



## KEIKO E RANDORI

### *Yudanshakai Lombardia (AISE)*

Il 17 febbraio a Usmate il primo incontro di allenamento per i giovani

I ragazzi/e del Bu-sen milano hanno partecipato domenica 17 aprile al primo dei quattro incontri organizzati dal Yudanshakai Lombardia (AISE), “Keiko e Randori”.

Erano molti i giovani partecipanti provenienti anche da città lontane.

La lezione ha avuto un ritmo intenso, *Keiko* ha agito nel corpo dei giovani presenti; bastava cogliere i loro sguardi brillanti e svegli nell’osservare la tecnica e poi tutto il corpo, impegnato nell’esercizio, *uchi komi, yaku- shoku-geiko, kakari-geiko*.

Puro movimento, oltre la sensazione di stanchezza, nel piacere che prova il corpo nell’entrata, la ricerca del contatto, e del giusto tempo.

I ragazzi hanno applicato tecniche, contrattacchi, difese, cercando in ogni gesto di dare tutto se stessi.

Hanno alimentato l’entusiasmo che si poteva respirare e che trasudava dalle pareti del dojo.

Un percorso, quello di *Keiko*, che porta a *Randori* (esercizio libero), concentrazione sull’obiettivo di fare Ippon.

Quale occasione migliore per applicare tutto quello che è stato studiato durante questi mesi in palestra (e perché no, anche *okuri-ashi-barai*, che abbiamo studiato oggi insieme!)

Uno di fronte all’altro ragazzi e ragazze di scuole anche sconosciute, ognuno col proprio bagaglio di conoscenze, concentrati nell’applicare tutti i principi studiati; e così nel movimento, nelle reazioni di due corpi, è possibile anche scoprire nuove opportunità;

Tutto, *Rei-no-kokoro, waza, kime, e keiko* si fondono per dar forma al Randori.

*“Abbiamo studiato dei principi con cui applicare la tecnica,  
ora davanti a te e con te riusciremo a dar ragione ad essi;  
li ricercheremo nella concentrazione, nel movimento sincero del Randori.”*



La giornata si è conclusa fuori dal tatami, qualcuno è potuto restare a gustarsi un buon piatto caldo, per rifocillare il corpo dopo le fatiche dell'allenamento.

I ragazzi e le ragazze si scambiano sorrisi, commenti, e sensazioni, organizzano di incontrarsi anche in diverse occasioni, magari con una visita infrasettimanale nelle rispettive palestre.

Arrivederci a Monza!

Martina Scillieri