

Fonds de solidarité AIKIDO

17.10. - 19.10.2008

 **BALERNA (Svizzera)**

5° seminario internazionale di aikido con il Doshu, Yoshigasaki Sensei

Foto: Luca Aguiari (Olcella, I), David Carter (London, GB), Bernhard Boll (Haigerloch, D)

Per l'annuale appuntamento d'autunno con il Doshu Kenjiro Yoshigasaki sul tatami balernitano sono convenuti numerosi "vecchi amici" e molti "nuovi amici" provenienti dai diversi Stati europei con l'intento di partecipare ad un raduno che si è rivelato di alto livello filosofico e tecnico, come sempre.



Il nostro Doshu ci sorprende ogni volta e ci tocca profondamente per la sua capacità di far "risuonare" dentro ognuno di noi e/o di far emergere alla nostra coscienza valori molto importanti di cui forse uno dei più importanti è la **pace**, senza la quale il nostro vivere sarebbe davvero "povero".

Ma il vero problema, spesso, è che l'animo umano si fa comunque soverchiare dalle piccole cose che rendono piccola l'esistenza, dagli egoismi, dalle prepotenze, dal disamore e così via, per cui "addio pace" e si rimane sempre... poveri!

Vi è proprio da chiedersi perché la **pace** sia così difficile da applicare... Allora, se l'insegnamento del concetto pace che viene profuso da Doshu sul tatami richiede veramente un minimo sforzo per essere applicato alle tecniche di aikido, perché è così difficile eseguire ciò che sarebbe invece "così facile"? Probabilmente perché la nostra mente è sempre e ancora aggressiva e mi rendo conto che **è necessario andare oltre alle nostre resistenze** e che questa è la via giusta ed è quella che occorre seguire perché è quella che dà respiro!



Cosa ci ha insegnato il Doshu?

Che con il concetto di pace, scegliamo di non lottare.

C'è chi pensa che ciò significa che "l'aikido così non è efficace". Ebbene, costoro si mettano il **"cuore in pace"**. Semmai, è vero proprio il contrario: intanto ciò che più conta, e credo che sia il sentire di molti, è che proprio scegliendo di non lottare anche un "avversario" resta "disarmato" e non può lottare: filosoficamente, mi sembra molto in analogia con gli antichi ma sempre attuali insegnamenti dei grandi Maestri di Vita apparsi sul pianeta.

A livello tecnico, la messa in opera del concetto è stata resa palese ed efficace nella serata di venerdì con molti esercizi di kote oroshi irimi, di katatekosadori kokyu nage e katatekosadori kokyu nage tenkan.



Anche la meditazione-respirazione TO HO KA MI E MI TA ME con le mani e con il bokken, ripetuta a più riprese lascia tutti gli aikidoka con un grande senso di benessere e di apertura.

Coloro che l'hanno seguita da "fuori", cioè gli spettatori, hanno manifestato grande emozione: probabilmente, per risonanza anche le loro "corde interiori" sono state toccate dalla vibrazione che questa potente meditazione genera.

Chiusa la serata di venerdì, una ventina di aikidoka si sono diretti al Grotto del Mulino (nel Parco delle Gole della Breggia) per assaporare un eccellente minestrone seguito dalla "taiada" di salumi locali e dai noti formaggini della Valle di Muggio: non è mancato il buon vino di produzione MoMo (cioè dai vigneti della Regione del Mendrisiotto).

Anche il nostro Doshu "non si è tirato indietro" e ha gustato tutto con buon appetito! Fa sempre piacere.



La nostra pratica è ripresa il sabato mattina: davvero moltissimi aikidoka erano sul tatami.

Il Doshu ha spiegato nuovamente il concetto di pace, ampliandolo maggiormente e precisando che **l'Aikido non è lotta e non è "arte" di difesa, ma crea le situazioni dove la lotta "non può facilmente nascere"**.

E allora, come fare? Mediante il movimento del corpo, occorre cambiare la forma! Non si tratta di

spostare “dei punti” del corpo: occorre proprio cambiare la forma. Capito ?
C'è molto da lavorare.

Per coloro che non sono artisti, musicisti, scrittori, ecc. l'Aikido è un'ottima Arte (a questo punto scrivo arte con la A) per esprimere la loro filosofia tramite il corpo. E va bene così.

Il Maestro ha citato anche la necessità di rispettare in ognuno il bisogno di **“spazio e libertà”**. Non solo lo spazio fisico, ma anche lo spazio mentale-psicologico e la libertà che poi non è disgiunta dalla responsabilità. A nulla serve, anzi è controproducente e non è nello spirito dell'Aikido limitare lo spazio e la libertà delle persone.

Sono concetti che il Doshu riprende spesso, forse perché non sufficientemente assimilati e rispettati sul tatami e anche nella vita quotidiana: meditiamo su questo. Importante è anche fare attenzione a non dividere tutto in bene e male (+ e -) perché vi sono anche gli aspetti di “meno bene o meno buono” e “non male”: già!



Per la pausa del mezzogiorno ci siamo quasi tutti ritrovati nel vicino Ristorante Federale per gustare un menu “tipicamente svizzero”: il bratwurst di San Gallo (doc) e i rösti: si è volutamente scelto di “restare leggeri” per poter riprendere l'attività nella forma migliore durante il pomeriggio.

Un folto gruppo di bambini della miniscuola di Aikido, come sempre accompagnati da genitori, nonni, fratellini, ha fatto irruzione festosa sul tatami portando un eccezionale KI nel dojo nell'attesa del Doshu che li ha diretti in una lezione attentamente seguita.

Amici di altri dojo hanno coadiuvato i nostri istruttori dei bambini e molta emozione ci ha dato la disponibilità di Riccardo di Valdarno a “lavorare” con il piccolo Kevin che ha dimostrato di non essere per nulla intimorito dal “gigante”.



I lavori per gli adulti sono ripresi con esercizi per ushiro ryokatadori e per l'ottavo tsuzukiwaza (ryote dori).

Si è molto lavorato su tutto questo.

Al termine, la sessione d'esame non ha avuto luogo: Sven di Frastanz (Austria) non ha potuto recarsi a Balerna per passare Joden essendo divenuto padre per la seconda volta proprio in concomitanza con il seminario. La nuova piccola erede si chiama Sally Louise ed è bellissima! Facciamo le congratulazioni a lui e a Sorana, genitori felici



Per la cena eravamo attesi al Grotto del Furmighin di Sagno.
Come sempre, l'accoglienza di Anna è stata calorosa e gentile.

La domenica mattina ci ha accolto con un sole generoso e una temperatura da T-Shirt.
Sul tatami, in particolare si sono svolti molti esercizi per le tecniche del 33.mo Tsuzukiwaza (Shinken) e in seguito la pratica di tutto lo Tsuzukiwaza (sempre bellissimo).

Il seminario si è chiuso con la solita emozione; molti amici sono rientrati a casa, il viaggio per molti di loro era assai lungo.

Un gruppetto si è unito al Doshu per il pasto del mezzogiorno, sempre nella cornice delle Gole della Breggia: un buon risotto con uccelli scapati (non "scappati") ha allietato la mensa.

Al termine, unitamente al Doshu, la sottoscritta, Andrea, Govert, Roberto, Paola, Bernhard e Sir David Carter (il nostro fotografo ufficiale di Londra), abbiamo percorso il sentiero boschivo sovrastante il Grotto per raggiungere il suggestivo villaggio di Morbio Inferiore, dove era organizzata un'animata e interessante sagra della castagna. Il Doshu ha osservato con molta attenzione la cottura delle caldarroste e ha gustato il buon vino bianco di un produttore locale.



E' stato un momento di vero relax: la giornata era particolarmente adatta al "girovagare" nelle corti delle antiche case del nucleo ove erano esposte le bancarelle con i prodotti artigianali, le esposizioni delle antiche attività del mondo rurale-contadino, le degustazioni delle castagne preparate in molti modi diversi.

Giunse così alla fine un pomeriggio simpatico e tranquillo e l'ora di tornare tutti a casa. Il nostro Doshu si è congedato da noi lasciandoci il suo sorriso e la pienezza del suo sguardo che ci accompagnerà per i mesi a venire.

La nostra Associazione ringrazia di cuore tutti coloro che sono giunti da noi, il Comune di Balerna che ha messo a disposizione gratuitamente la palestra e gli spazi annessi, la cara Harriet che ci ha fatto dono

della sua bella creatività con le splendide composizioni floreali e i nostri amici-cuochi che ci hanno preparato dei pasti con amore e dedizione, “come si faceva una volta”.

A tutti dico arrivederci all’anno prossimo, per un seminario ancora più bello!
Un abbraccio,



Yvette Voumard, Balerna (CH)

 **Internationales Seminar mit Doshu Kenjiro Yoshigasaki**
vom 17. - 19.10.2008 in Balerna (Südschweiz)

Zum alljährlichen Herbsttermin mit unserem Doshu Meister Kenjiro Yoshigasaki kamen zahlreiche alte und neue Freunde aus verschiedenen europäischen Ländern auf die Matten von Balerna, mit der Absicht, an einem Treffen teilzunehmen, das sich wieder einmal von hohem philosophischen und technischen Niveau erwies.



Unser Doshu überrascht uns immer wieder und berührt uns zutiefst mit seiner Fähigkeit, etwas in unserem Inneren zum Schwingen zu bringen und uns äusserst wichtige Werte wieder ins Bewusstsein zu rufen, von denen einer der wichtigsten der **Friede** ist, ohne den unser Dasein wahrlich ärmlich wäre.

Das eigentliche Problem ist aber oft, dass das menschliche Gemüt sich von Nichtigkeiten beherrschen lässt, die die menschliche Existenz herabwürdigen, wie zum Beispiel Egoismus, Anmassung oder Zwietracht - dann ist es mit dem Frieden vorbei und man bleibt wieder ... ärmlich.

Hier muss man sich wirklich fragen, wieso **Frieden** so schwierig umzusetzen sein soll. Wenn nämlich das Konzept des Friedens, wie es vom Doshu auf der Matte gelehrt wird, nur einer ganz geringen Anstrengung bedarf, wenn man es in den Aikidotechniken umsetzen möchte, wieso ist es dann so schwierig im täglichen Leben durchzuhalten, wo es doch so einfach sein sollte?

Wahrscheinlich weil unser Geist immer noch Aggressivität enthält und ich mir bewusst werden muss, **dass es nötig ist, die inneren Blockaden zu überwinden** und dass dies der richtige Weg ist, dass man diesem folgen muss, weil dieser eben die Luft zum Atmen gibt.



Was hat uns der Doshu gelehrt?

Dass wir uns mit dem **Konzept des Friedens** dazu entscheiden, nicht zu kämpfen.

Es gibt dann natürlich einige, die meinen, dass auf diese Weise das Aikido nicht mehr effektiv ist. Nun gut, dann sollen sie mal **friedfertig im Herzen** werden. Falls sie es tun, erweist sich gerade das Gegenteil ihrer Vermutung als wahr: Was wirklich zählt - und ich glaube, dass viele es so empfinden - ist, dass gerade die Entscheidung für das Nichtkämpfen auch einen "Gegner" entwaffnet, so dass er nicht mehr kämpfen kann. Philosophisch entspricht dies den alten, überlieferten Lehren - die immer noch aktuell sind -, die wir von den gossen Meistern des Lebens auf unserem Planeten kennen.

In technischer Hinsicht wurde die Umsetzung dieses Konzepts im Training am Freitagabend deutlich und wirksam mit vielen Übungen von kote oroshi irimi, katatekosadori kokyunage und katatekosadori kokyunage tenkan.

Auch die Atemmeditation TO HO KA MI E MI TA ME, sowohl mit den Händen als auch mit dem Holzsword (Bokken), wurde mehrfach wiederholt und liess alle Aikidoka ein tiefes Wohlsein und eine grosse Offenheit empfinden.

Jene, die dies von aussen verfolgten, die Zuschauer, waren sehr bewegt: wahrscheinlich wurden auch

ihre "inneren Saiten" per Resonanz von den Schwingungen dieser starken Meditation angeregt .



Zum Schluss des Abends machten sich etwa zwei Dutzend Aikidoka auf den Weg zum Grotto del Mouolino (im Naturpark Breggiaschlucht) um eine ausgezeichnete Minestrone gefolgt von einer "taiada" lokaltypischer Würste und den bekannten Käsen des Valle di Muggio zu genießen. Auch ein guter Wein fehlte nicht, er kam von MoMo, einem Weinbaubetrieb des Gebietes um Mendrisio. Auch unser Doshu "hielt sich nicht zurück" und ließ sich alles mit bestem Appetit munden. Das macht immer wieder Freude!



Das Training ging am Sonntagmorgen weiter. Es waren unglaublich viele Aikidoka auf der Matte. Der Doshu erläuterte aufs Neue das Konzept des Friedens. Er erweiterte es noch und präzierte, **dass Aikido eben kein Kampf ist und keine Selbstverteidigungskunst, sondern die Gegebenheiten schafft, dass Kampf nicht so leicht entstehen kann.** Und nun, wie soll man das umsetzen? Mit den Körperbewegungen muss der Körper seine Gestalt ändern. Es sind keine punktwisen Bewegungen des Körpers (wie in der Newtonschen Physik), sondern die Gestalt, die Form muss sich ändern. Alles klar? **Da gibt es noch viel zu üben!**

Für all jene, die keine Künstler, Musiker, Schriftsteller etc sind, ist Aikido eine höchst geeignete KUNST (das schreibe ich jetzt hier gross), um die eigene Philosophie über den Körper auszudrücken. Und das ist gut so!

Der Meister erwähnte auch die Notwendigkeit, eines Jeden **Freiheit**, verstanden als **Freiraum**, zu respektieren. Es geht dabei nicht nur um den physikalischen Raum, sondern auch um den psychisch-mental und darum, dass die Freiheit nicht von der Verantwortung abgetrennt werden kann. Es ist von keinerlei Nutzen und sogar kontraproduktiv und entspricht nicht dem Geiste des Aikido, einer Person ihren Freiraum zu beschneiden.

Dies sind Konzepte, die der Doshu immer wieder erläutert, vielleicht weil sie zu wenig verstanden wurden und zu wenig auf der Matte und im täglichen Leben umgesetzt werden: Wir sollten darüber meditieren.

Wichtig ist auch, nicht alles in gut und schlecht (Plus bzw. Minus) einzuteilen. Denn es gibt auch den Aspekte "weder gut noch schlecht". Tja.....

In der Mittagspause fanden wir uns fast alle im nahe gelegenen Ristorante Federale ein, um uns ein typisch schweizerisches Essen, nämlich St. Galler Bratwürste mit Röstli schmecken zu lassen. Mit

Absicht haben wir leichte Kost gewählt, damit wir am späteren Nachmittag wieder in guter Form unsere Aktivitäten auf der Matte fortsetzen konnten.



Ein wildes Getümmel der Kinder aus unserer Aikidoschule für Minis brach auf die Matte ein, wie immer wurden sie von ihren Eltern, Grosseltern, und Geschwistern begleitet. Unter der Aufsicht des Doshu entwickelten sie ein bemerkenswertes Ki im Dojo und folgten aufmerksam seinem Unterricht. Freunde aus anderen Dojos halfen unseren Kindertrainern und viel Aufregung erzeugte die Anwesenheit von Ricardo aus Valdarno, der mit dem kleinen Kevin arbeitete. Kevin zeigte dabei, dass er sich überhaupt nicht von dem Riesen Ricardo einschüchtern liess.



Das Training der Erwachsenen ging dann mit Übungen zu ushiro ryokatadori weiter und der achten Tsuzukiwaza (ryote dori).

Es wurde intensiv geübt.

Die geplanten Prüfung am Ende der Lektion fanden nicht statt. Michael aus Stuttgart war krankheitshalber verhindert. Sven aus Frastanz (A) konnte nicht kommen, da er gerade an diesem Tag zum zweiten Mal Vater geworden war. Die frische Stammhalterin heisst Sally Louise und ist wunderschön.!

Wir sprechen ihm und Sorana, den glücklichen Eltern, unsere herzliche Gratulation aus.



Zum Abendessen wurden wir in der Grotto al Furmighin in Sagno erwartet. Wie immer war der Empfang

durch Anna warm und herzlich.

Am Sonntagmorgen empfing uns eine freigiebige Sonne mit T-Shirt warmen Temperaturen. Auf der Matte wurden insbesondere zahlreiche Übungen zur 33. Tsuzukiwaza (Shinken) geübt. Danach folgte die Ausführung der Tsuzukiwaza als Ganzes (immer wieder sehr schön).



Das Seminar endete wie immer in der bekannten Stimmung. Viele Freunde fuhren nach Hause, für viele war es eine lange Heimfahrt.

Eine kleine Gruppe versammelte sich mit dem Doshu beim Mittagessen, auch wie immer in Gebiet der Breggiaschlucht. Ein ausgezeichnetes Risotto mit "ucelli scapati" (= geköpften Vögel) nicht "ucelli scappati" (entflichte Vögel) erfreute die Tafelgesellschaft. [Anmerkung des Übersetzers: Es handelt sich hier tatsächlich nicht um Vögel, sondern um kleine Fleischrouladen, die aussehen wie "Vögel" ohne Kopf, meist aus Kalbfleisch].

Nach dem Essen nahmen die Autorin, Andrea, Govert, Roberto, Paola, Bernhard und Sir David Carter (unser Fotograf aus London) gemeinsam mit dem Doshu den Waldweg oberhalb des Grotto und wanderten zum beeindruckenden Dorf Morbio Inferiore. Dort fand ein sehr belebtes und interessantes Volksfest statt, das Fest der Kastanien.

Der Doshu beobachtete mit grossem Interesse das Rösten der Kastanien und probierte auch den guten Weisswein eines örtlichen Winzers.

Es war ein Augenblick der wirklichen Gelassenheit: Der Tag war wie geschaffen zum Schlendern durch die Innenhöfe des alten Ortskerns. Dort waren überall Verkaufsstände aufgebaut mit Erzeugnissen der Handwerkskunst, Ausstellungen zur früheren Lebensweise in der bäuerlich-ländlichen Welt und Probierstände von Kastanien in den verschiedensten Formen der Zubereitung.

So kam nach einem angenehmen und ruhigen Nachmittag die Stunde, dass alle nach Hause aufbrachen. Unser Doshu wurde von uns verabschiedet und hinterliess uns sein Lächeln und die Fülle seines Blickes, die uns die kommenden Monate begleiten werden.

Unser Verein dankt ganz herzlich allen, die bei uns waren, der Kommune Balerna, die uns kostenlos die Halle und dazugehörigen Räumlichkeiten zur Verfügung gestellt hat, der lieben Harriet, die uns mit ihrer Kreativität in Gestalt einer prächtigen Blumenkreation beschenkte und unseren befreundeten Köchen, die die Mahlzeiten mit Liebe und Hingabe für uns zubereitet haben - "wie in den guten alten Zeiten".

Ich sage allen "Auf Wiedersehen im nächsten Jahr" bei einem Lehrgang, der noch schöner wird.
Mit einer grossem Umarmung

Yvette Voumard, Balerna (CH)

Übersetzung: Bernhard Boll, Hechingen (D)

