

Le foto di questo numero sono di Florence Labasque e dedicate alla pratica dell'Aikido. Abbiamo chiesto a Florence, che è anche aikidoka, alunna di Yasunari Kitauro, Shihan, 8° Dan, di accompagnare i suoi scatti con una testimonianza. L'intento è quello di andare al di là del gesto plastico per comprendere il senso di quei movimenti che, nella sequenza fotografica, sono stati cristallizzati nel fermo immagine.

di Florence Labasque

(ITA/ESP, originale in fondo)

Sono francese e vivo a Madrid. Sono nata a Parigi nel 1981. Da sempre ho avuto la certezza che sarei riuscita a fare due cose molto importanti per me: da grande non avrei voluto vivere in Francia e, un giorno, avrei voluto avere la fortuna di abitare vicino al mare. Perché avevo questa convinzione? Diciamo grazie all'istinto, alla voce interiore, alla mia coscienza.

Madrid non è precisamente una zona costiera. Ma ho in programma di trasferirmi, quest'estate con la mia famiglia, a Castelldefels, una cittadina sul mare situata a sud di Barcellona. L'attuale pandemia ha lasciato nell'incertezza, per il momento, i tempi di esecuzione questo progetto. Come affrontare questa situazione di indeterminazione? Tornerò a parlare di questo più avanti in questo articolo: l'incertezza è presente più che mai nelle nostre vite.

Arrivai a Madrid alla fine del 2008, proprio agli inizi della passata crisi economica. Per anni ho praticato molti sport come il tennis, il nuoto, lo squash, il ballo. Ma non riuscivano a soddisfarmi, ad appassionarmi. All'inizio del 2009 ho conosciuto una persona che praticava l'Aikido. Fu una felice coincidenza, perché un anno prima, a Parigi, assistetti per caso ad una dimostrazione di Aikido e, affascinata, restai per un'ora a guardare a bocca aperta.

Così mi sono decisa a visitare il *dojo* (luogo di pratica) e, in seguito, ho capito che era proprio quello che stavo cercando da anni. Non si trattava di uno sport, ma di un modo di comportarsi, un'attitudine, un modo di pensare, muoversi, praticare. Credo sia importante sottolineare che, nell'Aikido, non vi è un sistema di competizione, né di divisione in funzione del sesso, dell'età, peso o livello raggiunto durante la pratica. L'Aikido "ci affascina per la sua efficacia, ricchezza, eleganza, purezza e coerenza"^[1].

In questo *dojo* ho conosciuto il maestro Yasunari Kitauro^[2], che ha introdotto l'Aikido in Spagna più di 50 anni fa. Ho avuto la fortuna di incominciare nel miglior luogo possibile ma, dove meglio si impara, si esige anche il meglio. Ho avuto la fortuna e l'opportunità di imparare dai migliori e, in cambio, ho dovuto impegnarmi di più, sapendo che questo sforzo è, in se stesso, positivo. Ma cosa ho imparato in questi anni?

In primo luogo, l'importanza della *costanza*: l'Aikido si elabora attentamente, non si esegue solo imitando. Questa regola della *costanza* ha ancora più forza nel contesto attuale: la costanza del personale degli ospedali che non può fermarsi, la costanza delle persone rinchiusi in casa senza poter uscire, la costanza dei padri che cercano di stabilire nuove routine per i propri figli, eccetera.

Se la *costanza* presuppone un certo sforzo, l'*umiltà* presenta una sfida maggiore, perché interessa l'animo di ognuno. Irrimediabilmente, per migliorare, occorre essere umile, e questo per due motivi fondamentali: in primo luogo, il nuovo praticante ha subito la sensazione di non capire nulla a causa della complessità

concettuale e tecnica dell'Aikido (anche se con uguale rapidità comincia a intravedere un interesse che lo porta a perseverare nella pratica) e, in secondo luogo, perché, se non agisce con *umiltà*, non avrà coscienza, non osserverà e non progredirà nella pratica. E continuare a fare la stessa cosa di nuovo e di nuovo ancora, non ha senso.

Parlando di umiltà, forse le società occidentali ne devono trarre un grande insegnamento riguardo l'attuale pandemia. Non l'abbiamo vista arrivare o non l'abbiamo voluta vedere arrivare? Saremo disposti a cambiare il nostro stile di vita perché non accada di nuovo? Qualche settimana fa, quasi ridevamo del coronavirus... lo dico tra parentesi per riflettere sopra la nostra arroganza occasionale o sui pensieri scollegati dalla realtà che siamo portati ad avere. Personalmente, stavo praticando Aikido, pensando solo a come continuare a praticarlo in Catalogna questa estate, una volta trasferitami a compimento del mio sogno personale. Non certamente pensavo che in Europa sarebbe accaduto ciò che è successo.

Abbiamo parlato di *costanza* e di *umiltà*. Cosa occorre per ancora per continuare su questa strada? *La pazienza*.

L'aikido è un'arte marziale. Si pensa e si elabora prima di eseguirla. Ogni azione viene vissuta come un'opportunità di migliorarsi e non come una ripetizione di movimenti senza senso. Lo stesso ci accade in questi giorni, ci occorre *pazienza*: *pazienza* per conoscere di più sul virus, *pazienza* per restare in casa. Anche i più esperti non sanno bene come procedere, cosa succederà, se un contagiato può ritornare a contagiarsi. Tutto questo, ovviamente, genera molta inquietudine.

Parlando di *pazienza*, come visione personale prima di praticare l'Aikido e fino ad oggi, non è certamente stata una mia virtù.

Sono stata piuttosto dotata per gli studi e per le altre attività parascolari, il che, alla fine, mi ha sempre provocato impazienza, tanto nei miei confronti quanto verso gli altri. Per esempio, quando qualcuno non capiva subito un concetto, o se io stessa non lo comprendevo nell'immediato. Attraverso la pratica dell'Aikido, ho imparato a essere più comprensiva, a mantenere la calma, e anche, direi, ad essere più umana.

A volte occorre riconoscere che non tutti comprendono oppure che le cose non ti riescono perfette immediatamente. Aver *pazienza e perseveranza*, queste sono le virtù che dobbiamo coltivare, nella vita come di fronte al virus. Non altro.

Ora, se l'Aikido richiede *costanza, umiltà, pazienza*, ti restituisce qualcosa che non ha prezzo: *la serenità*. Il che non è poco nel difficile momento attuale. "Non lottare, né contendere. Tutto emana serenità dal centro."^[3] Anche se, ancora adesso e per ragioni evidenti, la pratica regolare dell'Aikido, non è ancora possibile è comunque possibile praticare in modo differente. L'aikidoca, in casa sua, applica, coscientemente o incoscientemente, gli insegnamenti dell'Aikido. "La mente, la respirazione e il movimento corporeo si assimilano e diventano uno"^[4].

D'altra parte, la pratica dell'Aikido migliora anche qualcosa di molto speciale: *l'amicizia*. Io, che ero una persona molto individualista, ho imparato a lavorare in una squadra: formata da un *Uke* (chi subisce l'azione) e da un *Tori* (chi conduce l'azione). Nell'Aikido è tanto importante chi attacca quanto chi subisce l'attacco. I due hanno entrambi un ruolo fondamentale e hanno un proprio movimento ed energia. Si tratta di "ridurre l'iniziale dualismo in una sola unità"^[5].

Grazie all'Aikido, posso dire di aver sviluppato molto di più un aspetto fondamentale e molto utile ogni giorno: *l'accettazione*. E chiunque tu sia, alunno o maestro, devi coltivare l'accettazione. Accettarti da solo, accettare gli altri. Accettare l'universo che ti circonda. E oggi, occorrerà accettare la pandemia come realtà opprimente.

"Aiki non è una tecnica per lottare e sconfiggere un nemico. E' il cammino per riconciliare il mondo e fare, degli essere umani, una famiglia."^[6]

Vorrei concludere citando questa frase del mio maestro, al quale sono per sempre grata: "il caos agitato sparisce e nasce un nuovo cosmo armonico"^[7].

Nel momento attuale questa frase assume un nuovo senso, come realtà e come speranza, viviamo una situazione che sarebbe stata difficile da immaginare solo qualche settimana fa e, nello stesso tempo, abbiamo un sentimento o la speranza che il mondo ritorni, un giorno, alla normalità.

Io so che, per adesso, ho ancora da realizzare uno dei miei sogni. Lo farò con pazienza, con accettazione, con molta volontà. Avendo sempre presente il prezioso insegnamento ricevuto dall'Aikido.

(versione originale)

Soy francesa y vivo en Madrid, nací en París en el año 1981, y siempre he sabido dos cosas muy importantes: que no viviría en Francia cuando fuera mayor y que, algún día, tendría la suerte de vivir cerca del mar. ¿Cómo podía saberlo? Digamos que, gracias a mi propio instinto, mi voz interior y mi conciencia.

Madrid no es precisamente una zona costera. Tenía la previsión de mudarme con mi familia a Castelldefels, una ciudad marítima situada al sur de Barcelona, este mismo verano, y la pandemia actual me ha dejado en una completa incertidumbre en cuanto a mis planes. ¿Cómo enfrentar dicha situación incierta? Volveré a hablar de este tema más adelante en este artículo. La incertidumbre está más presente que nunca en nuestras vidas.

Llegué a Madrid a finales de 2008, justo en los comienzos de la pasada crisis económica. Llevaba años haciendo deportes como tenis, squash, natación... además del baile, no me acababan de llenar completamente, de apasionarme... Es cuando, a principios de 2009, conocí a una persona que practicaba Aikido. Fue una feliz coincidencia, porque unos años antes, en París, presencié casualmente una demostración de Aikido, y me quedé fascinada mas de una hora con la boca abierta...

Así que me decidí a visitar este *dojo* (lugar de practica), y enseguida supe que era lo que había estado buscando durante años. No era un deporte, sino una ACTITUD, por la forma de pensar, de moverse, de practicar. Es muy importante subrayar que, en Aikido, no hay sistema de competición, ni división en función del sexo, de la edad, peso o nivel alcanzado durante la practica. El Aikido "*nos fascina por su eficacia, riqueza, elegancia, pureza y coherencia.*"^[8]

Este dojo que descubrí no era otro que el del Maestro Yasunari Kitaura^[9], quien introdujo el Aikido en España hace ya más de 50 años. Era como empezar directamente en el mejor sitio: donde mejor se aprende, pero también donde más te exigen. Tienes la suerte y la oportunidad de aprender de los mejores, y, a cambio, te tienes que esforzar un poco más, sabiendo que este esfuerzo es, en si mismo, positivo. ¿Y qué es lo que aprendí

en estos años?

Primero, la importancia de la CONSTANCIA: el Aikido se elabora cuidadosamente, no se ejecuta así "tal cual". Esta ley de la constancia tiene más fuerza aún en el contexto actual: la constancia del personal hospitalario que no puede parar, la constancia de la gente que está aguantando en su casa sin poder salir, la constancia de los padres que tratan de establecer una nueva rutina para sus hijos, etc.

Sí la constancia supone cierto esfuerzo, la HUMILDAD presenta un reto aún mayor, porque afecta al ego de cada persona. Irremediablemente, para mejorar, hay que ser humilde, por dos razones fundamentales: en primer lugar, el practicante novel rápidamente tiene la sensación de que no se entera de nada debido a la complejidad conceptual y técnica del Aikido (aunque con igual rapidez empieza a vislumbrar un interés que le hace perseverar en la practica), y, en segundo lugar, porque, si no actúas con humildad, no tendrás conciencia, no observarás, y no progresaras en la practica. Y volver a hacer lo mismo otra y otra vez, sin mejorar, no tiene sentido.

Hablando de humildad, quizás las sociedades occidentales deban extraer una importante enseñanza a este respecto en la actual pandemia. ¿No la vimos venir, o no la quisimos ver venir? ¿Estaremos dispuestos a cambiar algo en nuestro estilo de vida para que no vuelva a pasar? Hace unas semanas, casi nos reíamos del Coronavirus... Lo dejo en suspenso para reflexionar sobre nuestra ocasional arrogancia, o sobre pensamientos desconectados de la realidad que llegamos a tener. Personalmente, iba a practicar, ilusionada, pensando en la forma de seguir practicando Aikido en Cataluña este verano con la mudanza hecha y mi sueño cumplido... No pensaba que nos iba a afectar tanto aquí en Europa.

Hemos tratado la CONSTANCIA y la HUMILDAD. ¿Qué más se requiere para progresar en la vía? PACIENCIA.

El Aikido es un arte marcial. Se piensa y se elabora antes de ejecutarse. Cada acción tiene que ser vivida como una oportunidad de mejorar, y no como una repetición de movimientos sin sentido. Lo mismo nos pasa hoy en día, necesitamos paciencia: paciencia para conocer más acerca del virus, paciencia para quedarnos en casa. Hasta los más expertos no saben de dónde procede, cómo actúa, si un contagiado puede volver a contagiarse. Todo esto, desde luego, nos genera bastante inquietud.

Respecto a la paciencia, y como visión personal, antes de practicar Aikido, y hasta el día de hoy, nunca se ha encontrado entre mis virtudes. Siempre se me han dado bien los estudios y otras aficiones, lo que me generaba impaciencia, tanto conmigo misma como con los demás, por ejemplo, cuando alguien no comprendía un concepto a la primera, o hacia mi misma cuando algo no me salía perfectamente. Gracias al Aikido, aprendí a ser mucho más comprensiva, a tener más calma, y hasta diría que más humanidad. A veces está bien reconocer que no lo entiendes todo o que no te sale todo perfecto inmediatamente. TEN PACIENCIA Y PERSEVERA. Esa es la actitud que todos debemos cultivar, tanto en la vida como frente al virus. No nos queda otra.

Ahora bien, si el Aikido requiere constancia, humildad y paciencia, te devuelve algo que no tiene precio: SERENIDAD. Lo cual no es poco en el difícil momento actual. *"No luchar, ni contender. Todo emana con serenidad desde el centro."* [10] Aunque, ahora mismo, por razones evidentes la practica regular de Aikido no puede realizarse, es posible practicar de otra manera. Cada *aikidoka*, en su casa, está, consciente o inconscientemente aplicando las enseñanzas del Aikido. *"La mente, la respiración y el movimiento corporal se asimilan y se hacen uno"*. [11]

Por otra parte, la práctica de Aikido ha potenciado algo muy especial: el compañerismo. Yo que era una persona muy individualista, aprendí a trabajar en equipo: aquel formado por *Uke* (quien recibe la técnica) y de *Tori* (quien la realiza). En Aikido, es tan importante la actitud del que ataca como la de quien recibe dicho ataque. Los dos tienen un papel fundamental, los dos tienen su propia actitud y energía. Y se trata de *“reducir la inicial dualidad a una sola unidad.”*[\[12\]](#)

Gracias al Aikido, puedo decir que he desarrollado mucho más un aspecto fundamental y de utilidad para cada día: la ACEPTACIÓN. Ya seas alumno o maestro, debes cultivar una actitud de ACEPTACION. Aceptarte a ti mismo. Aceptar a los demás. Aceptar el Universo que te rodea. Y hoy en día, tendrás que aceptar la pandemia como realidad abrumadora.

*“Aiki no es la técnica para luchar o derrotar a un enemigo. Es **el camino para reconciliar al mundo** y hacer de los seres humanos una familia.”* [\[13\]](#)

Quiero terminar citando esta frase de mi Maestro, al que estaré para siempre agradecida: *“El caos agitado desaparece y nace un nuevo cosmos armónico.”* [\[14\]](#)

En el momento actual esta frase cobra un nuevo sentido, como realidad o como esperanza. Vivimos una situación que hubiera sido difícil de imaginar hace tan solo unas semanas, y, a la vez, tenemos el sentimiento o la esperanza de que el mundo vuelva, algún día, a la “normalidad”.

Yo sé que, por ahora, tendré que aplazar uno de mis sueños. Lo haré con paciencia, con aceptación, y con muchas ganas, integrando para siempre la preciosa enseñanza que recibí del Aikido.

[\[1\]](#) KIMUSUBI, PRINCIPIO DE AIKIDO de YASUNARI KITAURA, Conferencia pronunciada en Gernika-Lumoko Udala en abril de 1994 - publicada en el libro La Plenitud del Vacío, Ensayos sobre el Aikido y otros aspectos de la cultura japonesa, Compañía Literaria, páginas 25 a 44.

[\[2\]](#) Aikido Ametsuchi, Calle Minas 17,28 004 Madrid

[\[3\]](#) KIMUSUBI, PRINCIPIO DE AIKIDO de YASUNARI KITAURA, Conferencia pronunciada en Gernika-Lumoko Udala en abril de 1994 - publicada en el libro La Plenitud del Vacío, Ensayos sobre el Aikido y otros aspectos de la cultura japonesa, Compañía Literaria, páginas 25 a 44.

[\[4\]](#) idem

[\[5\]](#) idem

[\[6\]](#) MORIHEI UESHIBA

[\[7\]](#) KIMUSUBI, PRINCIPIO DE AIKIDO de YASUNARI KITAURA, Conferencia pronunciada en Gernika-Lumoko Udala en abril de 1994 - publicada en el libro La Plenitud del Vacío, Ensayos sobre el Aikido y otros aspectos de la cultura japonesa, Compañía Literaria, páginas 25 a 44

[\[8\]](#) KIMUSUBI, PRINCIPIO DE AIKIDO de YASUNARI KITAURA, Conferencia pronunciada en Gernika-Lumoko Udala en abril de 1994 - publicada en el libro La Plenitud del Vacío, Ensayos sobre el Aikido y otros aspectos de la cultura japonesa, Compañía Literaria, páginas 25 a 44.

[9] Aikido Ametsuchi, Calle Minas 17,28 004 Madrid

[10] KIMUSUBI, PRINCIPIO DE AIKIDO de YASUNARI KITAURA, Conferencia pronunciada en Gernika-Lumoko Udala en abril de 1994 - publicada en el libro La Plenitud del Vacío, Ensayos sobre el Aikido y otros aspectos de la cultura japonesa, Compañía Literaria, páginas 25 a 44.

[11] idem

[12] idem

[13] MORIHEI UESHIBA

[14] KIMUSUBI, PRINCIPIO DE AIKIDO de YASUNARI KITAURA, Conferencia pronunciada en Gernika-Lumoko Udala en abril de 1994 - publicada en el libro La Plenitud del Vacío, Ensayos sobre el Aikido y otros aspectos de la cultura japonesa, Compañía Literaria, páginas 25 a 44