

## AIKIDO L'ARTE DELL'ORIENTE

**Questo é il primo di una serie di articoli sulle discipline sportive, le attività psicofisiche e le arti marziali importanti tenute da valenti maestri nel nostro circondario.**

SHIZENTAI DOJO DI  
Fiordineve Cozzi 3° DAN.

Emerso da un periodo lunghissimo di oscurità in oriente, durante il quale, secondo la tradizione l'Aikido era noto soltanto ad una cerchia ristretta di persone generalmente di Rango elevato, esso è stato definito come una delle arti marziali giapponesi più misteriose e complesse e, ai suoi livelli superiori, come una disciplina pratica ed efficace per lo sviluppo, l'integrazione e l'utilizzazione più completa delle energie umane, da quelle fisiche e mentali a quelle spirituali.

L'Aikido infatti appare a prima vista come un metodo altamente dinamico e ricco di possibilità strategiche per difendersi efficacemente da un numero vastissimo di attacchi violenti, derivato da una sintesi intelligente e sistematica delle antiche arti del guerriero nipponico, note un tempo come bujutsu. Ad un esame più accurato, però - e questo è l'aspetto che interessa maggiormente molte persone che procedono oltre la dimensione Marziale che quest'arte-

do per rafforzare il corpo e la mente, come un mezzo funzionale per fondere le loro rispettive energie in maniera unitaria e coordinata, al fine di sviluppare una personalità equilibrata ed integra.

Il nome stesso, infatti, significa la via o metodo (DO) per la coordinazione, la fusione o armonia (AI) dell'energia vitale (KI).

Ma cos'è che rende unico l'Aikido?

La differenza con altre arti marziali va ritrovata nei motivi essenziale e negli aspetti caratteristici che ne identificano la sua pratica, e nell'enfasi costante su di essi. Da un punto di vista pratico l'aikido si proclama un'arte di difesa puramente riflessiva, attivata eticamente da un attacco violento NON provocato. Nella sua metodologia pratica, la teoria dichiara che non esiste la strategia dell'attacco, e se le tecniche di neutralizzazione sono applicate correttamente da esperti, la possibilità di causare danni irreparabili ed inevitabili all'aggressore sono ridotte al minimo. La neutralizzazione di un'azione violenta avviene, cioè senza causare danno all'aggressore.

Nella pratica dell'arte, riferimenti ripetuti e costanti al concetto dell'(HARA) centro addominale dell'uomo, nella sua funzione di punto di coordinamento mentale e fisico; il concetto di KI, l'energia centralizzata che risulta da una intima fusione dei vari aspetti della personalità, e quella stessa pratica, in tutte le sue strategie, tattiche, movimenti preparatori e tecniche conclusive di neutralizzazione, si rivela come singolarmente rilassata, priva di

tensioni e irrigidimenti paralizzanti e come tipicamente circolare, fluida, e ampia nei movimenti. Per il fondatore dell'Aikido, quest'arte contiene metodi pratici e direttive validissime per neutralizzare quel certo sfasamento, funzionale e psicologico che sembra affliggere tanti esseri umani, mirandone il carattere e la personalità, e privandoli di un più completo ed armonioso benessere. Questa disciplina contiene quindi un messaggio etico, una sua ragione d'essere interiore che giustifica sul piano morale i pezzi pratici che vengono realizzati per attuarla nella realtà quotidiana e che in teoria, dovrebbe facilitarne il progressivo sviluppo della personalità dai livelli individuali e limitati, per espanderla in senso creativo ed integrativo, in quelli più ampi e superiori delle dimensioni sociali e spirituali dell'esistenza.

Si tenga presente che nella teoria dell'Aikido confluiscono la storia, la filosofia, le motivazioni etiche di un'arte che affonda le sue radici nelle complesse dimensioni della cultura giapponese, mentre la sua pratica si basa principalmente sulle sue tecniche di coordinamento, sulle sue strategie di neutralizzazioni e sugli esercizi che le permettono e facilitano. Il problema della mancanza della forza spirituale fra i giovani è stato preso da tempo nella dovuta con-

dotta sulla solita strada all'apprendimento libresco senza far nulla per coltivare nei giovani il coraggio per vincere le avversità. Tale argomento ha attratto l'attenzione di psicologi, sociologi ed educatori che hanno profuso montagne di dotte dissertazioni. Tutti costoro tendono a scaricare la colpa sul sistema degli esami sui professori troppo severi e indifferenti, e su genitori irresponsabili. Nessuno vuol dire che questi giovani sono semplicemente viziosi e deboli di carattere e bisogna considerare la realtà del presente contesto socio-economico in cui i giovani vengono abituati ad essere egoisti e avidi di complete soddisfazioni materiali. Yoshida Shoin, insegnava: "La rettitudine si fonda sul coraggio ed il coraggio si accresce con la rettitudine".

Nell'allenamento dell'Aikido sottolineo sempre che ci alleniamo per sviluppare e fortificare il corpo, il coraggio e la nostra integrità di esseri umani.

Nell'attuale società urbanizzata è necessario un particolare tipo di coraggio in quanto si è aggrediti da viltà, opportunismo, piaggeria e ingratitudine. Senza il coraggio diventiamo preda del denaro e del potere, e non siamo più capaci di afferrare ciò che è intrinsecamente giusto. Il coraggio non si identifica con un comportamento da selvaggi o con sfide da bravacci. Il coraggio è quello che ci lascia decidere con calma e maturità il corso delle nostre azioni e le porta a compimento. Il vero coraggio è fatto di costante fermezza e forza interiore unito a sublimi ideali morali.