



*Moshe Feldenkrais appartiene alla storia del judo europeo per essere stato la prima C.N. fatta in Francia da Kawaishi ( poi tolto dall'elenco quando i nostri "cugini" hanno scoperto che non aveva nazionalità francese). E questa lunga registrazione di un colloquio con i suoi allievi ce ne mostra la personalità, forse tesa a colpire gli ascoltatori sottintendendo l'importanza del "Metodo Feldenkrais".*

L'autore racconta cose che ci risultano inesatte, come gli aspetti delinquenti della personalità di Kyuzo Mifune: "Mi disse che Mifune era un lottatore nato e che due tre volte all'anno doveva andare alla polizia per tirarlo fuori di prigione. Dovunque ci fosse occasione per menare le mani, Mifune era lì; ogni volta c'era un'ambulanza che doveva portare via dozzine di persone e la polizia lo arrestava regolarmente (*Moshe se la ride*). Capisci? E Kano, in qualità di sottosegretario del ministero dell'educazione in Giappone, usava regolarmente la sua influenza perché tornasse fuori. Mi disse che dovette tirar fuori di prigione Mifune almeno 30 volte nella sua vita.

Questa pesante inesattezza non è l'unico esempio di una certa leggerezza di esposizione. Ma in altre parti vi sono particolari inediti su quei tempi e il lettore-judoista saprà fare distinzione (*Cesare Barioli*).

## **MOSHE PARLA DI SE STESSO SULLE ARTI MARZIALI**

***L'intervista è stata realizzata a cura di Tennis Leri, con la presenza di Charles Alston, Mia Segal, Robert Volberg, Frank Widman, Anna Johnson e Jerri Karzen durante il corso di formazione tenuto da Moshe***

**Dennis Leri e al.:** *Che ruolo hanno avuto le arti marziali nella tua vita?*

**Moshe:** Potrei scrivere un libro e venderlo come si vendono cioccolatini. E' così interessante! Se la vuoi sapere in breve, è andata così. Tu sai che quando sono andato in Israele ero molto giovane. In realtà, non era esattamente Israele, era la Palestina. C'era un mandato britannico e gli Inglesi, essendo dei profondi conoscitori della politica, erano soliti mettere in pratica quella tal regola inventata dai Romani che dice: dividere



e conquistare (*divide et impera*; n.d.r.). Ciò significa che se volete occupare un posto senza dovervi mantenere un milione di soldati, tutto quello che avete da fare, voi Inglesi, è dire al Sig. X che il Sig. Y vi ha detto qualcosa, oppure: dite una cosa al Sig. X, e tutt'altro al Sig. Y. Vedrete che, in cinque settimane, si faranno a pezzi gli uni con gli altri, per poi continuare a farlo per sempre. E tutto ciò che dovete fare è dire: "*Voi Sig. X, avete ragione*", "*No, voi, Sig. Y, avete ragione*", "*No, voi, Sig. X, avete ragione*" (*ride*), e per 25 anni potete governare senza alcuna spesa, ma con un gran spargimento di sangue. Sangue di chi? Delle persone che si ammazzano a vicenda. Hanno fatto la stessa cosa in India. Fanno lo stesso in qualunque luogo della terra. Tutti gli altri popoli si comportano nella stessa maniera, non è una peculiarità degli Inglesi... Tutti coloro che dominano altri popoli, lo fanno. Non c'è altro modo. Questa è l'esperienza del mondo. Il mandato britannico in Israele era dunque così. Il conflitto tra Ebrei ed Arabi continua fino ad oggi grazie ai conflitti fomentati dagli Inglesi a suo tempo tra i due popoli. Arabi ed Ebrei avevano vissuto assieme gli uni accanto agli altri come cugini per secoli. E durante l'Età dell'Oro della nostra cultura, l'età di Maimonide, vivevano i nostri più grandi poeti e i più grandi poeti e matematici arabi; Maimonide scrisse alcuni dei suoi libri in arabo e altri in ebraico. E lo stesso fecero gli Arabi. Essi conoscevano l'ebraico. Era l'Età dell'Oro per entrambi questi popoli. Non avevano alcun motivo di litigio tra loro. Poi vennero gli Inglesi che alimentarono un odio che non vi era mai stato in 2000 anni.

Quando arrivai in Palestina, eravamo un piccolo gruppo di persone. Non ci insiedammo in nessun fazzoletto di terra che non fosse stato comperato. Hai mai visto una nazione come quella? Quanto hanno pagato gli Americani per rubare la terra agli indiani? Perle, perle! Noi invece abbiamo comprato ogni pezzo di terra in tutte le prime colonie. I primi insediamenti erano legali, nel senso che erano approvati dal governo, vi erano dei contratti regolari per acquistare quella terra, e abbiamo pagato in contanti, tutto filava liscio. Poi... Per continuare a raccontarti questa storia, mi occorrerebbero due giorni.

Quello che è accaduto più tardi è che gli Inglesi sembravano avere dei problemi nell'esercitare il loro controllo su questa area. Comunque, mentre gli Arabi e gli Ebrei combattevano gli uni contro gli altri, non sono mai intervenuti. Avrebbero potuto inviare forze di polizia per imporre la pace, ma la loro polizia era molto più interessata ai propri cavalli che al sangue che veniva sparso. Si recavano nelle periferie delle città per dar da mangiare ai cavalli. Entravano quando c'erano già 50 morti sui lati della strada. Avrebbero potuto disarmare coloro che avevano le armi. Ora, anche questo era



normale. Gli Arabi avevano spade e pugnali ma, poiché li indossavano quotidianamente e facevano parte del loro abbigliamento, non si poteva considerarli armati, poiché gli Arabi di fatto portano addosso pugnali durante tutto il giorno. Ma se un ebreo aveva con sé un coltello più lungo di 5 cm. allora veniva messo in guardina perché era armato, veniva considerato responsabile di possibili tafferugli.

Avvenne un giorno che un gruppo di 43 Ebrei fu arrestato per aver tentato di difendere le proprie vite e le vite delle loro mogli e dei loro bambini, perché c'era stata un'invasione araba a Tel Aviv. Non è dunque che siamo stati noi ad andare in un insediamento arabo, ma sono stati gli Arabi ad entrare a Tel Aviv. Le persone che avevano un coltello per difendersi furono catturate ed imprigionate. Alcuni di questi furono condannati a morte perché accusati di aver creato problemi. Contemporaneamente, sul fronte arabo, c'erano persone con lunghe spade ricoperte di sangue... ma era il loro 'abbigliamento quotidiano'. Naturalmente dopo tutto questo gli Ebrei decisero che avrebbero vendicato il sangue che era stato sparso. Nello scontro successivo fecero lo stesso nei confronti degli Arabi. E così è come gli Inglesi hanno governato meravigliosamente! Finché non abbiamo deciso di mandarli via. Abbiamo reso la vita così difficile che dovettero andarsene. Ma prima di andarsene ci hanno reso il peggior servizio che potessimo ricevere. Abbiamo chiesto agli Arabi di rimanere. Abbiamo dichiarato: noi siamo qui, voi siete lì e abbiamo intenzione di vivere in pace. Rimanete, potete tutelare i vostri diritti e sarete dei cittadini alla pari assieme a noi. Gli Inglesi andarono in ogni insediamento arabo e dissero loro: *"Non siate sciocchi; c'è una guerra in atto, potreste venir uccisi. Andatevene, andate in Transgiordania, andate in Egitto, andate là. In tre giorni potrete sconfiggere questi ebrei sanguinari. Sono senza armi. Vogliono insediare uno stato. Come potranno farlo? Se unirete le vostre forze saranno sconfitti."* Questo è il modo in cui gli Inglesi hanno prodotto quelli che oggi vengono chiamati 'rifugiati', poiché coloro che hanno creduto nelle loro parole sono partiti e invece di annientare noi in tre giorni, siamo stati noi a liquidare molti di loro, senza armi, senza niente se non con un fermo coraggio. Sapete come sconfiggemmo i loro carri armati? I ragazzi andarono con una molotov verso i carri armati e furono uccisi; e anche il carro armato fu distrutto.

Abbiamo centinaia di persone come queste che diedero le loro vite con le 'armi' che gli Ebrei non avevano. Tu non puoi distruggere un carro armato con un cocktail di molotov a meno che non lo metta sotto il carro armato; e c'erano centinaia di persone che lo



facevano. Accadde che i profughi arabi arrivarono su istigazione degli Inglesi, i quali avevano detto loro che sarebbero potuti tornare se avessero sconfitto in soli tre giorni gli Ebrei.

Ora, c'erano molti giovani come me. Avevo 16 anni. Ero come qualsiasi altra persona. Decidemmo di morire, ma questi fottuti Inglesi non sarebbero stati lì e non avrebbero lottato contro gli Arabi come dei nemici perenni. Così tutti assieme formammo l'Haganah, che vuol dire 'forza di autodifesa'. Eravamo un gruppo di 300 giovani uomini e non avevamo nulla. Non avevamo neppure dei coltelli, soltanto bastoni. Così ci siamo organizzati e abbiamo iniziato ad imparare come usare le nostre mani, i bastoni, qualsiasi cosa ci venisse tra le mani; è così che divenimmo abili nel prenderci cura di quelle persone che non erano in grado di difendersi per nulla da sole. C'era qualche ragazzo che veniva dalla Germania e che era esperto in jiu-jitsu che ci diede le prime lezioni in quell'arte marziale. Dopo qualche tempo eravamo tutti grandi esperti e ci allenavamo ogni sera. Tutto questo andò bene per un paio di mesi perché c'era pace. Poi quando di nuovo ripresero i tafferugli saltò fuori che coloro che non conoscevano il jiu-jitsu e coloro che non venivano allenati in quel modo non erano stati feriti o uccisi; perché scappavano via e si nascondevano. Mentre almeno la metà dei grandi esperti che affrontavano persone armate di coltelli o spade a mani nude o con un bastone, venne uccisa o ferita. Capisci? Le persone che non si erano allenate si salvarono o perché scappavano via o perché non espongono le loro teste quando c'era aria di pericolo. Ma questi idioti, che per un paio di mesi avevano fatto allenamento e si consideravano esperti perché in palestra avevano usato materassini e pensavano di fare qualcosa a qualcun altro sia che li stessero attaccando o meno, metà di loro venne uccisa. E' come dire: se tu fai un mese di aikido e provi poi a combattere contro qualcuno che impugna una spada, allora capisci se il tuo aikido funziona o meno. Accadde così.

Non potevo accettarlo. Vedi, sentivo che questo jiu-jitsu era un sistema stupido. Ovviamente se io mi fossi allenato per tutta la vita e fossi stato interessato a diventare un samurai, e avessi dedicato tutta la mia vita ad allenarmi o a combattere, sarei stato pronto in un qualunque momento. Anche se fossi stato per strada, camminando, avrei avuto le mani pronte a sguainare la mia spada; avrei saputo salvare la mia vita e restare incolume. Se tu studi per due mesi e poi rimani per due anni senza allenarti, e poi credi di poter disarmare qualcuno che ti vuole uccidere con una spada, allora sei sostanzialmente un idiota. Le tue possibilità di successo sono nulle. Così mi sono



seduto e ho detto, vedi, sto per proporre qualcosa di molto divertente. La maggior parte dei trucchi che ho imparato di jiu-jitsu, dicevo, sono praticamente inutili. Se io venissi a colpirti con un coltello, cosa faresti? Quale mano alzeresti per ripararti? Questo è quindi il punto di partenza. Ti allenerò solo col movimento finché tu, senza pensare o sapere nulla, proteggerai la testa, la gola e il corpo di fronte a qualsiasi attacco utilizzando quel primo movimento spontaneamente. E così andai, raccolsi un gruppo di persone, presi un coltello con cui attaccai ognuno di loro, e li fotografai. Ho osservato il loro primo movimento e ho scoperto per certo che, se veramente attacchi, nessuno rimane fermo a prendere la coltellata. Chiunque compie qualche movimento per proteggersi. Non ti attacca, ma mette un braccio alla testa, alla gola e alla schiena per proteggersi. Se provi a colpire qualcuno, vedrai cosa fa. Non starà con le braccia lungo il corpo, guardandoti frontalmente, in piedi e senza difendersi. Quando colpisci qualcuno con un bastone, costui ti offrirà la schiena per proteggere la sua testa, e ti permetterà di colpirlo sulla schiena. Perciò la maggior parte delle persone, anche nei film, dove si vedono persone colpite da un bastone per punizione, si lascerà colpire sempre sul dorso. E fa male! Ma non è pericoloso. Certo, puoi trovarti con tutte le ossa rotte. Ma anche se ti rompi ogni osso, non morirai. Potrai morire più tardi, ma non morirai lì sul colpo.

Così questa era l'idea: scoprire qual era il primo movimento che uno compie. Ho creato un sistema di difesa per un qualunque sistema di attacco, dove il primo movimento non è quello che pensi, quello che decidi di fare, ma quello che veramente fai quando sei spaventato. E ho detto, va bene, ora vedremo, alleneremo le persone in modo tale che alla fine il loro primo movimento spontaneo è quello con cui dobbiamo cominciare. Vediamo, ora; li alleneremo per tre mesi come abbiamo fatto prima, dando loro un anno senza un allenamento regolare e poi, l'anno successivo, proveremo nuovamente ad attaccarli. Naturalmente, trascorso l'anno, il primo movimento di difesa che fecero era il loro primo movimento spontaneo, ed era la 'continuazione' di quel primo movimento. Fu una cosa notevole. La maggior parte delle persone sapeva cosa fare immediatamente senza alcun preavviso. Loro lo facevano, ed io ero compiaciuto come un lottatore; portai altri ragazzi nell'Haganah che mi aiutassero, e lavorammo circa 2-3 anni su questa idea.

Sottoposi il lavoro alla direzione dell'Haganah, che, a quel tempo, era un gruppo segreto. I nomi erano segreti in modo tale che non fossero noti agli inglesi e, di



conseguenza, fossero impiccati. Mi ricordo fino ad ora che mi diedero 25 sterline che, nel 1921, equivalevano a 100.000 dollari odierni. Con queste 25 sterline pubblicai questo libro in ebraico, che veniva distribuito a molti uomini dell'Haganah in modo tale che, non solo a Tel Aviv, ma anche in altre colonie, chiunque potesse imparare il 'come fare' dal libro. C'erano anche illustrazioni, c'era tutto.

Se il libro fosse finito nelle mani degli inglesi, e avessero saputo che l'avevo scritto io, mi avrebbero arrestato e mi avrebbero chiesto di fare i nomi dei leader dell'Haganah, ecc. Così il giorno in cui il libro fu pubblicato, io ero in Francia. C'era un uomo, un colonnello inglese di nome Keech, che ci diede le 25 sterline per farlo. E così venne fatto. Poi partii per la Francia per studiare ingegneria meccanica ed elettrica e mi dimenticai completamente di tutta quella dannata faccenda, perché ero assorbito dai miei studi.

Un giorno, le persone dell'hotel in cui vivevo vennero a conoscenza del fatto che io sapevo alcuni trucchi che tu vedi qui (*Moshe aveva dimostrando alcune tecniche che aveva sviluppato*). Il portinaio dell'albergo era a conoscenza del fatto che provenivo dalla Palestina, che non era ancora Israele, e che io sapevo qualcosa a proposito di autodifesa ed ero in grado di proiettare delle persone o immobilizzarle, e cose simili. Un giorno mi portò un intero giornale dedicato agli sport. Mostrandomelo, mi disse: guarda, ci deve essere una dimostrazione. Si tratta del Ministro dell'educazione giapponese, il Prof. Kano, che sta per fare una dimostrazione di Judo a Parigi. Anche l'ambasciatore giapponese in Francia sarebbe stato presente. Non sapevo chi fosse Kano, ma ero davvero colpito che un uomo che praticava judo, di cui non conoscevo nulla, ma che avevo compreso essere un'arte marziale legata al jiu-jitsu o a qualcosa di simile, facesse una dimostrazione; così volevo vedere che cosa faceva... In verità, all'inizio dissi che avevo da studiare per gli esami e che non volevo essere disturbato. Poi le persone mi dissero, ma perché non vai, potrebbe trattarsi di qualcosa di realmente interessante. Così decisi di andare a dare un'occhiata. Poiché erano presenti il Ministro dell'educazione e l'ambasciatore giapponese... c'era una guardia di sicurezza lì, e ogni persona che andava doveva avere un invito; e loro facevano dei controlli. Io non avevo nulla e così andai fin lì, senza riuscire ad entrare.

Quando arrivai e vidi che non c'era nulla da fare, che non potevo entrare, mi sentii offeso, infastidito. Dopo tutto ero interessato a quelle cose. Ero lì, non perché c'era



l'ambasciatore, ma perché volevo sapere che diavolo fosse il judo. Non avevo la minima idea di che cosa fosse. Ero comunque sicuro che aveva a che fare con le arti marziali; di conseguenza, mi interessava. Così sono tornato a casa, ho preso il mio libro ebraico con le immagini che parlava di autodifesa, e sono tornato alla porta dell'ambasciata. Avevo un biglietto e su questo biglietto scrissi *"Come vedi sono interessato all'argomento e mi sono occupato di jiu-jitsu e sono interessato a conoscere il judo per sapere che cosa sia, di che cosa si tratta. Potreste fare qualcosa perché io possa vedere la dimostrazione?"* Così scrissi sul pezzo di carta, indirizzandolo al Prof. Kano. Non ci speravo molto e non sapevo se Kano era in grado di leggere il francese. Poteva leggere il giapponese; ma forse non sapeva cosa fosse il francese. In ogni caso speravo per il meglio. Sono rimasto lì fermo in piedi ad aspettare per un quarto d'ora; poi ho avuto la più grande sorpresa della mia vita. Un gentiluomo giapponese è uscito, mi ha aperto la porta, ha messo in disparte delle persone, mi ha portato dentro la hall e mi ha dato un posto decoroso. Non in prima fila, ma comunque un posto da cui potevo vedere ogni cosa (*Moshe ride*).

Così mi sono seduto e ho osservato. Non riuscivo a... mi sembrava molto divertente. La cosa divertente era questa: Kano era un uomo piccolo minuto, era vecchio e la sua faccia aveva tantissime rughe. Dietro a lui c'era l'ambasciatore giapponese, Sugimura, che era molto alto per essere un giapponese. Era più grande e più largo di te. Una figura impressionante. E questo piccolo Kano... se Kano si alzava e diceva qualcosa, allora anche l'ambasciatore giapponese si alzava, e non si sarebbe seduto finché non si sarebbe seduto Kano. Così mi sono detto che era veramente buffo. Perché dovrebbe un ambasciatore guardare a quest'uomo come se fosse una divinità, quando semplicemente è uno che conosce e mostra alcuni trucchi di jiu-jitsu o qualcosa di simile? Davvero mi sembrava ridicolo, non riuscivo a capire. Il ministro francese sedeva lì, e anch'egli non riusciva a capire quello che stava accadendo.

Furono introdotti nella stanza due individui, uno era Kotani e l'altro era Ida. Lei (*indicando Mia Segal*) era in Giappone; era in Giappone quando incontrai Kotani e gli dissi *"tu sei Kotani, sei tu che hai fatto la dimostrazione a Parigi nel 1932"*. Egli non capiva come potessi sapere che era a Parigi nel 1932 a fare una dimostrazione. Ma quel giorno fu per me un'esperienza straordinaria, di quelle che rimangono impresse nella memoria, ed è per questo che io mi ricordavo di lui. Ida è uno dei migliori nel lavoro a terra, nella lotta a terra e nel judo. In Giappone ci sono due libri scritti da lui che sono



una rarità anche in Giappone, libri meravigliosi. Sebbene fosse un uomo minuto era in grado di compiere cose straordinarie.

Ora, questi due giovani erano là perché Kotani studiava matematica a Cambridge. Non so di preciso cosa facesse Ida, ma in ogni caso dicevano che Kano li aveva invitati perché erano ad un livello molto avanzato di judo e avrebbero dovuto dare una dimostrazione. Sembravano degli idioti, uno dopo l'altro cadevano, uno dopo l'altro volavano attraverso l'aria e lo facevano senza fare quasi alcuna fatica. E ovviamente era una faccenda già pre-organizzata. Se veramente non avessero saputo nulla di quello che stava per accadere, allora sarebbero volati per aria facendo del rumore, gridando 'ah', sarebbero venuti su storti, acciaccati... io credevo veramente che fosse una cosa preorganizzata, che fosse un kata e non una lotta libera senza regole prestabilite. Non ci credevo. Eppure quei due erano considerati tra i migliori. Uno era 6° dan nel Kodokan e uno era 5° dan. Entrambi erano stati due volte campioni in Giappone prima di quella dimostrazione. Erano due ragazzi straordinari e nel loro lavoro sembrava quasi che giocassero.

La piattaforma sulla quale facevano la dimostrazione era come un ring; loro occupavano ogni spazio del ring, erano dovunque; era uno spettacolo meraviglioso; ancora oggi ricordo come fossi inconsapevole di ciò a cui stavo assistendo. Stavo lì a guardare, quando è venuto fuori il piccolo vecchio uomo che è andato sul ring ed ha iniziato a fare judo con gli altri due. Provò a fare *randori* con ognuno di loro. I due erano giovani molto forti con muscoli potenti e movimenti meravigliosi, e poi c'era quest'uomo vecchio di 65-70 anni; non so di preciso che età avesse. Riesci ad immaginarti un vecchio giapponese? Come posso descrivertelo...

Accadde una cosa molto divertente. Kano prese il ragazzo, giovane e forte, e con un semplice movimento lo sollevò e poi urlando qualcosa come @ ! !\*#..." lo proiettò. Sicuramente l'altro tizio dovette lasciarlo fare per poi venir proiettato nuovamente. Io credevo che ciò fosse davvero una sciocchezza, e pensai dentro di me che Kano sarebbe sopravvissuto tra le mie mani non più di 10 secondi (*Moshe ride*). Lo credevo per davvero, poiché sai che avevo una reale esperienza nella lotta con armi da fuoco, e nello scagliare coltelli e pietre. Questo mi sembrava più che altro una messinscena teatrale. Perciò io ero ovviamente convinto di poterli sconfiggere. Non avevo nulla di particolare da fare; mentre c'era la dimostrazione sono rimasto lì ad osservare. Poi quando tutto





era finito, tutti se ne andarono. Il pubblico era lì su invito del ministro e tutti quanti erano vestiti eleganti mentre io apparivo come un cittadino qualunque, ordinario. Non volevo avvicinarmi a loro. Così mi sono detto, non ho fretta; quando saranno usciti tutti me ne andrò anch'io tranquillamente, cosa che poi ho fatto. Pensavo di andare a casa ed ero abbastanza deluso e infastidito. Era stato bello da vedere, ma non pensavo che ci fosse nulla di importante da imparare da quello spettacolo.

Così mi incamminai per andarmene e all'improvviso venne qualcuno che mi disse: "*Mi scusi, siete voi Feldenkrais?*" Io dissi: sì. "*Il professor Kano mi ha chiesto se accetterebbe di cenare con lui.*" Credevo di cadere dalla sedia, non ci potevo credere. Pensavo che fosse uno scherzo. "*Andare a cena?*" Così risposi e aggiunsi "*Sì, ma mia moglie è a casa, e le ho detto che la dimostrazione sarebbe finita alle 10 di sera! E le ho detto che sarei tornato a casa non appena era finito.*" (rivolto a Jerry Karzen, che aveva servito prima dei pretzel) Ho mangiato davvero bene lì. Comunque mi dissero se potevo aspettare. Arrivò una grande Rolls Royce mentre le persone stavano ancora uscendo, Kano salì per primo, poi l'ambasciatore giapponese mi aiutò a montare sull'auto, così mi trovai seduto tra Kano e l'ambasciatore giapponese. Mi sembrava di stare sui carboni ardenti. Non sapevo cosa dire né che cosa fare.

Non devi dimenticare che ero un giovane uomo che proveniva da un posto piccolo e provinciale per arrivare a Parigi alle sfere più alte di quello che non mi sarei neanche potuto immaginare. Veramente non sapevo cosa fare. Comunque ho cercato di essere più composto che potevo e ti assicuro che per diverse volte mi sono trovato bagnato di sudori caldi e freddi. Parlavo francese e inglese. Dove ci avrebbero portato? A Parigi c'è un Grand Hotel dove vanno quasi tutti i visitatori giapponesi ricchi. E piuttosto costoso, un albergo esclusivo. Quando siamo arrivati là, l'ambasciatore giapponese è sceso, mi ha aperto la porta e mi ha guidato fuori. Siamo entrati nell'albergo e mi ha chiesto cosa desideravo per cena. Io non sapevo e gli dissi: "*qualsiasi cosa abbiate*". E lui rispose: "*Tu sai che a noi piace la trota, così avremo trota per cena*". A quel tempo per me non era sufficiente mangiare una trota; era poco. Ero un giovane uomo forte, ed ero in grado di mangiare 5 trote per antipasto prima di sentirmi sazio. Ho dovuto fare come dicevano loro. Così siamo entrati in una grande hall che era più o meno delle dimensioni di un campo da pallacanestro e che era interamente ricoperto da *tatami* disposti come in un normale *dojo*. C'era un piccolo tavolo sul pavimento, e pensai che era una sorta di buffo modo per sedersi a mangiare; comunque mi sedetti. Kano stava



seduto di fronte a me e c'erano due orangutanghi; due ragazzi impressionanti, uno con i baffi che aveva una forza enorme che ci serviva. Lo ricordo ancora oggi. Vedi, immagina di sedere lì, quello sono io; e Kano seduto di fronte e un tipo enorme che chiede di passare facendo dei gesti con le mani. Io non riuscivo ad immaginare che cosa volesse; così ho fatto anch'io lo stesso gesto con le mani (*Moshe ride*). Non sapevo cosa volesse, così ha mosso di nuovo la mano e dopo essersi piegato in quella maniera si è inchinato. Fece passare la mano tra me e il tavolo. Poi ogni volta che portava qualcosa sul tavolo, faceva esattamente la stessa cosa, pom pom pom. Tutto era nuovo e piacevole. Io ero là che sedevo con Kano senza riuscire a capire che cosa volesse da me. Non riuscivo a capire il perché di tutto quel bere e tutto quel mangiare.

Poi Kano mi ha raccontato storie di alcuni suoi studenti, come quell'orangutango, di nome Nagaoka. A quell'epoca Nagaoka voleva dire per me esattamente come se tu parlassi di Gerald Ford (*Moshe se la ride*). Così, dando seguito alla conversazione, dissi: "Chi è Nagaoka?" E lui mi disse che era il capo istruttore del Kodokan. Intorno al 1930 c'erano due grandi judoka: Nagaoka e Mifune. Nagaoka era il più potente uomo del Kodokan, Mifune era il più veloce, il migliore qualitativamente. Era un tipo minuto, ma riusciva a battere chiunque. A quel tempo avevo già sentito molte lunghe storie. Kano mi raccontò storie straordinarie. Mi parlò poi di Mifune, e più tardi ci incontrammo circa una dozzina di volte. Mi disse che Mifune era un lottatore nato e che due o tre volte all'anno doveva andare alla polizia per tirarlo fuori dalla prigione. Dovunque ci fosse occasione per menare le mani, Mifune era lì; ogni volta c'era un'ambulanza che doveva portare via dozzine di persone e la polizia lo arrestava regolarmente (*Moshe se la ride*). Capisci? E Kano, in qualità di sottosegretario del ministero dell'educazione in Giappone, usava regolarmente la sua influenza perché tornasse fuori. Mi disse che dovette tirar fuori di prigione Mifune almeno 30 volte nella sua vita.

Là, dove eravamo, sembravano all'apparenza come due simpatici gentiluomini; vestivano in una maniera così buffa, con delle cinture nere e una sorta di *kimono* che vidi lì per la prima volta nella mia vita. Entrambi avevano dei sandali giapponesi. Poi servirono la cena per noi tutti. Al tavolo eravamo io e Kano. Poi, dopo che avevamo mangiato, mi hanno chiesto chi io fossi e che cosa stessi facendo a Parigi. Ero meravigliato di trovare qualcuno che conoscesse la Bibbia. Gli dissi che venivo dalla Palestina. Sapeva che esisteva una Bibbia e che c'erano degli Ebrei nel mondo. Pensavo che un giapponese non ne sapesse nulla. Era ovviamente un uomo di cultura che sapeva



molte cose. Mi ha chiesto perché e come ero andato in Israele e chi fossero i miei genitori. Così gli raccontai la storia della mia vita. Non avevo idea di che cosa volesse da me.

Poi quando la cena era finita, prese il mio libro in ebraico e mi disse: *"Posso capirlo anche senza leggerlo. Ma c'è qualcosa che non riesco a comprendere. Mostrami come applichi questa tecnica" (la tecnica per disarmare qualcuno armato di coltello)*. Ed è una delle parti del libro di mia invenzione; ho trasformato una tecnica del jiu-jitsu. Nel libro era mostrata e Kano aveva ovviamente osservato le fotografie. Disse: *"È buffo. Io conosco 11 ryu, cioè 11 differenti scuole di arti marziali in Giappone che ho studiato prima di iniziare judo. Ho imparato 11 ryu, conosco tutti i trucchi che esistono e non ho mai visto quel trucco. Dove l'hai pescato?"* Così gli raccontai la storia e gli dissi come me l'ero inventato. Mi guardò strabuzzando gli occhi, impressionato. E disse: *"È meraviglioso, mostramelo"*. Così lo feci con un vero coltello che era lì sul tavolo. E il coltello volò senza alcuna esitazione. Ero forte e veloce e disarmai il coltello. Volò a mezzo miglio di distanza. Allora lui applaudì con calore. Poi venne Nagaoka, Kano, porse il coltello dicendo: *"Prova con lui, voglio vederlo di nuovo"*. Io rifeci la stessa cosa. Kano guardava e approvava, senza fare alcuna osservazione in maniera esplicita... tu sai che i Giapponesi sono impassibili. Era comunque chiaramente interessato.

Poi continuò ad osservare il libro e disse: *"E' veramente interessante, ma guarda, ciò che tu mostri lì (una presa da strangolamento), non è buono"*. Io dissi: *"Che cosa significa non è buono? Perché non è buono?"* Lo dissi in base alla mia esperienza, ma non avevo mai avuto nessuno che era stato in grado di uscire da quella presa senza cedere. Lui disse *"hmmm, non è buona"*. Io dissi: *"Non è buona? Bene, mostrami perché non è buona"*. La tecnica consisteva nel proiettare qualcuno al suolo per poi usare le mani contro la sua gola e con l'aiuto di una giacca o qualcosa di simile, usando tutta la forza possibile; in questa maniera l'uomo, bloccato dalla presa, ha un minuto di vita. Un minuto, un secondo, vedi nero immediatamente, soffochi. E Kano disse: *"Prova con me"*. E poiché mi sentivo più forte di questo piccolo uomo, ho pensato che con un uomo vecchio dovevo essere gentile. Così l'ho fatto lentamente e ho visto che non stavo assolutamente prestando attenzione a quello che stavo facendo, l'ho spinto più forte che potevo e, che tu ci creda o no, ho perso conoscenza. Non ho per nulla compreso che cosa era accaduto. E mi disse: *"Vedi, non è buono!"* ...e rideva. Così gli chiesi cos'era successo, perché non avevo capito nulla... avevo visto nero! Così mi



spiegò in francese: *"Guarda, strangolamento"*. E rideva. E io dissi: *"Strangolamento? Come è possibile?"* *"Tu non puoi strangolare nessuno raddrizzando il tuo braccio"*. E dissi che lo avevo sempre fatto e che aveva sempre funzionato. E lui disse: *"Certo, ma la gente comune non sa come difendersi. Prova di nuovo"* Io non ero tanto entusiasta di voler provare di nuovo, non mi era mai successo nulla del genere fino a quel momento. Dissi: *"Va bene, proverò di nuovo"*. E mentre lo facevo ho visto che aveva le sue mani completamente libere e che usava la mia forza per strangolarmi! Non soltanto mi toglieva il fiato soffocandomi, ma mi fermava il flusso del sangue al cervello. Mi sentivo da cani: qualcosa su cui confidavo, la mia forza e il modo in cui facevo quel movimento, veniva meno; improvvisamente mi accorsi che tanta più forza mettevo, tanto più mi strangolavo da solo. Io persi i sensi di nuovo e lui no. Non mi rendevo conto di che cosa accadeva perché lo eseguiva in maniera perfetta; non avevo nemmeno realizzato che mi teneva sospeso. Ho visto mentre teneva le mani nelle mani che metteva le dita là, ma che mi importava? Ero così certo di averlo afferrato con una presa molto forte, che ero sicuro di poterlo mettere fuori combattimento. E mi disse: *"Tu sei un uomo intelligente, ma devo cercare di capire questa tecnica col coltello. Ma puoi vedere che il tuo libro non è molto buono, tuttavia è molto interessante"*. Erano le due quando terminammo.

Sono arrivato a casa alle 3 e mia moglie era molto preoccupata. Era andata nel luogo dove s'era tenuta la dimostrazione, ma tutto era ormai chiuso e io non ero lì. Durante la cena volevo telefonarle, ma come avrei potuto? Non osavo. Non me la sentivo di chiedere di fare una telefonata. Volevo un telefono; ci ho pensato almeno venti volte, ma in qualche modo sentivo che era una cosa fuori luogo. Avrei dovuto pagargli la telefonata. Sono quelle cose irrilevanti che rendono la vita difficile. Così rimasi seduto lì, volevo andarmene a casa e la mattina presto dovevo andare all'università perché stavo anche studiando ingegneria. Dovevo essere all'università e non avevo preparato un esame di matematica, come ti ho già detto. Stavo ascoltando, ero interessato, ma volevo andare a casa. Alla fine Kano mi spiegò perché si deve strangolare in quel modo e qual è il principio. Mi disse che avrebbe fatto suo il mio trucco per disarmare un uomo armato di coltello e lo avrebbe sperimentato per un anno al Kodokan in modo da capire il perché non fosse conosciuto. Pensava che forse era troppo pericoloso, o che forse avrebbe potuto non funzionare, o che era facile difendersi da quel movimento. Ma era affascinato dal fatto che non lo aveva mai visto prima.

S'era fatto notte, erano le due e mezza. Lui voleva andare a letto e pertanto congedarmi.



Io dissi: *"Posso prendere un taxi, perché non c'è più la metropolitana e devo andare a casa"*. Lui disse che c'era la Rolls Royce dell'ambasciatore con l'autista che m'avrebbe portato a casa. Ero seduto lì da solo in quell'auto e mi parve una cosa così buffa. Mia moglie era ancora in piedi quando arrivai a casa. Era preoccupata e non sapeva cosa fare. Mi ci sono volute un paio di ore per spiegarle l'intera storia... e così fu una notte passata in bianco.

Mi ero dimenticato di questa storia. Fu una bella esperienza e questo è tutto. Due giorni dopo ricevetti una telefonata dall'ambasciata giapponese che mi comunicava che Kano aveva lasciato una lettera per me e che l'ambasciatore giapponese aveva piacere di vedermi. Io pensai che non avevo tempo per perdere una serata dopo l'altra in queste cose. Avevo visto quello che avevo visto ed era finita là. Ma non osavo non rispondere e così telefonai. Mi parlò molto gentilmente come se ci conoscessimo da sempre. *"Il professor Kano è partito per Londra ma sarà di ritorno domani e mi ha chiesto di invitarti per pranzo perché ti vuole parlare. Ci sarò anch'io"*. In quel momento non sapevo cosa fare. Non potevo andare a pranzo vestito in modo ordinario. Così sono andato e ho comprato una specie di completo (un *tuxedo*) con la cravatta che non ho mai più indossato. Non mi piacevo: vestito in quel modo mi sentivo goffo come una scimmia. Dovevo essere elegante per andare a pranzo con loro. Queste persone mi parlavano come se fossi un ospite di riguardo; erano molto gentili, mi lasciavano sedere per primo, ecc. Ed io ho pensato: *"Ma in che razza di situazione mi sono ficcato!"* E poi Kano mi disse: *"Vedi, io penso che tu sia il tipo di uomo che riuscirà a diffondere il judo in Europa. Abbiamo provato 3-4 volte ed è stato un fallimento. Abbiamo mandato Ida, l'uomo che hai visto alla dimostrazione. Ha iniziato con un grande gruppo e in 6 mesi non aveva più nessuno e ha dovuto chiudere. Abbiamo avuto altri sporadici esperti che hanno ugualmente provato, ma non ha funzionato lo stesso. Io credo che tu abbia la stoffa per farlo. Ma non puoi pensare di insegnare come hai fatto nel tuo libro. Devi imparare il judo in maniera corretta"*. Io dissi: *"Non ho tempo a sufficienza per imparare bene qualunque cosa, poiché sto seguendo i miei studi universitari"*. E lui mi disse: *"Noi ci occuperemo della faccenda in modo che tu abbia il tempo necessario che ti occorre. Manderemo un esperto dal Giappone che ti insegnerà judo. Sarai trasformato in un esperto judoka. Con il suo aiuto, dopo che ti sarai diplomato, inizierai l'insegnamento in un club. Ti manderemo delle pellicole dove vedrai il judo praticato da me, da Nagaoka, da Yokoyama e da Mifune, ti manderemo il miglior judo che sia mai stato su pellicola. Noi intanto metteremo alla prova e*



*studieremo la validità dei tuoi trucchi. Se sono davvero buoni sarai il primo uomo bianco che avrà inventato dei trucchi di judo nel curriculum del Kodokan. Nel frattempo l'ambasciatore giapponese si occuperà di tutto quello che ti serve mentre stai imparando judo; di qualsiasi cosa tu abbia bisogno, telefonagli. Lui farà qualsiasi cosa tu desideri per aiutarti a progredire".* Questo è quanto accadde quando entrai in contatto col judo.

Uno di questi film era veramente interessante e c'era allo stesso tempo qualcosa di molto divertente. Una cintura nera di 1° *dan* lotta con un 2° *dan*, e poi vedi che il 1° *dan* non ha alcuna possibilità di avere la meglio. Ti accorgi che il 2° *dan* fa quello che vuole. E allora tu vedi questo grande eroe che fa qualunque cosa; poi si trova con un 3° *dan* e improvvisamente prendi in considerazione anche lui. A quel tempo i *dan* impiegavano dai 5 ai 7 anni per formarsi e le persone venivano veramente ben addestrate. Non come ora che per ottenere una cintura devi pagare tantissimo ed essere stato nel *dojo* soltanto 6 mesi. Per arrivare al 6° *dan*, dovevi essere, su 5 milioni di persone, il migliore. Ora chiunque vada in un club, in un anno o in un anno e mezzo, può ottenere la cintura nera. Non ha più un grande significato. Una cintura nera oggi è la seconda rata di pagamento! È perfino possibile vedere i massimi gradi ai giochi olimpici... e sono la peggior cosa che io abbia mai veduto, peggiore della boxe o della lotta. Entrambe queste discipline risultano più interessanti del judo che viene esibito ai giochi olimpici. Se Kano avesse visto questo spettacolo, sarebbe morto.

### ***Perché la qualità del judo è scaduta?***

Finché Kano rimase in vita non consentì al judo di entrare a far parte dei giochi olimpici, inoltre egli non avrebbe fatto distinzioni tra pesi corporei. L'abilità è la cosa che conta! Nei giochi olimpici vengono stabilite delle divisioni per categorie di peso. Perché, come nella lotta, non credono che una persona leggera possa sconfiggere una persona più pesante. Adesso hanno questo sistema di pesi che prevede che un uomo piccolo combatta contro un uomo piccolo e mai con uno più grande. Così potete vedere questi giovani che usano la forza per spingersi l'uno con l'altro, e non praticano per nulla il judo, ne fanno una parodia. È contro il principio del judo. È orribile da vedere ed è inefficiente. Kano diceva che finché era vivo il judo non avrebbe avuto distinzioni di peso e il giorno in cui il judo avrebbe fatto parte dei giochi olimpici allora sarebbe stato un disastro, che l'ingresso ai giochi olimpici sarebbe stata la fine per il judo.



Sfortunatamente, aveva ragione.

***Il corpo odierno degli insegnanti di judo è profondamente diverso da quello che era prima?***

Completamente, anche in Giappone. Perché, vedi, i giapponesi sono molto orgogliosi del loro judo. Ma oggi è una questione di forza bruta che va contro i principi di quest'arte. Il judo è una scuola dove usi la forza del tuo avversario, inoltre è basata sul movimento e non sulla resistenza, non sullo spingere quando ricevi una spinta, non nel reagire alla forza con la forza. Chi spingerà qualcuno con forza, ottenendo qualcosa? Kano era un uomo piccolo e minuto che era in grado di proiettare all'istante qualunque lottatore lo spingesse in qualsiasi momento. Quello è il principio, se qualcuno lo avesse spinto, lui si sarebbe abbassato sotto di lui e il tizio che aveva dato la spinta sarebbe finito per cadere sopra il corpo di Kano, soltanto perché era stato lui a spingere. Kano sarebbe andato sotto i fianchi e avrebbe assecondato lo slancio dell'aggressore.

Scompariva da sotto le spinte in una maniera così fluida che l'altra persona sarebbe finita oltre senza saperne il perché. Oggi, per lo più, i judoka rispondono con spinte e nessuno è agile abbastanza per farlo con quel *tai-sabaki*; lo si chiama così nel judo e s'intende la mobilità delle anche girando la schiena. Non vengono più allenati in quel modo.

I veri campioni non combattono mai; vengono per sconfiggerti e non per lottare con te. Erano lì per mostrarti che tu non puoi lottare con loro. Quella era l'idea. Non venivano per combattere. Uno di essi sarebbe venuto per mostrarti che tu eri una nullità e che la sua abilità era tanto più grande della tua che tu avevi meno di una possibilità su un milione. Infatti ti lasciava fare su di lui qualsiasi cosa, giusto per farti capire che poteva farti smettere quando voleva. Il mio insegnante sarebbe rimasto steso al suolo, avrebbe lasciato la sua gola esposta, un bastone poteva essere schiacciato sulla gola da due persone... chiunque sarebbe morto in un batter d'occhio. Lui invece rimaneva lì sdraiato; e, prima che tu lo sapessi, era fuori dalla presa del bastone e dalla loro presa, e avrebbe potuto farlo 10 volte correndo e tu non avresti potuto interromperlo. Questa cosa è estremamente semplice, ma devi avere l'abilità e l'energia per farlo. Lui l'avrebbe fatto a destra, a sinistra e in qualsiasi momento avesse voluto. Sembrava quasi un miracolo. Poi ti insegnava come farlo. Oggi qualsiasi judoka, se gli metti un bastone





sulla gola, muore (*Moshe ride*).

### ***Ci sono ancora persone che insegnano col vecchio metodo?***

Sì, ci sono alcuni *shimizo*, vecchi giapponesi che sono infastiditi come lo sono io di tutta questa faccenda. Guardano questi giovani e stupidi idioti che stanno rovinando la loro eredità che era unica al mondo, sciupandola. Ci sono molte persone che...

### ***Si trovano solo in Giappone?***

Ci sono alcuni miei studenti, come Glen a Parigi che è un uomo molto piccolo e oggi è un 6° *dan*. E' stato allenato da me e da Kobayashi, ed è piccolo. Riesce a battere persone che pesano tre volte tanto. E anche oggi, sebbene abbia pochi anni meno di me, può ancora battere il miglior insegnante di Parigi. Ci sono diversi altri come lui, ma non sono molti. Stanno morendo.

### ***Stavamo parlando l'altro giorno del ki o del chi, quel genere di cose. Mi piacerebbe conoscere il tuo pensiero in merito.***

*Il ki e il chi sono la stessa cosa. Sarebbe meglio chiedere qualcosa in proposito ai Cinesi, agli asiatici. Poiché essi parlano normalmente del ki e del chi. Posso raccontarti solo quello che Koizumi ha detto quando ne ha parlato ad un congresso internazionale di judo per cinture nere a Londra; io ero tra questi. C'erano circa 500 persone. Seguimmo un corso speciale diretto da Koizumi. A metà del corso, al quinto giorno, improvvisamente disse: "Adesso vi parlerò del più importante principio dell'allenamento nel judo, e riguarda il saika-tanden". Alcune persone lo chiamano tantien oppure il punto del chi o del ki o in qualunque modo tu preferisca; ma in giapponese è il saika-tanden. "Feldenkrais vieni qua" disse rivolto all'intera assemblea. "Io credo che lui vi parlerà del saika-tanden con maggiore sensibilità e in una maniera che capirete. E' qualcosa che io sento e conosco, ma che non so spiegare". Così mi lasciò il compito di spiegarlo ai presenti. Koizumi scrisse la prefazione al mio libro. Il fatto è che quando tu parli di queste questioni come faccio io, nessuno lo prenderà per ki o chi o in qualunque altro modo tu lo voglia chiamare. Vedi, molte persone ne parlano come se fosse qualcosa di misterioso o di qualcosa che riguarda la parte bassa dell'addome con tutto un corollario di poteri e significati metafisici. Io non ho nulla a che fare con queste cose. Pertanto il mio modo di pensare è di fatto inutile*





per quel genere di persone. Se li sfidi su questo tema, diranno: *"Cosa può saperne? E' soltanto uno scienziato"*.

***Ma è soltanto una differenza semantica?***

Oh, no. Una differenza semantica? No. I fantasmi fanno una differenza semantica? I fantasmi sono qualcosa in cui, se tu ci credi e hai paura dei fantasmi, allora vieni spaventato dai fantasmi. Non andresti mai in una casa bazzicata da fantasmi.

***Sì, ma devi sapere... Non è solo semantica, devi saperne qualcosa in base alla tua esperienza, la sua importanza, di quello che essi chiamano tantien.***

Certo, lo so.

***E la descrizione di questo tantien potrebbe essere...***

La mia descrizione riguarda soltanto il movimento. Non sono interessato a nessun'altra cosa.

***Ma non concernono la stessa cosa?***

No, perché, vedi, in un caso, se tu dici che hai il *chi*, molte persone cercherebbero di essere come te, di fare come te e, nel caso fallissero, diranno: *"Non potrò mai raggiungere il chi. Per ottenere il chi devi possedere un coraggio morale, devi relazionarti alle sfere più alte dell'essenza delle cose"*. Perciò scoprirai che questo è un ostacolo per l'apprendimento. (All'intervistatore) Possiedi il *chi*?

***Non saprei dire.***

Bene. Perciò, se non lo puoi dire, è proprio la ragione per la quale stiamo parlando. Puoi lavorarci per 20 anni e non poterlo dimostrare. Tu non sei sicuro di averlo o meno; poiché è una quantità misteriosa, lo devi meditare, devi far parte di un gruppo scelto, o devi essere nato in Cina. Come puoi acquisire *chi* se è un qualcosa di metafisico e nessuno sa dire cosa sia? È una quantità come la salute psichica; se tu sei in buona salute, sei in buona salute, se stai male, stai male. Ora, per il *chi* è la stessa cosa. O ce



l'hai o non ce l'hai. Se ce l'hai, ce l'hai, se non ce l'hai, non ce l'hai (*Moshe ride*).

***Ma ciò di cui stai parlando è diverso.***

Sì. Te l'ho detto. Nel movimento io posso mostrarti cos'è il *chi* o il *ki* su di te o su qualsiasi altra persona. Puoi vedere che le mie nozioni riguardo alla respirazione sono diverse da qualunque cosa tu abbia sentito prima o che ascolterai mai. Puoi vederlo, puoi provarlo su te stesso e c'è una forte differenza tra una cosa e l'altra; avendo questo, puoi fare il confronto.

***Va bene, per esempio, nell'allenamento con le arti marziali, in aikido, da dove prendono l'idea di un braccio che non si può piegare? Oppure parlano di concentrarsi in un luogo che sta all'incirca un paio di centimetri sotto l'ombelico, un paio di cm. all'interno della parte inferiore dell'addome, e poi mettendo forza nella parte bassa senza irrigidirsi ma allo stesso tempo non abbandonarsi e mantenendo l'attenzione.***

Beh, non so se sia un paio di centimetri qui o là. Ha a che vedere con l'intera organizzazione del corpo e lo puoi vedere in qualunque cosa tu faccia. Puoi davvero raggiungere il *chi* utilizzando il bacino e la parte bassa dei muscoli addominali, i forti muscoli del corpo come un'unità concentrata, un nucleo da cui parte il comando di spingere o tirare. Il resto del corpo e le braccia non hanno bisogno di essere forti.

Non è un muscolo, non è un punto. Non ha niente a che vedere con questo punto, perché se fosse un punto... Osserva, se tu muovi il corpo in questa maniera, il punto svanisce (*Moshe fa dei movimenti a mo' di dimostrazione spostando il centro di gravità fuori dal corpo*). Un punto pochi cm. più in là o più in qua, quel punto è pieno di merda, è un disastro (*se la ride*). E questo è il punto del *chi*.

***Ok. Ci insegnerai questa organizzazione?*** ('organizzazione' è termine del metodo Feldenkrais; n.d.r.)

Per cosa ti serve? Tu non vuoi combattere. Tu non vuoi. Cosa vuoi?

***Viene utilizzato soltanto nella lotta o è un'intera organizzazione che frutti per una qualunque altra azione?***



Certo, mi è utile. Io credo che un ballerino non è davvero tale se non ha questa riorganizzazione. Questo è il motivo per il quale la maggior parte dei ballerini sono dei 'ballerini lessi'.

### ***Perché dovremmo continuare a vivere senza di esso?***

Non sapresti di non averlo. E nessuno farebbe una tale quantità di lavoro per acquisirlo, perché dovrebbero cambiare il loro modo di ballare.

### ***Ma persone come noi possono impararlo?***

Io vi sto insegnando, che vogliate o meno. Il miglioramento dei movimenti che compì quando spostò la testa liberamente, in modo tale che il bacino possa produrre la forza necessaria, questo è il *ki*. Cosa ha fatto Kano? È tutto lì. Lui sta lì e tu non puoi spingerlo. Se lui vuole spingerti, ti fa andare dove vuole. Così, il misterioso sviluppo del *chi* consiste nell'uso efficiente di quel bagaglio che ognuno possiede. Questo punto necessita, per essere compreso, di un'enorme quantità di conoscenze. E, al solito, è più semplice insegnare alla gente senza alcuna comprensione, dicendo soltanto: "*Guarda, è così, imitami!*"

Vedi, io sono qui, inamovibile. Non puoi spostarmi. Adesso spingimi, vedi che non puoi spingermi. Se io ti spingo, tu ti muovi. Ogni tanto spingono il *chi* verso terra e poi lo riportano su, dovunque vogliono. E' una tecnica meravigliosa. Ma, vedi, in un certo modo, è interessante che insegnino quella maniera di farlo perché, se la corteccia motoria (*Zona della corteccia celebrale, situata nel lobo frontale, destinata a elaborare e inviare i segnali destinati a produrre il movimento. N.d.r.*) è responsabile per dirigere l'organizzazione del corpo, allora dire a qualcuno di inviare la propria energia verso il basso li porterebbe ad organizzare il loro corpo in modo differente, così che il loro peso sarebbe molto più difficile da spostare. Così se tu dici a te stesso che spostò la tua energia qui o là... mostrami un esempio in cui tu puoi inviare l'energia in qualsiasi punto. Nel nostro lavoro noi possiamo fare qualcosa con la consapevolezza e senza consapevolezza; qualcosa soltanto in una maniera puramente meccanica; e sappiamo anche prestare attenzione ad alcuni movimenti. Così, io vedo l'idea di *ki* come un enorme ostacolo nell'imparare e vedo persone alle lezioni di aikido e di kung-fu, o di qualsiasi altra cosa, e mi sembra di vedere una sorta di conflitto. Non potranno



mai raggiungerlo. E non lo raggiungeranno mai perché l'idea di *ki* o '*chi*' è assurda.  
Come puoi raggiungerlo se è un punto nel tuo stomaco?

Cosa faresti con un punto come quello? Cosa ci puoi fare? Che tipo di cambiamenti provocherà in te? Ora suona come una specie di superpotere misterioso che tu prendi da qualche parte in un punto nel tuo stomaco e quel punto descritto precisamente è il duodeno che giace là ed è letteralmente pieno di merda.

***Il tuo insegnante, e Kano, erano stati allenati con quell'idea, in un sistema culturale che consentiva loro di non vederlo soltanto in una maniera così misteriosa.***

Oh, certamente. E Kano, quando aveva già una scuola dove la maggior parte delle persone era in grado di sconfiggere chiunque in Giappone, ha portato un ragazzo di 14 anni nel *dojo* e nessuno di questi grandi esperti era in grado di proiettarlo perché quel ragazzo aveva naturalmente ciò che essi chiamano *tai-sabaki* che significa 'fianchi che si allontanano'. Non avresti mai potuto rompere il suo equilibrio, lui scivolava via come un gatto, qualunque cosa tu avessi fatto. Equilibrio. Tornava sempre di nuovo sui suoi piedi. La maggior parte delle persone non riusciva a mantenere una presa su di lui. Se tu lo spingevi, ti assecondava, ma non riuscivi far spostare il suo bacino fuori dal centro, dai piedi, qualunque cosa tu gli facessi. Ed erano veramente infastiditi. Dissero: "*Il tuo judo non è buono*". E lui disse: "*Voi non siete bravi*". Questo ragazzo sarebbe rimasto lì finché non avessero imparato a fare come faceva lui o ad imparare a lottare con un personaggio simile. Soltanto dopo ciò avrete un *saika-tanden* migliore del suo. Lui è migliore di ciascuno di voi, perciò dovete imparare.

***Se tu dovessi avviare una scuola di judo oggi, cominceresti col tuo lavoro 'Consapevolezza attraverso il movimento'?***

Bene, posso dirti che ho insegnato judo esattamente nella stessa maniera. Gli studenti che si sono formati con me sono oggi tra i migliori judoka nel mondo, con 40 anni di esperienza, il che significa che sono persone anziane. È proprio come in Giappone: quanto più invecchi tanto più migliori. Questo dimostra che hanno imparato veramente le cose essenziali. Mifune ha combattuto pubblicamente con 20 campioni giapponesi all'età di 74 anni.



***Permettimi di chiedere un'altra cosa. Mi piacerebbe sapere più o meno qual è il contributo del judo nel tuo lavoro attuale?***

Consistente, decisamente un aspetto importante.

***In "Il corpo e il comportamento maturo" hai parlato della posizione del bacino delle persone mentre stanno in piedi o camminano; dov'è la testa di una persona e come viene compensata e qual è la quantità di paura che si sente in relazione a queste compensazioni?***

Si, sì. Bene, prima di tutto questo è realmente il pensiero di Kano, sono sicuro che ciò che dico è fedele ai punti di vista di Kano su questo argomento. Condivido talmente il suo punto di vista su questo argomento che lo posso riproporre pari pari adattandone il linguaggio perché sia comprensibile agli europei, ma il modo di pensare è giapponese. Kano e Koizumi si sono sempre trovati d'accordo sulle formulazioni che proponevo. Più ne parlavamo, più creavamo una maniera diversa di proporlo, una maniera comprensibile all'occidente.

***Osservando il libro di Koizumi, si capisce che è un uomo incredibilmente intelligente...***

Oh, è meraviglioso. Vedi, in Giappone gli hanno dato l'8° *dan*, nonostante lui mancasse dal Giappone da 50 anni. È un uomo di cultura, molto intelligente e molto in gamba. Koizumi, all'età di 80 anni, era in grado di fare il 'kata dei Cinque Venti' che io vi ho insegnato (*un modo unico di sedersi, o meglio di andare dalla posizione distesa alla posizione eretta che sembra quasi venga fatta col corpo diritto*). Era un allenatore nazionale in Inghilterra all'età di 80 anni; trascorrevano a casa sua solamente una notte a settimana; tutte le altre le trascorrevano viaggiando ovunque, incontrando persone, insegnando, facendo dimostrazioni, allenando, istruendo le cinture di livelli superiori. È un lavoro molto difficile anche per un uomo giovane. Koizumi ha scritto un piccolo libro sul judo. L'hai visto?

***Sì, ne ho uno.***

Tu vedi che lancia Legget - un leggendario *judoka* inglese - e fa delle dimostrazioni con lui. Se hai fatto attenzione ti sarai accorto che c'è un piccolo libro di esercizi. È



veramente bello. In esso puoi vedere alcune delle cose che facciamo qui, come incrociare o disincrociare le gambe. Potresti vedere questo vecchio uomo aprire le sue vecchie gambe in maniera meravigliosa. Nessuno qui, nessuno degli esperti di aikido riesce a muoversi come fa lui, o alzarsi con un movimento gentile e morbido. Tu puoi vedere che è un movimento veramente bello, puoi vedere che è mezzo nudo, è vestito soltanto con dei pantaloni corti e ciò rende possibile vedere i movimenti del corpo. E' incredibile, ed ha 78 anni in quelle foto! I suoi movimenti hanno una grazia che soltanto pochi ballerini riescono a raggiungere. Lo fotografavano mezzo nudo in modo tale che si potessero vedere i movimenti... Meraviglioso, il corpo intero come un'unica linea. È bello da vedere. Voglio dire, anche se non sai cosa sia il judo, comunque rimarresti lì a guardare che uomo meraviglioso è, che meraviglioso movimento!

### ***Qual è stato il contributo di Kano nel judo?***

Lo ha creato.

### ***Quale relazione ha il judo con il più antico jiu-jitsu?***

Dal jiu-jitsu sono stati presi diversi elementi. Vedi, a quell'epoca la sua idea era ... come è nato il judo è una storia molto interessante di per sé. Tu sai che gli Americani sono arrivati in Giappone con le navi, con dei marinai molto forti e i marines; e in Giappone c'erano persone minute, e non tutti erano samurai. E questi Americani col loro peso e la loro forza fecero una impressione enorme sui Giapponesi, tanto da sentirsi inutili. I Giapponesi erano stati separati dal mondo e pensavano a se stessi come le persone che vivevano nella terra del sole che sorge; quasi delle divinità. Ancora oggi hanno l'immagine del sole che sorge sulla loro bandiera. Improvvisamente hanno scoperto che c'erano dei uomini bianchi grandi e idioti che gironzolavano, che erano più forti, che erano dei lottatori migliori e che potevano far loro qualunque cosa. E ne furono demoralizzati. L'intera nazione lo era. Così provarono a beffare gli Americani con intelligenza, provarono a fare qualunque cosa pur di vincere. Se volevano liberarsi di uno loro, potevano farlo, ma non usando la forza, usarono piuttosto la strategia; qualunque cosa era permessa per raggiungere dei risultati. Del resto, cosa potresti fare contro un elefante quando ti attacca? Considereresti indecente dargli un calcio sulle palle? No, certamente no. Così lo colpisci sulle palle e questo è quanto. E sei orgoglioso di te stesso, perché se tu non lo avessi fatto saresti morto. Sai come è nato il karate? Il



Generale MacArthur fece nascere il karate.

***Vuoi dire che egli fu responsabile di averlo portato in occidente?***

Per averlo portato in Giappone. Perché, vedi, il judo ha cinque milioni di membri attivi in Giappone. Contando le persone che hanno fatto judo e che poi hanno smesso di farlo, ci sono circa dieci milioni di persone che sono state coinvolte nel judo. E così MacArthur pensò che se si fossero incontrati in dei club, avrebbero potuto creare dei raggruppamenti di gente che non si sarebbero mai potuta tenere a freno. Dieci milioni di persone allenate che sono in grado di combattere efficacemente. Così, nel trattato di pace, fu proibito ai Giapponesi la pratica del judo in Giappone. Il generale MacArthur proibì il judo in Giappone. Era come stare sotto un partito comunista: non ti potevi incontrare per farlo. La gente, che era abituata a praticarlo quotidianamente, visse ciò come un'esperienza terribile. Era come togliere la bottiglia a un ubriaco. Una persona che è abituata ad allenarsi tre o quattro volte alla settimana a fare judo, ed improvvisamente non lo può fare, deve reagire in qualche maniera. Fu così che iniziarono a fare karate. Dissero, vedi noi non faremo judo e non useremo il *gi*, non useremo la *tatami*, ma faremo *atemi* (colpire). *Atemi-waza*, soltanto la parte dei colpi. E quello ci aiuterà veramente a combattere direttamente gli Americani. Così, da quell'*atemi*, cominciarono a far fiorire un'arte. Gradualmente, tutti in Giappone, tutto l'insieme dei *judoka*, iniziarono ad allenarsi con questa nuova pratica, che non era proibita. Così tutti lo praticavano al posto del judo, sempre più e più persone vi furono coinvolte. L'abilità di alcuni *judoka* venne trasferita nel karate; costoro svilupparono un'arte di combattere spettacolare, nella quale potevano di nuovo lottare con gli stessi principi del judo. Quel principio non poteva essere manifestato apertamente, non poteva essere chiamato judo. Dunque, lo trasformarono in modo da fare qualcosa di legale e non d'illegale; si poteva anche essere imprigionati per aver praticato judo. Così, gradualmente, si diffuse il karate e, entro pochi anni dell'occupazione americana, venne praticato in ogni club del Giappone. Dovunque ci fosse un club di judo, questo divenne un club di karate. Così è diventato quello che oggi conosciamo.

***L'altro giorno, quando parlavamo, mi hai detto che se tu avessi parlato del ki, nessuno lo avrebbe pubblicato, che nessuno ne voleva sapere nulla. Dico bene?***



Mmmm.

***La mia sensazione mi porta a parlarne comunque, e così....***

Non è che non voglio parlarne, per me tutto inizia con l'organizzazione del corpo. Mi sembra che *ki* non sia una cosa, che non sia uno spirito o qualcos'altro, ma sia il modo in cui il corpo si organizza per funzionare. Ed è esattamente la maniera in cui funziona meglio. Questo significa che un corpo può produrre con il suo peso, i muscoli che possiede, con l'intelligenza che ha, la maggiore quantità di lavoro possibile con una organizzazione particolare, quella specifica per quel corpo. Questa peculiare organizzazione dovrebbe diventare il punto centrale attorno al quale ragioniamo. E una valutazione complessa di come un corpo umano è fatto, come funziona. Esso possiede una testa che non dovrebbe essere coinvolta nel movimento, ma che dovrebbe essere libera, qualunque sia il movimento; libera di muoversi in qualunque direzione e la parte inferiore dell'addome deve essere in uno stato tale che può fare tutte le cose che necessità, senza disturbare la testa. Il resto del corpo e le braccia non devono essere usati per produrre forza. Questa è la verità. Una volta che hai capito questo, se lo applichi, allora puoi fare le proiezioni di judo, anche le più complesse; puoi proiettare anche le persone più pesanti se hai afferrato l'idea. Ma le persone appassionate di cose misteriose, del *ki* e del *chi*, costoro sono una totale delusione. Non sono interessati. Non vogliono ascoltare. Non vogliono essere in questo modo.

***Suona come se l'idea di "uso" di F.M. Alexander fosse più utile del concetto del ki.***

Oh no, non è vero, poiché il suo 'uso' è un uso limitato. Con questo uso tu non puoi proiettare chiunque, non puoi neppure proiettare te stesso, ci puoi soltanto rotolare. Questo è 'l'uso'. Movimento, mobilità, puoi vedere che la mia maniera di presentare il *chi* era accettabile per Koizumi, un uomo i cui movimenti sono stati superbi ed efficienti fino all'età di ottant'anni. Un uomo capace di proiettare chiunque, anche se era cinque volte il suo peso. Gli piaceva pensare che il *chi* non è una cosa misteriosa.

***Ne sono sicuro. Molte persone sarebbero felici di risentirlo.***

Sì, ed essere capaci di imparare a farlo. E' una questione di... se ce l'hai, oppure no.





### ***Cosa ci puoi dire riguardo all'equilibrio nelle arti marziali?***

Oh sì. L'equilibrio nelle arti marziali è una cosa estremamente divertente. Vi dirò: mia madre era una donna minuta e fragile; quando aveva 84 anni mi ha sollevato, con tutto il mio peso, sul suo fianco, per proiettarmi col fianco stesso; sembrava una simulazione, perché non era credibile. Mia madre è quel tipo di persona... beh, probabilmente lo ha ereditato da me, una sorta di mentalità come la mia! (*ride*) Quando ha visto che c'erano delle persone che potevano fare delle proiezioni di judo e sollevare con mosse di judo, allora disse "*anch'io posso farlo*"; ci sono voluti circa 10 minuti ed aveva già imparato a farlo. Tutti la stavano guardando, sembrava che stesse veramente lì lì per crollare sotto un peso come il mio. Sollevò in aria le mie gambe completamente, con grande facilità, senza neanche accusare un affaticamento del respiro. Ho una foto anche di mia sorella mentre mi solleva e mi tiene su lì. Come faceva a tenermi su? Ho la foto. Quella foto venne pubblicata in Francia e venne riprodotta su 20 giornali diversi. Sembrava veramente una finta. Una giovane ragazza, una piccola ragazza, che solleva un uomo pesante e forte; e lo solleva sopra la sua testa in un modo che neppure un sollevatore di pesi avrebbe potuto fare. Come lo puoi fare? Possiamo dire che lo si può fare col *ki* o col *chi*. Adesso, se io ti do qualsiasi cosa, compri un po' di *ki*, o un po' di '*chi*', e lo fai. Impara da chiunque tu voglia, e fallo. Ora il trucco è questo, e cioè: che le persone che lo fanno dicono che hanno il *chi*. Questo è il genere di... per me è come dire che mia madre l'ha ereditato da me. E un mettere il carro davanti ai buoi.

L'equilibrio nelle arti marziali è molto particolare, è veramente strano. Dovresti essere in grado di recuperare il tuo equilibrio molto più velocemente dell'avversario e individuare un qualche errore nel suo equilibrio, così da avvantaggiartene. Ma come fai a recuperare il tuo equilibrio più velocemente di lui? È un essere umano, e anche tu sei un essere umano, e la tua perdita di equilibrio dev'essere recuperata più velocemente della sua, altrimenti non puoi controllarlo e non potrai fare nulla di quello che desideri. L'opinione generale conviene su questo: lo si può fare perché quando hai *chi* ci si riesce. Io dico: vaffanculo! Puoi scriverlo. In ogni caso, finché non ce l'hai, non puoi farlo. Quando allora lo fai puoi dire di possedere questo *ki*. Ma, per ottenerlo devi imparare a riorganizzare te stesso in modo tale da recuperare l'equilibrio più velocemente dell'avversario. E come puoi farlo?

Osserva il modo in cui un 8° *dan* lavora con la gente comune, o con un 2° o 3° *dan*. Ti



accorgi cosa accade? È capace di distruggerli; come fa? Non riesci quasi a rendertene conto. Perché accade? Il *dan* col grado inferiore attacca e non accade nulla. L'attaccante potrebbe essere vigoroso e forte, ma niente accade. Perché? Perché l'8° *dan* recupera per primo il suo equilibrio e, nel momento in cui un altro lo attacca, lui è nel pieno controllo del suo corpo, cambia e recupera il suo equilibrio così rapidamente che, quando un altro fa un minimo movimento, riesce ad avvantaggiarsene. Il tempo di reazione delle persone è circa il medesimo. Il tempo di reazione del sistema nervoso è simile più o meno in tutte le persone con una minima variazione, a meno che la persona non abbia malformazioni. Perciò quello che può essere fatto - il recupero, la riorganizzazione - è soltanto un modo di unificare quella parte di te che vede, sente, ascolta e percepisce. Con il tuo modo di muovere il bacino e le gambe così da essere coordinato, non ci deve essere uno spreco di energie, di lavoro o di spinta tra la testa, la spina dorsale e il bacino. Questo mostra ancora che c'è un'organizzazione di ossa e testa, e il legame tra questi è tale da permetterti di muoverti velocemente. E quando la tua organizzazione è superiore, di alta qualità, allora il tempo di reazione è immediato. Non c'è consequenzialità, ma è un tutt'uno. Il tempo di reazione neurologica è lo stesso per te o per lui, ma se tu organizzi più velocemente te stesso, allora puoi recuperare l'equilibrio più velocemente rispetto all'altro, e puoi sconfiggerlo. Questo è quello che viene insegnato di fatto nel judo.

Se tu puoi gareggiare per sedici riprese, questo significa che tu e il tuo avversario siete all'incirca uguali e può verificarsi la possibilità che uno si stanchi e allora tu con pochi colpi vinci. Scommetto che se ti presento un bambino di dieci anni, sia che tu conosca il judo o l'aikido o qualunque altra cosa, lo sconfiggeresti in meno di 30 secondi, perché semplicemente lo alzi e lo lanci a terra spezzandogli il collo. Se tu sei superiore come forze, a quel livello, non è una questione di *ki*, sei semplicemente superiore. Un cane non ha alcun problema ad uccidere un gatto. Se anche il gatto riuscisse a salire sul collo del cane, basterebbe un lancio e il collo si spezzerebbe. Ma non si è mai visto un gatto distruggere un cane! Un gatto non può farlo. Un gatto gli caverebbe gli occhi con le unghie, e questo è ciò che sarebbe in grado di fare. Se non consideri il peso, allora l'organizzazione è la sola e unica cosa che conta. Quando il corpo è organizzato in questa maniera, ti puoi muovere meglio e più velocemente del tuo avversario, non è una questione di gareggiare con lui.

Kano mostrò che ci sono per lo meno dieci livelli diversi di qualità. Perché uno come



Mifune non verrebbe mai sconfitto da un 5° *dan*. È inconcepibile. Uno come Mifune prenderebbe un 5° *dan* e semplicemente lo proietterebbe, ma non gareggerebbe con lui. E quello gli chiederebbe come ha fatto a proiettarlo in quel modo; allora lui lo proietterebbe di nuovo, svariate volte, per dieci minuti; e quello non riuscirebbe mai a capire quello che gli sta succedendo; Koizumi sarebbe in grado di proiettare 50 persone in quel modo, uno dopo l'altro e questi si rialzerebbero e si chiederebbero come ha fatto. E lui direbbe: vedi ho fatto in questo modo, e li proietterebbe nuovamente.

Quindi a me sembra che *ki*, come qualunque altra cosa che faccio, è qualcosa di concreto che può essere insegnato e imparato; è qualcosa di comune ad ogni essere umano che voglia imparare e sia "normale", nel senso che non ha malformazioni. In ogni caso, anche se ha menomazioni, può imparare a farlo.

(A Charles Alston) Puoi sentire che, quando ti ho lanciato, non ti stavo spingendo con molta forza, in qualche modo ho usato il tuo scheletro e il tuo modo di stare in piedi. Per insegnare questo, prima devi mettercela tutta, poi molto poco, e infine con un'intensità che sta a mezza strada. Posso sentirlo, ma anche tu puoi sentirlo. Questo è ciò che io intendo per *ki*, posso insegnarlo a chiunque. Ma, se viene insegnato in una situazione definita, funzionerà soltanto in quel caso. Per trasferire quel genere di apprendimento circoscritto ad altre cose, è necessario un lungo lavoro.

***Stai dicendo che quest'idea mistica che la gente ha del ki non è necessaria, e che tu non ne hai bisogno?***

Penso che quel tipo di organizzazione sia necessario, altrimenti non puoi fare nulla. Ma non è qualcosa che vedi..., se *ki* fosse una quantità spirituale nella maniera in cui viene intesa dalle persone interessate a fenomeni paranormali, allora, supponi che io sia pieno di *ki* e che te lo voglia infondere. In qualche modo ti trasferisco un po' di questo potere in modo che tu possa fare qualcosa. Capisci? Questa è l'idea. Penso che quell'idea sia completamente priva di senso, la gente come Kano ha insegnato ai vari Mifune, Nagaoka e Yokoyama e a tutte quelle persone straordinarie a cui si guardava come a delle divinità. Questo è come io lo capisco, ed è questo che posso insegnarti, non bene quanto Kano, ma nemmeno di gran lunga peggio di lui, poiché lui è morto e io sono vivo (*ride*).



***Così queste organizzazioni sono gerarchiche e, nel passato, nei giorni di antica data di Kano, la cintura nera era di fatto un modo per designare ogni livello di organizzazione (psichico-neuromuscolare).***

Oh, sì. Io ho quel film di cui ti ho parlato, nel quale abbiamo dal 1° *dan* al 7°. Puoi vedere che la differenza è tale che ogni volta che un grado maggiore combatte contro un grado inferiore... sembra veramente incredibile. L'uomo di livello superiore che veniva giudicato imbattibile e tanto veloce, contro uno di grado inferiore, viene sconfitto quando combatte con uno di livello superiore al suo. Quello di grado maggiore lo proietta, quanto e come gli pare, ogni 3 secondi. Qualsiasi cosa quello di grado superiore faccia, l'altro cade. E tutte le volte che cade, quello di grado superiore lo tiene sospeso e lo ferma con un braccio o lo strangola; può fare per davvero qualunque cosa a suo piacimento, proprio come con un bambino. Si può dire di questo tizio che è un 4° *dan*; e dopo arriva un 5° *dan* che fa di lui, che cosa? Pare quasi non esserci; così lo proietta, e, quello che sembrava imbattibile un attimo prima, nel tempo di un minuto, viene proiettato venti o trenta volte. Si rialza per ritrovarsi nuovamente al suolo. Guardare il 7° *dan* che lo fa al 6° è veramente una cosa straordinaria, perché fa più o meno lo stesso lavoro che facevano gli altri - ma con questi due! - il 7° sta facendo ogni cosa in movimento. Non si ferma mai per proiettare, non si ferma come fanno oggiogiorno questi somari che si spingono l'un con l'altro. Non si ferma mai. Si muove, si muove intorno, e nel muoversi lo proietta. Non si ferma mai mentre lo proietta. Sembra egli stesso la perfezione, come una divinità. E l'altro *judoka* non può fare nulla. Ora, l'altro cosa può fare? Se non si muove, viene proiettato... e anche se si muove. Così continua a muoversi da ogni parte... e ogni movimento è una proiezione. Occupano ogni angolo del *tatami*. Tutti gli altri proiettano qualcuno nel mezzo, ma il 7° *dan* lo proietta in quell'angolo e in quell'altro angolo, nel mezzo, ed è perennemente in movimento. E in un attimo hanno fatto già 40 proiezioni così rapidamente che non sai da dove sbuchino; potresti osservarli solo se li rivedeste a rallentatore.

La questione di che cosa determini e come si produca il cambiamento nell'organizzazione neuromuscolare di una persona, e cosa significhi farlo, è veramente una faccenda complessa. Non puoi esaminare il cervello, non puoi sapere cosa accade lì dentro. Puoi soltanto valutare le azioni esteriori, quelle visibili. Ora, nel judo, nel karate, nell'aikido, il problema è semplice. Il problema si riduce al fatto se hai o meno un buon insegnante. Un buon insegnante ti preparerà. Lui ti darà 3 avversari come



esempio per una prova mirata all'acquisizione del primo grado (*dan*) di cintura nera. L'insegnante presenterà allo studente una cintura arancione, una blu, una verde per lottare e se lo fa in modo efficiente non si gingillerà per tre ore. Se in tre minuti sconfigge tutte le cinture inferiori, questo significa che è superiore agli altri in abilità. L'insegnante prenderà una cintura marrone, non una delle migliori ma una normale cintura marrone, in modo che lo studente metta alla prova le sue abilità. E se riuscirà a sconfiggere la cintura marrone in breve tempo, allora l'insegnante non avrà alcuna esitazione o alcun dubbio nel promuoverlo. La cosa incredibile che accade è che, una volta che viene promosso, la prima volta che indossa la sua cintura nera, è in grado di sconfiggere chiunque tra coloro che aveva battuto prima, in un quarto d'ora; e riesce a farlo regolarmente. Il fatto che pubblicamente è cresciuto di grado, lo ha reso consapevole, e questo crea in lui sicurezza. E' cresciuto ai suoi propri occhi e, adesso, ha una maggiore libertà nel valutare l'avversario e vedere se è in grado di sconfiggerlo o meno. Non gareggia più con coloro con cui doveva combattere prima. Li sconfigge. Così per certo dev'essere di un grado maggiore. Ora se l'insegnante è bravo porta l'allievo ad un livello di abilità e sicurezza tale per cui quando lo porta a compiere questo test, questa gara finale, costui ha un'alta probabilità di avere successo. Un insegnante mediocre semplicemente lo spingerà al combattimento, e se viene sconfitto da una cintura blu o una cintura verde allora ci vorranno un paio di anni in più prima che costui sia in grado di vincere una competizione con le stesse cinture di grado inferiore. E questo accade perché adesso ha dubbi sui suoi movimenti. Perciò è rigido, non è libero di muoversi, i suoi movimenti diventano molto più lenti, a scatti, troppo in ritardo, sempre esitanti. *"Dovrei farlo, non dovrei farlo, è un buon tempo, non voglio far di nuovo fiasco"*. Così, come avete visto, è ciò che è accaduto a Frazier negli ultimi incontri, in tutto ciò che ha fatto. Ha perso, anche se era infinitamente migliore del suo avversario. Ha perso soltanto perché era stato sconfitto negli incontri precedenti, perché avevano annichilito in lui l'idea che poteva vincere.

Non è una cosa semplice, l'idea di vincere. Tu puoi scoprire che i movimenti del ragazzo diventano impacciati, che perde delle opportunità, soltanto perché non è libero di guardare il suo avversario. Per sconfiggere qualcuno con abilità, devi vedere quando può essere fatto e quando no. Abilità non significa che devi obbligarlo, che devi sbattere la testa contro il muro. Perciò un buon insegnante farà questo: una volta che ha messo alla prova l'uomo con successo, allora gli insegnerà le cose importanti nei giorni immediatamente successivi perché costui in quel momento sarà libero di impararle. Il



maestro insegnerà allo studente per essere certo che quello studente non verrà mai sconfitto da un uomo meno abile. Come può esserne certo? Prenderà un uomo forte e gli dirà questa è la nuova cintura nera, gioca con lui e insegnagli come scappare. Questo significa che questo uomo molto forte ti tratterrà, e tu imparerai come liberarti dalla presa. Perciò l'uomo forte non afferrerà lo studente realmente con tutta la sua forza, in modo tale che lo studente impari con qualcuno da cui è veramente intimorito. Familiarizzerà con lui e vedrà in che maniera può scappare, in quel momento può vedere delle cose che prima non era in grado di vedere. Dopo di ciò, la volta successiva dirà: "*Afferrami seriamente*" e ugualmente ce la farà ad uscire dalla presa. Dopo di che l'insegnante continuerà a guidarlo. Molti di essi diventano così belli da osservare dopo che sono passati al livello superiore! La settimana successiva, o quella dopo ancora, sconfiggeranno persone che precedentemente li avevano sempre battuti. Quelli dello stesso grado che prima li avevano sconfitti, ora non sono più in grado di farlo. Lo studente migliora le sue abilità a tal punto che in un anno o in nove mesi l'insegnante sceglierà gli avversari per lui, con la probabilità che la sua abilità sarà efficace e che lo studente sarà in grado di sconfiggerli. E per quelli che sconfigge non ci sarà alcun danno, perché si sa che verranno sconfitti da un grado superiore. Così non subiranno dei danni ma, viceversa, lo studente, ne trarrà un immenso beneficio. Perciò, vedi, Kano era molto colto, un uomo intelligente che aveva organizzato quella cosa in modo che un vero *judoka* fosse in grado di sconfiggere qualsiasi livello all'interno del Kodokan. Era un maestro al suo livello, e non gareggiava con le persone a livelli inferiori rispetto a lui, li sconfiggeva. Poteva insegnar loro. E perciò permetteva loro di venir proiettato per insegnargli; poichè *sapeva*, e non aveva motivo di difendersi, il suo onore era salvo.

Così se la vostra domanda era una domanda specifica, che riguarda il judo, l'aikido e altre cose, vi ho dato una risposta esaustiva. Se invece volete vedere la questione in generale, ad esempio in matematica, allora, di nuovo, dipende dall'insegnante. Se l'insegnante è intelligente e vi ha insegnato, per esempio, le matrici, vi presenterà un problema che, conoscendo cosa avete studiato e imparato, siete in grado di risolvere agevolmente. La soluzione vi richiederà di essere tranquilli, riposati, fiduciosi nelle vostre abilità di pensiero. Se l'insegnante vi presenta un problema al di sopra delle vostre possibilità, fallirete e l'anno dopo probabilmente sarete uno dei peggiori della classe, e l'anno successivo ancora mollerete tutto. Direte che non siete portati per la matematica. Se avete un insegnante che desidera che voi impariate, allora apprenderete



e crescerete progressivamente. Se avete un insegnante che vuole mostrarvi quanto lui sia bravo, costui rovinerà la maggior parte degli studenti. Soltanto uno o due avranno successo, nonostante il cattivo insegnante, ma il resto della classe sarà scarso in matematica. Non saranno dei matematici. Puoi applicare questo a qualsiasi cosa. Perciò quando parli di livelli in senso neurologico nello stesso sistema, sai che ci sono dei livelli perché sono stati descritti da Jackson. La colonna vertebrale può muoversi in base al principio “tutto o niente”, non c’è gradualità. Perciò si ha bisogno di quegli altri centri nervosi che permettono di fare i movimenti meno a scatti. I livelli sono gerarchici. E quando un livello è stato raggiunto il sistema non si fermerà lì, perché una volta che quel livello è buono allora puoi raggiungere gradi migliori e anche più affinati.

***Una volta che si raggiunge un livello, è mai capitato che venga perduto?***

Oh, sì! Può essere perduto, sempre, in ogni momento. Uno che ha vinto un *dan* e lo presenti nello stesso giorno a persone con un grado inferiore come cintura e che sono più forti, migliori, più grandi di lui, allora, se lo sconfiggono, e viene sconfitto 5 volte una dietro l’altra, allora andrà via dal club e non finirà mai il suo allenamento, penserà di essere maledettamente incapace. Ogni trauma tu subisca, ogni compito che qualcuno ti pone e che va al di là delle tue abilità, ti distruggerà.

Così accade per ogni cosa. Sono i livelli neuromuscolari. Le gerarchie sono definite in maniera così chiara a livello dello sviluppo, come lo sono per un buon insegnante di judo, di kendo, o di aikido, oppure di matematica e fisica.