

..La tecnica e i mezzi

L'ignoto, nella vita, non ci piace, sia che questo prenda la forma di una persona, di cosa o di luogo. Tuttavia la possibilità d'accrescere la conoscenza dell'altro, e di noi stessi, passa attraverso questa scoperta. Dobbiamo andare nell'ignoto per conoscerci meglio. Ne consegue che scoprire, scoprire se stessi, può allora scatenare in noi delle paure che non riusciamo ad analizzare. Infatti, scoprire nuovi territori è angosciante quando non si ha né la giusta distanza, né le conoscenze necessarie per integrare queste scoperte.

Nella nostra pratica, passiamo ore ad allenarci, a cercare di realizzare le tecniche perfettamente, invece quando pratichiamo con partner sconosciuti, le stesse tecniche ci sembrano spesso perfettibili. Scopriamo allora che il nostro partner (il nostro sconosciuto da scoprire) non "permette" d'esprimerci: tutto quello che facevamo bene nel nostro dojo, con delle brave persone, con i nostri amici, non funziona più con gli sconosciuti! Perché non funziona? In realtà, per noi, questa insoddisfazione è dovuta al fatto che abbiamo troppa volontà. Vogliamo mostrare a "l'altro" che quel che facciamo è migliore di quello che lui potrebbe mostrarci. Abbiamo paura di scoprire che "l'altro" è migliore di noi, e di conseguenza d'aver investito così tanto lavoro per scoprire, infine, che altrove non si pratica per niente male!

Oggi, a nostro avviso, se vogliamo praticare l'aikido, dovremmo cercare di rinunciare a reazioni "primarie" da mammiferi insoddisfatti, gelosi e fastidiosi. La nostra tecnica è identica a quella di tutti gli sconosciuti. Quando parliamo di "tecnica", parliamo di atteggiamento corporeo, di atteggiamento mentale. Per ciò che di solito tutti chiamano "tecniche", noi preferiamo chiamarle "mezzi". Così, per noi, *ikkyo*, *shiho nage*, *tai sabaki*, sono i mezzi che ci permettono di progredire nella tecnica: tenersi dritti, essere rilassati quando subiamo il movimento, essere vigili quando proiettiamo o immobilizziamo un partner.

In questo senso, per essere "forti" nella nostra arte, dobbiamo poter comprendere chi non ha il nostro modo di pensare, e valorizzare chi non si muove come noi. Alla fine della pratica, "l'altro" deve essere diventato migliore, aver progredito. Attraverso la mia tecnica, con i mezzi impiegati, "da sconosciuti" siamo arrivati a una certa forma di conoscenza. Avevamo la stessa tecnica, ma i mezzi per capirci erano diversi; lo sono sempre, ma ognuno di noi avrà in mente che i mezzi dell'altro non sono così male. "Non ci avevo pensato, non l'avevo nemmeno immaginato, grazie per avermelo fatto scoprire". Utopia? Certo. Crediamo fermamente che il corpo parli prima della riflessione. Bisogna però educare il corpo se vogliamo che accetti tecniche diverse da quelle apprese quotidianamente. Così come deve essere guidato affinché dimentichi la sua tendenza a chiudersi per proteggersi. La nostra arte ci insegna che dei movimenti ampi e armoniosi sono frutto di rilassamento e apertura delle articolazioni. Con un po' di pratica, in un terreno conosciuto, pensiamo di poterci esprimere ma, di fronte all'ignoto, il nostro corpo, le nostre tecniche, si chiudono. Perché questa paura, e perché non possiamo dire che abbiamo paura?

Come tanti altri, prima di praticare, abbiamo letto diversi libri sull'aikido i quali sostenevano che la nostra arte è fatta da persone gentili che proiettano grandi "cattivoni" fortissimi, utilizzando la loro forza bruta. Noi siamo dei buoni, quelli che ci attaccano sono dei cattivi, che chiedere di meglio? Il problema è che una volta su due dobbiamo essere i cattivi e che "l'altro" non risponde sempre alle nostre aspettative. Capita a volte che, con questo sconosciuto "cattivo", passiamo da buoni a cattivi... Eppure quante volte sentiamo: "Non sono cattivo, non ho mai fatto del male a nessuno."

A nostro avviso è meglio essere un cattivo che tiene sempre sotto controllo il proprio corpo e le proprie emozioni. Per noi, è necessario addestrare i nostri studenti "pacifici" ad accettare di praticare con sconosciuti che, con mezzi diversi dai nostri, sembrano malvagi, ma sono semplicemente "gentili" in modo diverso.

Il nostro allenamento deve insegnarci ad essere più forti piuttosto che a ricusare, respingere, l'ignoto correggendolo. Dobbiamo essere più forti fisicamente e mentalmente per non avere più paura di affrontare l'ignoto, e in più, avere la forza di dare ciò che i suoi compagni di pratica non gli hanno dato. Essere forti significa dare tutto e accettare anche che i nostri stessi allievi vadano altrove a scoprire verità che ci sono estranee. C'è voluto un lungo cammino seminato d'angosce e di paure, ma anche popolato d'incontri meravigliosi che ci hanno spinto a continuare, per avanzare sempre verso l'ignoto.

Quando un partner, in un modo sconosciuto, ci fa male, non dovremmo essere "primari". Mi fa male, rispondiamo allo stesso modo? Assolutamente no! Mi fa male, i miei mezzi devono permettermi di trovare la soluzione per accettare la pratica, senza che lui se ne accorga, con il rilassamento, ed anche grazie all'abnegazione. Essere forti significa accettare che "l'altro", alla fine della pratica, abbia potuto esprimersi senza ritegno, anche se abbiamo dovuto essere vigili per due. La nostra arte è un linguaggio del corpo, non un salotto filosofico.

Questo è ciò che significa essere forti in aikido: imparare a trasmettere la tecnica ai nostri allievi; questi forse un giorno faranno meglio di noi e scopriranno sistemi e aperture che il nostro bagaglio tecnico e i nostri limiti non sono stati in grado di padroneggiare.

Philippe Gouttard, 7 maggio 2010