

Riflessioni sull'AIKIDO

Normalmente parlare di AIKIDO non è un'impresa facile; cercare di scrivere cosa rappresenti per me l'AIKIDO lo vedo difficilissimo, se non impossibile...ma comunque ci proverò.

Quando nel 1983 incominciai la pratica dell'AIKIDO, la mia vita seguiva, e avrebbe continuato a seguire, dei percorsi che all'apparenza potevano sembrare diversi tra loro: l'impegno in parrocchia, quello sociale e la ricerca spirituale. In realtà tutti contribuivano, con modalità diverse, alla mia **crescita umana e spirituale**.

Negli anni precedenti avevo praticato altre arti marziali, come lo Judo e il Karate, che in ambito ecclesiale mi avevano procurato delle critiche perché, secondo qualcuno, mi cimentavo in arti che "educavano" all'aggressività, sia fisica che mentale.

Se per lo Judo ed il Karate, specialmente nei primi anni di pratica, questa critica può trovare qualche fondamento, certamente diverso è il discorso sull'AIKIDO, che nella sua essenza ricerca delle modalità per armonizzare delle dinamiche che tendono a confliggere. **Io, l'Aikido l'ho inteso sempre così.**

Dirò di più; alcuni giochi di società (per esempio il Risiko) non riesco proprio a giocarli; non riesco a capire come ci potesse essere un vincitore ed uno sconfitto; mi è sempre venuta una domanda spontanea: **non ci possono essere due vincitori?**

Perché la gioia ed il successo di una persona deve passare per la sconfitta ed il fallimento di un'altra?

Anche se mi rendo conto che in una mentalità occidentale questo concetto è un po' difficile da capire e da spiegare, è questa la particolarità che mi ha affascinato ed appassionato all'AIKIDO. Non c'erano un vincitore ed un perdente, ma due individui che si aiutavano l'un l'altro, attraverso lo strumento tecnico, per acquisire una maggiore maturità personale e spirituale. **E' la logica del win win**, io vinco-tu vinci, che sempre più sta prendendo piede in tutti gli ambiti dell'attività umana. Si sta finalmente affermando l'idea che solo con tale modalità si può ottenere un vero e duraturo progresso, sia individuale che collettivo. Non più una concezione piramidale, verticistica della vita ma **una visione** basata sulla **condivisione orizzontale** delle esperienze e responsabilità. Il vero AIKIDO! Non posso mai dimenticare uno degli insegnamenti del M° Pagano: "non dipende da cosa fai o da come lo fai, dipende se sei uomo"..... e credo che l'AIKIDO me l'abbia insegnato.

Credo che se sono la persona che sono, nel bene e nel male, lo devo anche all'AIKIDO che mi ha aiutato a crescere.

Come nella pratica si sono sviluppate queste cose cercherò di descriverlo.

Nell'allenamento individuo **tre momenti principali**: la respirazione iniziale, il riscaldamento e l'esecuzione delle tecniche.

La respirazione iniziale ha un duplice effetto: liberarti delle tossine che si sono incamerate e renderti pronto e attento a percepire l'altro. Questa la ritengo la fase più importante dell'allenamento; senza di questo facciamo ginnastica, ma non AIKIDO.

E' percependo l'altro che riusciamo a creare dei punti di contatto e quindi ad entrare nella sua sfera dinamica per poi poterlo neutralizzare o per potersi armonizzare con la sua energia. Credo si possa dire che l'AIKIDO sia uno sport di squadra a due, dove la ricerca dell'ARMONIA sia il suo obiettivo, la sua filosofia; una eterna danza tra lo yin e lo yang, tra tori ed ukè, tra il cielo e la terra, tra il sole e la luna:

La ricerca dell'energia in perfetto equilibrio, il TAO.

Naturalmente preferisco l'armonizzazione, ma è importante sapere come neutralizzare l'altro senza fargli del male. Questo punto è importantissimo: il mio avversario non è la persona in sé che ho di fronte, ma il suo atteggiamento distruttivo.

Un altro aspetto importante della respirazione è che ti permette di prendere consapevolezza di te stesso. Credo che sia un punto cruciale! Spesso dico ai miei allievi che la pratica dell'AIKIDO ha un effetto terapeutico; tutti gli sport fanno bene e lasciano alla fine dell'allenamento un senso di benessere ma, ed è la mia esperienza, la pratica dell'AIKIDO ti rende una persona migliore!

Nella respirazione si capisce anche meglio la differenza tra la forza e l'energia: dimostrazione ne è il famoso esercizio del braccio irrigidito con il pugno chiuso, appoggiato sulla spalla di ukè, e del braccio steso con la mano aperta, appoggiato sempre sulla spalla di ukè.

Il riscaldamento nella pratica dell'AIKIDO è fondamentale!! Proprio io, a causa di brevi o errati riscaldamenti, ho subito, nel tempo, l'operazione ad entrambi i menischi. L'AIKIDO, a noi occidentali in particolare, ci sottopone a dei movimenti, a delle torsioni, a dei piegamenti a cui non siamo molto abituati e che, se non si fa un adeguato riscaldamento, a lungo andare possono creare dei problemi specialmente alle articolazioni. Alcuni maestri, al posto di un riscaldamento tradizionale, fanno

eseguire delle tecniche inizialmente in maniera più lenta incrementando il ritmo piano piano. Personalmente preferisco fare degli esercizi “tradizionali”, perché credo che permettano e diano l’opportunità di prendere contatto, con maggiore dolcezza, con il proprio corpo e quindi con se stessi. Lo ritengo un momento fondamentale, soprattutto dopo una giornata che non ti ha dato la possibilità di “guardarti allo specchio”!

L’esecuzione delle tecniche. La caratteristica dell’AIKIDO è che, nell’esecuzione delle tecniche o, semplicemente, nell’esercitarsi nel taisabaki, ogni praticante manifesta la propria natura! Nel senso che chi è rigido manifesta la propria rigidità, chi è arrendevole la propria arrendevolezza, chi è violento tutta la propria violenza e così via. Naturalmente l’esercitarsi permette anche di superare o di affrontare i propri limiti e quindi di correggere le sbavature della nostra vita. E’ questo il momento della crescita! **Avere consapevolezza dei propri limiti** e cercare di superarli, sia da soli che con l’aiuto degli altri; nell’AIKIDO ciò si ritrova nel rapporto che si instaura tra ukè e tori.

In tutte le espressioni dell’AIKIDO la parte determinante è il movimento delle **“anche”**. La rotazione delle **“anche”** permette di effettuare una tecnica, un movimento per prima cosa corretto, ma soprattutto efficace; così tori riesce ad essere davvero incisivo.

Se aggiungiamo al movimento delle “anche” il **Kokyū**, otteniamo un movimento formidabile.

In effetti il **Kokyū** è un termine giapponese che significa *manifestazione* od *estensione* del **Ki** all’esterno del corpo.

AI KI DO → la via (DO) dell’armonia (AI) con lo spirito (KI), con l’energia vitale.

Quindi con il **Kokyū** otteniamo la proiezione dell’avversario attraverso un’azione di estensione all’esterno del proprio **Ki**, dopo aver coinvolto in questa azione il **Ki** dell’avversario;

Vi sono moltissime tecniche nell’Aikidō basate sull’estensione all’esterno del **Ki**, specialmente in quelle numerose e molteplici tecniche chiamate tutte genericamente *Kokyū-Nage*, ma che si diversificano moltissimo le une dalle altre per tipologia di risposta ad uno specifico attacco.

Il **Kokyū** è quindi quel particolare movimento del **Ki che** si manifesta esteriormente attraverso il movimento del corpo che segue il movimento del **Ki**; ciò vale sia quando si agisce come **tori** (cioè colui che esegue la tecnica di difesa), sia come *uke* (cioè il

partner d'allenamento che si presta ad attaccare ed a ricevere l'effetto delle tecniche eseguite da "tori").

Avere un forte Kokyū significa possedere un'elevata capacità di espressione e di controllo dell'estensione all'esterno del proprio Ki, e padroneggiarlo in modo che il [corpo](#) irradi sempre il Ki in modo vigoroso ed in ogni circostanza: in tale modo si riesce a muovere e a proiettare l'avversario, senza fatica e con estrema naturalezza ed efficacia, per effetto dello sfruttamento dell'energia interiore e della forza fisica dell'avversario, piuttosto che per effetto dell'impiego della propria forza fisica e della propria energia interiore.

Anche per portare con efficacia gli [atemi](#), i colpi a percussione portati con gli [arti](#), è richiesto un forte *kokyū*, e quindi non basta possedere una buona tecnica di *atemi*. (*autore sconosciuto – tratto da Wikipedia*).

In quest'ultima parte ci siamo imbattuti nel significato della parola AIKIDO; certamente la parte più affascinante e anche non sempre comprensibile a noi occidentali è il **KI**.

Il **KI** è rappresentato dall'ideogramma giapponese 氣 che raffigura il "vapore che sale dal riso in cottura". Significa "[spirito](#)" non nel significato che il termine ha nella religione, ma nel significato del vocabolo latino "spiritus", cioè "**soffio vitale**", "energia vitale". Il riso, nella tradizione giapponese, rappresenta il fondamento della nutrizione e quindi l'elemento del sostentamento in vita ed il vapore rappresenta l'energia sotto forma eterea e quindi quella particolare energia cosmica che spira ed aleggia in natura e che per l'Uomo è vitale. Il **KI** è dunque anche l'energia cosmica che sostiene ogni cosa. L'essere umano è vivo finché è percorso dal "ki" e lo veicola scambiandolo con la natura circostante; privato del "ki" l'essere umano cessa di vivere e fisicamente si dissolve (*autore sconosciuto – tratto da Wikipedia*);

Nel completare questa "riflessione", vorrei riportare quello che ho trovato navigando su internet relativamente al senso dell'insegnamento e della pratica dell'AIKIDO che condivido appieno. "Nella tradizione giapponese della trasmissione della conoscenza dell'Aikidō, il Maestro *spiega* l'Aikidō attraverso le parole, fornendo la visualizzazione razionale della tecnica rivolgendosi alla mente ed alla comprensione intellettuale dell'allievo che quindi apprende la spiegazione della tecnica con la mente; il Maestro *insegna* invece l'Aikidō attraverso il corpo con l'esempio della propria pratica sul [tatami](#), fornendo la visualizzazione dell'esecuzione concreta e fisica della tecnica, trasferendo all'allievo la corretta dinamica fisica della tecnica attraverso la comunicazione del corretto impulso interiore e della corretta postura della mente e dell'animo, che costituiscono il presupposto ed il fondamento dell'efficacia dei movimenti.

Solamente il trasferimento diretto della capacità fisica e concreta di esecuzione della tecnica, al di là della sua razionalizzazione e comprensione intellettuale, ha la capacità di generare nell'allievo il corretto apprendimento della tecnica attraverso la ricerca dell'imitazione del Maestro, sia nel movimento del corpo sia nell'azione del *kokyū* impresso dal Maestro allo svolgimento dell'azione dinamica della propria tecnica.

Ciò significa che non si può trasmettere la conoscenza dell'Aikidō solamente con le parole ed i concetti, così come l'insegnamento è normalmente inteso da noi in occidente. Nella tradizione delle discipline orientali, e dell'Aikidō in particolare, la trasmissione della conoscenza appartiene invece alla sfera più sottile e più profonda del sentire, cioè del proprio intimo modo di essere non solo sul [tatami](#) ma nella stessa vita quotidiana e del modo di porsi in relazione alla pratica.

Il Maestro deve dunque avere la capacità non solo di spiegare razionalmente ai suoi allievi le tecniche dell'Aikidō, ma deve soprattutto essere in grado di insegnarle attraverso la dimostrazione della dinamica del proprio corpo, nell'azione fisica e concreta di fornire l'esempio di come la tecnica deve essere eseguita.

Per questo motivo il Maestro deve generare attorno a sé quella particolare atmosfera di empatia fra gli allievi e la sua persona che funge da stimolo all'emulazione e che induce l'allievo ad apprendere a sua volta il movimento con il proprio corpo, memorizzandolo non con la mente e la memoria del pensiero ma nel corpo stesso, sedimentandolo nella propria sfera [istintuale](#) attraverso l'azione eseguita dal proprio corpo nella ripetizione sistematica degli stessi movimenti, finché questi non diventino un'azione del tutto spontanea alla cui esecuzione non necessiti più il supporto del ricordo mentale e del pensiero.

La didattica dell'Aikidō deve essere adeguatamente sostenuta in entrambe le sue due componenti essenziali: la spiegazione verbale, razionale e concettuale delle tecniche, consistente nella comunicazione della parte *esprimibile* dell'Aikidō e l'insegnamento della parte *inesprimibile*, consistente nella comunicazione dell'apprendimento di una realtà che può avvenire esclusivamente attraverso la trasmissione.

L'Aikidō s'insegna quindi con l'esempio, si apprende per imitazione ed emulazione del Maestro e si memorizza fisicamente nel corpo e nella sfera [istintuale](#) (insegnamento senza le parole ed al di là delle parole)."

Aspetti tecnici.

Quando insieme a degli amici pensammo di costituire l'Ikkyo Kaiten prendemmo spunto proprio dall'applicazione di cui richiamiamo il nome, "l'Ikkyo Kaiten".

Come ho ripetuto prima “una eterna danza tra lo yin e lo yang, tra tori ed ukè, tra il cielo e la terra, tra il sole e la luna: La ricerca dell’energia in perfetto equilibrio, il TAO.”

In effetti noi della Ikkyo Kaiten riteniamo che l’essenza di tutte le tecniche la si ritrova in questa applicazione; **il movimento circolare**, lo scambio dei ruoli tra i due praticanti (ukè che diventa tori e viceversa), l’interazione che si stabilisce tra le sfere dinamiche dei due soggetti, lo scambio continuo della posizione..... si instaura un rapporto di fiducia da non confondere con un’ingenuità cieca; è il frutto di una lotta interiore, è il risultato di una scelta. Questa “danza della Vita” ci ricorda così da vicino la danza estatica dei Dervisci danzanti (*F. Villano -Hinduismo, Buddismo, Islam*), appartenenti alla confraternita mistica islamica denominata Mawlawiyya (Mevleviyyè in turco). Il fondatore di questa corrente spirituale, diffusa principalmente in Turchia, è stato il famoso poeta e mistico Gialal al Din Rumi. Il fine del movimento circolare, sia nell’Aikido che presso i Dervisci, è **quello di far trascendere** lo stadio di esperienza ordinaria al praticante e di proiettarlo in una dimensione altra, dove si fa l’esperienza del fluire libero ed ininterrotto della pura energia di Vita, sostanziata di amore, conoscenza e pace. In altri termini si sperimenta il Tao nella sua essenza e pienezza.

Questa applicazione può continuare all’infinito o può chiudersi in diversi modi; shionage, udekimenage, kokyuo, iriminage, ikkyo, nikkyo, sankyo, kotegaeshi solo per citare alcuni esempi.

Maestro Antonio Villano