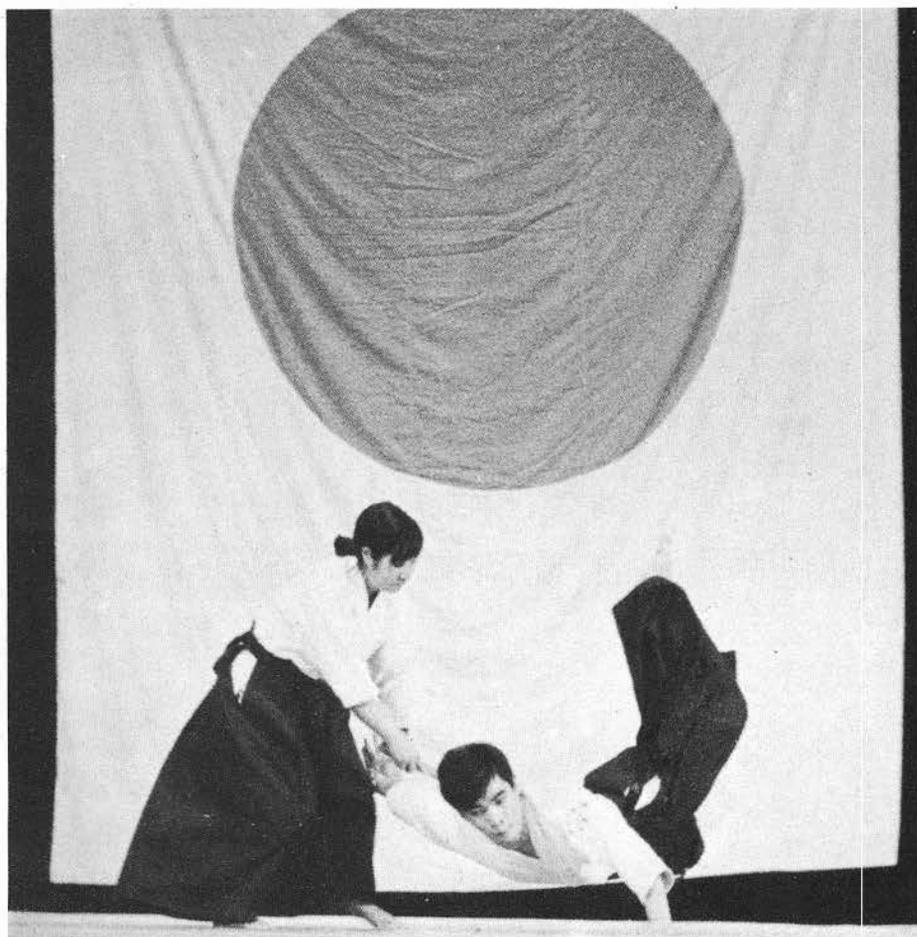


I PRINCIPI DELL'AIKIDO



Lo studio dell'Aikido, oltre che il necessario, quotidiano allenamento, richiede altresì, per il parallelo sviluppo della mente, la mediazione e l'approfondimento di quei principi che costituiscono le pietre miliari della Via intrapresa.

Tali principi vengono costantemente ripetuti da maestri ed istruttori durante la pratica delle tecniche, ma non ve ne erano finora pubblicazioni nella lingua italiana che sarebbero state necessarie a quella più assorta meditazione che la pagina scritta rende possibile.

Un nostro validissimo 2° dan ed apprezzato istruttore del dojo di Torino, Claudio Pipitone, ha elaborato i principi dell'Aikido rendendoli pregevolmente nella lingua italiana con l'attenta cura ed il profondo acume di chi ama e professa questa arte marziale nel suo più alto significato.

L'AIKIDO

L'Aikido anela sinceramente a comprendere la Natura, ad esprimere la gratitudine per i suoi doni meravigliosi, ad immedesimare l'individuo con la Natura.

Questa aspirazione a comprendere e ad applicare praticamente le leggi della Natura, espressa nelle parole « AI » e « KI », forma il concetto fondamentale dell'Arte dell'Aikido.

IL « KI »

E' molto difficile definire il vocabolo « KI », ed ancor più arduo tradurlo in Italiano. Pertanto nell'insegnamento dell'Aikido viene conservato il vocabolo Giapponese « KI » a cui si può far corrispondere il concetto di « Energia Vitale dell'universo ».

Il « KI » è l'energia che sostiene le cose: l'essere umano esiste ed è vivo finché è permeato dal

« KI », privato di esso cessa di esistere e si dissolve. Finché il suo corpo è riempito di KI e lo riversa fuori in abbondanza, l'essere umano è vigoroso e pieno di coraggio, quando invece il suo corpo ha esaurito il KI l'essere umano è debole, codardo e rinunciatario.

Nell'allenamento di Aikido facciamo ogni sforzo per imparare a riempire il nostro corpo con il KI e ad usarlo energicamente; pertanto è necessario comprendere bene la profonda natura del KI ed imparare a riconoscerne le manifestazioni e gli effetti.

ALLENARE IL TUO « KI »

Allenare il tuo KI significa riempire il tuo corpo del KI dell'Universo mantenendo il punto centrale della parte inferiore dell'addome (tandem) come centro, e versare fuori il KI da tutto il tuo corpo. Devi fare questo allenamento in ogni tecnica, in ogni movimento dell'Aikido: senza ciò la pratica diventa sterile ginnastica.

PREPARARE IL TUO « KI »

Fissa la tua concentrazione mentale sul punto centrale (tandem), lascia che la tua respirazione proceda con naturalezza e senza sforzo e mantieni rilassata la parte superiore del corpo, pronto a muovere rapido in qualunque istante.

IL BRACCIO CHE NON PUO' VENIR PIEGATO

Quando butti fuori il tuo KI, incanalando ad esempio il flusso attraverso il braccio, questo non può venir piegato, anche se non eserciti alcuna forza muscolare. Nessuno può esercitare una forza muscolare nel braccio costantemente. Se sei forte soltanto mentre eserciti la forza, sarà inutile quando ti capita qualcosa all'improvviso. Stai rilassato in ogni momento ed anche forte in qualsiasi istante tu scelga mantenendo il flusso del tuo KI attraverso il corpo, costante.

Il braccio che non può venire piegato non dipende dalla sua angolazione. Se continui a buttar fuori il tuo KI, il tuo braccio è sempre non piegabile.

VERSARE FUORI IL « KI »

Nel caso del braccio che non può venire piegato, se tu pensi che la tua energia fluisca fuori attraverso il tuo braccio, questo diventa molto forte e difficile da piegare. Questo uso della tua mente dicesi « versare fuori il KI ». Se tu credi al fatto che il

tuo KI sgorga fuori, il tuo KI sgorga fuori davvero.

Supponiamo che tu stia camminando, per esempio, e che qualcuno ti dia uno spintone contro la spalla. Se ritiri il tuo KI in te stesso e se il tuo spirito si trascina dietro al tuo corpo, l'attaccante sarà in grado di spingerti all'indietro o di atterrarti. Se invece versi fuori il tuo KI, e il tuo spirito sopravanza il tuo corpo, l'attaccante non potrà atterrarti, ma sarà a sua volta respinto all'indietro nell'impatto poiché la sua forza si ripercuoterà su di lui.

Pensiamo ad un getto di acqua limpida che sprizza fuori da una sorgente in un torrente fangoso. Finché quest'acqua zampilla fuori, l'acqua fangosa non può entrare nella sorgente; ma se l'acqua limpida smette di zampillare anche soltanto per un attimo, l'acqua fangosa entrerà immediatamente nella sorgente. Il KI è come questa acqua sorgiva. Fin tanto che il tuo KI è versato fuori, il KI del tuo antagonista non può soverchiarti. Smetti di buttar fuori il tuo KI, o ritirallo per un attimo in te stesso, e l'energia del tuo avversario ti impegnerà all'istante. Se vuoi acquisire questo concetto e farlo tuo, devi praticare con diligenza l'Arte di incanalare verso l'esterno il flusso costante del tuo KI.

Impadronisciti di quest'Arte, e sarai in grado di valutare come e se il tuo avversario butta fuori il suo KI anche soltanto guardando il suo assetto e la sua posizione.

Il significato di « non-resistenza », non è quello di fuggire la forza del tuo antagonista, ma di manovrare in maniera che il suo KI non ti impegni; fai in modo che il tuo avversario perda la volontà aggressiva. Questa è la vera vittoria. Tu puoi atterrare il tuo antagonista, ma finché gli lascerai la voglia di attaccare, potrà arrivare il giorno in cui sarai vinto da lui. La vera vittoria la conquisterai quando avrai cancellato dal suo spirito questa voglia di attaccare.

IL MOVIMENTO DEL « KI »

Le parole KOKYU-HO e KOKYU-NAGE ricorrono molto sovente in Aikido. Vi sono molte tecniche, specialmente nel KOKYU-NAGE.

Il KOKYU è il movimento del tuo KI che si manifesta esteriormente attraverso il movimento del tuo corpo che segue il tuo KI.

Avere un forte KOKYU, signifi-

ca controllare il movimento del KI e padroneggiarlo, per cui il tuo corpo è pieno di energico KI, e tu ti muovi e proietti il tuo avversario senza la più piccola fatica e con estrema naturalezza ed efficacia.

KOKYU-HO è la « Via » che porta al dominio sugli altri mediante il KOKYU, e KOKYU-NAGE è la tecnica di proiettare gli altri mediante il KOKYU.

LA GIUSTA DISTANZA FRA I DUE AVVERSARI

In un combattimento reale la distanza fra te ed i tuoi avversari è molto importante. Se ti avvicini troppo, non puoi manovrare per evitare un subitaneo attacco. Se d'altro canto rimarrai troppo lontano, ti riuscirà difficile applicare le tecniche contro di loro.

Devi mantenere una distanza, in modo da non essere né troppo vicino né troppo lontano dal tuo avversario. Mantenere la giusta distanza fra te ed il tuo avversario si dice « MA-AI ».

Se butti sempre fuori il tuo KI, capirai facilmente come prendere una corretta MA-AI, a seconda dell'altezza del tuo corpo. Se ritirerai il tuo KI in te stesso, perderai MA-AI. Per aver dimenticato di prendere MA-AI, ti può accadere di esporti all'attacco, e di venire atterrato.

Viene considerato in generale un buon MA-AI la distanza dalla quale il tuo avversario deve far un passo avanti per attaccarti, e dalla quale tu devi fare un passo avanti per attaccare il tuo avversario. Quando ti trovi più vici-

no del MA-AI al tuo avversario, devi tenerlo già con la tua presa o averlo già atterrato.

IRIMI = MOVIMENTO IN AVANTI CONTRO L'AVVERSARIO

Quando l'energia di due avversari sono dirette l'una contro l'altra, normalmente vi sarà una collisione frontale, ed il più forte vincerà.

L'IRIMI è la via per avanzare contro il tuo avversario anche quando questi è già slanciato verso di te, non per opposti al suo impeto ed al suo movimento ma per controllare la sua energia e dominarla. L'IRIMI è una tecnica speciale che si trova solamente nell'Aikido. Per comprendere l'IRIMI, occorre concentrarsi sul punto centrale, e sul braccio che non si può piegare, altrimenti non si potrà far lavorare l'IRIMI a proprio vantaggio.

TENKAN = ROTAZIONE DELL'ANCA

Il TENKAN è il modo di incanalare l'energia del tuo avversario senza bloccarla, ruotando il tuo corpo quando la sua energia viene verso di te.

Con l'IRIMI devi muovere in avanti andando incontro al tuo avversario e passando oltre il suo corpo, mentre con il TENKAN devi unire la tua energia a quella dell'avversario con un movimento circolare in modo da controllare il suo corpo attraverso il movimento del tuo e poterlo successivamente atterrare ●

