

LA CRESCITA ALL'OMBRA DEI PRINCIPI

Premessa

Il presente lavoro non vuole essere un trattato filosofico di aikido ma piuttosto un momento di riflessione e di analisi di quanto assimilato negli anni. Cercherò di analizzare le peculiarità ed alcuni principi che sottostanno al lavoro svolto fino ad oggi sul tatami.

Ritengo che i fondamenti dell'aikido siano nei principi e che gli stessi vengano applicati da ogni praticante in ragione delle sue esperienze psicologiche e motorie. Spesso, mi capita di riflettere su quanto, lezione dopo lezione, mi viene offerto accorgendomi della presenza e, in alcuni casi, della interiorizzazione di particolari sconosciuti o sfuggiti fino a quel momento. In particolare, così come dice il mio insegnante, mi rendo conto di come con gli anni, si smetta di *guardare (volgere lo sguardo su qualcuno)* e si cominci a *vedere (prendere cognizione di una realtà esterna attraverso la vista)*. Il senso è palesemente e chiaro: *si passa da sterili spettatori ad attenti osservatori*. In questa sede vorrei analizzare alcuni dei principi studiati e tentare di metterli in atto al momento dell'esecuzione delle tecniche. In Particolare analizzerò gli aspetti legati alla attività di apprendimento, intesa non come semplice memorizzazione di kata o tecniche, ma piuttosto come fase di interiorizzazione corporea, l'armonia del lavoro e altri concetti quali la cedevolezza, la gestione di se stessi nei momenti di stress, il fondamentale allenamento con il bokken, al fine di rilevare le posture, le posizioni, la gestione delle mani, delle braccia. Spenderò qualche parola sui metodi di allenamento per poi trarre le conclusioni.

Capitolo 1

Brevi richiami al dualismo occidentale ed al approccio Orientale.

Nella tesi presentata per il sostenimento dell'esame di secondo dan, **Il corpo : strumento cognitivo e di apprendimento**, ho cercato di far comprendere la differenza di approccio esistente tra la mentalità occidentale e quella orientale, evidenziando in particolare come in occidente vi sia un approccio duale, legato cioè a due distinti aspetti : mente e corpo.

In Oriente il dualismo tra corpo e mente non è mai stato così forte come da noi e anzi i pensatori e gli scienziati orientali hanno sempre indicato nel superamento del dualismo la via per la saggezza e per il benessere. Non che in Oriente non sia presente un'idea dell'uomo simile a quella occidentale, ma appunto questa idea è proprio ciò che viene indicata in molti casi come l'origine del male, di un perversimento, come direbbe O Sensei, o di un malessere psico-fisico.

Questo discorso, vale per la scienza e la filosofia e vale anche nella strategia e nelle arti marziali. L'Occidente, in conseguenza della sua radicata visione dell'uomo, ha sviluppato un tipo di strategia bellica molto diverso dalla strategia orientale.

Di conseguenza, l'arte della guerra occidentale ha fatto sempre affidamento innanzitutto sullo sviluppo di sempre migliori tecnologie: lo sviluppo delle armature durante tutto il corso del Medioevo e fino all'età moderna inoltrata testimonia di questo rafforzamento progressivo delle barriere difensive, interrotto soltanto dallo sviluppo delle armi da fuoco che ha di fatto reso inutile qualsiasi armatura di metallo. Uno sviluppo, del resto, parallelo a quello delle fortificazioni, e che non si è veramente arrestato nemmeno in seguito alle armi da fuoco: il kevlar, i carri armati, i vetri antiproiettili, i bunker ecc. sono altrettante risposte allo sviluppo delle tecnologie d'attacco. Un puro scontro di forza, insomma.

La concezione Orientale è invece legata ai principi della non mente. L'Aikido non prevede un allenamento in vista della "difesa personale", né è una tecnica più sottile per ottenere ragione dell'avversario. Il controllo di sé, presente nella pratica dell'Aikido, dovrebbe invece essere concepito come una fusione totale con l'intero sé (mente e corpo), secondo le indicazioni di Takuan. Dice infatti Takuan: «Se si pone la mente nell'azione del corpo dell'avversario, la mente ne sarà soggiogata. Se si pone la mente nella spada dell'avversario, la mente ne sarà soggiogata. Se si pone la mente nel pensiero di quali saranno le intenzioni dell'avversario che sta per colpirci, la mente ne sarà soggiogata. Se si pone la mente nella propria spada, la mente ne sarà soggiogata. Se si pone la mente nella posizione del corpo dell'avversario, la mente ne sarà soggiogata».

La chiave per comprendere questa differenza è nel concetto fondamentale di "mente vuota", contrapposto al nostro *self-control*: «se tu non ti fondi con la vacuità del Puro Vuoto, non conoscerai mai l'Aikido», diceva Ueshiba. Ma già Takuan scriveva: «La Non-Mente è pari alla Mente Corretta. Non si congela e non

si fissa in un punto. Si definisce Non-Mente quando non ci si aggrappa ai pensieri e alle discriminazioni e la mente vaga libera nel corpo, permeando completamente il sé». In entrambi i casi, si tratta di non concentrare mai l'attenzione su un solo punto, né di voler a tutti i costi ottenere un certo scopo.

La mente vuota (*Mu Shin*) indica questa assoluta flessibilità e questa assenza di volontà che fanno letteralmente a pugni con il nostro tentativo di mantenere la situazione sotto controllo: la mente vuota è piuttosto un controllo senza controllo, molto simile ai principi del taoismo. Sotto questo aspetto, Ueshiba non fa che portare, con l'Aikido, al massimo grado possibile questi antichi precetti tipicamente orientali.

Vi è da sottolineare la bontà dell'approccio Orientale riconosciuto in qualche modo anche dalla Moderna Psicologia.

Allora alcuni aspetti da sottolineare sono :

1. **L'approccio Mente corpo come una unica ed indissolubile entità ;**
2. **La capacità di apprendimento del corpo, vista come una unica entità, capace di acquisire, somatizzare il lavoro svolto sul tatami:**
3. **Gestione del momento di stress;**

In buona sostanza , la tipica risposta occidentale a questa incapacità di mantenere il controllo della situazione è quella di “prepararsi” al meglio. Molte delle discipline marziali praticate in Occidente prevedono appunto un allenamento costante in situazione di stress: cerchiamo di abituarci a dominare la paura e le nostre reazioni, di non “perdere la testa” quando siamo aggrediti, imparando a gestire le risposte del corpo e soprattutto di allenare i muscoli perché rispondano sempre a dovere.

Più che **avere** il controllo di noi stessi, cerchiamo di **mantenere** un controllo costante *su* noi stessi e su ciò che ci circonda.

Capitolo 2

L'allenamento col bokken e sua breve storia

L'utilizzo delle armi nella pratica dell'Aikido è un prezioso metodo di apprendimento. Attraverso gli spostamenti del corpo ed i cambi di profilo, permette di mettere in relazione il corpo nella sua totalità; inoltre, tenendo un'arma tra le mani, l'aikidoka (sia esso un principiante o un esperto) può visualizzare il prolungamento del proprio Ki che dal punto di origine si espande alle mani ed alla punta dell'arma stessa, ed oltre... Lo

studio delle armi è inoltre utile in quanto permette una “visualizzazione” dei tagli. L’aikiken (lo studio della spada) è l’elevazione della percezione in quanto le tecniche eseguite con la spada di legno (bokken) priva della tsuba (particolare questo che la differenzia dalle scuole di kenjutsu e kendo), non offrono sufficienti margini di errore entro i quali poter correggere il tempo di entrata o la postura. Per utilizzare il bokken, il praticante deve saper guardare dentro di sé e sentire fluire l’energia attraverso la sua arma che diventa immediatamente parte del suo corpo. I principi che animano il bokken impongono nella pratica il giusto profilo, il giusto tempo tecnico ed un giusto atteggiamento mentale. Non si contrasta l’attacco ma ci si volge direttamente al centro, nel vuoto che l’attacco ha creato, inserendovi la parte di lama chiamata monouchi. Ed è questo vuoto il reale obiettivo della bokken, simulacro della più famosa katana.

Fu il diffondersi delle scuole (kenjitsu ryu) che permise al bokken una prima importante rivalutazione. Durante gli allenamenti risultava pericoloso impugnare una vera spada e spesso anche nelle simulazioni rallentate c’era il rischio di rovinare l’arma o di procurarsi delle ferite. L’alternativa era l’uso di una spada di legno modellata e sagomata con le stesse caratteristiche di maneggevolezza della spada. Tra i vari tipi di legno al principio si preferì usare la quercia rossa e bianca, un legno ottimale per la durezza ed il peso. Furono sempre le scuole a differenziarlo sempre di più, ogni Ryu aveva i suoi metodi ed i suoi stili che incidevano anche nella forma e nella fabbricazione dei bokken.

Nel periodo degli Shogun le varie scuole di Kenjitsu verificavano l’efficacia delle loro tecniche in veri e propri duelli con le spade vere (Shinken Shobu). Questa pratica comportava la morte del perdente o, talvolta, di entrambi i contendenti. Furono quindi emanati editti che proibirono lo Shinken Shobu e fu così che il Bokken rimpiazzò la spada in questi duelli fra le varie scuole. Tuttavia quest’arma in apparenza non letale e priva di taglio poteva procurare gravi ferite e in alcuni casi anche la morte; con il passare del tempo il bokken migliorò la sua efficacia fino a diventare un’arma vera e propria, tanto che alcuni samurai finirono col preferirla alla vera spada; tra questi Myamoto Musashi, noto per aver vinto più di 60 duelli, in alcuni casi affrontò l’avversario usando il bokken anche contro armi reali. La tendenza produsse un’ulteriore irrigidimento delle leggi ed anche quest’arma fu vietata ed il suo uso ristretto ai Kata (forme di apprendimento figurato).

Nei duelli tra scuole fu introdotta una spada fatta da strisce di bambù tenute insieme da legacci di cuoio (shinai), usato anche dal Kendo moderno, e che consentiva un certo margine di incolumità. Strumento ideale per la pratica sportiva lo shinai, tuttavia non dà la piena sensazione di una spada vera, per cui i kata di Kendo e la pratica delle armi in Aikido sono ancor oggi eseguiti con il bokken.

Parte della pratica dell'aikido è dedicata all'addestramento con il bokken; una delle forme armate utilizzata nell'aikido. Ci sono svariati motivi che sottolineano l'importanza dell'addestramento con le armi nell'aikido.

1) molti movimenti di aikido sono derivati dalle arti classiche delle armi e tutti gli attacchi dell'aikido sono ad esempio derivati dai colpi della spada; a causa di ciò potrebbe però sembrare ad una prima sfuggente vista che gli *atemi* in aikido appaiano inefficienti e/o mancanti nella velocità e della potenza che ci si aspetterebbe, soprattutto se abituati a pensarli o a raffrontarli mentalmente a quelli applicati in altre arti marziali, quali ad esempio il karate ... nulla di più sbagliato.

2) l'addestramento delle armi è utile per imparare un adeguato *ma ai*, un *kamae*, un *awase*, uno *shisei*.... Muoversi all'interno e dall'esterno dalla gamma dei movimenti di un'arma promuove un senso intuitivo della distanza e dello spazio (la distanza nelle arti marziali è un concetto spazio - temporale già affrontato).

Se ora prendiamo in considerazione lo studio con le armi potremmo esemplificare il concetto introducendo una brevissima spiegazione dei diversi tipi di ma – ai:

- TO MA: rappresenta la distanza grande che, marzionalmente parlando, rappresenta la lunghezza di tre tatami;
- NAKA MA: rappresenta la distanza media
- CHIKA MA: rappresenta la distanza di ingaggio (dall'ingaggio circa 1,5 mt. indietro) - in cui tutto diviene possibile;
- UCHI MA o KIRI MA: rappresenta la distanza corta d'ingaggio (dall'ingaggio in avanti) - redibitoria.

Nello studio del *Kiri Otoshi* ad esempio possiamo trovare tre situazioni:

- AWASE(*determinato nella distanza CHIKA MA*), nel quale l'attacco di *UKE DACHI* (*Uke in aikido*) è annichilita dalla capacità di *UCHI DACHI* (*Tori in aikido*) di armonizzarsi con il movimento di *UKE DACHI*; egli non è sorpreso dall'attacco perché ha del margine – yoyu.

- *AI UCHI rappresenta la situazione in cui i due avversari si uccidono vicendevolmente*
- *KIRI OTOSHI significa approssimativamente “lasciar cedere il taglio” presuppone che UCHI DACHI padroneggi AWASE perché deve agire nel suo spazio-tempo; probabilmente il culmine e l'essenza dell'arte marziale*

3) molte tecniche avanzate di aikido coinvolgono le difese contro un attacco armato e per potersi accertare che tali tecniche possano venir esercitate in sicurezza e con proficiuità è altresì importante sapere attaccare correttamente;

4) tutti i principi fondamentali dei movimenti e delle tecniche di aikido possono essere dimostrati proficuamente tramite l'uso delle armi;

5) addestrare nei kata ed all'uso delle armi è un modo per facilitare la comprensione dei principi generali dei movimenti dell'Arte;

6) l'addestramento delle armi può aggiungere un elemento di intensità e di precisione alla pratica dell'aikido, in particolar modo nelle tecniche nelle quali ci troviamo a dover fronteggiare una situazione di attacco armato.

7) l'addestramento con le armi fornisce un'occasione per sviluppare un modello di reazione e di sensibilità ai movimenti ed alle azioni all'interno di una disposizione che è solitamente strutturata. Sbagliare un movimento, un *ma ai*, un *irimi*, un *awase* durante la pratica con le armi non permette quasi mai di “recuperare” come potremmo riuscire a fare, con un pò di esperienza, nella pratica a mani nude; ogni piccolo errore con le armi viene pagato in modo molto salato.

L'addestramento con le armi è pertanto un metodo estremamente efficace ed interessante per assimilare i principi che governano le linee dell'attacco e della difesa; tutte le tecniche di aikido hanno inizio infatti con un movimento di elusione che muove fuori della linea dell'attacco il quale, a sua volta, rigenera una nuova linea di attacco per la successiva applicazione. Nello studio della spada e del suo impiego si apprende a controllare e padroneggiare il *kensen* - ovvero la linea che il *kissaki* (la punta della spada) disegna in ciascun taglio - disegnare idealmente quella linea con il nostro occhio ci permetterà di distinguere la forma all'interno di ogni tecnica permettendo l'indirizzamento preciso dell'energia del nostro movimento in quello del nostro attaccante (il movimento di taglio rappresenta infatti un movimento di estensione nel quale la punta della spada è unificata con il centro del corpo), se si acquisisce una certa sicurezza dei movimenti di taglio si è già provveduto a realizzare parte dell'unificazione

corpo-mente. La spada taglia a causa del peso proprio e dal moto cinetico impresso: peso proprio, cinetica, dinamica e movimento del corpo vanno a guidare la sua relativa traiettoria; la rotazione delle anche ed il sottile collegamento fra il centro e la punta della spada generano l'alimentazione e la velocità necessarie senza la richiesta di ulteriore sforzo. Ogni movimento in aikido eseguito correttamente rappresenta un movimento di taglio, ed è proprio su questo punto che si ritrova una delle differenze principali fra l'aikido ed altre scuole marziali: tecniche di *ikkyo*, *nikkyo*, *sankyo* e *yonyo*, per esempio, sono effettuate mediante un movimento-taglio di estensione-espansione piuttosto che mediante l'applicazione della forza fisica e della contrazione muscolare. O-Sensei ha considerato la pratica con le armi come parte essenziale del suo insegnamento così come del proprio addestramento ed ha utilizzato costantemente le armi per dimostrarne i principi. Confrontando pertanto lo studio dell'aikido con quello delle armi possiamo scoprire l'antagonismo complementare di flessibilità e precisione; acquisire la conoscenza di questo *kamae* mentale permette di mantenere una messa a fuoco sulla realtà di una situazione marziale ed allo stesso tempo permette di rimanere flessibili e distesi anche se... estesi. Unificare questi opposti è scoprire il principio di *yin* e *yang* come una sola essenza, *irimi-tenkan* come un solo movimento e l'unificazione di *tutti* gli opposti in un genere dinamico, non basta però soltanto ripetere i movimenti della spada come fossero forme fisse senza comprendere e studiare la loro strategia; è necessario utilizzare l'addestramento delle forme armate così come quelle a mani nude come parti di un tutto, in un'unica continua ricerca ed analisi. Per utilizzare correttamente il *bokken* il praticante deve saper guardare dentro di sé, percependo la sua arma come il naturale prolungamento osseo, muscolare, legamentoso e tendineo del proprio corpo; i principi che animano questo studio impongono durante la pratica il corretto profilo e tempo tecnico abbinati ad un adeguato atteggiamento mentale; non si contrasta l'attacco ma ci si volge direttamente al suo centro, nel vuoto che l'attacco stesso ha creato .

Ed è questo vuoto il reale obiettivo del *bokken*, simulacro della più famosa *katana*.



In definitiva il lavoro che si produce con il bokken ci aiuta a realizzare alcuni aspetti tra i quali:

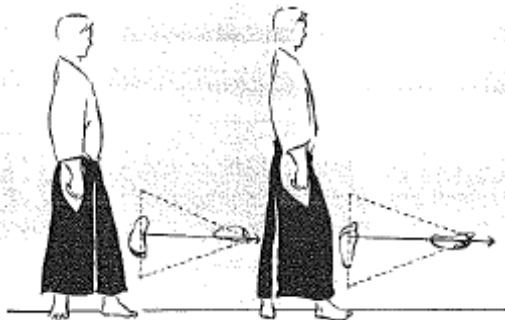
- **la postura ;**
- **la posizione dei piedi ;(vedasi immagine Kamae)**
- **il rilassamento ;**
- **la respirazione;**
- **Guardia a triangolo**
- **gestione dei tempi di attacco e di difesa;**
- **atteggiamento mentale;**

La postura

Il corpo si predispose in una posizione naturale ed equilibrata tale da determinare una contrazione tonica dei muscoli che fissano le articolazioni , tale posizione corrisponde alla stazione eretta. I benefici derivanti da una postura corretta sono riferibili alla completa padronanza del corpo e alla sua totale libera gestione. Infatti una postura errata porterebbe ad una limitata attività motoria. Una corretta postura si evidenzia quando la testa si posiziona in modo da costruire un asse perfetto con i piedi.

La posizione dei piedi (Kamae)

Lo studio attento del posizionamento dei piedi durante l'allenamento con il bokken ci rivela come gli stessi predisposti a triangolo, con il piede anteriore dritto e quello posteriore posizionato perpendicolarmente o con il piede anteriore aperto verso l'interno e quello posteriore indirizzato verso l'avversario permettono di sviluppare delle posizioni tali da far percepire all'avversario un bersaglio quanto mai limitato e da permettere movimenti , soprattutto rotatori molto efficienti e veloci.



La distanza tra i piedi è giusta la distanza delle spalle .

Il rilassamento e respirazione

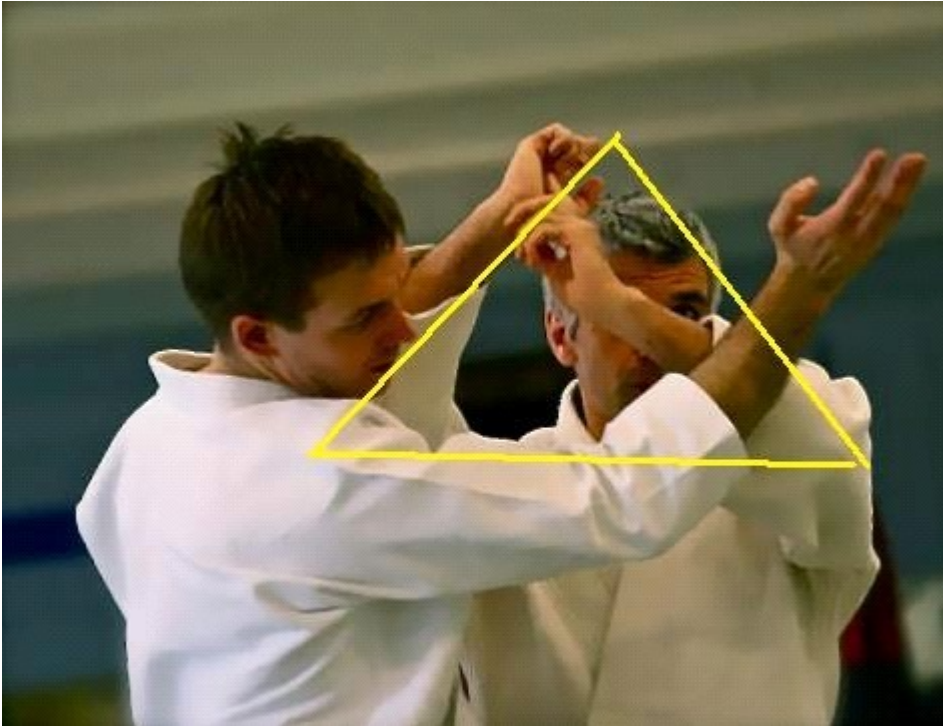
Tali Aspetti sono legati alla capacità di gestione di se stessi e a quanto il nostro corpo ha interiorizzato nel corso di anni di allenamento. Certamente tali variabili si ricollegano agli aspetti evidenziati nel precedente capitolo .

Guardia a Triangolo

Il movimento delle braccia che accompagna il Bokken verso l'atto , nella fase di caricamento , costruisce una figura geometrica a forma di triangolo che a ben vedere rappresenta il punto di riferimento per la fase di difesa . Durante il lavoro si forma un triangolo al di sotto del quale, chi subisce l'attacco, si protegge e si nasconde per poi ripartire con un contro attacco fulmineo .



L'immagine che precede evidenzia in modo eloquente la formazione del triangolo di difesa mentre quella che segue come lo stesso si esprime in fase pratica.



Capitolo 3

Allenamento tradizionale e Randori

L'allenamento tradizionale è finalizzato alla memorizzazione corporale di una determinata risposta tecnica e a far sì che il movimento del corpo, a seguito di un attacco predeterminato, non sia un movimento stereotipato e ritualizzato, ma piuttosto, l'adattamento dello stesso, finalizzato ad uno spostamento adeguato tanto da poter recuperare un asse per un successivo contro attacco. In breve il tentativo è quello di porre in essere un feedback corporale adeguato all'attacco e non quello di predeterminare una risposta. Tutto questo lavorando con la tranquillità di chi non è sotto stress.

Il *randori* è una forma di allenamento informale, ove l'attaccante o gli attaccanti sono liberi di fare quello che credono più opportuno, e lo stesso fa chi viene attaccato.

La parola *ran* in giapponese indica genericamente confusione, ma viene anche utilizzata spesso per definire dei periodi di guerre civili; infatti Aikira Kurosawa intitola *Ran* una delle sue opere più famose, in cui narra la lotta per il potere all'interno della famiglia degli Ikimonji.

Il *randori* dunque come forma di allenamento durante il quale tori mette in atto tutti i principi: elasticità, centralità, respirazione, rilassamento, tempistica. Nel *randori* ci

troviamo a gestire un momento di stress dovuto alla presenza di più uke che tentano l'attacco.

Conclusioni

La capacità di snaturare il nostro approccio duale per abbracciare principi che ci permettano di accantonare il nostro ego per inoltrarci in una dimensione unica che contemperi le capacità e le necessità della mente e del corpo. L'attitudine del corpo, formatasi con gli allenamenti, a reagire automaticamente, rispettando postura, assi, posizione, punti di contatto, punti di applicazione, forse rappresentano gli elementi più importanti dello studio dell'Ai Ki Do .

Riferimenti

Tesi quarto dan Fabio Branno Sensei ;

Articoli su aikidoedintorni.com , Luigi Branno Sensei;

da internet , vari siti riprese immagini e materiale vario per la realizzazione dell'elaborato.

Tecniche proposte

Suari Waza:

shomen uchi Sankyo

shomen uchi Iriminage.

Tachi waza

Ai Hanmi Katate Dori Ikkyo

Katate Dori Naname Kokyu Nage

Ryote Dori Shihonage

Kata Dori Nikyo

Kata Dori Menuchi Kotegaeshi

Katate Ryote Dori udekimenage

Shomen uchi Sankyo

Yokomen Uchi Shihonage

Jodan Tsuki Ikkyo

chudan Tsuki Iriminage

Ushiro Waza

Ushiro Ryote Dori Ikkyo

Ushiro Ryote Dori Shihonage

Ushiro Ryo Katate Dori Kubishime Ikkyo