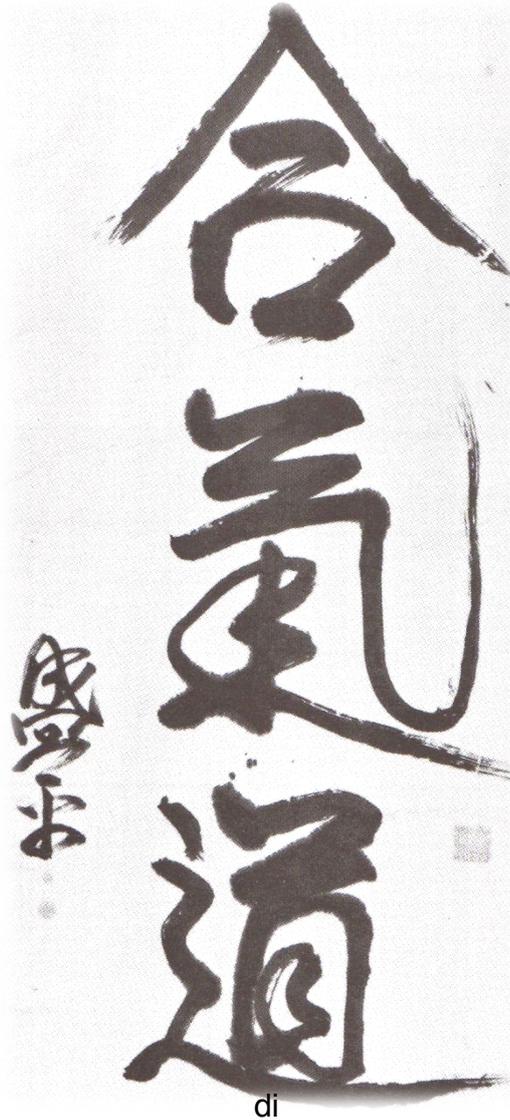


“La vera vittoria è la vittoria su noi stessi qui e ora!”

è

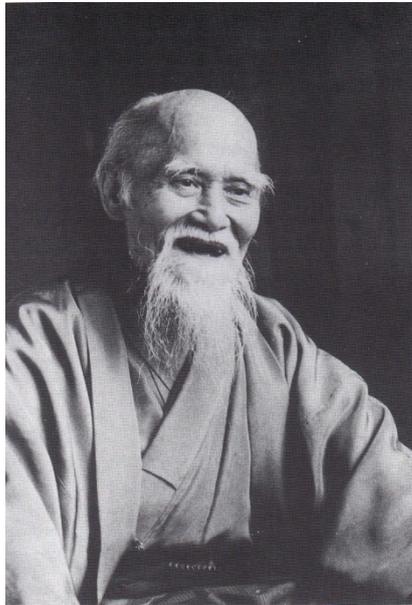
Aikido.



di

Naclerio Pasquale

2007/2008



Morihei Ueshiba 1967

Introduzione

Con questo lavoro ho intenzione di descrivere un'arte marziale relativamente giovane, fondata dalla geniale mente di Morihei Ueshiba; egli creò un'arte marziale che denominò Aikido. Chi è appassionato di cinema ricorderà sicuramente le straordinarie imprese dell'attore Stevens Segal, ebbene lui è un maestro di Aikido. A parte ciò l'Aikido si distingue molto dalle altre arti marziali, ponendosi un gradino sopra le altre. In seguito motiverò la mia affermazione e vi sarà chiaro il perché di un titolo che fondamentalmente non ha a che fare nulla con la nostra idea di arte marziale. Questa arte è per tutti e ha il compito di farci crescere spiritualmente, ciò di cui voglio parlare qui è della mia esperienza personale di Aikido, o meglio di ciò che fino ad oggi ho capito. Inizierò quindi con una presentazione di Ueshiba e del suo allievo Saito, vi premetto anche che io seguo una delle scuole di Aikido creata appunto da Saito Morihiro ma tutte fanno a capo ad un unico grande fondatore, Morihei Ueshiba.

1. Il maestro e l'allievo.

Il Fondatore

Morihei Ueshiba nacque il 14 dicembre 1883 nella città di Tanabe in Giappone, situata nell'attuale Prefettura di Wakayama, figlio di un certo Yoroku Ueshiba, uomo ricco e padre di tre figli, lui fu l'unico maschio della famiglia. Il giovane Morihei era un bambino di salute cagionevole, il padre si diede molto da fare per curarlo e per incoraggiarlo a fortificare il suo gracile corpo. Morihei studiò fino al conseguimento del diploma liceale e poi, trasferitosi, a Tokyo aprì una cartoleria, qui ricevette il suo primo insegnamento nelle arti marziali, alla scuola di Ju Jutsu Tenjin Shin Yo-Ryu¹. Trascorse solo un anno a Tokyo per poi trasferirsi nuovamente a Tanabe per problemi di salute. Nel 1903 si arruolò nello esercito per il conflitto contro la Russia; qui le sue doti di combattente si fecero notare, risultando uno dei migliori soldati. Nella sua carriera militare si allenò nella scuola Yagyū Shingū Ryū, vicino a Osaka. Tornato a casa nel 1906, sotto gli incentivi del governo, partì per colonizzare un'isola, Hokkaido. Qui incontrò il maestro Sokaku Takeda che gli insegnò il suo stile Daitō-Ryū Ju Jutsu², ne rimase talmente affascinato che lo invitò a casa sua per ricevere lezioni private. Divenne notevolmente bravo in questa arte che prevedeva uno svariato numero di tecniche tra cui leve articolate e immobilizzazioni. Takeda aveva inoltre sviluppato una dote particolare chiamata "Aiki", che gli permetteva di controllare e immobilizzare lo spirito aggressivo di un avversario. Qui imparò, inoltre, l'uso della spada, degli shuriken³ e del ventaglio in acciaio. Ueshiba fu costretto, nel 1919, ad abbandonare tutto per recarsi al capezzale del padre malato, durante il viaggio per tornare a casa ebbe una conversione, affascinato dai presunti straordinari poteri taumaturgici che un certo Onisaburo Deguchi possedeva. Era desideroso di incontrarlo per far sì che il padre guarisse,

¹ Ju Jitsu o anche arte della cedevolezza fu fondata dal giapponese KamaKura (1185-1333) quando i Bushi (guerrieri) iniziarono lo studio e la codificazione di tecniche con e senza l'uso delle armi da utilizzare per neutralizzare i nemici. Nel corso dei secoli si ottenne una costante evoluzione di queste tecniche che, sotto la guida di abili maestri (sensei), furono raggruppate e costituirono i numerosi Ryu (scuole), ognuna di queste tentava di affermare la propria invincibilità nel combattimento. Come si può intuire v,i furono e vi sono numerosi stili diversi. Ueshiba studiò in vari Ryu, quindi vari stili.

² Stile di Ju Jitsu.

³ Letteralmente la parola significa lama nascosta nella mano, è un'arma, può avere varie forme che vanno dalla più famosa stella, la quale possiede svariate lame o punte, alla semplice unica punta. Questa è l'arma che la scuola di Aikido Negishi Ryū Shuriken usa; per darvi un' idea di come sia è semplicemente uno spillone lungo circa 16 cm, con ovviamente un diametro più spesso intorno ai 3mm e un peso di 97g, quindi notevolmente abbondante. Esso viene usato in vari modi la forma più comune è quella che consiste nel lanciarlo.

ma purtroppo il padre morì durante il suo soggiorno nella città di Ayabe, dove si era recato per incontrare questo mistico a capo di una setta religiosa detta Omoto. La morte del padre lo sconvolse a tal punto che dopo un periodo di presunta pazzia, decise di trasferirsi ad Ayabe per trovare la pace interiore, a suo seguito si portò la famiglia, la moglie Hatsu e la figlia di otto anni. In questa comunità semplice aprì una scuola chiamata “scuola privata di Ueshiba” dove insegnò il Daito-Ryu Ju Jutsu. Ueshiba si fece molto influenzare dalla religione Omoto, tanto che seguì le mire utopistiche di Onisaburo⁴ di creare uno stato religioso in Mongolia. Furono subito arrestati dal governo cinese che li condannò a morte. Grazie al governo giapponese riuscirono a salvarsi e Ueshiba si ristabilì nuovamente a Ayabe dove continuò a insegnare. Ebbe come allievi numerosi ufficiali della marina che erano rimasti colpiti dalla presunta straordinaria capacità di Ueshiba nelle arti marziali. Qui grazie alle sue nuove amicizie Ueshiba si trasferì nuovamente a Tokyo dove continuò a insegnare. La sua arte col passare del tempo cambiò spesso nome e l’influenza della religione Omoto si fece sempre più sentire fino al completo distacco con il maestro Takeda, il quale nutriva diffidenza per la religione Omoto e per il suo fondatore. Già nel 1935 l’arte di Ueshiba precedentemente conosciuta con il nome di Daito-Ryu Aiki Ju Jutsu, divenne Aiki Budo, per sottolineare il completo distacco da il suo vecchio maestro Takeda. In quegli anni il Giappone, impegnato con la guerra in Cina portò via numerosi allievi al maestro che si ritirò a Iwama, dove si concentrò a sviluppare un’arte che riuscisse a risolvere i conflitti in maniera pacifica. In quel periodo il Giappone passò un periodo di miseria e gli allievi di Ueshiba erano pochi, nel 1946 un giovane di scarsa dote particolare nelle arti marziali cominciò a frequentare la scuola del maestro Ueshiba, il suo nome era Morihiro Saito e il suo destino sarà quello di diventare il successore tecnico del Fondatore. Negli anni che trascorsero il Fondatore sviluppò notevolmente la sua arte introducendovi tecniche con la spada e il bastone, che presero il nome di Aiki Ken e Aiki Jo, considerando l’uso di queste tecniche fondamentali per eseguire quelle a mani nude. Sviluppò il concetto di Takemusu Aiki ovvero l’uso di tecniche nel modo più consono alle specifiche circostanze. Negli anni ’50 il fondatore viaggiò molto per il Giappone, così facendo molti allievi ebbero l’occasione di vedere il Fondatore praticare e ne riconobbero la figura di un uomo molto energico e ottimista, rivelando l’aspetto contemplativo del suo animo. Negli ultimi anni della sua vita trascorse molto tempo a Tokyo, dove, a causa della sua età non potendo più muoversi con molta libertà, attuò una trasformazione: le sue tecniche divennero più brevi e divenne

⁴ Presunto messia della religione Omoto Kyo di cui Ueshiba faceva parte. Comunque ne parlerò più approfonditamente dopo.

solito proiettare⁵ i suoi allievi con rapidi gesti delle mani. Morihei Ueshiba, fondatore dell'Aikido, si spense serenamente il 26 aprile 1969 in seguito ad un cancro al fegato, gli successe il figlio Kisshomaru Ueshiba che fondò l'Akikai.



Sokaku Takeda

Saito

⁵ Con questa parola si sottolinea la pratica comune in molte arti marziali di, letteralmente parlando, scagliare lontano gli avversari.

Di Morihiro Saito ho già introdotto qualche elemento, ma della sua importanza non ho parlato. Nacque il 31 marzo 1928 in un piccolo villaggio non molto lontano dal Dojo ⁶ di Ueshiba a Iwama, il giovane Saito, nell'estate del 1946, all'età di diciotto anni, trovò il coraggio di chiedere se il Fondatore potesse prenderlo come allievo. La fortuna di Saito fu molta perché in quel periodo vi era stata la Seconda Guerra Mondiale e di allievi il Fondatore ne aveva ben pochi. Nel periodo della Seconda Guerra Mondiale, infatti, Ueshiba si trovò a coltivare la sua arte quasi in completa solitudine, era finalmente libero da impegni di insegnamento e quindi, come è presumibile, la sua arte ebbe una evoluzione notevole. Tornando al nostro Saito, il giovanotto prima di andare dal Fondatore praticò Kendo a scuola, considerato nel Giappone come uno sport che rientra nel normale curriculum scolastico. Successivamente si dedicò allo Shito-Ryu Karate nei pressi di Tokyo, in seguito cominciò a studiare il Judo, il pensiero di Saito sulla scelta dell'arte marziale era esclusivamente per autodifesa, ma non fu soddisfatto di queste sue scelte, intanto trovò un lavoro nelle Ferrovie Nazionali Giapponesi. Come si può capire nessuna di queste arti lo appagava, dopo aver sentito la "leggenda" di un uomo che viveva su una montagna presso Iwama e praticava un misteriosa arte marziale, decise di cercarlo. Una volta trovato, Ueshiba lo accettò quasi subito, ma la prova più grande per il povero Saito fu quella di farsi accettare dagli altri allievi che lo misero duramente alla prova. Il suo lavoro fu un vero colpo di fortuna, perché i turni di ventiquattro ore lavorative e ventiquattro di riposo gli diedero molto tempo per dedicarsi al Fondatore. Infatti, ben presto divenne molto legato a Ueshiba, in quanto lo aiutava in tutto; il Fondatore lo ringraziò insegnandogli tutto ciò che conosceva, arrivò a regalargli un appezzamento di terra dove costruì la sua casa. Alla fine rimase solo lui con il Fondatore, per cui si può capire come questa figura sia notevolmente importante nella sopravvivenza dell'Aikido. Vorrei sottolineare l'allenamento che dovette subire Saito, in quanto è un aneddoto che ricorre molto tra noi aikidoki. Oltre a numerosi lavori domestici di cui Ueshiba lo incaricava, per i primi tre o quattro anni Ueshiba stesso insegnò una sola tecnica e per tutta la durata degli allenamenti Saito e compagni si allenarono nei colpi di taglio, che consistevano nel colpire una struttura di legno con il Ken⁷. Saito divenne presto un grande maestro e negli anni '50 sostituì spesso il Fondatore per insegnare, divenendo l'unico a poter insegnare le armi nella associazione dell'Aikikai oltre al Fondatore. Quando Ueshiba morì gli venne lasciato in eredità il tempio Aiki e il Dojo a Iwama. Egli aveva servito fedelmente

⁶ Luogo in cui si impara e ci si addestra in una disciplina marziale.

⁷ Il Ken è un arma da allenamento, è sostanzialmente la riproduzione in legno della spada Giapponese Katana.

Ueshiba per ventiquattro anni e Saito si sentì legittimato a preservare intatta l'eredità dell'Aikido di Morihei Ueshiba.



Morihiro Saito

L'eredità

Nella sua lunga vita, che terminò il 13 maggio 2002, Morihiro Saito si dedicò molto a far conoscere e preservare il suo Aikido, andando in opposizione spesso con le altre scuole di pensiero. Infatti, si potrebbe dire che quasi ogni allievo di Ueshiba si sentì legittimato a fondare una propria arte, credendo che la sua fosse il vero pensiero di Ueshiba. Per primo ci fu la fondazione dell' Aikikai guidata dal figlio di Ueshiba, a cui Saito era legato "politicamente", in quanto detentore del titolo di successore. Essa è la più grande organizzazione a livello mondiale e la maggior parte delle altre scuole ne sono affiliate. Questa linea di pensiero dell'Aikikai vede nell'armonizzazione con l'avversario la chiave per tutto, come vedremo nell'Aikido. L'armonizzazione è la cosa più importante ma le basi devono essere ben salde per poter armonizzarsi con efficacia. Abbiamo poi lo Yoshinkan Aikido che si rifà ad uno stile più energico dovuto alla pesante eredità degli insegnamenti ricevuti prima della guerra. Lo Shinshin Toitsu Aikido che prevede forme di competizione e lo Yoseikan Aikido che prevede una serie di movimenti armonici di Aikido, Judo, Karate e Kenjutsu e molti altri stili di Aikido. Ognuno di questi maestri ha appreso secondo il tempo e l'anno trascorsi con il Fondatore, quindi non è poi così facile capire quale sia il vero, in quanto Ueshiba modificò molto l'arte nel corso

della sua vita e alla fine diventò talmente abile che non gli serviva più applicare le tecniche. Aveva raggiunto un livello tale da non aver più bisogno del contatto, infatti, chi di noi ha potuto vedere alcuni filmati del Fondatore, ha potuto vedere un vecchietto gracilino che con semplici movimenti scaraventava via le persone. Naturalmente per chi ci crede quel livello è raggiungibile solo dopo una lunga vita di allenamento e con le basi solide. Qui ci viene in aiuto Saito fondando l'Aikido Iwama Ryu dove con la parola ryu si intende scuola. Egli fa proprio questo: insegna agli allievi le basi per poi gradualmente arrivare a quella straordinaria capacità che Ueshiba aveva. Metto subito in chiaro che nessuno oggi può tanto, ma in futuro forse sì. Comunque, per concludere con la morte di Saito il figlio Hitohiro Saito, per non essere più dipendente dalla grande organizzazione dell'Aikikai, decise il 24 febbraio 2004 di separarsi definitivamente fondando Iwama Shin Shin Aiki Shurenkai con il proposito di preservare intatta l'arte marziale del Fondatore ricevuta dal padre.



Morihiro Saito e il figlio Hitohiro Saito

2. Le religioni.

Prima di parlare delle varie religioni che in qualche modo hanno influenzato il pensiero di Ueshiba, è necessario porre alcune premesse.

Prima premessa

In questa mia esposizione non sarà mia intenzione promuovere una o l'altra religione, ma solamente far notare alcuni elementi che reputo importanti.

Seconda premessa

La religione come viene intesa in Giappone ha un ruolo sostanzialmente diverso dal nostro. In Giappone, soprattutto oggi, non è per niente raro, per non dire comune, trovare persone con varie fedi. Tutto ciò è spiegabile dal fatto che lì l'appartenenza religiosa non è sentita come una scelta o convinzione personale ma come una tradizione, che coinvolge la famiglia o la società. Con questa premessa voglio quindi sottolineare come i Giapponesi, Ueshiba compreso, non trovano strano credere in un Dio Buddhista e contemporaneamente in un Dio Shitoista.

Induismo

Essenzialmente questa è una religione indiana, ma essendo la religione più antica da un punto di vista spirituale, se ne trovano le tracie già nel secondo millennio a.C., la prenderò in esame perché sicuramente ha influenzato tutte le altre religioni orientali. Nell'Induismo non c'è un fondatore specifico come una struttura gerarchica o un credo fisso per autorità. Un importante aspetto è che non c'è la credenza in un Dio personale, ma in una forza o sorgente primordiale (Brahama), che si manifesta in milioni di modi, ma soprattutto in una triplice forma: Brahama (creatore), Visnu (conservatore) e Shiva (distruttore). Tutto è portato a seguire una verità immutabile ed eterna, l'Induismo è una religione politeista.

Buddhismo

Creato da Gautama Siddharta, detto Buddha, nato e vissuto in India nel VI secolo a.C., la radice della parola Buddha è Budh, che significa letteralmente "svegliarsi", ma siccome il suo fondatore ricevette l'illuminazione per questa dottrina, il significato è appunto "uno che è totalmente illuminato". Il Buddhismo non si pone il problema di un Dio unico, ma si preoccupa di prospettare una vita libera dal dolore con il raggiungimento del nirvana, è importante la sua morale perché si basa sulla compassione, il rispetto e l'equanimità verso ogni essere vivente.

Confucianesimo

Creata anch'essa durante il VI secolo a.C. da Kong Fuzi, detto Confucio, non ha il concetto di un Dio personale, ma crede nel Cielo e pratica una fede e dei riti. La cosa importante dei suoi insegnamenti è che Confucio insegna l'importanza dei riti, come insieme di ordine e decoro, insegna la bontà o generosità, infine, insegna la riverenza filiale o meglio la gratitudine anche verso persone estranee.

Taoismo

Letteralmente significa sentiero o via, fondato, secondo la tradizione, nel seicento a.C. da Laozi o Lao-Tze, è una dottrina cinese, non crede in un dio personale, ma la parola Dao (radice della parola Taoismo, e quindi via) sta ad indicare la Realtà Ultima, il principio stesso che controlla il mondo, il Dao richiama ad una realtà divina. La sua morale ci porta a seguire la via della natura, che, come disse lo stesso Laozi, è seguire il "percorso dell'acqua", l'acqua scorre lenta e senza fatica verso i luoghi umili, eppure è la più potente delle sostanze. Il fine ultimo di questa religione è raggiungere l'intima unione con l'Eterno, il Dao, quindi l'immortalità.

Shintoismo

È la religione giapponese la cui creazione non ha una data specifica, il suo significato più letterale è "via dei Kami". Il Kami è una parola molto difficile da tradurre, in quanto ha innumerevoli significati e indica innumerevoli realtà, compresi i fenomeni naturali. Essi indicano soprattutto una realtà spirituale e sacra presente in ognuno di noi. Secondo le credenze popolari ci sono otto milioni di Kami. Secondo la mitologia 10 caratteri, l'era dei Kami iniziò quando il cosmo emerse da caos. Il Kami più importante è quello del sole, e l'era dell'uomo iniziò quando Ninigi, nipote del Kami del sole, scese nelle regioni più basse e il suo pronipote Jemmu Tenno divenne il primo imperatore. Per questo il nome Tenno è dato a tutti gli imperatori come qualifica propria, la figura dell'imperatore è molto importante in questa religione perché è il nesso tra cielo e terra.

Omoto Kyo

Si tratta ora della religione più importante per la nostra avventura nel mondo dell'Aikido. L'Omoto Kyo, che letteralmente significa "grande forza", concepisce nell'uomo un'Energia Cosmica che scorre, il cui controllo può portare l'uomo stesso a non concepire il tempo con la stessa durata. Nell'Omoto Kyo Dio è l'essere che pervade l'intero universo, mentre l'uomo è il suo messaggero; quando sono in simbiosi l'uomo riesce a disporre di un potere e di una autorità illimitata. Intorno al 1892, una giovane contadina, figlia di una famiglia povera, di nome Deguchi Nao, ricevette una visione "messianica" del grande Dio dell'Universo, in questa visione vide il volto di colui che avrebbe portato una nuova pace nel mondo, un messia. La città fulcro di questa nuova religione è Ayabe, qui si sentivano ancora le tracce dell'antico cristianesimo che in seguito rifiorì. Intorno al 1898 la contadina trovò nella persona di Ueda Kisaburo il messia che cercava. Kisaburo era un giovane che era già noto per aver avuto amicizie coi santoni dei monti e soprattutto perché soleva dire di aver viaggiato per ogni luogo dell'universo e imparato tutto ciò che gli sarebbe servito per lo spirito umano. A questo punto Kisaburo, preso dalle sue idee utopistiche accettò il compito di guidarli, si sposò con la figlia della contadina e cambiò il suo nome in Onisaburo Deguchi, prendendo il cognome dalla famosa moglie. Questa religione non fu vista di buon occhio dal governo giapponese, in quanto sostituiva alla figura dell'imperatore quella del messia, ma raggiunse l'apice quando Onisaburo decise di partire per la Mongolia, per fondare uno stato repubblicano, nella Cina dei primi decenni del Novecento. Venne arrestato, e come ho già accennato nel capitolo precedente, rischiò la vita. In patria la sua religione fu perseguitata a tal punto da essere sciolta, ora i suoi ideali cristiani, shintoisti, buddhisti, taoisti, vivono solo in alcuni praticanti dell'Aikido tradizionalista attaccati alle esperienze di Ueshiba.



Onisaburo Deguchi

3. Che cos'è l'Aikido?

Prima di rispondere alla domanda, che cosa sia veramente l'Aikido, è necessario che dia alcune nozioni sulla filosofia giapponese.

Budo

Nella filosofia orientale troviamo numerosi concetti, ma il più sorprendente è quello di budo, che è molto difficile da esprimere. Per noi potrebbe in qualche modo corrispondere al codice cavalleresco di rispetto per gli avversari, a quell'onore che gli antichi cercavano in battaglia, ma il budo è qualcosa di più profondo. Deriva direttamente dalla parola Bushido, è composto da Bushi che vuole dire uomo nobile, cavaliere e guardiano dell'ordine, e "Do", che ha il significato, che svilupperò in seguito, di "via" o "ricerca spirituale". Quindi Bushido vuole dire sostanzialmente "via del cavaliere" o meglio "via del samurai", "via di colui che incarna la nobile virtù e le pone al servizio della società". Per essere sintetico mi limiterò ad analizzare l'ultimo significato di Bushido, "via di colui che incarna la nobile virtù e le pone al servizio della società". Si dice che il samurai è colui che incarna la nobile virtù, nel senso che il samurai, uomo di rango nobile o comunque di ceto alto, si allena tutta la vita per raggiungere la perfezione in ogni cosa. Egli deve trovare la perfetta armonia con la natura che è perfetta. Questa nobile virtù è la via della

Katana o della spada, che sintetizza tutto del samurai, portandolo ad identificare la sua anima con la spada. Ma tutto questo non avrebbe senso se questa perfezione non fosse direzionata al servizio della società. Infatti, il samurai dovrebbe, e molto spesso lo era, essere un protettore dei villaggi e non un distruttore, la sua vita molto simile a quella di un monaco, vivendo costantemente una vita dedicata al giusto mezzo e non all'eccesso, lo portava ad essere un uomo di grande saggezza, fino a farlo divenire quasi un semi dio. Un esempio che si adatta bene a questa concezione è il samurai Miyamoto Musashi (1584-1645 d.C.), costui prima di ritirarsi in una vita da eremita nelle montagne, è forse stato il miglior samurai della storia. Musashi scrisse alla fine della sua vita un libro molto noto, Il Libro dei Cinque Anelli, in cui si insegna semplicemente ad essere un vero guerriero, insegnando a porre attenzione e curare ogni minimo dettaglio. Quindi il budo è la via del vero guerriero, è la via di chi fa trionfare sempre la giustizia.

Aikido

La parola Aikido è composta da tre kanji⁸ : Ai, Ki e Do. Questi significano rispettivamente Ai "unirsi, fondersi", Ki "forza vitale, spirito, attitudine" e Do "via, cammino". Da ciò si può dedurre che Aikido significhi "La via dell'armonizzazione dello spirito", in quanto l'unione è un' unione armonica, un fondersi.

Aiki e Kiai

Se si analizza più in profondità la parola Aiki si può notare che, come diceva il maestro Ueshiba: "Aiki è forza vitale che mette insieme tutte le cose; il processo ideale di unificazione che opera ovunque, dallo spazio infinito al più piccolo atomo". Con questa affermazione possiamo capire che è fondamentale l'unione e quindi essere una unica cosa, infatti, l'Aikido mira a unificarsi con tutto ciò che ci circonda, il kanji Ai oltre a unione vuole dire anche "amore", "armonia" con le leggi della natura, per cui colui che pratica l'Aikido mira ad armonizzarsi con il proprio Uke⁹ creando una circolarità di scambi fino all'unione vera. Non vi è in questo processo nessuna collisione, perché, come l'acqua passa senza opporre resistenza, così il praticante non deve opporre resistenza all'uke e deve lasciarlo passare, senza causare danni fisici. Il kanji ki è questa energia vitale, che non è propriamente l'anima anche se si potrebbe identificare in essa. Un saggio cinese di nome Mencio (circa 298-380 d.C.) ammetteva che il concetto rifiuta una spiegazione precisa "non è un 'qualcosa', è senza nome". Da ciò è però intuibile la sua importanza in quanto è la forza

⁸ Il Kanji è la scrittura giapponese composta da simboli.

⁹ L'uke è il partner che aiuta nell'allenamento.

che sostiene il mondo: l'uomo si trova in un continuo flusso di ki che muta e colui che pratica deve imparare ad armonizzarsi con esso fino a divenire completamente in grado di lasciarsi guidare da esso, acquistando una notevole agevolazione nella salute e nei movimenti. L'espressione più forte di questa energia è il *Kiai*, sembra una inversione che non cambia il senso della frase, invece muta, è associato con un grido, ma il *Kiai* può essere anche silenzioso, esso è l'espressione del *Ki* che scorre nel corpo e non è mai fermato, con esso si potrebbe atterrare un avversario con la semplice parola.

Do

Il kanji Do vuole significare "via" o "cammino", usato dai taoisti per rappresentare i misteri della natura, esso è inteso come percorso e ricerca spirituale da compiere. Ueshiba diceva: "La via è come le vene che fanno circolare il sangue nel nostro corpo, seguendo il flusso naturale della forza vitale. Se vi separate anche per poco da quell'essenza divina, uscirete dal tracciato." Con ciò è chiaro come essa sia naturale, ma il maestro ripeteva anche che: "Aiki: una via così ardua da comprendere eppure semplice come il naturale fluire del cielo".

Scopo della filosofia

Ora è chiaro come questa filosofia che si attua in una pratica marziale sia intrinseca di significati che si affermano ad una armonia generale, ma la domanda che sorge spontanea è "a che cosa serve tutta questa armonia?" Il maestro Ueshiba aveva ben chiaro quale fosse lo scopo di quest'arte, e che con essa si compiva una vera rivoluzione nel campo dell'arte marziale, il maestro diceva che essa è prima di tutto una vittoria su noi stessi, in quanto, con la pratica costante si riesce a vincere noi stessi e così, come mi disse il maestro Tittarelli¹⁰, avendo sconfitto quello spirito bellicoso che giace in noi, quando un pericolo ci ostacola il cammino noi possiamo armonizzarci con esso e porci dal punto di vista dell'avversario, per poi capire il problema e superarlo facendolo scorrere senza però provocargli danni. Il maestro Ueshiba diceva che l'Aikido è "Masakatsu agatsu katsu hyabi", con ciò voleva dire che la vera vittoria è su noi stessi qui e ora, con essa voleva indicarci che noi pratichiamo appunto per sconfiggere il male, ma non il male del mondo, ma il nostro male che ci porta alla distruzione di noi stessi. Questa frase però ha vari significati, come quello più filosofico che ci dice: "Otterrai la vittoria soggiogando la tua natura più bassa e raggiungendo quello stato dell'essere che trascende il tempo e lo spazio." . Quindi si può dedurre che in questa arte l'uomo compie un cammino che lo porta a sconfiggere prima il male interiore e solo dopo ciò che ci circonda.

Fondamenti dell'Aikido

¹⁰ Alessandro Tittarelli, maestro 7° dan di Aikido, massima autorità in Italia per la scuola Iwama Shin Shin Aiki Shurenkai.

Come ogni filosofia che si rispetti essa è costituita da principi fondamentali che la regolano. Innanzitutto si dà importanza alle quattro gratitudini, verso l'universo, verso gli antenati, verso i nostri simili e infine verso le piante e gli animali che si sacrificano per noi. Infatti, l'Aikido è un aiuto reciproco, una collaborazione tra tutti in quanto nessuno può vivere senza il sostentamento degli altri. La gratitudine è l'antidoto per il male, in quanto una persona grata non si rifugia nella autocommiserazione. La gratitudine è rispetto, rispetto per gli altri, per il mondo e per l'universo e con l'Aikido si impara ad essere rispettosi. Si è rispettosi prima di tutto nell'allenamento costante, in quanto ogni fase di esso è scandito da saluti rispettosi al partner, al maestro e al Kamiza¹¹. Per regolare questo rispetto reciproco vengono usate una serie di regole che stabiliscono le etichette, così facendo non solo si allena lo spirito alla gratitudine ma lo si allena ad essere sempre attenti ad accogliere l'altro.

Le quattro virtù

L'Aikido è regolato da quattro leggi morali dette virtù e sono: la virtù del coraggio, della saggezza, dell'amore e dell'empatia. Il coraggio è l'azione audace, l'impegno coraggioso, l'esistenza valorosa, questa virtù genera forza di volontà e determinazione, il suo simbolo è il fuoco. La virtù della saggezza è l'approfondire la conoscenza del cielo e della terra, quindi di ogni cosa. Il maestro esortava a leggere molto e studiare, Ueshiba era dedito a studiare non solo la propria cultura ma anche quella occidentale, affermava che l'Aikido è l'arte di conoscere noi stessi. Questa virtù si identifica col simbolo del cielo. La virtù dell'empatia consiste nella dimensione sociale dell'Aikido, il Maestro era solito dire: "prima di tutto, dovete mettere ordine nella vostra vita, quindi imparare come mantenere rapporti ideali con la vostra famiglia; poi, dovete sforzarvi di migliorare le condizioni del vostro paese, e infine cercare di vivere armoniosamente con tutto il mondo." Questa virtù è simboleggiata dall'acqua, l'elemento che nutre il mondo. In fine la virtù dell'amore, considerata la più importante, è secondo l'alchimista medico taoista Ko Hung (284-364 d.C.) il segreto dell'immortalità consiste "nell'estendere l'amore a tutte le cose, fino all'estremo confine dell'universo, e nel considerare tutti come noi stessi", con ciò si capisce come l'amore sia necessario in un disegno di pace, rispetto e fraternità globale; ma vorrei aggiungere una cosa che riprenderò in seguito. Il maestro Ueshiba diceva dell'amore: " nel vero budo non vi sono nemici, perché esso è in funzione dell'amore. La via del guerriero non è distruggere e uccidere, ma incoraggiare la vita e cercare continuamente. L'amore è una divinità che può realmente proteggerci. Senza amore, nulla fiorisce. Se non vi è amore tra gli esseri umani, sarà la fine del mondo. L'amore genera il calore e la luce che sostengono il mondo." Come si può vedere il concetto di budo è cambiato, facendo dell'amore il perno su cui tutto ruota, ed è in lui che noi dobbiamo

¹¹ Altare su cui vi sono le immagini del Fondatore, le effigi della scuola e le offerte agli ideai.

riconoscerci. Il suo simbolo è la terra, perché è la calda concreta realtà dell'amore, il calore è la compassione e la luce la saggezza.

Makota

È lecito pensare a cosa serva tutto questo elenco, in parte lo vedremo dopo, ma era indispensabile far capire che l'Aikido è veramente in armonia con la vita di ognuno e a prova di ciò che ho detto lo citato qui sopra. Se questo sia giusto o sbagliato io non lo posso dire ma una cosa è chiara l'Aikido ha un'etica straordinariamente evoluta, 16 caratteri zatta da un unico principio, il makota. Questo termine significa letteralmente "Atti sinceri", cioè privo di ogni artificio, è il bene sincero perché l'uomo è per sua natura buono, tende per natura ad esso e quindi all'armonia con la natura. Lo fa attraverso tre principi dell'unità: la mente deve essere in armonia con l'attività dell'universo, il corpo deve essere in sintonia con il movimento dell'universo, corpo e mente devono essere una cosa sola, coerente con l'opera dell'universo. In altre parole non bisogna fare nulla che sia contraria alla natura.

I tre fondamenti

Come si è potuto vedere in tutta la filosofia ricorrono in continuazione tre cose, che possono essere sintetizzate con tre figure il triangolo, il quadrato e il cerchio. Tramite esse non solo i giudizi, le virtù e i principi si distribuiscono, ma secondo Ueshiba l'intero universo è regolato su essi, sono la sua base.

Il triangolo

Il Triangolo è la generazione dell'energia, è la figura più stabile, esso simboleggia le varie triadi che danno vita all'universo. Cielo – terra – umanità, corpo – mente – spirito, nascita – vita – morte, animale – vegetale – minerale, passato – presente – futuro.

Il cerchio

Il Cerchio è la serenità e la perfezione, è la flessibilità e le duttilità. Un cerchio con un punto in mezzo è l'armonia di tutte le polarità e la continua trasformazione.

Il quadrato

Il Quadrato è il simbolo della solidità, rappresenta l'interezza, la permanenza, la stabilità e la lealtà.

Gli otto poteri.

Queste tre figure vengono definite gli otto poteri dando corpo all'universo. Movimento, riposo, spinta verso l'esterno, stabilizzazione, contrazione, espansione, unificazione e separazione. Nella nostra filosofia gli otto poteri potrebbero essere identificati con i quattro elementi, terra, acqua, aria e fuoco, associati alle quattro verità: freddo (contrazione), caldo (espansione) , piovoso (dissoluzione) e asciutto (cristallizzazione).

Musubi

Una volta il maestro Ueshiba dichiarò che il proposito dell'Aikido è "unire insieme tutte le cose", è il musubi una forza generativa che tiene insieme tutta la vita, ovvero "uno spirito, quattro anime, tre fondamenti, otto poteri", è la costante unione degli opposti.



4. La vera rivoluzione.

L'Aikido è l'arte più matura ed è caratterizzata da una vera rivoluzione che di seguito illustrerò.

La pratica

Nell'Aikido la parte più importante è nelle tecniche o meglio nella parte pratica della filosofia. La pratica consiste nell'imparare e studiare delle tecniche, che consistono in movimenti programmati che hanno il fine difensivo e quindi quello di neutralizzare un attacco, prodotto da armi, a mani nude o liberarsi da una presa, con la totale assenza della forza nel compimento dei suddetti movimenti. Queste tecniche sfruttano le proprietà fisiche dei corpi, permettendo di rendere precario l'equilibrio dell'avversario, e operano sul controllo completo attraverso l'uso di leve alle articolazioni per immobilizzarlo, o per allontanarlo tramite proiezioni. Le tecniche non hanno alcuno scopo offensivo e quindi si cerca di contenere il più possibile i danni. Si pratica in una sala detta Dojo, in cui il terreno è ricoperto da tappeti speciali la cui funzione è quella di attutire gli urti, questa attrezzatura è detta Tatami. Lo studio si sviluppa per gradi, partendo dalle basi fino ai più alti livelli di attacco, che simulano sempre più la realtà. Si pratica sempre in coppia uno è il Tori, colui che si difende applicando la tecnica, l'altro è Uke, colui che attacca e quindi subisce la tecnica. Colui che attacca impara a non essere ferito, in quanto le ferite sono la causa di una resistenza ostinata e quindi imparare anche a dosare tale resistenza a seconda del livello del Tori che ha di fronte, mentre colui che si difende deve imparare a dosare la sua energia ed essere sempre pronto. Queste sono pressappoco le dinamiche in generale della pratica dell'Aikido, ora mi inoltrerò nel in alcune caratteristiche di questa arte, usando come modello il mio stile di Aikido, l' Iwama Shin Shin Aiki Shurenkai.

Il saluto

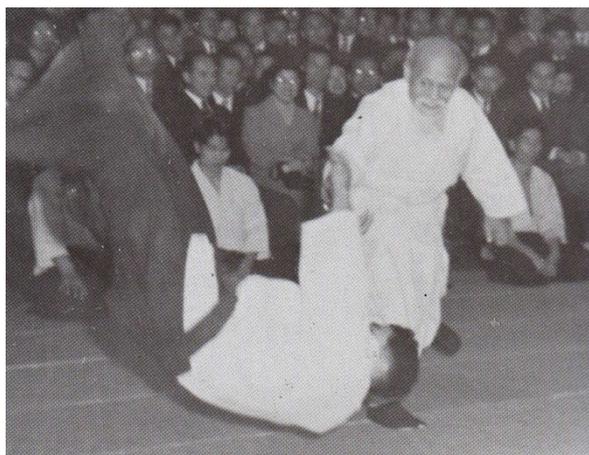
In ogni allenamento vi è uno scambio di gratitudini, che vengono poste sotto forma di saluti, nel senso che prima di tutto si ringrazia il Dojo, poi il Kamiza ed in fine il maestro e nel saluto si richiamano tutti gli elementi. Nel corso dell'allenamento si ringrazia ogni compagno, nel momento della pratica con il classico saluto Onegaishimasu¹² all'inizio

¹² È una forma di ringraziamento in cui si ringrazia per l'opportunità di poter praticare con il partner.

della pratica, alla fine Domo Arigato Gozaimasu¹³. Quando la lezione è finita si ringrazia nuovamente tutto. Come si è potuto vedere questo aspetto della gratitudine è comune a tante religioni e lo troviamo specialmente nel cristianesimo e nel confucianesimo, in modo esplicito. Come abbiamo visto nella filosofia dell'Aikido questo elemento è molto importante, diventando persino uno dei fondamenti di esso. È chiaro come questo aspetto si sia enfatizzato all'interno del Dojo, ma ricordiamo che l'Aikido non è un'arte che si ferma alle mura del Dojo, ma va oltre, perché colui che pratica si allena per affrontare la vita di ogni giorno.

Il flusso di energia

Nell'Aikido si punta a far scorrere il ki liberamente, ossia in un attacco L'Uke mi aggredisce con il suo ki, che proviene dall' mondo. L'Aikidoka si allena per far sì che questo flusso di ki non si interrompa, ma lo rende innocuo. Questo fatto può essere inteso da un punto di vista fisico, in quanto l'energia cinetica del Uke non trova un punto su cui scaricarsi, ma da un punto di vista metafisico, il ki deve essere lasciato libero di muoversi. Ueshiba parlava del ki anche come una forza primordiale, per rendere l'idea, è paragonabile al Brahma, una forza primordiale che si manifesta in molti modi.



¹³ È una forma di ringraziamento in cui si ringrazia di aver potuto praticare.

Lo scopo

Lo scopo dell'Aikido è quello di portare la pace nel mondo, realizzabile solo se tutti contribuiamo a ciò, ma, siccome non è possibile, e quindi nella vita vi sarà sempre un Uke che attaccherà, allora bisogna sviluppare un modo per capire e far capire gli errori alla gente. Ueshiba individuò nelle tecniche la chiave per raggiungere questo scopo, infatti, tutte le tecniche dell'Aikido hanno un momento in cui il difensore si trova nella stessa direzione dell'attaccante. Per enfatizzare il controllo da un punto di vista non fisico, ma spirituale, si enfatizza il rapportarsi del Tori sul Uke per capire i suoi "problemi" dal suo punto di vista. Infine dopo che gli animi si sono calmati, lo lascia andare.

Le tecniche

Per far capire meglio alcuni aspetti di ciò che ho detto prima porterò alcuni esempi di tecniche. Prenderò in esame quattro tecniche, che sono poi le quattro tecniche che Ueshiba indicò come le basi per tutte le altre e quindi da ripetersi in ogni sessione di allenamento. Naturalmente vi sono moltissime tecniche che nascono da ogni tipo di attacco o presa, ma tutte hanno come base le quattro tecniche, queste sono: Katate Dori Tai No Henko Kihon, Katate Dori Tai No Henko Ki No Nagare, Morote Dori Kokyu ho Kihon e Ryote Dori Kokyu Ho Chudan.

I quattro livelli

Prima di introdurre le tecniche devo però spiegare alcune cose sul modo di eseguirle.

Per primo il Tori e Uke devono ricordarsi che la posizione più stabile per essere radicati a terra, e al contempo essere pronti a scattare in modo veloce in ogni direzione, è l'Hanmi. Questo termine vuol dire propriamente guardia, quindi è una condizione che permane nell'intero corpo, i piedi devono essere posti sulla linea sagittale del corpo ad una distanza che equivale a quella delle spalle, il piede posto più indietro rispetto busto deve avere una angolatura di sessanta gradi con la punta rivolta in avanti, l'altro piede deve essere perfettamente dritto. Il busto deve avere una leggera rotazione laterale, con le spalle leggermente in avanti e il bacino leggermente indietro, la cosa di fondamentale importanza è l'atteggiamento, che deve essere sempre pronto ad ogni attacco, ma per la maggior stabilità, il peso deve essere distribuito su entrambe le gambe in modo omogeneo e il baricentro deve essere in mezzo alle gambe e deve tendere al suolo, quindi le ginocchia devono essere flesse. I giovani discepoli devono allenarsi molto sulle basi in quanto solo con esse i movimenti possono diventare col tempo fluidi e efficaci. Ogni tecnica deve essere perciò studiata in modo statico, enfatizzando e curando ogni dettaglio, questo tipo di studio è il primo livello per divenire un vero Aikidoka e si chiama Ko – Tai , o corpo solido, l'obiettivo è padroneggiare del proprio corpo in maniera efficace, le tecniche eseguite in questo modo sono denominate dalla parola Kihon, o base.

Il secondo livello è il Ju – Tai, o corpo flessibile, le tecniche cominciano a divenire fluide e quindi la staticità è eliminata, il ki comincia qui ad essere in costante movimento, le tecniche sono eseguite senza incertezza e Tori e Uke cominciano ad unirsi.

Il terzo livello Ryu – Tai, o corpo fluido, lo studio delle tecniche si completa in quanto ogni singolo spostamento del baricentro è studiato alla

perfezione, l'armonia è completa non vi sono pause e il ki è direzionato nelle parti più consone.

L'ultimo livello è il Ki – Tai, o livello superiore, qui l'attacco viene percepito nel momento della nascita, è il livello ultimo, il ki è finalmente libero di muoversi e quindi non si è più vincolati dal corpo e tra Tori e Uke c'è una profonda intesa personale. Ora è chiaro che questi livelli sono profondamente legati uno con l'altro e che, se solo un anello è debole, il successivo sarà irraggiungibile.



Proiezione che enfatizza molto il ki del maestro

Katate Dori Tai No Henko Kihon

Questa tecnica è forse la più sintetica di tutte, in essa troviamo le basi per tutte le altre e lo scopo dell'Aikido in essa è chiarissimo. Consiste nel rompere una presa al polso (Katate Dori) e cambiare posizione (Tai No Henko), ponendosi nella stessa direzione del Uke. Così è chiaro come lo scopo dell'Aikido sia pienamente rispettato, in quanto Tori si pone nella sfera dei problemi di Uke. Tutto è adornato dalla parola Khion che indica la staticità, nonché la sua funzione di base.

Katate Dori Tai No Henko Ki No Nagare

Questa tecnica è concettualmente e praticamente simile a quella di prima, ma qui si aggiunge il Nagare, che indica il flusso di movimento e quindi il tentativo di rendere più armoniosa la tecnica. Qui viene introdotto un elemento nuovo, Hara, che propriamente è lo stomaco o ventre, ma

qui il suo significato è di centro, cioè il nostro baricentro, dove il ki viene convogliato per essere poi riutilizzato. Nella tecnica precedente il ki del Uke veniva assorbito, messo in circolo e poi espulso, ripulendolo da ogni nefandezza, qui il ki fa lo stesso percorso, ma non ha bisogno di sostare nell'Hara, in quanto è direttamente liberato e quindi la fluidità è conservata.



La fine delle tecniche

Katate Dori Tai No Henko Kihon e Katate Dori Tai No Henko Ki No Nagare

Morote Dori Kokyu ho Kihon

Questa tecnica è leggermente diversa dalle altre, qui Uke afferra tutto l'avambraccio (Morote Dori) e Tori, con un sistema di rotazione delle proprie articolazioni, si libera dalla presa finendo con il proiettare Uke. La chiave di tutto è il Kokyu, che è propriamente respirazione, ma in pratica è una semplice rotazione della mano che è in grado di rompere la presa e di squilibrare Uke. Qui troviamo il concetto di respirazione che ci richiama un'armonizzazione con il ki dell'avversario, in quanto il mio respirare si

deve armonizzare con quello dell'avversario per poter cogliere meglio il suo ki e poterlo liberare con un potente kiai¹⁴.



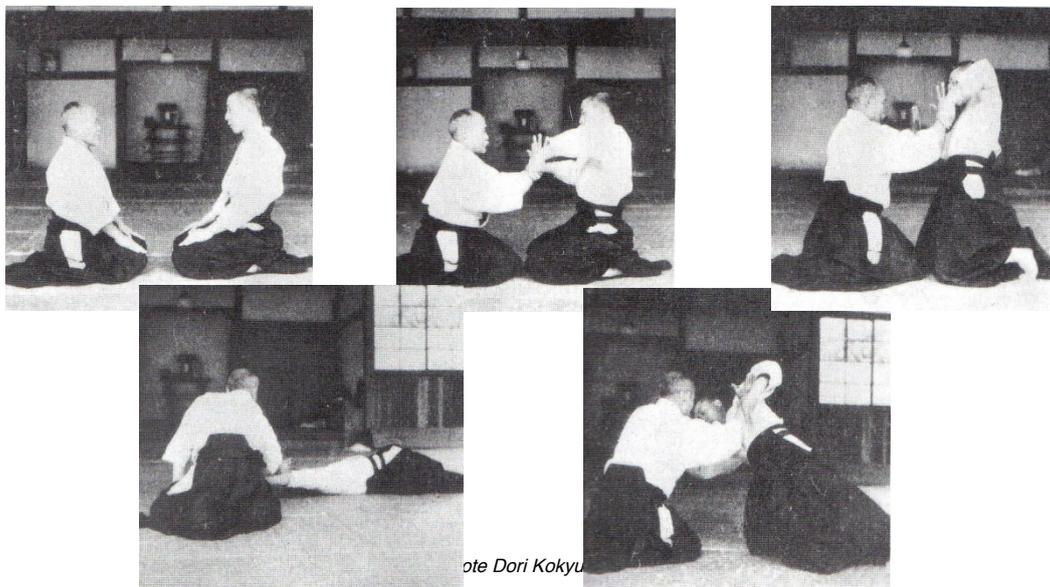
Morote Dori Kokyu ho Kihon con due Uke

Ryote Dori Kokyu Ho Chudan

L'ultima tecnica è Ryote Dori Kokyu Ho Chudan, nella quale si enfatizza molto il ruolo della respirazione, in quanto tutta la tecnica adopera solo questo per sbloccarsi dalla presa ad entrambi i polsi (Ryote Dori). Viene

¹⁴ Ne ho già parlato nel capitolo precedente, ma, in sostanza è un urlo che enfatizza la liberazione del ki.

praticata da seduto, o meglio in suwari waza, tecniche eseguite in ginocchio, la tipica posizione giapponese del sedersi. Qui la forza del ki è potente, in quanto è solo con esso che l'avversario è spostato.



Le armi

Una componente fondamentale nel Iwama Shin Shin Aiki Shurenkai è l'uso delle armi; esse sono il Ken, che simboleggia la spada, il Jo che simboleggia la lancia, ma senza punta e il Tanto, il pugnale, senza però dimenticare lo shuriken. Non mi soffermerò molto su di esse in particolare, ma enfatizzerò la loro importanza. Per prima cosa le armi non servono a simulare combattimenti, perché, così facendo, avremmo la parte offensiva, ma servono a studiare gli angoli e le posizioni. Inoltre le armi sono una estensione del nostro Hara, perché prendendo esempio da Ken, esso è veramente il nostro centro, infatti, la stessa posizione di guardia enfatizza la sua centralità e il suo legame con Hara. Nell'Aikido lo studio delle armi si limita a movimenti prestabiliti, senza una applicazione in un combattimento reale, tutto è in funzione della armonizzazione dei due partner.

Concludo questa parte affermando la superiorità dell'Aikido rispetto tutte le altre arti marziali, perché qui la tecnica è il mezzo per conoscere noi stessi e imparare così a migliorarci e rapportarci con gli altri. In questa

arte non vi sono vincitori o perdenti, ma solo vincitori, Uke non è il perdente ma è colui che mi aiuta a migliorare perché lo accetto com'è e quindi imparo a superare le difficoltà. Ogni tecnica è scomponibile in tutte e tre le figure denominate nel terzo capitolo, infatti, per fare un esempio, l'Hanmi è un triangolo, il cerchio lo troviamo nei movimenti più importanti come quello del Kokyu o altre, il quadrato in altre cose come la parata con i Jo. Insomma tutta la filosofia è presente nelle tecniche.



Il Maestro che impugna un Ken

Conclusion

Partendo dal presupposto che l'Aikido non può essere definito con precisione, perché si deve solo sperimentare per poter capire a fondo, mi avvio a concludere.

L'Aikido è un percorso spirituale che ci porta alla perfetta unione tra la nostra energia e quella universale, così facendo noi possiamo usarla e diventare un tutt'uno con ciò che ci circonda, diveniamo l'unione tra cielo e terra nel senso della religione shintoista. Ueshiba arrivò a ciò solo grazie alla religione Omoto Kyo che lo illuminò, senza dimenticare tutte le altre

influenze. Egli aderì ad una religione utopistica con chiari riferimenti al cristianesimo e alle altre religioni orientali, ma probabilmente solo grazie a questa religione le influenze occidentali si poterono unire con quelle orientali, creando una straordinaria arte chiamata Aikido, che ci fa capire che la chiave del miglioramento non scende dal cielo come manna, ma deve essere guadagnato, questo dipende solo da noi e dalla misericordia divina, per chi ci crede.



Indice

Introduzione	
p.2	
<i>Cap.1</i>	
Maestro e l'Allievo	
p.3	
3- Il Fondatore	
6- Saito	
7- L'eredità	
<i>Cap. 2</i>	

Le Religioni

p.9

- 9- Prima premessa
- 9- Seconda premessa
- 9- Induismo
- 10- Buddismo
- 10- Confucianesimo
- 10- Taoismo
- 11- Shintoismo
- 11- Omoto Kyo

Cap. 3

Che cosa è l'Aikido?

p.12

- 12- Budo
- 13- Aikido
- 13- Aiki e Kiai
- 14- Do
- 14- Scopo della Filosofia
- 15- Fondamenti dell'Aikido
- 15- Le quattro virtù
- 16- Makota
- 16- I tre fondamenti
- 17- Il triangolo
- 17- Il cerchi
- 17- Il quadrato
- 17- Gli otto poteri
- 17- Musubi

Cap. 5

La vera rivoluzione

p.18

- 18- La pratica
- 19- Il saluto
- 20- Il flusso di energia

21- Lo scopo

21- Le tecniche

22- I quattro livelli

23- Katate Dori Tai No Henko Kihon

23- Katate Dori Tai No Henko Ki No Nagare

24- Morote Dori Kokyu ho Kihon

26- Ryote Dori Kokyu Ho Chudan

26- Le armi

Conclusione

p.28

Bibliografia

- JOHN STEVENS, *La Filosofia dell'Aikido*, Edizioni Mediteranee, Roma 2006.
- JOHN STEVENS, *La via dell'Armonia*, Edizioni Mediteranee, Roma 1992.
- MORIHEI UESHIBA, *Budo*, Edizioni Mediteranee, Roma 1994.
- MORIHEI UESHIBA, *l'Essenza dell'Aikido. Gli insegnamenti spirituali del Maestro*, Edizioni Mediteranee, Roma 1995.
- PAOLO NICOLA CORALLINI, *Iwama Ryu Akido*.
- Morihiro Saito, *Takemusu Akido libro 1,2,3,4*, Edizioni Mediteranee, Roma 2001.
- FRANCESCO SOTTOCORNOLA, *Religioni Giapponesi*, Edizioni Studio Domenicani, Bologna 2002.

Sitografia

- www.aiki-shuren-dojo-ancona.com
- www.dojosacile.it