

Okinawa 2024: un viaggio di crescita e trasformazione

di Stefania Gamberoni

1

Nell'Ottobre 2024, il nostro viaggio a Okinawa, isola del Giappone immersa nel Mar cinese orientale, è stato molto più di una semplice avventura. È stata un'esperienza trasformativa che ha coinvolto il corpo e l'anima, una vera e propria formazione in ogni sua forma. Siamo partiti guidati dalla passione per il karate, affiancati dai nostri compagni di viaggio: i maestri Santiago Sacaba e Angelo Appiani. Da tempo ci alleniamo nella pratica dello *Shoryn Ryu*, lo stile codificato di Karate più antico e da cui ha origine il karate come lo conosciamo oggi, immergendoci nelle sue filosofie e nei suoi principi.



(KAIKAN – Naha)

Giuseppe Pavani, praticante di karate dalla giovane età, ha un legame speciale con questa arte marziale: ha affinato le sue abilità e ha continuato ad evolversi nel tempo nella conoscenza dei diversi stili come percorso costante di apprendimento. La sua esperienza non si limita solo alla pratica personale: ha formato numerosi allievi e ha integrato i principi del karate nella nascita del percorso di quello che oggi conosciamo come Naturopatia Orientale, promuovendo uno scambio di conoscenze tra oriente e occidente e gettando le basi per una nuova visione del benessere.

Ma questo non è un racconto esclusivamente sulle arti marziali; è piuttosto una testimonianza di come una filosofia di vita possa cambiarci e aprire nuove strade per noi e verso gli altri. A Okinawa, abbiamo appreso che il karate è molto più di un'attività fisica: è uno stile di vita orientato alla salute e al miglioramento individuale e collettivo. Qui, il karate non è agonismo, ma un percorso costante di crescita personale e comunitaria.

UNA FAMIGLIA CHE PRATICA INSIEME

Uno degli aspetti più sorprendenti della nostra esperienza è stata l'atmosfera familiare che si respirava ovunque. Il karate a Okinawa è una vera e propria famiglia. Ogni saluto, ogni gesto di cortesia, ogni ringraziamento esprimeva un profondo senso di rispetto e connessione tra praticanti. Entrando nel dojo, anche i più piccoli salutavano con un sorriso, creando un ambiente sereno e accogliente. Questa gentilezza permea la vita quotidiana: ogni azione, dal semplice aprire una porta all'entrare in un negozio, è accompagnata da un gesto di gratitudine. Non c'è frenesia, né rumori eccessivi, ma una tranquillità che invita alla riflessione.

LONGEVITÀ E STILE DI VITA

La longevità degli abitanti di Okinawa, riconosciuta a livello globale, è in gran parte attribuibile a uno stile di vita sano e a una dieta equilibrata, povera di grassi e ricca di verdure, pesce e alghe. Anche se certamente oggi le cose stanno cambiando rispetto a un tempo, abbiamo notato come la semplicità dei loro ritmi quotidiani e la condivisione di hobby contribuiscano a un'esistenza serena e soddisfacente. Tra i praticanti, abbiamo avuto il piacere di conoscere June, una signora di 77 anni, appassionata di karate e allieva del M° Miyagi, che si allena tre sere a settimana e ha recentemente viaggiato da sola in India per raggiungere il figlio e partecipare alla sua prima gara. La sua determinazione e gioia di vivere sono un esempio vivente di come il karate possa influenzare positivamente la vita delle persone, oltrepassando i confini dell'età.



(Naha- Dojo del M° Miyagi, con June)

RIFLESSIONI SUL NOSTRO LAVORO IN MEDICINA NATURALE

Tornati a casa, ci siamo trovati di fronte a una nuova consapevolezza. Gli intensi allenamenti a Okinawa, in un clima caldo e umido, ci hanno sfidato fisicamente, ma ciò che ci ha colpito di più è stata l'energia positiva e l'atteggiamento calmo delle persone che abbiamo incontrato. Nel nostro lavoro nel campo della medicina naturale, spesso ci confrontiamo con una realtà opposta: una società frenetica, iper-connessa e confusa. Le persone sono bombardate da informazioni e stimoli, e molte volte, sembrano aver perso la voglia di cercare quel vero amore e passione per le pratiche che potrebbero realmente migliorarle.

I principi di Okinawa potrebbero essere un faro di luce e un esempio in questo contesto. La Naturopatia Orientale, che cerchiamo di promuovere come vero e proprio stile di vita, integra la manualità, le pratiche energetiche, la nutrizione e l'uso di rimedi naturali. Questi elementi possono fornire strumenti efficaci per affrontare le sfide quotidiane, contribuendo a una vita più equilibrata e soddisfacente. Oltre a un approccio puramente salutistico che ci mette alla prova anche fisicamente per superare i nostri limiti, è una filosofia di vita che incoraggia l'armonia tra corpo, mente e spirito.

In conclusione, il nostro viaggio è stato un incontro con una cultura che vive in modo sicuramente differente, che valorizza il rispetto reciproco e il miglioramento continuo. Ritornati alle nostre vite, portiamo con noi non solo ricordi, ma un rinnovato desiderio di integrare questi insegnamenti nella nostra pratica quotidiana. Che sia un piccolo gesto di gentilezza o un impegno a ritrovare il contatto con noi stessi e con gli altri, speriamo di trasmettere questa saggezza e questa bellezza a chi, come noi, cerca un equilibrio autentico tra l'arte marziale e la medicina naturale.

HARA HACHI BU: IL SEGRETO DELLA LONGEVITÀ DI OKINAWA

Se c'è un luogo al mondo famoso per la sua straordinaria longevità, quello è sicuramente Okinawa, (non è la sola, ci sono diversi posti nel mondo e in Italia abbiamo per esempio la Sardegna!). Gli abitanti di questa terra, noti per vivere fino a cent'anni e oltre, seguono molte pratiche salutari, ma una delle più affascinanti e significative è rappresentata dal detto "hara hachi bu", che si traduce letteralmente in "pancia 80% piena".

Ma cosa significa realmente questo concetto? In sostanza, hara hachi bu è un invito a mangiare con moderazione, ascoltando il proprio corpo. È un principio profondamente radicato nella cultura okinawense, che promuove non solo la salute fisica, ma anche quella mentale e spirituale.

Adottare questa filosofia alimentare implica lasciare il tavolo quando ci si sente soddisfatti al 80%, piuttosto che a sentirsi completamente sazi. Questo approccio aiuta a prevenire l'eccesso di cibo e le conseguenti problematiche di salute, come obesità e malattie croniche.

UN EQUILIBRIO SOSTENIBILE

Il concetto di hara hachi bu non è solo una questione di quantità, ma anche di qualità. Gli okinawensi sono noti per seguire una dieta ricca di nutrienti, caratterizzata da alimenti freschi e naturali. I piatti tipici comprendono verdure, pesce, tofu e riso integrale, con un'abbondanza di antiossidanti e sostanze nutritive. Questa dieta, combinata con il principio del mangiare con moderazione, crea un equilibrio sostenibile, promuovendo la salute e aumentando l'aspettativa di vita.

4

In un mondo in cui le porzioni tendono ad essere sempre più abbondanti e il cibo spazzatura è facilmente accessibile, il messaggio di hara hachi bu risuona come un richiamo alla consapevolezza. Ci invita a riflettere sulle nostre abitudini alimentari e a coltivare un rapporto più sano con il cibo. Non è solo una questione di calorie; è una pratica di mindfulness, dove l'ascolto del proprio corpo diventa essenziale.

L'INFLUENZA DELLA CULTURA

Hara hachi bu va oltre il semplice atto di mangiare. È parte integrante della filosofia di vita degli abitanti di Okinawa, che valorizzano la comunità, le relazioni e il modo in cui il cibo riunisce le persone. Spesso i pasti sono condivisi in famiglia o tra amici, creando un'atmosfera di convivialità e gioia. Questo aspetto sociale dell'alimentazione contribuisce a un senso di appartenenza e felicità, fattori che giocano un ruolo cruciale nel benessere generale.

Inoltre, la cultura di Okinawa incoraggia un'attività fisica regolare e uno stile di vita attivo. La combinazione di una dieta equilibrata, la moderazione nell'assunzione di cibo e una vita comunitaria attiva crea un ambiente ideale per il mantenimento della salute nel tempo.

IL MOVIMENTO COME FONDAMENTO DEL BENESSERE

Il movimento è una componente essenziale del nostro benessere fisico e mentale. In tutte le occasioni di pratica, cerchiamo di promuovere il movimento, sia che si tratti per esempio nel mettersi alla prova nelle lezioni di shiatsu (ahhh, che fatica all'inizio!), sia che si tratti di mantenere una postura corretta quando si massaggia. È importante conoscere il proprio corpo e muoverlo in modo differente rispetto alle abitudini quotidiane per ottenere benefici a lungo termine.

Conoscere il proprio corpo e sperimentare movimenti differenti è cruciale. Questo non solo aiuta a prevenire infortuni, ma migliora anche la coordinazione e l'equilibrio. Provare movimenti diversi dal solito può rivelarsi una scoperta sorprendente, offrendo nuove sensazioni e un miglioramento del benessere generale. Il corpo è il contenitore che ci porterà in giro per molto tempo se lo trattiamo bene!



(Naha – con il M° Miyagi)

5

NANKURUNAISA: UN DETTO DEL DIALETTO DI OKINAWA

Il termine "Nankurunaisa" proviene dal dialetto di Okinawa ed è spesso tradotto come "se ti comporti bene, le cose andranno (bene)". Tuttavia, il suo significato va oltre una semplice esortazione a comportarsi bene; riflette una filosofia di vita che incoraggia la pazienza, la perseveranza e la fiducia nel futuro. Okinawa ha una storia e una cultura profondamente radicate in tradizioni diverse da quelle del Giappone continentale. Le sue espressioni linguistiche, come "Nankurunaisa", riflettono valori tradizionali di comunità, adattamento e armonia con la natura.

IL CUORE DI NANKURUNAISA

Il concetto centrale di "Nankurunaisa" è la fiducia nel processo naturale della vita. Si invita a vivere con un atteggiamento positivo e a trattare gli altri nello stesso modo, con la convinzione che questi comportamenti porteranno a risultati favorevoli nel tempo. È un invito a non preoccuparsi eccessivamente dei problemi immediati, ma a coltivare la pazienza e la serenità.

In un mondo frenetico, "Nankurunaisa" suggerisce di rallentare e di avere fiducia che, con un atteggiamento corretto, le cose si sistemeranno. È un promemoria che

le difficoltà sono temporanee e che la calma e la perseveranza ci porteranno oltre gli ostacoli, se lavoriamo bene verso di esse. In un'epoca in cui lo stress e l'incertezza sono comuni, abbracciare questo antico insegnamento di Okinawa può portare pace e serenità sia al cuore che alla mente.

SHISA: TRA LO IN E LO YO (YIN - YANG)

A Okinawa è impossibile non imbattersi in uno Shisa, il leone-cane mitologico che arriva dall'antica Cina che ha influenzato tanto questa isola. Sono spesso in coppia sui tetti delle case, all'ingresso dei portoni, nei giardini, in realtà proprio dappertutto: il maschio, con la testa rivolta a destra, è rappresentato con la bocca chiusa per trattenere gli spiriti buoni mentre la femmina, con la testa rivolta a sinistra, è invece rappresentata a bocca aperta, nell'atto di cacciare via quelli cattivi.



6

CHAMPURU: LA NOSTRA SCUOLA DELLA SALUTE

Immaginate di trovarvi in una cucina, dove aromi avvolgenti si mescolano in un concerto di sapori. A Okinawa, uno dei piatti tipici è il *goya chanpuru*, un'esperienza culinaria che racconta la bellezza dell'unione di ingredienti diversi. Tagliato a rondelle, il goya, con il suo gusto unico e leggermente amarognolo, si unisce a uova soffici, tofu cremoso, verdure fresche e carne saporita, creando un piatto saltato alla griglia che celebra la ricchezza della tradizione.

Ma cosa c'entra questo squisito piatto con la nostra scuola? Molto più di quanto possiate immaginare! Champuru non è solo una ricetta, è una filosofia! Così come in cucina si uniscono ingredienti diversi per creare qualcosa di unico, nel nostro percorso salutistico ci impegniamo a mescolare le diverse strade che ogni studente può scegliere. Ogni ingrediente porta con sé storie, culture e valori, proprio come ognuno di voi porta la propria unicità nella comunità scolastica.

Nella nostra scuola, ogni giorno è un'opportunità per esplorare, scoprire e crescere. Le strade sono tante e ognuno di voi avrà l'occasione di scegliere la propria direzione. Ma qualunque sia il percorso scelto, il fine è sempre lo stesso: la salute. Non parliamo solo di benessere fisico, ma anche di crescita personale, mentale ed emotiva. Vogliamo che ciascuno di voi possa prosperare, nutrendo non solo il corpo, ma anche la mente e il cuore.

Quindi, mentre assaporate il goya chanpuru, ricordate che il vero segreto sta nell'armonia degli ingredienti. Siate pronti a mescolare le vostre passioni, le vostre conoscenze e i vostri sogni. Lavoriamo insieme, unendo le forze, per creare nel "qui e ora" un piatto straordinario chiamato "futuro". Siamo entusiasti di accompagnarvi in questo viaggio e di vedere come ogni singolo "ingrediente" contribuirà a rendere la nostra scuola un luogo di salute e crescita per tutti.

BENVENUTI NEL CHAMPURU DELLA NOSTRA SCUOLA!

BUON APPETITO PER LA VITA!

7



ACCADEMIA
AINAO

ACCADEMIA AINAO [HTTP://WWW.ACCADEMIAAINAO.IT](http://www.accademaiainao.it)

ARTI MARZIALI AINAO ASD [WWW.AINAO.IT](http://www.ainao.it)