

# **AIKIDO A KYOTO**

## **Frammenti di un viaggio**

di Giovanni Frova

\*\*\*

(dicembre 2007 - gennaio 2008)

## Breve premessa

Un viaggio infinito. Migliaia di chilometri separano Kyoto da Milano. Sull'aereo, guardavo il display che indicava lo spostamento del nostro bianco velivolo sul verde continente asiatico e avevo davvero l'impressione dell'immobilità. Quanto è lunga l'Asia... Arriverò mai in Giappone?

Dentro di me questa avventura si preparava da almeno vent'anni, tanti davvero, e forse da qui nasce una certa incredulità per il fatto che si sia realizzata. Sono contento che ciò sia potuto avvenire.

Per lungo tempo il Giappone si era allontanato dai miei desideri e avevo semplicemente dimenticato che il sogno di poterlo esplorare tanto aveva nutrito il mondo immaginario della mia tarda adolescenza.

All'improvviso, l'anno scorso, è tornato alla ribalta, così, senza premeditazione, quasi per "caso".

L'incontro con due persone, poche parole scambiate ed eccomi imbarcato per un viaggio tutto aperto e senza alcuna certezza. Tuttavia, che si trattasse del momento opportuno per farlo e che quei luoghi in un certo qual modo mi attendessero, lo hanno confermato i fatti.

Inoltre, come spesso accade quando riusciamo a raccogliere energie sufficienti per spiccare il salto e tuffarci in un'acqua più grande di noi, nuotarci dentro diventa poi un piacere. Forse anche più di un piacere. La soddisfazione personale che nasce dalla realizzazione di un progetto a cui teniamo in modo particolare cede lo spazio alla consapevolezza che i sogni vanno concretizzati perché possano lasciare una traccia nelle nostre esistenze. Una volta di più scopriamo che ciò è possibile.

Le pagine che seguono sono un breve resoconto scritto a caldo di una piccola parte del mio viaggio giapponese. Si tratta più che altro di una corrispondenza che ho intrattenuto con allievi e amici sulle mie esperienze in materia di aikido. Con qualche divagazione personale rispetto al tema.

Itsuo Tsuda ricordava che Morihei Ueshiba mentre muoveva liberamente la sua spada di legno nello spazio tracciando cerchi, spirali e ampi vortici accompagnava il gesto con le parole "*Fure, fure...*". Mi sembra di ricordare che Tsuda le traducesse con "Mescola, mescola...".

Ecco allora che il *bokken*, più che una spada, diventa lo strumento per ridestare la nostra vitalità, l'Aikido diventa un invito a scorrere insieme al ki della vita, e i viaggi come questo, rimescolando tutte le carte, ci aprono a nuovi incontri e mettono in circolo energie nuove e fresche.

## I

*Ohayoo gozaimasu...* buon mattino, buon giorno a chi si sveglia ora.

Ho un po' di tempo e vorrei raccontarvi dell'aikido che finora ho potuto praticare qui a Kyoto.

Il tutto premettendo che il maestro di aikido più interessante che io abbia incontrato in questi giorni è il sig. Onizuka che, di fatto, più che l'aikido pratica il *katsugen undo* (movimento rigeneratore) e il *seitai sobo* (tecnica *seitai*). Che senso ha allora parlare di aikido nel caso di questo cordiale e al contempo deciso maestro giapponese?

Quando egli si appresta ad applicare la tecnica *seitai* o anche quando semplicemente ti siede di fronte e ti parla, senti istintivamente quanto la sua posizione sia centrata e presente. Il suo corpo interagisce con il tuo in modo armonioso e diretto. Distanza e vicinanza sono rispettate, equilibrate, sensibili. Il suo modo di toccare è semplice, netto e gradevole. Le sue parole ti giungono chiare e ti senti ascoltato, compreso e rispettato nel tuo ritmo. Pur non praticando affatto l'arte vera e propria dell'aikido, egli si muove, respira, agisce in un continuo stato di *ki-ai* e di *yuki*, (ki gioioso che scorre e si incontra) e questo rende per me estremamente interessanti i momenti che posso trascorrere con lui. E' dunque questo un periodo di apprendistato fecondo e intenso. Che continuerà.

Non ho trovato la stessa qualità né tanto meno la stessa respirazione in nessuno dei tre insegnanti di aikido che ho potuto finora incontrare qui a Kyoto, ma è stato comunque interessante. E, in modi e circostanze diverse, ho potuto mettermi alla prova, verificare a che punto sono e dove sono i miei limiti.

Di base ho sempre cercato di mantenere presente che quando andiamo in un dojo di una scuola diversa da quella a cui apparteniamo, è per imparare qualcosa di nuovo e non per mostrare quello che già sappiamo. Ho cercato allora di adattarmi il più possibile alle "forme" che mi sono state proposte e di cogliere i lati buoni - per me - dei diversi insegnamenti che ho potuto ricevere. In ogni caso, rimango dell'idea che si impari ovunque si vada: l'aikido mi appassiona talmente tanto che anche praticarlo in uno "stile" davvero diverso da quello a cui sono solito mi pare utile e divertente.

Forse perché oggi ho sviluppato una buona capacità di adattamento e padroneggio una discreta tecnica che mi permettono di rimanere me stesso e di non soccombere ad inutili desideri dimostrativi o di performance.

Forse anche perché vedo di più la situazione, le persone che ho di fronte e il ki.

Forse perché ho davvero il desiderio di incontrare gli altri attraverso l'aikido e questo viene percepito, rendendo tutto piuttosto facile.

Prima lezione: Dojo del Maestro Higuchi Takanori, Takemusu aiki (Iwama ryu)

Higuchi sensei è stato allievo di Saito Morihiro e di Tanaka Bansen. Ha ricevuto il 3° dan da Ueshiba Morihei e molti notevoli riconoscimenti dagli altri maestri.

Il Dojo si trova in una viuzza nel centro di Kyoto. Avevo spedito un'email qualche settimana prima di partire per il Giappone, senza ricevere risposta. Giunto qui, Sayoko, una cordiale signora giapponese che mi ha molto aiutato durante questo soggiorno, gli ha telefonato per chiedere se potevo partecipare ad una lezione. Lui ha risposto di sì ma che dovevo confermare la mia presenza e venire con un'interprete giapponese. Sul momento ho dunque deciso: non era consentito esitare. L'indomani, in orario serale, Sayoko ed io ci siamo presentati al dojo. Un allievo ci ha cortesemente mostrato dove potevamo parcheggiare la bici e poi ci ha condotto su per le scale fino ad una piccola stanza al primo piano. Lì, ci ha accolto il sig. Higuchi che, fin dal primo istante, mi ha dato l'impressione di voler mantenere le distanze. Forse la formalità del suo sorriso, forse la sua postura ostentatamente dritta da vero maestro giapponese (seduto in *seiza*, un po' impettito) facevano sì che non mi sentissi completamente a mio agio. Lui stava là, noi stavamo qui. Inchini, saluti, presentazioni, tutto molto nipponico. Si è scusato per non aver risposto alla mia email, dicendo che ne riceve centinaia dall'estero e che le cestina tutte senza nemmeno leggerle (sic!). Poi mi ha chiesto per quale motivo ero in Giappone e gli ho risposto che sono qui per studiare il Seitai con Onizuka sensei. "Umm...".

Dove pratico l'aikido e in quale scuola? Pratico l'aikido del Maestro Tsuda. Smorfia un po' stupita. Non deve aver mai sentito questo nome (Higuchi, ad occhio e croce, avrà 55 anni). Gli dico che Tsuda ha praticato con Morihei Ueshiba tra il 1955 e il 1969, anno in cui si è trasferito in Francia.

- O.k, lei può assistere alla lezione.

- Vorrei praticare, se possibile.

Mi squadra severo e un po' sorpreso, poi a bruciapelo spara:

- Lei è davvero pronto?

Dentro di me mi sono detto: "mamma mia..." ma ho risposto immediatamente:

- *Hai!* Sì! Sono qui per questo.

Allora lui ha risposto che di solito non accetta MAI persone che si presentano così come ho fatto io, con una sola telefonata, ma che siccome mi sono dimostrato molto deciso e desideroso, posso partecipare. Contento ringrazio e mi preparo. Ci si cambia velocissimi sul posto, non c'è spogliatoio, le ragazze, due, dietro ad una tenda. Poi veloci su per la scala di ferro ed eccoci nel dojo... Sorpresa... è minuscolo! Forse 12 mq... E siamo una decina di praticanti. Saluti iniziali e l'allievo più anziano pratica con me una forma di *tai sabaki* come riscaldamento. Tanti movimenti uno dopo l'altro, ritmo sostenuto. Prima di ogni movimento ci si inchina rispettosamente esprimendo un reciproco apprezzamento con le parole "*onegai shimasu*", alla fine si ringrazia "*arigatoo gozaimashita*". Questo anche nelle

altre scuole in cui ho praticato. Se non viene fatto per sola formalità, è una bella consuetudine.

All'inizio, come di solito mi succede, mi sento un po' impacciato e principiante, poi man mano che la seduta avanza ritrovo il mio centro e la sicurezza. Pratichiamo in due gruppi. Cerco di eseguire i movimenti esattamente come li praticano loro. Non è facile farlo senza indurirsi e diventare un po' brutali. Spesso ho riscontrato, qui e altrove, un uso eccessivo dei muscoli e della forza delle braccia. Mi pare inutile ed inappropriato.

Ad un certo punto comincio a respirare profondamente. Semplicemente respirando, tutto cambia. Le resistenze si sciolgono e gli altri praticanti cominciano a guardarmi con occhi diversi. Ho qualcosa da "dire".

Higuchi mostra le tecniche tre, o al massimo, quattro volte. Sempre con lo stesso *uke* (il più avanzato) che è grande e piuttosto gentile. Il *sensei*, uomo di piccola statura e piuttosto asciutto, è molto forte ed efficace. Almeno, questo è quanto gli preme mostrare. Tuttavia la sua pedagogia, a parte il rigore e gli sguardi severi, mi sfugge. Si siede e, immobile, guarda. Non mi corregge e nemmeno mi rivolge la parola. Sento però che mi osserva continuamente. Mi chiedo anche se il suo atteggiamento così protetto non nasconda una forma di insicurezza. Umanamente non credo che imparerò nulla da lui anche se le tecniche sono interessanti. Nell'insieme, percepisco una certa durezza e un'atmosfera che stenta a scaldarsi nonostante il gran movimento a cui ci siamo chiamati. In questa scuola l'aikido praticato viene definito "tradizionale". Di certo una lezione è davvero insufficiente per valutare appieno ma resta il fatto che alla domanda "Perché definirlo tradizionale?" non ho saputo dare né trovare risposta. L'aikido di Morihei Ueshiba o di Noriaki Inoue mi sembra così distante da quello che ho visto qui...

La seduta continua incessante. Tanto lavoro e spostamenti in *sumari waza*, sulle ginocchia. Ne uscirò dolorante e con il braccio sinistro un po' malconco per uno stritolamento ricevuto al polso durante un'immobilizzazione a terra. In ogni caso, ho potuto constatare che se si rimane distesi, svegli e con la testa vuota si può far fronte ad ogni durezza senza farsi male. Ma non c'è tempo per pensare.

Un giovane praticante, molto sicuro di sé e della sua tecnica, cerca in continuazione di mettermi in difficoltà. Ad un certo punto mi girano un po' le scatole e, con molta determinazione, gli faccio sentire che senza sforzo posso fare quello che voglio di lui. Il suo atteggiamento cambia completamente.

Sembra che nessuno ispiri mai, in nessun frangente. E' tutto un continuo espirare: "ei! ei! ei!...", un'ininterrotta tensione che si esprime in questi suoni gutturali e ripetitivi (lo sono tanto che finiscono per svuotarsi di ogni senso). Io, pur nella rapidità e nei tempi brevi che mi sono concessi, inspiro il più possibile. Cerco di dilatare l'inspirazione.

Durante *kokyū ho*, alla fine, l'allievo anziano mi blocca con forza ma "entro" senza difficoltà seguendo la respirazione. Lui cede come una pasta tenera. Non ha l'animo aggressivo. In certi momenti, ultimamente, mi sorprendo di me stesso e della facilità con cui riesco a fare alcune cose. Ma non è sempre così e, dopo una seduta come questa, so che molto può ancora approfondirsi. Ho anche la consapevolezza che, ancora, in certi

frangenti, mi lascio prendere da una sorta di agitazione interiore di cui potrei benissimo fare a meno.

A seduta terminata, tutti gli allievi sono gentili e mi ringraziano dicendo di aver imparato molte nuove cose da me. C'è molta cordialità e li invito a passare a Milano, nel nostro dojo.

Anche Higuchi, giù in basso, mi dice di esser contento che io sia venuto. Aggiunge che posso tornare a praticare se lo desidero. Mi dice anche con una certa fierezza che Morihei Ueshiba ha dormito nella stanza a fianco, in occasione di un suo passaggio a Kyoto.

Per questa “iniziazione” sono invitato, anche se di solito, precisa, non è così. Dalla prossima lezione ovviamente dovrò pagare. Io so però che non tornerò da lui, ma lo ringrazio sinceramente di avermi accettato alla sua lezione.

Kyoto, 10 gennaio 2008

( continua... )

\*\*\*

## II

Scrivere richiede molto tempo. Ma non riesco ad essere sintetico e ho un certo desiderio di mettere per iscritto il più possibile del mio vissuto qui a Kyoto. E di condividerlo con voi.

Un mese piuttosto incredibile, questo, di una densità spaventosa. Mi sembra di aver accumulato nutrimento per mesi, forse per anni.

Qui nel dojo di Onizuka mi chiamano “il terremoto italiano”, *the italian earthquake* : la cosa mi fa sorridere pensando che solo pochi mesi fa mi sentivo come un deserto inaridito. Ma c'è il tempo del deserto e quello dei terremoti e... sono belli e fecondi entrambi.

Continuo ora con la mia esperienza nell'ambito dell'aikido. Spero di non tediarvi. Mi piace pensare che non sia così.

### Seconda lezione: Dojo del Maestro Takahashi (Mitsumame Institute)

Il Maestro Takahashi stato allievo di Tanaka Bansen che, a sua volta frequentò il dojo di Morihei Ueshiba negli stessi anni in cui vi praticava anche Itsuo Tsuda.

E' sera. Ci arrivo con Yoshiko Nishimura, una donna generosissima a cui devo molto in questi giorni. E' lei che mi traduce le parole di Onizuka in inglese e che mi aiuta in mille modi. Penso che sia molto contenta del “super” lavoro che sta facendo. A volte siamo stanchissimi entrambi. *But happy.*

Siamo attesi alla lezione. Raccomandati da una praticante di *iaido* che partecipa anche alle sedute di *katsugen undo* nel dojo di Onizuka.

Sta finendo una lezione per bambini e ragazzi. Ne vedo un pochino. Atmosfera simpatica e piuttosto rumorosa. Un po' sportiva.

Mi cambio sulle scale (qui gli spogliatoi sembrano non aver dimora, forse li si considera spazio inutilmente sprecato e quindi se ne fa a meno. Non hanno poi tutti i torti).

Uno, due, tre e ... via! Il ricambio è immediato, fuori i piccoli e dentro i grandi che spuntano da tutte le parti come per miracolo (non li ho visti cambiarsi).

Saremo circa 25 praticanti. Il dojo è piuttosto grande, un centinaio di metri quadri.

Davanti coloro che portano l'*hakama*, dietro gli altri. Mi metto in seconda fila.

All'arrivo mi sentivo stanco e un po' infreddolito. E forse per questo anche un po' teso. Allora ho cominciato a fare quello che in questi giorni faccio sempre: la respirazione lungo la spina dorsale, giù fino all'addome che aspira. Mi concentro sull'inspirazione che va indifferentemente su e giù per la colonna e espiro senza porvi troppa attenzione. Mi fa un gran bene, mi aiuta a concentrarmi e a distendermi. Provate...

Il maestro Takahashi l'ho incontrato sulle scale. Ci siamo dati la mano cordialmente. Mi sembra un tipo gentile, non più giovanissimo (settant'anni?), un po' stanco forse, di poche parole.

Quattro battiti di mano e l'inchino verso il *tokonoma* dove stanno la calligrafia e le foto di Ueshiba e di Tanaka Bansen. Poi facciamo una serie di movimenti di riscaldamento. Alcuni sono gli stessi che abbiamo anche nella nostra Pratica Respiratoria. Non c'è però alcuna particolare attenzione posta sulla respirazione. Né sul ritmo. Qualche flessione e piegamento: senza esagerare...

Si comincia. Vengo affidato alle cure di un certo Honda che si presenta. Anch'io vengo a mia volta presentato dal maestro Takahashi: "*Itaria no sensei*", maestro italiano... bene, non devo sfigurare. Ma Honda, gentile e bendisposto, è quadrato e massiccio, del genere "piuttosto che mi piegarmi mi spezzo". "*Watakusbi karate!*", io karate, me lo dice lui ma l'avevo già capito dal suo corpo. Con Honda ci scaldiamo con spostamenti vari e scivolamenti di piedi poi siamo raggiunti da altri quattro, tra i quali una ragazza. Anche qui si pratica in gruppo, uno dopo l'altro senza interruzione. Ogni tecnica dura abbastanza a lungo, c'è il tempo di farla ciascuno diverse volte. Non ci sono tempi morti.

*Iriminage... shibonage... yonkyo...* Mi muovo con una certa scioltezza perché in questi giorni mi sento molto bene fisicamente. Cado anche morbidamente, in un modo un po' diverso dagli altri che tendono a cadere pesantemente a terra, tipo judo, sbattendo forte le braccia sul suolo. Yoshiko mi confermerà dopo che il mio modo di muovermi era molto diverso dagli altri e che, per lei che assisteva all'aikido per la prima volta, si trattava come di due mondi differenti.

Takahashi si avvicina allora a Yoshiko e parlando di me dice: "Lui è un *sensei*. Digli però di non essere così gentile con i miei allievi" e mi fa segno di essere più deciso, di non esitare, di non risparmiarmi. In realtà non mi sto risparmiando affatto ma so benissimo che forzando i ritmi o l'intensità dei miei movimenti finirei soltanto per impormi maggiormente. Utilizzerei più forza senza senso né giovamento per nessuno di noi. Non ne ho voglia, non mi interessa, non ne ho bisogno. Honda è gentile, molto forte ma un po' ottuso. Molto difficile che qualcosa passi. Più facile con la ragazza che è molto più morbida. Peccato che si sforzi tanto di rafforzarsi e di indurire le braccia. Non le farà bene.

Dopo un po' Takahashi torna da Yoshiko e mi dice di avvicinarmi. Deve chiedersi: "Ma che razza di aikido pratica questo qui?". Allora mi sorprende chiedendomi se sono disposto a mostrare, nella mezzora rimanente, lo stile della mia scuola. Certo che sì, rispondo, eccomi alla prova. "Cosa mostri?" mi chiede. "Non lo so... vedrò...". Ed è vero, non ho nessuna idea e non è un contesto semplice in cui mostrare qualcosa. Senza parlare il giapponese per giunta. Ma sono felice e onorato della sua proposta, significativa e generosa. E' l'occasione per dire qualcosa. Mi tuffo.

Il maestro mi chiama fuori e mi chiede di presentarmi. Qual'è il nome del mio dojo e che aikido pratico? L'Aikido di Tsuda, dico, e il mio dojo si chiama "A ke lei naa" un nome africano (...) che vuol dire "grazie". *Abh, sooo....* Poi vado a ruota libera. Takahashi chiama fuori Honda come *uke*. Honda arriva velocissimo in *seiza*, pronto all'azione. E' il mio turno di spiararli tutti e lo faccio velocemente, senza esitare. Uno schiaffo all'etichetta ma al diavolo l'etichetta, il mio obiettivo è riuscire a mostrare qualcosa dell'aikido di Tsuda, del mio aikido, e con Honda non ci riuscirei.



“Posso cambiare *uke?*” chiedo a Yoshiko di tradurre le mie parole. Sgomento generale e un po’ di stupore. “Vorrei LEI” e indico la ragazza che praticava nel mio gruppo. La risata esplose fragorosa. Tutti credono forse che scelga una ragazza per faticare di meno o per aver vita facile. O forse ridono e basta.

Io comunque voglio mostrare *nikyo* sull’attacco *shomen uchi* ed è quello che faccio. Voglio mostrare che la respirazione nell’aikido è importante. Che quando *inspiri* il partner lo inviti ad un’avventura gioiosa. Che se hai di fronte una ragazza non per questo devi brutalizzarla o dimostrarti più forte (vale anche per gli uomini...). *Ka - mi*, il respiro passa e ottengo l’attenzione che cerco. Senza tensione.

Poi tutti provano questo modo di fare così nuovo per loro. Piace. Uno mi chiede “*please please, show it again*”. Corro a destra e sinistra a correggere un po’ tutti senza ritegno alcuno né rispetto per i gradi. Lo faccio simpaticamente e con decisione. Mi diverto un sacco. *Kokyu* (respirazione)... *Ki no nagare* (il ki scorre)... *Maru, maru, okii maru* (cerchio, grande cerchio)... sono le parole che uso di più.

Ecco che questa serata ha acquisito un senso tutto particolare. Honda alla fine mi dice di aver imparato tantissimo. Anch’io. Si brinda con il *sake* all’inizio dell’anno nuovo. E i piccoli dolci di riso sono deliziosi.

Kyoto, 11 gennaio 2008

(continua...)

\*\*\*

### III

Ero giunto da poco, qui a Kyoto, e mi avventuravo nella montagna dietro al Nanzenji alla ricerca di *Oku no in*, un luogo sacro piccolo e appartato, meno visitato del tempio centrale. Sapevo che vi avrei trovato una piccola cascata di acqua gelata dove a volte si recano pellegrini e ricercatori per bagnarsi e purificarsi. Avevo seguito le indicazioni della guida, camminato a lungo parallelamente all'antico acquedotto che porta a Kyoto l'acqua del lago Biwa e poi seguito il sentiero che saliva verso il monte. Ma mi ero perso.

La cosa non mi dispiaceva. Camminando tra questi fitti boschi, i miei occhi non si stancavano di guardare con stupore le altissime e silenziose criptomerie che si mischiavano sorprendentemente con schiere di immensi bamboo. Personaggi vivissimi di una commedia naturale.

Un santuario *shintō* era spuntato dal nulla, come un po' abbandonato in questo paesaggio mattinale. Non c'era nessuno in giro e ho potuto godermi appieno la calma di quel momento e anche fare qualche foto di quelle dimore di legno con tetti di paglia in cui i *kami* amano soffermarsi.

Ad un certo punto ho incontrato una coppia di giovani. Lei giapponese e molto carina. Lui un occidentale dalla faccia vivace e simpatica. Ho chiesto indicazioni su dove ci trovavamo e la ragazza è stata molto gentile. Ha cercato in tutti i modi di darmi informazioni utili. Lui rimaneva piuttosto silenzioso e sorridente. Il pensiero che potesse praticare l'aikido mi ha sfiorato per un attimo.

Andando via mi sono detto che mi ero allontanato troppo in fretta. Avrei potuto fare amicizia con loro. Ero appena giunto a Kyoto e non conoscevo nessuno. Così è la vita, a volte si perdono le occasioni, non le si coglie.

Una settimana dopo, il 31 dicembre, viaggio spedito sulla mia inseparabile bicicletta e vicino al fiume Kamo incrocio Khalid, anch'egli in bici. "Mi riconosci?" gli dico. "Certo", mi risponde. Ci salutiamo e parliamo un po', strada facendo. Mi chiede quale sia il mio lavoro. Gli dico che insegno l'aikido e che sto cercando un luogo dove praticarlo. "Oohh" dice lui, mezzo iracheno e mezzo scozzese, "Anch'io pratico l'aikido!". Misteri della vita e del ki, avevo visto giusto. E l'amicizia mancata qualche giorno prima può stringersi ora. "Perché non vieni a conoscere la mia maestra? Si chiama Ookamoto. E' una buona insegnante". Su internet avevo visto il sito web di Ookamoto sensei. Mi dava l'impressione di un aikido molto energico e sportivo che non è esattamente quello che cerco. "In effetti lei, più che di ki, parla di utilizzare i muscoli interni..." dice Khalid ridendo "ma vale la pena provare!".

Quindi provo. Alla prima occasione che mi si presenta, rinuncio alla visita programmata e prenotata da mesi alla villa imperiale di Shugakuin e mi reco al Budo Center per incontrare Yoko Ookamoto.

Terza e quarta lezione: Dojo della maestra Yoko Ookamoto  
(Aikikai di Kyoto, dojo affiliato all'Hombu Dojo di Tokyo.)

E' stata allieva di Kisshomaru Ueshiba, poi di Yamaguchi sensei, poi di C. Tissier in Europa e di un altro maestro negli Stati Uniti.

Giungo al Budo center verso le 8:30. La lezione incomincia alle 9 ma so che i primi arrivati hanno tutti i tatami da posizionare (circa 150 mq) e quindi desidero dare una mano. Incontro subito due alti inglesi, all'opera nel trasporto dei tatami. Devono essere padre e figlio. Si assomigliano molto. Saluto semplicemente. Il padre, che desta in me un immediato senso di antipatia, non mi guarda nemmeno e grugnisce qualcosa di incomprensibile. Il figlio, seccamente, mi dice: "First time?" e mi porta da Ookamoto sensei.

In questa grande sala da sport, Yoko Ookamoto mi viene incontro. Mi parla rapidamente, senza formalità e nemmeno una particolare cordialità. Diretta e piuttosto tagliente.

"Lo spogliatoio degli uomini è laggiù...".

"Ah, grazie"

"Mi avevi scritto un'email?"

"No".

"Pratici già l'aikido?"

"Sì, a Milano, in Italia"

"Con Fujimoto?"

"No"

Non ho tempo di rispondere di più. Le domande si susseguono piuttosto incalzanti mentre ci diamo da fare per piazzare i tatami. Lei lo fa con energia, senza fermarsi.

"Qual'è la tua scuola?"

"La scuola di Itsuo Tsuda"

"A che federazione appartiene?"

"A nessuna federazione, Tsuda praticava in un suo dojo"

"Qui di solito, tutti fanno riferimento ad una federazione, per questo lo chiedevo" si giustifica.

"Tsuda ha praticato per diversi anni con Morihei Ueshiba" rispondo "poi, in Europa, ha voluto percorrere un percorso autonomo. Però gli altri praticanti di quell'epoca lo conoscevano bene. Per esempio Tada..." non mi lascia terminare.

"Ah, era sotto Tada"

"No, non era sotto Tada".

Per il momento le presentazioni si fermano qui. Ookamoto sensei ha bisogno di situarmi. Mi sembra giusto e mi va bene così. Oltretutto, non avevo nemmeno avvisato della mia venuta né mi ero fatto precedere da una richiesta scritta. E credo che sia comunque sempre meglio e più corretto farlo.

Di certo, non si sforza molto per apparire simpatica, ma qualcosa di lei mi piace e mi attira. Come spesso mi succede con le donne d'azione e dalla decisione rapida.

Arriva Khalid e ci salutiamo con allegria.

“Vi conoscete?” chiede Yoko

“Ci siamo incontrati per strada” risponde Khalid.

Lei ride fragorosamente.

Comincia la lezione. Silenziosamente. La sala è grande e un po' fredda. Disadorna di qualsivoglia decorazione, immagine, fotografia. Osservo che oltre la metà dei praticanti sono occidentali. Saprà in seguito che in questo corso ci sono inglesi, americani, scozzesi, tedeschi, olandesi, colombiani, francesi, australiani e forse studenti di altri paesi ancora. L'unico italiano, che viene sempre, oggi non c'è. Ci sono io.

Siamo disposti sui lati dei tatami e ognuno fa gli esercizi che desidera per prepararsi, scaldarsi, distendersi. Faccio qualche movimento della pratica respiratoria. Soprattutto gli esercizi a terra, per sciogliere le articolazioni delle anche e delle caviglie. Intanto osservo chi mi sta attorno e soprattutto la maestra che appare molto concentrata.

E' sicuramente molto forte. Forte dappertutto. Le braccia, il bacino, le gambe. Si muove con agilità e potenza. Una vera guerriera. Ma dall'animo gentile. Dentro, sotto sotto. Credo che negli anni abbia dovuto e voluto dimostrare che anche una donna possa essere forte come un uomo e anche *più* di un uomo. E penso anche che ci sia riuscita. Di me è più forte e la sua tecnica è sicuramente superiore. Di certo padroneggia egregiamente le *forme* dell'aikido. Ma la forma non è tutto. Essa è limitata, fatiscente e confinata ad un breve momento della nostra vita. Nella forma non c'è permanenza né durata né infinito. Questi appartengono ad una dimensione dello spirito che qui è assente. Almeno per ora, perché l'aikido di Yoko Ookamoto potrebbe evolvere moltissimo nei prossimi anni. Se lei lo desidera. Ed io glielo auguro.

Comunque, a me la forza fisica piace un sacco. Quando è espressa con eleganza, sincerità e senza brutalità. Quando scaturisce da un corpo vivo e sveglio. Quando è un po' selvaggia. Tutto questo è presente nell'aikido di questa giovane donna.

Giovane? Apprendo con un certo stupore che ha più di cinquant'anni. Gliene avrei dati al massimo trentacinque anche se in alcuni momenti i lineamenti del suo volto e alcune espressioni rivelano un'età più avanzata. Qualche giorno dopo, mi divertono le parole di Khalid, il mio nuovo amico scozzese (che pratica da sei mesi). Racconta con un umorismo assolutamente anglosassone dello *shock* che ha provato incontrando Yoko Ookamoto in bicicletta. Lui che era abituato a vederla sui tatami, energica e tuonante, si è ritrovato di fronte ad una matura signora, vestita come una qualunque normale, quieta, cinquantenne. La bici di Khalid ha sbandato per un attimo.

La lezione entra nel vivo. Uno dietro l'altro percorriamo il tatami avanti e indietro con cadute all'indietro, cadute all'indietro laterali (Che qualcuno me le insegni, faccio così fatica!), cadute in avanti, camminata sulle ginocchia. Ci sarà da sudare, è evidente. Mi piace però essere chiamato a dare il massimo.

Ookamoto ha una pedagogia molto chiara ed evidente. Sviluppa gradualmente, passo per passo, i movimenti e le tecniche che propone. Mostra con grande precisione lo spostamento dei piedi, la rotazione del bacino, i punti di contatto e di... impatto. Posso imparare molto e comunque oggi ho un'esperienza sufficiente per cogliere quello che vedo di buono e tralasciare ciò che mi pare meno interessante. E' molto gradevole questo dono della maturità. E' in un certo qual modo come se, in modo naturale e involontario, si economizzassero le energie. Forse perché istintivamente il corpo sa di averne meno da spendere. Forse perché un equilibrio generale è oggi più presente in me e gli eccessi hanno meno ragion d'essere.

Lei gira tra i praticanti e dice alcune cose. Più che dire, però, le fa sentire. Senza perdite di tempo. Quindi, nel suo insegnamento, c'è come un mix di coerenza logica – la gradualità nell'apprendimento e nell'esecuzione di movimenti non semplici che richiedono capacità di osservazione e di comprensione – e di azione immediata e determinata. Piacerebbe molto al mio amico Mimmo Lombezz!

Dopo che mi sono preso un'involontaria capocciata con il mio vicino, lei passa da me e mi fa sentire alcune cose. Ora non le ricordo più con esattezza. Ricordo però che dopo di me ha fatto lo stesso con la mia partner mentre io osservavo attento, ma in piedi... "Seduto!" ha intimato imperativa facendo segno con la mano di abbassarmi. Agli ordini, sensei!!!

Passata un'ora e un quarto della lezione ho cominciato involontariamente a immaginarne la fine. Non per noia ma per fatica. Qui si pratica con molta intensità fisica e al corpo viene richiesto molto. La stanchezza che sopraggiunge è però una bella stanchezza. Questa è una delle considerazioni che mi ha spinto, dopo questa prima esperienza, a desiderare di farne un'altra con la stessa insegnante. Infatti ero provato, alla fine, ma con una sensazione di generale benessere. Prima di cominciare avevo un fastidioso indolenzimento tra la scapola sinistra e il collo, dopo più nulla. Questi sono segni che ci parlano. Perlomeno che parlano a me.

Le tecniche che abbiamo fatto durante la lezione sono state piuttosto belle. Per terminare, prima di *kokyu ho* (anche qui si conclude la lezione con questo!), una forma di *kokyu nage*, quella del "lazo", in cui si fa roteare il braccio e il partner dietro le spalle per poi accompagnarlo, proiettarlo... invitarlo a volare davanti a te.

Un thé semplice con qualche dolcetto sembrano non mancare mai nei luoghi di pratica ed è una bella usanza. Sono stati l'occasione per conoscere meglio Yoko, per scambiare due parole con lei ed incontrarne il sorriso, per intuire in lei una dolcezza e una femminilità nascoste da qualche parte, laggiù in fondo...

Kyoto 14 e 15 gennaio 2008

(continua...)

\*\*\*

## IV

La seconda lezione con Yoko Ookamoto a cui ho potuto assistere si è svolta, sempre di mattina, in un dojo di Fushimi (in un centro per l'azione giovanile, *Youth Action Center*, nome appropriato per la maestra!). Fushimi è a pochi minuti di treno da Kyoto. Di fatto però l'agglomerato urbano non subisce interruzioni e se non lo avessi saputo in precedenza avrei creduto di trovarmi ancora in Kyoto. Scendo dal treno con Paul, un giovane colombiano alto e magro che vive qui con sua moglie, anch'essa praticante di aikido. Lui pratica da una decina di anni e mi accompagna gentilmente alla lezione. Arriviamo con un leggero ritardo... sudamericano. A dire il vero io lo ho atteso a lungo nel luogo dell'appuntamento e ad un certo punto credevo che non venisse più. La lezione sta iniziando e ho giusto il tempo di cambiarmi rapidamente. I ritardi non mi piacciono molto. Quando posso faccio in modo di avere sempre un certo margine di anticipo su tutto quello che faccio. E' una questione di respirazione. Mi piace entrare nelle cose con un ritmo calmo senza sentirmi pressato dagli eventi. Questo mi consente anche di apprezzarli con maggiore pienezza. Ovviamente ciò comporta delle scelte e, a volte, si tratta di rinunciare a qualcosa per poter vivere a fondo qualcos'altro.

Come in questa occasione però, può succedere che le circostanze siano diverse da come si vorrebbe e bisogna saper agire in fretta. Senza peraltro perdere per strada la respirazione tranquilla...

Il dojo è più piccolo della sala del Budo Center e siamo in tanti. Molti di più dell'altra volta. Probabilmente perché oggi è sabato e le persone sono più libere dagli impegni lavorativi. Anche in questo caso, a occhio e croce, il numero di europei corrisponde al numero dei giapponesi. Ci sono però molte più ragazze giapponesi rispetto alla prima lezione.

Proprio in rapporto alla nazionalità dei presenti avviene un fenomeno curioso. Avevo avuto la stessa impressione durante la prima lezione. E' come se gli europei cercassero di divenire e atteggiarsi in modo più giapponese dei giapponesi. Senza voler mettere in dubbio il sincero trasporto e la serietà di intenti che li motiva, ciò che ne risulta è un atteggiamento piuttosto ridicolo e a volte grottesco. E quasi sempre lontano da una spontanea naturalezza. Sembra quasi che la serietà sia considerare come sinonimo di un rigore austero e rispettoso. Eppure Yoko più di una volta ride e quando fa una battuta spiritosa solo una giovane giapponese si mette a ridere (mi confesserà in seguito di essersi zittita subito essendosi sentita l'unica a farlo...). C'è anche una giovane occidentale serissima che gode certamente della stima e dell'appoggio della maestra. E' tutta compresa nel suo ruolo di ottima e responsabile allieva, osserva gli altri con un certo distacco, a volte da fuori, come un'assistente della maestra incaricata di una missione importantissima. Rido. Anch'io sono stato così! Almeno per un po'... Ma oggi so che non è *necessario* passare per di lì. In ogni caso non per tutti.

Ho praticato con lei una delle tecniche che ci sono state proposte. Non ha mai sorriso... Neanche una volta! “E ridi!” mi dicevo e facevo di tutto per strapparle un po’ di emozione. Niente, nulla che trasparisse, nessuna faglia, nessuna vulnerabilità. Solo, ogni tanto, qualche sospiro intrattenibile e una leggera agitazione respiratoria la tradivano vigliaccamente.

Perché? Perché ci incanaliamo in sentieri che ci fanno perdere tanto tempo prezioso?

Ho lasciato cadere ogni ulteriore tentativo di sciogliere quel grazioso ghiacciolo con cintura nera dicendomi che ognuno di noi deve comunque fare i conti con i propri limiti e le proprie durezze. E che, se non li ascoltiamo, gli altri che ci stanno attorno possono ben poco. Sebbene, con costanza, ci bombardino di informazioni e indicazioni interessanti. Tuttavia, ne sono convinto, il cambiamento è possibile per tutti e a qualunque età. Questione di apertura e di desiderio... E di speranza.

Non tutti gli occidentali presenti erano altrettanto ingabbiati in un’etichetta “*nipponically correct*”. Con alcuni di loro ho avuto scambi e contatti anche piuttosto calorosi e nell’insieme mi è piaciuto partecipare ad una classe così eterogenea e mista. Mi ha riportato indietro ai tempi dell’infanzia, a quando andavo all’ *International school of Milan*. Lingue diverse che si incrociano, corpi e volti dai tratti e dalla storia geograficamente lontana. E’ bello in queste situazioni perché ci si sente un po’ unici, rappresentanti di un paese, di una cultura, di una lingua. Eppure, *siamo* unici, anche se spesso lo dimentichiamo. Un contesto culturalmente variegato, dove ogni cosa ha il sapore della diversità, ci ricorda questa unicità e ci invita a coltivarla. E’ il bello dei viaggi non troppo organizzati, nei quali si corre il rischio dello spaesamento e ci si espone al cambiamento. Paradossalmente, proprio in queste occasioni, abbiamo l’occasione di riappropriarci o almeno di riavvicinarci alle nostre radici. Di ritrovare la nostra casa e di amarla.

E i giapponesi in questo contesto che fanno? Si comportano in modo molto diverso dagli altri giapponesi che avevo incontrato nelle lezioni precedenti (quelle di Higuchi e di Takahashi). Lì, dopo avermi osservato e “misurato”, si erano tutti dimostrati aperti e curiosi rispetto al mio aikido, in un certo qual modo desiderosi di apprendere del nuovo e dell’esotico. Qui invece... si difendono. Difendono la loro *unicità* nipponica, sembra che si sentano tenuti a farlo, a dimostrare che loro sì sono *veri* giapponesi e non questa massa invadente di *gaijin*, di cittadini stranieri. Praticano quindi silenziosamente e ostentando sicurezza. A volte anche con una certa durezza. Riflettono l’immagine di colui che crede di detenere una conoscenza e un “know how” irraggiungibile per lo straniero. L’immagine classica del giovane *budoka* giapponese a volte un po’ rigido e presuntuoso. L’immagine che Itsuo Tsuda ha messo in discussione e ribaltato, con il suo lavoro e i suoi scritti che tanto ci hanno parlato di una cultura e di una pratica accessibile per tutti (anche per noi occidentali, sì, ma prima di tutto uomini). In questo, Itsuo Tsuda è stato un grande precursore ed ha aperto una strada che pochi altri giapponesi hanno saputo percorrere finora.

Per le giapponesi il discorso è diverso. Ah, donne, quanto siete, come sempre, più aperte, più curiose, più vive, più sensibili, più simpatiche! Con le praticanti che ho incontrato qui a Fushimi il *ki* passa molto di più che con gli uomini. In alcuni casi “bevono

a grandi sorsi” il mio aikido così diverso da quello a cui sono abituate. Lo fanno con semplicità e allegria. Sento che ne hanno sete e mi piacerebbe avere il tempo di insegnare loro qualcosa. Ma anche il poco che può passare in questi brevi frangenti di pratica forse lascerà qualche traccia viva e avrà un senso nel loro percorso e nelle loro ricerche.

Sulla lezione di Yoko Ookamoto non ho molto altro da aggiungere. Si svolge un po' come la prima a cui ho partecipato, con lo stesso slancio, la stessa metodicità, lo stesso impegno. Siamo in molti per cui, in certi frangenti, ci divide in due gruppi. Bisogna saper padroneggiare bene le cadute e i tempi perché gli spazi sono piccoli e non c'è molto tempo per riflettere. Ad un certo punto, mentre la metà del gruppo sta praticando *kokyū nage* (tecnica che prevede una caduta in avanti) lei prende ad uno ad uno tutti quelli che stanno seduti in fila ad assistere e li proietta a destra e sinistra, in uno spazio esiguo. Quattro cadute per ciascuno, energiche ma rilassate, senza esitazione possibile. Perché sprecare tempo in un'attesa inutile? C'è fluidità nel suo movimento ed è un piacere vederla. Lo farò anch'io, prima o poi. Quando saremo in tanti.

Alla fine del corso mi fermo a parlare con un francese e perdo di vista Yoko Ookamoto. Quando la cerco è troppo tardi e lei se ne è già andata. Non ho quindi avuto il tempo di salutarla. Chiedo a Paul di farmi la cortesia di ringraziarla da parte mia, di farle avere i 1000 yen (circa 6 euro, quota prevista per i praticanti in visita) che le devo e di farle sapere che quando tornerò a Kyoto in agosto intendo praticare ancora con lei.

Milano, 18 e 19 gennaio 2008

(continua...)

\*\*\*



## V

Giovedì 10 gennaio sono stato invitato da Haseo a praticare il *Katsugen undo* (movimento rigeneratore) nel suo dojo che si trova anch'esso a Fushimi. Haseo, sposata con un prete buddhista, è per natura aperta e gioviale. E' felice della mia visita e mi accoglie sorridente. Il dojo, bellissimo, con i suoi tatami in paglia di riso, le pareti scorrevoli ricoperte di carta, le travi e gli infissi di legno. C'è poco da fare, l'architettura degli interni giapponesi è davvero raffinata e al contempo gradevolissima. L'occhio si riposa beato e il corpo si sente accolto in un'atmosfera familiare dal tepore avvolgente. Anche qui le finestre danno sul giardinetto interno e il distacco con l'esterno, con il mondo che sta fuori, non è netto. Siamo dentro, al caldo, ma basta far scorrere leggermente il pannello per sentirsi tra le fresche piante invernali.

Dopo la seduta di pratica, tutti quanti – siamo una decina – usciamo e ci dirigiamo verso la piccola stanza per il thé che sta nel giardino, invitati a gustare il thé verde preparato dalla figlia di Haseo. Finalmente entro anch'io dalla minuscola porticina che tante volte avevo visto nelle foto e nelle diapositive. Chiunque, anche il più nobile e importante personaggio, deve chinarsi per entrare. Dentro si è tutti uguali, persone che incontrano persone per condividere attimi, sapori e suoni irripetibili. Scarpe, spade e quant'altro vengono lasciati fuori.

Prima di entrare però mi lavo le mani e sorseggio l'acqua della fontana con il mestolo di bamboo. Poi verso la parte d'acqua rimanente sul mestolo stesso, inclinandolo. E' così che lo si lava e lo si lascia pulito per il prossimo avventore. L'acqua scorre a terra, scivola tra le pietre e gocciola nel pozzetto metallico sottostante, tintinnando allegramente e facendo risuonare eco lontane. La sensibilità sottile è chiamata ad esprimersi.

Per la prima volta in vita mia sono "primo ospite". Per me viene preparato il primo thé e lo gusto appieno, non senza aver chiesto scusa al mio vicino di sinistra perché bevo prima di lui... "*O saki ni choudou itashimasu...*". Il thé verde e i dolci che lo accompagnano hanno un gusto tutto particolare in quest'atmosfera raccolta e serena. Siamo tutti pigiati in questo piccolo spazio sobrio e silenzioso, uniti intorno all'acqua che bolle nella teiera fumante. Bello e semplice.

Poi ci dirigiamo nuovamente verso la casa principale. In cucina prepariamo e consumiamo il pranzo tutti insieme. *Okonomiyaki*. Specialità di Osaka e in generale di questa regione, il Kansai. Assisto divertito alla preparazione di queste succulente pietanze. Io faccio le foto, loro scherzano e impastano uova, verdure varie, gamberetti ecc, poi mettono il tutto a cuocere sulla piastra di metallo ardente. Con delle spatole, queste "frittate" tonde e spesse vengono girate e rigirate. Finché sono dorate e formano un sottile crosta croccante. Non chiedetemi esattamente la ricetta degli *Okonomiyaki*, le ricette non sono il mio forte, però posso dirvi che sono buoni e molto nutrienti. Si sposano bene con la birra.

"*Onaka ga ippai*" ho la pancia piena. Con il caffè cominciamo a parlare di argomenti più seri. Non so come, la conversazione finisce per portarsi sull'Aikido e su Itsuo Tsuda. Mi vengono fatte tante domande che riguardano Tsuda e la sua storia, il suo lavoro in

Europa e la sua filosofia. Parlo per più di un'ora, raccontando tante cose. Tsuda, nel mondo del Seitai, è una figura che appartiene ad un passato piuttosto lontano e dai contorni indistinti. E' come se ora sbarcasse in Giappone dopo tanti anni di lontananza e come se le sue parole tornassero vive e portatrici di un messaggio. Sento molta attenzione nei miei confronti da parte di queste praticanti di lunga data (sono quasi tutte donne e alcune di loro praticano da molto, anche venti o trent'anni). Per me è una gran gioia sentirmi in qualche modo veicolo in Giappone di Tsuda, o almeno di quello che di lui risuona in me. Qui a Kyoto, mi sono sentito tale in tante occasioni e spesso lui è riecheggiato nelle mie parole. Credo anche che del suo respiro, della sua visione così aperta, universale e profondamente umana ci sia ancor oggi un gran bisogno. Perfino in Giappone. Venire qui per me non è stato casuale né un viaggio qualsiasi. Da alcuni anni mi piace definirmi "sulle tracce di Itsuo Tsuda". E' una definizione che ancora adesso sento fresca e aperta. C'è il sapore del viaggio, della scoperta, del mistero. Ora che ho ritrovato molte sue orme nel suo paese natale, che ho trovato alcuni dei suoi primi scritti nelle riviste "Zensei" degli anni '60 (che belle!), che ho l'opportunità di risalire almeno in parte al periodo che precedette la sua partenza per l'Europa e al contesto in cui si sviluppò la relazione con Haruchika Noguchi, sento che queste "tracce" diventano più chiare e concrete. Posso pormi nuove domande sulle scelte che Tsuda operò per rendere accessibile agli europei il Katsugen undo, quarant'anni fa. E trovare nuove risposte. Posso comprendere meglio la qualità e l'unicità del suo Aikido, valutare con più coscienza l'apporto determinante che ad esso ha fornito il Seitai, nutrirmi io stesso alla medesima fonte. Mi aspetta un gran lavoro e mi ci preparo con gioia.

Dopo il pranzo siamo di nuovo tutti seduti sui tatami chiari del dojo. Prendiamo il thé e mangiamo il panforte di Siena che ho portato. Ho un gran sonno e mi sento lento e pesante. Il nipotino di Haseo, che avrà forse 8 anni, ci mostra il *kata* di karate che ha imparato. E' molto concentrato e chiede alla giovane mamma di dargli il via per cominciare. Fa anche un *kiai*.

Poi tutti mi chiedono: "Dai, mostra l'aikido..."

"No, no!" dormo con gli occhi aperti e non è il momento...

Ma loro insistono. E' il momento.

"Su, Yoshiko, vieni e aiutami un po'..."

Oltre a Yoshiko, che ha una gran voglia di provare (e oggi credo anche di continuare), chiamo la giovane figlia di Haseo che aveva preparato il thé verde per tutti noi. Come uno scambio di doni.

Il sonno è sparito quasi per incanto. Per mezz'ora faccio vedere tanti tanti movimenti, non smetterei più. Haseo teme che la sua "bambina" si rompa. Ridendo, rassicuro la mamma, che ha la reazione spontanea di altre mamme che ho conosciuto. In realtà sua figlia e Yoshiko sono bravissime e non hanno nessuna difficoltà a *seguire* e comunicare. Praticano *yuki* e ho detto tutto.

L'aikido è piaciuto! Prometto una lezione nel dojo di Onizuka in agosto. Sensei permettendo... Ma lui è d'accordo, pratichiamo lo stesso *ai-ki-do*.

Andiamo tutti di sopra, nell'antico tempio buddhista da poco restaurato. Nell'ampia sala con un liscio parquet di legno scuro, in fondo è appoggiato verticalmente un *koto*, strumento tradizionale della musica giapponese, alto e stretto, dalle lunghe corde. Il maestro Noguchi, con il suo *seifuku kiai* - **ieeei-ei!** - suono del ventre e dell'anima, faceva risuonare le corde del koto da molti metri di distanza. Era in grado perfino di decidere *quale* corda far risuonare.

C'è anche una piccola campana di bronzo che, a volte, con il kiai entra in risonanza (soprattutto di mattina, pare).

Mi concentro, inspiro a fondo e faccio il mio kiai.

Un bel kiai.

Non vibrano né le corde né la campana.

Sarà per la prossima volta...

Milano, 20 gennaio 2008

(fine)

~ \*\*\* ~