

Amici dell'AIKIDO Associazione Sportiva Dilettantistica
Indirizzo sede sociale: via Fratelli Galliani, 20 – 24047 Treviglio (Bergamo)
Codice fiscale: 93044760168
Sito: www.amicidellaikido.it Mail: amicidellaikido@libero.it
<https://www.facebook.com/amicidellaikido>

*OH ! La meraviglia
delle forme di questo universo
che il creatore ha concepito come una sola casa!*

Ueshiba Morihei, il fondatore dell'Aikido – chiamato anche O Sensei (“grande maestro”) -, secondo quanto ricordava il maestro Tamura Nobuyoshi, era solito spiegare l'Aikido con il poema in epigrafe.

Un'aspetto che va evidenziato in quanto caratterizza questa disciplina è che l'Aikido non è uno sport, inoltre non vi sono gare. Infatti queste, secondo O Sensei, sono contrarie allo spirito della Via dell'Aiki in quanto si crea il distinguo tra un vinto ed un vincitore, che invece si deve evitare, come si può anche evincere se si studia e si pratica il significato del primo kanji che compone la parola Aikido: “Ai” significa “unione”, “di due fare uno” ed è un termine omofono ad “Ai” usato per “amare”.

Per rimanere allineati ai maestri che ci hanno preceduto, e rispettando i loro insegnamenti preferiamo ricordare alcuni significativi messaggi lasciati da O Sensei in modo da stimolare le riflessioni ed invitarvi a venire a provare questa Via [stralcio dal libro Aikido di Tamura Nobuyoshi]:

- *La via particolare che ho percorso e conquistato e di cui sono impregnato l'ho chiamata aiki-do. Cio' che le persone che praticano arti marziali chiamano aiki e' fondamentalmente diverso da cio' che io chiamo aiki...*
- *Aiki non e' l'arte della battaglia con il nemico; non e' una tecnica di distruzione dell'avversario, e' la via dell'armonizzazione del mondo che fa dell'unita' una sola cosa.*
- *L'Universo intero si armonizza come una sola Casa e si presenta come la perfezione e la pace. L'aikido che si radica in una tale concezione non puo' essere che il Budo d'amore e dunque non puo' essere il Bu della violenza.*
- *L'Aikido e' una dottrina di non resistenza, nella misura in cui si e' non resistenti, la vittoria e' assicurata dall'inizio.*
- *I buoni e i cattivi formano un 'unica Casa in questo mondo armonioso.*
- *L'amore non combatte. L'amore non ha nemici. Crearsi un nemico, volerlo combattere, chiunque egli sia, non e' piu' il Cuore Divino. Gli uomini che non seguono questo principio non possono armonizzarsi con L'Universo.*
- *Dunque combattere con le arti marziali, vincere o perdere, non e' il BU della verita'. Il BU della verita' e' assolutamente invincibile. Assolutamente invincibile vuol dire che non c'e' assolutamente alcun combattimento. Vincere vuol dire, vincere e distruggere dentro di se lo spirito del combattimento. Cio' vuol dire compiere la missione ricevuta.*
- *Non si tratta di correggere gli uomini, ma di correggere il proprio cuore, questo e' l'Aikido.*
- *In Aikido non c'e' una fine. La via e' senza limite, e' una fontana inesauribile.*

Per quanto sopra scritto e per non ridurre le potenzialità offerte dall'Aikido è preferibile non definirlo. Infatti se da un lato la definizione è un supporto, dall'altro ricordiamo ciò che Oscar Wilde ha scritto ne “Il ritratto di Dorian Gray”:

<<Definire è limitare>>.

L'aikido offre infatti, allo stesso tempo, molto più e molto meno di quanto generalmente non si creda; “molto più”, perché apre all'incontro tra culture, “molto meno” poiché non dà particolare enfasi alle cosiddette tecniche o forme.

La pratica dell'Aikido comporta in effetti il confronto con una cultura altra rispetto alla nostra (occidentale ed europea in particolare). Una cultura che presenta uno *scarto* ⁽¹⁾ significativo rispetto alle nostre categorie di pensiero.

Il praticante verrà condotto in una sorta di “cantiere” sempre aperto tra Europa e Cina/Giappone, un ponte che lo farà metaforicamente spostare da un luogo all'altro mettendolo alla prova sia fisicamente sia mentalmente, in modo da apprezzare l'utilità dello scarto e i benefici del divario tra due modi di pensare e vivere.

L'incontro con un Via che affonda le radici nel lontano Giappone e che viene praticata in un luogo chiamato *dojo* ⁽²⁾, diventa per il praticante un luogo di scoperta, l'inizio di un'avventura che non ha limiti talmente è vasta.

In Aikido si studia la respirazione, si studia come cadere al suolo senza pericolo di farsi male, si studiano leve articolari, immobilizzazioni, strangolamenti, proiezioni, calci, pugni, parate, si usano armi (jo, ken, tanto), si ride, si scherza, si gioca, si sta insieme.

A questo punto qualcuno potrebbe chiedere che differenza ci sia, ad esempio, con il Judo, il Karate o il Kung Fu. Per rispondere suggeriamo di praticarli tutti così da provare con il corpo, un po' come provereste vari tipi di danza o vari tipi di sport in cui si usa il pallone. Nel caso non aveste abbastanza tempo per provare tutte queste discipline potreste comunque farvi una vostra opinione guardando le fotografie sul nostro sito oppure gli innumerevoli filmati su internet.

Ma ricordiamoci che nel 79 a. C. Confucio ha detto: “Se ascolto dimentico, se guardo ricordo, se faccio capisco”.

In ogni modo per chi è interessato ad un maggiore approfondimento del legame tra aspetti di pensiero e di pratica studiati in Aikido segnaliamo fra i vari esempi possibili come, il “vuoto” e “pieno”, “assenza presenza” nelle forme eseguite, illustrino chiaramente come questa disciplina approccia i rapporti, siano, questi, di tipo relazionali-respiratori oppure siano relativi ad oggetti. La tensione tra le polarità opposte e complementari yin-yang rappresenta il “paesaggio” naturale del pensiero estremo orientale (in Cinese lo stesso kanji usato per designare la parola “paesaggio” venendo tradotto con “montagne”-“acqua” ne indica la polarità in tensione nell'intrinseca relazione).

1- Nei presenti appunti troverete molti riferimenti al “cantiere” aperto tra Occidente e Cina dal filosofo e sinologo Francois Jullien. Riteniamo che il suo lavoro possa essere utile anche a quella nicchia di mondo rappresentato dalle arti marziali (in particolare dall'Aikido) che ha subito il pregiudizio etnocentrico. Proprio a causa di questo pregiudizio i praticanti queste discipline rischiano di non accorgersi del reale potenziale e delle risorse a loro disposizione. E' mancato un vero *scarto* culturale. Per la nozione di “scarto” e di “tra” cfr. F. Jullien, *Contro la comparazione. Lo “scarto” e il “tra”. Un altro accesso all'alterità*, Mimesis: << parlare della diversità delle culture nei termini di differenza disinnescata in anticipo ciò che l'altro dell'altra cultura può apportare di esterno e di inatteso, al tempo stesso sorprendente e sconcertante, disorientante e incongruo. Il concetto di differenza ci colloca fin dall'inizio in una logica di integrazione – di classificazione e di specificazione – e non di scoperta. La scoperta non è un metodo (p.41). (...)fare uno scarto significa uscire dalla norma, procedere in modo inconsueto, operare uno spostamento rispetto a ciò che ci si aspetta e a ciò che è convenzionale. In breve vuol dire rompere il quadro di riferimento e arrischiarsi altrove, temendo altri-menti di arenarsi (p.45)>>.

2- *Dojo* viene tradotto con “luogo dove si pratica la Via

Tensione tra le polarità che i praticanti affronteranno, gradualmente passando da pratiche individuali a pratiche a coppie e a esercizi in gruppi. Esercizi che verranno svolti reciprocamente, in modo alternato, scambiandosi i rispettivi ruoli. Ecco apparire un nuovo binomio: chi esegue la forma e chi la subisce (aite-uchi, uke-tori) in continua alternanza di ruoli e relazione.

Si impara ad affrontare una delle più elementari paure, quella di cadere ⁽³⁾ (e farsi male), avvicinando l'impatto con il suolo (la materassina su cui ci si allena) imparando a rotolare dolcemente e senza far assumere spigolosità al proprio corpo. La naturale conseguenza di questi esercizi è una stupefacente soddisfazione del praticante nel vedere come è possibile divertirsi "cadendo" per terra.

In seguito si studierà la "strategia" e la conseguente gestione del rapporto con l'altro: rapporto di forza, conflitto, rapporto fisico e dialettico con l'altro. Il tutto partendo da esercizi con i quali è il corpo il principale strumento (utensile) di apprendimento. <<La mano informa il cervello>> era solito dire il Maestro Pierre Chassang ⁽⁴⁾ e il Maestro Tamura avrebbe aggiunto che "l'aikido esprime per mezzo del corpo l'ordine dell'universo".

Dall'incontro/tensione con l'altro, con il compagno di lavoro (in un ambiente protetto come è appunto il dojo), può emergere la capacità di risolvere i problemi se impariamo a non focalizzarci su di essi. E' infatti proprio la focalizzazione che crea il cosiddetto "effetto tunnel" che limita e ostruisce la strada all'individuazione di quei fattori che possono far propendere a nostro vantaggio la situazione in essere e, nel caso concreto (aikidoisticamente parlando), che impedisce di trasformare a nostro favore il processo tecnico in corso.

Una semplice "presa" al polso comporta, spesso, sia in chi la subisce, sia in chi la esegue, l'effetto di far perdere l'attenzione alla propria postura, alla propria respirazione e all'ambiente circostante per concentrarsi, invece, unicamente nel punto in cui avviene il contatto fisico. Si resta talmente "presi" dal ripetere meccanicamente gli stessi strattoni per tentare invano di liberarsi o, nel caso di chi afferra, per cercare di tenere più forte per non essere "vinti" da perdere, invece, la capacità di pensare altrimenti. Paul Watzlawick evidenziava come in molti casi sono proprio le soluzioni tentate a mantenere il problema o ad aggravarlo ⁽⁵⁾. Ci auto-blochiamo, restiamo invischiati nelle nostre fissazioni che, scavando solchi sempre più profondi, ci rendono difficile uscirne e vedere altre soluzioni.

Questo è un tipico caso in cui ci sono le condizioni per suggerire ai praticanti che a volte il lasciarsi andare, il "rilasciare la tensione ⁽⁶⁾", comporta come conseguenza la soluzione del problema, in quanto si possono trasformare

3- Cfr. Vedi Gaku Homma, *Aikido per la vita*, Phasar edizioni, pag. 69 cap. 10 – *Cadere è naturale*

4- Pierre Chassang, *Aikido. Dis-nous ce que tu sais*, autopubblicato. Per un approfondimento relativo a come viene inteso "corpo" in Cina e Giappone vedi anche Marcello Ghilardi [pluralità del "corpo"](#) e F. Jullien, *La grande immagine non ha forma*, Colla Editore.; Shitao, *Discorsi sulla pittura del monaco zucca amara*. A cura di M. Ghilardi; Cfr. anche N. Tamura, *Aikido - Etichetta e Disciplina*, Ed. Mediterranee, pag. 21:<< l'aikido esprime per mezzo del corpo l'ordine dell'universo>>

5- Cfr. Watzlawick, P., Beavin, J.H., Jackson, D.D. (1967). *Pragmatica della comunicazione umana*. Roma: Astrolabio e Watzlawick, P., Weakland, J.H., Fisch, R. (1974). *Change. La formazione e la soluzione dei problemi*. Roma: Astrolabio; cfr anche Nardone, G., Fiorenza, A. (1995). *L'intervento strategico nei contesti educativi. Comunicazione e problem-solving per i problemi scolastici*. Milano: Giuffrè.; Nardone, G., Giannotti, E., Rocchi, R. (2001). *Modelli di famiglia*. Milano: Ponte alle Grazie

6- Vale anche per chi afferra, in quanto una presa salda ma rilassata permette di un migliore adattamento ai cambiamenti. Cfr anche Taisen Deshimaru, *Lo zen e le arti marziali*, SE, p. 67 dove si collega il "lasciar la presa" e il raggiungere la "spontaneità".

le sfavorevoli condizioni iniziali, in cui si era in stallo, bloccati per un eccesso di “pieno” e una carenza di “vuoto”, in un processo in cui l'improvviso rilassamento e la conseguente mancanza di “appoggio” alla presa comporta un vuoto funzionale a dinamizzare la relazione, rimettendo in gioco nuovi momenti-opportunità. Nuovi momenti di transizione contenenti quei fattori di supporto che, se individuati sul nascere, possono essere indirizzati con poco sforzo in modo da far propendere a nostro favore la nuova situazione innescata.

Altrettanto utile potrebbe essere suggerire di porre l'accento sulla “durata” e sulla “pazienza”: infatti, nel momento in cui si viene afferrati dal compagno, si potrebbe evidenziare come la forza dell'avversario non duri per sempre, anzi, più questo stringe e più i suoi muscoli si stancano, di conseguenza, chi è afferrato, se resta attento, vigile, disponibile ⁽⁷⁾ (e “aperto”), può individuare il momento in cui la situazione comincia a trasformarsi, in modo da individuare immediatamente i primi indizi di cambiamento e sfruttare così a proprio vantaggio il momento-opportunità più adeguato nel processo che sta maturando ⁽⁸⁾. Ci si può liberare dalla presa con grande semplicità, senza forzare, proprio nel momento in cui si individua il vuoto di forza del compagno ⁽⁹⁾.

In questi casi siamo soliti evidenziare l'utilità di imparare a prendere coscienza proprio di quei momenti di passaggio e transizione che si sperimentano tra una posizione di pieno e una di vuoto, tra un momento di vantaggio e uno di svantaggio, con lo stesso impegno con cui si pratica la respirazione per affinare la propria consapevolezza della transizione tra ⁽¹⁰⁾ inspirazione ed espirazione.

L'Aikido contribuisce ad affinare i sensi per individuare le transizioni più sottili sia tra stati fisici sia tra quelli emotivi; questa attività di auto-investigazione contribuisce, a propria volta, a migliorare ciò che viene chiamata “padronanza di sé” ⁽¹¹⁾.

Altra strategia possibile è quella di sfruttare la resistenza dell'altro per innescare il cambiamento favorevole ⁽¹²⁾: spingo il braccio del compagno per ottenere una contropinta di reazione che canalizzo a mio vantaggio.

Si può vincere in modo facile, anzi questo è uno dei più significativi insegnamenti di Sun Tzu.

Quelli sopra riportati sono elementari esempi di Strategia che possiamo dire essere indiretta e tipica dell'estremo oriente rispetto a quella diretta ed immediata tipica di noi europei.

7- <<In Cina la disposizione del saggio è fondata sulla disponibilità: ovvero un'apertura dove tutto rimane possibile. In effetti, ciò che fa dell'uomo un saggio, in Cina, è il non fermarsi mai in una posizione precisa e statica>> in [Intervista Francois Jullien](#) a cura di Andrea Mayer, tr. di Elena Acuti

8- Cfr. *Trattato dell'efficacia*, tr. it. di M. Porro, Torino, Einaudi 1998

9- E' un esercizio per affinare la propria sensibilità ai cambiamenti.

10- Il concetto di “tra” può essere approfondito nell'aikido parlando del “*ma*” giapponese che viene tradotto in modo incompleto e superficiale con “distanza” (“*ma-ai*”).

11- Cfr. Kenji Tokitsu, *Lo Zen e la via del karate*, SugarCo, pag. 9.<<In questo tipo di lotta bisogna prima cogliere l'altro ed essere consapevoli di sé>>

12- Sulla “prescrizione del sintomo” cfr Watzlawick, P., Beavin, J.H., Jackson, D.D. (1967). *Pragmatica della comunicazione umana*. Roma: Astrolabio. Watzlawick, P., Weakland, J.H., Fisch, R. (1974). *Change. La formazione e la soluzione dei problemi*. Roma: Astrolabio

Probabilmente il barone Von Clausewitz (¹³), nelle stesse situazioni, avrebbe elaborato un piano/modello tale da avere i mezzi per distruggere l'avversario nel minor tempo possibile e con il maggior danno ravvisabile. Sun Tzu (¹⁴) predilige invece il conquistare uno stato intatto o vincere senza combattere.

Per cui... venite a provare l'Aikido e buona pratica a tutti!

Amici dell'Aikido asd

Il consigliere tecnico

Andrea Anzalone

Il responsabile corsi

Claudio Colnaghi

A.S.D. Amici dell'AIKIDO

Pontirolo Nuovo - c/o Centro polivalente "Sandro Pertini" - via Pascoli 1/b
Treviglio - Palestra Ines Lega - via Bellini
Treviglio - Palestra F. Rossini - via A. Vespucci
Caravaggio - Punto Fitness - via Papa Giovanni XXIII

13- Cfr. Carl von Clausewitz, *Della Guerra*, Milano, Mondadori, 1997

14- Cfr. *L'arte della guerra*, Milano, Oscar Mondadori, 2003