

Lettera aperta

Di Roberta Roncallo

Una delle prove d'esame per la graduazione Kyu e Dan nella IOGKF Italia è la prova scritta. Un questionario viene sottoposto al candidato che deve compilarlo in tutte le sue parti. Per alcuni argomenti deve scegliere la risposta ritenuta corretta tra quelle suggerite, in altre parti del questionario l'esaminando deve rispondere direttamente nello spazio preposto. Una delle domande che corrispondono a quest'ultimo caso è la seguente: 'Quali sono le motivazioni che ti hanno portato alla pratica del Karate-Do e come esse sono cambiate alla luce della tua attuale esperienza'. Roberta ha sostenuto l'esame a 5° kyu e lo spazio riservato alla risposta a questa domanda sul questionario gli è sembrato troppo ristretto, così ha deciso di scrivere su un foglio a parte la sua riflessione che ha preso la forma di una lettera che ha accettato di condividere con i lettori di Tora Kan Dojo.

Ad una delle domande che mi hai posto stasera, nell'esame di teoria, mi sono subito resa conto di avere poco spazio per rispondere.

Avessi potuto avrei scritto tutto questo.

(Anzi di più, ma già temo di essermi dilungata troppo.)

La mia giornata è iniziata come le altre, sveglia alle 6,30, colazione e telegiornale, doccia, crema, il buon sapore del mio dentifricio e poi via.

Accendo lo scooter, traffico, l'entrata del pub, i miei colleghi, la dolce fiori di pesco (Francesca) e tutto il frenetico lavoro che ci aspetta.

***Routine**, semplice e banale **routine**, ma che ogni giorno almeno da un po' di tempo mi sono accorta è sempre diversa.*

Provo a spiegarti: le cose che faccio sono sempre le stesse, circa 10 ore fuori casa per il lavoro e mi sembra che un grande spazio sia riempito, invece scopro di avere

molte ore ancora da poter utilizzare, e via con la kick boxing, un po' di pesi, una sauna, due chiacchiere nello spogliatoio e poi a dormire.

Mi sembra di essere a posto.

Eppure spesso mi arriva addosso come un senso di tristezza, di buio, o forse è meglio dire di vuoto interiore.

A questo punto entra in scena Ale (Alessandro Venturini) che ha saputo veramente incuriosirmi, mi lascio convincere.

Provo a venire al dojo di karate, bellissimo dice lui, due palle penso io.

Avevo molti pregiudizi, e pensavo fosse tutto un pò statico.

***Ignoranza**, nient'altro, io che pensavo di essere una sportiva, scopro che il mio corpo non fa quel che la mia mente chiede e viceversa.*

Tutti mi sembrano fluidi, eleganti, concentrati, vigorosi, oserei dire quasi estatici, mentre mi scopro scoordinata, goffa, bloccata, eppure ho molto fiato, molte energie, abbastanza muscoli da usare.

Niente, non vò.

Riprovo, mi sembra di seguire con attenzione.

Niente, non vò.

Subito, da quel momento, sò con assoluta certezza di aver trovato il mio spazio, la mia casa o forse è più giusto dire

*la **Via** o almeno la via che voglio percorrere.*

Viste le belle sensazioni che sento muovere dentro di me, pur sentendomi così imbranata, mi dico, anzi mi lascio dire: vieni prova a fare Zen.

Bè, da lì in poi è stato come togliere il tappo ad una bottiglia di spumante un po' agitata.

Sento uscire mille cose, dal corpo, dalla testa e nel frattempo la vita continua uguale ma diversa.

Scopro che ogni momento è il momento, che tutto va vissuto fino all'ultimo respiro.

Trovo forze, energie, riesco finalmente a non rimuovere.

Ma a vivere quello che arriva, bello o brutto è secondario, la cosa importante è che sento, che vivo.

Quando siedo è come se riuscissi a vedermi da fuori, ancora goffa, rigida, bloccata con il corpo e con la mente.

Solo dopo lo capisco, mentre bevo il cappuccino al bar con gli altri.

Quando siedo a volte soffro perchè c'è il "muro" che mi aspetta e a volte quello che ci vedo non mi piace.

Tento di accettarlo così com'è perchè è quello che ho.

Ah, si ricordo, dovevo rispondere perchè o come sono arrivata al dojo...

Credo di averlo detto ad un certo punto.

Grazie Ale

Grazie Sensei Paolo Spongia

un grazie immenso, per aver intrapreso la tua **via**.

E per aver saputo indicarmi come fosse facile muovere il primo passo nella mia.

Roberta Roncallo