

# Lo stage di Sensei Nunes ...

## *impressioni ed emozioni*

*di Mimma Pietrucci*

Roma, 24 Aprile. E' un sabato pomeriggio assolato di primavera. Come al solito la lezione all'università è finita tardi, e rischio di non fare in tempo per l'inizio dello stage. Ecco allora che mi precipito in macchina e cerco di fare il prima possibile...arrivo al palazzetto, appena in tempo per unirmi agli altri che si stanno preparando per il saluto. Un po' per colpa della fretta, un po' per l'emozione, all'ingresso scivolo e quasi perdo l'equilibrio! beh, il karate è anche questo, sapersi confrontare con le inattese circostanze!

In ogni modo, prendo posto tra i miei compagni, e ci si appresta al saluto.

Sensei Nunes inizia lo stage con un'energico Jumbi Undo, stretching, addominali, flessioni...Poi ci propone alcune tecniche di base, e subito dopo delle applicazioni in coppia, che consistono in serie combinate di attacchi e parate, a cui seguono leve e proiezioni. Sono molto concentrata, come tutti gli altri attorno a me...passa il tempo e l'esercizio diventa sempre più intenso...Sensei Nunes interviene spesso a fornirci le opportune correzioni, oppure ci dà dei consigli su come rendere più efficace ogni tecnica. Ciò che mi colpisce è la sua estrema disponibilità e l'umiltà, non si stanca mai di rispiegare ciò che dice e osserva pazientemente. Durante le dimostrazioni degli esercizi, Nunes è coadiuvato dal maestro Spongia. Rifletto su come siano diversi fisicamente, e su come interpretino diversamente ma in maniera impeccabile il Goju-Ryu. Lo stesso linguaggio, ma veicolato in modo differente, che dà un'impronta di originalità al nostro stile di karate ormai secolare.

Poi si passa all'esecuzione collettiva del Kata di base Gekisai Dai Ichi, esecuzione guidata impeccabilmente dal Sensei spagnolo. Dopo un'altra serie di esercizi di tecnica, finisce la lezione aperta a tutti i kyu. Dopo una breve pausa, ha luogo la lezione per le cinture da verde in su. Si esegue collettivamente il Seyiunchin, e Nunes ci illustra delle applicazioni dei bunkai. Essendo differenti da quelle che solitamente ci vengono insegnate, faccio un po' di difficoltà a disinnescare le tecniche apprese che ormai mi vengono automatiche...ma il karate è questo, un esercizio che oltre al fisico coinvolge anche la mente, sia a livello attentivo, sia per quanto riguarda i compiti di inibizione e monitoraggio delle risposte comportamentali apprese. Comunque, l'ultima ora di allenamento scorre veloce, sono le sette inoltrate e ci si appresta al saluto finale. Sono stanchissima, le tre ore e mezza di allenamento si fanno sentire, ma mi sento appagata perché credo di aver vissuto un'esperienza di crescita che raramente ha luogo.

La mattina dopo, mi reco al palazzetto per le dieci. Le cinture nere hanno già svolto un'ora di lezione, e ora si ricomincia di nuovo tutti insieme. Dopo un breve ripasso delle tecniche illustrateci il giorno prima, Sensei Nunes ci propone di applicarle in gruppi da cinque, e devo dire che l'esperienza è divertente e allo stesso tempo stimolante! Infatti in questi casi ci si confronta anche con allievi di altri dojo, ed è sempre un'occasione di confronto e di arricchimento. In seguito, sempre suddivisi in gruppi di cinque, si applica il Gekisai Dai Ichi, cercando di andare in sincronia l'uno con l'altro.

E' uno straordinario esercizio di orientamento visuo-spaziale, e non nascondo di aver avuto qualche difficoltà al riguardo! Poi, Sensei Nunes chiama le cinture bianche, gialle e arancio e chiede loro di applicare il Gekisai. Gli allievi novizi del Goju-Ryu, anche se emozionati, si impegnano egregiamente e ricevono l'applauso dei colleghi più esperti. Senz'altro è stato ammirevole che Sensei Nunes abbia reso protagoniste anche le "prime" cinture, in quanto si apprestano a vivere un percorso che le porterà ad essere i "dan" di domani. Infine, dopo una serie di esercizi finalizzati al potenziamento muscolare ed un po' di stretching, ci si appresta al saluto e ci si dà l'appuntamento per le cinque del pomeriggio.

L'allenamento pomeridiano inizia con una corsetta leggera, accompagnata da esercizi in coppia che prevedono salti, flessioni, ecc... Poi ci si mette in coppia e si continua con esercizi di Hojo Undo che oltre a tonificare e potenziare la muscolatura, sono anche divertenti! Sensei Nunes propone degli esercizi di Kakie con leva e proiezione finale, a cui segue una serie intensa di addominali e flessioni svolte sempre in due.

Infine, l'ultima ora è dedicata allo stretching, da tutti accolto come un sollievo! Infatti la due giorni di Karate comincia a farsi sentire sui muscoli, e ci si sente tutti un po' provati. Provati ma soddisfatti, perché è stata, almeno per me, un'esperienza che mi ha regalato molto in quanto karateka. Inoltre, vivere l'esercizio marziale in quest'ottica, che va al di là della mera competizione, mi fa riflettere su quanto l'Okinawa Goju-Ryu sia lontano dalle esasperazioni che coinvolgono gli sport attuali. Io personalmente ho fatto sport agonistico per anni e lo ho anche insegnato. Mi rendo conto che questo modo di vivere l'attività fisica, avendo come fine la crescita interiore e lo sviluppo personale al di là della mera competizione e dell'obiettivo vittoria, esula dallo sport come attualmente viene concepito dal mondo degli atleti, degli istruttori e dei media. Perciò, grazie Sensei Nunes per averci regalato due giorni di arte marziale vera, di arricchimento interiore, di insegnamento sempre accompagnato dal sorriso, unendo sapientemente serietà e rigore a calore ed empatia.





# Riflessioni

di Giuliano Sabatini

Sono tanti i pensieri che vorrei esporre... cerco di essere efficace con le cose più importanti da dire riguardo l'argomento "pratica".

Ogni occasione in cui mi trovo a praticare il "Goju-Ryu" è sicuramente un momento di crescita a livello educativo e spirituale. Sono circa sette anni di pratica che mi conducono al proseguimento di una dura disciplina: "La Vita". Grazie alla fiducia e alla stima più profonda che provo nei confronti del mio Maestro Paolo Spongia, oggi posso confermare di essere stato guidato nel migliore dei modi, e continuerò a farmi guidare verso un progresso che non ha fine. Ho sempre pensato di avere grande intuito nel giudicare le occasioni che mi si propongono lungo il mio cammino. Infatti molto spesso non rimango soddisfatto, solo nel settore delle arti marziali ho riscontrato tale sicurezza.

E' emozionante ogni volta che si organizza uno stage, è costruttivo. E' un modo diverso di trasmetterci a vicenda tutta l'essenza e l'armonia della nostra pratica.

La cosa più bella, e direi anche abbastanza intima per ogni praticante, è che quello che facciamo può apparire come "lotta" o "guerra", ma in realtà noi che pratichiamo riusciamo a sentire l'Amore, attribuendo un valore ad ogni movimento o tecnica che applichiamo. Guardavo molto i particolari quando i Sensei (P. Spongia & L. Nunes) spiegavano cosa fare. Ma non intendo solo la tecnica che mostravano, osservavo inoltre il loro modo di essere, l'atteggiamento con cui approcciavano ogni preciso istante di quella situazione. Non è mancato inoltre quel giusto spirito di "Ironia" da parte loro, quasi volendo mostrare che nonostante siano grandi Sensei, sono prima di tutto allievi e compagni di pratica.

