

## **Riflessioni e ricordi del maestro Luca Colombo sul percorso che lo ha portato fino al conseguimento del 6° dan di Kendo.**

Il calcio non era proprio il mio sport!  
La palla tra i piedi, non ci voleva stare!  
E mi mettevano sempre in porta!  
Però divenni bravo e apprezzato in quel ruolo, ma il calcio non era il mio sport!

Fu la mamma ad accompagnarmi la prima volta al dojo di judo.  
Pensò che a quel ragazzino undicenne, sovrappeso e un po' timido e insicuro, ci volesse un aiuto.

Grazie Mamma!

Il Babbo avrebbe preferito il calcio, la sua passione!

Ho praticato judo fino all'età di 17 anni conseguendo il grado di cintura marrone ma senza raggiungere significativi risultati sportivi. La competizione non mi ha mai interessato, ho sempre prediletto la pratica, la tecnica, la ricerca.

Il judo mi appassionò subito: il suo spirito, la sua essenza, sembrava rispecchiare la mia personalità. L'arte della cedevolezza, della flessibilità che vince la brutalità, con eleganza e bellezza. La leggenda narra che il principio del judo nacque dall'osservazione del salice. Durante una nevicata i suoi rami anziché di spezzarsi sotto il peso della neve accumulatasi si flettevano, liberandosi della neve, riprendendo immediatamente la posizione primitiva.

Durante quegli anni, grazie al mio maestro di judo, conobbi il kendo che praticai per un breve periodo. Erano i primi anni di divulgazione in Italia ad opera di temerari giovani appassionati, che si prodigavano per diffondere la nobile arte della spada giapponese.

Abbandonai la pratica del judo e del kendo negli ultimi due anni di scuole superiori, poi il militare, il lavoro, il matrimonio, il primo figlio. Quindici anni circa senza praticare regolarmente alcuna disciplina o sport. La vita spesso ci porta a fare delle scelte, a volte anche discutibili, ma si può sempre cambiare. E fu così che all'età di 31 anni, guardandomi dentro e fuori, mi vidi obeso, gran fumatore pantofolaio, davanti alla tv. Bisognava cambiare prima che fosse troppo tardi!

Decisi di ricominciare la pratica del judo e di conseguire il primo risultato importante per questa disciplina. Naturalmente il rientro fu drammatico! Fiato zero, forma fisica pessima! Ma in quattro anni riuscii nel mio intento: smisi di fumare, riacquistai un fisico decente e conseguii il mio obiettivo, cintura nera 1° dan.

A 36 anni arrivarono problemi di mal di schiena molto importanti che mi fecero decidere a malincuore di abbandonare il judo. Proprio non mi riusciva più di cadere correttamente durante le proiezioni.

In quel tempo venni a sapere che a Gallarate si praticava Kendo.

Perché non rispolverare la vecchia disciplina giovanile, allora appena abbozzata? E così fu!

Il Kenzan e la sua filosofia mi piacquero subito! Il Maestro Rigoglio spiegò che non era una scuola di kendo, ma un dojo ossia un "luogo della pratica", dove il responsabile organizza la sessione ma il risultato è la somma del contributo di tutti in termini di impegno, serietà, spirito di sacrificio, energia. Pertanto ogni sessione ha successo solo se ogni uno fa la sua parte a secondo delle sue possibilità e capacità, sempre con la tensione al miglioramento.

E vi assicuro che si creano serate speciali in cui questa alchimia si miscela perfettamente da rendere la pratica veramente unica.

Con il tempo e la pratica costante, con quei gesti ripetuti alla ricerca della perfezione, al connubio fra gesto atletico, tecnica, sensibilità e comunicazione con il tuo avversario, ti rendi conto che il vero avversario di te stesso sei tu, sono le tue paure, i tuoi limiti, le tue insicurezze.

E così impari a riconoscerle, affrontarle e superarle.

Credo che la pratica del kendo mi abbia aiutato anche nella vita quotidiana, ho imparato ad affrontare i problemi e il lavoro con più determinazione, coraggio, perseveranza.

Ma il kendo è ancora di più, è relazione con l'altro: durante la pratica attraverso la spada e dopo bevendo una meritata birra in compagnia.

Faticare e sudare assieme favorisce l'amicizia e nel nostro caso un'amicizia ad ampio raggio. Spesso ci si ritrova in gruppi di età, lingue e razze diverse, tutti sulla stessa via alla ricerca di qualcosa di unico e personale.

La disciplina del Kendo, inoltre, ci consente tempi adeguati per preparare il grado successivo, quindi la mia preparazione al conseguimento del 6° dan è partita il giorno dopo aver conseguito il 5° dan.

L'esame è stato impegnativo sia fisicamente che mentalmente.

Mentalmente ho cercato per tutto il weekend di mantenere la concentrazione, ho seguito attentamente il seminario cercando di percepire qualcosa in più da mettere nel mio Keiko, quello che mancava, quello che gli esaminatori hanno detto che volevano vedere e ho avuto la fortuna di avere qualche buon consiglio da parte di amici, che ringrazio per la loro sincerità.

Fisicamente durante la pratica del sabato e della domenica mattina ho cercato di dare il massimo, così come durante l'esame stesso. Ho cercato di mantenere un alto livello di energia per entrambi gli incontri, mettendo tutti gli ingredienti necessari ad un buon risultato e cercando di dominare l'emozione di quel momento.

E a dire la verità alla fine della mia prestazione ho avuto subito la sensazione di avercela fatta, o quanto meno la certezza di aver fatto tutto quello che dovevo fare. Certezza che ha subito vacillato nell'attesa del responso. Aspettare di veder il numero che ti è stato assegnato, scritto sul foglio che indica i promossi alla esecuzione dei Kata è terribile!

Naturalmente il traguardo raggiunto è motivo di grande soddisfazione, è il risultato di un percorso che dura da 22 anni fatto di alti e di bassi, soddisfazioni, delusioni e sconfitte, ma anche di ripartenza e di continuo e rinnovato impegno, nella misura in cui sei disposto ad accettare, con umiltà e autocritica, i tuoi momentanei limiti.

D'altro canto credo si possa dire, prendendo in prestito il titolo dell'ultimo libro di Simone Moro (noto alpinista estremo) "I sogni non sono in discesa", ma credo che il raggiungimento di uno di essi dia un senso di appagamento e di pienezza che ti fa dimenticare di tutte le difficoltà incontrate.

Chiaramente, come dice il Maestro, al raggiungimento dei vari gradi si devono accettare onori e oneri. Sono pronto ad assumermi nuove responsabilità.