

Sensei Stefano Bresciani

intervistato da Simone Vannetti

B
U
D
O

ABC



Budo ABC

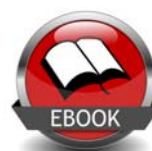
La Via dell'unione grazie alle Arti marziali



© Prodotto e distribuito da
Bushidokai ShinGiTai A.S.D.

Tutti i diritti sono riservati a norma di legge. Nessuna parte di questo ebook può essere riprodotta senza l'autorizzazione scritta del suo autore. È espressamente vietato distribuire ad altri questo ebook, né in formato cartaceo né elettronico, né a titolo gratuito né a pagamento. La pirateria è reato. **Distribuito gratuitamente in esclusiva agli iscritti di BudoBlog.it**

Budo mini



Sommario

Premessa	pag. 3
Introduzione	pag. 4
A: come entrare nel mondo del Budo	pag. 6
B: come superare i problemi moderni	pag. 9
C: come trovare la “Via dell’unione”	pag. 14
Conclusione	pag. 18
Note sull’Autore	pag. 19
Per approfondire	pag. 20

Premessa

Non sono qui per darti false illusioni, farti promesse lungimiranti o chissà cos'altro puoi aver immaginato scaricando questo omaggio della collana Budo mini-Ebook.

Sono anni che mi cimento nello studio/pratica di arti marziali e discipline legate al benessere, allo stare bene con se stessi e gli altri, ma solo di recente ho messo a fuoco di cosa la gente ha veramente “bisogno”, compreso tu: informazioni. Ce ne sono già molte in giro, spesso fuorvianti o incomplete, soprattutto nel web. Di certo non fanno eccezione quelle sulle arti marziali. Tengo a precisare che la “pappa pronta” non te la da nessuno, mi spiace dirtelo: questi ebook hanno come unico scopo introdurti nel mondo delle arti marziali, in particolare giapponesi; devi poi passare alla pratica in palestra sotto la guida di un buon *Sensei*.

L'unico vero intento è condividere l'essenza degli anni di studio, fornendoti informazioni chiare sul significato dell'arte marziale da te intrapresa o che vorresti intraprendere. Buona lettura,

Stefano Bresciani

Introduzione



«Il budo (bu = guerriero e do = via) designa l'insieme delle arti marziali giapponesi e con lo zen rappresenta una via per migliorare se stessi, la propria forza e il proprio spirito, per accedere ad un livello superiore di umana saggezza.

La pratica, l'insegnamento e la trasmissione delle diverse discipline come il kendo, l'aikido, il judo, il karate-do e il kyudo, hanno come comune denominatore la capacità di fondere la padronanza tecnica dell'arte marziale, lo sviluppo di un'energia superiore alla mera forza fisica e una percezione sottile dell'avversario. Il budo attuale non è finalizzato allo studio delle arti marziali con lo scopo di imparare a combattere, ma è finalizzato al raggiungere la perfezione spirituale.

L'aikido è un esempio di budo: un'arte creata a partire dall'esperienza marziale di Morihei Ueshiba, uno dei combattenti più forti del Giappone dell'epoca, diventata uno strumento per il proprio sviluppo spirituale oltre che psico-fisico.

La via del budo è estremamente difficile perché mira ad affrontare problemi radicati nel profondo "io" dell'individuo e soprattutto perché progressi reali sono impossibili senza la guida di un vero maestro.»

[tratto dal libro [“105 modi per conoscere l’Oriente”](#) di Stefano Bresciani – edizioni Montedit 2007]

In questo mini-ebook Simone Vannetti, neo-insegnante di Karate-do e studente appassionato di Budo, pone alcune questioni a Sensei Stefano Bresciani, per placare la sua sete di curiosità su un meraviglioso mondo così ricco di diversità, anche se scopriremo insieme com'è possibile unirle sotto un unico tetto...

Capitolo A: come entrare nel mondo del Budo

Simone V: «Se prendiamo in considerazione il Budo dall'aspetto esterno e quello interno vediamo due componenti base: il maestro e l'allievo. Fisicamente sono due entità diverse ma spiritualmente può esserci un'unione, in che modo può partire questo processo?»

Sensei Stefano: «Molto bene Simone, grazie per aver iniziato quest'intervista con una domanda davvero interessante! Vengo subito al dunque: nelle arti marziali del Budo il processo di apprendimento è duplice. Da un lato l'allievo impara dall'insegnante le nozioni teoriche, tecniche e i principi spirituali insiti nella disciplina che gli viene trasmessa. Dall'altro lato è l'insegnante che arricchisce la sua esperienza, competenza e modo di trasmettere il messaggio marziale, livellandosi e adattandosi come l'acqua in base ai punti di forza e ai punti deboli dell'allievo. L'unione di un dojo parte dalla relazione che s'instaura tra l'allievo e l'insegnante: se c'è il giusto equilibrio tra loro nasce spontanea l'unione tra tutti i membri del dojo.»

Simone V: «Il Budo giapponese in occidente è stato involuto in sport, certo è che anche lo sport in qualche modo unisce le persone... ma dove sta la vera differenza tra fare Budo e fare sport? »

Sensei Stefano: «Fare sport è meraviglioso, rafforza il corpo e la mente ma è lo spirito col quale si affronta una competizione, un allenamento, un esame... che fa la differenza! Le regole del gioco condizionano pesantemente l'atleta, invogliato a superare se stesso spesso al mero scopo di superare gli altri, di primeggiare, di vincere insomma. Chi non ha mai desiderato una vittoria? Dal tennis al calcio, dall'atletica leggera alle semplici sfide interscolastiche, il desiderio dell'ennesima medaglia a discapito dell'altrui sconfitta ha coinvolto il sottoscritto sin dalla tenera età. Ho iniziato il karate a 17 anni e le competizioni alcuni anni più tardi, ma solo dopo aver vinto l'unica gara di kata (campionato provinciale bresciano del 2002), ho capito...

La differenza sta nel gareggiare per dare il meglio di se stessi, però quando entra in gioco un punteggio la smania dell'istruttore di vedere i suoi sforzi gratificati, uniti ai tuoi, ti porta in una

spirale di emozioni legate alla gioia del successo e all'opposto di una scarsa indole ad accettare l'eventuale sconfitta.

Hai perfettamente ragione quando affermi che lo sport in qualche modo unisce le persone: quando tengono alla stessa squadra, allo stesso atleta, fanno parte della stessa nazione quando trionfa ad esempio ai mondiali di calcio (ho ancora vivo il bellissimo ricordo di Germania 2006) ma poco dopo l'effetto svanisce... puff! L'alone di rivalità, insofferenza, invidia avvolge il tifoso e parimenti il campione che si schiera da una parte piuttosto che dall'altra, come se si dovesse combattere una guerra.

In toni minori è così anche negli sport meno seguiti del calcio, in cui il business non è esploso ma comunque rimane il desiderio di sopraffazione, cosa che nel Budo semplicemente non esiste... Non esistono gare in Aikido o nello Iaido, per mia fortuna, altrimenti dovrei inventarmi un'arte marziale che non le preveda ☺»

B: come superare i problemi moderni

Simone V: «Uno dei maggiori demoni dell'umanità è il denaro, in che modo esso unisce ed esso divide le persone portandole talvolta a gesti estremi nell'eccesso o nella mancanza?»»

Sensei Stefano: «Vero, però credo sia meglio non generalizzare. Non tutte le persone sono attratte in egual modo dal denaro: c'è chi ancora lo considera come merce di scambio, c'è chi ne abusa e chi lo accumula, chi lo ruba e chi lo dona, come si suole dire *“il mondo è bello perché è vario!”* Anche il mondo delle arti marziali è vario, così come qualsiasi altro settore della società costituita nient'altro che da essere umani, ossia persone che hanno loro idee, loro abitudini, loro desideri, loro abilità e loro difetti.

A mio opinabile avviso riversare la propria esistenza in un cammino vincolato alla disponibilità di denaro, porta alla lunga a una perdita di valori morali, oltre che inquinare la purezza e la bellezza delle relazioni umane, in particolare quella con se stessi.

Certo che il denaro serve, a chiunque, ma è il modo in cui ne facciamo uso, abusandone oppure gestendolo al meglio, che fa la differenza! L'estremismo è qualcosa di pericoloso, una forza scatenante spesso ingestibile che porta quasi sempre a episodi di violenza (ad esempio l'eccesso di desiderio che porta allo stupro, oppure la carenza di denaro che porta a rubare o peggio ancora a uccidere/uccidersi) che stridono col motivo per cui l'uomo è stato creato. Per non divagare su un tema che meriterebbe più ampio respiro, mi limito a risponderti sul denaro applicato all'insegnamento delle arti marziali, per ciò che ho visto, sentito e provato sinora.

Esistono due categorie di maestri (o presunti tali):

- 1) Chi è principalmente interessato all'allievo-cliente;
- 2) Chi è principalmente interessato all'allievo-persona.

Come allievo nel tempo ho constatato che ci sono ahimè maestri che non vedono l'ora di incassare la quota d'iscrizione, quella mensile, trimestrale o annuale, oppure lucrano eccessivamente sull'acquisto di abbigliamento sportivo e quant'altro. Spesso approfittano dell'ignoranza diffusa in materia di difesa personale associata all'alto tasso di criminalità e spacciano un corso di arti

marziali come “metodo infallibile che ti rende invincibile, in poche mosse e in poche ore.” Però in genere i soldi da pagare non sono mai pochi 😊. Lungi da me criticare ma è bene stare alla larga dalle cattive informazioni, poiché sono fuorvianti del messaggio marziale di certo slegato dal vile denaro.

Chi è invece interessato alle persone, ancor prima che allievi e soprattutto non come clienti, reputo abbia molto più da guadagnare in termini di gratificazione personale, anche se ciò richiederà molto più tempo e sacrifici. La strada è come sempre ardua ma è anche questo il bello delle arti marziali, non credi?»

Simone V: «Se prendiamo come esempio la natura e le sue biodiversità osserviamo una catena di comportamenti che ai nostri occhi dà l'impressione che le specie siano l'una nemica dell'altra, ad esempio il leone che mangia la gazzella. Aprendo gli occhi possiamo capire che questo concatenamento fa parte di un ciclo unico che vede ad esempio l'ape collaborare con il fiore. Il budo inteso come ying e yang, bene e male, diversità e unione, come si pone al riguardo?»

Sensei Stefano: «Nelle apparenti diversità il Budo è ciò che unisce in profondità. Questa frase la conservo nel cuore, non so chi l'abbia detta o dove l'abbia letta (forse l'ho inventata io in un lampo d'illuminazione ☺), so solo che rappresenta fedelmente la risposta alla tua ennesima questione interessante. Le relazioni in natura sono molteplici, le specie animali sono infinite, così pure ogni uomo è diverso da qualsiasi suo "simile" (appunto).

Collaborare per un fine comune è assai difficile ma non impossibile, basta provare a porsi umilmente a servizio di chi la pensa all'incirca come noi, di chi persegue un obiettivo animato da principi simili, come l'Aikido impartito da O'Sensei a pochi allievi e che oggi conta circa 2 milioni di praticanti in 90 paesi. Oppure pensiamo a un credo religioso, ad esempio la fede buddhista nata da Siddharta Gautama nel 528 a.C. che fece il suo primo sermone davanti a 5 discepoli, a oggi più di 500 milioni.

Incredibile, vero? Comunemente si punta il dito sul nemico, su ciò che vediamo in televisione piuttosto che al bar, riversiamo la nostra infelicità e insoddisfazione nell'odio e nell'invidia, cerchiamo di lenire la frustrazione per la mancanza di qualcuno o qualcosa inveendo contro il prossimo (al semaforo, al lavoro,

durante una partita di calcio)... ma questa è solo una faccia della medaglia! Molti guardano solo il lato oscuro, il buio, la negatività quando invece metà del tempo (almeno) dovrebbe essere trascorsa nella gioia della luce... Aprendo gli occhi e soprattutto il cuore a quanta bellezza ci circonda, dalle persone agli animali a un semplice fiore, possiamo scorgere più luce di quanta potessimo mai immaginare, a quante persone celano energia positiva senza saperla esprimere, in un ciclo evolutivo che permetterebbe di amarci e rispettarci sempre più.

Collaborare per far vivere meglio il nostro pianeta e le nostre anime, senza sentire più il bisogno di calpestarci l'un l'altro... questo è uno dei miei più grandi desideri!

Io credo nel Budo e nella forza che in esso si nasconde, quindi attraverso di esso provo a dare il mio piccolo contributo per dipanare le nubi e portare un po' di sole nelle vite di chi incrocia il mio cammino...»

Capitolo C: come trovare la “Via dell’unione”

Simone V: «Il Budo comprende nel suo insieme discipline diverse che hanno propriamente tecniche diverse; si dice però che queste vie diverse portino alla sommità della stessa montagna... ma se il punto di arrivo è il medesimo, cosa potremmo dire della partenza?»

Sensei Stefano: «Esiste anche un unico punto di partenza? Un’unica radice alla base delle arti marziali, secondo la leggenda nate in India dal monaco Bodhidharma e portate in Cina al celebre tempio Shaolin? Io credo di sì, poiché credo nell’esistenza di un unico pensiero iniziale (dettato dalla necessità di combattere) che si è poi diramato in più idee, movimenti, tecniche, tanti frutti simili della stessa pianta, le cui radici affondano nella conoscenza.

Conoscenza che amo paragonare all’acqua del mare, che un giorno ho sognato ad occhi aperti e mi ha permesso di porre fine a interrogativi simili al tuo, dopo anni e anni di ricerca interiore.

A questa tua domanda rispondo quindi con una breve storia, o meglio raccontandoti quel sogno fatto tempo fa a occhi aperti. Proviamo insieme a riviverlo in questo momento...

Immagina l'acqua del mare (ndr: il mare della conoscenza), immagina che tanti piccoli fiumi vi giungano impetuosamente. Tu scegli uno di questi fiumi e inizi a camminargli di fianco, inizi a camminare speditamente per risalire dalla foce fino alla sommità della montagna, là dove nasce il fiume... cosa vedi?

La montagna è sempre là, immobile, imperturbabile e ti stai avvicinando sempre più, la strada è in salita e talvolta devi fermarti per riposare, sei tentato a provare altre strade ma sembrano ancor più lunghe e piene d'insidie. Allora resti vicino al fiume e cammini, cammini... quando a un certo punto incontri qualcuno, lo saluti osservando che sta tornando indietro, così provi a chiedergli: *quanto manca alla cima, al punto d'arrivo?* Quella persona probabilmente è giunta prima di te alla sommità della montagna (ndr: il sensei), al teorico "punto di arrivo". *Ragazzo mio, la cima della montagna non è il punto d'arrivo ma quello di partenza, infatti sto tornando indietro, al mare della conoscenza...»*

Simone: «Il budo potrebbe rispondere a questa domanda: possiamo essere uniti e diversi allo stesso tempo?»

Sensei Stefano: «Noto con piacere che stai già illuminando la tua strada, questa domanda è il giusto completamento su quanto abbiamo riflettuto in questi pochi ma intensi scambi “budoistici”.

Il budo è la via della pace attraverso le arti marziali e se siamo in pace possiamo ritrovarci sotto uno stesso tetto, in una grande casa che vede una famiglia numerosa riunita. Tante persone che condividono una visione comune e per questo sono uniti. Stanno uniti, in armonia, in equilibrio nonostante le idee di ogni singolo siano differenti per certi aspetti, nonostante le abitudini, il credo, i vizi e le virtù non siano eguali. Stare insieme, fare comunione, condivisione, è una delle azioni che prediligo in ambito marziale, ad esempio nello spie-do (ricetta tipica bresciana per la cottura di carni, simpaticamente ribattezzata come “via spirituale”) o in un seminario, durante un’innocua birretta dopo lezione o in un proficuo scambio di commenti/vedute sul BudoBlog. Questo è ciò che mi rincuora, che mi riempie il cuore di gioia poiché lo sento come una sorta di risveglio, spazi sacri di reciproca accoglienza che valorizzano le risorse di ciascun membro.

Far parte di un gruppo, di una famiglia, di un team, è uno dei sette bisogni primari dell'uomo, annoverati tra quelli più importanti sotto il punto di vista spirituale.

Quando si è uniti ci si sente protetti, amati, valorizzati, arricchiti, alimentando quella reciproca fiducia che non può far altro che giovare alla crescita, sia del gruppo sia del singolo individuo. Con questo tipo di approccio tutte le parti dentro di noi e tutte le persone intorno a noi diventano importanti allo stesso livello. Ogni parte di ciascun individuo si connette e fluisce in modo meraviglioso, in cui l'individualità si realizza nell'unità e viceversa. Questo significa che stiamo creando una nuova realtà, quella che noi vogliamo praticare, vedere, esplorare, scambiare, mediante la passione comune per le arti marziali.

Questa è la strada da percorrere, tramite il pacifico confronto sia nella pratica delle arti marziali sia nella vita quotidiana, lungo la "Via dell'unione". Un percorso intriso di diversità, non privo di difficoltà (come il risalire lungo il fiume) ma che col tempo e il sudore dello spirito ci permetterà di giungere alla sommità della stessa montagna, per poi tornare indietro...»

Conclusione

Complimenti per aver scelto questo ebook in omaggio! Piacere di conoscerti: io sono Stefano, un uomo con un lavoro “fisso” da geometra che mi gratifica e molti altri lavori “variabili” che però non amo definire lavori bensì “passioni”. Una di queste, che coltivo dall’età di 13 anni, è la passione per la scrittura.

Ed è per questo che scrivo, scrivo, scrivo... soprattutto nel web e attraverso ebook che, come questo, amo condividere con chi ha sentito il “bisogno” di conoscere qualcosa che lo affascina, in forma semplice, chiara e perché no, gratuita ☺.

Sono fermamente convinto che ora tu abbia compreso l’ABC per iniziare (o proseguire) la tua meravigliosa avventura nel mondo delle arti marziali giapponesi, un “do” che personalmente ho iniziato diversi anni fa e che di certo seguirò per tutta la vita!

Stefano Bresciani

P.S.: quando puoi scrivimi una mail a stefano@budoblog.it per un tuo feedback su questo ebook oppure per conoscerci meglio.

Note sull'Autore



Stefano Bresciani ha dedicato sinora metà della sua esistenza allo studio di numerose discipline orientali: dalla meditazione alla respirazione *ch'i kung*, dal *Reiki* alla calligrafia *shodo*, dallo *zen* allo *yoga*, dalla scrittura di un libro-guida sull'Oriente a tre ebook sul benessere.

Nato nel 1976, ha iniziato a praticare *Karate* a 17 anni e dopo dodici anni tra atleta agonista e insegnante raggiunge il grado di istruttore cintura nera 3° *dan*. Ma la sua vera strada ("do") era iniziata prima del 2006, anno in cui ha scelto (anche a causa di problemi fisici) di appendere il *karategi* al chiodo. Dal 2003 pratica assiduamente *Aikido* ed è istruttore cintura nera 2° *dan*, referente nella provincia di Brescia della [Tendo-ryu](#) Italia. Dal 2006 pratica *Iaido* e attualmente ha il grado di cintura nera 1° *dan* della scuola Bushidokai Italia.

Dopo aver conseguito nel 2006 il grado di cintura nera e il diploma di Istruttore [Bushidokai Italia](#), dal 2007 al 2010 ha tenuto con crescente gioia corsi di *Bushido* presso il *dojo* Leno (BS), partecipando inoltre a numerosi seminari di *Kodokan Judo* e *Ken-Jutsu*.

Prima di fondare nel 2009 la "[Bushidokai ShinGiTai A.S.D.](#)" di Leno (BS), ha praticato per tre anni le arti marziali cinesi *Tai Chi Chuan* e *Kung-fu Shaolin* ma la sua ardente passione per quelle giapponesi lo ha portato sulla via a lungo cercata: il "DO" del Samurai moderno.

Per approfondire

Libri:

“Il cuore dell’Aikido”

di John Stevens - edizioni Mediterranee

“La strada che porta al vero”

del XIV Dalai Lama - Oscar Mondadori

“Manuale del guerriero della luce”

di Paulo Coelho - Bompiani