La Pratica Respiratoria

"LE OTTO DIREZIONI"

di Giovanni Frova
(2003)

Le Otto Direzioni dell'Universo, ovvero tutte le direzioni possibili! Nella lingua giapponese esiste l'espressione "*happô fusagari*": le otto direzioni sono bloccate, non c'è alcuno sbocco possibile né via di scampo. Quando ci si trova nella condizione di "*happô fusagari*" è una questione di vita o morte, non si può più scegliere tra diverse opzioni, soppesare i pro e i contro… Semplicemente *non esistono più* opzioni e solo una decisione interiore, che scaturisce dal profondo, può trasformare la situazione, creare una breccia, un'apertura, laddove tutto era chiuso, fermo, buio.

Tutte le mattine, durante l'Aikido, salutiamo quest'apertura, rivolgendoci verso le otto direzioni. Questo saluto è un saluto verso l'ignoto e verso l'infinito e testimonia di un orientamento interiore, di una disposizione all'apertura, del desiderio di intravedere nuovi orizzonti.

Se anche la vista è offuscata e tutto appare confuso, in noi esiste il desiderio di vedere. Centrandoci su questo desiderio, facendoci trasportare da esso, decidiamo di lasciar passare un po' di luce, la lasciamo venire.

La mancanza di luce, l'insoddisfazione, il desiderio di vederci di più sono il motore interiore che ci spinge alla decisione di praticare. Decidiamo di orientarci, di muoverci in una direzione, di essere felici… nessun'altro può farlo al nostro posto.

Nella Pratica Respiratoria il corpo è impegnato nella sua totalità, ogni sua parte partecipa al movimento. Così è anche nel "Saluto alle otto direzioni" in cui la pressione concentrata nel *koshi* fa scaturire una direzione indicata dal piede avanzato (per primo il piede sinistro). Il respiro scandisce un ritmo, *ka - mi*, *ka - mi*, qualcosa ci inspira e qualcosa ci espira, le braccia sono aspirate verso il Cielo e tutto il corpo si estende, poi scendono verso la Terra in un ripiegamento.

Anche il Maestro Tsuda parlava di Cielo e Terra in rapporto al "Saluto alle otto direzioni". Egli diceva che attraverso il nostro respiro, attraverso il nostro corpo, possiamo realizzare il legame che esiste tra il Cielo e la Terra. L'essere umano è un ponte, unificatore di queste due dimensioni. Di questo egli ha tracciato la rappresentazione nella calligrafia "L'Universo" in cui ritroviamo l'Uomo (*Triangolo*) come tratto di unione tra il Cielo (*Cerchio*) e la Terra (*Quadrato*). In questa calligrafia ben si riconosce il Maestro Tsuda: tutta la sua semplicità, la sua umanità, la sua forza e anche la sua ironia! Confrontatela con "L'Universo" del pittore zen Sengai e vedrete che si possono impiegare modi molto diversi e personali per dire, in fondo, la stessa cosa…

L'uomo come ponte, "Ponte fluttuante celeste", *Ame no Ukihashi*: nel "Saluto alle otto direzioni" possiamo sentirlo concretamente.