

## L'Aikido quale “via dell'armonia”

(Vincenzo Rafti)

La pratica dell'aikido non è il brutale esercizio di una tecnica di combattimento, ma è l'approccio ad una complessa disciplina educativa che richiede anche una comprensione più profonda ed intima di un'arte che invita a compiere un percorso di crescita, che solo può portare a quell'equilibrio interiore e a quella consonanza con il mondo circostante, peculiari di una vera “via”.

Per chiarire il quadro in cui ci si sta muovendo, non è mai superfluo rammentare l'etimologia del termine “aikido” formato dai 3 “kanji” o ideogrammi giapponesi ove AI significa “armonia” e “unione”; KI significa “spirito” nel senso di “energia vitale” o “soffio vitale”; DO deve tradursi con “via”, con il significato di “percorso”, “cammino” o “sviluppo”.

Ecco perciò che già nel nome sono racchiusi i caratteri distintivi della disciplina che rimandano allo sviluppo dell'armonia e dello spirito fino a rappresentare un'arte che necessita, quindi, di un progressivo continuo approfondimento, per giungere ad una maturazione non esclusivamente fisica ma pienamente spirituale, fino ad ottenere un completo equilibrio della persona. La funzione educativa della pratica, quindi, deve essere completata dalla corretta comprensione delle radici spirituali e del contesto storico-culturale dal quale ha preso vita l'arte; solo così è possibile acquisire una reale elevazione della mente oltre che del corpo, avviandosi su quell'arduo cammino – **la via dell'armonia** - avente come traguardo lo stato di *samadhi*, traducibile in consapevolezza, estasi, calma olimpica, distacco dai tormenti.

Al fine di fornire uno stimolo all'approfondimento sopra citato, pertanto, si sono redatte queste brevi note per sintetizzare alcuni elementi salienti del quadro culturale e mistico, alle radici dell'Aikido, che sono tratti per la gran parte dal testo di W. Gleason “I fondamenti spirituali della via dell'Armonia”, dal volume “La via del Budo” di Mitsugi Saotome e beneficiano anche degli insegnamenti del compianto M° Gianni Cesaratto - Shihan.

Per prima cosa bisogna sgomberare il campo dal concetto di arte marziale (nella quale rientra indubbiamente l'aikido) quale espressione di duro esercizio militare; l'aikido rappresenta un'arte espressione del “*Budo*”, che se è vero che traduciamo con “arte marziale”, nella realtà raccoglie le discipline aventi lo scopo di impedire la guerra, di proteggere con le armi, tanto è vero che i kanji di “BU” avevano il significato di “fermare le lance”. Detto compito era affidato ai samurai, quali guerrieri chiamati a mantenere l'ordine nella società, disinteressatamente, preoccupandosi del genere umano e disdegnando ogni premura per la propria vita. Quindi lo spirito del Budo, coltivando una formale “etichetta”, e con ciò le virtù della cortesia, del rispetto e dell'educazione, mirava ad imporre uno stato di pace universale, con spirito di sacrificio. La fusione di questi valori con quelli di un'arte marziale, e per di più armata, è rappresentata dal concetto di “vincere senza lottare o prima di lottare” (concetto teorizzato anche nella “arte della guerra” di Sun Tzu).

O Sensei Ueshiba, eccezionale virtuoso di arti marziali, è giunto ad elaborare i principi su cui ha fondato la sua arte, dopo il travaglio delle esperienze belliche (con il Giappone sconvolto dalla distruzione), che lo hanno portato a diffidare della tradizionale ricerca della supremazia tramite la coercizione o violenza (presenti nelle altre arti marziali), privilegiando invece gli aspetti educativi e della conoscenza, dell'equilibrio e del controllo di sé stessi, che soli portano alla pace ed all'armonia universale, rendendo l'aikido un fattore di elevazione delle coscienze.

Entrando nello specifico, abbiamo già detto che l'aikido ha una profonda radice spirituale, è infatti fortemente influenzato dallo *shintō*, tanto da essere definito una forma di preghiera in movimento; Ueshiba diceva che l'aikido doveva essere “una danza degli dei”. L'allenamento fisico, pertanto, rappresenta l'espressione della consapevolezza delle nostre azioni; attraverso l'attività, tutte le pulsioni dello spirito e dell'anima conducono all'armonia ed all'equilibrio.

L'aikido, quindi, è lo studio delle **leggi di natura** e dei principi universali che impregnano la cultura orientale quali il fluire continuo dello spirito (energia universale – ki), il cambiamento/movimento, l'equilibrio degli opposti (forza centrifuga/centripeta) (yin e yang), e anche individuo/ambiente. Ciò è reso possibile mediante l'unificazione tra spirito, mente e corpo, ottenuta anche con lo “strumento” della respirazione (si veda la specifica esposizione ne “*La pratica del respiro*” curata dallo scrivente). In tale quadro, l'applicazione dei principi spirituali dello Shinto indirizza la pratica dell'aikido verso la **concentrazione**, l'attenzione, la postura verticale, le forme circolari o sferiche (si veda il testo “Aikido e la sfera dinamica” di Ratti/Westbrook), l'agire fluido e la **non opposizione** all'avversario, anziché lo sforzo a contrastarlo agendo e reagendo rigidamente.

Nonostante quanto esposto, non può dirsi, però, che l'aikido tragga origine dalla religione; tutt'al più potrebbe definirsi una religione laica, in quanto la primaria fonte di ispirazione è il “*bushido*”, evolutosi poi nel “*budo*” di cui abbiamo già accennato. Il bushido, infatti, rappresenta la via del bushi (guerriero o samurai), il cui “codice d'onore”, trae la sua origine dal buddismo zen e si fonda non solo sulla conoscenza e sulla pratica delle armi, ma anche sul senso di obbedienza; la manifestazione di coraggio e di onore comportavano l'assoluta devozione e fedeltà fino al sacrificio della propria vita. Detti elementi spirituali, mutuati anche dal confucianesimo, volti a formare guerrieri disciplinati e dotati di grande calma mentale (molto utile in combattimento), rendevano particolarmente apprezzate le qualità dei samurai in una organizzazione sociale costruita sulla gerarchia e sulla coesione.

Il superamento dell'organizzazione feudale ha successivamente portato ad un ripensamento della disciplina marziale dei samurai, per cui l'abilità tecnica nel maneggiare le armi doveva accompagnarsi al progredire dello spirito, divenendo fonte di stimolo per una società più armonica e meno ostile, orientata, perciò, alla pace ed al rispetto, in cui la pratica marziale è utile al rafforzamento fisico del corpo e il rapporto con l'avversario è improntato sul “*principio della non resistenza*” e della lealtà. Tali caratteristiche sono andate a costituire il terreno di sviluppo del “budo” in cui la cultura dell'integrità ed il codice di responsabilità del samurai promuovono la compassione universale, la creazione di saggezza e comprensione, lo **spirito di protezione** verso tutte le cose che, quindi, sono qualcosa di più di una semplice pratica marziale.

Ne consegue che l'aikido, mantenendosi sui binari soprariportati, è una forma di pedagogia che persegue, tramite la pratica fisica e l'uso di raffinate “tecniche” di movimento e di maneggio delle armi, un “addestramento spirituale” con lo sviluppo dell'**intuizione** e dell'**attenzione**, della **coscienza**, della **consapevolezza** e della **gratitudine**, virtù utili alla propria elevazione morale.

Non può non fornirsi, tuttavia, qualche elemento anche del contesto religioso nel quale era immerso il fondatore dell'aikido: la religione Shinto. Orbene questa religione si caratterizza per non imporre regole di comportamento, non predicare la salvezza o la moralità e non condannare le anime;

partendo invece dall'assunto che il divino è presente in tutte le cose, finanche un sasso, un ramo, un ruscello (similmente a quanto creduto per i "numi" presso gli antichi Romani), persegue l'affermarsi del senso di responsabilità individuale, mirando alla fusione di ogni soggetto nella coscienza divina.

La costruzione teologica nello Shinto, in particolare, è basata sui seguenti principi: uno spirito; quattro anime; tre fondamenti; otto poteri. Essi rappresentano un complesso sistema di significati e interrelazioni teologiche, così come i tre sacri tesori: specchio, spada, e collana (che in questa sede non si ritiene utile approfondire, ma che a volte emergono nella pratica dell'aikido). E' utile, viceversa, rammentare che la divinità nello Shinto non è antropomorfa, ma è definita *kototama* = spirito dell'universo, che si manifesta come energia della creazione, spirito del suono, vibrazione primordiale, suoni creativi della vita (composti a partire da 5 suoni madre – le vocali A I E O U).

La forza di questo legame tra il contingente ed il divino la si ritrova nel concetto di *misogi* = purificazione, che pervade ogni attività e che avviene con una predisposizione dell'animo o anche con la sola respirazione. Si manifesta con la liberazione da ogni attaccamento, che nella pratica dell'aikido è rappresentato dalla competitività. Il punto di arrivo di questo percorso si ha col *samadhi* = condizione di quiete, non attaccamento, vuoto mentale, unione con l'universo.

L'abbandono del proprio ego, poi, determina l'applicazione di un altro concetto: *musubi* (che significa legame) unificazione di yin e yang e che nella pratica dell'aikido si esplica con il legare il proprio ki a quello dell'avversario: ma come avviene? Con il potere dinamico avente forma di spirale che porta ad aderire all'altrui movimento iniziale. E' questo il fondamento del *takemusu* = energia creativa dell'universo (base dell'aikido originale), espresso con la libertà di movimento.

Ulteriore fondamento e fonte di ispirazione è l'arte della spada: l'aikido, infatti si è sviluppato dalla scherma con la *katana* che rappresenta la più elevata sintesi dello spirito e della filosofia giapponese e del *budo*. Ciò spiega l'importazione di concetti quali la spada della saggezza che dà la vita tramite il controllo (*katsu jin ken*, l'esatto contrario delle tradizionali tecniche di spada per uccidere il nemico: *satsu jin ken*); la spada del giudizio che separa armonia e discordia; la spada di virtù che taglia via il male, i vizi e le radici di ogni attaccamento.

L'utilizzo del *bokken* di legno nella pratica dell'aikido, quindi, consente un allenamento privo dei rischi insiti nell'uso di una tradizionale katana di acciaio, senza tradire lo spirito originario ma anzi divenendo lo strumento più prezioso per rispettare le forme, le posture e le movenze use negli antichi combattimenti, mantenendo l'equilibrio ed esercitando la strategia, quale valore di autocontrollo e di saggezza. Le forme della spada sono poi confluite nelle altre forme, anche in quelle svolte a mani nude, fino alla elaborazione, da parte di O Sensei, dei principi fondanti dell'aikido stesso.

Per le considerazioni sopra riportate l'aikido, come altre arti marziali giapponesi, si pratica in un *dojo*: tempio per lo sviluppo dello spirito, ambiente con una dimensione spazio-temporale separata dai quotidiani affanni (e non in una palestra che trasuda l'esibizione dell'io o della competizione), luogo per superare ogni concettualizzazione tramite l'esperienza. Il cerimoniale, inoltre, diviene lo strumento per dominare l'arroganza e la centralità dell'ego; il richiamo continuo all'etichetta, con il saluto (*rei*), il rispetto della gerarchia, l'attenzione alla distanza (*ma ai*), la presenza del *kamiza* (lato

d'onore ove si collocano le divinità o gli spiriti protettori), rendono la presenza sul dojo parte integrante dell'esperienza formativa.

Sarà chiaro, a questo punto, perché la pratica fisica deve avere una lettura più profonda, per conseguire quell'obiettivo educativo di pace ed armonia che sottende questa particolare disciplina marziale, da accompagnare anche con la meditazione, la respirazione, la serenità di animo e la gioia di una pratica condivisa con almeno un partner.

La via dell'armonia si rivela anche nell'addestramento alle armi che sviluppano la concentrazione, l'attenzione, il tempismo, l'intuizione, il controllo dell'aggressività, essendo uno straordinario strumento di uguaglianza (poiché consentono anche ad un soggetto fisicamente limitato di rendersi pericoloso), insegnando l'umiltà, il rispetto e la compassione.

La via dell'armonia così rappresentata, infine, si manifesta a 360°, anche nella **cura della salute e della natura**: la salute mediante l'assunzione di cibo, fonte di vitalità ed energia (a conferma di ciò cfr. ideogramma del ki e ideogramma del riso); la natura mediante l'espansione della coscienza, l'equilibrio/discernimento, la percezione di ciò che ci circonda (se non si può cambiare il mondo esterno, possiamo però cambiare la nostra percezione delle cose). Controllare la propria bocca (nel mangiare e nel parlare) significa assumersi responsabilità, e se gli alimenti sono il cibo materiale, le parole sono vibrazioni, cibo spirituale. Il **respiro**, a chiusura, mette in relazione corpo e ambiente.

Per meglio rappresentare la cultura che permea questa arte marziale è simpatico anche rammentare un'antica massima di strategia militare cinese, conforme all'insegnamento di O Sensei:

*Colui che è flessibile fuori e forte dentro*

*Avrà prosperità costante*

*Colui che è forte fuori e debole dentro*

*Avrà prosperità momentanea*

*Colui che è flessibile fuori e debole dentro*

*Perderà ciò che ha*

*Colui che è forte fuori e duro dentro*

*Sarà inevitabilmente distrutto.*

Volendo avanzare nel percorso sulla "via dell'armonia", occorre in definitiva praticare l'aikido conformandosi e approfondendo i valori sopra descritti, così da orientare l'esercizio all'elevazione della coscienza e alla difesa dell'umanità, sviluppando i quattro livelli di progresso in quest'arte, riportati nel seguente prospetto, secondo l'insegnamento dei Maestri:

<b>Crescita</b>	<b>Ueshiba – O Sensei</b>	<b>Ohsawa Sensei</b>	<b>Modalità di pratica</b>
1° livello	Waza (energia)	Salute	Vigore fisico
2° livello	Ki (tecnica)	Discernimento	Precisione
3° livello	Armonia	Libertà	Fluidità
4° livello	Via/conoscenza divina	Felicità	Assenza di forma