

 **BALERNA (Svizzera)**

Seminario internazionale di aikido con il Doshu, Sensei Kenjiro Yoshigasaki

**AIKIDO E MEDITAZIONE ... AIKIDO E IMMAGINAZIONE ... AIKIDO E VITA ...
AIKIDO E RICCHEZZA CULTURALE ... AIKIDO E LIBERTA' ...
AIKIDO E RESPONSABILITA'
AIKIDO ... AIKIDO ... AIKIDO ... GIOIA, PIENEZZA, PACE ...**

Non è sempre facile esprimere ciò che “ci tocca dentro” durante lo svolgimento di un seminario di aikido con il nostro Doshu ... ma è certo che nessun concetto, nessun sorriso, nessuno sguardo del maestro passa inosservato e ognuno fa tesoro come può degli insegnamenti profusi.

Lo scorso fine settimana, assecondato da un clima particolarmente mite, ha avuto luogo il IV seminario internazionale di aikido organizzato a Balerna dalla locale Associazione ticinese ki aikido, diretto con grande maestria da Sensei Yoshigasaki e al quale hanno partecipato i numerosi amici di sempre e nuovi amici giunti da ogni dove.

Non saprei dire se fu un raggio di sole ad attraversare e a illuminare lo sguardo gentile di Sensei oppure se fu il “suo naturale sguardo di sole” quello che ci avvolse venerdì pomeriggio al momento del suo arrivo a Balerna; fatto sta che mai prima d'ora vidi tanta luce e intensità in quello sguardo e ne rimasi particolarmente colpita: fu uno sguardo PIENO !



Preludio alla pienezza di tutto il seminario: sul tatami balernitano durante questo annuale appuntamento vi erano persone felici di stare insieme, felici di praticare, felici di riannodare i rapporti d'amicizia, felici di ritrovarsi.

Il titolo di questa relazione riporta in parte i concetti esposti da Sensei Yoshigasaki durante gli intensi due giorni di pratica. Molti altri mi sono sfuggiti ...

Aikido e meditazione, aikido e immaginazione, ovvero, forse la preparazione ad un'azione oppure ad un'immaginazione per un'azione: anche nella pratica delle tecniche di aikido, pur nel rispetto degli antichi insegnamenti, il maestro invita a non fermarsi a schemi fissi e tramite l'immaginazione suggerisce di sviluppare la forma, la creatività... (così ho interpretato il suo dire)...

Aikido e vita, aikido e ricchezza culturale: qui mi è più facile comprendere.

Ognuno in base alla propria evoluzione personale, anche tramite l'aikido può cogliere aspetti molto importanti da vivere nel corso della propria esistenza e i valori trasmessi dall'aikido rappresentano

sicuramente una grande ricchezza culturale in contrapposizione alla povertà (di valori) sempre più marcata determinata da un modo di vivere molto materialistico, soprattutto nella nostra società occidentale. Sta a noi, ad personam, vivere e trasmettere questi valori, anche se non è sempre facile.

Aikido e libertà, aikido e responsabilità: nella vita quotidiana i due concetti vanno insieme nel senso che non c'è l'uno senza l'altro: anche nell'applicazione delle tecniche di aikido i due concetti vanno insieme. "Lavorare" in modo irresponsabile sul tatami non è sinonimo di forza o di potenza bensì tutto il contrario!

Chi pratica l'aikido con responsabilità è anche libero "dentro"...e forse applica "immaginazione".

Aikido...gioia, pienezza, pace: è ciò che "sento" prima, durante e dopo ogni seminario; è ciò che sento quando c'è amicizia vera, quando c'è cultura, quando c'è rispetto, quando c'è vita, quando c'è ...amore. Così dovrebbe essere l'esistenza dell'umanità su questa Terra !

Il seminario ha avuto inizio come previsto venerdì sera, dopo una breve visita a Sagno per definire gli ultimi dettagli con Anna del Fumighin, che per l'occasione ospitava la maggior parte di coloro che si sarebbero fermati a dormire in Svizzera; Sensei non ha resistito al "formaggio della Valle di Muggio" e ha gradito una golosa, inconsueta merenda, normale dalle nostre parti !

Sul tatami sono convogliati una quarantina di aikidoka e nelle due ore intense di pratica è stato affrontato il 1. tzuzukiwaza dando a tutti la possibilità di gestire idoneamente lo spazio e di interagire con grande soddisfazione.

Al termine, eravamo attesi dal Manfre del Grotto del Mulino per gustare un'appetitosa fondue al formaggio...una prelibatezza ! Un ambiente molto intimo e conviviale al fuoco del camino: sembrava di essere in un'altra epoca.

I "lavori" sono ripresi sabato mattina.

Molti altri aikidoka sono giunti all'appuntamento. Sul tatami una novantina di praticanti si sono dati da fare per applicare gli insegnamenti del Doshu: si è affrontato il 2. tzuzukiwaza. L'ambiente era particolarmente "carico". Raggi di sole inondavano il dojo attraverso le ampie vetrate. Durante la pausa di mezzogiorno una sessantina di "affamati" ha raggiunto a piedi la sala del Ristorante Federale per gustare un pranzo raffinato preparato con cura dalla signora Laura Schuler.



A metà pomeriggio una ventina di "piccoli samurai" scatenatissimi sul tatami, hanno praticato sotto lo sguardo attento del maestro e per l'emozione di genitori, nonni, fratelli, amici, tutti stipati sul palco del dojo per assistere alle loro prodezze. I bambini sono un altro raggio di sole nella nostra esistenza ! Portano molta energia in dojo !

Nella seconda parte del pomeriggio, Sensei ha attaccato il 3. tzuzukiwaza.

Al termine l'amico Valdino Manna di Bologna ha affrontato e superato egregiamente l'esame per il conseguimento del 3. dan. Con molta grinta e dinamicità ha affrontato i suoi uke ! A lui e agli uke vadano i complimenti per la bellezza che ci hanno offerto !

In 63 siamo infine saliti a Sagno per ritrovare Anna che ci attendeva per la cena. Una copiosa polenta

nostrana, macinata nell'antico Mulino di Bruzella (appena sopra Sagno) con gustosi involtini di vitello (per i vegetariani c'erano le melanzane tonnate e il minestrone di castagne e funghi – una vera bontà) hanno fatto la gioia di palati golosi; una torta “fatta in casa” ha chiuso questo banchetto.



La domenica mattina ancora una sessantina di aikidoka si è raggruppata sul tatami per continuare la pratica dell'aikido: la prima ora destinata agli istruttori e ai dan con jo e bokken; per tutti, era destinato lo studio del 4. tzuzukiwaza che ha dato un po' di “filo da torcere” alla sottoscritta...vabbè !



Le ore scorrono veloci, si sa, ma quando si pratica aikido, chissà perché sembra che scorrano “più veloci” ...e fu così che giunse al termine un seminario intenso, pieno di energia e di luce, di bellezza e di armonia. Salutarsi e dirsi arrivederci dopo tutto questo lascia sempre una punta di malinconia ma per fortuna non è lontano il prossimo appuntamento per ritrovarci !

Una ventina di praticanti unitamente a Sensei Yoshigasaki ha avuto il privilegio di poter stare ancora insieme qualche ora per gustare un eccellente risotto ai funghi con salsiccia nostrana (luganiga) al Grotto del Mulino e condividere un ultimo momento di amicizia.


Un tiepido sole ci ha dato l'abbraccio finale prima di rientrare ognuno al proprio domicilio.

A nome dell'Associazione ticinese ki aikido voglio ringraziare Harriet Erkelens per le splendide composizioni floreali (frutto di grande creatività e immaginazione) e Govert Erkelens dello studio Qure di Stabio per la sponsorizzazione di queste decorazioni che hanno dato un tocco di grande finezza al dojo; un grazie di cuore anche ad Alain El Alaily per le belle fotografie scattate durante il seminario; formulo sentiti ringraziamenti al Comune di Balerna e all'Istituto scolastico per la messa a disposizione gratuita della palestra e delle strutture annesse; un sentito grazie a tutti coloro che hanno collaborato alla posa e alla sistemazione del grande tatami e al buon funzionamento di tutta l'organizzazione.

Non dimenticherò mai nemmeno questo seminario perché è inciso nel mio cuore e nella mia mente. Grazie a Sensei Yoshigasaki e a tutti coloro che ci hanno onorato con la loro presenza.

A presto.

Yvette Voumard, Balerna (CH)

 **Internationales Seminar mit Doshu Kenjiro Yoshigasaki**
vom 12. - 14.10.2007 in Balerna (Südschweiz)

Es ist gar nicht leicht in Worten auszudrücken, was einen während eines Seminars mit unserem Doshu im Innersten berührt, aber es ist so, dass kein Konzept, kein Lächeln, kein Blick des Meister unbemerkt bleibt und jeder nimmt den wertvollen Unterricht für sich auf wie er kann.

Am vergangenen Wochenende fand in Balerna, begünstigt durch das ausgesprochen milde Wetter, der 4. Internationale Aikido-Lehrgang statt, veranstaltet vom örtlichen Aikidoverein Associazione Ticinese Ki Aikido. Es waren wie immer zahlreiche Freunde gekommen und ebenso viele neue Gesichter von überall her.



Ich kann nicht sagen ob es ein Sonnenstrahl war, der auf sein Gesicht fiel, oder ob es sein natürlicher "freundlicher sonniger Blick" war, der uns am Freitagnachmittag bei seiner Ankunft in Balerna wohlwollend traf. Noch nie vorher habe ich so einen leuchtenden und intensiven Blick gesehen, es war ein Blick von einer einzigartigen Fülle.

Vorspiel zu der Fülle des gesamten Lehrgangs: Während des alljährlichen Lehrgangs auf den Matten in Balerna waren viele glücklich, wieder zusammen zu sein, glücklich, üben zu können, glücklich die freundschaftlich Bande weiter zu knüpfen, glücklich, sich wieder zu sehen.

Der Titel dieser Beziehung spiegelt teilweise die Ausführungen von Sensei Yoshigasaki während des intensiven zweitägigen Seminars wider, viele andere sind mir entfallen...

Aikido ist Meditation, Aikido ist Imagination (Vorstellung): D.h. vielleicht die Vorbereitung auf eine Aktion oder auf die Vorstellung einer Aktion; auch in der Ausführung der Techniken des Aikido, im Respekt vor den überlieferten Lehren, der Meister ermuntert dazu, sich nicht an festgefahrene Einstellungen zu klammern, sondern durch die Macht der Vorstellung die Formen zu entwickeln, die Kreativität zu entfalten (so habe ich jedenfalls seine Ausführungen verstanden ...).

Aikido ist Leben, Aikido ist kultureller Reichtum: Das kann ich leichter verstehen.

Ein jeder kann auf der Grundlage seiner eigenen persönlichen Entwicklung auch mittels Aikido viele wichtige Aspekte für seinen Lebensweg und seine Existenz erfassen. Die Werte, die im Aikido vermittelt werden, stellen sicherlich einen grossen kulturellen Reichtum dar, im Gegensatz zu der Wertearmut, die durch die materialistische Lebensweise, insbesondere in unseren westlichen Gesellschaften, bestimmt ist. Es liegt bei uns, an jedem Einzelnen, diese Werte zu leben und umzusetzen. auch wenn das nicht immer einfach ist.

Aikido ist Freiheit, Aikido ist Verantwortung: Im täglichen Leben gehören diese beiden Prinzipien zusammen, das eine ist ohne das andere nicht denkbar. Genauso ist es bei den Aikidotechniken, auch hier sind sie beide vorhanden. Auf der Matte in unverantwortlicher Weise handeln bedeutet nicht Kraft und Vermögen, ganz im Gegenteil. Wer im Aikido mit Verantwortung trainiert ist innerlich frei und vielleicht benutzt er auch seine Vorstellungskraft.

Aikido ist Freude, Fülle und Frieden: Das ist es was ich vor, während und nach dem Lehrgang verspüre; das verspüre ich bei wahrer Freundschaft, Respekt, Kultur, richtigem Leben und ... Liebe. So sollte die menschliche Existenz hier auf der Erde sein!

Der Lehrgang begann wie geplant am Freitagabend, nach einem kurzen Abstecher nach Sagno, um mit Anna vom UI Furnighin die letzten Detailfragen des Essens und der Unterkunft zu besprechen, denn dort war der grösste Teil der Teilnehmer untergebracht, die in der Schweiz übernachten wollten. Sensei ließ es sich nicht nehmen, einen köstlichen Käse aus dem Valle di Muggio zu probieren, eine ungewohnte Zwischenmahlzeit, für uns hier im Tessin etwas ganz Normales.

Etwa 40 Aikidoka waren am Freitagabend schon auf der Matte, geübt wurde intensiv die 1. Tsuzukiwaza, es gab reichlich Platz und alle konnten zu ihrer Zufriedenheit miteinander üben. Nach dem Training wurden wir von Manfre in der Grotto Mulino erwartet, um ein wohlschmeckendes Käsefondue zu genießen. Eine prelibatezza! Eine sehr persönliche und gemütliche Atmosphäre am Kaminfeuer, es war wie in einer anderen Zeit.

Am Samstagmorgen wurde wieder "gearbeitet". Es kamen nochmals eine ganze Reihe Aikidoka dazu, etwa 90 Personen fanden sich auf der Matte, um den Anleitungen des Doshu zu folgen. Thema war die 2. Tsuzukiwaza. Die Stimmung war besonders "geladen". Durch die grossen Fenster fluteten die Sonnenstrahlen ins Dojo.

In der Mittagspause gingen etwa 60 hungrige Aikidoka zu Fuss ins Ristorante Federale, wo Mme. Schuler ein raffiniertes Essen mit mehreren Gängen sorgfältig für sie zubereitet hatte.



Am Nachmittag tobten dann etwa 20 "junge Samurai" auf der Matte und trainierten unter dem aufmerksamen Blick des Meisters zur Freude ihrer Eltern, Großeltern, Geschwister und Freunde, die sich auf der Bühne der Turnhalle drängten, um die Kinder bei ihren Heldentaten zu unterstützen. Die Kinder sind ein weiterer Sonnenstrahl in unserem Leben! Sie bringen sehr viel Energie ins Dojo.

Im zweiten Teil des Nachmittags behandelte der Doshu die 3. Tsuzukiwaza.

Am Ende der Trainingseinheit stellte sich unser Freund Valdo Manna aus Bologna der Prüfung zum 3. Dan Aikido, die er mit Bravour ablegte. Mit viel Biss und Dynamik präsentierte er sich seinen Uke (Angreifern). An ihn und seine Uke gehen die Glückwünsche für die schöne Prüfung.

63 Teilnehmer fuhren dann schließlich nach Sagno hoch zu Anna, die uns schon mit dem Abendessen erwartete. Reichlich Hausmacher Polenta, gemahlen in der antiken Mühle von Bruzella gleich oberhalb von Sagno, mit schmackhaften Kalbsrouladen (für die Vegetarier gab es Auberginen in Thunfischsosse und eine Minestrone aus Kastanien und Pilzen, etwas ganz Leckeres!), machten den feinen Gaumen Freude; zum Nachtsch gab es noch einen guten Kuchen nach Art des Hauses.

Am Sonntagmorgen fanden sich wieder ca. 60 Aikidoka auf der Matte um weiter zu trainieren. Die erste Übungseinheit mit Bokken und Jo galt den Danträgern und Lehrern, im Training für alle stand die 4. Tsuzukiwaza auf dem Programm, die für die Unterzeichnende eine harte Nuss war :-)

Die Zeit vergeht schnell, das ist bekannt, aber beim Aikidotraining vergeht sie noch schneller, und so ging der Lehrgang dann doch zu Ende, ein intensiver Lehrgang voller Energie und Licht, Schönheit und

Harmonie. Beim Verabschieden kommt dann immer etwas Melancholie auf aber glücklicherweise ist es bis zum nächsten Treffen ja nicht so lang.

Etwa 20 Teilnehmer durften dann mit dem Doshu noch etwas zusammen bleiben, in der Grotto Moulino gab es ein ausgezeichnetes Risotto mit Luganiga (Hausmacher Würste), sie konnten ihre Freundschaft noch einmal pflegen.

Die milde Sonne war dann die letzte Umarmung ehe jeder wieder nach Hause aufbrach.



Im Namen des Vereins Associazione Ticinese Ki Aikido möchte ich Harriet Erkelens für das wunderbare Blumengesteck danken (Ausdruck von grosser Kreativität und Vorstellungsvermögen), Govert Erkelens vom Studio QURE aus Stabio dafür, dass er diese Ausschmückung stiftete, die dem Dojo eine besondere Feinheit verlieh. Ein herzlicher Dank geht auch an Alain El Alaily für die vielen schönen Fotos, die er auf dem Lehrgang schoss, ein Dankeschön auch an die Gemeinde Balerna und die Schule, die uns die Halle und die Räumlichkeiten zur Verfügung gestellt haben. Vielen Dank auch an alle die beim Auf- und Abbau der grossen Mattenfläche geholfen haben und gutem Gelingen des Seminars beigetragen haben.

Ich werde den Lehrgang nicht vergessen, er ist in meinem Herzen und meinem Gedächtnis eingegraben. Vielen Dank an Sensei Yoshigasaki und an alle die uns mit ihrer Anwesenheit beehrt haben.

Bis bald

Yvette Voumard, Balerna (CH), Übersetzung Bernhard Boll, Hechingen (D)

Fotos: Alain El Alaily (CH), Michael Kunst (D)