



I Principi dell' Aikido

di Claudio Pipitone



L'AIKIDO è una disciplina sorta dalle antiche Arti Marziali giapponesi, e pertanto costituisce una eccellente difesa personale. Occorre però dire che per conseguire tale scopo non è sufficiente apprendere solamente i movimenti e le tecniche di difesa: per ottenere un risultato efficace occorre che questi vengano effettuati con una particolare capacità ed abilità di carattere interiore.

Normalmente nelle altre arti marziali ci si preoccupa di insegnare, attraverso appropriati movimenti, un insieme di tecniche lasciando a ciascun praticante il compito di svilupparne l'efficacia a seconda delle proprie capacità, attraverso lo studio dell'esercizio molte volte ripetuto. Questo atteggiamento è simile a quello dello sport, ove ognuno ottiene risultati proporzionali alle capacità che gli sono proprie. In tutti gli sports, infatti, ci si basa sull'utilizzo del bagaglio di capacità che l'atleta possiede innate ed at

traverso lo sfruttamento delle quali egli perverrà ad un determinato livello di rendimento sportivo ed agonistico.

L'AİKIDO opera invece in senso inverso: la difesa personale e gli obiettivi pratici dell'antico « Ju-Jutsu » si conseguono spontaneamente senza porre loro un'intenzione particolare; essi costituiscono piuttosto il pretesto ed insieme lo strumento per raggiungere il fine di ottenere il risveglio, il potenziamento e la vigorosa manifestazione delle capacità psicofisiche che l'uomo possiede e la realizzazione delle quali costituisce il traguardo e la meta ultima di questa disciplina.

Infatti sappiamo che attraverso ogni porzione di spazio, piccolo o grande che sia, si intrecciano continuamente un numero infinito di elementi sonori, elettrici, magnetici e di ogni natura, che non possono tutti essere captati dagli organi dei cinque sensi. Per apprenderli l'uomo ha dovuto costruire, avvalendosi della propria intelligenza, delle apparecchiature artificiali che sono in grado di raccogliere queste realtà che sfuggono alla sua percezione. Ora se le sensazioni ad esempio del suono e della luce vengono avvertite dall'uomo mediante messaggi sonori e luminosi che giungono alle sue orecchie ed ai suoi occhi, per analogia si può ragionevolmente supporre che anche un certo tipo di sensazioni, **quelle interiori**, possano essere recepite e trasmesse mediante messaggi analoghi, attraverso idonei canali.

Coloro che praticano l'AİKIDO constatano, attraverso il costante affinamento delle proprie capacità psicosensoriali che, in realtà, è veramente così: elementi di sensazioni interiori ci circondano ovunque ed in ogni momento, e se normalmente l'uomo non li può captare è solamente perché gli organi che la natura gli ha fornito a tale scopo non sono efficienti, per cui normalmente questi sfuggono alla sua coscienza.

Eppure l'uomo ha conosciuto, in tempi molto antichi, questo « SESTO SENSO », ed in parallelo gli altri suoi cinque sensi — vista, udito, odorato, gusto, tatto, — erano allora enormemente più sviluppati di oggi allorché egli era a diretto contatto con la natura. Successivamente con il sorgere ed il galoppante sviluppo della civilizzazione e delle strutture sociali che ci portano sempre più a dipendere l'uno dall'altro



L'aikido è la più alta espressione di « non resistenza ». Dimostrazione del M° Tada.

e a delegare all'esterno la guida e la tutela di noi stessi, è grandemente diminuita la capacità di vivere e di affrontare le circostanze unicamente basandosi sulle risorse naturali che ciascuno porta dentro di sé. Quindi i nostri sensi, non più abili ed esercitati, sono diventati deboli, grossolani e talvolta fallaci. E' questo, certo, il prezzo più oneroso con cui l'uomo moderno paga la sua dipendenza dagli strumenti che il progresso scientifico e tecnico gli offre per condurre una vita più piacevole e più comoda di un tempo.

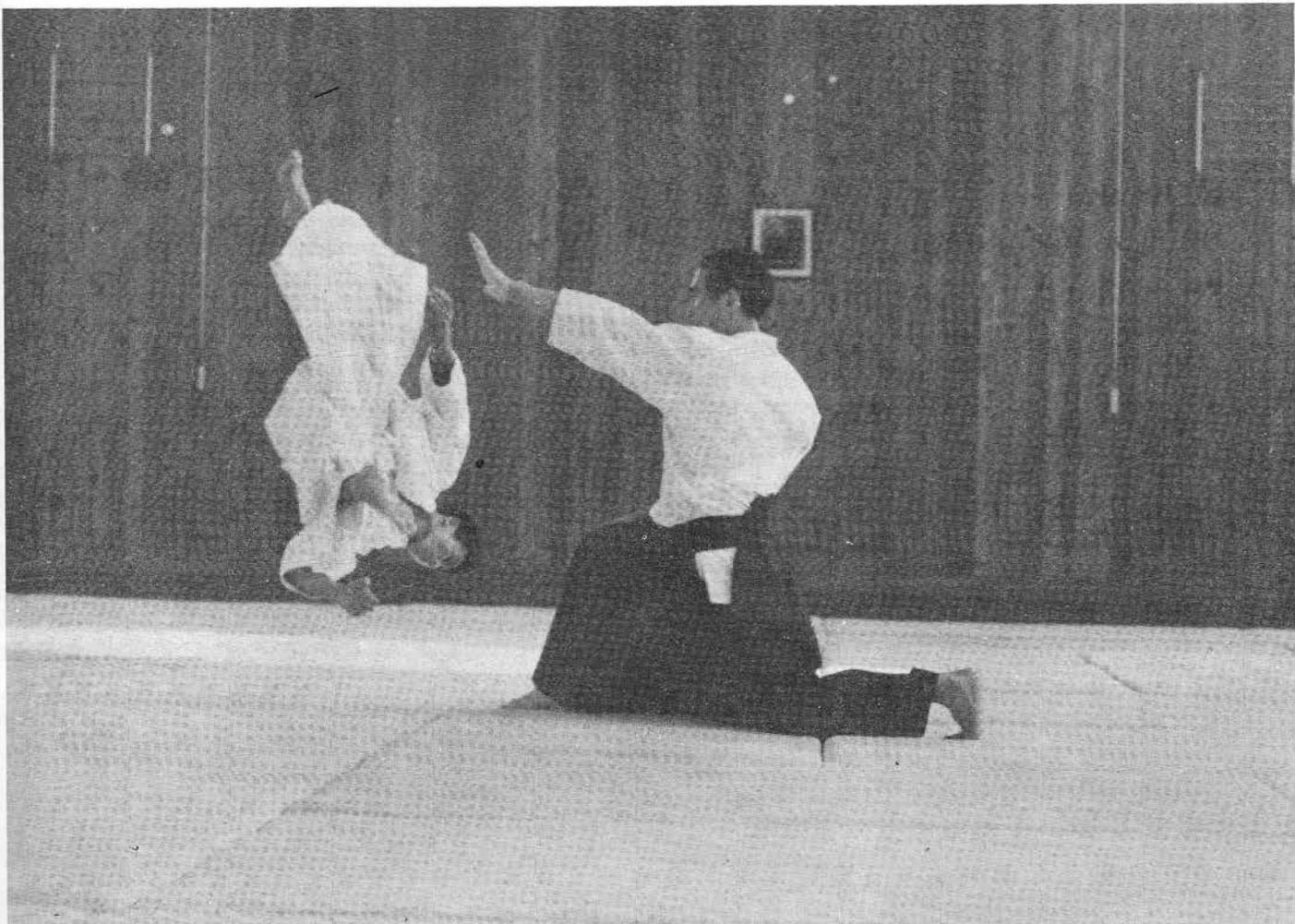
L'identica cosa è avvenuta per quello che abbiamo in precedenza denominato « sesto senso »: (vale a dire la capacità di ricevere sensazioni di tipo interiore): esso si è quasi totalmente estinto da quando l'uomo ha cessato di esercitarlo nei suoi rapporti con l'esterno.

Gli animali lo hanno invece conservato! E' indubitabile infatti la capacità e la finezza con cui un cavallo può determinare la

personalità ed il carattere dell'uomo che gli siede in groppa; oppure come un cane può immediatamente stabilire e valutare l'onestà e le intenzioni di un estraneo o captarne una disposizione d'animo ostile; o come tutti gli animali in genere avvertano la presenza di un pericolo imminente od imminente. Questi sono tutti esempi di come agisce quello che abbiamo chiamato « sesto senso ».

Si pone ora il problema di come sviluppare ed affinare questa nostra capacità di carattere interiore; conoscerne la dinamica e padroneggiarla.

Una strada per raggiungere tale obiettivo è costituita dalla disciplina dell'AİKIDO: essa è una « Via » per la conquista dell'armonica coordinazione del corpo con lo spirito. Quando il fisico e la mente sono coordinati insieme, essi si esprimono come un'unica cosa, in perfetta armonia fra di loro, e quindi amplificano e potenziano reciprocamente le ri-



Se si riesce a leggere con nitidezza nell'avversario il suo slancio interiore, è preferibile curarsi solamente di quello, poiché il suo corpo si muoverà nella scia di tale slancio e solo ad esso rimane collegato.

spettive qualità: inoltre ottenuto uno spirito calmo ed equilibrato, è possibile captare, anche nelle più piccole sfumature, quelle sensazioni di tipo interiore che provengono dall'esterno.

Il grande maestro e fondatore dell'AIKIDO, Ueshiba Morihei, usava dire che se si riesce a leggere con nitidezza nell'avversario il suo slancio interiore, è preferibile curarsi solamente di quello, poiché il suo corpo si muoverà nella scia di tale slancio e solo ad esso rimarrà collegato.

L'avversario non potrà mai colpire e vincere l'Aikidoista che abbia acquisito e padroneggi quest'arte essendo essa insuperabile in quanto arriva direttamente alla radice ed all'origine di ogni azione e dinamica dell'uomo: quella interiore.

Questo è il retaggio della disciplina dell'AIKIDO che tradotto dalla lingua giapponese significa « Strada dell'armonica coordinazione (del corpo) con lo spirito », unica ed ultima meta che deve essere ricercata da coloro

che lo praticano.

Infatti come si è detto all'inizio, pur traendo origine da un'Arte Marziale, l'AIKIDO non è puramente uno strumento di difesa personale, anche se possa essere facilissimo per l'Aikidoista sconfiggere un eventuale avversario; anzi, proprio perché mira alla « Vera Vittoria » (alla vittoria assoluta), esso è una « Via » di purificazione dell'animo e del corpo per raggiungere il fine di *vincere se stessi* e conquistare la propria vera natura.

Per questo l'Aikidoista applica, nella sua più alta espressione, il principio della « non-resistenza »: esso non significa rifuggire dall'azione od accettare supinamente il compimento dei fatti, bensì avere la capacità di sottrarsi ai loro effetti negativi lasciando che essi abbiano il loro corso e si esauriscano naturalmente senza che ne derivi un danno; solo in tal modo si può arrivare a compiere l'opera di frustrare la voglia aggressiva di un eventuale antagonista.

Infatti anche se si è sconfitto il proprio avversario, fin tanto che gli sarà lasciato il desiderio di attaccare, potrà sempre ancora arrivare il giorno in cui si sarà vinti da lui. Si avrà invece conseguita una vera vittoria proprio quando si sarà riusciti a cancellare dallo spirito del proprio antagonista questa voglia di attaccare.

Vincere infatti significa non aver neppure iniziato a combattere; significa essere talmente forti sia nel fisico che nello spirito — e soprattutto in quest'ultimo — da non opporsi con la forza o con la tecnica alle azioni altrui, anche se malvagie, ma bensì essere in grado di disimpegnarci da esse ed intervenire contemporaneamente in maniera efficace per dirigerle, insieme alle nostre, ad un bene superiore e ad una realizzazione comune.

Questa aspirazione è il traguardo spirituale che l'AIKIDO propone alla società, unitamente all'unica forma possibile ed autentica in assoluto di difesa personale ●