

Gasshuku Polacco

al Gasshuku di Nakamura Sensei in Polonia

di Roberto Ugolini

Non ero mai stato in Polonia, neanche dopo la caduta del muro di Berlino. Eppure è una nazione dove la storia ha lasciato dei segni profondi, al centro di avvenimenti che hanno cambiato il panorama geopolitico mondiale. La Polonia fu il primo paese dell'ex blocco sovietico dove, con la formazione del sindacato libero Solidarnosc e dopo varie vicissitudini, si instaurò un dialogo tra regime comunista e opposizioni. Giorni nostri, ha aderito alla Convenzione di Schengen, con la rimozione dei controlli alle frontiere tra paesi aderenti, le stesse frontiere che, violate dai tedeschi nel '39, causarono lo scoppio della seconda guerra mondiale!

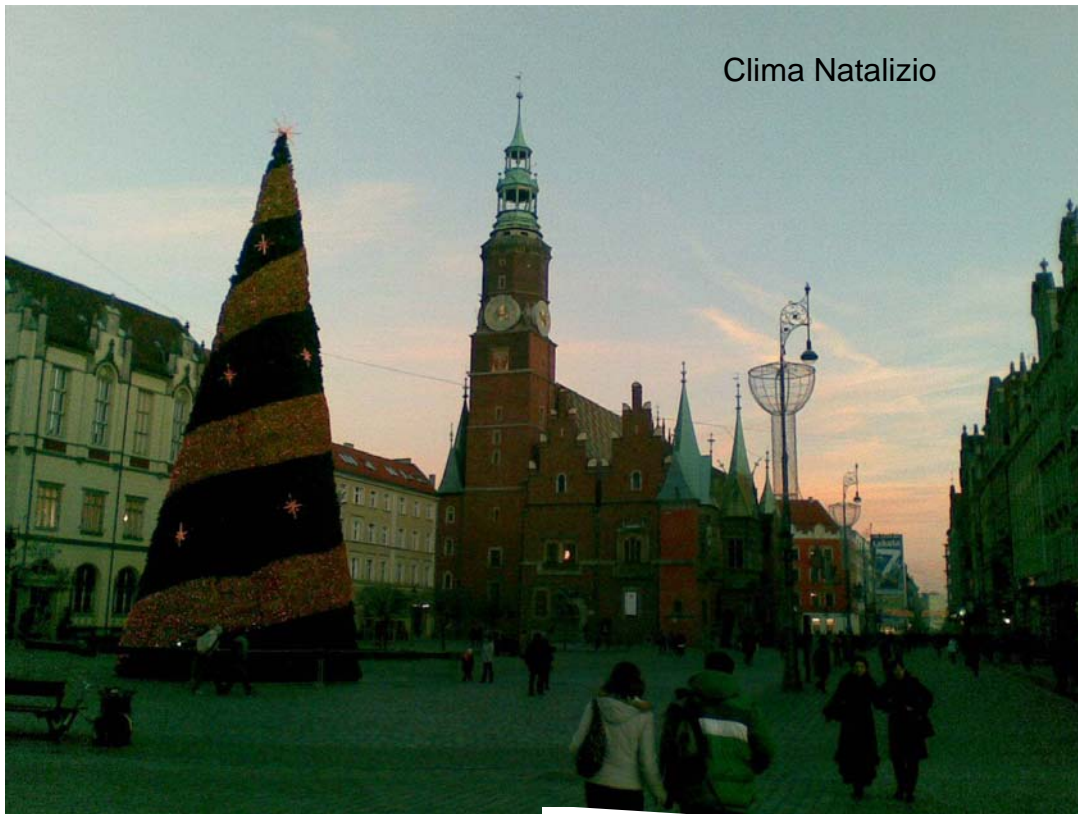
Quando ho ricevuto notizia del *gasshuku* di Sensei Nakamura a Wroclaw (Breslavia in italiano, dal tedesco Breslau, la città fino al 1945 era in territorio tedesco), ho cominciato a fare un pensiero alla partecipazione. Sentito Sensei Paolo mi organizzo, da Roma nessun volo diretto, ma con Roma – Monaco, Monaco – Breslavia, si fa in tempo per la prima sessione di pratica del venerdì sera, riservata alle cinture nere.

Il viaggio aereo trascorre tranquillo, arriviamo all'aeroporto di Breslavia, intitolato a Niccolò Copernico, in perfetto orario, taxi: l'aeroporto è a sud della città, l'albergo è a nord, un paio di ponti sul fiume Oder chiusi per ristrutturazione, risultato: un traffico pazzesco, il che ci permette di dare un'occhiata con calma al panorama cittadino, grandi condomini, bisognosi di manutenzione. Man mano che ci si avvicina al centro, non esiste un raccordo anulare, il panorama cambia, la città assume un aspetto più simile alle grandi città del centro Europa.

Arriviamo in albergo e, visto che le camere non sono ancora pronte, mangiamo qualcosa, specialità del posto lo stinco di maiale, decisamente buono. Sistemati i bagagli decidiamo di fare un breve giro al centro della città. Mentre scendiamo incontriamo Sensei Nakamura, è contento di vederci e ci comunica che ci verranno a prendere per accompagnarci al luogo dell'allenamento. Il centro di Breslavia non è esteso, un'isola pedonale permette di percorrerlo a piedi, il Duomo (sec. XIII), il Municipio (il più grande

(Continua a pagina 14)





Clima Natalizio

(Continua da pagina 13)

d'europa, dice Luisa), tante chiese. Tornati in albergo e preparata la borsa, incontriamo Cesare che ci farà da cicerone per tutto il periodo.

Il luogo dell'allenamento è una palestra all'interno di una ex-scuola per piloti aerei, nel cortile sono presenti aerei di origine sovietica ed elicotteri, colorati dai writers...

Ci presentiamo a *Sensei Adam*, organizzatore del *gasshuku*: non me lo ricordavo ma l'anno scorso aveva partecipato allo stage romano di *Sensei Nakamura*. *Sensei Adam* non parla inglese, ma il figlio Daniel lo aiuta nelle traduzioni. Gli consegniamo il calendario 2008 della IOGKF Italia, è sorpreso e contento del regalo e ci ringrazia tanto.

Inizia la pratica, riservata alle cinture nere, una quarantina, provenienti dalla Polonia, dalla Slovacchia, dalla Repubblica Ceca, dall'Austria. Dopo il *junbi undo*, rapida carrellata dei *kata*, fino a *kururunfa*. *Sensei Nakamura* decide poi di concentrare il resto del tempo sul *kata san-seru*, con alcuni *bunkai*. Prima della pratica dei *bunkai*, *Sensei Nakamura* ha spiegato la necessità, per una organizzazione diffusa in tutto il mondo come la IOGKF, di normalizzare i *bunkai* per le sessioni d'esame, con l'obiettivo di completare il lavoro entro due anni.



Luisa Fumian con una praticante polacca

15)

(Continua da pagina 14)

Torniamo in albergo e, vista l'ora, decidiamo di

cenare lì, con *Sensei Nakamura*. Parliamo del *Budo-sai*: *Sensei* ci dice che viste le prospettive di una partecipazione massiccia (1000 persone!), hanno prenotato la sala principale del *Budokan*. Ci dice anche che a maggio sarà ancora in Europa, a Halle in Germania ospite di Jan Stolz, per due giorni dedicati alle cinture nere. Ad ottobre poi, dal 24 al 26, accompagnerà *Sensei Higaonna* sempre in Polonia, per l'unico appuntamento in Europa di *Sensei Higaonna* per il 2008.

La prima sessione di sabato è dedicata alle cinture marroni e nere, *sanchin* e *saifa* come programma. Breve pausa, dove incontro Jan arrivato in mattinata. Poi tutti insieme, dalle 11 alle 15, con una pausa alle 13 (che fame!). *Junbi undo* in dettaglio, *tsuki waza*, *uke waza*, *kakie* (tecniche di base, applicazioni *chudan*, *jodan*, *gedan*, concatenazioni, leve alle dita,

all'indice, al mignolo, esercizi per sviluppare la sensibilità alla pressione del compagno).

Finita la pratica, doccia in albergo e con un taxi ci facciamo portare al centro. Qualche acquisto e poi al ristorante per mangiare tutti insieme. Sorpresa: in Polonia nei locali si fuma, resisto più che posso, ma dopo tre ore devo uscire, meglio - 4 di temperatura che + 20 con il fumo!

La prima sessione di domenica, sempre riservata alle cinture nere, vede una prima parte comune, *seiyunchin* e *tensho*, ed una seconda parte in due gruppi, *sepai* fino a *nidan*, *kururunfa* da *sandan*. Il tempo trascorre veloce.

Finita la pratica, ringraziamo e salutiamo *Sensei Nakamura* e *Sensei Adam*. Torniamo rapidamente in albergo per prendere le valigie, abbiamo il volo alle 13 per Monaco. Non incontriamo traffico e siamo in orario. Arriverderci Polonia, a presto!



Da sin.: Luisa Fumian, Sensei Nakamura, Sensei Adam, Sensei Roberto