

...Praticare senza Forza - Stage del Maestro Endo

Durante questo stage abbiamo lavorato su esercizi di contatto in cui *uke* cerca disequilibrare *tori* spingendogli una spalla, un fianco, a livello delle scapole, poi, per finire, con *tori* che afferra i pugni di *uke*. L'interesse di questi esercizi non è quello di mettere l'altro nell'impossibilità, ma di reagire alla minima sollecitazione, anche la più flebile. Per noi questi sono esercizi di grande "tecnologia" e tecnicità. Durante lo stage abbiamo scelto degli *uke* che ci sembravano di altissimo livello per fare ciò che diceva il Maestro Endo e ce ne scusiamo con i principianti che, per questo esercizio, abbiamo deliberatamente ignorato.

Il concetto, "senza forza", per noi oggi rappresenta il segreto per puntare a una pratica che deve dare piacere all'altro, senza che i due partner si sentano frustrati. Cosa vuol dire senza forza? Quando un Maestro ci dice "non bisogna usare la forza" che cosa capiamo? Questo concetto è interpretato allo stesso modo da un graduato e da un debuttante? Per noi è necessario utilizzare tutta la forza che abbiamo dentro, ma dato che all'inizio, manchiamo di tecnica, di sensibilità, mettiamo, laddove basterebbe poca forza e dove solo il rilassamento muscolare sarebbe necessario, una forza superiore a quella che normalmente dovrebbe essere utilizzata per eseguire tale esercizio. Abbiamo bisogno di moltissima forza per lavorare "senza forza" ma per ogni partner, in ogni situazione, dobbiamo usarne il meno possibile. Dobbiamo usare il minimo, quanto basta, per avere la sensazione di lavorare su tutto il corpo; anche se quando debuttiamo abbiamo l'impressione che siano le braccia la sede della forza.

Il ruolo del partner è molto importante perché è lui che deve dosare la resistenza, in funzione del vissuto, dell'esperienza e soprattutto del fisico del suo "interlocutore". Come facilitare l'altro a fare il movimento con il massimo "d'efficienza" e il minimo di forza per durare più a lungo? Ci sembra importante che il "senza forza" passi per il "senza forza" a livello psichico, che potrebbe essere tradotto con: accettare che l'altro possa fare la sua tecnica perché in seguito ci lasci fare la nostra. Prendiamo come esempio *ushiro ryote dori*: *uke* afferra i nostri polsi che gli tendiamo verso l'indietro. Ci sembra logico che, se vogliamo veramente capire il principio in questione, questa presa debba essere per lui comoda, facile. Poi bisogna cercare di trovare un compromesso tra rilassamento e forza per arrivare a mobilitare *uke* in modo che accetti di seguire senza che la presa ci riduca all'impossibilità di compiere il movimento. Se questa è impossibile, egli userà tutta la forza per afferrare e non la indirizzerà invece a cercare di controllarci. Se la presa di *uke* è troppo forte, o rigida, non potremo eseguire i diversi movimenti che permetteranno al nostro corpo, sotto sforzo, di trovare il senso intimo di questo concetto che è: "senza forza".

Come, usando questo concetto, riusciamo a diventare una cosa sola con l'altra persona? Come arrivare a mobilitare l'altro senza che si senta bloccato? Come dargli la sensazione di dirigere la sua tecnica se questo non può terminare la tecnica perché l'altro lo lascia fare, e lavora senza forza? "Senza forza" per noi non significa senza volontà. Quest'ultima deve essere una volontà di costruzione e non di controllo e di restrizione. Per arrivare ad un grado di percezione molto alto bisogna ripetere questi esercizi a lungo, a lungo stancare il corpo perché solo il rilassamento muscolare permetta all'altro di esprimersi "senza forza". Prendiamo l'esempio di un bicchiere di champagne e un'enorme boccale di birra da 3 litri. Anche solo al primo sguardo sappiamo quanta potenza, quanta forza dobbiamo usare per sollevare i due bicchieri senza mancare l'obiettivo prefissatosi o romperli. Sicuramente useremo il massimo della forza necessaria per sollevare il boccale di birra e, proporzionalmente, un po' meno di forza, per sollevare il bicchiere di champagne. L'esperienza quindi ci dà la soluzione. Lo stesso vale per l'aikido, all'inizio ci esauriamo mettendo troppa forza fisica e troppa volontà di fare bene; per noi oggi, invece, è importante non fare più bene ma solo fare, perché l'obbligo al risultato ci "mette sotto pressione". Nella nostra arte abbiamo la possibilità di ripetere tutto il tempo lo stesso esercizio, il che implica che non siamo mai soddisfatti e che, un movimento ben riuscito apre la porta a un esercizio che ci richiede ancora troppa forza e troppa volontà per compierlo.

Oggi, per noi, una tecnica di base, che padroneggiamo veramente, è una tecnica che risponde al postulato “lavorare senza forza”. Realizziamo questa tecnica senza chiederci se sia bella o efficace: la realizziamo e basta. Così la nostra mente invece di pensare continuamente a “devo fare questa tecnica senza forza”, potrà sentire come stiamo e permetterà ai nostri cinque sensi di svilupparsi. Per lavorare senza forza bisogna accettare all'inizio di non averne abbastanza, poi ad un certo punto ringraziare per la forza che ci aiuta a realizzare la tecnica e, una volta arrivati alla fase della padronanza, la forza tenderà a scomparire perché avremo integrato il movimento. Sappiamo che questa tecnica l'abbiamo realizzata migliaia di volte e farla bene o non abbastanza, una volta in più o una volta in meno, non ci fa più differenza.

Fintanto che, quando facciamo una tecnica sconosciuta e siamo influenzati dalla “volontà di riuscire”, saremo sempre principianti. Più siamo graduati più l'obbligo di successo è importante, quando invece siamo principianti l'obbligo di successo è minore. Quindi più siamo graduati, più è difficile per noi fare tecniche sconosciute, non perché sono nuove bensì perché non vogliamo tornare a essere principianti. Davanti ai nostri pari è molto difficile non stare al nostro livello. Abbiamo dunque preso come motto: “avere un corpo da graduato e uno spirito da principiante”. Oh, lo sappiamo, non siamo gli unici a dirlo, ma volevamo sottolinearlo. Così come per lavorare in questo senso, con la dovuta attenzione, e “raggiungere la perfezione” ci sembra estremamente importante rimanere allievi e accettare che l'altro abbia compreso cose che ci sono estranee.

Praticare senza forza è ascoltare l'altro e non pensare di essere migliori, essendo consapevoli che, in realtà, siamo solo diversi. Accettare queste differenze significa anche accettare di non essere soli. Un dojo è un luogo dove molti studenti con molte ragioni diverse si scambiano informazioni, se lavoriamo con “troppa” forza, rigidità e volontà, la discussione e lo scambio cesseranno.

Philippe Gouttard, le 7 novembre 2008