

...Tecniche da vecchi ...

All'inizio, quando cominciamo i primi corsi d'aikido, il nostro corpo non è pronto ad accettare e a comprendere i movimenti che la nostra arte gli impone: siamo troppo maldestri e non abbiamo la flessibilità, fisica e mentale, necessaria per cogliere tutte le finezze che l'aikido ci propone. Gradualmente dobbiamo quindi costruire un corpo che si adatti agli spostamenti, alle cadute e alle torsioni delle nostre articolazioni, e questo richiede relativamente molto tempo. All'inizio magari sogniamo di essere grandi "samurai", di diventare come i maestri che seguiamo e di arrivare allo stesso livello dei più anziani con i quali pratichiamo ed evolviamo.

Poi, con il passare del tempo e grazie agli allenamenti e agli stage che facciamo, progrediamo sia a livello tecnico, che corporeo, il nostro corpo diventa più "mobile", accetta movimenti che prima ci sembravano impossibili da realizzare. La "progressione" ci permette di muoverci con molto più piacere, maggiore libertà; sentiamo il nostro corpo trasformarsi e diventare più forte, più resistente e, in un certo qual senso, più giovane. Con il susseguirsi dei corsi, riusciamo sempre meglio a realizzare movimenti più ampi, più rapidi e più forti. Ciò si traduce, quando siamo *uke*, nell'accettazione di cadute più "violente" meno gradualmente, meno controllate da *tori*. Questo forse ci rende orgogliosi e avremo la sensazione di appartenere a un'élite.

La nostra arte non prevede un resoconto scritto, un articolo, di quello che abbiamo fatto la domenica durante uno stage, in altre parole normalmente non ci sono né giornalisti né testimoni per fare la cronaca di come ci siamo comportati. Solo noi e il nostro partner sappiamo esattamente cosa è successo sul tatami. Questo può talvolta amareggiarci, o renderci gelosi, poiché i complimenti dei nostri pari scarseggiano, anzi sono evento raro. In ultima analisi dobbiamo, noi, essere lucidi e mentalmente forti, per capire come ci siamo comportati e cosa abbiamo fatto veramente con il nostro partner.

Quanto alla mia esperienza, con il passare del tempo e nonostante la progressione più o meno costante, i nostri maestri o professori ci ripetevano in continuazione: "Philippe, impara ad essere vecchio, la tua pratica non corrisponde alla tua età civile". Questo ci ha spesso lasciati scettici e tristi perché avevamo voglia di rispondere loro: "ma vecchio come?". Vecchio come quei vecchi insegnanti, o praticanti, che non possono più muoversi liberamente poiché i traumi, o i comportamenti d'anticipazione per precauzione, impediscono di esprimersi come vorrebbero. Ed è vero che non capivamo quello che volevano dire, o forse non volevamo ascoltare, e ci sembrava "stupida" come idea invece, alla lunga, quelle parole si sono rivelate giuste. Infatti, anche se avevamo sempre voglia di praticare "forte" per rimanere fedeli ai nostri sogni, il nostro corpo non rispondeva più con libertà e naturalezza ai movimenti e ai desideri del nostro partner. Ci è capitato, infatti, di farci male quanto basta perché i traumi ci costringano a cambiare completamente il nostro modo di muoverci e di muovere il nostro partner. Questo ci ha permesso di capire cosa significasse diventare vecchi.

"Essere vecchi" significa accettare di muoversi con più calma e rilassamento, accettare di non fare più quello che i nostri desideri ci spingono a fare. Quando siamo sul tatami abbiamo sempre la sensazione che il nostro corpo non risponderà più alle sollecitazioni del nostro partner e alle aspettative dei nostri insegnanti. Certo, il nostro corpo risponde e accetta con gioia ma, pur sempre, con meno libertà e spontaneità.

Quando saliamo sul tatami, abbiamo sempre la sensazione che non potremo essere all'altezza delle nostre aspettative; "Il mio corpo potrà ancora accettare tutto dall'altro? mi lascerà in pace e potrà soddisfarmi come in passato?". Ebbene sì, la risposta è sì. Nel corso degli allenamenti e delle diverse esperienze vissute, sperimentammo che abbiamo dato al nostro corpo la capacità di muoversi e di mettersi in movimento con lo stesso piacere e voglia degli anni precedenti.

In aikido "essere vecchi" non significa, però, essere moribondi ma essere un esempio per le generazioni future e cercare di mostrare loro cosa fare, e soprattutto cosa non fare, per far sì che la nostra arte progredisca e goda di longevità e di una tecnica migliore.

Abbiamo l'arditezza di pensare che siamo sulla strada giusta! Sul tatami cerchiamo di essere onesti con noi stessi, e con i nostri partner più giovani, per dare loro forza e tecnica che permetterà loro di andare ancora più lontano in quello che abbiamo sempre desiderato: "essere in grado di muoversi come sempre, e con più libertà di prima, senza che il nostro partner si renda conto dell'età civile". Non c'è niente da dimostrare in aikido, dobbiamo unicamente condividere un'esperienza che deve servire a costruire un aikido più forte, più giusto, e più rispettoso del corpo umano.

In aikido "essere vecchi" significa anche e soprattutto accettare che gli studenti che vengono da noi da molto tempo, non facciano quello che gli mostriamo. Infatti, essendo che i praticanti maturano e fanno esperienza, e quindi diventano più liberi e autonomi, ci sembra normale che, pur facendo le stesse cose, sviluppino un sistema proprio a loro, uno stile proprio. Sullo stesso *kata*, si muoveranno e faranno muovere i loro partner in un altro modo. Questo è un bene per dare una sensibilità diversa e arricchire i vari partner che dovranno mettere in movimento.

In aikido "essere vecchi" significa non solo accettare le differenze ma anche che coloro che ci hanno seguito per anni mantengano la loro libertà e quando pratichiamo di nuovo con loro, essere orgogliosi di ciò che gli abbiamo trasmesso. Tutto questo permette loro di proseguire liberamente il cammino verso quella che è la loro strada. Forse cominciamo appena a capire le frasi dei nostri ex insegnanti e Maestri. ... e forse "il fondatore" ha voluto donarci l'aikido perché, se pratichiamo in modo intenso e regolare (in modo che il corpo non dimentichi e sviluppi una libertà di movimento) allora ne deriverà anche la libertà di pensiero. Libertà di pensiero che darà maggiore compiutezza al senso della pratica dell'aikido.

Philippe Gouttard, 8 agosto 2014

Grazie a Guillaume Erard per il suo superbo lavoro di correzione.