

Indice

PREFAZIONE	13
Capitolo 1 La tua vita è il tuo <i>dojo</i>	19
Capitolo 2 Dov'è il <i>ki</i> ?	24
Capitolo 3 Non ho bussato alla tua porta	30
Capitolo 4 La tua mente muove il tuo corpo	35
Capitolo 5 Il tuo nemico sei tu	40
Capitolo 6 Ci sono due “te”	46
Capitolo 7 Togliti gli abiti da lavoro	51
Capitolo 8 Apri le mani	58
Capitolo 9 Le cose hanno più di un lato	62
Capitolo 10 Cadere è naturale	69
Capitolo 11 Il tuo partner non è il tuo nemico	79
Capitolo 12 Il tuo partner è una zanzara	85
Capitolo 13 Imparare da un soffitto che gocciola	89
Capitolo 14 Il tuo partner non è un pupazzo	95
Capitolo 15 Gli artisti non iniziano dagli occhi	100
Capitolo 16 Non giudicare un fotogramma	104
Capitolo 17 Una vita di “beep!”	110
Capitolo 18 Niente errori	115
Capitolo 19 Formato legale	121
Capitolo 20 Non te lo voglio dire	126
Capitolo 21 Scenari dal finestrino di un treno in corsa	133
Capitolo 22 Mangia ogni cosa che hai nel piatto	138
Capitolo 23 Riso fritto	145
Capitolo 24 Tu sei 40 dollari	150
Ringraziamenti	155

Prefazione

Sono trascorsi molti anni da quando aprii il mio primo *dojo* di Aikido a Denver, in Colorado.

Oggi ho la fortuna di avere molti eccellenti assistenti, cosicché non ho più molti problemi a comunicare con le persone, ma non appena arrivato negli Stati Uniti non sapevo come esprimermi. Non parlavo bene l'inglese. Non avevo nemmeno molti soldi. Sono stupito se ripenso a quanta strada ho fatto da allora. Il mio vocabolario inglese era (ed è tuttora) molto scarno, ed era difficilissimo per me esprimere ciò che volevo. Ma molti dei miei allievi sono stati pazienti con me e hanno cercato con grande impegno di ricevere il messaggio che stavo trasmettendo. Sono debitore di gran parte del mio successo di oggi all'atteggiamento tollerante dei miei allievi, e apprezzo profondamente il continuo sostegno che mi hanno dato.

Naturalmente ci furono molti allievi che mostrarono apertamente la loro insoddisfazione, come a dire: "Che cosa sta cercando di dirmi questo orientale?". Non parlavo l'inglese abbastanza correntemente da riuscire a spiegare bene le cose. A causa di questa difficoltà, sono stato costretto a trovare altri modi di esprimermi che facessero capire alle persone cosa dico, che cosa faccio e cosa cerco di fare. Non riuscivo a usare le parole per spiegare, ma potevo mostrare con le azioni cosa volevo dire. L'agire è quindi diventato il mio modo di comunicare, e anche la mia filosofia. Ho messo a punto il mio metodo personale di insegnamento secondo questa filosofia.

Oggi gestisco un'associazione culturale non-profit, la NIPPON KAN. Si tratta di un'associazione creata per insegnare la cultura giapponese, svolgere manifestazioni

culturali e condurre seminari. L'Aikido è solo uno degli aspetti della cultura giapponese, e voglio che le persone lo capiscano. Desidero che le persone vedano il Giappone sotto una varietà di aspetti, e che in questo modo possano comprendere le radici dell'Aikido.

Il Centro è stato inaugurato nell'estate del 1982. Fino ad oggi (1992, NdTT), più di 5000 persone hanno partecipato ai nostri corsi e alle nostre attività. Il successo del Centro (dove l'attività principale è la pratica dell'arte marziale giapponese Aikido) è dovuto agli allievi che sostengono costantemente le nostre attività. Oggi, esso è un centro di scambio culturale tra gli USA e il Giappone, e televisioni e agenzie giornalistiche vengono a fare servizi sulle nostre attività non solo dall'area del Colorado, ma anche dal Giappone.

Nell'Aikido c'è un movimento chiamato *tenkan*, che consiste nel ruotare il corpo per controllare la situazione intorno a sé. Non è solo una pratica di riposizionamento del corpo, ma anche un cambiamento del punto di vista in relazione a ciò che succede intorno. Una persona che pratica il *tenkan* dovrebbe anche praticare l'applicazione del movimento. Ecco, io credo di applicare i movimenti dell'Aikido nella mia vita in maniera veramente pratica.

Per me ogni giorno è una nuova sfida, e faccio del mio meglio in ogni attività. Quando ho finito un progetto, ne cerco subito un altro sul quale lavorare. Allo stesso tempo, mangio bene, bevo bene, e canto molto spesso. E uno dei risultati è NIPPON KAN.

Quando arrivai qui, lavorai per un po' come portinaio in un condominio in una zona pericolosa della città. Mi spararono due volte. Ho lavorato come buttafuori alle feste dei ricchi, durante i mesi più freddi dell'anno. Quando non avevamo nulla da mangiare, raccoglievo erbe sulla

sponda dei torrenti per cucinarle. Per sbarcare il lunario, ho fatto anche le pulizie. Ma tutti i disagi di un tempo sono ormai come scenari visti dal finestrino di un treno. Questi avvenimenti sono il passato. In quel periodo di lotta è nato ed è cresciuto il NIPPON KAN, e quella era per me la cosa più importante.

Ho solo paura di diventare troppo dipendente dall'Aikido. L'Aikido è la mia vita, ma sono disposto ad accettare il fatto che non è l'unico modo di vivere. Farò qualsiasi cosa per sentirmi vivo. Adesso, vivo per lo sviluppo dell'Aikido.

Un istruttore può essere molto bravo in Aikido, le sue tecniche possono essere eccellenti, le sue cadute meravigliose, i suoi polsi così forti che le tecniche di stimolazione su di lui non funzionano. Ma cosa significa tutto questo? La capacità di praticare e di insegnare le tecniche significa molto poco, a meno che una persona non abbia imparato qualcosa dall'Aikido e sappia applicare quanto ha imparato nella vita di ogni giorno.

Io non appartengo ad alcuna Organizzazione d'Aikido degli Stati Uniti. Per un artista marziale un'Organizzazione può coprire efficacemente le spalle, ma può anche causare pigrizia. Una volta viziata dal potere che le conferisce un'Organizzazione, una persona incomincia a tentare di controllare gli altri con quel potere. L'Organizzazione può indebolire un artista marziale.

Una rosa e un garofano sono la stessa cosa, eppure sono diversi. Entrambi sono fiori, ma sono tipi diversi di fiore. Se li vedessi per la prima volta insieme, potresti coglierne le differenze. Alla fine, però, li considereresti entrambi magnifici fiori. Questo stato d'animo è un possibile approccio alla comprensione dell'Aikido come "La via dell'Amore e dell'Armonia". Il fondatore, Morihei Ueshiba, disse: "La bellezza di questo mondo è una

famiglia creata dagli dei”. Egli era andato al di là delle differenze per vedere la parentela fra tutte le cose.

Un artista marziale è essenzialmente un *Samurai* e deve, in senso figurato, vivere da solo. Per vivere da solo e sopravvivere, egli deve cercare modi per evitare i conflitti con gli altri. Deve vivere in armonia con gli altri al fine di evitare i conflitti.

Schiacciare una persona o una piccola associazione usando il potere della propria organizzazione non è un agire da artisti marziali. Io accolgo tutti gli allievi che vengono nel mio *dojo*, indipendentemente dalla loro affiliazione. Nel mio *dojo* ci sono strutture per ospitare fino a sedici allievi mentre praticano.

Potresti pensare che io, che ho scritto questo libro e che presiedo il NIPPON KAN, viva nel lusso. Non è così. Abito ancora al secondo piano del *dojo*. Non ho una carta di credito. Sai cosa significa vivere senza una carta di credito? Per cinque anni sono stato senza stipendio. Considero questo modo di vivere come un allenamento.

Ho scritto questo libro soprattutto per coloro che hanno appena iniziato la pratica dell’Aikido, ma del libro beneficeranno anche coloro che hanno praticato per anni, e quelli che ora occupano la posizione di insegnanti. Il libro è basato sulle lezioni per principianti tenute presso il NIPPON KAN, ma queste lezioni non sono le uniche che offriamo. Abbiamo corsi per bambini e molti corsi avanzati. I corsi avanzati richiedono una pratica veloce e rigorosa. In questi corsi, i movimenti di *bokken* (la spada di legno) e di *jo* (il bastone) sono insegnati in relazione alle tecniche di Aikido senz’armi. Tornare alle radici dei movimenti dell’Aikido attraverso l’allenamento con le armi è la specialità del mio insegnamento. Ci sono cinque volumi di istruzioni video sul tema. (In *Children and Aikido*, disponibile come tascabile, sono trattati gli im-

portanti contributi dell'Aikido allo sviluppo emotivo dei bambini.)

In precedenza, ho citato il funzionamento della società moderna dell'Aikido e la sua politica. Vorrei sottolineare in modo più dettagliato che l'Aikido è essenzialmente un incontro di persone, e che nell'Aikido ci sono aspetti umani molto semplici. Se le persone percepiscono l'Aikido come una sorta di superpotere, questa idea pone un generico istruttore come me in una situazione veramente imbarazzante.

In *Aikido per la vita* il lettore troverà una semplice definizione dell'Aikido come esercizio per la mente, la respirazione e il corpo. La verità è che l'armonia tra mente, respirazione e corpo non può essere raggiunta senza un allenamento personale. Tutti i principianti di Aikido passano attraverso stadi simili di confusione e di progresso. Spero che questo libro possa aiutare a chiarire l'Aikido a tutti i miei allievi.

Gaku Homma
Aprile 1988
Denver, Colorado

Capitolo 1

La tua vita è il tuo *dojo*

Il cielo autunnale era limpido e azzurro, e il giorno, caldo. Era una di quelle giornate che inducono le persone a camminare e ad assaporare le delizie del mondo, prima che arrivi l'inverno. Due bambini, intenti a giocare su una collinetta, attirarono la mia attenzione. Il primo teneva in mano qualcosa, poi improvvisamente mosse una mano in un lento arco, rilasciando una scia di bollicine color arcobaleno. Egli intinse ancora il bastoncino nel sapone e, col volto serio, lo portò al viso e gonfiò una bella, grande bolla. Poi, i due bambini iniziarono a soffiare le bolle, per gioco, l'uno verso l'altro. Mentre lo facevano, guardavo attentamente per vedere cosa sarebbe successo quando le bolle si fossero scontrate. A volte si rompeva solo una bolla; altre volte si rompevano entrambe. Ogni tanto, le bolle aderivano l'una all'altra, pur rimanendo separate. Ma la cosa più affascinante era quando le bolle si univano e si trasformavano in un'unica bolla che saliva nell'aria.

Guardando quei bambini capii una cosa importante. Quelle bolle delicate, che fluttuavano nel cielo e assumevano forme differenti, provenivano tutte dallo stesso materiale. Mi sembrò allora chiaro come sia la vita sia le arti marziali si rispecchiassero in quell'innocente gioco di fanciulli.

La via dell'Aikido può essere ritrovata nella storia delle bolle, in particolare nel caso in cui due bolle,

toccandosi, si uniscono e diventano una. Un bimbo con determinazione gonfia una bolla, fino a che essa si stacca e vola via. Se ci pensiamo, anche la vita umana, in fondo, segue un percorso simile. Tutti noi veniamo accuditi dai nostri genitori fino a quando non siamo cresciuti abbastanza da poter diventare autonomi. Come le bolle, anche noi cresciamo in varie forme e dimensioni, ma siamo tutti essenzialmente uguali.

Morihei Ueshiba, il fondatore dell'Aikido, disse: "L'Aikido è la via della non-violenza, dell'unione e dell'armonia". I movimenti dell'Aikido non oppongono forza a forza. Non sono come due bolle che quando si scontrano si rompono entrambe. Il movimento dell'Aikido è di fusione, di armonizzazione, come due bolle che, quando si incontrano, diventano una.

Nell'Aikido, tutti i praticanti – principianti e istruttori, indifferentemente – sentono la necessità di trovare il cuore dell'Aikido e di integrarlo nella loro vita quotidiana. Le nostre giornate sono piene di duro lavoro, di obblighi e di responsabilità. Quante ore puoi dedicare alla pratica dell'Aikido? Due o tre al massimo. Puoi farlo ogni giorno? Non è realistico! Per la maggioranza delle persone, solo una piccola parte della vita è dedicata alla pratica fisica dell'Aikido.

Un istruttore di arti marziali è chiamato *shihan*, che significa "uno che dà l'esempio". Per molti anni ho sfidato me stesso per trovare il vero significato di "essere *shihan*". Un istruttore può essere molto bravo in Aikido, con tecniche eccellenti, meravigliose capriole e polsi così forti che le tecniche di stimolazione non hanno effetto. Ma cosa significa tutto ciò? La capacità di eseguire e di insegnare le tecniche significa molto poco, a meno che una persona non sia in grado di applicare ciò che ha imparato dall'Aikido nella vita di ogni giorno. È responsa-

bilità dello *shihan* mostrare come la filosofia della sua arte marziale possa essere applicata nella vita di tutti i giorni. Egli non dovrebbe essere un insegnante solo nel *dojo*, o solo un insegnante di tecniche fisiche.

Per prima cosa, la pratica non è limitata a un quadrato coperto da una stuoia. Se apriamo la nostra mente e osserviamo per un istante l'Aikido da un punto di vista leggermente diverso, possiamo vedere che la pratica dell'Aikido è ovunque, in ogni momento. Se partiamo da questo punto, possiamo cercare il vero significato dell'Aikido. È importante non credere ciecamente in una definizione "dogmatica" di ciò che l'Aikido è. L'accettazione incondizionata mi preoccupa.

C'è un detto tra i sacerdoti *Zen*: "*Hobo kore dojo*" che tradotto significa "la tua vita è il tuo *dojo*". Poiché la tua vita cambia di attimo in attimo, devi essere flessibile nell'osservarla, in modo da fonderti ed essere in armonia con essa.

Durante la pratica dell'Aikido, molte domande sorgono spontaneamente, soprattutto in coloro che sono istruttori. È interessante notare che le domande poste dai principianti, pur così semplici, diventano le più difficili a cui rispondere. Per esempio, nella pratica, i movimenti dell'Aikido incominciano quando un colpo o una presa sono già avvenuti. Dal punto di vista di un istruttore ciò appare ovvio. Un principiante una volta mi chiese: "Cosa succede quando il tuo partner lascia la tua mano nel mezzo di un attacco?". La mia risposta fu: "Mettiti a ridere e ricomincia". Eppure, questa semplice domanda è stata, per molti anni, oggetto di riflessione giornaliera. La risposta, come a un *koan Zen*, non è stata raggiunta facilmente. Istruttori alle prime armi possono suggerire di approfittare dell'apertura che si crea per contrattaccare. Ma rispondere con un sorriso e con la collaborazione,

senza utilizzare la possibilità di contrattaccare, richiede un cuore e una mente più forti.

Un altro allievo mi ha chiesto: “Perché dobbiamo inchinarci all’altare?”. Ancora una volta, una domanda molto semplice, con una risposta apparentemente semplice. “Ci inchiniamo per rispetto al Fondatore” ho detto. Questo è vero. Ma in realtà, quando ci inchiniamo non lo facciamo davanti al Fondatore, bensì alla sua immagine in una fotografia. Dopo aver compreso ciò, ho cercato di trovare una nuova risposta. Ci sto ancora pensando...

Un altro modo di vedere le cose è che dietro alla parete (sulla quale è appesa l’immagine, NdTT) ci sia l’ufficio del padrone di casa, con lui seduto alla sua scrivania. Per 365 giorni all’anno, ci inchiniamo serenamente nella sua direzione – e oltretutto gli paghiamo l’affitto tutti i mesi! Questo potrebbe essere senza dubbio interpretato come se stessimo pregando il nostro padrone di casa!

Eppure c’inchiniamo. Molte persone s’inchinano ogni giorno, in buona fede e con gioia, davanti all’immagine del Fondatore e al muro che la sostiene. Proviamo a pensare come questo muro influenzi la nostra vita quotidiana.

Ci sono molti “muri” davanti a noi, nella vita di ogni giorno. Questi muri rappresentano gli ostacoli o i problemi, che dobbiamo affrontare. Salutando questi muri, come facciamo inchinandoci di fronte a quel muro del *dojo*, abbiamo più probabilità di superarli. E anche quando non riusciamo ad andare oltre un certo muro, possiamo sempre imparare qualcosa. Se sai accettare di buon grado questi muri come maestri, allora la tua vita diventa il tuo *dojo*. Guardare la vita in questo modo ti aiuta a raggiungere una visione calma e ampia del mondo.

Ecco cosa significa “*hobo kore dojo*”. La tua vita è il tuo *dojo*. Se riesci a vedere la vita in questo modo, mol-

te frustrazioni e sofferenze possono fluttuare via, dolcemente, come bolle di sapone.

Questo è il significato dell'Aikido: la via dell'amore e dell'armonia. Questa vita è tua, da creare.

L'Aikido è ovunque, se lo sai vedere.

Mi intimorisce molto l'idea di separare l'Aikido dalla vita: cercare risposte solo nel *dojo*, diventando dipendenti da una definizione rigida dell'Aikido. L'Aikido non è un super potere. È un'illusione. Quando scrissi la seconda bozza del secondo capitolo, "Dov'è il *Ki*?", molti dei miei assistenti erano preoccupati che le mie parole fossero troppo forti e potessero offendere qualcuno. Per aderire fedelmente agli insegnamenti del NIPPON KAN, non posso ignorare le argomentazioni che esprimo sul *Ki* in quel capitolo. È importante dissipare le illusioni che si sono formate. Pure Doshu Kisshomaru Ueshiba, figlio del Fondatore, afferma, in molte delle sue pubblicazioni, di non cercare il *ki* adottando ciecamente definizioni di altri. Solo attraverso la pratica giornaliera (*gyo*) – dentro e fuori dal *dojo* – si può giungere alla comprensione (*etoku*).

Probabilmente qualcuno mi criticherà. Posso capirlo.