|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Shodo - La via della scritturadi Kuei Una pratica da associare all'Aikido.

|  |
| --- |
| Lo Shodo come l'Aikido contiene in sé il termine "Do" che significa "Via". Nella cultura orientale il termine "Via" rappresenta un percorso di crescita interiore che ci consente di conoscere meglio il mondo in cui viviamo. Questa disciplina rappresenta per gli orientali quello che per noi è definito come calligrafia, in quanto è una pratica che mira ad ottenere una bella scrittura dal punto di vista estetico. Tuttavia questa visione è alquanto limitativa in quanto esistono altri elementi importanti.La differenza fondamentale tra la calligrafia occidentale e lo Shodo è che, mentre la prima si basa su un sistema di scrittura fonetico, quest'ultima si basa su un sistema ad Ideogrammi denso di significato. La memoria visiva, facoltà sviluppata maggiormente nei giapponesi rispetto agli occidentali, è in parte dovuta all'uso di questo diverso sistema di scrittura. Gli Ideogrammi ovvero i Kanji della scrittura sino-giapponese oltre ad avere un significato intrinseco hanno anche un valore estetico ed espressivo. Valore estetico in quanto nelle sue più alte manifestazioni rappresenta una forma di arte. Valore espressivo poiché manifesta l'interiorità del soggetto che mostra se stesso in tutto il suo essere. Lo Shodo prevede inizialmente una continua e metodica esecuzione di tratti fondamentali al fine di interiorizzarli; è noto, infatti, che la ripetizione permette di assimilare a livello inconscio un?azione determinata. Una volta assimilati i tratti fondamentali nella forma corretta con uno studio attento e consapevole, poiché non c'è apprendimento senza consapevolezza, questa può sempre essere ricreata e dar vita inconsciamente a nuove combinazioni; lo studio si rivolge poi alla trascrizione degli antichi manoscritti risalenti alla tradizione. E' interessante notare che ricopiando i modelli degli antichi è possibile mettersi in sintonia con lo spirito degli autori cogliendone sfumature, differenze di ritmo e di velocità. Questa capacità di ricevere delle impressioni ed avere delle sensazioni dalla trascrizione degli ideogrammi è un aspetto sottile di questa pratica che può comunque essere sperimentato da chiunque sia dotato di una certa sensibilità e ricettività. La scrittura degli Ideogrammi richiede presenza mentale e concentrazione senza la quale sarebbe difficile mantenere costantemente regolarità ed equilibrio per ottenere la giusta proporzione, la dimensione, gli spazi e la distanza tra i caratteri. Inoltre nello Shodo non è ammesso correggere quello che si è già scritto, infatti, i tratti devono essere tracciati con un unico gesto e senza indecisioni. L'attitudine alla decisione nel tracciare dei tratti può risultare utile per sviluppare decisione e coraggio anche in altre situazioni di vita quotidiana. Affinché si riesca a padroneggiare la forma è necessario avere il controllo del movimento del corpo ad essa associato (l'uso dell'hara è fondamentale) e avere familiarità nell'uso dello strumento (il pennello) in tutte le sue possibilità dinamiche. E' indispensabile inoltre conoscere le proprietà del mezzo cartaceo, utilizzare diversi tipi di carta ci permette di osservare la reazione al contatto con l'inchiostro (gradi di assorbimento). Solo ottenuta una certa familiarità con gli strumenti, si può prevedere l'effetto che si avrà in determinate condizioni e il risultato non sarà così casuale.  |
| L'arte della calligrafia, in Giappone, è stata coltivata assiduamente dai nobili, dalle donne nel corso della loro educazione e dai praticanti di arti marziali che l'hanno assimilata alla spada per alcune affinità. Va fatto notare, che, rispetto alla calligrafia più raffinata degli aristocratici e più delicata delle donne, la scrittura praticata dai samurai e dai monaci si è, però, contraddistinta da una certa energia di esecuzione e spontaneità, dovuto anche all'influenza buddista che ha introdotto il concetto di "Vuoto". In Giappone i monaci hanno sempre preferito utilizzare uno stile più informale nell'esprimere la loro interiorità; hanno invece impiegato lo stile formale nella trascrizione di testi religiosi come i sutra. Lo stile informale, consentendo maggiore libertà di espressione, è più consono a rappresentare la profondità dell'animo umano. Lo stile formale viceversa, predilige la trascrizione di testi sacri essendo dotato di chiarezza, leggibilità e dignità.  | Aikido Francesco |
| In conclusione, quest'arte, come molte altre pratiche tradizionali giapponesi ha come fondamento l'imitazione del maestro. E' necessario cercare di seguire il più possibile le sue movenze e di cogliere le sfumature nei vari passaggi eseguiti col pennello. E' inoltre utile praticare con una certa regolarità e correttezza posturale, il che consente di progredire nella Via e di ritrovare il nostro sé più profondo. Aikido e Shodo: due pratiche a confronto. In tutte le arti della tradizione giapponese esistono 3 stili in comune. Questi sono: formale, semiformale e informale. Lo stile formale è rappresentato nello Shodo dallo stile Kaisho che presenta una forma regolare squadrata e leggermente angolata verso l'altro a destra (migi agari). Lo stile semiformale detto Gyosho è più morbido dello stile formale, è più curvilineo e mantiene un certo collegamento tra i tratti. E' anche abbastanza chiaro dal punto di vista della leggibilità. Lo stile informale detto Sosho o anche stile erba è piuttosto libero e curvilineo, lega completamente i tratti tra loro risultando quindi più complesso dal punto di vista della comprensione. Questo stile anche se meno intelligibile deve però evidenziare l'esistenza dei tratti originari. Nell' Aikido si potrebbe associare i tre stili dello Shodo ai diversi livelli di allenamento cioè Tanren, Ki no nagare e Aiki nage.Tanren è lo stile più forte e formale, quello basato sull'uso del tanden e sulla maggiore forza fisica impiegata nell'esecuzione della forma. E' anche quello più formale in quanto prevede anche una maggiore attenzione verso la correttezza della forma e del principio.Il Ki no Nagare corrisponderebbe allo stile semiformale o Gyosho nello Shodo in quanto permette di esprimere una certa libertà di azione lasciando fluire il Ki. Durante l'esecuzione di questo stile si può ancora osservare la forma originaria. L'ultimo stile l'Aiki nage corrisponde allo stile informale in quanto non prevede una forma univoca ma si limita ad accennare un gesto che costituisce la sintesi del movimento proprio come nello stile Sosho.Il percorso di apprendimento è il medesimo. Si comincia con una base formale per arrivare alla piena libertà del senza forma. E' infatti necessario memorizzare ed interiorizzare i fondamenti della disciplina per poi riversare la conoscenza all'esterno. All'inizio in entrambe le discipline è necessaria la massima ricettività nell'apprendere con corpo e mente unificati. Anche dopo aver appreso le basi è comunque meglio continuare con atteggiamento di mente principiante e di ricerca continua per evitare di fossilizzare le proprie conoscenze e limitare i progressi nello studio dell'arte. Naturalmente la conoscenza non è, e non può essere solamente mentale ma deve prevedere l'unione con l'elemento corporeo anch'esso capace di memorizzare dei movimenti nel tempo. L'apprendimento corporeo è più lento rispetto a quello mentale in quanto prevede una pratica di diversi anni. Inoltre il corpo ha bisogno di tempo per abituarsi a movimenti nuovi. Possiamo invece memorizzare rapidamente dei concetti senza tuttavia poterli mettere in pratica. I tre simboli alchemici dell' Aikido ovvero triangolo, cerchio e quadrato si possono individuare anche nella pratica dello Shodo in quanto quest'ultima prevede un ingresso come entrata (Irimi) rappresentata in Aikido dal triangolo, un cerchio durante l'esecuzione del tratto e un quadrato che rappresenta l'immobilizzazione nella fase finale di arresto del pennello.Entrambi i tipi di arte portano dei benefici alla salute in quanto anche i calligrafi al pari dei praticanti di Aikido sono molto longevi. Lo stesso maestro Ueshiba era dedito alla pratica della calligrafia come si può osservare nei suoi scritti che rappresentava con grande energia. |

 |