

Fujimoto Yoji Sensei

Biografia. Nato a Yamaguchi, nel sud del Giappone, nel 1948, Fujimoto Sensei ricevette una formazione marziale impostata sul kendo, passando poi per un intenso impegno sportivo (laureato a pieni voti presso la facoltà di Scienze Motorie Nittaidai di Tokyo), fino a scoprire ed approfondire quella che sarebbe stata l'arte della sua vita: l'Aikido.

Durante l'università ha la possibilità di frequentare la scuola del fondatore di Aikido, Ueshiba Morihei, a Tokyo e di praticare sotto la guida dei più grandi Maestri della prima generazione dopo la scomparsa del fondatore.

Il suo impegno nella pratica dell'Aikido è così intenso che in brevissimo tempo riesce a raggiungere un notevole livello, che, unito alla sua curiosità verso il mondo al di fuori del Giappone, lo fanno emergere come un candidato perfetto per la campagna di divulgazione dell'Aikido nel mondo, fortemente voluta dal fondatore.

È così che un ancor giovane Fujimoto, nel 1970 si trova a Los Angeles, San Francisco e poi Chicago a gestire dei Dōjō per diffondere la conoscenza dell'Aikido.

Nel 1971 viene mandato in "missione" in Italia, per approfondire l'opera compiuta da Tada Sensei nel fondare l'Aikikai d'Italia. In particolare Fujimoto Sensei arriva a Milano, nel gennaio 1971, e qui vi rimane per tutta la sua vita, consolidando una delle scuole di Aikido più importanti d'Europa.

In oltre 40 anni di permanenza in Italia, Fujimoto Sensei ha contribuito notevolmente alla crescita dell'Aikido sul territorio, spaziando anche oltre confine in tutta Europa, in tutta la Russia (fino al di là della Siberia) e in Sud Africa.

Fujimoto Sensei ha dedicato tutta la sua vita all'Aikido, sviluppando una didattica efficace e incisiva che ha lasciato il segno in migliaia di praticanti. Il conferimento dell'8° Dan (gennaio 2011) ne è stato sicuramente una conferma.

Purtroppo Fujimoto Sensei si è spento prematuramente nel febbraio 2012, garantendo la continuità del suo Aikido nella pratica di ciascuno dei suoi innumerevoli allievi.

(Tratto da: *Aikikai Milano, Dojo Fujimoto* - www.aikidofujimoto.it)



Estratto dalla Rivista "Aikido" – Aikikai Italia

No, Maestro, è Lei che deve dirlo. In cosa è cambiato il suo modo di insegnare?

Innanzitutto, alcuni sono d'accordo, altri un pò meno oggi la direttiva dell'Hombu Dojo ... è: "L'aikido è per tutti". Non solo per alcune categorie di persone, ma per tutti; deve quindi essere praticabile da tutti indipendentemente dal sesso, dall'età, dalla prestanza fisica. Quando ero giovane non la pensavo così. A volte arrivavano nuovi praticanti e io... beh, non che li mandassi via ma dopo un po' se ne andavano e non tornavano più.

Vuol dire che non li respingeva, ma li poneva di fronte a difficoltà tali per cui si allontanavano da soli?

Il Maestro annuisce e continua: con il tempo un uomo cambia, forse è l'età o forse perché il mondo stesso è cambiato e questo cambiamento non l'ho voluto io. Non mi sono posto il problema: "il Doshu ha detto che l'aikido deve essere praticabile da tutti e quindi io devo cambiare". Certo il Doshu è la Guida dell'aikido mondiale e noi Shihan dobbiamo seguirne le direttive; ma il problema, ripeto, non si è posto in questi termini; è stato un processo naturale. D'altra parte lo stesso Doshu dice: "Non sono io che ho voluto questi cambiamenti, tutto è cambiato". È cambiato il

mondo, sono cambiati i bisogni, la mentalità, i comportamenti e quindi anche l'aikido; anche il modo di praticare e di insegnare è cambiato.

In tutti questi anni Lei ha anche accumulato una grande esperienza conoscitiva dell'aikido europeo. Lei dice che l'Italia ha goduto di una storia, per così dire, privilegiata, ha beneficiato di maggiori possibilità di crescita.

Spesso si presentano diverse occasioni per seguire altri Insegnanti che vengono dall'estero e quindi ci sono più possibilità di verifica, di confronto con altri stili, di arricchimento del proprio bagaglio aikidoistico. Questo vale anche per noi Maestri. E' un po', anche se l'espressione non è la più



adatta, come la concorrenza. Se dobbiamo confrontarci con un'altra persona non possiamo rimanere prigionieri della nostra routine, siamo stimolati a cercare il nuovo, a crescere.

In questi anni l'Aikikai Milano ha avuto un buon sviluppo e oggi funziona bene; abbiamo organizzato grosse manifestazioni, il numero dei nostri praticanti è aumentato; poi abbiamo cominciato ad avere rapporti con persone anche al di fuori del mondo delle arti marziali, persone che oggi collaborano con noi e contribuiscono alla diffusione dell'aikido. Tutto è cambiato e siamo cresciuti anche perché io pure sono cambiato.

All'inizio, mi riferisco al settanta ho dovuto pensare alle mie necessità, d'altra parte quando una persona attraversa momenti economicamente difficili, la necessità di guadagnare assorbe la maggior parte dei suoi pensieri e non è facile pensare ad altre iniziative. Poi quando la situazione si è modificata, ho avuto la possibilità di cominciare ad invitare altri autorevoli insegnanti, ed anche attraverso la loro presenza, sono cambiato anche io... anche tecnicamente, no? Vorrei continuare a cambiare un pò...

Però non ci ha detto se esistono dei risvolti negativi nei praticanti italiani. Insomma, Maestro, qual'è il maggior difetto degli italiani?

Non è un difetto degli italiani, è un difetto comune agli occidentali: in Giappone si dice che quando uno diventa Shodan ha compiuto solo il primo passo di un lungo cammino. Da noi uno Shodan è soltanto un praticante che ha cominciato a camminare da solo, tutto qui. Qui invece quando uno supera l'esame di Shodan si considera già un Maestro. Ma anche questo modo di pensare sta cambiando... e cambierà ancora. Quando sono arrivato in Italia c'erano pochissimi Shodan e rispecchiavano un'altra epoca, un altro modo di praticare, un'altra concezione. Adesso invece ci sono parecchie cinture nere, anche secondi e terzi Dan... e giovani.



Nel frattempo, Maestro?

Andare avanti, continuare a praticare. Praticare è la cosa più difficile perché non basta praticare, bisogna vedere come lo si fa. Ecco possiamo dire che è forse questo il difetto di molti aikidoka italiani: si abituano, si "riempiono" di uno stile di un Maestro e poi non riescono più ad essere disponibili, ricettivi nei confronti degli insegnamenti di un altro Maestro. Per imparare, per acquisire ciò che di nuovo, di diverso ci viene proposto, bisogna "svuotarci" di ciò che abbiamo appreso. Ovviamente non vuol dire dimenticare le basi, gli insegnamenti fondamentali, ma per afferrare quello che un insegnante può offrirci bisogna sapersi "svuotare" se si vuole progredire davvero.

In un bicchiere già colmo di vino non se ne può aggiungere dell'altro, no?

Il Cerchio e l'Oriente (Marco Maiola)



Sono entrato nel dojo Aikikai di viale Porpora a Milano dopo quasi 20 anni di pratica di karate. Ci sono entrato da cintura nera 2° dan e da istruttore. Vent'anni di karate passati ad apprendere tecniche di difesa e di attacco, nei quali ti trovavi, in ogni allenamento, a misurarti con il tuo avversario e con la sua forza e, ancor di più, con te stesso.

Un rapporto di forze. Questo era. Uno scontro nel quale la velocità, la determinazione, la capacità di parare un attacco e di contrattaccare rappresentava la regola e faceva la differenza tra l'uscire dalla palestra integro o con qualche ammaccatura di troppo.

Ricordo ancora, come fosse oggi, la mia prima lezione di aikido e lo stupore che mi ha colto nel vedere, all'ingresso sul tatami, che non vi era alcuna distinzione di livello all'interno del corso. A fianco infatti delle cinture nere, vestite elegantemente nella loro hakama nera, c'erano i principianti nei loro candidi vestiti bianchi. E quante donne! Da noi era un'assoluta rarità.

“Va bene... visto che siamo qua cerchiamo di darci da fare e di non essere ipercritici per forza”.

Le differenze nella pratica erano però tante ed evidenti... quasi fastidiose. Tornare a confrontarsi con principianti di ogni tipo che non avevano la più pallida idea di come dovesse essere fatto un qualunque tipo di attacco o di parata era snervante.

Tra me e me pensavo: tutto questo è inutile. Che senso ha allenarsi in un modo così finto? Come posso misurare le mie capacità su un attacco portato con la stessa grinta e la stessa determinazione di chi ti porge un fiore... moscio?

Non ho mollato e, per circa tre anni, ho continuato a praticare con lo stesso impegno, la stessa costanza e lo stesso rigore che avevo conosciuto e assimilato nel tempo.

Ogni passaggio della vita può esserti di insegnamento. E così, oggi, riconosco l'importanza di quegli anni passati nel dojo del Maestro Fujimoto.



Il movimento circolare è stato il primo insegnamento. Venivo da una pratica del karate tradizionale e dello stile shotokan. Uno stile basato sulla forza, sul kime, sui movimenti di avanzamento e di arretramento secondo spostamenti lineari e, solo raramente, circolari.

“Devi essere più rotondo” continuava a ripetermi il Maestro, rimarcando ancor di più la sua “r” arrotondata come per dare una maggior senso di rotondità anche alle sue parole.

A quei tempi, già da alcuni anni praticavo agopuntura e, nel pensiero tradizionale cinese, tutto è circolare, tutto è in continua trasformazione e in divenire. Finalmente avevo la possibilità di trovare un primo vero e saldo punto di unione tra la mia pratica lavorativa, la mia pratica sportiva... e con quella spiritualità orientale che avevo da sempre coltivato.

Il cerchio, la spirale e l'armonia dell'essere.

A questo proposito possiamo leggere sul sito dell'Aikikai Italia: “*Contrariamente ad altre arti marziali incentrate sui movimenti lineari (avanti, indietro, in diagonale), le tecniche dell'Aikido si fondano e si sviluppano infatti prevalentemente su un movimento circolare il cui perno è colui che si difende. In tal modo egli stabilizza il proprio baricentro, decentra quello dell'avversario*”

合 Ai : Harmonie, union
 氣 Ki : Energie vitale, volonté
 道 Do : voie, recherche

*attirandolo nella propria orbita, e può sfruttare a proprio vantaggio l'energia prodotta dall'azione aggressiva fino a neutralizzarla... Grazie a questo metodo di pratica, che a prima vista si discosta dai metodi delle altre forme di budō, è possibile sviluppare un tipo di allenamento di base che permette di affinare il principio dell'animo che non si confronta, concetto fondamentale nel budō giapponese, e di effettuare il controllo dei sensi. Se contemporaneamente abbinato allo studio pratico dei sistemi di respirazione orientali, questo metodo di pratica diviene un metodo molto avanzato di **pratica del fluire del ki***

*che, armonizzando il movimento al flusso dei sensi ottenuto mediante gli esercizi di respirazione, diviene così ciò che viene chiamato **zen in movimento**.*

*L'Aikidō non è semplicemente un modo per capire "come effettuare delle tecniche" ma è piuttosto un particolare metodo di pratica che permette di tradurre in realtà il principio secondo cui **se ci si muove in uno stato di "mushin" (non-mente) le tecniche nascono in modo spontaneo, e si trasformano all'infinito** che un tempo costituiva il fine ideale ricercato dalla maggior parte degli specialisti di arti marziali (bujyutsuka)".*

Tada Hiroshi Sensei, Fondatore e Direttore Didattico dell'Aikikai d'Italia



Accettare - Lasciare entrare queste erano, per me, le parole chiave della pratica di quegli anni. Movimenti che ricordavano quelli del mare e delle onde che si infrangono sulla spiaggia, in grado di accoglierti, di richiamarti al loro interno ma anche di spingerti lontano con un'energia decuplicata. Più forte è il tuo avversario e più intensa l'energia del suo attacco, più rischierà di perdere il suo baricentro e, quindi, più efficace sarà la tua azione di accompagnamento e di risposta. Questo si diceva.

Dopo anni passati a parare e a contrattaccare, oppure a prendere il tempo al tuo avversario per poterlo anticipare, questo rappresentava per me un modo rivoluzionario di allenamento e di combattimento... e anche di concepire la vita. Non sono mai stato un grande aikidoka. Questa è una pratica che necessita di un'intera vita e, forse, anche di più, per poter essere compresa e percorsa in modo degno e non approssimativo. Ma l'insegnamento di quegli anni ha rappresentato, nel mio percorso di vita, come un nodo del bamboo: un passaggio difficile che ha accompagnato una trasformazione ed un'apertura verso il tratto successivo.

Quelli sono stati gli anni della maturazione e della convergenza. Da quel momento in poi, le diverse Vie che mi avevano accompagnato: il karate, l'agopuntura, lo zen e la musica sono diventate un'unica Via di pratica che mi ha reso, semplicemente, l'uomo che sono oggi. Per questo devo ringraziare anche *Fujimoto Yoji Sensei*. Di lui porterò per sempre con me l'eleganza del movimento, la precisione della tecnica, l'infinita disponibilità ... e il suo sorriso.

Grazie Maestro