“Due parole su cosa penso ora dell’Aikido”

di Giovanni Frova

Per l’Aikido, la mattina mi alzo presto, con le prime luci del sole. Lo faccio da poco meno di trent’anni. L’Aikido è dunque ciò che ha ritmato e dato un colore alla maggior parte dei risvegli della mia esistenza. Non è poco. Ecco un’altra giornata che inizia, ecco la vita che si desta, ecco che tutto si rimette in movimento. Anch’io posso partecipare a tutta questa attività e se qualche volta non tutto sembra avviarsi con lieta facilità, mi sostengono i merli, che in primavera cantano l’alba sui tetti delle case che circondano la mia. Mi aiutano a vincere tutte le resistenze e le stanchezze. E’ questo l’Aikido, esseri che si incontrano e che si aiutano, che si chiamano e si ascoltano: la natura si esprime in noi e fuori di noi e prima ancora di pensare, prima ancora di prender posizione nel mondo, sentiamo sorgere in noi un moto di gratitudine.

Grazie. Ho dato questo nome, A ke lei naa - “grazie” - al mio dojo, perché l’esistenza di questo luogo, la mia stessa esistenza, sono un dono che si rinnova di giorno in giorno, di momento in momento. Ad ogni risveglio ho l’occasione di sentirlo e se me lo dimentico o dormo un po’ troppo, l’Aikido, una voce che sale da dentro, è lì per ricordarmelo.

Ho cominciato a diciassette anni, me lo ricordo bene, praticavo presto la mattina e poi arrivavo a scuola, mi mettevo tra i banchi in fondo e dormivo. Dormivo bene, senza sensi di colpa, perché mi sentivo appagato e soddisfatto. E libero.

Il mio primo incontro con l’Aikido, se ci ripenso, è legato alla commozione. Quel giorno, la sensazione di incontrare quello che avevo sempre cercato, la sensazione di conoscere così bene ciò che in fondo vedevo e sperimentavo per la prima volta, hanno riempito velocemente di lacrime i miei occhi. Negli anni, in molti momenti e con molte persone che mi sono state amiche e maestre, ho rivissuto questa sensazione: erano persone e situazioni che mi aprivano delle porte su un mondo che amavo follemente, da sempre. Un mondo che conoscevo e conosco perfettamente. Un mondo che mi appartiene e a cui appartengo. Aikido è uno strumento, *solo* uno strumento e solo *uno* tra gli infiniti strumenti che la vita ci offre. E’ lo strumento che ho fatto mio perché mi corrispondeva. Non ho dovuto fare alcuno sforzo per adottarlo, per indossarlo, ho solo colto quello che la vita, un bel giorno, mi ha offerto.

Uno strumento musicale ci regala la musica e rende gradevole la vita. Quando qualcuno lo suona.
Aikido è una pratica e ogni pratica è come il sicomoro, l’albero su cui Zaccheo si è arrampicato per poter scorgere Gesù, nascosto dalla folla. Una volta salito lassù Zaccheo ha visto ed è stato visto. Ha dovuto arrampicarsi, però, e forse gli è costato anche una certa fatica. Cosa lo ha sostenuto, cosa lo ha spinto, cosa lo ha motivato? Il desiderio interiore, una certa sete, una certa curiosità.
Il desiderio interiore è ciò che mi ha condotto all’Aikido e ciò che mi spinge ancora a praticarlo.
Un desiderio senza forma. Senza questo desiderio non potrei avere continuità nella pratica. Quando sorge bisogna ascoltarlo, accompagnarlo, alimentarlo. Non è possibile invece insegnarlo o trasmetterlo. Anche se vorremmo poterlo fare…

Dove ci porta il nostro strumento se impariamo a suonarlo? Esattamente e direttamente dove siamo ora. L’Aikido non ci porta affatto altrove, non viene da fuori e non viene da altri. Tutto è già qui, tutto è già dentro. Per questo trovo poco appropriato parlare di una progressione nella pratica e di scopi da raggiungere, quasi che fossero in un altrove non ben definito ancora da individuare. Preferisco dire che qualcosa, man mano, diventa più chiaro, che ciò che *già è* poco a poco diviene più evidente, per noi stessi come per gli altri che ci vedono. Anche la parola ricerca, che ho tanto amato e usato, oggi mi appare in altra luce. Cercare cosa? Cercare dove? Sempre più spesso la

natura, le persone e le cose mi parlano una lingua che riconosco. In quel momento ho la sensazione di capirle, di sentirle e di trovarle. Senza cercarle.

La realtà dell'Aiki già esiste e compenetra tutte le cose. Il mondo delle infinite relazioni che uniscono e collegano le altrettanto infinite esistenze rimane tanto vero quanto imperscrutabile. Per me oggi si tratta, senza capire, di nuotare in queste acque e di farlo in modo armonioso. Il mio lavoro consiste nel limare con pazienza tutti i limiti che riducono le mie capacità di adattamento. Alcuni di questi limiti mi appaiono con tutta evidenza e posso fare un lavoro volontario per attenuarli, la maggior parte di essi però sfuggono perfino alla mia immaginazione. Per questo lascio fare alla saggezza del mio corpo che ne sa molto più di me. E le cose, miracolosamente, avvengono, gli ostacoli cadono, i corpi si incontrano. Non si capisce il come e il perché, semplicemente ciò che deve accadere accade e noi lo viviamo pienamente.

La tecnica ha importanza in tutto ciò? In ogni arte la tecnica è solo un mezzo, un intermediario. Non ha nessuna rilevanza in sé se non in quanto strumento per mettere in luce una realtà che già è. La tecnica suprema dell'Aikido è per me l'ascolto. Non i gesti e tanto meno le applicazioni. Solo e semplicemente l'ascolto. Ascolto di corpi che ci parlano, del respiro che li ritma, della vita che vibra in loro. Se sappiamo ascoltare possiamo anche scoprire cos'è l'armonia e ci sentiamo parte di una natura universale molto più grande di noi. E giochiamo con molto piacere in questo mare di vitalità che si esprime con gioia, anima i nostri corpi e ci invita all'incontro amoroso.

L'ascolto suscita, l'ascolto crea, l'ascolto pacifica…
Sono arrivato qui oggi, qui mi ha portato l'Aikido, domani chissà.
E intanto cresce il desiderio di condividere queste scoperte.