla per scontato, e che bisogna affrontare le situazioni disposti a cambiare velocemente abito mentale.

Sensei Paolo Taigo Spongia arriva puntuale e silenzioso ed inizia la pratica.

Alla fine della seduta, Sensei ci fornisce alcuni dettagli e ci annuncia che quest'anno il nostro Kangeiko ha due dediche da offrire:

La prima è squisitamente ed affettuosamente di solidarietà economica. Il ricavato della nostra tassa di iscrizione sarà devoluta, insieme a altre offerte di altri paesi affiliati, per la ricostruzione del tatami dello I.O.G.K.F. Hombu Dojo di Higaonna Sensei ad Okinawa.

La seconda è una dedica in rigoroso stile Zen. Tutta l'energia che scaturisce dalla nostra pratica, se mai dovesse servire a qualcuno o a qualcosa la offriamo agli altri, a tutti..

Non vi nascondo che questa seconda intenzione mi ha profondamente commosso e, se mai ce ne fosse stato bisogno, mi ha ulteriormente motivato.

La mia passione per la pratica del karate è sicuramente la risultante di un percorso complesso ed articolato, che è partito da molto lontano, e probabilmente, prima ancora che potessi mai immaginare di intraprendere questo cammino.

In questo mio percorso tutto è stato importante, in uguale misura: persone, situazioni, ambiente, cultura, dolori e gioie.

Di una cosa sono però certo, la mia via viene costantemente illuminata dalla presenza e dalle indicazioni del Maestro che in ogni occasione esercita la sua funzione indicandomi con potenza la direzione.

Chiedo scusa per questa parentesi intimistica, ma ho sentito la necessità di attribuire all'uomo ed al Maestro il merito di avermi condotto su percorsi che mi arricchiscono.

(Continua a pagina 7)

(Continua da pagina 6)

scono, a dosi misurate, di un tesoro molto raro e per questo molto prezioso : La consapevolezza.

Ma ora torniamo alla nostra settimana da "pescatori".

La pratica viene affrontata con il giusto spirito e la giusta concentrazione.

Alla fine della seduta di allenamento, dopo il saluto, nello spogliatoio tutti riacquistano la consueta loquacità e ci si prepara agli impegni della giornata con uno spirito rinnovato, più pronti e già rodati, con il cervello già a regime.

Cinque levatacce con cinque sedute di pratica intensa volano in un baleno.

Così ci si ritrova a venerdì con un certo stupore. Stupore per essere sopravvissuti? Per esserci riusciti? No solo una punta di rimpianto perché tutto sta per concludersi. Da domani si dorme un po' di più Ma che dormire, da domani il mio cammino sarà un po' più consapevole, anche grazie a questo kangeiko .

Chiusura in perfetto stile Tora Kan. Dopo la chiusura della pratica, colazione "informale" al Dojo.

Ed anche questa volta l'entusiasmo dei convenuti ha trasformato una prima colazione in un pranzo di nozze!

Torte, ciambelloni, pane fatto in casa, marmellate artigianali, crostate di frutta e di nutella, latte, caffè, tè, succhi di frutta, ragazzi mancavano solo i confetti e gli sposi.

Come concludere questa mia cronaca di sincere emozioni? Come spesso amo dire : "Gli assenti hanno sempre torto". Queste occasioni sono preziosissime e perderle significa rinunciare a qualcosa che difficilmente si riproporrà, almeno con stessa forma o con la stessa atmosfera.

Ringrazio tutti i compagni di pratica perché, senza anche uno solo di loro non sarebbe stata la stessa cosa.

Torno a casa per prepararmi al lavoro E un dubbio mi assale.....ma mia moglie, vedendomi tornare per tutta la settimana senza pesce fresco, cosa avrà pensato di me?

Alessandro Romagnoli

CHINGO'

Ore cinque e quindici del mattino del dodici gennaio dell'anno sedicesimo della Nuova Era Democratica, Provincia Italiana dell'Impero d'Occidente.

Buio pesto, freddo, silenzio. Giungo nel luogo convenuto con il necessario anticipo a cambiarmi d'abito. Nel vicolo antistante l'entrata del dojo, due loschi figure stanno dentro un'Alfa Moonlightshadow, fumando nervosamente. Sono vestiti di tutto punto, in scuro, camicie bianche, cravatte nere. Sotto i finestrini dell'auto, sul selciato lucido di brillantina (probabilmente colata dalle

loro teste ricoperte di brina), ci sono almeno una dozzina di mozziconi di sigarette: saranno lì ad aspettarci almeno da un'ora. Uno di loro sfoglia sbadatamente una copia del nostro "Notiziario" ciclostilato in proprio, come a farci vedere che sanno di noi. Anche se la luce dei lampioni è evidentemente insufficiente a vedere da qui a lì, hanno il volto seminascolato da occhiali Rayban stile "golpista cileno" vecchia fabbricazione. Lo sapevo. Sono loro. E' la conferma ai miei dubbi ormai ricorrenti da qualche tempo: quei bastardi della "Blitzkrieg"(la polizia segreta e personalissima del Governatore) sono sulle nostre tracce; dovremo di nuovo cambiare posto. Devo riferirlo immediatamente agli altri. Certo il Maestro non ne sarà contento: negli ultimi cinque anni, da quando il Goju-Ryu è stato bandito da tutte le Contee Italiane, già undici volte abbiamo cambiato luogo di pratica.

Quando penso al Maestro, a quando l'ho conosciuto, a quando ho avuto la molto onorevole occasione di conoscere il resto dei miei compagni, il cuore si gonfia di dolore e rabbia e malinconia e... impotenza. Vorrei che trovassimo un modo di scrollarcela di dosso quest'impotenza maledetta ma, come sempre, non imparo a domare l'energia emotiva. Non sono capace di sostenere questa situazione.

Questa gente, questi miei compagni, erano dei combattenti formidabili e rispettati un tempo. La nostra scuola era conosciuta e apprezzata in tutto il mondo. La sua antica tradizione era custodita da grandi maestri e tramandata da cuore a cuore. Oggi tante cose sono cambiate.

Costretti a nasconderci in luoghi segreti per poter esercitare gli insegnamenti ricevuti e tramandati dal venerabile Maestro Taigo di cui ammiro sempre più il comportamento fiero, equilibrato, paziente e, all'occorrenza, *furia a trentadue mani*, anche ora che è ormai prossimo al compimento dei novanta anni.

Siamo ormai perseguitati: da spie, delatori e questi cani corrotti della del Governatore, che ci vede come fumo agli occhi, soprattutto da quando ha saputo che, tra noi, sono rifioriti monaci e bodhisatva Zen e che, tra le nostre fila, tanti trovano rifugio e nuova speranza: ex legionari, ex commercianti, ex modelle, ex agenti di commercio caduti in disgrazia, e, persino, ex comunisti sfuggiti ai pogrom del Governatore.

Trafelato, entro nel Dojo e con brevi cenni raduno i compagni intorno a me e li faccio parte di ciò che ho appena visto fuori. Tutti sono costernati di quanto racconto ma nessuno si scoraggia o si scompone più di tanto. Incredibile la forza e la fiducia che emanano questi uomini e donne.

Ecco, finalmente giunge il Maestro Taigo il quale con un solo cenno degli occhi lascia intendere che tutto ha compreso. Mitico. Mistico. Gli chiedo di poter entrare anch'io in completa clandestinità e potermi dedicare fi-

(Continua a pagina 8)

(Continua da pagina 7)

nalmente solo al karate-do e allo Zen. Lui fa come se nulla fosse si rivolge allo Shomen, saluta con un profondo inchino e inizia la sua pratica. Noi, alle sue spalle, in perfetto silenzio facciamo gassho, comprendiamo e iniziamo il nostro allenamento. Quello che ci accadrà di lì a breve, al momento dell'irruzione nel Dojo della "Blitzkrieg" ormai poco importa. Rinunciamo ai frutti della nostra opera.

Questo è Bushi-do, questo è Kangeiko

- Ale svejete. Alessa' svejete.... ALESSANDRO!

(Alessandro caro svegliati)

- A ma' 'zzo urlì? Così me sveji e me fai pure morì de crepacuore

(Buongiorno madre, cosa urlate? così mi spaventate grandemente)

- Alessa' so' le quattroemezza a mamma nun c'hai d'anna' ar Chingo?

(Alessandro sono già le quattro e mezzo, devi andare all'allenamento, il kangeiko)

- Ar che?

(rammentatemi meglio madre, sono stordito dal sonno e capisco poco)

- 'r Chingo, Alessa': qu'a robba che fai te, 'e botte... karkadè, la via dello schiaffone

(stiamo parlando di Karate-do, figlio mio)

- A ma' come te l'ho da dì: karate-do e l'allenamento mattutino invernale se chiama Kangeiko

(ah, ora ricordo! Kangeiko! Ne convengo sono in ritardo)

- Aho, fa 'n po' come te pare. A me, me pare che da quando hai conosciuto 'sto Paoletto maestro de karkadè, 'r cervello t'è annato in pappà

(Finalmente caro. Avanti ora non indugiare oltre. Fai attenzione per la strada è buio, non correre e attento a chi incontri)

- "Cervello in pappà"? Oddio, mo'parli pure come Joe Pesci? ma 'n do' stamo ner firm "Quei bravi ragazzi"?

(certo mamma confido nei vostri insegnamenti)

- Embe'? quanto sei fanatico co' 'sto cinema... sbrighete che tra un quarto d'ora se sveja puro tu' padre che deve anna' a lavora'

(Bravo. Ma fai presto ora. Prima che si desti anche tuo padre per recarsi al lavoro)

- Aho, so cinquant'anni che parte alle sei.. ma sei sicura che va a lavora'? ma in pensione nun ce va mai?

(Quanti anni di dura fatica per lui nevero madre?)

- Ce lo sai no? Che da quando c'è sto governo se gioca a rimpiattino co'a pensione, manca sempre quarcosa... 'sti ...

(Cos'è la vita se non lavoro? Certo se vi fossero meno ostacoli non ci dispiacerebbe, ma tant'è!)

- Ah ma'! mo' ce manca pure che imprechi... Va be' mo devo anna' pe' davvero. Te prometto ma', che appena trovo un bonlavoro e 'na brava fidanzata 'sto karate lo

mollo.

(Oh madre, non rattristatevi oltre, vi prego. Ora devo lasciarvi, ma non dimenticate la promessa che vi faccio: presto avrò una buona posizione e le mie energie saranno ben indirizzate e voi, allora, non dovrete più preoccuparvi di nulla)

- Va be' ciao bello de mamma. Nun te scorda 'r panino co'a coppa che t'ho preparato.

(Certo figlio mio e ora vai, si fa tardi. Ecco: non dimenticare il desco)

- Ciao.

(Cia')

Parliamone. E' solo un sogno scherzo. Ma se non fosse così disponibile la possibilità di ricevere l'insegnamento del Goju-Ryu, come reagiremmo? Siamo consapevoli dell'occasione che ora, proprio qui, ci è data di praticare con il massimo impegno a beneficio di tutti?

Saluti. Alessandro.

Silvia Kôjun Arriga

Kangeiko ...sveglia è ora...

...sveglia è ora...

sbrighati devi andare a prendere Mimma (è oggi che tocca a te o a Miriam?)...non puoi arrivare tardi... eccoli già tutti qui, quanto sono belli con i loro gi, avvolti dal silenzio delle labbra e dal cantar dei corpi in movimento, concentrati, addormentati, contenti e forse qualcuno emozionato, forse emozionato come mi sento io, mi batte forte forte il cuore, ogni anno è sempre così bello parteciparvi, ti lascia qualcosa di profondo.....

...è arrivato anche il Maestro, come farà ad arrivare sempre esattamente 3-4 minuti prima dell'inizio, bah!?

Shugooo...eccoci tutti in seiza, mi sembra di sentire il respiro di tutti che pare uno solo, gli animi così leggeri di prima mattina e così innamorati della pratica...

Il "panico" si affaccia sul mio viso.. combattimento a terra??Noo Maestro abbi pietà...argh per fortuna mi sono sbagliata...

Randori, mi perdo nel vuoto del momento...

Lo scambio è immenso e a volte anche "pratico"... l'energia che respiro mi accompagna nel risveglio e svolgersi della giornata, nel lavoro, nei trattamenti, nel viaggio verso Milano...

(Continua a pagina 9)

(Continua da pagina 8)

Domani è venerdì è l'ultimo giorno e non ci sarò, fisicamente...ma sarò lì tra voi ad allenarmi con lo stesso spirito...

Grazie amici per aver creduto insieme a me

S. Kôjun

Cesare Serantoni

Il mio primo Kangeiko

Senza confini si estenda il merito del nostro esercizio, tutti insieme, insieme a tutti, sul cammino della Grande Via. Con questa suggestiva evocazione si è concluso ogni allenamento dell'intensa settimana di Kangeiko: una semplice frase che credo racchiuda in sé lo spirito del Karate-Do. Eppure per chi ha sempre vissuto l'esperienza sportiva nell'intento agonistico di prendere almeno le gambe dell'avversario, qualora fosse stato troppo tardi raggiungere il pallone, non è così intuitivo cogliere come l'Universo intero possa trarre beneficio dall'esercizio fisico di un ristretto gruppo di giovani karateka.

Sono certo però che, nonostante le quattro ore di sonno giornaliero, la sensazione di benessere provata dopo ogni allenamento non fosse soltanto corporea - se si intende l'espressione nella sua accezione occidentale - .

E' stata una settimana cadenzata da un ritmo inconsueto. Il risveglio a notte fonda, l'incontro sotto casa con Fred - il mio amico francese, cintura nera sotto mentite spoglie, la cui unica preoccupazione pre-mattutina era trovare un palo ove legare il Vespa aragosta appena restaurato -, la partenza in auto con lui alla volta del mitico Honbu Dôjô di Sensei Spongia. Sempre mezz'ora d'anticipo.. per non far tardi. L'avevamo promesso al nostro Sensei Roberto la domenica prima: "puntuali e silenziosi" - così recitava il suo laconico ed imperativo messaggio -. Tanto che il venerdì, con effimero orgoglio, ci siamo autonominati vincitori del Premio Puntualità (.. sfido chiunque a confutarlo).

E poi lì davanti, a bisbigliare di donne e umidità, in attesa che Senpai Beppe tirasse su la serranda del negozio della concentrazione. Un religioso e assonnato silenzio pervadeva i sorrisi. Percepivo una rara felicità.

Ho cercato di allenare molto i polmoni e ancor più

gli occhi. Del resto *L'arte è imitazione*, scriveva Platone, *probabilmente anche quella marziale*, aggiungo io.

Ma forse di tutti i ricordi legati al Kangeiko spero non svanisca mai l'aver condiviso il sapore dell'alba nel cappuccino.

Miriam Salustri

La preparazione ha inizio dalla sera prima... «Devo ricordarmi di caricare la sveglia», la mia ben nota pigrizia potrebbe farmi brutti scherzi! Sono le 4: 30 del mattino e al primo trillo della "nemica" sveglia mi siedo sul letto. Sono stupita della lucidità mentale con cui affronto le prime semplici operazioni mattutine. Prendo il motorino e mi dirigo verso il dojo; lungo la strada mi immergo nel silenzio della città, non una macchina, non una persona ad infrangere questa quiete.

Eccomi, c'è già qualcuno che si sta riscaldando con un po' di corsa... ma hanno dormito qui stanotte? Con un sorriso ci salutiamo continuando a godere di quel silenzio. Cominciamo l'allenamento e non mi capacito del perché il mio corpo non risponda così lucidamente ai semplici comandi della mente. Mi sento come un principiante alle prese con gli esercizi insoliti del junbi undo, devo concentrarmi perché sento che il corpo è intorpidito (sta ancora dormendo!) e non risponde con la giusta reattività... «Forse merito di indossare la cintura bianca» penso.

Dopo un momento di turbamento, mi accorgo che praticare come se fosse la prima volta non può che portare dei vantaggi. Mi immergo di nuovo nell'armonia del silenzio, da cui mi ero, per un momento, estraniata, ma un roboante «Kiai» alle mie spalle spezza l'atmosfera così ricca di energia, mi infastidisce... «Zitti» non capite che non sempre si ha bisogno di parole per comunicare.

Siamo, già, alla fine della settimana e alla consegna dei diplomi la mia attenzione si sposta sulle cinture bianche e gialle e a quelli che considero poco più che bambini, che hanno condiviso con noi quest'esperienza «Complimenti ragazzi!».

(Continua a pagina 11)

Saverio Consorte

11 > Gennaio 2004

È stata la prima volta che ho partecipato al Kangeiko e per me è stata un'esperienza veramente unica. All'inizio ero un po' titubante al pensiero di dovermi svegliare alle cinque di mattina ma poi alla fine dell'allenamento mi sentivo pieno di energia.

Credo proprio che l'anno prossimo lo rifarò e lo consiglierò ai ragazzi che non vi hanno partecipato perché è un'esperienza da provare.

Consorte Saverio III° KIU

(Continua da pagina 9)

Alessandro Venturini

IMPRESSIONI SUL KANGEIKO

È stato il mio primo Kangeiko. La temperatura era insolitamente alta per quel periodo e non ho potuto sperimentare la pratica al freddo che avevo deciso di affrontare quasi come un atto di coraggio. Ed il bello è che pensavo fosse quello lo scopo unico del Kangeiko: resistere al freddo. Credevo stesse tutto nel sopportare la levataccia mattutina (per me alle 4,20) ed il rigore del clima invernale durante la pratica. Tutto qua, una sorta di duro allenamento in stile quasi militaresco. E invece no! O almeno non solo quello. Il freddo, incurante delle mie aspettative, non si è fatto sentire per niente, ma non posso certo dire che sia stata una perdita di tempo. Anzi, tutto il contrario! Grazie alle particolari condizioni in cui il Kangeiko si svolge, ho potuto capire la grande importanza della concentrazione durante la pratica. E non ho dovuto fare grandi sforzi per capire, è bastato partecipare. Semplicemente. Al mattino, appena svegli, la mente è calma, senza pensieri che la affollano. Ci si concentra più facilmente e lo si resta più a lungo del solito. Il fatto di iniziare a concentrarsi sul

respiro da quando si esce di casa (come aveva consigliato di fare il Maestro), predispone alla pratica in modo ottimale poiché, al momento di iniziare, la mente è già focalizzata sul corpo. La consegna del silenzio, infine, elimina qualunque distrazione esterna e consente di rimanere concentrati in modo continuativo. In queste condizioni si ottiene una pratica di livello superiore, con un carattere marcatamente introspettivo. Si riesce a “sentire il corpo” con grande facilità: i muscoli che, in sequenza, si risvegliano e si riscaldano durante il Junbi Undo; il respiro sincronizzato al lavoro muscolare; l’alternanza del duro e del morbido (Go-Ju) nell’esecuzione delle tecniche. Tutto si percepisce più chiaramente.

E’ stata un’esperienza che ha senz’altro condizionato il mio atteggiamento nei confronti della pratica.

Bello lo spirito di gruppo che si crea tra i partecipanti, bella la particolare cerimonia del saluto finale e bella anche la “cerimonia” della colazione dell’ultimo giorno.

Unica nota stonata dover vedere, alla richiesta del Maestro “Tre volontari per gli stracci”, i praticanti anziani che, con umiltà, prontamente si offrono, e le cinture colorate che, con finta distrazione, si dileguano. Questo è Karate? Peccato!

