

La scuola Itsuo Tsuda della respirazione

A quasi 30 anni dalla scomparsa del grande maestro, cerchiamo di fare un'analisi dei suoi pensieri e dei suoi insegnamenti attraverso le opere complete che ha scritto

di Matteo Luteriani

La scuola della respirazione è uno di quegli *unicum* nel panorama delle arti marziali internazionali ed è legata intimamente alla vita del suo fondatore, Itsuo Tsuda: giornalista giapponese, ha dedicato allo studio dell'aikido dieci anni della sua vita, tutte le mattine, per dieci anni, a praticare nel dojo di un signore che si chiamava Morihei Ueshiba, il fondatore.

Arrivato in Europa, in Francia e per la precisione a Parigi, culla di quasi tutte le discipline orientali arrivate in occidente, studiò con i grandi sociologi Marcel Mauss e Marcel Granet. In Giappone dedicò moltissimo del suo tempo allo studio del *katsugen undo*, ideato e diretto da Katsushita Noguchi.

A Parigi Tsuda volle aprire un dojo, praticando l'aikido e il movimento rigeneratore, disciplina di Noguchi. Tutti i giorni, all'ora in cui le persone così dette normali stanno per alzarsi dal letto, Tsuda stava per finire la lezione di respirazione mattutina, in modo tale che chi praticava poteva comodamente andare a lavorare, a scuola, a sbrigare le sue faccende quotidiane. Questo retaggio che gli derivava dalla lunga pratica con il fondatore dell'aikido, o sensei Morihei Ueshiba, piacque subito e si creò un gruppo di praticanti molto assiduo.

Quando affermo che la scuola della respirazione è un "caso" particolare nel mondo delle arti marziali, è legato al fatto che la scuola, nonostante le conferenze dei vari rappresentanti e dello stesso Tsuda, non ha mai cerca-



to la divulgazione commerciale delle idee e della pratica, diventando quindi "alla moda" e macinando di conseguenza soldi su soldi per il suo fondatore.

Non so se Tsuda sia diventato ricco con la pubblicazione dei suoi libri, apprezzatissimi e in Italia pubblicati in una apposita collana denominata "*Scuola della respirazione. Opere complete di Itsuo Tsuda*" a cura della Luni Editrice di Milano (in vendita presso la rivista *Samurai*). Posso affermare che i suoi libri sono stati e sono tuttora di una incredi-

le attualità; gli argomenti trattati sono così semplici nella loro esposizione e di una sensibilità e pregnanza con il mondo che ci circonda, la vita, la morte, la nascita, il vivere, che sorprendono sempre il lettore, nonostante li si legga e rilegga nel corso degli anni.

Questi libri hanno in sé quella rara qualità che spetta di solito ai grandi classici: ogni volta che vengono ripresi in mano ci danno delle indicazioni, dei pensieri e delle emozioni nuove e spesso si chiariscono attraverso la lettura dei capitoli incomprensioni personali sia nell'aver mal inteso il testo sia nell'aver applicato le indicazioni in modi sbagliati.

L'opera di Itsuo Tsuda merita una analisi attenta: a chi si rivolge questo autore?

Uno scrittore scrive prima di tutto per se stesso, per quel vago senso di voler dire qualche cosa e poterlo fare. Ci sono i romanzieri che ci regalano sogni e ci sono i saggi che invece ci aprono la mente su problemi che spesso ci sfuggono (dalla filosofia alla manualistica). Come e dove possiamo posizionare le opere di Tsuda? Ci ho pensato molto e ho provato tante volte a inserirle da qualche parte, ma non ci sono mai riuscito. Sembra che egli scriva per se stesso, con quella semplicità non levigata del grande scrittore che toglie le frasi e le parole fino a farle diventare pure (pensiamo a Hemingway che diceva di scrivere 100 pagine per tenerne buona una); eppure le righe corrono sotto gli occhi rapide e ci aprono pensieri su aspetti della vita che abbiamo sotto gli occhi e che non abbiamo mai "visto". Tsuda ci parla di argomenti semplici, alla mano, alla portata di tutti, senza inserire le evoluzioni stratosferiche dello zen o le tecniche mirabolanti delle arti marziali: entra diretto al cuore. L'ultimo libro di Itsuo Tsuda prende il nome da un suo modo di dire, "cuore di cielo puro", che ha in sé un senso di comprensione superiore legata piuttosto ad "afferrare" il concetto che a comprenderlo.

Nello specifico dei volumi, che per semplicità del lettore riportiamo in ordine cronologico di pubblicazione alla fine dell'articolo, possiamo dire, a volo d'uccello, che dietro le parole di Tsuda si sente un certo "sorriso", quel sorriso che chi frequenta o ha frequentato gli orientali e i giapponesi in particolare conosce bene: enigmatico, mai di scherno, a metà tra il "*aspetta che ti aiuto ma se non fai da te arrangiati*". Il sorriso di Tsuda, quello che lui ci ha regalato con una stupenda fotografia di lui che fuma un sigaro, ecco, questo sorriso ci segue per tutto il corso dei dieci libri pubblicati.

Una delle caratteristiche di questi volumi è la seguente: come la pratica dell'aikido segue delle traiettorie circolari, ellittiche che vanno e tornano indietro, così l'opera di Tsuda "va e viene", nel senso che non c'è un libro meglio di un altro, non c'è un libro che va letto prima di un altro, e non si può fare a meno

di averli tutti e farli girare nella lettura senza un criterio progressivo; ogni libro “è” in sé un mondo e spiega quel mondo; ogni libro al tempo stesso è concatenato con quelli che lo precedono e lo seguono, diventando così parte indissolubile di un *continuum* culturale.

Una delle calligrafie più famose di Tsuda, quella che spesso è appesa nei dojo dove si pratica la sua scuola, è “mu”, il vuoto, il nulla, il niente, il “senza” dello zen, come a dire che la sua pratica e tutto ciò che egli ha fatto è legato al senso dell'impermanenza del vivere e morire.

Le opere di Tsuda ci aprono delle finestre su dei mondi che abbiamo davanti e che non riusciamo a comprendere appieno, li “tocchiamo” ma con i guanti spessi, li percepiamo ma non ne siamo completamente “compresi” nel senso di “presi insieme, presi dentro”.

Abitando in Francia e nella illuminista Parigi, in modo fortemente provocatorio Tsuda ha pubblicato dei libri che già nel titolo sono tutto un programma: *Il Non-Fare*, *Il dia-*

mille mondi differenti di approccio alla vita. La nostra civiltà occidentale ha relegato il discorso “morte” al solo senso di dolore e di definitiva perdita, non riuscendo a trovare nessuna altra spiegazione a questo “passaggio” se non attraverso la religione e un presunto “aldilà”. Dice Tsuda nel Dialogo del Silenzio: “*La morte è una cosa naturale, come la nascita. E' l'immaginazione umana che ha complicato la cosa a discapito della naturalezza. Se si riesce a far tacere i pensieri e ad ascoltare quello che avviene nel profondo, l'inconscio, questo lato ignorato di noi stessi, sa in anticipo l'avvicinarsi della morte, e ci prepara a essa*”.

Anche se parlare di questo argomento in un articolo di presentazione dell'intera opera di un pensatore eclettico e non catalogabile come Itsoo Tsuda potrebbe sembrare un volerlo sminuire, dobbiamo avere presente che essa, la morte, è l'unica vera certezza che noi esseri umani, ricchi o poveri, belli o brutti, geniali o pazzi, abbiamo in comune, e se seguiamo quanto ci dicono tutte le religioni e

Molto banalmente, nella nostra vita quotidiana, quando espiriamo stiamo bene, quando ispiriamo siamo pronti al movimento, siamo “cinetici” carichi di energia, quando “buttiamo fuori l'aria” siamo più tranquilli. Cosa potrebbe essere la pratica dello zen senza una corretta respirazione? E' così totale che alcuni maestri zen del passato hanno studiato delle forme o posizioni per stare seduti correttamente per poter respirare e entrare in comunione con se stessi e con l'assoluto.

Tsuda e la tradizione della cultura della pratica vera delle discipline marziali insegna ad ascoltare il proprio corpo: dice Tsuda, che se fossimo in grado di ascoltare il nostro corpo, le domande che ci fa, i campanelli d'allarme che ci suona e tutto il resto, saremmo molto probabilmente in grado di evitare moltissime malattie che appunto derivano da questa “non comprensione” o non ascolto del proprio corpo. A questo punto ci viene in soccorso il bambino: il bambino sa cosa gli sta succedendo ma non è in grado, il più delle volte, di trasmetterlo, di farci capire quale disagio



logo del silenzio. Anche se non penso, Sono (questo vera antitesi al maggior filosofo francese Cartesio che scrisse appunto “cogito ergo sum”, cioè “penso dunque sono”).

Ma è proprio leggendo quanto Tsuda scrive che siamo colti da stupore anche soltanto per i fatti realmente accaduti che è in grado di presentare nel momento esatto del discorso per far capire al lettore le origini e dove si può muovere la sua pratica. Una delle grandi particolarità che mi ha sempre affascinato dei libri di Tsuda è come tratta il rapporto uomo bambino e come affronta il discorso della morte.

Tutta la cultura giapponese è intrisa da questo senso della morte, da quello che poi lo zen ha definito magnificamente con un solo termine: impermanenza. La civiltà occidentale, dice Tsuda, è quasi obnubilata dal ritmo frenetico che la travolge e che in sostanza impedisce alle persone di “sostare” su ciò che fanno, ciò che vedono, sulle azioni consuetudinarie, sulla possibilità enorme che il gesto di un bambino ha nel poterci comunicare

le dottrine tradizionali, la nostra vita non è, e non dovrebbe essere altro che una preparazione a questo passaggio: il passaggio da uno stato dell'essere a un altro stato. D'altra parte la scuola fondata da Tsuda si chiama “Scuola della Respirazione”, e nelle premesse lui dice che il primo atto di un essere umano e l'ultimo è respirazione: nel primo caso “*espirazione*”, nell'ultimo “*inspirazione*”. L'essenza del suo insegnamento è tutta qui, in questo Alfa e Omega, l'uno il proseguimento naturale dell'altro: e in mezzo c'è l'uomo.

Lo studio di tutta la pratica di Tsuda, che si parli di *aikido* o di “*movimento rigeneratore*” o *seitai*, ruota come un mulinello intorno alla pratica del respiro; altre discipline appartenenti a culture molto diverse da quella giapponese, per esempio la cultura cinese, parlano di “soffio vivo”, di “respiro”: attraverso il qi gong, il tai chi quan. La pratica totale della via della spada e del tiro con l'arco tradizionale giapponese passa interamente attraverso, ed è tagliata in due come un rasoio può tagliare il burro, dalla respirazione.

ha. Figuriamoci: non siamo in grado di sentire il nostro corpo, come potremmo essere in grado di sentire quello di un altro essere vivente che oltre a tutto non sa esprimersi a parole?

I grandi maestri del passato, uno in particolare, famoso in Giappone come un dio e in Occidente come uno dei massimi pensatori dell'Oriente intero, Takuan Soho (consiglio la lettura del suo libro capitale, *La mente immutabile*, Luni Editore, del quale parleremo in uno dei prossimi articoli), erano in grado di prevedere il momento esatto della loro morte: Takuan sapeva quando doveva morire; radunò i suoi allievi e discepoli, chiese un pennello da scrittura, scrisse l'ideogramma “*yume*”, “sogno”, posò il pennello e morì.

Quale immensa grandezza in questo gesto, nel sapere il momento della propria morte e avere la dignità suprema di non lasciarsi andare a effusioni sconsiderate ma bensì fare in modo che essa, la morte, diventi un monito positivo e il segno di un passaggio dal “qui e

ora” a un altro stadio dell’essere.

Senza voler fare della demagogia o voler attualizzare un pensatore come Tsuda banalizzandolo con futili argomenti, mai nella storia dell’umanità l’uomo ha tentato di superare la barriera della morte come in questi ultimi decenni: il voler annullare il tempo che passa con le iniezioni di botulino, il continuo cercare di essere giovani utilizzando sostanze in grado di donare la virilità di un ventenne, avere un aspetto e un atteggiamento giovanile quasi cercando in questo modo di evitare il famoso patto con il diavolo che ci dona sì la giovinezza, ma a quale prezzo!

Lo studio e l’attenzione che Tsuda rivolge al bambino, definendolo “il bambino nostro maestro” è incredibile per la profondità e delicatezza dei suoi esempi; dice Tsuda: “*I bambini sentono con tutto il loro corpo quando l’attenzione è puntata su di loro. Diventano più leggeri non appena l’attenzione è portata altrove*”.

Tsuda parla di bambini perché ne ha visto e studiato le dinamiche per tutta la vita, osser-

non hanno e trovano una spiegazione medica. Ma Tsuda non è uno stregone né uno che indottrina, e lo ripete spesso: Tsuda osserva, ragiona, analizza e spiega a chi invece non è dotato come lui di questa “visione” del reale. Lo scopo della vita è vivere la vita, e questo ci appare evidente e “semplice” dalle parole di questo grande maestro. La sua scuola in Italia è presente da moltissimi anni anche se alcune divisioni interne non hanno certo giovato alla diffusione positiva delle idee del loro maestro. Nonostante questo, però, le opere di Tsuda sono lette ma non ancora con la grande diffusione che dovrebbero avere. Da moltissimi anni mi batto contro la demenziale incapacità di moltissime persone del nostro mondo marziale di “aprire gli occhi” su altri argomenti, studiare tutto ciò che può avvicinare la pratica di ognuno alla realizzazione di cui tanto si parla. Studiare soltanto e sempre le solite cose tecniche e del proprio stile inaridisce e rende sterile la pratica e ciò che si trasmette ai propri allievi e al di fuori del dojo. Le opere di Tsuda, per la loro tra-

vero “indica” la strada e sta a noi, lo ripete sempre nei suoi scritti, seguirla o meno. Sta a noi essere in grado di superarci e guardare oltre, avere quel coraggio che spesso, troppo spesso manca perché ci sentiamo ancorati a situazioni di comodo e consuetudini di potere che contrariamente a quanto crediamo, ci portano giù invece di innalzarci verso il divino. Concludo con le parole di Tsuda stesso, parole così semplici che ognuno di noi dovrebbe sentire risuonare nella testa e indurci a cambiare e leggere le sue opere, parole che sono quasi il suo testamento spirituale: “*Apprezzo molto le lettere di questa madre* (ndr: ha appena citato alcune lettere dove sono presentate esperienze di vita con i bambini di una mamma). *Una semplicità stupefacente, quando penso che a molte persone che sono totalmente incapaci di scrivere qualcosa di leggibile sulle proprie esperienze, nella loro lingua materna. Per la maggioranza delle persone così dette civilizzate, oggi la vita è una questione di soldi. Lasciamoli dormire nel loro sonno agitato. Se, attraverso gli adulti,*



vando ciò che spesso nemmeno un genitore è in grado di “vedere”. Lo studio del bambino lo ha portato alla conclusione che essendo il bambino un essere sostanzialmente ancora “puro”, cioè non soggetto a tutta quella serie di categorizzazioni che noi adulti conosciamo bene, è e deve essere un punto di riferimento assoluto per lo studio delle sue pratiche e dell’essere umano in generale.

Dice ancora: “*Se non si vuole approfittare dell’occasione per sviluppare l’intuizione, per tentare il dialogo con esseri che non parlano, è meglio rinunciare, perché avere bambini non è reddito*”.

Nelle pieghe del suo ragionamento, che come abbiamo accennato si svolge all’interno di dieci libri, si inserisce il discorso della malattia, che Tsuda apostrofa: benvenuta malattia.

La malattia è un sintomo “parlante” di un disagio che il nostro corpo ci presenta, un conto da saldare. Lui fa riferimento al raffreddore, secondo quanto dice anche Noguchi, come elemento base di moltissime malattie che

sversalità e universalità dovrebbero essere lette nel corso del tempo più e più volte, perché la nostra comprensione cambia al cambiare dei tempi e del nostro essere in questa parte di mondo e realtà. Tsuda non è un maestro di aikido e di movimento rigeneratore o di seitai: Tsuda parla al cuore, alla mente, al corpo e allo spirito delle persone. E ben venga se chi legge è un insegnante o praticante di arti marziali: vorrà dire che comprenderà meglio e più in fretta le cose che dice. Dopo tanti anni che porto avanti le opere di questo pensatore spendendo tempo e parole, mi ritrovo a vedere che il lettore principe dei suoi libri sono le mamme, le donne, i cultori di stili diciamo così, marziali, alternativi, come lo yoga, l’aikido, il tai chi quan, il qi gong. E invece sono dei libri che sarebbero da imporre come letture base per tutti i praticanti di arti marziali, in particolare gli stili giapponesi come il ju jitsu, il karate, il judo. Quali mondi di sapere e comprensione ci mostrano le sue semplici e mai categoriche parole ed esempi. Tsuda per dav-

si può conoscere cos’è la società, è attraverso i bambini che si può conoscere cos’è la vita. Quando, con l’età, io non sarò più di questo mondo, avrete semplicemente perduto uno scrittore-conferenziere. Ma il vero maestro potete sempre trovarlo davanti a voi, se sapete guardare. Il vostro maestro e barometro è il bambino”.

Tutti i libri di Itsuo Tsuda sono pubblicati in Italia da Luni Editrice e ordinabili attraverso la rivista *Samurai*. Ecco i titoli in ordine cronologico di pubblicazione:

Il Non-Fare
La via della spoliazione
La scienza del particolare
Uno
Il dialogo del silenzio
Il triangolo instabile
Anche se non penso, Sono
La Via degli Dei
Di fronte alla scienza
Cuore di cielo puro