

OTTOBRE 2017

Lo spirito dell'Aikido è nella pratica

••• Di Régis Soavi



Articolo pubblicato sul numero 18 della rivista Dragon Magazine.

Lo spirito dell'Aikido è nella pratica

••• Di Régis Soavi

Qual è questo spirito dell'Aikido che non si può insegnare né imparare? Qual è il ruolo del ki in questa disciplina misteriosa? Régis Soavi ci dà degli indizi preziosi su quest'arte dalla trasmissione sottile.

Si ha spesso tendenza a considerare lo spirito di un'arte come un processo mentale, una direzione da prendere in modo cosciente o anche come delle regole da rispettare. Tutto questo perché in occidente viviamo in un mondo di separazione, di divisione. Da una parte c'è lo spirito, dall'altra il corpo, da una parte il conscio, dall'altra l'inconscio, è questo che dovrebbe fare di noi degli esseri civilizzati mentre invece questa separazione genera in noi dei conflitti. Conflitti che sono rinforzati dai sistemi di divieti istituiti per proteggere la società, per proteggere noi stessi contro noi stessi. Verso la riunificazione dell'essere umano, ecco la Via nella quale ci dirigiamo con la pratica dell'Aikido. Questa riunificazione è necessaria in un mondo in cui l'essere umano è reso un oggetto, in cui diventa allo stesso tempo un consumatore e una merce. Senza rendersi conto della strada che intraprende, il civilizzato esegue la vita invece di viverla. Questa società che ci spinge al consumismo lascia poco spazio al lavoro interiore, ci spinge a cercare al di fuori ciò che si trova all'interno. Ad acquisire ciò



La pratica dell'Aikido ci conduce verso la riunificazione dell'essere umano.

che possediamo già, a cercare soluzioni a tutti i nostri problemi all'esterno di noi stessi, come se altri avessero soluzioni migliori. Questo porta a una presa in carico dell'individuo da parte dei diversi sistemi di protezione nello stesso tempo sociali, ideologici o sanitari, moltiplicando così l'offerta e creando un mercato ideale per venditori di sogni di tutti i tipi, ciarlatani, guru e compagnia.

Ho sentito oggi che è stata appena creata una nuova pratica: la "Respirologia", e come al solito arriverà a frotte la clientela che avrà subito l'abuso del potere delle parole. In nome della normalizzazione del corpo e dello spirito, della rimessa

in forma delle persone, dovremmo cambiare il nome della nostra arte in: "Aikido Terapia"?

Lo spirito dell'Aikido non si può insegnare

Non penso che si possa dire che ci sia uno spirito specifico dell'Aikido, ma piuttosto che l'Aikido debba essere il riflesso di qualcosa di molto più grande che noi piccoli esseri umani facciamo fatica a realizzare nel corso della nostra vita.

Lo spirito di un'arte non si può insegnare, si tratta piuttosto di una trasmissione, ma cosa sarebbe un Aikido senza spirito: una lotta, un combattimento, una specie di zuffa senza capo né coda. È assolutamente possibile insegnare

la tecnica senza trasmettere niente dello spirito, ma così, si tratta di tutta un'altra cosa. Forse self-defense oppure una tecnica di benessere.

Come in tutte le arti marziali abbiamo il Rei, il saluto, che ovviamente ne è l'espressione più immediatamente visibile, ma è attraverso la postura dell'insegnante che si trasmetterà ciò che è più importante. Per postura intendo un insieme estremamente complesso di segni che saranno reperibili dagli allievi: di sicuro l'aspetto fisico, la dinamica, la precisione, ecc., ma anche la maniera di far passare un messaggio, l'attenzione dedicata a ognuno



L'Aikido è l'arte di apprendere profondamente, l'arte di conoscere se stessi.

dei praticanti in funzione di migliaia di fattori che l'insegnante deve percepire. È sviluppando la propria intuizione che si può avere la più grande e la più fine delle pedagogie, e così apportare gli elementi dei quali il praticante ha bisogno per approfondire la propria arte, per meglio comprenderne le radici.

Lo spirito dell'Aikido non si impara

Lo spirito dell'Aikido non si impara, lo si scopre, non ci cambia, ci permette di ritrovare le nostre radici umane, di raggiungere ciò che c'è di migliore nell'essere umano.

«L'Aikido è l'arte di apprendere profondamente, l'arte di conoscere se stessi.»*
Il desiderio del fondatore dell'Aikido era di avvicinare gli esseri umani, per lui il mondo era come una grande famiglia: «Nell'Aikido, l'allenamento non è fatto per diventare più forti o vincere l'avversario. No. Aiuta ad avere lo spirito di mettersi al centro dell'Universo e di contribuire alla pace mondiale, di far sì che tutti gli esseri umani formino una grande famiglia».*

Un inno alla gioia

O Sensei diceva: «Praticare sempre l'Aikido in modo vibrante e gioioso.»*
Non si parla molto spesso della gioia, il nostro mondo ci incita alla tristezza, a reagire con violenza agli eventi, a criticare le carenze del sistema, a vedere i difetti degli altri, a essere competitivi. Ma tutto questo finisce per renderci scorbutici, ir-

ritabili e rovina il nostro piacere di vivere semplicemente.

La gioia è una sensazione che considero sacra. La gioia di vivere, di sentirsi pienamente vivi in tutto ciò che si fa, o ciò che non si fa. La gioia ci permette di vivere quello che molti considerano come delle limitazioni in modo completamente diverso, di considerarle come delle opportunità che ci permettono di andare più lontano, di approfondire ciò che il mio maestro chiamava la respirazione.

La gioia ci porta poco a poco verso la libertà interiore, che è la sola libertà che valga veramente la pena di scoprire come racconta così bene il maestro di Tai-chi-chuan Gu Meisheng (1926-2003) che la scoprì nelle prigioni cinesi all'epoca di Mao.

Essa ci permette di uscire dalle convenzioni che i diversi sistemi ci impongono. Lo spirito dell'Aikido, lo si trova nella natura, non una natura esterna all'essere umano ma l'umano che fa parte della natura, essendo egli stesso natura.

«La pratica dell'Aikido è un atto di fede, una credenza nel potere della non violenza. Non è un tipo di disciplina rigida o di vuoto ascetismo. È una via che segue i principi della natura, dei principi che devono essere applicati nella vita quotidiana. L'Aikido deve essere praticato dal momento in cui vi alzate per accogliere il giorno fino al momento in cui vi ritirate per la notte.»*

Ogni mattina cominciare nella calma del dojo con una meditazione di due o tre minuti circa per ricentrarsi, concentrarsi.

Poi passare alla Pratica respiratoria, come l'ha chiamata Tsuda Sensei, e che O Sensei Morihei Ueshiba faceva ad ogni seduta. Si può allora abordar la seconda parte, la pratica con un partner, il piacere della comunicazione attraverso la tecnica, la respirazione Ka Mi e tutto ciò molto di buon'ora mentre molte persone al di fuori sono appena emerse dal sonno.

Quando non c'è niente di programmato, quando si è vuoti da ogni pensiero, in questi momenti sublimi in cui la fusione si realizza con il partner, allora si è nello spirito dell'Aiki.

Come nello Zen, ci viene proposto di vivere qui e ora, di non essere diversi da ciò che siamo, ma di guardare con lucidità ciò che siamo diventati.

La trasmissione dello spirito

Per comprendere lo spirito dell'Aikido bisogna, secondo me, immergersi nel passato, non solo del Giappone ma anche e forse soprattutto, della Cina antica. Andare a cercare i pensatori, i filosofi, i poeti che alimentarono la riflessione e diedero peso al pensiero orientale. È grazie al mio maestro Tsuda Itsuo che ho scavato in questa direzione: non perché egli abbia fatto dei corsi di filosofia o tenuto dei seminari sull'argomento, lui che non parlava se non con parsimonia, ma al contrario ci ha lasciato con i suoi libri una riflessione sull'Oriente e l'Occidente, creando un ponte tra questi due mondi che sembravano antinomici.

L'immensa cultura di questo maestro, che ho avuto la fortuna di conoscere, mi aveva all'epoca lasciato sbalordito, ma poco a poco ho potuto accedere alla comprensione del suo messaggio, della sua opera filosofica che mi avevano nutrito. Ma quest'uomo, che avevo ammirato, aveva lasciato anche delle tracce che vedevo senza comprendere, altri segni, come i maestri Zen: ha lasciato delle calligrafie. Come in quest'arte, che si chiama oggi lo

Zenga ci ha trasmesso un insegnamento attraverso gli ideogrammi, le sentenze di Chuang-tzu, Lao-tzu, Lin-tsi, Bai Juyi o dei proverbi popolari. Ognuna di queste calligrafie ci fa scoprire una storia, un testo, un'arte, che ci permette appunto di andare più lontano nella comprensione di questo spirito che sottende la nostra pratica.

Risvegliare la forza interiore

«Ci sono delle forze in noi, ma restano latenti, dormienti. Bisogna svegliarle, attivarle», scriveva Nocquet Sensei in un articolo apparso nel 1987. Questa frase fa eco per me alla calligrafia di Tsuda Sensei «Il dragone esce dallo stagno ove giaceva addormentato, il talento traspare». Nei due casi questi maestri parlano del ki e ci incitano a cercare in questa direzione.

Senza la sensazione concreta del ki ci perdiamo l'essenziale. Come parlare dello spirito dell'Aikido senza farne una sequela di regole da rispettare se non seguendo, ritrovando i fondamenti dell'essere umano. La nostra società industriale moderna ci facilita talmente la vita che non ci muoviamo più, ci spostiamo troppo facilmente, nelle città dobbiamo fare solo qualche metro per nutrirci invece di correre, cacciare o coltivare. L'Aikido permette di spendere quest'energia in eccesso che altrimenti ci fa ammalare. Ma non si tratta solo dell'aspetto fisico, motorio, è tutto il nostro corpo che ha bisogno di ritrovarsi, di normalizzarsi. Il nostro spirito sovraccarico di informazioni inutili ha anch'esso bisogno di riposarsi, di ritrovare la pace in mezzo all'agitazione che ci circonda.

Lo spirito dell'Aikido è l'Aikido

Lo spirito dell'Aikido si trova nella pratica stessa e poco a poco lo si scopre. Ed è un reale godimento questa scoperta. Le persone che iniziano, quando prendono coscienza della sua importanza, entrano pienamente in quest'arte che è la nostra. Spesso è a questo punto che cominciano le difficoltà nello spiegare quello che facciamo. Si desidera parlarne, invitare degli amici a venire a partecipare ad almeno una seduta.

Si prova a far capire che cosa si risente. Gli altri constatano il nostro entusiasmo ma non riescono a capire di cosa si tratti. E le risposte che si ricevono alle nostre spiegazioni, a ciò che cerchiamo di far passare sono spesso piuttosto deludenti. Possono andare da «Ah, sì anch'io ho fatto dello Yoga l'anno scorso durante le vacanze al club Med. Ma non ho tempo di fare una cosa così, capisci, non ho



Senza la sensazione concreta del ki, passiamo a lato dell'essenziale. O Sensei Ueshiba, foto scattata da Tsuda Itsuo verso il 1968.

veramente il tempo.» Fino a «Sì, la tua cosa è veramente simpatica ma è troppo complicata, sai io faccio del self-defense, californio-australiana, ed è veramente efficace...». Passare da un mondo ad un altro richiede di essere pronti, essere pronti a scoprire molto semplicemente ciò che non si conosce ancora, ma che si intuisce. Si comincia a praticare perché si è letto un libro, un articolo, e si è rimasti scioccati, ci si è detti: «Strano questo tipo, ma mi piace quello che racconta, mi piace questo spirito, lo sento vicino, vicino a ciò che penso io».

Un'arte per la normalizzazione dell'individuo

Molto spesso è lo spirito della pratica che ci fa continuare per molti anni, raramente sono le prodezze fisiche o tecniche, che in ogni modo sarebbero limitate dall'età. La sola cosa che non ha età è il ki, l'attenzione, la respirazione come lo chiamava Tsuda Sensei. Essa può approfondirsi senza alcun limite, ed è per questo che ci sono stati dei grandi maestri.

Se si risveglia la propria sensibilità, se c'è la continuità, e se si è ben guidati; se l'insegnamento non si limita alla superficie ma ci permette di scavare, di aprire da soli delle porte di cui non sospettavamo l'esistenza, allora tutto è possibile. Quando dico tutto è possibile, voglio dire che ognuno diviene responsabile di se stesso, della propria vita, della qualità della propria vita.

Come dice Yamaoka Tesshū: «L'unità

del corpo con lo spirito può fare tutto. Se una lumaca vuole fare l'ascensione del monte Fuji, allora ci riuscirà.»

Non cercare la notorietà, non cercare di diventare ma piuttosto di essere grazie alla realizzazione personale. Placare le tensioni interne, unificare il corpo e lo spirito, che molto spesso lavorano in direzione contraria, quando non lavorano l'uno contro l'altro, ecco il senso profondo della ricerca che possiamo fare nella pratica delle arti marziali.●

Note

* Citazioni tratte dal libro *L'art de la paix : Enseignements du fondateur de l'Aikido* Interviste e scritti di Morihei Ueshiba raccolti da John Stevens, Guy Trédaniel Éditeur, 2000, traduzione italiana della Scuola Itsuo Tsuda.

Bio-express

Régis Soavi inizia la pratica marziale con il judo all'età di dodici anni. Studia in seguito l'Aikido, in particolare presso i maestri Tamura, Noquet e Noro.

Incontra Tsuda Itsuo Sensei nel 1973 e lo seguirà fino alla sua scomparsa, nel 1984. Diventa insegnante professionista con l'approvazione dello stesso e diffonde il suo Aikido in Europa. Maggiori informazioni su:

www.ecole-itsuo-tsuda.org