

## ... Un praticante... tante arti marziali

È chiaro che tutte le arti marziali rispondono a certe esigenze dei praticanti: efficacia, autodifesa, benessere, abilità manuale. Sfortunatamente, o forse fortunatamente, noi che siamo insegnanti, non possiamo essere esperti in tutte le situazioni e rispondere a tutte le domande dei nostri allievi. Secondo noi, le arti marziali devono seguire la crescita fisica e mentale dei praticanti. Ci sembra evidente che a ogni arte marziale corrispondano un'età e una percezione diverse ma queste differenze si attenuano con l'età e la pratica, naturalmente. La progressione è facilmente intuibile grazie all'esempio delle arti marziali giapponesi tradizionali praticate da noi in Francia: Il judo fu creato per primo, poi arrivò il karate e infine nacque l'aikido. È evidente che tutte le tecniche esistevano molto prima. Tuttavia, grazie al loro fondatore, i progressi tecnici sono potuti avvenire secondo i codici diversi propri ad ogni arte marziale.

A nostro parere, il judo è lo sport ideale per i bambini. Grazie al contatto mani - *kimono* e alle tecniche di presa, controlli e immobilizzazioni, pancia a pancia, il bambino può scoprire il proprio corpo e quello dei suoi partner. È un risveglio alla vita: tocco, contatto, scoperta del proprio corpo.

Poi arriva l'adolescenza: il desiderio di "mostrare il proprio potere" che arriva con la pubertà e la scoperta della sessualità. Troviamo che il karate risponda perfettamente a quest'esigenza: l'adolescente ha bisogno di confrontarsi con l'altro, di mostrare il suo potere con pugni ed calci. In più quest'arte prevede anche la lotta in cui, il giovane praticante, grazie agli allenamenti in stile "giostra dei cavalieri", per temprarsi deve sviluppare certe qualità: coraggio, volontà e apprendimento di colpi e shock che sono essenziali alla pratica.

Poi arriva l'età adulta: la nozione d'incontro, quella d'andare verso l'altro a mani aperte e quella di costruire la propria vita con qualcuno. Quest'età corrisponde, per noi, all'aikido poiché lavora proprio su questi principi. Nella pratica d'aikido crediamo a un solo concetto: *l'irimi tenkan*.

*Irimi*: entrare in contatto con uno sconosciuto.

*Tenkan*: uno dei due partner (a volte entrambi), cambia direzione, per fare infine qualche passo insieme nella stessa direzione.

La vita è solo *irimi tenkan* cioè andare incontro agli sconosciuti e cercare di vivere tutti insieme.

Ecco perché pensiamo che a ogni arte marziale corrisponda a un'età fisica e a una percezione mentale differente. Ne consegue che, per noi, l'aikido per bambini non è possibile. Sentiamo già il grido d'indignazione degli insegnanti per bambini. Tuttavia l'aikido che O' Sensei ha creato non può essere capito prima dei diciotto anni. Al contrario, i movimenti che l'aikido sviluppa, loro, possono benissimo essere compresi dai bambini. È lo spirito, il pensiero dell'aikido che per noi non sono adatti alla psicologia infantile. Ovviamente non pretendiamo di esprimere la Verità, ma solo il nostro sentire a riguardo. Ci sembra importante che i bambini seguano questa progressione, prima di arrivare alla pratica che sceglieranno eventualmente, quando saranno liberi di farlo. Ovviamente ci sono delle eccezioni: un bambino può appassionarsi subito all'aikido e non lasciarlo più, mentre altri arrivano sul tatami con un percorso atipico alle spalle.

Quanto ai praticanti adulti d'aikido, che praticano anche un'altra arte marziale, possiamo immaginare molte spiegazioni diverse. Per esempio, una delle domande che si pongono è: perché la nostra arte non è abbastanza efficace nella difesa personale? Se dovessi combattere, potrei applicare ciò che mi è stato insegnato sul tatami? È normale che tutti i praticanti si pongano queste domande, anche a noi è capitato di chiedercelo. In compenso non abbiamo mai dubitato degli insegnanti che avevamo scelto. Nessuno pratica l'aikido per combattere, e nemmeno per i gradi. Ciononostante quando pensiamo alle "risse", l'aikido può essere un buon alleato? Tuttavia quando pensiamo ai "gradi" i termini gelosia, frustrazione e senso di colpa dovuto al fallimento ci vengono in mente. Praticiamo un'arte che non possiamo oggettivare. C'è, e ci sarà, sempre un dubbio un "ma se .....?".

Ecco perché noi insegnanti dobbiamo essere molto forti e ben allenati per non insinuare ancora il dubbio nello spirito dei nostri allievi. Siamo come dei genitori, che nell'educazione dei figli, trasmettono tanto le loro qualità quanto i loro difetti.

Gli alunni penseranno sempre: "nel caso in cui..." ma questo dubbio, "nel caso in cui", bisogna lavorarlo sul tappeto e non immaginarlo fuori. Noi abbiamo trovato la nostra soluzione personale: sul tatami facciamo come se fossimo fuori e, non è un amico che "ci attacca", ma immaginiamo un partner che deve dare il meglio di sé per farci progredire. Non sarà mai come "per strada" è ovvio, poiché per strada non vigono codici di deontologia, mentre sul tappeto questi imperano. Perché allora non, di tanto in tanto durante le nostre lezioni, lasciare che gli studenti pratichino come se fossero per strada e perché sperimentino cosa vuol dire, perché lo capiscano? Conosciamo bene i nostri aikidoka: non sono persone cattive, altrimenti avrebbero scelto la boxe, il wrestling o il rugby. Noi, invece, in aikido lavoriamo su codici: bisogna allora accettare che, per far muovere un partner, anche il più piccolo, bisogna che anch'egli lo voglia.

Alla domanda: "L'aikido è efficace?" rispondiamo spesso ai nostri studenti, "perché praticate ancora aikido?" Facciamo aikido per il giorno in cui, fuori dal tappeto, ci capiterà di doverci scontrare. Vorremmo, in questo caso, magari sotto la pioggia e alle tre del mattino, saper realizzare, con il nemico che ci attacca, la tecnica più bella e armoniosa, e vorremmo, anche, che poi ci dicesse: "può rifarlo? Mi piacerebbe passare una seconda volta tra le sue mani". È un po' quello che ci aspettiamo dopo aver praticato per un'ora con un partner, sentirgli dire: "Quando ricominciamo?"

La volontà di fare sempre meglio e di accettare le qualità e le debolezze della nostra arte può esserci di conforto e d'aiuto in questa via in cui non c'è verità. Noi insegnanti dobbiamo accettare che i nostri studenti vadano a cercare altrove ciò che non possiamo dare loro, e i nostri allievi devono essere critici nei nostri confronti. Il nostro compito è di cancellare, sradicare, queste domande. Ciò richiederà un lavoro tecnico minuzioso e cercare di dare libertà agli allievi, in modo tale, da permettere loro di sbocciare e progredire.

Per finire, pensiamo che tutti i praticanti di aikido dovrebbero provare tutte le arti marziali possibili per allargare i propri orizzonti e cercare una maggiore apertura mentale. Tuttavia, non devono mai dimenticare che nella nostra arte c'è una soluzione a tutti i loro problemi, e che noi, i loro insegnanti, non abbiamo mai abbastanza tempo e che non possiamo gestire tutto.

**Philippe Gouttard, 1 luglio 2010**