



FEDERAZIONE ITALIANA AIKIDO



L'Aikido, mezzo toscano e lo spazio/tempo.

Tesi esame III dan

Allievo: Giuseppe Silvestro Tortora

Introduzione

Il tema proposto dal titolo di questo scritto tenderà a dimostrare come gli studi scientifici riguardo il concetto di spazio, quello di tempo ed il legame tra essi, pur fornendo nel corso dei secoli interpretazioni diverse e sempre più prossime al disvelamento del "funzionamento" della realtà, tali da poterne spiegare la struttura, non sono riuscite ad oggi a giungere ad una soddisfacente e completa interpretazione della stessa.

La percezione del tempo è assolutamente individuale, cosa che imporrebbe di cercare in ognuno un concetto che possa considerarsi denominatore comune tra tutti gli individui, e così dicasi per la percezione dello spazio.

E' evidente che l'intenzione di questo scritto è quella di indagare tali categorie non come concetti fisici sottoposti a misurazione, ma come "percezione".

Pertanto si descriverà un percorso di esperienza che dimostrerà come quanto sopra sia vero.

Il tentativo di individuare un denominatore comune serve evidentemente a fornire un linguaggio condiviso attraverso il quale possano essere spiegate le relazioni tra individui e tra queste anche la particolare relazione che si realizza tra due praticanti di aikido.

Il tema verrà svolto in maniera simmetrica rispetto all'enunciato del titolo, pertanto parleremo di spazio-tempo, di esperienza personale del tempo e infine dell'aikido.

Lo spazio-tempo

Le teorie scientifiche che nel corso degli ultimi secoli hanno posto in relazione lo spazio ed il tempo hanno condotto a due fondamentali concetti. Da un a parte, la teoria della relatività di Einstein che conduce ad un concetto di spazio\tempo come grandezza unica che assume valori in un campo continuo, ovvero la rappresentazione dello spazio\tempo non ammette discontinuità.

Tale teoria spiega bene tutti i fenomeni del cosmo che hanno a che fare con l'interazione gravitazionale, descrivendo per esempio con precisione la dinamica delle grandi masse su grandi distanze.

Dall'altra, la teoria che considera la materia nella sua forma discreta a scala atomica e subatomica, ovvero come un insieme di particelle separate tra loro.

Entrambe le teorie si riteneva, allorché furono formulate, che potessero approssimare quanto più possibile la realtà.

E' chiaro che non è così.

Da un lato, a grande scala, la realtà è rappresentata da una dimensione spazio\tempo continua, dall'altro, a scala subatomica, la realtà è costituita da un aggregato di particelle discrete.

I fisici ritengono che, se si riuscisse ad applicare la teoria della relatività generale al campo dell'infinitamente piccolo, tale risultato condurrebbe al disvelamento del funzionamento di ciò che ci circonda, sia alle grandi che alle piccole scale del reale, si tratterebbe in pratica di dimostrare la veridicità della teoria della relatività anche a scala subatomica.

In questa direzione, quindi, i fisici stanno dirigendo le loro energie. Non sappiamo se e quando nascerà una teoria che possa descrivere il mondo reale. E' evidente che dai legami tra spazio e tempo che discendono dalle teorie di Newton, ne è stata fatta di strada. Tuttavia, non si può ancora dire di conoscere i meccanismi di funzionamento della realtà.

Abbiamo accennato sopra alle più recenti teorie della fisica, ma esse interpretano o l'infinitamente grande o l'infinitamente piccolo, aspetti della realtà che nel vivere quotidiano sono poco tangibili, sebbene di grande importanza per il progresso tecnico-scientifico.

Quotidianamente ricorriamo più semplicemente a quanto la fisica aveva dimostrato grazie a Newton: il tempo e lo spazio sono grandezze assolute e le leggi che ne regolano l'interrelazione sono soddisfacenti a costituire un linguaggio condiviso che interpreti alcuni aspetti del reale; tra le più note, tra le

interrelazioni tra spazio e tempo, ritroviamo quella che mette in rapporto lo spazio ed il tempo dando origine al concetto di velocità. Si è scelto di menzionare proprio la relazione relativa al rapporto tra spazio e tempo, ovvero alla velocità, in quanto la più utile allo svolgimento del presente argomento.

Poste tutte le teorie sullo spazio e sul tempo, sul loro legame e sulla loro natura un fatto è certo: il metodo conoscitivo scientifico - sperimentale porta con sé un grande limite: ogni teoria, prima di potersi dire verificata, deve essere provata sperimentalmente. Poiché ogni esperimento reca in sé il concetto di simulazione del reale, il fisico si trova sempre a dover lavorare sulla verifica di un modello. Il modello in sé, per quanto complesso, è sempre frutto di una "semplificazione" e di conseguenza di una perdita di dati. Quindi il metodo scientifico, non potendo costruire un modello misurabile che rispecchi la "vera" realtà, potrà difficilmente spiegarla con un esperimento tradotto in linguaggio matematico; ancora di più se il campo di indagine viene circoscritto all'uomo ed al campo della percezione della realtà.

D'altra parte la realtà non potrebbe esistere senza l'uomo che ne è parte. Spiegare la realtà implica quindi logicamente poter spiegare l'uomo.

Poiché la complessità dell'uomo è ben lungi da poter essere imbrigliata in un modello da sottoporre a verifica, risulta più "realistico" l'approfondimento del concetto di spazio\tempo dal punto di vista umanistico.

Dovendo trattare quindi l'aspetto dello spazio-tempo dal punto di vista umanistico non si può prescindere dall'esperienza del singolo individuo.

Mezzo Toscano.

A beneficio dei non fumatori si specifica che per mezzo Toscano si intende mezzo sigaro toscano, sigaro storico che per gli appassionati costituisce un culto. E' chiaro che ci si incammina su un percorso attualmente molto impopolare: il fumo nuoce

gravemente alla salute, si sa, ma l'esempio può considerarsi efficace.

Il mezzo Toscano è un prodotto costituito da foglie di tabacco molto caratterizzato per consistenza tattile ed intensità gusto-olfattiva. Questa la sua sommaria descrizione oggettiva.

E' evidente però che la ragione della sua popolarità, fino a farne un oggetto di culto, va ben oltre le sue caratteristiche materiche.

Cosa rende questo prodotto lungo pochi centimetri e destinato in un determinato lasso di tempo ad andare in fumo tanto apprezzato? Evidentemente l'esperienza che se ne trae fumandolo. E che relazione riscontriamo con il concetto di tempo?

L'esperienza che qui si vuole descrivere potrebbe sembrare futile, ma invero un buon esempio del concetto di percezione individuale del tempo.

Immergiamoci in essa.

Innanzitutto il luogo: preferibilmente una poltrona comoda, ma i gusti personali potrebbero condurre a scelte diverse.

Quando?: preferibilmente dopo cena, ma anche in questo caso chi fuma sceglie.

In che modo?: evidentemente con l'accensione del sigaro. Qui ha inizio il viaggio.

L'accensione del sigaro richiede dedizione, ne va dell'intera fumata. Essa richiede attenzione e deve avvenire lentamente, la fiamma non deve toccare direttamente il lembo inferiore del sigaro, l'inizio della combustione deve nascere attraverso un lento e successivo surriscaldamento, il tabacco deve assumere un colore grigio chiaro e all'apparire delle prime striature incandescenti l'accendino, o meglio il fiammifero, vanno spenti. Adesso si può cominciare a dare una boccata profonda ed il primo sbuffo di fumo, bianco e denso, prende forma per dileguarsi in breve in volute sempre diverse da boccata a boccata. Seguendo con lo sguardo le volute di fumo si accede all'esperienza che si vuole descrivere. Ovviamente l'esperienza è mutevole e di volta in

volta, di sigaro in sigaro, ci si ritrova a sperimentare diversi percorsi.

Il percorso della memoria: la mente riconduce ad esperienze passate, a luoghi visitati, a relazioni umane vissute, ad un rimorso o ad una gioia.

Il percorso del presente: la contemporaneità del nostro vissuto si presenta con il suo carico di possibili azioni, sensazioni, aspettative.

Il percorso del futuro: è questo il percorso dei propositi, delle intenzioni e della progettualità individuale.

Ognuno può immaginare di percorrere il sentiero mentale che vuole, è evidente quindi che l'esperienza è personale e non può essere diversamente. Evidente è anche l'analogia di tale esperienza con le esperienze derivate dalla cultura zen: affinché il fumatore di sigaro possa "ascoltare" il flusso dei suoi pensieri è necessario che si predisponga ad uno stato mentale in cui i pensieri devono scorrere fluidi, creando uno stato mentale sgombro da indugi su idee fisse, "vuoto" diremmo. Evidente è altresì l'analogia della descrizione che si è fatta sopra del momento dell'accensione con l'introduzione ad esperienze tipicamente orientali: la cerimonia del tè o l'ikebana, ad esempio. E' proprio il rituale dell'accensione che pone tra noi e la realtà che ci circonda il giusto distacco.

Quanto è dura la nostra fumata?

Mediamente tra i trenta e i quaranta minuti, questo per dare un'indicazione "temporale" che possa essere condivisa in termini di tempo assoluto.

Ma quanto è durata l'esperienza? Non esiste un sistema di misura che possa definirlo univocamente, ossia in valore assoluto

Quel tempo, quindi, convenzionalmente misurato in poche decine di minuti, assume durata individuale che è funzione dell'intensità con cui si è vissuta l'esperienza, dello stato emotivo del momento, in un sol concetto, del nostro bagaglio emotivo ed esperienziale presente. L'esperienza descritta è una tra le tante

che consentono di descrivere come esista un tempo "soggettivo", "del tutto individuale" e non misurabile.

Come può questo concetto assolutamente individuale del tempo relazionarsi con lo spazio?

E' la qualità dell'intensità dell'esperienza del tempo che crea lo spazio, ovvero la sua percezione.

L'intensità può assumere una carica positiva o negativa, piacevole o spiacevole, ma non cambia il suo contributo alla definizione dello spazio. Se si parla di spazio generato dall'esperienza di tempo, il rimando a luoghi comuni è immediato: "Mi sembrava molto più vicino", " Ci abbiamo messo veramente poco",. " Ma quanto tempo ci vuole per arrivare?". Quante volte ci è capitato di pronunciare queste frasi?

Quindi, così come il tempo inteso come esperienza si dilata o si contrae in base all'intensità del vissuto, discostandosi dal tempo misurato dagli orologi, così anche lo spazio vissuto si contrae o si dilata allontanandosi dal suo assoggettamento a unità di misura convenzionali.

E' chiaro che la descrizione dell'esperienza del fumatore è presa a pretesto, si ripete, ed è una delle tante possibili tra quelle in cui l'individuo sceglie di essere solo al cospetto di se stesso, lontano quindi dalle ordinarie relazioni quotidiane, ma da essa risulta chiaro come il concetto di tempo assoluto non esista. Il tempo convenzionale degli orologi detta solo la sincronicità necessaria al vivere quotidiano. La sincronicità è indispensabile affinché si crei una relazione, due o più individui devono obbligatoriamente condividere un tempo ed uno spazio, ovvero devono vivere contemporaneamente, "vicendevolmente" una qualsivoglia esperienza; se ciò non accade non può darsi la relazione.

Aikido

Abbiamo dichiarato la natura di relazione che lega i praticanti dell'aikido e nel paragrafo che precede abbiamo anche concluso che

l'esperienza del tempo e dello spazio sono assolutamente individuali e legate all'intensità del loro vissuto.

Allo stesso modo di quanto avviene nella realtà tra individui, così nell'aikido uke e tori, perché si possa asserire che si è nell'ambito della pratica dell'Aikido, devono inevitabilmente intraprendere il percorso di una relazione a due. Cerchiamo di analizzare la natura di questa relazione in funzione del concetto di spazio-tempo così come sopra descritto.

Ma soprattutto, posta la percezione del tempo e dello spazio come un'esperienza del tutto personale, come può una relazione come quella tra praticanti di aikido, basata indiscutibilmente sulla condivisione di tempo e spazio, realizzarsi? Quali i parametri da condividere perché la relazione si realizzi? Quali sono gli elementi che costituiranno il denominatore comune della relazione e quali i presupposti affinché tali elementi possano essere condivisi fino a dar vita ad una relazione marziale?

Per semplicità di esposizione riferiamoci all'esperienza di un kata, ovvero ad una "forma" base in cui i movimenti sia da parte di uke che di tori possono definirsi codificati.

Il kata se considerato nella sua sola essenza di ripetizione di movimenti codificati, viene inevitabilmente declassato a pura forma, a mera esecuzione meccanica. Cosa rende invece la sua esecuzione un'esperienza aikidoistica?

Assunto che l'esperienza aikidoistica nasce come conseguenza di un'azione che uke compie verso tori, quindi tale esperienza si origina dalla volontà di uke. Sarà uke inevitabilmente a "dettare" il tempo e quindi lo spazio in cui la relazione verrà risolta; sarà l'intenzione, quindi l'intensità con cui l'azione di uke verrà espressa a determinare l'esperienza complessiva della relazione circoscritta a quel determinato kata, eseguito in quel determinato momento ed in quella circoscritta porzione di spazio del tatami.

Cerchiamo di ritrovare nell'esperienza dell'esecuzione del kata analogie con l'esperienza descritta per il fumatore di sigaro.

Abbiamo visto che l'esperienza del fumatore di sigaro necessita di un sigaro e di un accendino, ma la qualità di quell'esperienza è data dalla "pienezza" emotiva con la quale la si vive, ed è solo da quella che l'esperienza del tempo prescinde dalla sua misurazione meccanica. Abbiamo visto inoltre come l'intensità dell'esperienza temporale generi una percezione dello spazio non sovrapponibile a quello geometrico.

L'esecuzione di un kata necessita della conoscenza della sua "forma". Ma cosa rende la mera "forma" un'esperienza aikidoistica? Ad esempio nel caso di shomen uchi ikkio, Uke attacca portando il suo shomen ed attaccherà seguendo una determinata intenzione: colpire tori alla fronte, nel suo mezzo. L'intenzione con cui uke attacca determinerà l'intensità dell'attacco e quindi la sua velocità. In tal senso più l'attacco sarà intenso, più esso sarà portato con velocità, quindi lo spazio che separa uke da tori sarà colmato più o meno velocemente in funzione dell'intensità con cui uke avrà portato il suo atemi. Possiamo dedurre che la percezione dello spazio che separa uke da tori sarà funzione della velocità in quanto funzione del tempo più o meno rapido con cui l'attacco sarà portato a termine in relazione all'intenzione.

Tori, dal canto suo, percepita l'intenzione di uke, si "difenderà" eseguendo quello che abbiamo definito kata. E' chiaro che perché possa instaurarsi una relazione tra uke e tori, ovvero affinché la forma venga eseguita nell'accezione propria di relazione aikidoistica, dovranno essere soddisfatte delle condizioni, prima tra tutte la disponibilità di tori a rendere sincronica con l'intenzione di uke la propria "reazione". Questo significa che come uke deve "dichiarare" con la sua intenzione la finalità del suo atemi, tori dovrà "accordare" la propria "reazione" con quella finalità, ovvero le azioni di tori ed uke dovranno svolgersi all'interno di una **sincronicità dettata dall'intenzione originaria di uke.**

Un esempio: se la finalità è quella di praticare per meglio affinare l'esecuzione del kata, probabilmente l'atemi verrà portato con l'intenzione e quindi intensità moderata, in maniera

che la risposta "armonica" di tori entrerà in risonanza con l'intenzione (quindi velocità e percezione dello spazio coperto dall'azione) di uke facendo in modo che si realizzi una relazione finalizzata allo scopo dell'intenzione. Ancora: se l'intenzione è quella di allenare il timing, probabilmente l'atemi verrà portato con intensità maggiore e quindi velocità maggiore, di conseguenza la risposta di uke dovrà accordarsi con tale intenzione ed armonizzarsi con essa. In relazione al tema dello spazio-tempo cosa insegna l'esecuzione del kata? **Essa insegna la necessità della sincronicità tra l'intenzione di uke e la risposta di tori. Ovvero la relazione che si instaura tra uke e tori deve essere necessariamente fondata sulla condivisione spaziale e temporale della sincronica esecuzione del kata.**

Anche nell'aikido quindi, analogamente a quanto descritto per l'esperienza del fumo è la "pienezza" dell'esperienza a governare la percezione del tempo e dello spazio; ma evidentemente nell'aikido ritroviamo una peculiarità: l'esperienza da soggettiva diventa condivisa, l'intensità dell'intenzione non basta da sola a vivere un'esperienza aikidoistica, è necessario che tale intensità sia condivisa e che l'azione armonica di uke e tori si svolga in funzione di una **necessaria sincronicità**, in mancanza non vi sarebbe relazione, quindi non vi sarebbe aikido.

L'esempio del kata costituisce chiaramente lo strumento per esemplificare la natura della relazione aikidoistica e come il concetto di spazio e tempo ne costituiscano la sua intima natura. Inoltre la sincronicità deve essere intesa quale elemento fondamentale per lo svolgersi della relazione. Se è chiara quindi la natura della relazione che si instaura tra uke e tori, sarà anche chiara la modalità con cui ci si dovrà porre nel momento in cui si pratica l'aikido: sarà indispensabile che uke manifesti incondizionatamente la sua intenzione, dettando il tempo e la fruizione dello spazio, e che tori sia pronto ad armonizzarsi con quell'intenzione per dar vita alla relazione.

La descrizione della dinamica relativa al kata pone in evidenza come la sincronicità è uno degli elementi, forse il primo ed

imprescindibile, a costituire quello che abbiamo definito denominatore comune a due praticanti di aikido affinché si compia la relazione.

I praticanti più esperti sanno però che la dinamica della relazione tra uke e tori è molto complessa.

Ritorna qui l'analogia con il fumo: abbiamo definito l'esperienza della fumata sempre diversa e funzione, in definitiva, del bagaglio del vissuto del fumatore, in una parola del suo stato psico-affettivo (affettività da intendersi come insieme delle emozioni e delle pulsioni le più svariate).

A questo punto comprendiamo quanto complessa diventa l'esperienza della relazione marziale ed aikidoistica in particolare. Uke e tori si affronteranno non solo sapendo che sarà imprescindibile che la relazione si snodi in maniera sincronica, ma anche portando con se stessi tutta la carica affettiva che li identifica in quel preciso momento.

In definitiva la relazione deve essere considerata quale relazione sincronica tra due complessità affettive.

Se si esce dall'esempio, pur esaustivo ed importante del kata, ci rendiamo conto che la nostra azione sincronica, il nostro armonizzarci con l'intenzione/intensità di uke dipende da una complessità di parametri.

Immaginiamo di porci nella situazione del *ju waza* o ancora in quella "estrema" del *randori*.

In quest'ultima in particolare, ovvero in una situazione di attacco libero, quindi di assoluta "ignoranza" da parte di tori di quale sia l'intensità/intenzione di uke nel suo attacco quali elementi entrano in gioco?

Se lo "scontro" è tra due "affettività", come si giunge al compimento della relazione (in via estrema anche di morte) attraverso la sincronicità?

Questo il nodo centrale, a nostro avviso, questo il quesito cardine intorno a cui ruota la marzialità ed in particolare la relazione necessaria all'aikido.

Lo "scontro" tra uke e tori diventa lo scontro tra due affettività: tra due mondi di emozioni, di paure, di istinti, di esperienze vissute del tutto diverse tra loro.

Come si armonizzano questi due bagagli esperienziali in un'unica esperienza condivisa?

Ancora una volta possiamo ricordare l'esperienza del fumatore: abbiamo riscontrato nell'esperienza del fumatore analogie con la cultura zen, il fumatore riesce a godere dell'esperienza della fumata, delle evoluzioni del fumo, del gusto più o meno sapido del tabacco soltanto se la sua mente si dispone nello stato di percepire le sensazioni provenienti da quell'esperienza in maniera "totale", ovvero senza che essa sia "inquinata" da pensieri diversi che non siano quelli di godere della fumata.

E' necessario quindi avere una mente libera, sgombra da pensieri e sgombra dalla carica "affettiva" che in quel momento ci "individua".

Ecco la soluzione al *randori* !!!!

Essa va ricercata in un paradosso: una relazione marziale tra due individui connotati ciascuno dal proprio bagaglio di affettività si risolve solo se i due individui sono disposti a mettere da parte quel bagaglio, ad affrontare la relazione con la mente sgombra, pronta a vivere l'esperienza realizzandola attraverso la sincronicità, così come sopra descritta.

In questo modo tutti i sentimenti: rabbia, paura, indecisione, inadeguatezza, spariscono; resta solo una via, un solo *do*: vivere la relazione appieno, vivere la relazione con la consapevolezza che solo una mente vuota può condurci su sentieri a noi sconosciuti e ad esperienze di accrescimento della nostra affettività, in definitiva vivere l'istante. Ecco che il paradosso ritorna prepotente, portando però con sé i frutti di una consapevolezza che non può che concorrere alla realizzazione del praticante di aikido come "*persona*" nel senso più vasto e completo del termine.

Bibliografia:

Bertrand Russel, **L'ABC della relatività - edizioni TEA, 2004**

Marie Louise von Franz, **L'esperienza del tempo - edizioni TEA, 1997**

Biblionline:

www.lescienze.it/news/2016/04/29/news/spaziotempo_discreto_gravitazione_quantistica-3070086/