

... Lo sguardo

La vista ci permette di posizionarci e di situarci quando arriviamo in un luogo. Il nostro sguardo prima avvolge l'insieme del visibile e, poi, si concentra su questa o quella parte dell'insieme. Quando arriviamo in un *dojo* abbiamo immediatamente una visione completa di tutto ciò che si trova all'interno di esso, cioè la superficie, la luminosità, il mobilio e le persone che sono presenti. Poi focalizziamo il nostro sguardo e possiamo così sapere precisamente chi è presente e il colore del tatami; più osserviamo, più il nostro sguardo si affina e scopriamo i dettagli che c'erano sfuggiti quando avevamo solo la visione d'insieme.

Lo stesso vale nella nostra pratica. Dopo anni trascorsi a guardare gli insegnanti dimostrare le tecniche, il nostro sguardo si è affinato, è diventato più sicuro, più chiaro, ciò che vediamo non ci mette più in crisi ma all'inizio non era così. Ricordiamo che all'inizio della nostra pratica, avevamo dei dubbi su ciò che avevamo visto e più il maestro era bravo, e di alto livello, meno avevamo l'occhio allenato per capire quello che faceva. Poi, con il passare del tempo, man mano che progredivamo, e soprattutto quando cominciammo a insegnare, ci sembrò indispensabile avere gesti semplici e chiari che permettessero agli studenti di tradurre intellettualmente ciò che avevano visto. È indispensabile che l'allievo, tanto vedendo un gesto che ascoltando la parola, la spiegazione, abbia in entrambi i casi la stessa sensazione di giustezza. Se il discorso non corrisponde al gesto allora ci sarà confusione e lo studente non approfitterà pienamente dell'insegnamento. Questo però non avviene in un giorno. Ogni studente che arriva ha un passato sportivo e scolastico che gli è proprio e che lo mette già in una situazione predeterminata. Questo passato farà sì che le parole usate dal professore e i gesti da lui eseguiti non avranno lo stesso significato espresso dal professore.

Lo sguardo per noi è molto importante, in un certo senso, è il volante del nostro corpo, è lo sguardo, infatti, che permette di controllare la direzione e la distanza. I principianti all'inizio sono così concentrati su quello che devono fare, che non fanno nemmeno i gesti semplici che la vita corrente ha insegnato loro. Per esempio sulla presa *katate dori* è frequente che si guardi la mano, mentre per strada quando salutiamo un amico stringendogli la mano, naturalmente, lo guardiamo dritto negli occhi (non guardiamo certo le mani). Invece, sul tappeto, l'obbligo di fare il gesto, lo denatura completamente della sua semplicità e logica naturale.

Spesso invitiamo i nostri allievi a prestare attenzione allo spazio tra le due mani poiché, ad ogni gesto, dovremmo concentrarci su quello che fanno le nostre mani. Infatti, più le mani sono lontane l'una dall'altra, più lo sguardo è largo, più la visione si apre. Inversamente, più le mani si avvicinano, più lo sguardo si concentra e si focalizza su di un punto preciso. Dovremmo cercare, in ogni momento della pratica, di ritrovare il movimento *shin kokyū* che favorisce e permette di sviluppare la respirazione. Quando abbiamo studiato osteopatia, i nostri insegnanti ci hanno detto che tutti i tessuti del nostro corpo: muscoli, organi, vasi sanguinei, sono in continuo movimento. Quest'attività perpetua è iscritta nel moto di ogni oggetto dell'universo ed è impossibile da arrestare. Nella nostra pratica dobbiamo quindi compiere gesti che permettano a *tori* e a *uke* di muoversi, d'evolversi e di collocarsi nello spazio senza costrizioni né intralci. Lo sguardo ci aiuta a realizzare questi gesti, è quello che ci colloca in una data posizione e che ci permette di percepire come l'altro si muove e si evolve.

Sappiamo che è molto difficile continuare a guardare un partner per tutta la durata di un allenamento ma anche questo però fa parte della pratica. Le emozioni passano attraverso gli occhi... e gli occhi non mentono. Quando pratichiamo con uno sconosciuto, è attraverso i suoi occhi che possiamo capire se questa o quella tecnica gli è gradita o, al contrario, il nostro modo di farlo muovere lo sorprende o lo mette a disagio. È grazie, anche, all'allenamento che oggi possiamo guardare un partner e mantenere uno sguardo neutrale che non dia false informazioni. Al contrario d'un tempo, oggi, stiamo cercando d'esprimere uno sguardo dolce che dia voglia di fare bene, di dare il meglio. Attraverso questo sguardo dolce vogliamo poter comunicare all'altro che ciò che fa è giusto e che possiamo godere pienamente della sua pratica.

Lo sguardo è la prima emozione... è lo sguardo che ci fa andare avanti o indietro; pensate, anche nella vita siamo attratti dallo sguardo dell'altro. "Andare verso l'altro" è ciò, è la spinta, che ci fa fare *irimi*. Così come "fuggire dall'altro" è alla base del senso di *tenkan* e lo dobbiamo sempre allo sguardo. È quindi molto importante lavorare sullo sguardo e cercare di dargli una luce benevola che faccia venir voglia agli altri di avvicinarsi a noi.

Nonostante tutto è normale che, praticando per tanto tempo, gli occhi non siano sempre fissi sullo sguardo dell'altro. Difatti abbiamo bisogno di riposo, di lavare le sensazioni che abbiamo ricevuto dal nostro partner. Tuttavia ciò non significa che il nostro sguardo debba essere privo di emozioni, giacché non c'è niente di più frustrante e penoso che praticare con un partner che ha lo sguardo sfuggente e che, quando gli occhi s'incrociano, non ci sia emozione. Per noi, l'aikido è un'arte che deve sviluppare la nostra sensibilità. Questa darà poi valore a ciò che facciamo e trasmettiamo ai nostri partner.

Infondo lo sguardo è il senso che dobbiamo sviluppare per tradurre senza parole ciò che il nostro cuore pensa. I ciechi "vedono" quando si parla loro, lo dicono: "Capisco cosa vuole dire. È chiaro".¹ Vanno al cinema, vanno a vedere una partita di calcio. Certo gli occhi sono il mezzo fisico per scoprire l'altro ma è dentro di noi che integriamo pienamente la sensazione accaduta. Dobbiamo quindi, noi normovedenti, essere in grado di approfittare di questa risorsa per farne un mezzo per dare calma e amore agli altri.

In francese (così come in italiano), abbiamo due verbi per definire lo sguardo: vedere e guardare.² In Francia facciamo una grande differenza tra 'vedere' e 'guardare'. 'Guardare', *regarder*, significa fissare l'attenzione su un punto preciso. Si dice: "Guardami, guarda là". Eppure quando "guardiamo" il nostro campo visivo è più ampio di quello che guardiamo, vediamo infatti anche cosa c'è intorno al punto che fissavamo. La nostra visione è di circa 180° e raggiungiamo questo campo visivo verso l'età di quindici o sedici anni, ecco perché i bambini non vedono quello che succede di lato. Quindi dobbiamo aspettare che abbiano sedici anni perché abbiano la visione periferica.

I principianti in aikido sono bambini, devono focalizzare il loro sguardo su quello che fanno ed è solo quando sono adulti, graduati, che lo sguardo sarà più libero e non avranno più bisogno di fissare quello che vogliono raggiungere. Questo per noi è il segno della libertà: "essere capaci di guardare con molta precisione un punto e, al contempo, essere anche capaci di vedere tutto l'ambiente che ci ospita". In realtà facciamo *shin kokyū* in continuazione con gli occhi.

Se i nostri occhi sono liberi, anche il resto del nostro corpo lo sarà e questo ci permetterà di praticare con più calma, serenità e affetto verso gli altri poiché ci avranno insegnato a guardare il loro lato positivo.

Philippe Gouttard, settembre 2014

¹ [NdT] In francese "ho capito cosa vuole dire" suona così "je vois ce que vous voulez dire". *Je vois*, 'lo vedo/capisco' viene dal verbo *voir* che significa tanto 'vedere' che 'comprendere'.

² [NdT] In francese *voir* 'vedere' e *regarder* 'guardare'.