



# La via dell'energia e dell'armonia.

Come tutti i praticanti di arti marziali sono sempre stato affascinato dai segreti del mondo orientale, da quelli delle varie discipline ed ho letto pertanto molte biografie sulla vita del Fondatore e libri che lo riguardavano. In particolare sono rimasto colpito dalla seguente frase:

**L'Aikido è l'Arte della Pace, come il suo Fondatore, O Sensei Morihei Ueshiba, lo definiva.**

La sezione della spada giapponese, la katana, ha la forma di un cuore. Egli diceva:

“Il lato destro della lama è la metà destra del mio cuore; il lato sinistro è la metà sinistra del cuore di chi mi fronteggia. Insieme sono un cuore solo.”

Il taglio inferto dalla lama costella la morte per entrambi i contendenti, anche per chi si salva.

Questa è la metafora basilare dell'Aikido.

Quando incominciai a praticare, nel 1997, non capivo cosa questo volesse dire. Proverò a spiegare, ma in maniera molto soggettiva, cos'è per me l'Aikido. La sensazione che quest'arte mi dà quando si è sul tatami, perché è lì che ho capito cos'è l'Aikido.

Durante la mia prima lezione ho notato che, a differenza di altre discipline, si parte subito con il contatto fisico, che può essere inizialmente una presa oppure in seguito nell'esecuzione della tecnica. Fare questo risultava difficilissimo, in quanto bisognava entrare in armonia con l'uke e mi rendevo conto che, se il rapporto di complicità tra i due **ki** non veniva instaurato, la tecnica non era correttamente eseguita. Sul tatami quindi, non ci sono due avversari, non si arriva a vincere o perdere, ma lo scopo è quello di entrare nel famoso cerchio, arrivare alla fusione delle due energie.

Ma cos'è il ki tradotto? Il ki è rappresentato dall'ideogramma giapponese che nei caratteri della scrittura kanji raffigura il vapore che sale dal riso in cottura. Significa spirito, ma non nel significato che tale termine ha nella religione, bensì 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 spirituale 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 e che può essere attivata mediante appropriati esercizi di respirazione addominale eseguiti con grande costanza.

L'ideogramma del KI è composto da due segni sovrapposti:



- ✓ quello inferiore è il simbolo del riso, l'energia fisica, il nutrimento
- ✓ quello superiore è il simbolo del vapore acqueo

Nell'allenamento di aikido facciamo ogni sforzo per imparare a riempire il nostro corpo con il ki ed a veicolarlo energeticamente, pertanto è necessario comprendere bene la profonda natura e imparare a riconoscere le manifestazioni e gli effetti, i quali vanno sotto il nome di **Kokyu** che a sua volta significa manifestare del ki all'esterno del nostro corpo.

“KI”....Vivere in armonia col mondo che ci circonda, sviluppando la capacità di percepire la realtà. Amare e rispettare ogni forma di vita e la natura del Creato. La pratica sta nella coordinazione mente/corpo: il difficile non è contrastare l'azione ma accoglierla e dirigerla nel rispetto dell'avversario.

Dopo aver brevemente spiegato cos'è il ki, continuerò a parlare della mia esperienza personale.

Incominciai così ad apprendere cosa voleva dire entrare in armonia con i compagni e da lì mi si è aperto un vero e proprio portone... mi rendevo rapidamente conto che, a differenza delle mie paure iniziali (sono sempre stato di corporatura esile e mi sono spesso trovato di fronte compagni molto più alti e robusti), ad ogni volta successiva che eseguivo una tecnica facevo sempre meno fatica e la tecnica stessa si perfezionava sempre più. Ma questo non derivava dal fatto che imparavo ad eseguirla meglio, ma perché, come ho detto precedentemente, non c'era nessuna differenza fisica nel momento in cui io ed uke entravamo in armonia insieme e questo fa sì che la tecnica vada a buon fine, che sia essa di controllo o di proiezione.

L'Aikido trova la propria originalità ed efficacia in una serie di movimenti basati sulla rotazione sferica. Contrariamente ad altre arti marziali incentrate sui movimenti lineari (avanti, indietro, in diagonale), le tecniche dell'Aikido si fondano e si sviluppano su un movimento circolare il cui perno è colui che si difende. In tal modo egli stabilizza il proprio baricentro, disturba quello dell'avversario attirandolo nella propria orbita, e può sfruttare a proprio vantaggio l'energia prodotta dall'azione aggressiva fino a neutralizzarla. La perfezione assoluta dell'esecuzione è direttamente proporzionale alla realizzazione del più totale coordinamento che comanda l'azione e il corpo che la esegue senza la minima interposizione del pensiero cosciente. Mente e corpo, ai livelli più alti della pratica, vengono integrati dall'azione del ki.

**L'Aikido, letteralmente: via dell'energia e dell'armonia**, (da ai = armonia, ki = energia cosmica, do = via) è il risultato storico di lunghi anni di studio condotti dal suo fondatore, Morihei Ueshiba, nel campo delle

principali specializzazioni dell'esperienza marziale giapponese, conosciuta in epoca feudale come bujutsu.

**Morihei Ueshiba** (1883-1969), detto anche **O Sensei**, Grande Maestro, inizia a praticare jujutsu all'età di 13 anni e trascorre i successivi 25 studiando l'uso della lancia, del bastone, della spada, tecniche di combattimento a mani nude e altre ancora presso le più importanti scuole dell'epoca, eccellendo in ogni campo di applicazione.

Agli inizi del secolo l'incontro con Sokaku Takeda, Maestro fondatore della scuola Daito di jujutsu, rappresenta uno dei momenti determinanti nella sua evoluzione, ma nemmeno lo stile Daito lo soddisfa pienamente e, sempre più alla ricerca del significato più profondo delle arti marziali, agli inizi degli anni '20 fonda uno stile che chiama Aiki-bujutsu.

Negli anni seguenti, lo studio dello scintoismo dà corpo alla struttura filosofico teoretica della nuova arte marziale che, ormai evolutasi in una Via di elevazione morale e spirituale, nel 1942 prenderà l'attuale denominazione di Aikido.

Negli Anni '30 la nuova disciplina riscuote ampi apprezzamenti e consensi da parte di alte personalità e dei più grandi esperti maestri di arti marziali (Jigoro Kano, il fondatore del Judo definirà l'Aikido il suo budo ideale) e nel '37 l'associazione fondata da Ueshiba, la Kobukai, riceve la qualifica di Ente morale in riconoscimento degli alti valori filosofici, morali ed educativi di cui l'Aikido è portatore.

Il Fondatore dell'Aikido, O'Sensei Morihei Ueshiba, riteneva che il fine delle Arti Marziali dovesse essere il servizio alla società. All'interno di un cammino marziale vi sono delle gerarchie, che indicano una maturità nel percorso intrapreso.

Vi sono quindi i Senpai, ovvero gli allievi anziani di pratica, i Dohai, gli allievi che condividono lo stesso cammino e i Kohai, i principianti. E' molto importante che nasca il rispetto verso gli allievi "anziani" da parte dei Kohai in quanto vengono aiutati nel progredire all'interno dell'Aikido dai Senpai.

Lo spirito di gratitudine, di riconoscenza e di rispetto si manifesta quando si osserva un'etichetta e quando questa viene percepita in modo naturale.

Bisogna però arrivare a un punto tale che venga spontaneo rispettare le norme del **REIGI**. Con il termine REIGI si intende tutto ciò che concerne la buona etichetta di comportamento all'interno del Dojo, ma anche all'esterno. In esso sono raggruppati tutti i concetti di educazione, cortesia, rispetto verso il Maestro ed i compagni di pratica. Attraverso l'educazione che si apprende al Dojo si dovrebbe raggiungere lo stesso modo di porsi all'interno della società in cui viviamo. Il Reigi dunque si trasforma in un modo di vivere. Nel Budo come nella vita le nostre azioni devono essere guidate da un cuore puro, nobile e generoso. L'Aikido è il mezzo per essere in armonia con tutte le creature dell'Universo. Ma non può esserci armonia se non ci sono delle regole.

Non per questo si creda che l'Aikido sia una sorta di rappresentazione teatrale delle arti marziali. Dietro la composta eleganza dei suoi movimenti può nascondere una temibile efficacia, ma non è questo il fine che Morihei Ueshiba si prefisse. Scopo dell'Aikido non è la creazione di un uomo invincibile, bensì di un uomo che attraverso la pratica riconosca piano piano i limiti e le miserie che

si celano nel suo io profondo e impari a vivere serenamente e armoniosamente con sé stesso e con la realtà sociale e naturale che lo circonda.

Ho parlato a lungo dell'armonia... ho sottolineato come questa è importante nei diversi livelli durante l'esecuzione delle tecniche. Nel mio dojo, spiegando questo agli allievi, capita che spesso capiscano che in aikido bisogna "metterci d'accordo". Perché? cosa succede se ukè non dovesse seguirmi durante l'esecuzione della tecnica? In termini di pratica, c'è un punto che molte persone hanno frainteso. Nel Budo, la regola è semplice: se sei immobilizzato da una presa e non sei in grado di liberarti da solo, sei morto.

Tra i diversi stili di aikido che ho visto durante alcuni stage ai quali ho partecipato, nonché in alcune letture o ricerche su internet, mi rendo conto che lo stile che mi rispecchia di più è quello di Morihiro Saito Sensei. Cerco di rimanere fedele all'aikido tradizionale, quello in cui la presa è decisa e ferma, quella del Budo. Ciò che cerco di trasmettere e che io stesso ho capito solo a distanza di molti anni di pratica, è che per imparare a difendersi da ogni tipo di attacco bisogna partire prima dalla base (è impossibile cercare di correre se prima non ho imparato a camminare...).

Il primo passo da fare è quello di imparare a reagire in determinate situazioni. Io parto sempre dall'ipotesi peggiore, cioè quella in cui si è totalmente bloccati in una presa decisa, immobilizzati. Ecco, io spiego ai miei allievi che devono imparare a liberarsi da una vera e propria presa, dapprima da fermi. Solo proseguendo gradualmente nel loro percorso potranno un giorno riuscire a muoversi anticipando l'avversario. Anche perché non sempre le situazioni sono a nostro favore, ci si può trovare nella circostanza in cui il mio avversario è fisicamente molto più forte di me e quindi riesca ad immobilizzarmi. Se io ho imparato ad uscire da questa, che è la peggiore delle ipotesi, allora sarò in grado di difendermi a mia volta. Col tempo capirò che l'aikido, sfruttando le leve e di conseguenza utilizzando la forza del mio avversario, offre la possibilità di rispondere ad ogni situazione. È proprio questa la chiave che apre ogni porta. L'importante è che tu mantenga una posizione stabile, una corretta posizione delle gambe e delle anche e alla giusta distanza.

L'attacco che insegno nel mio Dojo è sempre un attacco deciso, quasi reale. Proviamo a pensare per un attimo uno shomenuchi che non arrivi a colpire tu: in quel caso è impossibile eseguire la tecnica .

Inserisco spesso l'atemi durante una tecnica, lo ritengo molto importante per provocare una reazione nell'avversario, da cui molto spesso ne deriva la perdita dell'equilibrio o comunque per distoglierne l'attenzione. Mi permette allo stesso tempo di eseguire la tecnica alla distanza corretta.

La stessa importanza che dò all'esecuzione delle tecniche a mani nude la attribuisco anche alle tecniche con le armi, Jo e Bokken.

Se lavorare a mani nude ci permette di muoverci liberamente imparando a conoscere il nostro corpo, le tecniche di Jo (nelle quali le due mani devono trovare il giusto tempo) ci permettono di trovare la giusta distanza di sicurezza dal compagno, lo studio del Bokken (tipo i 7 Suburi) ci insegnano il giusto tempo d'entrata e di controllo. Per mantenere lo spirito del Budo ogni tecnica deve essere eseguita come se fosse una questione di vita o di morte. Per esempio, durante

l'apprendimento dei suburi è importante visualizzare un avversario immaginario per ciascuno dei suburi. Per eseguire il tutto correttamente è inoltre necessario fare dei kiai abbastanza forti. I kiai erano fondamentali per la scuola di Ueshiba O'Sensei, tant'è che fu costretto a spostarsi nelle campagne in quanto i suoi kiai erano talmente forti da attirare l'attenzione dei nemici americani durante la guerra.

Nell'aikido ottieni il massimo redimendo con il minimo sforzo. Nel momento in cui ci rendiamo conto che stiamo utilizzando la forza per sbilanciare il nostro avversario, dobbiamo riconoscere che stiamo sbagliando. Bisogna fare un passo indietro, capire l'errore e ripartire dalla base. Anche dai nostri errori si impara qualcosa, capendo dove e in cosa abbiamo sbagliato, si prova a correggersi fino cercare di raggiungere per quanto possibile la perfezione tecnica e mentale .



***Francesco Vincenzi***