

Bruno Demichelis una esperienza importante

<https://www.youtube.com/watch?v=2-UozX1xLyc>

Cara Cristina, questo filmato mi ha riportato ad un momento importantissimo, per me, per comprendere la posizione zenkutsu dachi. Fino ad allora, secondo istruzioni, mi preoccupavo di spingere con i muscoli della gamba posteriore verso il pavimento e infatti le gambe di tutti, osservavo, alla fine erano completamente stese. Ma non la sua.! Osservate, e' sempre un po' flesso il ginocchio posteriore.

Un giorno, durante uno stage a Cagliari, eravamo soli sulla spiaggia di Villasimius. C'era una piccola diga, con un unico distributore di benzina e un minuscolo baretto. Eravamo in costume. Il maestro improvvisamente si mise in posizione, Zenkutsu dachi appunto, e cominciò una sequenza simile a quella del filmato. Invece di praticare anch'io, rimasi ad osservare, seguendo una specie di impulso interiore, che mi suggeriva di non perdere quell'occasione. Ero rapito dall'osservare la stabilità della sua posizione. Sia in apertura che in chiusura d'anca. Mi guardò: "Burno (mi chiamava così) san! Perché non fare?" Glielo spiegai. Maestro, dissi, credo che lei mi possa veramente aiutare, ora, a capire qualcosa del mio zenkutsu dachi. Che, lo so, lo sento, non ha quella incredibile stabilità che ha la sua posizione. Mi guardò per qualche attimo con i suoi occhi stretti, poi le sue pupille si dilatarono e comparve il suo rassicurante sorriso. "lo fa vedere". Burno guarda!

Era lì, a un metro di distanza, era senza pantaloni del gi e osservavo! Improvvisamente mi sembrò di "vedere". I muscoli interni delle cosce tiravano in modo da fare avvicinare le gambe! Come se tra le cosce avesse un pallone da schiacciare! Mi dissi: non è possibile. Ho sempre amato quell' uomo, ma la mia fame di sapere mi ha fatto rischiare di essere, a volte, irriverente, anche con lui. Avevo bisogno di una ulteriore esperienza, sensorialmente basata. Osai: maestro, posso toccarle i muscoli mentre fa pugno? Per un attimo ho pensato: ora mi stende! Forse ho davvero esagerato. (Sto parlando di un Shirai degli anni 70!)Forse lesse nei miei occhi, nella voce, l'autenticità di questa richiesta ed ecco riapparire nel suo volto il rassicurante, luminoso sorriso. Seguì subito dopo da una espressione intensa, concentrata. Totalmente presente e interiorizzato, eseguì non so quanti gyakuzuki. Permettendomi di fare le verifiche richieste! Rimasi folgorato da quello che credevo di aver appreso. Non mi chiese nulla.

Ritornammo a Cagliari per continuare lo stage, organizzato dal meraviglioso Giorgio Marras. Io c'ero e non c'ero.

La mia testa continuava a rimuginare, ristrutturare, dubitare anche. Solito rituale serale dopo giornata di stage. Incredibile, deliziosa cena di pesce. Un bel po' di vino bianco e il filu ferro finale. Poi nanna. Giunto dinanzi alla porta della mia stanza da letto, il maestro Shirai mi disse di entrare e di uscire con due asciugamani!!

Così feci. Prese i due asciugamani e li stese per terra. Mi ordinò di assumere la posizione di zenkutsu dachi. Un piede sopra ognuno degli asciugamani. Così feci.

Mi chiese di usare quello che avevo capito nel pomeriggio.

Chiusi la muscolatura interna delle gambe, schiacciando un immaginario pallone tra di esse e (in quel tempo avevo veramente delle gambe molto forti) mi ritrovai praticamente quasi in piedi. Era evidente: la risultante di forza faceva scivolare gli asciugamani sul pavimento!! Me lo fece fare più volte. Infine disse: ora fare uguale, senza asciugamani.

Mi venne quasi da piangere. Veramente. Improvvisamente sapevo e sapevo di sapere. Non fece nessuno commento. Solo "buonanotte, Bruno san"

Praticamente non dormii quella notte. Ogni tanto mi alzavo a riprovare quella nuovissima, meravigliosa esperienza. Ero felice e profondamente commosso e grato per la generosità e disponibilità che quell'uomo, il maestro Shirai, mi aveva dimostrato.

Mi allenai come un invasato, spiritato nei giorni seguenti. Sentivo l'efficacia del mio gyakutsuki, come mai prima. Ero in uno stato di esaltazione. Fino a pensare follie: posso sfondare una porta. Il maestro non so se per canzonarmi, consolarmi, stimolarmi, ogni tanto all'improvviso, con faccia beffarda mi guardava e diceva " ora Burno san può iniziare strada per grande maestro!" E ridevamo. Io, imbarazzato, perché lo diceva voce alta.

Grazie, Hiroshi Shirai!!