

Stefano Bresciani

Aikido Tendoryu: trova la forza del bambù





LE MINI-GUIDE DI BUDOBLOG
www.budoblog.it

AIKIDO TENDORYU: TROVA LA FORZA DEL BAMBU'



Quest'opera è distribuita con Licenza
Creative Commons Attribuzione 3.0 Unported



Tutti i diritti sono riservati a norma di legge. Nessuna parte di questa guida può essere riprodotta senza l'autorizzazione scritta del suo autore. È espressamente vietato di distribuire ad altri questa guida, né in formato cartaceo né elettronico, né a titolo gratuito né a pagamento. La pirateria è reato. **Distribuita gratuitamente solo su BudoBlog.**

Prima parte

Essere flessibili ma stabilmente radicati. Una delle cose più impressionanti dei bambù nella foresta, è che ondeggia con la minima brezza. Questo movimento ondeggiante gentile con il vento è simbolo di umiltà.

Il corpo del bambù è duro eppure si adatta dolcemente alla natura, mentre il tronco rimane saldamente radicato nel terreno sottostante. La base è solida, anche se i rami si muovono e ondeggiando armoniosamente con il vento senza mai lottare contro di esso. Col tempo anche il più forte vento si stanca ma il bambù rimane ancora ritto in piedi.

Una flessione senza spezzarsi o un atteggiamento che segue il naturale flusso della corrente è uno dei segreti per il successo quando si tratta di affrontare le sfide quotidiane.

Essere flessibile è una delle caratteristiche che mi è mancata in gioventù, in cui ero in genere legato alle pur sane abitudini, alle zone di comfort... e ogni qualvolta accadeva qualcosa di diverso dal solito, restavo spiazzato incapace di reagire. Spesso cadevo e stentavo a rialzarmi, ci voleva tempo e massicce dosi di insonnia, rabbia, paura, ansia. Poi col Karate qualcosa ha iniziato a smuoversi, fortificando un po' il mio carattere pur rimanendo ancorato a una ristretta visione della vita. La forza iniziò a manifestarsi dentro di me eppure **sentivo che qualcosa mancava... arrivato anni più tardi con l'Aikido e in particolare col Tendoryu.**

Col Karate mi sentivo spesso rigido, bloccato, sia fisicamente sia mentalmente. Con i primi stili di Aikido sperimentati (Aikikai e in seguito Kai ShinKai) qualcosa ha iniziato a cambiare – io – ma pur avendo sempre mille pensieri per la testa, un sacco di idee bizzarre o meno, facevo una fatica immane a passare all'azione, a provare soluzioni diverse da quella che avevo in mente. C'era molta voglia di fare, di provare ma c'era pochissimo adattamento, poca flessibilità mentale e quindi mancava la gratificazione di realizzare qualcosa di concreto.

Così mi sono chiesto:

Come posso sbloccare la mia rigidità, diventare flessibile e realizzare le mie idee ?

Praticando Tendoryu non solo dal punto di vista tecnico ho gradualmente assorbito il principio della flessibilità, caratteristica che mi ricorda l'immagine del bambù: nel mio giardino di casa, nelle aiuole dell'azienda in cui lavoro, ma soprattutto quel bambù che sento sempre più riconducibile alla pratica marziale del Tendoryu.

Il bambù è una pianta nota soprattutto nei paesi asiatici, dove se ne fa ampio uso. Con il bambù vengono prodotti arredi, costruite condotte per l'acqua, ponti, case, ombrelli, alimenti. Il bambù, nel ciclo di trasformazione dei 5 elementi, rappresenta l'elemento legno, quello più

giovane, carico di energia esplosiva, la stessa che permette a un minuscolo germoglio di forare la terra per emergere alla luce del sole.

Il bambù ha una qualità straordinaria. Può crescere, arrivare molto in alto, mantenendo la sua eccezionale flessibilità. Così come chi pratica Aikido Tendoryu per lungo tempo...

Il periodo storico che stiamo attraversando ci da maggior ragione, poiché sembra premiare le persone più flessibili. Coloro che sanno meglio adattarsi ai continui cambiamenti avranno maggior successo nella vita: dal lavoro all'economia, dalla politica alla tecnologia, dal clima alla globalizzazione. Darwin lo diceva più di 100 anni fa:

Non è la specie più forte che sopravvive né la più intelligente ma quella più ricettiva ai cambiamenti

Seconda parte

Il tronco di un'unica pianta di bambù in genere è più piccolo rispetto alle altre piante presenti in una foresta.

A prima vista non sembra dare una grande impressione, eppure messe una accanto all'altra, le piante di bambù sopportano inverni freddi ed estati molto calde e talvolta sono le uniche piante rimaste in piedi in seguito a un tifone. Esse non possono raggiungere le vette degli altri alberi ma sono forti e puntano in alto in condizioni meteorologiche estreme. Il bambù non è così fragile come può sembrare. Le sue dimensioni non contano.

L'altezza, la stazza, l'immaginabile forza esteriore (muscolare) di un individuo non è detto che coincidano con la forza interiore. Il bambù è così, al pari di un uomo piccolo, esile, apparentemente più debole degli altri... e invece è molto più forte, ha un'energia vitale che gli permette di superare qualsiasi ostacolo, difficoltà, combattendo senza farsi male e vivendo molto più a lungo di altri.

Quando incontriamo qualcuno dobbiamo stare attenti a non sottovalutarlo, neppure basandoci solo su vecchi pregiudizi nei riguardi di ciò che è debole e ciò che è forte. Come il bambù, a testa alta, si deve credere nei propri punti di forza e in quelli, altrui, affinché si possa conoscere la vera forza che si cela ed è effettivamente in ogni essere umano.

La grande forza del bambù e dell'Aikido in genere è proprio questa: un'arte estremamente debole all'apparenza, poco efficace secondo la maggior parte dei combattenti marziali. Invece no, so per esperienza diretta che è molto efficace nella vita quotidiana, so che è molto pericolosa e una persona incline alla violenza potrebbe farne cattivo uso. Invece ti insegna a gestire le tue emozioni, a controllarle e direzionarle dove effettivamente serve...

Il [Tendoryu](#) in particolare ha incrementato questa consapevolezza nel mio essere praticante e insegnante di arti marziali. Ma non solo: ha permesso la crescita di una più utile ed efficace consapevolezza come essere umano, coi suoi limiti e difetti, al pari di chiunque altro. Dall'accettazione dei propri limiti nasce la voglia di superarli, di farsi aiutare e magari aiutare gli altri a fare lo stesso, in uno scambio proficuo di esperienze ed emozioni che tendono a far emergere la parte migliore che abbiamo dentro, la forza interiore!

Terza parte

A differenza di altri tipi di legno che richiedono un lungo processo di lavorazione e di finitura, il bambù non ha bisogno di tutto questo. Il bambù è già pronto all'uso ed esprime al meglio se stesso per quello che è in natura.

Anche per l'uomo potrebbe essere così: attraverso la formazione e la pratica di qualsiasi attività, professionale o amatoriale, si può sviluppare il proprio modo di essere sempre pronti, centrati, presenti, dando il massimo di se stessi e quindi ottenere più facilmente dei risultati soddisfacenti. Dobbiamo essere sempre pronti, come il bambù.

Il guerriero, come il bambù, è sempre pronto all'azione.

E tu lo sei? Riesci a esprimere la versione migliore di te stesso, in ogni istante, in qualsiasi stato emotivo, con chiunque? Nessuno è nato pronto anche se è un detto popolare, dalle nostre parti o negli Stati Uniti ("I'm born ready!", non ricordo in quale film l'ho sentito...), quel che conta è IMPARARE A ESSERE PRONTI!

Essere incondizionatamente presenti nell'attimo in cui sta accadendo qualcosa, una versione simile al "qui e ora" del buddismo zen, questo è quello che sto continuando ad allenare, nel dojo come nella di tutti i giorni. L'Aikido e il [Tendoryu](#) in particolare mi stanno tutt'ora aiutando molto nel perseguire questo obiettivo, difficile ma non impossibile... di certo non alla portata di tutti.

E sai perché dico questo? Poiché ogni giorno sento persone che si lamentano del presente, che si preoccupano del futuro, che rimpiangono il passato. Le classiche frasi: "ah, se solo avessi scelto di...", "se tornassi indietro farei...", "quando andrò in pensione potrò fare... ma chissà se ci arriverò?" "in Italia le cose non cambieranno mai..." ecc. ecc. Hai una vaga idea dell'insoddisfazione generalizzata che le mie (credo spesso anche le tue) orecchie debbono sentire?

Beh, il paragone al bambù potrebbe aiutare molte persone, così come la pratica dell'Aikido, solo che non tutte le persone vogliono essere aiutate e continueranno a vivere nel loro presente, fatto paradossalmente di scarsa presenza. Non ottengono ciò che vogliono perché non credono di poterlo ottenere fino in fondo, non sono abbastanza centrati, pronti ad agire... non agendo di conseguenza non ottengono nulla se non l'ennesimo lamento/rimpianto/preoccupazione.

La mia non è polemica o avversità nei confronti di queste persone, tutt'altro, è compassione. Vorrei poter fare qualcosa per loro ma per comprendere l'enorme forza del bambù bisogna avere almeno una caratteristica che conduca al bambù, e io credo in primis che si possa iniziare da questa: **essere pronti a migliorare!!!**

Quarta parte

L'immagine del bambù coperto di neve mi ha sempre incantato, poiché rappresenta la capacità di ritornare come un elastico dopo aver sperimentato le avversità. In inverno il bambù, sotto il peso della neve, si piega sempre più, fino a quando un giorno la neve, divenuta troppo pesante, scivola via! A quel punto il bambù scatta verso alto, scostando tutta la neve rimasta.

Il bambù ha sopportato il pesante fardello della neve ma alla fine la sua natura elastica ha prevalso come a dire "lo non sarò sconfitto!". Questo è uno degli aspetti psicologici che più hanno affascinato, sin dall'adolescenza: quando un problema o una situazione si fa davvero pesante, quando diventa quasi insopportabile la fatica mentale per sostenerla, bisogna resistere.

Qui si sviluppa la "resilienza" mentale che di recente è tornata a far capolino nella mia esistenza. Quella capacità innata ma che non tutti sanno considerare seriamente, allenare e ascoltare al momento opportuno, è sempre stata rinchiusa nel mio carattere fino a quando l'ho lasciata emergere in tutto il suo splendore.

La lettura di un libro, e poi di un altro, del celebre psicologo sportivo Pietro Trabucchi nel campo delle prestazioni atletiche di alto livello, in particolare nelle ultra-maratone o nelle scalate in alta quota, ha dato luce alla consapevolezza di aver molta, moltissima forza elastica... come il bambù.

Questa caratteristica, quando la senti tua, ti permette di sopportare qualsiasi peso della vita, che se impari a resistere prima o poi scivolerà via lasciandoti raddrizzare rapidamente, poiché la resistenza allo stress vince sullo stress! Le avversità per il budoka sono delle vere e proprie opportunità e dovremmo ringraziare ogniqualvolta ci capitano eventi potenzialmente "pesanti" da reggere, poiché ci permettono di allenare questa qualità, la resilienza appunto, che ci fa crescere, migliorare.

Fare ore di Aikido consecutive nonostante scarsa forma fisica o febbre alta, come in un seminario [Tendoryu](#) a Monaco che ti ho già raccontato in passato, mi ha permesso di acquisire ancor più questa resilienza, un vero punto di forza simile a quella del bambù!

L'individuo resiliente presenta una serie di caratteristiche psicologiche inconfondibili: è un ottimista e tende a «leggere» gli eventi negativi come momentanei e circoscritti; ritiene di possedere un ampio margine di controllo sulla propria vita e sull'ambiente che lo circonda; è fortemente motivato a raggiungere gli obiettivi che si è prefissato; tende a vedere i cambiamenti come una sfida e come un'opportunità, piuttosto che come una minaccia; di fronte a sconfitte e frustrazioni è capace di non perdere comunque la speranza.

[Pietro Trabucchi, Resisto dunque sono, 2007]

Quinta parte

I Maestri di Aikido o di qualsiasi altra disciplina insegnano che, per imparare, il primo passo da fare è quello di svuotarci dai nostri preconcetti.

Avrai di certo sentito la frase “svuota la tazza, prima di riempirla!” Nei film di Bruce Lee o in un testo zen non fa differenza, questo concetto è cristallino, semplice da dire ma assai difficile da mettere in pratica, nel dojo come nella vita.

Non si può riempire una tazza se è già piena... solo che gli uomini lo sono, quasi sempre. Il bambù ci può aiutare, prendendolo come esempio: basta osservare le sue cavità interne, che ci ricordano che siamo troppo pieni di noi stessi e delle nostre convinzioni/punti di vista/esperienze, che spesso non abbiamo spazio per aggiungere altro.

Allo scopo di ricevere la conoscenza e la saggezza sia dalla natura che dalle persone, dobbiamo essere aperti a ciò che è nuovo, diverso, sconosciuto. Quando si prova a svuotare la mente dai pregiudizi, dal proprio ego, dall'orgoglio e dalla paura, si diventa aperti a qualsiasi possibilità.

Osservando con maggior attenzione l'interno di un bambù, sezionandolo ad esempio a scopi alimentari (nella cucina cinese e vietnamita viene spesso utilizzato in accompagnamento a riso con funghi), possiamo scoprire delle lievi aperture centrali, a testimoniare la possibilità di dare spazio a qualcos'altro. Che bello sarebbe, dare sempre posto agli altri per un'idea, punto di vista, consiglio, emozione... incontrare subito senza pregiudizi affrettati l'altrui sapere.

Quante volte mi sono perso la magia della conoscenza... così a un certo punto ho provato a svuotare concretamente la mia tazza (oddio non completamente, sul fondo rimane sempre qualcosa!) e voilà: assorbo tutto ciò che posso assorbire, lo pondero con la mia testa (dato che l'oro colato non lo regala nessuno) e poi lo adatto alla mia esistenza.

Lasciando sempre spazio a qualcuno o a qualcosa di nuovo, diverso da ciò che mi era noto, ho aperto infinite possibilità di crescita e l'[Aikido Tendoryu](#) mi ha veramente aiutato in questa strada, ancora in salita e ancora molto lunga... ma nel frattempo mi sto godendo il meraviglioso viaggio!

Il mio “do” è ogni giorno più ricco... e il tuo?

Sesta parte

I bambù sono tra le piante con più rapida crescita al mondo. Non importa chi si è o dove si è in questo momento: il potenziale di crescita è incredibile. Per un continuo miglioramento, i grandi salti non sono necessari, è più importante che la crescita sia costante e incrementale.

Con un **continuo impegno nella formazione e nel miglioramento**, la crescita personale sarà continua, anche se, come la crescita del bambù, non sarà così evidente, tranne che se ci si volta indietro e ci si ricorda del punto da cui si è partiti. Anche se il bambù cresce molto rapidamente, non si riesce a notare la sua crescita di giorno in giorno. Anche noi, quando stiamo facendo progressi, non possiamo notare il nostro vero miglioramento.

Qualunque sia la velocità o la lentezza, questo non deve essere la nostra principale preoccupazione, dobbiamo solo pensare che ci stiamo muovendo in avanti. Il bambù cresce con più velocità nella stagione delle piogge, pertanto anche noi potremmo avere "stagioni" in cui la crescita accelera, ed è più lenta in altri momenti. Eppure, grazie ad un continuo impegno, si sarà sempre in crescita. Non ci si deve lasciar scoraggiare da quello che percepiamo come mancanza di crescita o di miglioramento.

Mi è sempre capitato in questi 40 anni di vita di avere tratti di tempo, periodi più o meno lunghi che si susseguono tra loro, in cui percepisco la crescita. Anche se mi è sembrato quasi sempre di essere fermo.

So bene che non esistono strade uguali poiché ognuno ha la propria, io ho scelto la strada del Budo e nella pratica marziale quella dello Iaido e dell' [Aikido Tendoryu](#) in particolare, però l'essenza di questo insegnamento non cambia. Ciò che ci rende simili e speciali sono quei magici momenti di illuminazione, in cui riusciamo a trovare consapevolezza, quella che ci permette di capire se la strada è quella giusta per noi e la stiamo percorrendo...

Non credo esista un modo per capire se si è appreso qualcosa durante la quotidianità, credo però che si possa sentire, percepire col sesto senso. A volte ti sembra di brancolare nel buio, altre volte di aver raggiunto finalmente quello che cercavi, salvo poi capire che era solo un piccolissimo traguardo e la strada è ancora molto lunga. Altre volte improvvisamente ti senti in perfetta armonia con te stesso e ciò che ti circonda e non sai nemmeno cosa e come hai fatto per essere arrivato fin lì.

Mi è capitato spesso durante la pratica sul tatami di non capire nulla dell'Aikido Tendoryu, difficile non tanto tecnicamente quanto nel renderlo efficace mediante principi. Mi sentivo perso, incapace, credevo di peggiorare invece che migliorare... invece mi sbagliavo!

A un certo punto ho compreso che **l'unico modo per crescere essendone soddisfatti è capire che c'è sempre da crescere, scoprire, imparare.** Credimi, anche quando ti sembra di essere fermo, non lo sei, quando ti sembra ti fare passi indietro, non li fai, poiché l'essere umano non è mai statico e di certo non è un gambero: in ogni momento apprendi qualcosa che probabilmente non sei in grado di realizzare subito, però si ripresenterà al momento opportuno... e allora capirai.

Ti sembrerà una rivelazione... anche se in realtà l'avevi già dentro da un bel pezzo! Buona pratica.

Settima parte

Il bambù, in tutta la sua semplicità, esprime la sua grande utilità. Personalmente credo che l'uomo dovrebbe fare lo stesso.

Molta gente trascorre la maggior parte del tempo cercando di dimostrare e convincere gli altri (e noi stessi) che siamo intelligenti e degni della loro attenzione, spesso anche della loro lode.

Troppe volte complichiamo le cose semplici per impressionare quando in realtà ciò che sappiamo veramente basta dirlo con poche parole e soprattutto con convinzione. Vita e lavoro sono già abbastanza complicati senza che s'intervenga aggiungendo il superfluo.

Se si riuscisse a far scemare questa paura di non essere abbastanza intelligenti, bravi e degni di nota, forse potremmo sviluppare meglio il nostro lato più creativo e sapremmo trovare soluzioni più semplici a problemi complessi che; così facendo potrebbero risultare addirittura di maggior utilità agli altri.

LA SEMPLICITA' porta utilità nelle nostre vite e in quelle altrui, questo l'insegnamento del bambù e dell'Aikido Tendoryu che in particolare sto ricevendo dal caposcuola europeo Eckhardt Hemckemeier Sensei. Un Maestro che tramite semplici principi, tecniche per nulla banali ma di certo non complicate, mi ha trasmesso la voglia di praticare eliminando i fronzoli di un'arte difficile di primo acchito, che invece col tempo si è rivelata molto più semplice di quanto abbia mai immaginato.

I miei compagni di dojo - Nicola e Simone - lo scorso gennaio hanno ripetuto un'esperienza settimanale sui tatami tedeschi in quel di Amburgo, sede del dojo Seishinkan di tale rispettabilissimo Maestro, e mi hanno regalato nelle ultime lezioni degli spunti presi laggiù di grande utilità. Per me e per tutto il dojo Leno: semplicità. Personalmente è come aver toccato direttamente con mano gli insegnamenti a loro impartiti da Eckhardt Sensei, così abbiamo deciso di invitarlo nuovamente in Italia in una splendida location sul lago d'Iseo (Sarnico presso gli amici dell'AIKIDO CUS BERGAMO), per un altro semplice ma di certo intenso seminario della nostra scuola.

Non vedo l'ora di assorbire ancora, di crescere ancora, di allenare sempre più questa grande forza del bambù... tramite l'[Aikido Tendoryu](#)!!