Mestre, Renata Carlon, a 85 anni insegna ancora aikido: "Il segreto? Conoscere se stessi e avere rispetto dell'altro"

di Enrico Ferro

Prima donna ad aver messo piede in un dojo in Giappone, per 40 anni ne ha gestito uno nella città veneta e ora è ancora in attività. "Posso buttare a terra 3-4 uomini insieme. Ho sempre affiancato evoluzione fisica e mentale: è lo studio della filosofia di questa pratica, che fa la differenza"

MESTRE - La risposta a Chiara Ferragni, preoccupata per l'insicurezza della metropoli, la dà Renata Carlon, 85 anni, di Mestre, madre di 4 figli, nonna di 4 nipoti, ma soprattutto ottavo dan di aikido. Unico caso in Italia. "Non ho mai subito aggressioni. Ho viaggiato tanto ma sono sempre stata rispettata. Io non ho paura, sono serena. La gente lo percepisce. Deve essere qualcosa che emana questa disciplina", dice soddisfatta.

Tutte e tutti a un corso di aikido, quindi. Per capire innanzitutto come sia possibile che un'anziana di questa età ancora pratichi l'arte marziale che ha fatto diventare famoso l'attore Steven Seagal. A fine anni 60, quando gli allievi si rivolgevano a lei già chiamandola sensei (maestro), la star del cinema d'azione era ancora uno

sconosciuto adolescente. Ma per praticare l'aikido non bisogna essere alti e avere le leve lunghe? Renata se la ride. "Io ne butto a terra tre o quattro insieme. A volte mi sono trovata davanti uomini alti due metri, prendevo loro la mano, facevo leva e gridavano di dolore finché non li liberavo". Eccola quindi la nonnina marziale d'Italia. Per 40 anni circa ha gestito un dojo a Mestre, a cui ha sempre affiancato anche seminari all'estero. "Sono stata in Giappone due volte" racconta. "Ero la prima donna insegnante che metteva piede in un dojo giapponese. Nell'89 andai la prima volta, ci tornai nel 1991. Il mio maestro è stato Yoshi Kasaki, allievo diretto di Thoei, il caposcuola dell'aikido. Ma io ho sempre cercato di fare un percorso che affiancasse evoluzione fisica e mentale. È lo studio della filosofia di questa pratica, che fa la differenza".

Il marito Wassilj Grandi faceva judo. I figli Nicola e Alberto sono campioni europei di questa disciplina. Nicola è nella squadra sportiva della Polizia, Alberto in quella della Finanza. Ma negli anni 60, con il boom delle arti marziali, Renata conosce alcuni maestri di aikido e decide di prendere una propria strada, alternativa a quello che sembra essere il solco segnato dal compagno. "Nel judo c'era la competizione, nell'aikido non c'è mai stata" ragiona Renata la sensei. "La componente filosofica era prevalente. Devi creare cultura del corpo e della pratica. Se fai una tecnica senza passione ed emozione, non serve a niente. La prima regola è conoscere se stessi, e la conoscenza di sé dura tutta la vita. Ogni passo che fai devi sapere perché l'hai fatto. Poi si passa alla conoscenza degli altri, ma se non conosci te stesso non vai da nessuna parte. È un allenamento della mente, da praticare costantemente". Però, a un certo punto, verrà pure il momento di far volare a terra l'avversario. "Bisogna sempre essere rispettosi dell'altro. Se sai solo fare a botte, l'aikido non è la tua casa. Fare arti marziali non vuol dire picchiare gli altri".

Armonia e controllo

Renata si muove ancora oggi sicura per le strade di Mestre, senza timore alcuno. Va a prendere i nipoti a scuola, li riaccompagna a casa, certa di sapersela cavare in qualsiasi situazione. E' stata mamma, ora è nonna. L'arte marziale l'ha aiutata anche ad affrontare la vita di tutti i giorni: "L'aikido ti consente di affrontare anche 6 persone contemporaneamente. Servono armonia, controllo, ritmo, respiro. Poi questo modello si applica a tutte le situazioni che la vita ti presenta. Bisogna arrabbiarsi poche volte e, possibilmente, quelle poche volte devono essere di grande intensità. Così poi la gente si ricorda. E ti rispetta". E di mettersi a riposo non ne vuole sapere: "Il mio corpo e la mia mente sono cresciuti insieme. Riesco ancora a fare tutto. Non è ancora giunto il momento di fermarsi".