

FEDERAZIONE ITALIANA AIKIDO



SHUGYO DOJO GENOVA

Corso di Aikido

**BARICENTRO FISICO E BARICENTRO MENTALE
NELL'AIKIDO COME ARTE DI RELAZIONE**

Relatore:

M° Fabio Branno 4° Dan F.It.A.

Tesi per il grado di 3° Dan:

M° Alessio Candeloro 2° Dan F.It.A.

Anno accademico 2015 – 2016

Introduzione.

In Aikido abbiamo, secondo me, due tipi di baricentro: quello fisico e quello mentale. Entrambi sono molto importanti e fanno di un praticante qualsiasi un aikidoka completo dentro e fuori il tatami. Cosa intendo per aikidoka completo?

Intendo un praticante che segue i principi dell'aikido sia sul tatami sia nella vita di tutti i giorni. In effetti è proprio quello a cui noi tutti miriamo intraprendendo questa arte marziale ma non sempre riusciamo a renderlo reale. L'aikido viene chiamata anche "arte di relazione" e dovrebbe sviluppare in noi il miglior modo di relazionarsi con qualcuno o qualcosa. Sia esso il compagno di pratica o una persona nella vita di tutti i giorni, un luogo o una situazione.

In questa tesi cercherò di spiegare cosa sono, per il sottoscritto, i due tipi di baricentro e, nel contempo, spiegherò per quale motivo ho voluto affiliare il mio corso di aikido alla Federazione Italiana Aikido.

M° Alessio Candeloro
Shugyo Dojo Genova.

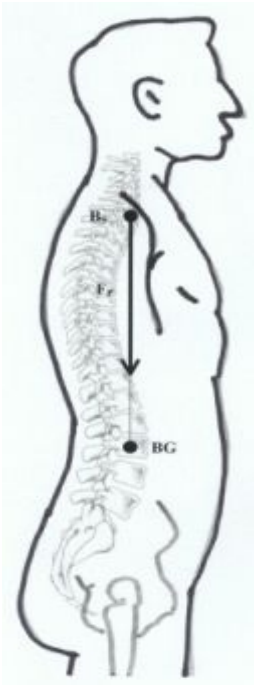
Capitolo 1.

Baricentro fisico.

Il baricentro generale del corpo (centro di gravità: punto in cui si applica la risultante delle forze di gravità che agiscono nei diversi punti del corpo umano) risulta allineato col baricentro della parte superiore del corpo (anteriore alle prime vertebre dorsali) ed è anteriore alla terza vertebra lombare.

In parole semplicistiche si dice spesso che il baricentro è quella linea immaginaria che divide il corpo in due dal centro della testa, passando per il nostro centro interno (quello appena descritto sopra) e finisce a terra tra i piedi. Allo spostamento di questa linea (muovendo il corpo) l'equilibrio viene a mancare.

Baricentro



L'equilibrio:

Nel corpo umano l'equilibrio è un insieme di aggiustamenti automatici ed inconsci che ci permettono, contrastando la forza di gravità, di mantenere una posizione o di non cadere durante l'esecuzione di un gesto.

L'unico momento in cui il corpo umano non resiste alla forza di gravità è quando si è sdraiati.

La posizione del baricentro cambia in relazione alla forma e alla posizione di tutte le parti che compongono il corpo.

In Aikido il proprio baricentro deve essere controllato al massimo e il più stabilmente possibile. Il baricentro del compagno (uke), invece, deve essere messo nella massima difficoltà e portato allo sbilanciamento (kuzushi) per poter eseguire le tecniche nel miglior modo possibile.

In aikido ci sono principalmente 3 fasi nel completamento di una tecnica:

- Movimento (tai sabaki)
- Sbilanciamento (kuzushi)
- Tecnica (waza)

Il movimento genera sbilanciamento di uke, lo sbilanciamento genera l'apertura necessaria per applicare una tecnica, la tecnica genera una proiezione o una immobilizzazione (questo dipende da quale waza si vuole applicare).

Cosa diversa nel caso di altre arti marziali (come ad esempio Ju-Jutsu stile Hakko Denshin Ryu) dove lo sbilanciamento viene generato da una chiave o leva articolare iniziale che fa muovere l'uke perché sente dolore, muovendosi si sbilancia e un ulteriore movimento di tori rende efficace la tecnica.

In Aikido ovviamente tutte le tecniche provocano lo spostamento del baricentro ma, secondo me, alcune più di altre, possono facilmente condurre un neofita alla comprensione del principio di sbilanciamento e controllo del baricentro.

Qui ne presenterò solo due.

1) Katatetori ai hanmi ikkyo omote.

In questa tecnica troviamo 3 sbilanciamenti dove il baricentro di uke è completamente sotto controllo da parte di tori.

Il primo sbilanciamento viene praticando l'allungo del braccio di tori tenuto da uke verso la fronte proprio del nostro compagno di studio. Qui facilmente i più inesperti potrebbero dire che basterebbe che uke molli la presa e lo sbilanciamento voluto non avviene. Questo è vero ma solo in parte. L'aikido, come abbiamo detto, è arte di relazione quindi staccare la presa equivarrebbe a non voler più praticare.

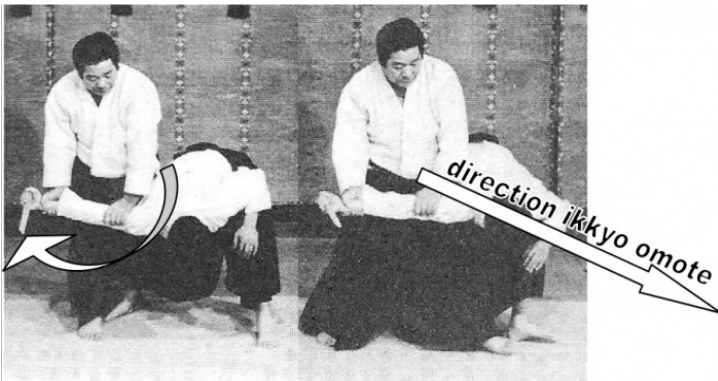
Immaginiamoci un ballo in cui la ballerina (o il ballerino) ad un certo punto della danza gira le spalle e se ne va. Il ballo (ormai finito, troncato) viene a mancare. In Aikido accade la stessa cosa. Se si stacca la presa (ovviamente in momenti in cui si può ancora mantenerla) la relazione viene a mancare e la pratica si potrebbe interrompere.

Anche vedendo la cosa dalla parte marziale (intesa come guerriera) staccare la presa da parte di uke è un rischio perché lascerebbe tori libero di agire con, addirittura, due mani libere.

Il secondo sbilanciamento lo abbiamo nel momento dell'entrata verso il centro di uke, il che rende impossibile per lo stesso uke rialzarsi e dà a tori il tempo necessario per fare il terzo passo finale.

Il terzo sbilanciamento è quello finale, quello che "accompagna" uke a terra.

Kuzushi Ikkyo omote



2) Morotedori Kokyunage.

In Morotedori Kokyunage (ushiro) il primo sbilanciamento si ha quando facciamo il tai no henko, andando a controllare da subito il centro di uke che, tenendo la presa al nostro polso, si sbilancia. Il secondo sbilanciamento lo troviamo alzando le braccia e facendo piegare la schiena di uke all'indietro. Il terzo, conclusivo sbilanciamento, lo abbiamo in fase finale quando uke non può più mantenere la sua postura e cade a terra.

kuzushi di Morotedori Kokyunage



A livello fisico (e in un lavoro a coppie) abbiamo spiegato come si possa prendere il controllo del baricentro e quindi come possiamo agevolmente destabilizzare il nostro uke. Come possiamo, con movimenti semplici (come il tai no henko o un Okuri ashi), controllare il baricentro e rendere una tecnica semplice come il naturale movimento del corpo.

Morihiro Saito (Tai no Henko)



L'importante, quando si vuole fare aikido (dal controllo del baricentro alle tecniche più difficili), è essere sempre rilassati. Non impostare guardie o posizioni rigide. Se lo si fa tutto il lavoro che vorremmo fare verrà vanificato da noi stessi. In una conversazione (relazione parlata) non è la rigidità che ci fa avere delle belle sensazioni dopo una chiacchierata ne rimanere arroccati sulle proprie posizioni. Rilassarsi, aprirsi, ascoltare e cercare di capire anche le ragioni dell'altro/a senza vanificare tutta la situazione. In questo modo controllerete anche il baricentro di una conversazione.

Questo ci porta al baricentro mentale.

Capitolo 2.

Baricentro mentale.

Per baricentro mentale intendo una cosa molto semplice (per me) ma che vedo, nel corso degli anni che sto vivendo nel mondo dell'aikido, di difficile comprensione per altri praticanti di questa bellissima arte marziale.

Lo predicano in molti, ma pochi lo fanno davvero. Praticando aikido la competizione, l'ego, l'astio, l'invidia e altri sentimenti negativi non dovrebbero essere messi al primo posto nel nostro carattere. Si dovrebbe lavorare per cercare di migliorarci e, nel caso di insegnanti, cercando di migliorare (con l'esempio) i nostri allievi.

Ma allora cosa è questo benedetto baricentro mentale?

È qualcosa di molto difficile da spiegare ma che si può condensare in un paio di parole.

Aprirsi e Rilassarsi.

Le situazioni più stressanti nella vita come nell'aikido vanno gestite in qualche modo. Altrimenti ci prevaricheranno e ci renderanno tutto più difficile. Le soluzioni non si riusciranno a trovare e i piccoli problemi diventeranno insormontabili. La cosa bella dell'arte che pratichiamo è che ci fa avere dei nuovi punti di vista (almeno per me è così) e ci dovrebbe rendere più padroni di noi stessi.

Avere un baricentro mentale significa proprio questo. Essere padroni di noi stessi, vedere in ogni problema una opportunità, capovolgere uno svantaggio in un vantaggio.

C'è poi una situazione che può mettere alla prova entrambi i baricentri e, da eventuali errori, crescere, il randori.

Capitolo 3.

Il Randori.

Esempio di randori



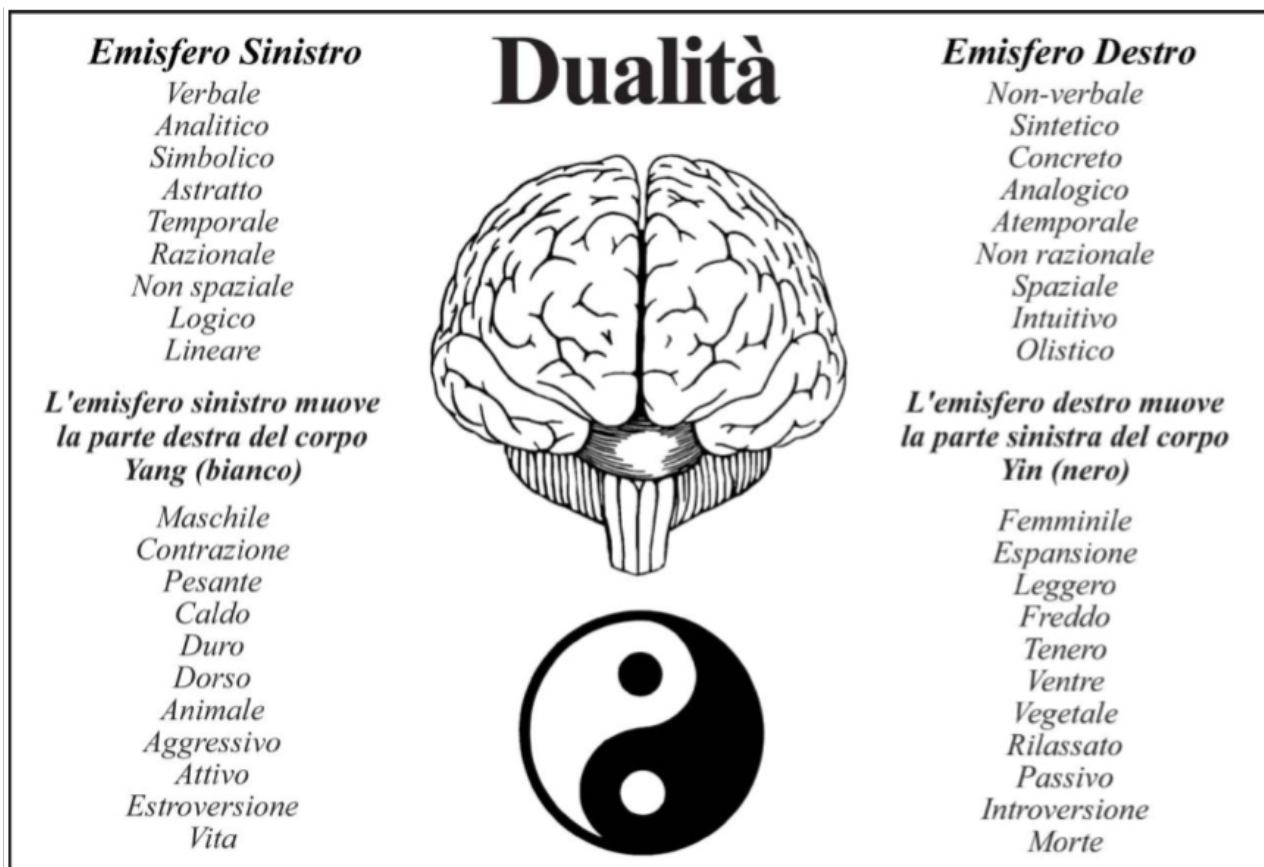
Randori significa “pratica libera” intesa come libertà per gli uke di attaccare come vogliono e libertà per tori di scegliere qualsiasi tecnica voglia. Tutto ovviamente deve svolgersi nella più completa sicurezza. L’integrità di uke è una delle massime priorità per un aikidoka e deve sempre ricordarsi che il randori non è un combattimento per vincere qualcosa che possa essere una coppa o una medaglia.

Il tori deve capire al volo gli errori e le aperture che vengono fornite dagli uke durante i loro attacchi.

L’insegnamento del randori sta anche nel fatto di fare in modo che il tori acquisisca prontezza e agilità nell’adattarsi alle situazione che gli si presentano. Per fare questo occorre avere un buon baricentro fisico, ma soprattutto mentale.

Questa pratica è particolarmente stressante per il praticante e lo mette in seria difficoltà se non è ben bilanciato fisicamente e mentalmente. È un banco di prova per vedere quanto abbiamo assimilato nelle ora passate sul tatami e se questo abbia influito sulla vita di tutti i giorni.

Questo modo di praticare (il randori) fa in modo che il tori debba stare attento ad ogni direzione perché da ogni parte potrebbero arrivare gli uke e non sempre la presa o l’attacco è deciso a priori. La rilassatezza sicuramente potrà aiutare tori a mantenere il controllo del proprio io, del proprio corpo e della propria mente.



Come vediamo anche da questa foto c'è equilibrio ed intersezione nel nostro cervello perché tutto funzioni e la cosa deve ampliarsi ed uscire quando pratichiamo Aikido in modo tale che la pace ci pervada e si possa affrontare ogni situazione che ci si presenta nella pratica.

Così è nel randori.

Ovviamente nella vita è uguale.

Capitolo 4.

FITA.

Ma può una associazione avere baricentro?

Può davvero placare gli animi come fosse quell'aikido che impariamo per stare bene noi che lo pratichiamo?

In tutti questi anni ho visto praticanti farsi la guerra perché appartenenti ad Associazioni/Federazioni diverse. Praticanti che seguono uno Shihan e solo il loro Maestro ha la verità in mano, sa cosa sia l'Aikido, sa cosa intendesse trasmettere il Fondatore.

Poi ho trovato F.It.A. e ho capito che il mio pensiero sull'Aikido era condiviso da altri. Beh, forse sarebbe meglio che prima vi dica il mio pensiero.

Io credo che per praticare Aikido non ci sia bisogno di nessuna guerra (tra poveri) per la supremazia di una Associazione/Federazione. Nessun Shihan ha la verità in mano.

Nessun Direttore Didattico può davvero comprendere cosa voleva O'Sensei.

Io credo che ogni Shihan, ogni Associazione/Federazione, ogni Direttore Didattico abbia un pezzo del puzzle e solo mettendoci tutti insieme potremmo completarlo e vedere quale sarà l'immagine finale.



Che importa se tizio è di una Federazione o caio è di una associazione. Io ikkyo lo faccio in un modo, un altro lo fa in un altro modo e così via.

Le differenze devono essere un arricchimento e non motivo di divisione. Forse se cominciassimo a ragionare tutti così, dagli Shihan che danno l'esempio in giù, (Shihan viene anche tradotto come "persona da imitare" quindi una responsabilità non da poco) forse tante divisioni comincerebbero ad incrinarsi fino ad infrangersi e lasciare che sia la pratica a parlare per noi e attraverso di noi.

Io, grazie al Maestro ed amico Stefano Barbieri dell'Hikari dojo Genova ho scoperto F.It.A. e ne sono diventato membro. Molti fattori mi hanno convinto ad aderire a questa associazione prima delle quali i membri fondatori come il M° Luigi Branno, il M° Fabio Branno ed il M° Alessio Autuori. Persone che ho conosciuto sia virtualmente sia fisicamente sul tatami. Ma la cosa che mi ha fatto decidere è stata il "Manifesto" della Federazione Italiana Aikido.

In esso ho trovato frasi come:

"Non ci interessano i timbri, vogliamo la pratica sana."

O ancora:

"Non ci interessano i gradi, vogliamo che sia il tappeto a giudicarci."

Oppure:

"Non ci interessano i maestri blasonati, vogliamo scegliere il nostro insegnante sulla base della stima e del rispetto reciproco."

Che esprimevano a parole tutti i miei pensieri sulla pratica dell'Aikido.

Parlando con i vari Maestri che ne fanno parte ho visto la ricerca, anche da parte loro, di un nuovo modo di fare Aikido, senza politica, senza chiusure, senza pregiudizi o preconcetti sulle persone prima e sulla pratica poi.

Questo, secondo me, rende una Associazione una bella realtà da vivere e che stimola i suoi iscritti.

Infatti, ogni evento che propongo, ha sempre il marchio F.it.A. e questo modo di pensare e di accogliermi mi ha spronato per la creazione di eventi come l'Aikido on the Sea. Il più bell'esempio di come la nostra Associazione lavori, pensi e si proponga, insegnanti e allievi provenienti da scuole e Associazioni diverse che per tre giorni parlano la stessa lingua e si confrontano nella più totale simpatia, semplicità e trasparenza.

Per me la Federazione Italiana Aikido è la più bella espressione di baricentro che una Associazione possa dimostrare.

Sono orgoglioso di farne parte e, grazie alla fiducia che quest'organismo sta dimostrando nei miei confronti, sento di stare crescendo come aikidoka e come persona acquisendo quel baricentro fisico e mentale di cui ho parlato in questa tesi.

Spero che il modello F.It.A possa espandersi nei prossimi anni a macchia d'olio. Già vedo che alcuni insegnanti italiani stanno lavorando in una direzione comune alla nostra e la cosa non può che rendermi felice.

Continuiamo così. Allora sì che praticheremo l'Aikido come arte di relazione avendo sempre a mente il baricentro fisico e quello mentale.

Il candidato
Alessio Candeloro.

RINGRAZIAMENTI.

Desidero ringraziare in primis tutti i membri fondatori della Federazione Italiana Aikido che hanno reso possibile la nascita di questa meravigliosa associazione. Vorrei altresì ringraziare la vicinanza dimostrata più volte dal nostro Presidente, il Maestro Luigi Branno, persona davvero di una squisitezza umana infinita. Volevo ringraziare, con particolare affetto, il relatore di questa mia tesi, il Maestro Fabio Branno, persona che posso considerare non solo una guida aikidoistica ma anche, e soprattutto, un amico.

Un grazie al mio conterraneo compagno di viaggio sulla Via, il Maestro Stefano Barbieri, che per primo mi ha parlato di F.It.A.

Grazie a tutti quelli che, Maestri e non, dedicano un po' del loro tempo alle mie divagazioni sull'aikido. Persone come il Maestro Alessio Autuori e il Maestro Antonio Villano (F.It.A.), il Maestro e grande amico Marco Rubatto (Fijlkam), Barbara Ciccionesi (consigliera instancabile dietro le quinte), l'amico Diego Santin (Allenatore Fijlkam Ju-jitsu e allievo del Shugyo Dojo Genova) e molti altri che non posso menzionare per problemi di spazio ma che sono sempre nei miei pensieri.

Il ringraziamento finale lo dedico a tutti i miei allievi che mi sopportano e supportano sera dopo sera nei nostri quotidiani allenamenti. La vostra curiosità e il vostro impegno mi spingono sempre di più a dare il meglio.

Grazie.

INDICE

| | |
|---------------------|---------|
| Introduzione..... | Pag. 2 |
| Capitolo 1..... | Pag. 3 |
| Capitolo 2..... | Pag. 7 |
| Capitolo 3..... | Pag. 8 |
| Capitolo 4..... | Pag. 10 |
| Ringraziamenti..... | Pag. 13 |