“Kokyu Nage”

Itsuo Tsuda parla dell’Aikido

La parola Kokyu *può essere tradotta in italiano con respirazione poiché* Ko *è equivalente all'espirazione e* Kyu *all'inspirazione. E’ l'unione di questi due fenomeni che fa nascere la respirazione. Ma per Tsuda Sensei il* Kokyu *ha un'estensione insospettabile, ben al di là della concezione biochimica o ginnica della respirazione. Egli diceva spesso che grazie alla respirazione «l'Aikidô è un'arte di ridiventare dei bambini... senza essere puerili». Come comprendere questa affermazione sul piano tecnico? E’ semplice. Quando siete afferrati da dietro con le braccia da una persona più forte di voi che vi impedisce di sedervi. Che fare? Proiettarla per liberarsi al fine di potersi sedere? Siccome egli pesa più di me non posso farlo. Allora? Tsuda Sensei risponde: “divenire un bambino”.*

«Vedo una conchiglia meravigliosa sulla spiaggia e mi abbasso per prenderla. Dimentico colui che continua a stringermi da dietro. C'è il fluire del *ki* che parte da me verso la conchiglia mentre prima il *ki* era bloccato al pensiero di colui che mi stringe con tanta forza. Diventa allora leggero e cade al di sopra delle spalle...

L'idea di proiezione provoca la resistenza. Nel gesto del bambino, c'è la gioia di raccogliere la conchiglia che fa dimenticare la presenza dell'avversario.

Dimenticare l'avversario ben sapendo che è là, non è comunque facile. Più si tenta di dimenticare, più ci si pensa. E’ la gioia nel fluire del *ki* che mi fa dimenticare tutto...

La pratica dell'*Aikidô* implica dunque l'adozione del principio della non-resistenza, nel senso che non si spinge né si tira l'avversario, si evita di agire in un senso che potrebbe suscitare la forza antagonista. Implica anche l'adozione del principio del non-avversario. Poiché appena ci si pensa il nostro *ki* è assorbito da questo, la nostra respirazione-attenzione è bloccata. Ma per non essere assorbiti dall'avversario, bisogna avere una certa potenza di respirazione.

Il maestro Ueshiba diceva spesso:

“L'*Aikidô* è un arte di unirsi e separarsi (*musunde hanatsu*)”.

Questa alternanza di unione e di separazione, l'ho ottenuta attraverso l'inspirazione e l'espirazione.

Dapprima c'è l'inspirazione del difensore (utilizzo provvisoriamente questa parola, benché non ci siano dei termini corrispondenti a difensore e a assalitore nell'*Aikidô*) che fa scaturire l'azione. Alzo la mano inspirando e l'assalitore segue immediatamente il mio gesto, alzando la mano. C'è sincronizzazione dell'inspirazione da una parte e dall'altra, contemporaneamente alla coordinazione dei gesti. Questa interazione reciproca è, credo, una delle caratteristiche dell'*Aikidô*. Essa non esiste né nello *Judô*, né nel *Kendô*. In questi ultimi, ognuno respira indipendentemente e aspetta l'occasione di attaccare l'altro.

All'inizio l'interazione non è evidente. Non si fa che eseguire un certo numero di gesti appresi. Finisco per constatare che c'è coordinazione di gesti nell'*Aikidô*. Detto altrimenti, se alzo il mio *bokken*, l'assalitore alza il suo simultaneamente. Nel *Kendô* non si è tenuti a rispettare questa forma convenzionale di apprendimento. Se uno alza lo *shinai*, l'altro può replicare colpendo il ventre orizzontalmente.

Perché nell'*Aikidô* ci sono dei gesti identici o corrispondenti da una parte e dall'altra? Non si potrebbe in ogni caso domandare al proprio avversario: «Sarebbe così gentile di alzare la mano contemporaneamente a me, per favore?». Perché una cosa simile sia possibile, ci deve essere una forza coagente che obbliga l'altro ad agire come ci si augura. Ho trovato nell'inspirazione questa forza, che precede anche l'atto. Una volta che si è realizzata e che l'atto è avviato, si passa all'espirazione che permette il fluire del *ki*. Si vede allora la proiezione e altre cose come una forma visibile della tecnica.

La respirazione, per la mia esperienza, è il fondamento stesso dell'*Aikidô*».

Articolo tratto dalla rivista francese “BUSHIDO”, 1984