



ASD Amici dell'Aikido

Farvi gli auguri di buona fine 2015 e buon inizio 2016 è l'occasione per ricordare lo spirito che anima il nostro gruppo di aikidoka: praticare con tutti.

Già con gli auguri del 2013 abbiamo evidenziato un processo lento ma continuo, una trasformazione silenziosa, non tanto nello stile quanto nell'approccio all'aikido che ci ha portato a cambiare il nome del gruppo da Scuola di Aikido Tadashi Abe a Amicidellaikido.

Useremo poco i nomi giapponesi per evitare l'esotismo e quello che può portare con sé: il “gurismo” e il “settarismo”¹.

Praticare aikido con tutti. Questo è un proposito che è più facile a dirsi che a farsi.

Spesso, dopo anni di una pratica che dovrebbe portare all'unione, ci si ritrova ad essere ottimi tecnici e pessimi rappresentanti dei messaggi del Fondatore. E' piuttosto comune sentire praticanti con 20-30 anni (o più) di allenamento alle spalle, criticare altri praticanti coetanei o meno per il fatto che non rispecchierebbero i canoni di verità a cui sono abituati, oppure, perché “non si vedono le basi”, oppure perché “non c'è marzialità” e via dicendo.

Questo atteggiamento si ritrova sul tatami durante i raduni o gli stage, quando i presenti dovrebbero esercitarsi nel ripetere il più fedelmente possibile quanto appena mostrato dall'insegnante in carica. Purtroppo è facile vedere le maggiori deviazioni non tanto tra i principianti, quanto tra gli esperti che restano attaccati alle proprie abitudini. Ancora più raro è vedere un esperto chiedere all'insegnante di dare maggiori chiarimenti o di ripetere o spiegare questo o quel dettaglio tecnico o qualche ragionamento.

Siamo convinti che la libertà passi per il rigore e la disciplina e che gli esperti, insegnanti o meno, debbano mettersi alla prova. N. Tamura era solito dire:<< un millimetro a destra o un millimetro a sinistra non è più aikido>>.

¹ Con questi “ismi” intendiamo l'aspetto più negativo dell'essere Guru o meglio, combattiamo un diffuso atteggiamento che consiste nel nascondersi dietro maschere di sedicenti maestri di vita e di discipline di sviluppo personale per fuorviare, traviare i propri allievi limitandone il senso critico e la libertà, per assoggettarli invece all'obbedienza più passiva. Cfr. anche Stanley Milgram, Obbedienza all'autorità, Einaudi.

Effettivamente nei primi anni di pratica le prove che vengono offerte sono di tipo tecnico, di resistenza, di tenacia, di ardore (<< sette volte a terra otto volte in piedi>>). Con gli anni, purtroppo, è raro vedere trasformare questo abituale sistema di allenamento in modo da disciplinare l'aikidoka esperto a praticare l'aiki, l'unione con gli altri, a instaurare relazioni proficue, a insegnare a praticare con tutti. Con riferimento a questo, un esercizio di auto disciplina consiste, ad esempio, nell'accettare le forme proposte da ogni insegnante rispettando il suo lavoro, non importa che si tratti di una pratica o di un tema altro rispetto a quanto usuale per noi e che non condividiamo.

La disciplina consente non tanto di essere liberi di criticare ma di essere talmente liberi da accettare l'altro.

Ai giovani praticanti di oggi, che diventeranno esperti di domani, suggeriamo di allenarsi (e certamente noi li inciteremo in tal senso) a ripetere sempre e comunque quanto visto fare da ogni insegnante condividendo con lui ogni dubbio o riflessione. Tutto questo sarà poi un utile supporto per approfondire, dibattere l'argomento anche nel proprio dojo condividendolo con chi non era presente alla lezione, persino nel caso in cui non si sia d'accordo.

Agli insegnanti esperti o meno, suggeriamo di praticare in modo analogo, “di allenarsi a spazzare il tatami o l'ingresso del dojo, di pulire il proprio specchio, di svuotare il proprio bicchiere, di disciplinare il proprio ego” e aggiungiamo, di abituarsi a proporre ai propri allievi quanto mostrato da altri nei raduni anche se non si condivide quanto visto. Anzi, riproponiamo nel nostro dojo i temi affrontati altrove in modo da esercitarci a ricordare l'esatta sequenza di quanto presentato durante lo stage. Questo aumenterà la nostra concentrazione (o almeno la memoria) e ci servirà per rivedere a freddo gli esercizi e a far decantare un potenziale messaggio per raccogliarlo tempo dopo. Quest'attitudine, questo allenamento ci garantirà anche settimane o mesi di lezioni già preparate: di questo dovremo essere grati a chi ha tenuto il corso in oggetto, sia che ci abbia interessato molto, sia che lo abbiamo “odiato”. Anzi sarà ancora più allenante in termini di disciplina interiore se il corso che riproporremo ci era completamente lontano.

Un altro tipo di allenamento che troviamo particolarmente utile sotto tutti i punti di vista è quello di riassumere per scritto i corsi frequentati o tenuti condividendo il testo con gli insegnanti che avevano la responsabilità delle lezioni per verificare di aver colto i dettagli e il quadro generale (quando c'è). L'aikido non è solo pratico e teorico; è verbale ed anche scritto. Visto che si parla di aikido applicato (praticato) nella vita di tutti i giorni, a maggior ragione dobbiamo scrivere sull'aikido e non solo parlarne o sudare: nello stesso modo in cui tutti i giorni scriviamo, conversiamo e camminiamo.

Pierre Chassang diceva di non lasciare la testa nello spogliatoio e noi aggiungiamo non dimenticatevi nemmeno la penna.

Una strategia indiretta per sviluppare l'autodisciplina è la disponibilità.

Essa si esprime anche nell'offrire ad un insegnante esterno la possibilità di tenere lezione del proprio dojo, persino nel caso in cui non si sia ricevuta la stessa ospitalità. In questo modo inoltre, si esprimono, si attuano e si sperimentano i canoni di cortesia ed etichetta tra insegnanti e responsabili di dojo (tipici delle arti marziali)

Questa strategia della disponibilità oltre a metterci alla prova, aiuterà ad aprire le relazioni, le renderà dinamiche, innescherà un processo di interrelazione e starà a noi trarne profitto.

Per correggere sé stessi non basta volerlo; con la sola volontà non è detto che si riesca ad uscire da ciò che ci è usuale, abituale, comodo; tutto ciò che è ritenuto tale dal nostro cervello, dal nostro pensiero, è comodo così com'è e per "scomodarlo" è necessario usare una strategia indiretta, "stratagemmi" che facciano emergere le nostre spigolosità, le nostre emozioni, le nostre reazioni di fronte ad uno scarto inatteso.

Allenarsi a questo è difficile se si resta ancorati al nostro dojo, ai nostri compagni, a ciò che ci è familiare. Per creare lo scarto adeguato e metterci in discussione, proponiamo, ad esempio, agli esperti (diciamo a chi ha almeno oltre 5-7000 ore di pratica) di non indossare l'hakama e di partecipare a raduni, stage e lezioni in altri dojo senza rivendicare alcunché.

Proponiamo di ritornare come principianti: inizialmente, in modo formale, togliendoci le "mostrine"² e, con la pratica, anche in modo sostanziale, svuotandoci dei nostri pregiudizi ed aprendoci all'altro, diventando disponibili ad accogliere le osservazioni che l'altro (che non ci conosce) esperto o principiante ci farà (eccome se ce ne farà!).³

Ci troveremo catapultati in un tornado di emozioni che ci faranno lavorare duramente su noi stessi per non cedere alla tentazione di rivendicare un qualche status pregresso, di riprendere la via facile invece di continuare a seguire la difficile strada della strategia della disponibilità. Tuttavia se persevereremo avremo la possibilità di conoscerci a fondo e di raccogliere utili suggerimenti da tutti (cosa che non sarebbe avvenuta se avessimo mantenuto lo status quo). Con il termine "tutti" intendiamo riferirci ai praticanti che hanno anche solo qualche mese di allenamento e ai quali sta a noi adeguarci. E' essenziale la disponibilità ad ascoltare e mettere in pratica. Ascoltare per poi fare

2 L'hakama in ogni caso non dovrebbe rappresentare un segno distintivo in quanto è semplicemente un segno di casta, quella del samurai. Solo negli ultimi decenni, in alcune federazioni o gruppi di aikido si è diffusa l'idea che l'hakama sia un segno di grado, di distinzione. Noi preferiamo invece considerarla parte integrante dell'abbigliamento del praticante di aikido come lo è per il praticante di kendo, kyudo, iaido, indipendentemente dall'anzianità di pratica. Anzi suggeriamo al principiante di indossarla perché aiuta a mantenere una postura corretta e a muoversi con consapevolezza di dove si mettono i piedi. Tuttavia, come spieghiamo di seguito nel testo è anche molto utile togliersi l'hakama per lavorare su se stessi ed eventualmente rimettersela quando è opportuno.

3 Shitao-Sulla Pittura, Marcello Ghilardi, pag. 63,64, MIMESIS:<<Circa la ricettività e la conoscenza, la ricettività precede e la conoscenza segue... La vera ricettività deve essere massima apertura, a partire dalla quale può innescarsi il processo noetico ed ogni forma di investimento attivo nel mondo, con il mondo. Tuttavia la ricettività non deve venire confusa con una condizione di mera passività: *shou* esprime l'attività del recepire, l'attenzione vigile, l'intuizione che è già, essa stessa, una forma di azione, di gesto, di coinvolgimento nelle cose>>.

solo come voi ritenete adeguato fare, sarebbe una disfatta per la vostra formazione e il successo del vostro piccolo ego. Ascoltare e metter in pratica ci permetterà di allenare in modo impareggiabile la disponibilità alle relazioni, disponibilità di spirito e di corpo: non ci irrigidirà nella resistenza⁴ e ci accorgeremo sempre più di cosa l'altro trasmette, di eventuali punti di forza o punti di debolezza, di faglie nella postura o nell'attitudine. Da questo punto di vista saremo noi ad avere il vantaggio rispetto al nostro partner se questo non lavora con lo stesso spirito.

In sostanza, una volta che la strategia della disponibilità viene esplicitata e chiarita, obbliga tutti ad un lavoro ancora più attento perché durante la pratica non ci sarebbero segni esteriori a metterci in guardia. Diventerebbe un allenamento alla percezione.

“Non sottovalutare e farsi sottovalutare” appartiene all'arte della guerra.

Addirittura allenarsi talmente tanto nello svuotarsi, nel farsi vuoti per ricevere l'altro da sembrare incapaci di fare una caduta o al contrario, far cadere il compagno facendo sembrare si sia trattato di un caso, di un evento fortuito spontaneo, fa parte dell'arte.

Questa capacità di adattamento al processo in corso manifestata tramite il gesto disinvolto, spontaneo, privo di attaccamento, potrebbe rappresentare quella semplicità che viene richiamata dai Maestri quando dicono di ritornare principianti⁵, tornare all'origine: quel fondo indifferenziato tra il c'è e il non c'è da cui sgorgano le 10.000 tecniche (parlando di arti marziali).⁶

Allenarsi nella strategia della disponibilità guida e conduce quindi all'armonia intesa come regolazione spontanea delle trasformazioni che avvengono durante l'allenamento. Analoghe considerazioni (con le dovute cautele) si potranno applicare alla vita di tutti i giorni.

4 Con il passare degli anni troviamo sempre meno interessanti le spiegazioni dei maestri di aikido e sempre più interessanti quelle dei maestri della pittura, poesia, ceramica, teatro ecc. ci sembrano molto più chiare e meno magiche o misticheggianti. Per continuare con la pittura citiamo ancora Shitao, op. cit., pag. 98: «La qualità essenziale del pittore è l'essere “ricettivo nei confronti delle cose, in modo tale da essere privo di forma definita”... Come il saggio, che non si fissa in alcuna posizione particolare, restando quindi disponibile alla variazione, chi dipinge deve essere pronto a recepire, privo della volontà di imporre una forma ai fenomeni, storpiandoli inevitabilmente. Egli “gestisce le forme in modo tale da non lasciare traccia”; fa accadere le cose, come se nemmeno ci fosse una soggettività operante, un io ansioso di manifestare la propria presenza. Per questo il grande artista “non lascia traccia”. Lasciare una traccia, esplicitare una presenza, già fa trapelare un “troppo” di emozione soggettiva, egoica, limitando il processo del dispiegamento naturale delle forme... Il pittore deve disporsi in qualità di strumento per accogliere in modo gratuito una nascita spontanea; deve operare “come se non eseguisse nulla”, *wu wei*, ovvero come se non facesse alcuno sforzo.

5 Differenziamo comunque il “principiante” in quanto archetipo del praticante che esegue gesti non studiati, non preparati, grezzi dal maestro che ritorna principiante in quanto i suoi gesti non sono più limitati dalla tecnica ma naturali e spontanei.

6 Shitao, op. cit., pag 84: «Ryckmans riporta in una nota una tradizionale suddivisione dei crescenti livelli di abilità in pittura: un primo livello è quello dell'opera che denota una semplice “capacità”, è superato dal livello del “meraviglioso”, della “compiuta perfezione”, a sua volta superato dall'opera “divina”. Questo però non rappresenta il grado ultimo: superiore all'opera divina è quella “naturale, spontaneo, facile, disinvolto”, che si pone addirittura al di là di ogni classificazione. La naturalezza raggiunta a seguito dello studio e l'apprendimento delle tecniche, a seguito di una loro totale assimilazione, permette di realizzare opere superiori anche a quelle “divine”