

La storia di Michimaru Mori Sensei

Come ultimo Uchideshi del defunto Maestro Gozo Shioda, la mia storia inizia recuperando alcuni dei grandi ricordi che ho vissuto all'Honbu Dojo durante i miei nove anni di istruzione sotto il grande uomo, che era considerato l'ultimo dei veri artisti marziali del Budo giapponese. Era un genio, che ottenne il grado di 9° dan da O Sensei, il fondatore dell'Aikido.

Il termine Uchideshi significa "studente in casa" che serve il suo Sensei in ogni momento come parte della sua vita quotidiana, mentre si occupa continuamente di tutti gli aspetti della propria vita. È responsabilità dell'Uchideshi lavorare sempre sulla sua tecnica poiché questo dimostra dedizione agli insegnamenti.

Guardando indietro, i miei anni di Uchideshi all'Honbu Dojo sono stati un periodo molto duro, occupato da allenamenti quotidiani severi e intensi, iniziati la mattina presto fino al tardo pomeriggio, con molte sessioni di allenamento diverse tra cui quelle con la polizia, la polizia antisommossa e il corso per gli istruttori internazionali, insieme alle lezioni generali di Honbu.

Come Uchideshi ero anche responsabile di servire il Maestro assicurandomi di continuare a praticare la mia tecnica Yoshinkan e migliorare il mio livello. Un esempio della mia giornata più lunga richiederebbe che finissi i miei doveri di pulizia entro le 6:00, che includerebbero il dojo, i bagni, la doccia, gli spogliatoi, la stanza del Sensei, ecc. Poi avrei nove ore di allenamento durante il giorno, con le lezioni che terminano alle 21:00. Dopodiché mi allenavo liberamente con gli altri studenti, forse per diverse ore, finendo alle 23:30.

La giornata media di formazione di Uchideshi è di circa dieci ore, compresa la formazione privata, sei giorni alla settimana, rispetto alla formazione media dello studente generale di circa due ore al giorno, tre giorni alla settimana. In effetti, un anno di addestramento dell'Uchideshi equivale a circa dieci anni di quello dello studente generale.

Quattro ore dell'addestramento dell'Uchideshi sono occupate da un corso speciale chiamato "Senshusei-geiko", che è obbligatorio per circa nove mesi prima che tu possa diventare un Uchideshi nello Yoshinkan Aikido. Dopodiché, devi continuare a frequentare il corso per circa due o tre anni. "Senshusei" significa gli studenti che si dedicano ad uno studio e "geiko" significa allenamento.

Ci si aspetta che tu impari tutto, dalle tecniche di base a quelle avanzate nei primi nove mesi. Ogni anno dieci poliziotti antisommossa giapponesi selezionati partecipano a questo corso. Per essere selezionati è necessario possedere almeno un 3° Dan di Judo, Kendo o Karate. Abbandonare il corso a metà significherebbe lasciare anche il lavoro. È essenziale che seguano questo corso se sperano di ricevere una promozione in futuro

L'allenamento in questo corso si compone di tre parti a partire dai movimenti di base. I movimenti di base sono come "Kata" nel Karate che possono allenare la forza fisica delle gambe e dell'inguine necessaria per le tecniche di Aikido. Nei movimenti di base devi stare in piedi con l'80 percento del tuo peso corporeo appoggiato su una gamba per circa cinque minuti muovendo sia a destra che a sinistra con movimenti diversi.

La seconda parte della lezione ripete un unico movimento per circa 40-50 minuti, continuamente allo stesso ritmo. Spesso in queste lezioni, vomito, fratture ossee e commozioni cerebrali succedono.

Subito dopo l'allenamento tecnico c'è l'allenamento muscolare di base. A partire da flessioni e addominali, poi 500 "Koho-ukemi" (cadute all'indietro) che durano circa mezz'ora, senza sosta. Dopodiché, 500 "Shuto-awase": colpisci il braccio del tuo partner con il tuo usando tutta la tua forza.

Questa lezione è di solito un'ora e mezza o due al mattino e una al pomeriggio. Le lezioni sono così intense se perdi un attimo la concentrazione, gli infortuni sono inevitabili. L'Uchideshi è sotto ulteriore pressione da parte degli altri per essere sempre il migliore della classe.

Una delle più grandi sfide come Uchideshi è essere l'Uke (colui su cui il maestro esegue la sua tecnica) del Maestro, che era considerato un grande privilegio e onore. Attraverso il Maestro, puoi sentire la vera tecnica, ma solo un Uchideshi senior può essere un Uke del Maestro.

L'insegnamento del Maestro Gozo Shioda copriva tutte le aree del Budo giapponese attraverso le pratiche dell'Aikido Yoshinkan, poiché era intento a preservare la comprensione tradizionale. Mi considero un privilegiato ascoltando le storie raccontate dal Maestro Shioda quando era uno studente di O Sensei - storie che ora possono essere lette solo nei libri.

A causa delle abitudini e delle regole dell'Honbu dojo ci sono alcuni requisiti che devi soddisfare come Uchideshi - il mancato raggiungimento di questi obiettivi significherebbe licenziamento immediato. La stanza di Shioda Sensei era accanto alla mia e come Uchideshi dovevo sempre essere sensibile a ciò che stava facendo accanto. Ascoltavo i movimenti di Shioda Sensei e quando Sensei voleva andare in bagno, correvo dentro e gli aprivo la porta. Indipendentemente da ciò che stavo facendo, dovevo essere consapevole di ciò che Shioda Sensei stava facendo. Dopo il mio primo anno di Uchideshi, mi sentii molto male per i nervi perché ogni porta suonava come quella di Shioda Sensei.

Per esempio, come Uchideshi, dovevo sapere quando il Maestro stava bevendo il tè ed essere in grado di distinguere da quando posava la tazza e si riposava dalla bevanda, a quando la tazza veniva posta sul tavolo dopo che aveva finito di bere, poi si precipitò dentro e riempì rapidamente la sua tazza. Quando stava consumando il suo pasto, dovevo ascoltare quando aveva finito, quindi recuperare rapidamente il vassoio.

I bagni giapponesi sono generalmente diversi da quelli che si trovano in Australia. In Giappone il bagno ha due sezioni, la prima per spogliarsi e vestirsi e una stanza interna dove ci si lava il corpo fuori dalla vasca così quando si entra nella vasca si è puliti e non si sporca l'acqua.

In bagno, quando il Maestro voleva fare il bagno, dovevo andare con lui, aprire la porta, chiedergli di entrare, scusarmi perché stavo entrando anch'io nella stanza e avere sempre il giusto tempismo. Quando voleva assistenza, lo aiutavo, ma non lo toccavo quando non lo faceva. Quando si stava spogliando, dovevo aiutarlo a togliersi i vestiti, piegarli velocemente e poi occuparsi del suo prossimo bisogno. Quando aveva bisogno di sapone o acqua, dovevo darglieli prima che si muovesse, assicurarmi che fosse al caldo e tornare velocemente nella sua stanza, prendere i suoi vestiti e poi tornare di corsa. Dovevo essere totalmente in sintonia con il Maestro in tutti i sensi come Uchideshi. Una volta che il Maestro era pronto per il suo prossimo impegno, dovevo prepararmi rapidamente per la mia lezione successiva, assicurandomi che mentre assistevo Shioda Sensei, non trascurassi le mie altre responsabilità.

Come Uchideshi, dovevo anche percepire la sua intenzione, quando potevo percepire ogni suo stato d'animo e sentimento potevo allora essere il suo Uke. Imparare la sua vera tecnica significava che dovevo capirlo nel suo insieme, la sua vita privata e quella di Yoshinkan. Camminavamo insieme e quando il Maestro guardava uno studente generico e annuiva, dovevo capire cosa intendeva. Dovevo anche sapere a quale studente si riferiva il Maestro in modo da poter correggere la tecnica di quello studente. Se non correggevo ciò che il Maestro si aspettava, ricevevo un serio rimprovero.

Quando ho deciso che volevo fare lo Yoshinkan Aikido, avevo 18 anni e il Maestro Shioda aveva circa 60 anni. Per me, il Maestro era un vecchietto e non riuscivo a capire come qualcuno così vecchio e piccolo potesse essere così grande come si diceva. Quando ho iniziato ad imparare, Takeno Sensei era il capo istruttore, era giovane, forte, acuto e spaventoso e all'epoca pensavo fosse migliore del Maestro.

Questa percezione è cambiata dopo la prima volta che ho frequentato un corso speciale per sole cinture nere. Sono rimasto stupito vedendo Shioda Sensei lanciare senza sforzo Takeno Sensei al tatami più e più volte. Fu allora che potei capire quanto fosse efficace la tecnica del Maestro Shioda Sensei.

La tecnica di Takeno Sensei sembrava molto forte e affilata, ma il Maestro Shioda Sensei eseguì la sua tecnica così rapidamente che quasi non sentii altro che un movimento, poi tutti i muscoli del mio corpo si bloccarono all'istante. Era come se una vibrazione attraversasse tutto il corpo, che era controllato da questo vecchietto, anche se non sentivo alcun dolore. Il peso che ha applicato prima di lanciare è stato così intenso che mi è sembrato di farmi cadere addosso dei pesi un secondo prima che tutto il mio corpo crollasse.

Poco prima della sua morte, il Maestro Shioda Sensei partecipò alla dimostrazione annuale di Yoshinkan Aikido Honbu Dojo, anche se era così malato che aveva bisogno di qualcuno che lo aiutasse a camminare. Dopo che tutti ebbero finito, salì sulle stuoie per tenere un discorso, ma mentre parlava il suo corpo iniziò a muoversi, mentre cominciava a dimostrare due tecniche. L'intero dojo tacque quando videro il Maestro muoversi, un uomo quasi sul letto di morte ancora così in sintonia con il suo corpo e lo Yoshinkan Aikido, che sebbene faticasse a camminare, dimostrò senza sforzo le sue tecniche. Questa doveva essere la sua ultima dimostrazione.

Ci sono molti bei ricordi del Maestro Shioda Sensei, con il rispetto che si è guadagnato da tutto il mondo. Per me, la forza e la potenza del suo insegnamento che ha mostrato durante la sua dimostrazione pubblica è qualcosa di cui farò sempre tesoro poiché sono stato onorato di essere il suo ultimo Uke.

Mi sono state assegnate missioni come istruire la polizia antisommossa di Tokyo, insieme ad altri programmi all'Honbu dojo come corsi giornalieri internazionali per istruttori, viaggi all'estero per addestrare forze militari e di polizia in paesi come Canada, Stati Uniti, India, Malta e ovviamente qui a Australia. Quando sono stato mandato a istruire in altri paesi, non solo ho addestrato la polizia e l'esercito, ma ho anche istruito classi generali nei vari dojo. Il mio dojo qui a Brisbane continua a collaborare con le forze di polizia.

Sono arrivato in Australia grazie all'assistenza di Joe Thambu Sensei a Melbourne, che ho incontrato in Giappone all'Honbu dojo. Grazie alla sua assistenza, ho potuto aprire il mio dojo qui in Australia. Ho aperto il mio dojo "Aikido Yoshinkan Brisbane Dojo" nel luglio 1995 pensando alla tradizione e alla cultura del Budo giapponese e, naturalmente, per onorare lo spirito del Maestro Shioda. Miro a raggiungere lo stesso livello di Yoshinkan in Giappone e poi, un giorno, spero di superare quel livello. Come Uchideshi, ho imparato l'addestramento di base ma non ho ancora raggiunto il livello di Maestro, che un giorno spero di superare in sua memoria. Per me, questo è l'unico vero modo per onorare Shioda Sensei. Vorrei creare il vero Yoshinkan Aikido Dojo di cui Shioda Sensei sarebbe molto orgoglioso.

Michiharu Mori