

Buongiorno Malattia #2

ecole-itsuo-tsuda.org/it/bonjour-maladie2/

manon

April 4, 2018

Seguito dell'Intervista a Régis Soavi sul Katsugen Undo (o Movimento rigeneratore), una pratica elaborata da Haruchika Noguchi e diffusa in Europa da Itsuo Tsuda: articolo di Monica Rossi pubblicato sulla rivista « Arti d'Oriente » (num. 4 / maggio 2000).

per leggere la parte 1 -> <http://www.ecole-itsuo-tsuda.org/it/bonjour-maladie/>

Partita #2

-Come si può definire yuki?

– Far passare il ki.

-Come avviene che yuki aiuti ad attivare il movimento?

– Aiuta nella misura in cui sono stati fatti i tre esercizi, oppure gli esercizi per il movimento mutuale (l'attivazione attraverso i secondi punti della testa); questo è un altro modo di attivare il movimento. Yuki aiuta perché attiva; è molto importante per me dire che il yuki è fondamentalmente diverso da ciò di cui in genere si sente parlare, perché quando si fa yuki si ha la testa vuota, non si guarisce nessuno, non si cerca alcunché; si è solamente concentrati in questo atto. Non ci sono intenzioni e questo è fondamentale. Nello statuto del dojo, d'altra parte, è scritto che pratichiamo « senza scopo ».





« Quando si fa yuki si ha la testa vuota, non si guarisce nessuno, non si cerca alcunché; si è solamente concentrati in questo atto. Non ci sono intenzioni e questo è fondamentale »

-Ritorniamo a yuki; se ci sono persone che non si sopportano, riescono a farsi yuki l'un l'altro?

– E' difficile. E' per questo durante gli stages io dico: « Scegliete un partner ». Non dico: « Fate yuki con la persona che avete accanto ». Se due persone non si sopportano sarà per loro difficile farsi yuki: yuki deve essere qualcosa che si dà; a poco a poco i praticanti più anziani riescono a farlo a tutti, perché subentra un distacco; non c'è più veramente nessuno che davvero non sopportino. Hanno una sensibilità differente.

-Si sentono spesso delle opinioni molto originali sul ki.

– Sì, le idee non mancano! Ci sono persone che parlano tanto di ki, ma quando si chiede loro di posare la mano o di mostrare cos'è, non lo sanno fare. Il ki è estremamente concreto.

All'inizio, quando si comincia a fare yuki, le mani sono come pezzi di legno, poi, a poco a poco, si sensibilizzano ... anche in questo caso dovrò far riferimento ai bambini piccoli; alla relazione della madre, una madre vicina al suo bebè: quando lo tocca qualcosa passa, è il ki che circola. Se lei ha le mani dure non sente niente. La relazione madre-bambino è fatta di qualcosa di intuitivo: il bebè non parla. Alla nascita non dice: « Buongiorno mamma, mi chiamo Pierre, ho fame, ho sete, ho voglia di fare pipì ». Il suo solo modo di esprimersi sono i gesti, i movimenti e i pianti. Se la madre è sensibile sa se ha fame, sa se ha sete, se è nervoso, o se ha freddo.

Quando il bebè comincia a brontolare, il marito chiede: « Che cos'ha? ».

E la moglie dice: « Ha fame ». E il padre: « Ma ha mangiato mezz'ora fa ».

E la madre: « Sì, ma penso che abbia ancora un po' di fame ».

Il padre: « Hai sempre delle idee... »

Se lei è in contatto con il bambino, effettivamente, gli dà un frutto, e lui si calma.

Un'altra volta il bambino piange e il padre: « Ha ancora fame! » E la madre: « No, no, ha mangiato ».

Il padre: « Ma può darsi che abbia ancora fame ». La madre: « No, non penso, deve aver sonno ».

E' il contatto intuitivo! Si può parlare di ki in relazione alle arti marziali, alla trasmissione del pensiero... ma io parlo di cose naturali e dico che ciò che esiste tra la madre e il bambino esiste naturalmente tra tutti gli esseri umani. Ed è ciò che noi ritroviamo con la pratica del movimento.

Le donne che praticano il movimento possono migliorare la qualità del rapporto con il loro bambino, possono sapere, per esempio, quando ha bisogno di fare pipì; quando sentono che ne ha voglia subito aprono il pannolino e il bambino la fa fuori, fin dai primi giorni.

Serve a far sì che il bambino non sia mai bagnato. Cosa succede? Che non ci sono mai problemi di pulizia e non occorre insegnare ai bambini ad andare sul vaso. Se dal primo giorno fanno i loro bisogni all'esterno, quando saranno capaci di sedersi, la madre sentirà che il bambino ha voglia di fare pipì, gli toglierà le mutandine, lo farà sedere sul vaso e il bambino farà pipì. Il dialogo che si instaura tra la madre e il bambino, e con il padre, se anch'egli è attento, è qualcosa di sorprendente... Non c'è bisogno di cambiare tutte le prese dell'appartamento; è sufficiente dire al bambino che sono pericolose. Se il dialogo è autentico, il bambino non andrà mai a toccarle.

Sono esperienze che hanno potuto fare con i propri bambini persone che praticano il movimento. Perché c'è un certo numero di bambini che in questi anni sono nati in casa e vivono in modo del tutto naturale; io sono ogni giorno sorpreso e nello stesso tempo intenerito nel vedere che delle donne hanno questo tipo di attenzione per i loro bambini. E' diventato raro.

Oggi si medicalizzano la gravidanza e la nascita, poi si scarica il bambino all'asilo nido, più tardi a scuola e così ci si sbarazza di lui.

-Sì, ma questo richiede che le donne non lavorino nei primi anni di vita del bambino.

– E' una scelta. Dal punto di vista economico può porre dei problemi alle coppie di oggi, ma da un'altra parte si possono utilizzare le attuali leggi sociali. La società si muove; ciò che è difficile oggi, lo è un po' meno in un altro momento... si tratta di economia. La vita di un bambino non vale forse qualche sacrificio economico? Oggi si va al supermercato con bebè di pochi giorni; non le sembra aberrante, francamente? I bebè hanno bisogno di attenzioni, non sono pacchi da trasportare; li si lancia in aria dicendo che questo li fa ridere! In realtà si agita semplicemente il gas che hanno nello stomaco e ciò provoca l'impressione che il bambino rida, ma egli non ride affatto. D'altra parte se ci fosse un grande gigante che la prendesse e la proiettasse in aria, lei riderebbe?

-Durante lo stage lei andava a fare yuki a persone che facevano yuki ad altri: perché?

– Per aiutarle a svuotare la testa. Spesso si comincia a fare yuki e arriva un'idea: « Accidenti, ho parcheggiato male! Può darsi che prenda una multa, e già la settimana scorsa ho preso una multa terribile! E poi, in più, bisogna che paghi le tasse, eccetera... » A quel punto tutta l'attenzione è salita alla testa. Dunque io faccio ridiscendere l'energia.

-Ed è la sensibilità sviluppata attraverso il movimento che le permette di capire chi ha questo problema?

– Lo si vede anche dalla postura. E poi, sì, è una sensibilità che si è sviluppata.



Primo esercizio: espirazione al plesso solare.

– *Secondo esercizio: rotazione della colonna vertebrale.*

– *Terzo esercizio: espirare contraendo la zona occipitale e rilasciare in un colpo solo, sempre espirando.*

-Perché proprio questi tre movimenti aiutano a far scattare il Movimento rigeneratore?

– Il primo esercizio è un ammorbidimento della zona del plesso solare, che negli individui di oggi è diventata una zona di concentrazione e di rigidità. Si preme leggermente su questa zona, espirando volontariamente. Si può dire che è come uno sbadiglio artificiale. Lo sbadiglio è involontario. Non posso dire: « Veronique, sbadiglia! » Non funziona! Ma questo esercizio è una tecnica che somiglia ad uno sbadiglio.

-Ci si sente quasi senza aria alla fine di questo movimento.

– Non si ha più aria, dunque in quel momento ritorna l'inspirazione; lo si fa tre volte. Quando si sbadiglia il plesso si ammorbidisce.

La rotazione della colonna è, in un certo senso, una tecnica che permette di ammorbidire la colonna vertebrale. Soprattutto, non bisogna forzare. Questo movimento di rotazione normalmente si dovrebbe situare a livello della terza lombare, che è la vertebra di rotazione, ma spesso le persone sono diventate molto rigide, la schiena non ruota più... si tratta di un esercizio che permette di accentuare la mobilità del corpo durante il Movimento rigeneratore. Io direi quasi che questi due esercizi sono accessori poiché quando si ha l'abitudine di attivare il movimento, è sufficiente fare un'inspirazione che passa per i secondi punti della testa e il movimento scatta.

-E il fatto di prendersi per mano, formando una catena tra tutti i presenti allo stage?

– E' la catena di attivazione; è anch'esso un esercizio di sensibilizzazione: fare passare il ki in un gruppo unifica il gruppo: è per questo che, anche in questo caso, io coordino la respirazione. Ognuno prende il polso della persona accanto: ciò unifica le persone del gruppo che stanno praticando assieme. Questo crea un'atmosfera e il ki viene coordinato.

Per ritornare ai tre esercizi, il terzo è un esercizio contro natura. Si mette il pollice all'interno delle mani, e questo è naturale, tutti i bebè lo fanno; tuttavia, espirare contraendo la zona occipitale e rilasciare d'un sol colpo sempre espirando, non lo è.

-Soprattutto non è facile contrarre i muscoli mentre si espira.

– Sì, è contro natura. Per fermare il movimento invece si ripete lo stesso movimento però inspirando, vi è il ritorno a qualcosa di normale.

Ma il terzo esercizio, che non è naturale, e dunque è tecnico, è precisamente quello messo a punto da Noguchi per permettere al sistema volontario di mettersi in riposo.

Nel caso del movimento mutuale, sono i secondi punti della testa che agiscono direttamente sul sistema motorio extrapiramidale: si creano così le condizioni perché il Movimento rigeneratore possa scattare, anche se ciò non avviene necessariamente subito. E' come se in una fabbrica ci fosse un padrone con il pugno di ferro, che dirige tutto. A un certo momento va in vacanza per un mese. All'inizio gli operai non sanno cosa fare, hanno perso l'abitudine a lavorare da soli... E' un po' così nel nostro corpo; è per questo che il movimento non scatta automaticamente quando si fanno gli esercizi, ci vuole un po' di tempo.

-Quanto tempo è necessario mediamente?

– Tutto dipende dalla sincerità dell'individuo nella pratica, dalla sua capacità di accettare che la testa si svuoti. Dunque, per un certo tempo gli operai non sanno bene cosa fare... però bisogna pur mangiare, e dunque ci si organizza... In fin dei conti, le cose funzionano molto bene...

Il problema si presenta quando ritorna il padrone, perché vuol riprendere la propria autorità! Gli operai gli dicono: « Ascolti, abbiamo funzionato molto bene senza di lei, troviamo che lei sia molto utile nella direzione, per le relazioni commerciali e per molte altre cose. Molto, molto bene, ma ... ci lasci vivere! »

Itsuo Tsuda parla della sensazione

"Qual è dunque l'Universo di cui parla Noguchi? Esso è, se vogliamo - non potendo trovare definizioni migliori - l'Universo della sensazione.

La sensazione non ha coordinate oggettive. Tre ore trascorse a discorrere possono sembrare molto brevi, un minuto di attesa dell'autobus può sembrare lunghissimo.

La vera sensazione non ha un linguaggio che le sia proprio. Si tenta di renderla comunicabile, servendosi di parole che hanno un valore relativo. Se spogliamo la nostra esperienza personale da ogni tentativo di coordinazione, non ci rimane altro che la sensazione. Di fatto, la vita comincia con la sensazione e, allo stesso modo, finisce con essa. Nel frattempo ci si organizza.

La sensazione scompare via via che la società si organizza per sostituirla con le parole. Bisogna sottomettersi alle costrizioni verbali per poterla comunicare. Si finisce per confonderla con l'idea che di essa abbiamo. Si crede di provare una sensazione mentre si tratta soltanto di qualcosa che ci frulla in testa. D'altronde, proprio questo costituisce il fondamento di tutte le tecniche di pubblicità.

La sensazione pura non ha dimensione: l'Universo non è più grande di un seme di papavero.

Se nell'universo della percezione, si riescono a scoprire galassie che distano milioni di anni luce, non per questo la nostra vita, in quanto sensazione, ne viene minimamente influenzata. Un grano di pepe nel cibo, una spina in un dito o un grido di un bebè, avranno più effetto su di noi che una scoperta scientifica.

Per noi che siamo modellati nella concezione meccanicistica della vita, è difficile accordare alla sensazione un ruolo più importante di quanto sia ammesso nella società.

In questo modo, via via che la sensazione si allontana dalla nostra vita, questa viene privata di tutto ciò che le è connaturale: il movimento naturale e spontaneo del corpo, la differenza tra il gradevole e lo sgradevole, il funzionamento normale dell'organismo. Ci saranno sempre più persone con difficoltà di movimento. E' il prezzo che si paga alla civiltà.

Invece, man mano che si recupera la sensazione, la prospettiva cambia, l'orizzonte si allarga, il movimento diventa più libero. L'idea di essere noi stessi il centro dell'Universo diventa concepibile."

Itsuo Tsuda, "Uno", Luni editrice 2013

-Come capire che è veramente il Movimento rigeneratore che scatta?

– Ecco un'eccellente domanda! Come sapere se è il Movimento rigeneratore o l'immaginazione, o la suggestione di colui che tiene le conferenze e che organizza tutto... All'inizio non si sa bene: è il movimento? Non è il movimento? Dopo un po' di tempo di pratica, lo si sa, perché lo si riconosce. E' molto semplice: quando vi grattate da qualche parte perché avete un'irritazione, sapete che si tratta di un'irritazione, non dell'immaginazione; non cercate il punto di irritazione, sapete dov'è e la vostra mano ci va. Per quanto riguarda il movimento si ha lo stesso tipo di consapevolezza. Inoltre lo si può verificare anche dalla qualità di ciò che succede nel nostro corpo, la qualità delle nostre reazioni nei confronti della malattia, di tutti gli avvenimenti della vita. Ci sono persone che vengono a fare lo stage; il primo giorno non succede niente e il secondo cominciano ad agitarsi: hanno pagato lo stage e vogliono che serva a qualcosa! Allora vado da loro, arresto la loro agitazione facendo yuki; se il loro movimento si ferma quando faccio yuki è perché non si tratta del movimento. Anche nei casi di reazioni eccessive, so sempre se è il movimento o se non lo è: questa è la ragione per cui conduco degli stages e perché non tutti possono farlo.

-Ho notato che dei movimenti che vengono spontanei durante le sedute possono assomigliare a quelli che nel taijiquan si chiamano « movimenti a spirale ». C'è qualche connessione?

– Non conosco sufficientemente il taijiquan per parlarne. Comunque sia, gli esseri umani hanno una forma: un tronco, due braccia, due gambe, una testa e sono centrati attorno a un asse che è la colonna vertebrale; lo spostamento del corpo umano si fa da sinistra a destra, avanti-indietro e in modo rotatorio. Quando il movimento scatta ci sono persone che si muovono solo sul piano orizzontale; altre solo avanti e indietro. A poco a poco, se

ritrovano tutte le loro capacità, effettivamente il movimento ha tendenza ad essere più o meno una spirale, perché in questo caso tutta la colonna si muove e ogni vertebra ritrova la propria elasticità naturale. Ma non bisogna credere che il Movimento rigeneratore sia una specie di spirale! Il Movimento rigeneratore dipende da ciascuno di noi. Ci sono persone che fanno fatica a piegarsi in avanti e quando si raddrizzano hanno male alla schiena. Costoro avranno un movimento avanti-indietro. Per degli anni e forse per sempre. Altri avranno un movimento laterale. Un altro che ha l'energia che va senza sosta alla testa, avrà piuttosto un movimento del collo. Il Movimento rigeneratore corrisponde esattamente a ciascun individuo. Non c'è « un » movimento che sia migliore di un altro, ci sono movimenti di ogni tipo; tra l'altro stiamo parlando di movimenti esteriori, ma ciò che succede all'interno... non lo si vede. Ci sono dei movimenti per gli organi interni... Ci sono movimenti interni, movimenti molto più sottili nelle cellule, ma non li vediamo. Ciò che si vede è sempre ciò che è esteriore. Il Movimento rigeneratore è un lavoro interiore lento, che richiede una grande continuità. Ci sono persone che praticano il movimento da più di vent'anni. E non si può dire che siano arrivate a qualcosa... anzi, siamo nella Via della spoliazione, ci si sbarazza di qualcosa.

-Si dovrebbe praticare tutti i giorni il Movimento rigeneratore?

– Non si « deve » niente. Ognuno fa come vuole.

-La continuità di cui parla allora è piuttosto una pratica regolare?

– Effettivamente esiste una certa regolarità che ciascuno sente per sé. Se si pratica una volta all'anno, per esempio, non si può certamente parlare di continuità... qui al dojo ci sono quattro sedute alla settimana, ma alcuni sentono il bisogno di partecipare a quattro sedute, altri a una, altri vengono ogni quindici giorni... dipende dai bisogni. Quando si pratica il movimento, per un primo periodo c'è una distensione; se si aveva un po' di insonnia, si dorme; se si faticava a digerire, si comincia a digerire senza alcun problema, tutto ha l'aria di regolarizzarsi. Ma se si continua la pratica del movimento, il corpo comincia a voler lavorare. Questo è un periodo in cui le cose sono un po' più difficili: avevamo le spalle completamente bloccate e si sono rilassate; ma non è sufficiente, bisogna ritrovare anche l'elasticità. Dunque, il corpo comincia a lavorare, a tirare, ad agire; lo stomaco che accettava tutto, improvvisamente comincia a dire: « questo alimento lo voglio, questo no » Il corpo agisce involontariamente per ritrovare la sua elasticità. E' il periodo dell'ipersensibilità in cui possono risvegliarsi vecchi dolori o sensazioni anche perturbanti. Sono momenti , a volte, un po' difficili da vivere. In seguito giunge il periodo di eliminazione: il nostro corpo ha lavorato bene, le vecchie sporcizie vengono quindi eliminate... Anche questo momento può sembrarci un po' strano... Le urine possono diventare molto scure, le eliminazioni molto forti, il corpo elimina tutto ciò che non gli serve. Possono esserci eliminazioni cutanee, la traspirazione diventa forte: è il processo normale. Se non lo si è capito bene, ci si preoccupa. Più si praticherà, più queste reazioni saranno rapide.

-Qualcuno mi ha detto che nella vostra concezione non esistono salute e malattia.

– La malattia è un processo di riaggiustamento del corpo: della malattia si vedono i sintomi. Se non si avessero sintomi non sapremmo di esser malati. Sempre più spesso le persone si ammalano a causa delle medicine e dei loro effetti collaterali! Diventa rischioso persino andare all'ospedale. Esistono persone che non sono mai malate: persone che sembrano forti e resistenti e poi un giorno muoiono di colpo. Sono divenute molto rigide. Il loro corpo non reagisce più a nulla. Noguchi definiva ciò « la malattia senza malattia ». La malattia è ciò che permette, senza sosta, di stimolare una reazione, un rinnovamento. Se facessimo appello alle nostre difese immunitarie, il nostro corpo sarebbe capace di reagire e ne uscirebbe più forte. Quando si praticano le arti marziali, non si combatte veramente, è un allenamento; colui che si allena, il giorno in cui ha bisogno di saltare in un fiume per salvare qualcuno, può farlo, poiché il suo corpo è allenato. Nel caso della malattia è la stessa cosa: se il nostro corpo ha l'abitudine di reagire, se è abituato ad intervenire con ogni sorta di globuli bianchi o quant' altro, se è abituato a lavorare per riconoscere diversi tipi di microbi, a poter agire in rapporto ad essi, reagisce alla minima cosa. Oggi nessuno accetta la malattia, né il dolore. Si ha l'impressione che l'uomo civilizzato voglia vivere in un bozzolo, in una specie di sottomarino superprotetto, asettico, con uno schermo Internet per vedere il mondo dall'esterno! Ciò pone dei problemi anche ai medici. In Francia, recentemente, si ponevano il problema degli antibiotici: siamo talmente bombardati dagli antibiotici che oggi non hanno più effetto! Tutto ciò è una conseguenza della paura. Si mantiene la gente in uno stato di paura. Uno degli articoli di Tsuda ha per titolo Buongiorno malattia! I bambini non hanno paura della malattia, quindi reagiscono bene, spontaneamente e con vigore.

Régis Soavi