

# LO SPECCHIO È CHIARO E TERSO TRA I FIORI DI NEVE

## Stage con il Maestro Yasuno

Testo e traduzione di: Ennio Paleari Citazione titolo: Matsuo Basho

Si è svolto il 5 ottobre a Pavia il seminario internazionale del M. Yasuno in Italia. Per molti praticanti delle varie federazioni i concetti marziali e i movimenti del Maestro Yasuno sono stati inizialmente difficili da afferrare; con la pratica qualcosa ha iniziato a cambiare e credo che molti dei partecipanti abbiano saputo portare nei loro Dojo dei piccoli tesori di esperienza vissuta ed un approccio alla disciplina che in Italia non si era mai visto. Questa intervista è un ausilio a comprendere meglio i principi dell'Aikido del M. Yasuno e la natura del suo insegnamento.

**Yasuno sensei, durante il seminario in Italia, nelle sue spiegazioni, ha usato il termine giapponese "Mu" (La Vacuità, Il Nulla). Cos'è il "Mu", cosa significa "Mu" nella cultura giapponese e quali sono le implicazioni nelle arti marziali?**

"Mu, mu ni shite atare!" (niente, colpite senza pensare a niente!), "munashiku shite atare!" (continue a sforzarvi anche invano ma colpite): queste erano le frasi che il Maestro Yamaguchi era solito dire durante le sue lezioni. La mia interpretazione delle sue parole è la seguente: eliminare, rimuovere tutte le nostre convinzioni, pregiudizi e preconcetti, diventare "vuoti". Allenarsi in questa condizione fisico-mentale. Praticare, praticare e ancora praticare fino a che la nostra intenzione svanisce e lascia il posto al waza che spontaneamente nasce e si sviluppa a seconda dell'attacco e della situazione. "Gli uomini nascono dal nulla e muoiono nel nulla"; senza considerare la posizione teologica praticate lo zazen. Lo zen è seishigedatsu, liberazione dai legami terreni e la risoluzione della separazione di vita e morte. Anche il budo è seishigedatsu!

Quando dubbio, perplessità, sospetto, sfiducia, imbarazzo, paura sono difficili da eliminare si produce un ristagno del pensiero che fa desincronizzare il giudizio e l'azione. Questa sfasatura nella reazione è direttamente legata alla morte.

Dimenticando il proprio corpo, la propria vera natura emerge e il "mu" può iniziare ad agire. Quando io non esisto, tu non esisti e la separazione vita-morte non esiste.

Annularsi, diventando un tutt'uno con la natura e l'essenza dello zen è il fine ultimo delle arti marziali.



**Yasuno sensei, nelle sue lezioni fa riferimento a "Chuushin" (centro) e "Juushin" (baricentro). Può spiegarci le differenze?**

Chuushin è il punto medio del corpo. La testa e gli organi più pesanti sono nella parte alta del corpo, per questo motivo il juushin si trova un po' più in alto rispetto al chuushin. Il fatto che siano separati crea instabilità, più in alto è il baricentro, quindi più lontano dal punto medio, più diventa difficile il controllo del corpo.

Secondo l'argomentazione apportata da Akiyama Saneyuki gli effetti dell'unione di chuushin e juushin sono i seguenti:

- porta la mente e il ki nel tanden (addome), impedisce l'innalzarsi della collera e aumenta l'espressione spontanea delle capacità dell'intelletto;
- concentra la forza nell'addome cosicché anche la forza degli arti viene notevolmente rinvigorita;
- facilita la respirazione spontanea ed evita l'affanno;
- il corpo diventa più leggero e aumenta l'agilità.



**Per lei maestro cosa significa insegnare?**

Insegnare? Per quanto mi riguarda io non intendo insegnare. Io non insegno, anzi, a seconda di chi ho di fronte adatto il mio keiko, per allenare me stesso. Se, così facendo, i miei studenti imparano da me, questo può essere considerato insegnamento. Se mi posso permettere, per quanto mi riguarda, il mio lavoro di insegnante è creare il dubbio e una condizione di incertezza e far pensare i miei studenti. Se riesco in questo sono soddisfatto.

**Sensei, invita sempre i suoi studenti a portare l'intenzione nell'addome. In pratica cosa dobbiamo fare?**

Cosa? Intenzione, addome? Io dico spesso "muoversi con l'addome", "produrre il movimento dall'addome". Ciò significa muovere integralmente il nostro corpo, sfruttando tutte le caratteristiche e tutte le capacità che abbiamo. Pratica, dedizione, addestramento; solo noi possiamo afferrare, entrare in possesso di questa facoltà (muoversi con l'addome). Non c'è altro modo di apprendere se non con l'esperienza personale e la propria dedizione!

**Sensei, in molti pensano che il suo insegnamento si rivolga in particolar modo agli Aikidoka di alto livello, ma quando insegna ai principianti quali fondamenti vuole trasmettere?**

Come in ogni materia di studio, l'influenza del proprio primo maestro è fondamentale. Nello zen si dice "invece di allenarsi ininterrottamente per tre anni, è meglio prima cercare ininterrottamente il proprio maestro per tre anni".

Ai miei principianti cerco di creare l'abitudine a pensare e a domandarsi in un certo modo, per esempio: "Perché mi sto muovendo così? Perché lo sto facendo?". Questo è ciò che propongo ai miei principianti.

Il livello non conta, agli avanzati come ai principianti l'insegnamento è far pensare, svelare le incertezze.

Ma in particolar modo ai principianti dobbiamo riuscire a far pensare cose come: "Interessante!", "Ho voglia di saperne di più!", "Anch'io posso farlo!" o ancora: "Con questa persona come posso allenarmi e cosa, di me, posso allenare?". Per poter rispondere a questa domanda però devo prima diventare maturo e responsabile, adulto!

Questo è come insegno ai miei principianti, senza mai forzare la tecnica e assolutamente senza danneggiare il loro corpo.

