

Passione senza tempo

di Pasquale Micucci

Nel 2020 Flavio Pellicelli compirà ottant'anni, la leggerezza, l'agilità e l'eleganza sono quelle di un ragazzino, sul tatami si muove elastico e con piena padronanza del proprio corpo.

Il maestro Yamada tra Flavio Pellicelli e Michel Nehme

Merito di 40 anni di aikido speso per raggiungere un perfetto equilibrio tra mente e corpo, quello di cui gode il parmigiano Pellicelli, uno dei fondatori dell'associazione "AikidoInsiemeItalia" e che ha raggiunto il 7° dan, uno dei traguardi più alti della disciplina. Il riconoscimento gli è stato conferito nel 2015 a Gaeta, in occasione dello stage nazionale Fesik e D.A., dal presidente Sean Henke e da Michel Nehme, responsabile delle discipline associate.

"L'Aikido" spiega Pellicelli "è un'arte mar-

ziale giapponese che ha nel nome la filosofia: 'ai' come armonia, 'ki' come energia interiore e 'do' come strada, quindi è la strada che ricerca l'unione di armonia e energia. Quest'arte marziale è basata su movimenti circolari, sull'anticipo, sull'intuizione ed è considerata arte di difesa. E poi è adatta a tutte le età perché non c'è uso della forza e il fisico conta in maniera marginale".

Questa arte marziale non è agonistica. "Ci sono dei combattimenti" riprende Pellicelli "solo per verificare le capacità che una per-



sona ha acquisito. Ma al termine non ci sono vincitori. L'obiettivo è quello di portare l'avversario al suolo senza fargli alcun male".

Per ottenere dei risultati serve almeno un anno. "Vi è prima un approccio fisico" prosegue Pellicelli "poi si inizia il discorso mentale, la ricerca delle intuizioni, del tempo, dell'armonia. Secondo la teoria marziale, infatti, la mente fa tutto, quindi il corpo è in grado di fare tutto".

Nessuna violenza quindi, anzi l'aikido è adatto a tutte le età come dimostra sul tatami lo stesso Pellicelli, che dice "Anche persone della mia età possono praticarlo, perché non c'è l'uso della forza e il fisico conta in modo marginale". E va avanti, in barba all'età che avanza.

L'approccio con l'aikido avviene nel 1980, quando rientrato in Italia dopo 8 anni di permanenza in Sud Africa, alle soglie dei 40 anni e appesantito per avere condotto una vita sedentaria, prese in considerazione l'idea di praticare uno sport, e dopo avere provato diverse discipline, andò in una palestra dove si praticava aikido, e fu un amore a prima vista.

Il maestro Pellicelli insieme al maestro Nehme

L'aikido non sembrava difficile. La metodologia dell'allenamento avveniva attraverso un percorso semplice alla cui base c'era la ripetitività della tecnica, lasciando poco tempo alla parola: solo qualche chiarimento (per chi parlava due giri di saltelli attorno al tatami erano la giusta punizione). Gli piacque subito il movimento elegante, tipico dell'aikido, le proiezioni spettacolari e la mancanza di competitività, iniziò così, la pratica dell'aikido sotto la guida del maestro Michel Nehme.

L'allenamento era intenso e severo. Il maestro aveva un metodo tutto suo per il riscaldamento: dopo i fondamentali e le flessioni sulle braccia si passava agli addominali; si partiva facendone 50 e lui, armato di jo, girava bastonando chi si fermava, e non smetteva di contare fino a quando metà degli allievi esposti, non si fermavano, dopodiché faceva fare le cadute.

Adesso il metodo di allenamento e di insegnamento si è evoluto e modificato.

In passato l'aikido imponeva un allenamento duro e, sotto l'aspetto della disciplina, più rigido, anche nel rapporto con i compagni. Se non ti concentravi tornavi a casa con ematomi in tutto il corpo per i colpi presi, perché il maestro diceva che l'attacco doveva essere

sincero e dato con forza.

"Ricordo che dopo le prime lezioni rientravo a casa tutto indolenzito ma non osavo lamentarmi perché sicuramente la moglie mi avrebbe fatto notare che non era uno sport adatto ad uno della mia età.

In verità inizialmente, non avevo voglia di concentrarmi per imparare i nomi delle tecniche e la corretta dizione dei termini fondamentali giapponesi; inoltre il cerimoniale mi metteva a disagio, pensando si trattasse di un protocollo sorpassato e senza significato reale, il cui unico scopo era mettere l'allievo sotto il controllo e la dipendenza del maestro.

Capii in seguito che il suo significato non era solo il rispetto di antiche abitudini, bensì stabilire nel presente un atteggiamento di rispetto, amore e umiltà. Quello stesso anno partecipai al mio primo stage, diretto dal Maestro Masetti. Nello stesso periodo, insieme ad altri allievi sostenni l'esame da cintura gialla, e successivamente da cintura arancione.

Appagato dal divertimento e dallo stare insieme agli altri che condividevano la mia stessa passione, non pensai più a dare esami, finché un giorno il maestro mi impose di indossare la cintura verde, nonostante il mio





Il maestro Pellicelli in allenamento in un trafiletto

rifiuto iniziale.

Per dimostrare a me stesso e al mio maestro, che avevo delle capacità e che meritavo di progredire nella pratica dell'aikido, incominciai ad allenarmi per sostenere gli esami da cintura blu e marrone.

Ricordo che quando arrivavo dieci minuti prima che iniziasse la lezione degli adulti, il maestro mi diceva: 'Scaldati'. Io facevo qualche esercizio, poi entravo sul tatami dove, come dimostrazione per gli allievi più giovani e i loro genitori all'esterno, mi faceva volare eseguendo delle tecniche con determinazione e precisione, senza farmi alcun male, al contrario di altri praticanti di grado più elevato del mio che, per dimostrare la loro superiorità, effettuavano su di me delle proiezioni forti o delle immobilizzazioni dolorose.

Questa differenza tra il fare e il volere dimostrare mi fece capire alcuni principi dell'aikido. se un maestro o una cintura di grado elevato, nell'esecuzione di una tecnica danneggia un uké durante una chiusura, non possiamo parlare di Aikido. Per quanto la tecnica sia stata ben eseguita, manca il cuore nella nostra pratica. Quando proiettiamo o immobilizziamo il partner, non lo facciamo solo dal punto di vista fisico, ma gli trasmettiamo tutte le buone o le cattive sensazioni che mettiamo nella pratica. L'aikido insegna a usare il minimo di forza necessaria, abbassando al limite il livello di conflittualità per tutelare se stessi e gli altri.

E' importante non confondere la conflittualità con la competitività, aspetto sano, necessario, imprescindibile in ogni tipo di relazione".

Tante le esperienze vissute da Pellicelli in questi anni. "Durante questi 40 anni ho avuto a che fare con grandissimi maestri italiani, ma la mia aspirazione più forte era conoscere maestri giapponesi. Quando questo è accaduto, ciò che mi ha maggiormente colpito è stata la loro umiltà nell'impegnarsi ad insegnare agli allievi. Nella mia esperienza, ho notato che le cose più semplici sono le più difficili. Ripetere ciò che è quotidiano con semplicità, è per noi una cosa quasi impossibile e l'aikido insegna questa umiltà, quotidianità e serenità. Dal 1985 ho seguito la scuola del maestro Saito. Rimasi colpito dal suo alto livello tecnico e dalla semplicità e razionalità con cui riusciva a insegnare: veniva capito sia dal principiante che dal più esperto.

Da lui ho imparato i principi fondamentali dell'aikido, mi accorsi che l'aikido praticato per tanti anni era solo uno stile esteticamente fluido ma inefficace e per niente marziale. Nelle mie ricerche mi è parso di capire che O' sensei Ueshiba era piuttosto disorganizzato mentre il pregio del maestro Saito è stato di codificare tutto.

Da allora, quando ho potuto, ho partecipato a tutti gli stage che ha fatto, fino alla sua morte.

Bisogna essere sinceri con se stessi e chie-

dersi 'hai dato il massimo?'; questo lo senti dentro e quando sei consapevole che con sudore e fatica hai dato il meglio di te, pensi che quello che hai ottenuto te lo sei meritato. Essere cintura nera mi faceva sentire forte, ma anche consapevole della responsabilità verso gli allievi di grado inferiore, e questo mi indusse ad applicarmi e studiare Aikido con un impegno ancora maggiore.

Poi, un allenamento con il mio maestro o uno stage con altri maestri mi rimette in discussione: scopro che sono migliorato, ma che per arrivare al loro livello la strada da fare è ancora lunga; ho capito che serve un agire concreto, umile, flessibile, pronto in ogni momento a correggersi, a ricominciare, a migliorare. Si ottiene il meglio solo provando, riprovando, aggiustando, rappezzando, correggendo, e soprattutto continuando a fare senza arrendersi. Migliorarsi vuol dire evitare di applicarsi se non ci si diverte ad imparare.

Nel 2010, in seno alla Filpjk, lo scontento ormai serpeggiava tra la maggioranza di maestri ed allievi. A questo punto, i maestri Oscar, Michel Nehme, Enrico Marri, Renato Visentini, Giuseppe Lisco, (cito i più elevati in grado e anzianità di pratica) si affiliarono alla Fesik, Federazione che non aveva ancora un settore aikido, li seguirono più di mille praticanti.

Noi siamo debitori verso le persone che hanno lottato per il ruolo svolto nel promuovere questo passo. Se oggi esiste l'aikido

nella federazione Fesik lo dobbiamo a loro. Il passato significa ricordare, oltre a momenti di esaltazione e di gioia, anche momenti di sconforto e di tristezza. I nuovi praticanti non hanno vissuto questo, lo hanno ereditato e oggi, godono i benefici delle persone che con le loro scelte, il contributo, i sacrifici e la dedizione hanno reso possibile questo.

Nasceva questo nuovo settore aikido composto da differenti realtà, provenienze e scuole didattiche.

Sembrava un lavoro immane riuscire ad amalgamare tutte queste persone, dando loro un'unica direzione. Fortunatamente fra i praticanti di aikido, grazie alla lungimiranza e alla capacità del maestro Nehme e dei responsabili di dojo, dopo i primi stage nazionali, si è venuto a creare spontaneamente un'atmosfera di amicizia e convivialità, permettendo abbastanza velocemente che si praticasse un aikido comune a tutti.

Da questo evento a Parma nasce l'associazione 'AikidoInsiemeItalia'.

Non è stato difficile attribuire questo nome alla nostra scuola: siamo sempre stati un gruppo unito, e per noi il trovarsi insieme non viene più inteso come competitività o dimostrazione di essere il migliore ma, nell'atmosfera dell'allenamento, come amicizia, mutuo rispetto e scambio reciproco di esperienze.

Nei primi anni allo stage annuale di Gaeta i partecipanti erano pochi, forse una ventina. Ma la descrizione entusiasta che i primi partecipanti fecero ai propri compagni del luogo incantevole, dell'esperienza di praticare armi sulla spiaggia con un clima stupendo, del soggiorno confortevole, hanno indotto poco per volta, altri praticanti a venire, portando anche la propria famiglia.

Nel 2008 incontrai, a Roma, il maestro Yamada, 8° dan e allievo del maestro Ueshiba, presidente della American Aikido Federation e della South American Aikido Federation, che dopo la scomparsa di Tamura sensei, nel 2010, su sua stessa richiesta si è preso cura degli iscritti dell'organizzazione Sansuikai, da allora divenni suo allievo frequentando i suoi stage anche all'estero e dal quale ricevetti il grado di 6° dan Aikikai.

Parliamo naturalmente del diploma per eccellenza: quello che viene rilasciato agli yudansha dallo Zaidan Hojin Aikikai, che viene consegnato solamente durante i raduni più importanti e da maestri di grande caratura. Naturalmente solo le associazioni riconosciute dall'Hombu Dojo, la scuola centrale di aikido che è il 'nocciolo duro' dell'Ente Morale Aikikai di Tokio, possono registrare i gradi presso l'archivio centrale e ottenere per l'esaminato la yudansha card, un po' il passaporto del praticante di aikido, che gli consente di essere accettato pressoché ovunque a praticare perché anche le scuole indi-

pendenti riconoscono il prestigio della scuola Aikikai, e naturalmente il diploma di cui stiamo parlando.

Considerare l'aikido un moderno budo non significa semplicemente parlare di un'arte marziale tradizionale dai caratteri contemporanei, riscontrabili nelle altre forme di budo 'modernizzato' come il judo, il karate e il kendo, bensì significa parlare di un'arte marziale che ha saputo ereditare gli aspetti spirituali delle altre arti ponendo l'accento sull'allenamento del corpo e della mente.

L'aikido, al contrario, si rifiuta di divenire uno sport competitivo, rigetta tutte le forme di competitività o gare, siano esse divisioni per peso, classifiche basate sul numero di vittorie o incoronazioni di campioni. Questa non vuole essere una critica alle altre arti marziali che si sono trasformate in sport; tuttavia tale orientamento è stato inevitabile per la loro sopravvivenza: proprio come sport, esse hanno attirato l'attenzione di molti, sia partecipanti che spettatori.

L'aikido traccia una chiara e netta linea di demarcazione e la ragione è estremamente chiara: l'aikido aspira a mantenere l'integrità del budo e a trasmettere lo spirito delle arti marziali tradizionali rimanendo fedele ai principi enunciati dal maestro Ueshiba.

Perché praticare aikido e non un'altra disciplina? Cosa caratterizza questa pratica? Le discipline nelle quali c'è agonismo, che promettono di insegnare metodi o tecniche per essere pronti ad abbattere qualsiasi avversario, riservano grandi delusioni. Le tecniche sono certamente efficaci, ma richiedono anni di studio e di esercizio per essere correttamente applicate; l'efficacia dei sistemi di difesa personale, compreso l'aikido, non dipende dalle tecniche applicate, piuttosto, in misura maggiore, da risorse quali l'attitudine e la capacità di controllo, da sviluppare in lunghi anni di allenamenti.

A parer mio, l'unicità dell'aikido sta nel rigetto a ogni forma di competizione e agonismo, che snaturalizzano l'arte marziale; questo porterà, lentamente ma inesorabilmente, a un interesse diffuso dell'arte, anche se rimarrà sempre una pratica d'élite e non di massa.

Praticando l'aikido sento di percorrere una strada che mi permette di sviluppare la capacità di esercitare maggior calma e sicurezza nelle contrarietà della vita di tutti i giorni e il controllo interiore; insomma, mantiene oltre il corpo, la mente e l'animo giovane anche per coloro che non lo sono più tanto... come me".

Un anno d'oro

Per Giovanni Balducci, classe 1956, il 2019 è stato un anno davvero speciale con 26 medaglie conquistate, di cui 13 d'oro, 5 d'argento e 8 bronzi nelle competizioni nazionali ed internazionali. Stakanovista del tatami, Giovanni è diventato campione europeo e Mondiale Wukf ed ha recentemente vinto l'oro anche alla Coppa del Mondo Wkmo. Il suo ultimo successo lo ha conquistato nella categoria di kata veterani alla decima edizione della Coppa Europea Wukf che si è tenuta a dicembre a Cluj Napoca, in Romania. Per l'atleta della Nazionale Veterani Fesik un anno d'oro!

