

Aikido, l'arte della relazione.

Quale è stato il percorso che ti ha condotto all'insegnamento dell'Aikido? Praticare e poi insegnare, so che hai un'altra formazione precedente e parallela...

Ho cominciato a praticare l'Aikido oramai una ventina d'anni fa; in quel periodo vivevo in Francia e professionalmente facevo tutt'altro, ero educatrice e lavoravo nell'ambito sociale.

Non ho mai smesso di praticare l'Aikido, mentre invece ho portato avanti il lavoro di educatrice ancora per una per una decina di anni. Poi, per ragioni d'onestà e disponibilità professionale, perché mi sembrava di non avere sufficienti energie per lavorare come educatrice, ho deciso di orientarmi verso la formazione professionale nelle imprese.

Più o meno in questo periodo di trasformazione professionale il mio maestro d'Aikido, André Cognard, ha proposto a Jerome Allemand, il mio compagno, e me di venire in Italia per continuare a sviluppare l'Aikido insegnato nella scuola che seguivamo in Francia.

Pensi che il tuo lavoro in ambito sociale e nella formazione abbia dei legami con la pratica e insegnamento dell'Aikido?

Ci sono vari fili conduttori e molteplici contatti tra ciò che ho fatto a livello professionale in ambito sociale, nelle imprese e l'insegnamento e la pratica dell'Aikido.

La caratteristica principale è che mi sono sempre occupata di aspetti relazionali, e di lavoro di équipe.

Quando ero impegnata in ambito sociale, per esempio, mi occupavo di bambini in difficoltà; ero il punto di mediazione tra i diversi interventi e i personaggi che ruotavano intorno al bambino: la famiglia naturale, quella d'accoglienza, i terapeuti... Nella formazione professionale ho ritrovato il medesimo aspetto di mediazione e di lavoro di gruppo.

Nell'insegnamento dell'Aikido stabilisco relazioni più individuali con i miei allievi, ma il tutto si integra comunque in un'équipe, visto che i corsi sono in gruppo.

Come mai hai deciso di abbandonare il lavoro nelle imprese?

Ma, la scelta di partire dalla Francia e venire in Italia è corrisposta ad un'inevitabile rottura con il mio ambito professionale precedente. Sono venuta in Italia per insegnare e sviluppare la pratica dell'Aikido, quindi ho dovuto dare un taglio netto con il lavoro e la vita precedente.

Ora, dieci anni dopo, sto ricostruendo il legame tra ciò che facevo prima di venire qui iniziare l'insegnamento dell'Aikido. La figura di formatrice professionale, la pratica personale durante questi ultimi venti anni, e l'esperienza di insegnante di Aikido hanno fra loro un legame e una coerenza, sia come percorso personale, sia nella possibilità di un reinserimento e integrazione a livello professionale.

In seguito all'esperienza accumulata fino ad ora, mi sono resa conto quanto sia importante, se non addirittura indispensabile, per ogni individuo fare riferimento ad una pratica corporea. Le pratiche corporee propongono delle aperture e aiutano nella comprensione personale. Sia la pratica dell'Aikido che quella dell'Aikido, permettono di evidenziare il potenziale energetico del

corpo, permettono di liberarlo da tensioni, chiusure o difficoltà; stimolano a riaprire delle porte e ricontattare il proprio fisico.

Pensi che potrebbe essere un'esperienza interessante quella di portare il tuo lavoro fuori dall'ambito del dojo se ti si offrisse la possibilità? Forse hai già fatto qualcosa di questo tipo recentemente?

Ma sì, certo! Da quando sono venuta in Italia ho sempre pensato a qualcosa del genere, anche solo per il tipo di esperienza professionale da cui venivo. Inoltre già André Cognard, con altri due miei colleghi in Francia aveva lanciato dei progetti usando la pratica dell'Aikido e l'Aikitaiso in alcune ditte e società bancarie. Una volta arrivata in Italia ho preso alcuni contatti per allargare il mio lavoro anche ad ambienti esterni alle arti marziali.

L'ultima esperienza risale a prima dell'estate quando, dopo aver parlato con un allievo che lavora come psicologo in ambito di formazione professionale, ci si è resi conto che, sebbene con strumenti diversi, lui con la psicologia, io con l'Aikido e Aikitaiso, avevamo un'idea di intervento negli ambiti del lavoro d'impresa che era molto vicina e poteva seguire percorsi paralleli. Tramite lui sono stata contattata da una società di formazione e alla fine di maggio ho fatto un intervento in uno stage di lavoro sulla comunicazione, sull'ascolto, sulla gestione dello stress.

In questo quadro era stata proposta una pratica corporea e ho suggerito alcune lezioni d'Aikitaiso e Aikido; ovviamente ho adattato il lavoro alla situazione, poiché lo scopo non era di far diventare i capi d'impresa dei praticanti d'Aikido, ma piuttosto di avviare una consapevolezza sull'influenza dello stato corporeo negli aspetti relazionali.

In quel contesto il mio intervento è stato, in ogni caso, solo una breve prospettiva d'introduzione sull'importanza della dimensione corporea, ben diverso da quando si lavora in un gruppo in modo regolare, in cui si può seguire le persone con tranquillità, e permettere ad ognuno di fare la propria esperienza di ricerca.

E come è stato accolto il tuo intervento, quale è stato il feedback che hai ricevuto?

Direi che è stato seguito in modo decisamente positivo. Ho fatto anticipare il lavoro fisico da una breve introduzione teorica, ho annunciato che avrei proposto un lavoro su vari livelli ed ho cercato di fare vivere, attraverso l'esperienza fisica, quanto era messo in questione nei loro corsi teorici: l'ascolto dell'altro l'impegno del corpo nella relazione, il valore di scambio in un rapporto e nella comunicazione. Credo che sia apparso chiaro in che modo si può fare parlare il corpo, di là dall'uso delle parole.

Era importante che capissero cosa può significare iniziare una giornata con una pratica corporea, e come ciò può aiutare la vita quotidiana, semplicemente come ci si sente, e come può avere una influenza sul clima inter personale. Avevo di fronte delle persone che erano molto attente, in una situazione di lavoro positiva e di gran riflessione.

L'esperienza potrebbe continuare, ci sono un'infinità di livelli su cui poter agire.

Vista la tua esperienza a così largo spettro, non è facile capire cosa ti abbia portato ad abbracciare con tanta convinzione una pratica orientale, giapponese in particolare, che porta con se aspetti di una cultura assai

diversa dalla civiltà occidentale. Il contatto con il Giappone attraverso un'arte marziale per cosa pensi abbia arricchito la tua esperienza e il tuo lavoro?

Credo sia possibile parlare di un rapporto o una sorta d'incontro tra una cultura orientale, nel mio caso la cultura giapponese, appunto, e la tradizione occidentale attraverso le arti marziali. E' ormai chiaro che le arti marziali non possono essere considerate come "la cultura giapponese", ma solo come un aspetto tradizionale di questa civiltà. Ne ho avuto un esempio assai recentemente: ho avuto l'occasione di incontrare un signore giapponese che lavora per alcune società internazionali e mi ha chiesto cosa facessi, io gli ho risposto che facevo dell'Aikido. Lui mi guardato senza capire, gli ho spiegato in poche parole cosa fosse l'Aikido, e lui mi ha replicato dicendo: "Ah, io faccio del football!!"

Questo è solo un aneddoto, ma rappresenta chiaramente come sono vissute le tradizioni in Giappone; affermerei che ormai alcune arti sono più sviluppate e praticate dagli occidentali che dai rappresentanti del popolo che le ha prodotte.

Io ho avuto la fortuna di avere incontrato un maestro occidentale, André Cognard, che ha trasmesso e diffuso l'insegnamento impartitogli dal suo rispettivo maestro, H. Kobayashi, che era giapponese. Quello ricevuto da Andeé Cognard è un insegnamento tradizionale, dato e ricevuto in un contesto in cui gli aspetti della tradizione giapponese vengono conservati e rispettati.

Così attraverso il percorso dell'Aikido e dell'Aikitaiso sono entrata in contatto con alcuni caratteri della cultura giapponese, forse peculiarità proprie della tradizione culturale del Giappone. L'incontro delle due culture, quella giapponese e la mia cultura che è una cultura europea, mi ha offerto dei punti di confronto e degli scambi veramente arricchenti, tanto per la mia pratica che per la mia vita di tutti i giorni.

Quando parlo di pratica, intendo le pratiche fisiche, energetiche, sensitive, offerte dell'Aikido e dell'Aikitaiso; quando parlo culture mi riferisco all'incontro tra due civiltà dal punto di vista filosofico e simbolico.

Mi spiego: la ricchezza e la scoperta vengono dal confronto, dalla relazione e dal contatto; quando c'è confronto e incontro c'è presa di coscienza, così da guadagnare la possibilità di posizionarsi rispetto alle cose.

Faccio un esempio: nella pratica l'Aikitaiso, dall'insegnante sono proposte alcune posture; l'allievo confronta le sue posture con quelle codificate, con le forme precise indicate dalla pratica.

E' grazie al confronto delle due posture, -quelle indicate della pratica e quelle naturali della persona- e alla loro differenza che si arriva ad avere coscienza della propria posizione naturale. Il confronto delle posture apre ad un percorso di riconoscimento del portamento, con un lavoro guidato e adattato, poco a poco le posizioni assunte in modo incosciente possono essere rimesse in discussione e dunque possono evolvere, muoversi, cambiare.

Anche nell'Aikido si propone un percorso di contatto e confronto: l'attacco, simbolizzato da una presa, per esempio, permette di percepire la modalità personale di gestire la relazione.

Il confronto, il rapporto fisico, e il controllo dato dell'attacco ricevuto dal partner, è un suggerimento che permette di vedere come l'individuo sa gestire la situazione. La presenza dell'altro, il fatto che esista un'aggressione, la reazione fisica e mentale che si genera -come attitudine di resistenza, d'attesa o di paralisi totale-, tutto ciò permette di rendere i

processi relazionali chiari e non ambigui. Poiché questa messa in evidenza esiste e sussiste, ne consegue una presa di coscienza che progressivamente permette di lavorare sulla reazione dell'individuo al conflitto, all'ostacolo e, in seguito, di agire su vari livelli dei meccanismi relazionali.

Nell'incontro delle due culture attraverso l'Aikido o le arti marziali, è un poco la stessa cosa: per un europeo che si trova per la prima volta di fronte alle arti marziali molte delle regole gerarchiche e di funzionamento sociale vigenti nelle pratiche orientali risultano faticose e difficili da accettare. Il rispetto dovuto al maestro e agli allievi di livello più alto, le posizioni da assumere apparentemente innaturali, l'abbigliamento sobrio e per tutti uguale possono essere sorgente di resistenze rifiuti.

Ma quando si sceglie di praticare un'arte orientale, i ruoli sono chiari e la relazione è ciò che importa.

Le regole e l'etichetta delle arti marziali hanno un senso e una importanza, non tanto in quanto regole che impongono cosa si deve fare, ma in quanto, una volta che si deciso di assumerle e di osservarle, permettono di prendere una posizione chiara, all'interno di coordinate in cui ci si riconosce perché i ruoli sono espliciti.

Trovo che in generale la confusione affettiva e relazionale costituisca una grossa difficoltà umana. Spesso l'individuo ha difficoltà a capire se stesso e la propria collocazione.

L'approccio con la pratica dell'Aikido può aiutare l'individuo a porsi nella situazione di scegliere e non di subire, sia nella pratica stessa, sia nell'ambiente di vita in generale.

E' chiaro come il tuo percorso di avvicinamento al Giappone sia avvenuto attraverso un'arte marziale: l'Aikido; ma, forse la scelta dell'Aikido non è stato un caso...

Si, ho detto di aver cominciato l'Aikido per caso, ma, in effetti, non credo di aver scelto casualmente questa pratica. Credo che le potenzialità dell'Aikido vadano ben al di là dell'arte marziale, intesa quale arte del combattimento: l'Aikido propone una ricerca molto raffinata sul rapporto, l'incontro e la relazione nel senso più ampio del termine; relazione che si propone di trasformare poco a poco in non violenta. Non violenta, ma profondamente vissuta.

Ci si rende conto che lo scontro e il conflitto sono inevitabili e necessari, ma solo in un'ottica di cambiamento, d'evoluzione e di creazione. Se il conflitto è lasciato così come è nato, rimane distruttore.

Appena incontrato l'Aikido ho immediatamente pensato che fosse una pratica corporea geniale, sottile e raffinata. Nel lavoro mi ha permesso di prendere energia, e l'insegnarla mi permette di proporla l'esperienza ad altri.

La pratica dell'Aikido e dell'Aikitaiso porta, come già dicevo, a lavorare sul proprio corpo per capire se stessi e ben relazionarsi agli altri; apre ed amplia prospettive, porta a scoprire, a rendersi conto e ad investire le proprie potenzialità, in un processo continuo di ricerca.

Tutto questo è anche il risultato dello studio e dell'insegnamento di H. Kobayashi e di André Cognard

E il fatto che tu, donna pratici un'arte marziale ad un livello così alto, non credi abbia un senso particolare, un senso sociale particolare?

Credo che nella scuola in cui pratico e in cui insegno ognuno trova il suo posto, non è una questione di uomo e donna.

L'Aikido, per come noi lo intendiamo, permette ad ognuno di sviluppare ciò che è nel suo profondo.

Spesso le situazioni della vita non aiutano la persona a capire se stessa, ma la costringono a comportamenti per lei innaturali, plasmano l'individuo ai bisogni culturali, sociali familiari. L'Aikido che pratico e che insegno, permette alla persona di scoprirsi e mostra a ognuno cosa può diventare, cosa può lasciare andare, cosa non gli è utile per vivere in relazione con gli altri. Così un uomo svilupperà ciò che è, e una donna, per parte sua, quello che lei è.

Non è la pratica che trasforma la persona, ma è la pratica che fornisce all'individuo gli strumenti per esprimere le sue potenzialità.

Ciò permette di vedere delle donne essere e vivere nella pratica la propria femminilità, e degli uomini praticare in quanto uomini, senza alcuna delle confusioni di cui si parlava sopra; le posizioni sono ben differenziate e riconosciute. Uomo e donna trovano il loro posto nell'Aikido.

Effettivamente però ci sono poche donne che praticano le arti marziali, ancor meno donne che le insegnano, quindi ogni tanto incontro degli sguardi un poco stupiti. Tra colleghi c'è però un buon rispetto reciproco, non ho mai avuto problemi a fare quello che avevo da fare. C'è forse anche una componente di sorpresa nel vedere una donna che pratica arti marziali, e comunque non ci sono rapporti di concorrenza, ci sono meno competizioni.

Hai detto che nell'Aikido ognuno trova lo spazio per esprimere quello che è, la persona trova uno spazio più "vero" rispetto ai ruoli stereotipati spesso richiesti agli individui nella nostra società. Proprio in virtù di ciò, nella relazione con i tuoi allievi pensi che significhi qualcosa il fatto che tu sia una donna? E inoltre, quali sono le tue prospettive nell'ambito dell'insegnamento?

Dieci anni d'insegnamento mi hanno portato ad avere molti allievi, quasi sempre adulti, tra i 27 e i 50 anni, a parte l'insegnamento ai bambini che però avviene in tutt'altro contesto. Spesso ho avuto come allievi persone che avevano già praticato altre arti marziali e che sceglievano di praticare l'Aikido.

Sono convinta che le persone non vengono per caso, anche se all'inizio sembrano importanti le contingenze logistiche, come la vicinanza a casa loro della mia sede o la comodità degli orari. Ma se continuano, è perché si è creata una relazione che gli permette di sviluppare non solo il loro ruolo di allievi, ma anche quello di individui che beneficiano dell'Aikido. Non so però quanto sia rilevante il fatto che io sia una donna.

Lungo gli anni passati in Italia le cose sono ovviamente cambiate ed evolute, innanzitutto non ho mai interrotto la mia formazione didattica e pedagogica. Seguo, infatti, una formazione di analisi sistemica in Francia, e continuo a cercare degli spazi di analisi un poco differenti per comprendere meglio i meccanismi della relazione. L'analisi sistemica è uno dei punti di vista sulla relazione che mi pare interessante. Inoltre il fatto di lavorare in ambiti diversi arricchisce sicuramente il mio metodo di insegnamento. Insegno, infatti, in un dojo, ma anche nell'ambito del teatro e della danza, nelle imprese, ai bambini.

Ci sono però dei capi saldi nell'insegnamento dell'Aikido, uno di questi è la figura dell'insegnante: esiste una pratica e un insegnamento tecnico da

trasmettere; esiste poi la possibilità della relazione con l'allievo che può crearsi come no. In ogni caso il compito del maestro è chiaro: deve far in modo che per l'allievo il rapporto sia limpido, sta all'insegnante mettere le distanze, se queste vanno messe, e vedere le cose in modo distaccato, così come sono. Intendo dire: potrebbe accadere che un allievo segua un corso d'Aikido perché ha bisogno che qualcuno si occupi di lui, perché no...l'importante é che il maestro, lo veda. E' a questo punto, allora, che potrà rispondergli correttamente: potrà scegliere di occuparsi di lui e decidere come insegnare e cosa trasmettere, e con il tempo l'allievo potrà avere sempre meno bisogno della presenza e del mio sostegno; o potrà orientarsi in altro modo, l'importante é che lo sguardo del maestro sia chiaro e senza confusioni.

E' quindi l'Aikido stesso che suggerisce questa chiarezza, é la possibilità di gestire e vivere in modo personale ed onesto rapporti e relazioni che permette all'insegnante di avere uno sguardo equilibrato?

Sì, esattamente. E' la pratica stessa che conduce a questo, fornisce i mezzi per permettere all'insegnante di essere pronto a insegnare a tutti i livelli. E qui ritorna l'utilità del confronto tra due civiltà. I giapponesi sviluppano enormemente la nozione di esistenza in relazione: nella modalità di esprimersi, nella loro educazione, nel differente modo di rivolgersi all'altro a seconda del rapporto e del grado sociale. La distanza proposta dai giapponesi é per noi un messaggio importante perché permette di posizionarsi e di comprendere, lascia il tempo per capire dove e come si sta interagendo.

Questo è per noi evidente nel rapporto insegnante/allievo: se si é troppo vicini o troppo lontani, se si é a lato della relazione o se si é dentro.

Spesso non si percepisce e non si capisce subito la qualità della relazione, ci possono essere degli errori, ma sono degli errori che permettono di aggiustare e migliorare il rapporto. Succede spesso che l'allievo arrivi gradualmente ad accettare il suo ruolo di allievo, ovvero un posto in cui può ricevere un insegnamento; ma anche l'insegnante deve prestare attenzione a ben posizionarsi e mettersi in una dimensione in cui potere trasmettere.

La relazione è un continuo riaggiustamento; una messa a punto costante, perché le persone evolvono, le situazioni cambiano, i momenti sono differenti, ma al contempo i ruoli sono quelli che sono: l'insegnante non diviene complice dell'allievo, anche se l'allievo spesso cerca di avvicinare le distanze. E' compito dell'insegnante non permette che questo genere di situazione si produca, poiché lascerebbe l'allievo nel suo stato di confusione, i confini si perderebbero e sarebbe per l'allievo difficile ricevere un insegnamento.

Insegni una pratica giapponese, e si discuteva di cosa significa il contatto con alcuni aspetti della cultura del Giappone, ma in ogni caso tu sei francese e lavori in Italia. Ha un senso particolare per te interagire con degli italiani?

Ma io sono in Italia perché ho scelto di essere in Italia, e non é facile fare un confronto tra allievi francesi e italiani.

E' però vero che i rapporti tra le persone in Italia sono differenti che in Francia.

Prima si diceva qualcosa a proposito delle distanze. Penso che per gli italiani sia forse più difficile che per i francesi conservare questa distanza.

Ad esempio: io do del "lei" a tutti gli allievi che incontro e osservo assai di frequente che questo disturba le persone che mi stanno di fronte, e spesso rapidamente cercano di passare al "tu". Io però ci tengo a mantenere l'uso della terza persona, perché credo che questa distanza sia realmente importante. Effettivamente quando si comincia a dare del "tu" ad una persona, velocemente si passa a mettere la mano sulla spalla e la distanza di cui si parlava scompare.

In Italia c'è una facilità a entrare in relazione con le persone che è più accentuata che in Francia, è più semplice conoscersi, in un primo tempo, ma diventa sorgente di trappole assai facilmente. E' facile, le persone sono aperte e cortesi, ma per me che sono francese è un'esperienza di insegnamento davvero interessante proprio nell'ottica dei discorsi fatti sulla distanza.

Certo sto molto bene in Italia, c'è una grande ricchezza nelle persone, un entusiasmo nel fare le cose.

Sarebbe interessante sapere quali sono le differenze tra le varie forme d'Aikido, e in particolare quale è la caratteristica dell'Aikido praticato nell'Accademia Internazionale Kokusai Aikido Kensukai?

Aikido che pratichiamo è davvero un "arte della relazione", nel vero senso del termine. Ciò che ha sviluppato il maestro H. Kobayashi, è la nozione del *Meguri*: ad ogni contatto fisico, nell'Aikido simbolizzato da un attacco, che sia un colpo, una presa, un controllo si reagisce e agisce con un lavoro di spirale e di rotazione della parte che è controllata, presa o attaccata. Questo significa che non si lascia fissare la situazione, ma si va a scegliere il momento e il luogo dell'incontro, si lavora sul modificare l'istante e il luogo del contatto, mettendo in rotazione. Si propone un attacco, ci si lascia prendere, ma al momento del controllo si modifica il contesto dell'incontro: l'attaccante crede di agire su un luogo e in momento dato, e l'attaccato modifica questo luogo e l'intenzione dell'attaccante. Tutto ciò crea nel corpo di chi fa l'attacco un momento e una sensazione di sorpresa, d'instabilità e di sospensione sulle quali si va a lavorare.

L'Aikido del maestro H. Kobayashi non lavora su delle situazioni statiche, ma su relazioni mobili; lavora sorprendendo l'attaccante che si trova messo in una situazione di disequilibrio fisico, ma anche energetico. Si pensi a quando, in una situazione di vita quotidiana, accade qualcosa che non ci si attendeva. Per esempio si è deciso, di andare in un certo posto, di partire per un viaggio e le cose non vanno com'erano state previste o decise. Se si analizza un attimo ciò che succede in un tal momento, le sorprese e imprevisti generalmente creano instabilità e insicurezze, ma queste stesse, possono produrre qualcosa di assai ricco, qualcosa di creativo e non scontato. Ecco, la particolarità della relazione in Aikido lavora sulla ricchezza dell'imprevisto nel corpo dell'attaccante. Tutto era stato preventivato, una certa energia e potenza era stata investita in previsione di una azione, quella dell'attacco, ma quest'energia deve essere investita al di là del previsto, c'è quindi uno spazio di azione che è assai più grande di quello ipotizzato: la relazione proposta dell'Aikido va al di là dello spazio previsto dal singolo. E' più corretto immaginare come una dinamica a tre: uno spazio che è quello dell'attaccante, uno quello dell'attaccato e l'incontro dei due crea un'ulteriore situazione. Quando l'attaccante non è preso nello spazio dell'attaccato e l'attaccato non è bloccato nello spazio dell'attaccante, si crea una nuova dimensione che è lo spazio dell'incontro dei due.

Inoltre nell'Aikido i ruoli non sono mai definiti, la posizione di chi propone la tecnica e di colui che la subisce sono in continuo scambio.

La continua mutazione dei ruoli e delle situazioni, nella vita come sul tatami, sono messe in evidenza dalla pratica dell'arte. L'Aikido propone una via per reinvestire ciò che viene scoperto e profittare di tutto quanto è stato evidenziato. In definitiva invita e conduce a creare una relazione armoniosa per due persone. Non resta nella constatazione della messa in evidenza –è duro, è difficile, è debole, è forte-, poiché sarebbe limitativo e primario, ma cerca di farne qualcosa e di andare al di là, proponendo una via di incontro e di scambio tra individui. Ecco quindi ne viene fuori una pratica, a mio avviso, geniale.

Il Meguri è una tecnica caratteristica della scuola del maestro Kobayashi o è propria all'arte marziale dell'Aikido?

Il Meguri è una tecnica o un aspetto dell'arte dell'Aikido; alcune altre scuole ne parlano, ma chi l'ha realmente studiata e applicata nella sua pratica è stato il maestro Kobayashi.

All'interno del corpo umano esiste il movimento rotatorio a spirale, si pensi al polso, al gomito, al bacino a ogni articolazione ha un movimento non semplicemente lineare. Il movimento del corpo e il suo funzionamento fisiologico non è descrivibile linearmente ma è in rotazione

... basta pensare alla molecola del DNA che si sviluppa in spirale...

Si, è esattamente quella è l'idea. Si parla di una realtà corporea che poco a poco si è irrigidita e limitata ed è divenuta primaria, purtroppo ha perso molte delle sue potenzialità. Più che sfruttare le possibilità del corpo e comporre delle associazioni e composizioni di movimento (il braccio, ad esempio, non si muove solo alzandosi ed abbassandosi, ma può assai facilmente essere ruotato durante il movimento di elevazione) o di dissociazioni articolari, in cui un polso può funzionare ma non necessariamente insieme a una caviglia, per disabitudine o per irrigidimento di difesa il corpo perde mobilità e capacità creativa.

La forma di Aikido di cui parliamo permette di lavorare sulla realtà corporea degli individui suggerendo tecniche e timing differenti, in modo da recuperare funzionalità del corpo e sfruttare le sue possibilità. Per esempio invita ad assorbire l'attacco con un braccio, avanzando con il bacino e ruotando con i piedi, un movimento e uno spostamento nello spazio che crea una combinazione energetica, fisica, articolare e muscolare che obbligatoriamente produce qualcosa di raffinato a livello relazionale: l'effetto di questa rotazione sul corpo dell'attaccato induce una reazione sul partner, reazione complessa importante, di cui abbiamo appena parlato.

Volevo chiderti anche qualcosa sulla simbolica giapponese che è inerente al lavoro proposto dalla scuola. Sto pensando ad esempio al lavoro con le armi...

Nella nostra scuola pratichiamo l'Aikido a mani nude, con un Boken, che si chiama Aikiken, o con il Jo, che sarà l'Aikijo, ma si tratta sempre e comunque di Aikido. Nelle varie tecniche si lavora sempre a livelli energetici e simbolici differenti. Dal punto di vista tecnico con il Jo si lavora essenzialmente sugli spostamenti, quindi anche l'allievo debuttante, usando

il Jo, impara a strutturare il corpo, a gestire i suoi spostamenti e la sua posizione nello spazio. Quando invece si lavora con il Boken si lavora su tempi differenti, sulle azioni e momenti delle azioni. E' molto importante lo sguardo, sguardo aperto, un veloce e buon spostamento del corpo, un buon timing. Ci si concentra sull'agire piuttosto che sul reagire, senza condizionamento dall'attacco ricevuto.

Nella dimensione simbolica legata alle armi, con il Boken si lavora sulla paura, sulla propria paura nei confronti di un'arma e quindi la violenza della persona è qui messa in gioco. Al Jo è associato il livello terreno, della Terra dunque, mentre al Boken un livello più yang, quindi più spirituale e quando si parlava della paura e della violenza con il Boken ci si confronta a ciò in modo assai diretto.

Nell'uso delle armi i riferimenti alla simbolica orientale sono molto forti, ma il lavoro da queste suggerito ha la stessa valenza dell'Aikido a mani nude o di qualsiasi altro esercizio di pratica...

Ti riferisci forse all'Aikitaiso?

Si, in parte. L'Aikido come tutte le altre arti marziali tradizionali sino-giapponesi, ha la sua pratica interna, quindi come il Kung Fu e il TaiQi ha il Qi Gong, l'Aikido ha l'Aikitaiso.

L'Aikitaiso può essere praticato separatamente, come lavoro a se stante, non necessariamente nel quadro dell'arte marziale.

Le differenze di base tra Aikido e Aikitaiso sono che il primo è in movimento e il secondo è in immobilità o ha spostamenti assai lenti. L'Aikitaiso è una pratica corporea individuale, mentre l'Aikido si pratica almeno in due.

Il confronto con l'altro di cui si parlava prima, e la modalità di reazione a questo contatto si possono percepire, nel lavoro dell'Aikitaiso, in modo analogo, ma in relazione a se stessi: sono qui messe in gioco le relazioni esistenti tra le diverse parti del nostro corpo, il rapporto tra una caviglia e un bacino, ad esempio.

La pratica dell'Aikitaiso è stata sviluppata da André Cognard sotto l'insegnamento del maestro H. Kobaiashi, e ne ha fatto diventare una tecnica di insegnamento indipendente dall'Aikido. Le tecniche sono state da lui studiate e ulteriormente precisate e codificate.

L'idea che sta alla base del lavoro dell'Aikitaiso, sviluppato da André Cognard, è che il corpo possiede una memoria e conserva in sé, lungo l'esistenza dell'individuo, un certo numero di informazioni, traumatiche o no, che provocano delle chiusure, delle tensioni, delle patologie. Attraverso la pratica dell'Aikitaiso, vengono riesplorate, rivelate, si va a rimettere della luce là dove è l'attenzione è stata abbandonata il contatto è stato dimenticato. Spesso il corpo è percepito attraverso il dolore, la sofferenza fisica è un'informazione data dal corpo, ma è anche un richiamo a interessarsi al problema. Attraverso l'Aikitaiso si cerca una via per rimettere in questione il proprio corpo, senza dovere aspettare il momento del dolore.

L'Aikitaiso è una pratica corporea individuale, che implica un lavoro importante di rimessa in questione, ma che fornisce la possibilità di aprirsi al mondo; inoltre per chi pratica l'Aikido è un'ottimo modo per conoscere se stessi.

La proposta interessante dell'Aikitaiso è la capacità di reinvestire le energie in qualcosa che è al di là di se stessi, , ma di un percorso di conoscenza personale che si.

Questo percorso di ripresa di coscienza, il fatto di nutrire delle energie nel corpo, non conduce ad un percorso di un'introspezione, ma invita e muove verso una riproposta e reintegrazione di queste nella vita e nelle relazioni verso l'esterno. La forza e la coscienza acquisite possono essere reinvestite da un capo di impresa nella sua quotidianità di relazioni col mondo economico e con i collaboratori, da un attore nel suo lavoro di creazione, o da un praticante di Aikido nella sua pratica regolare.

Ancora qualche domanda a proposito del percorso proposto dalla scuola e della possibile apertura dell'Aikido e dell'Aikitaiso verso altri ambiti e contesti. Dicevi che il maestro Cognard ha portato il suo insegnamento anche fuori dal dojo, so che ha infatti scelto di lavorare anche nel mondo della danza e del teatro. Quali pensi siano le potenzialità della pratica che insegni, e cosa come pensi si possa proporre ...

Ma sì, anche io e Jerome Allemand abbiamo lavorato spesso al di fuori dell'ambito del dojo. In particolare ora, sto collaborando con un importante regista di teatro italiano, Giorgio Barbiero Corsetti, che invita a intervenire insegnanti di pratiche differenti dal teatro, durante i momenti di creazione teatrale. Andrò, proprio questo dicembre a Coimbra per uno stage d'Aikitaiso.

Credo che proporre a delle persone che lavorano sulla creazione un'attività che non faccia parte del loro percorso, e delle loro abitudini possa fornire una prospettiva importante e uno sguardo prezioso sempre nell'ottica di un riutilizzo delle energie della persona in un situazione che non necessariamente è coerente con il lavoro proposto (in questo caso si tratterebbe della preparazione teatrale).

Per concludere penso che, in modo generale, delle pratiche come l'Aikido o l'Aikitaiso, proponano un lavoro di valorizzazione dell'energia, gestione delle risorse personali, osservazione del corpo, liberazione di un certo numero di tensioni, affinamento delle relazioni. Inoltre è chiaro che, nel momento in cui tutto ciò è reinvestito in un'attività creativa che può essere: la creazione in danza, l'espressione in teatro, le relazioni d'impresa, la pittura, ecc., costituisce sicuramente un impulso, un momento d'apertura, un'occasione di arricchimento e un potenziamento della creatività.

Quel che André Cognard aveva iniziato qualche anno fa, è il percorso di studio, ricerca e insegnamento che io e alcuni colleghi stiamo continuando e che credo possa aprirsi a prospettive ancora più larghe.

Il mio lavoro è trasmettere agli allievi ciò che ho tratto dal cammino personale che mi ha portato fin qui. Mi riferisco alle esperienze di vita come a tutta la pratica d'Aikido e Aikitaiso. Ciò che trasmetto è frutto di sensazioni ed esperienze personali: è una trasmissione da corpo a corpo, le parole a volte sono difficili e riduttive, perché si rischia di diventare teorici. Per non restare nella teoria potrei fornire delle spiegazioni tecniche, ma per me la cosa non ha molto senso.

...E' più importante praticare e provare, piuttosto che parlare di questa dimensione del concreto. Anche per degli ambienti assai distanti dal mondo delle arti marziali potrebbe essere molto interessante fare un'esperienza del genere. C'è in potenza un lavoro che dovrebbe essere più largamente conosciuto; forse quest'intervista sarà un invito ad incontrarlo!