

# Aikido: La vera vittoria è la vittoria su se stessi

Tradotto letteralmente aikido significa via dell'armonia, via dell'amore

Ai = amore, armonia

Ki = energia

Do = via, cammino

Non esiste una definizione di aikido riconosciuta universalmente. Il fondatore di quest'arte marziale, Ueshiba Morihei (chiamato anche O'Sensei), ne ha espresso l'essenza con alcune frasi.

- L'aikido è l'arte di creare un'armonia tra cielo, terra e umanità.
- I fondamenti dell'aikido sono l'amore, l'armonia e la riconoscenza.
- L'aikido è la pulizia del corpo e dell'anima.
- L'aikido dovrebbe proteggere e nutrire la vita.
- L'aikido è amore.
- Lo scopo dell'aikido è di creare uomini giusti e onesti.

Un'altra definizione di Kisshomaru Ueshiba (figlio del fondatore):

- L'unificazione del principio ancestrale del ki (energia) che pervade tutto l'universo con il ki individuale nel respiro. Attraverso un allenamento costante dello spirito e del corpo, si genera un'armonia tra il ki individuale e il ki universale. Questa unità si manifesta nel movimento fluido e dinamico dell'energia ki, che appare libera, indistruttibile e invincibile.

## Caratteristiche diverse

Nato in Giappone, l'aikido si è diffuso nel mondo intero. Ogni dojo vanta un carattere e peculiarità proprie. L'aikido qui descritto è l'aikido della regione di Kumano in Giappone, insegnato da un allievo diretto di O'Sensei Anno Motomichi Sensei. Egli trasmette le sue conoscenze al Funada Juku Dojo presso Shingu nel distretto di Wakayama. Kumano, regione natale di O'Sensei nella cultura giapponese rappresenta un importante luogo spirituale. Personalmente insegno aikido nel Centre Kumano di Bienne con il maestro Jürg Steiner Sensei, allievo di Anno Sensei, e nel Funada Dojo in Giappone.

Qui alcune definizioni tratte dalla pratica di Anno Sensei:

- Quando veniamo al mondo possediamo una sfera che risplende dentro di noi. Un bambino appena nato è puro e la sfera brilla. Nel corso della vita la sfera viene contaminata da pensieri ed esperienze negative. L'obiettivo è di lucidare la sfera in modo che possa brillare e ci consenta di condurre una vita onesta e sincera. L'aikido permette di lucidare questa sfera.
- L'aikido è un modo per spogliarsi di tutti quegli strati che coprono il mio io interiore. Se riuscissimo a liberarci di questi strati, brilleremmo tutti della stessa luce.
- L'aikido è amore. Voglio avere un cuore amorevole, desidero vivere in armonia con gli uomini e con la natura. Non sempre si riesce. Dobbiamo allenarci regolarmente per purificare il nostro cuore.
- Non basta limitarsi a elaborare tecniche se ci si dimentica di usare il cuore. Affinché non accada, dobbiamo sempre riflettere a livello spirituale, intellettuale, morale e fisico. Solo così possiamo coltivare il cuore.
- Quando ci alleniamo, dobbiamo sempre focalizzarci sui tre principi fondamentali: amore, armonia e riconoscenza. Se ce ne dimentichiamo, iniziamo a pensare in termini di forza e di debolezza e questo il percorso porta alla guerra.
- Le tecniche dell'aikido non hanno nulla a che vedere con vittorie e sconfitte. Le tecniche dell'aikido sono atti di riconoscenza.

Ma cosa significano tutte queste belle parole per la mia quotidianità, per il mio allenamento di aikido?

È possibile allenare l'aikido solo a livello fisico, come chi va una volta alla settimana in palestra. Fa bene al corpo, nulla da dire. Se se desidera percorrere la via dell'aikido nell'accezione di O'Sensei allora non è un hobby a cui ci si può dedicare una volta alla settimana, ma una scuola di vita che non si conclude mai. A seconda dell'intensità con cui ci si allena nel dojo, si progredisce più o meno rapidamente in questo percorso. Ognuno può affrontare il tragitto con i propri tempi e le proprie deviazioni. L'importante è la volontà e la lealtà con cui si avanza.

L'allenamento è un allenamento fisico è spirituale. Muovo tutte le articolazioni, utilizzo tutti i miei muscoli e alleno percezione, coordinazione, mobilità e stabilità. Sollecito tutti i miei canali sensoriali – la vista, l'udito, il tatto ecc. Estendo la mia percezione anche alla percezione dell'energia dell'avversario, dell'atmosfera e dell'ambiente. Il mio maestro, alla domanda di come si poteva ricorrere all'aikido in una situazione di emergenza nella vita reale, risponde: il vero aikido consiste nella capacità di riconoscere una situazione sfavorevole e intervenire prima che l'aggressività diventi fisica.

Concentrandosi sulla spiritualità, alleno anche la mia stabilità e flessibilità interiore. Centrando il mio corpo, centro anche il mio baricentro spirituale. Anziché allenarmi con la forza bruta, utilizzo l'energia del respiro, il ki. L'atteggiamento di riconoscenza mi aiuta ad allontanarmi da pensieri di competitività e a utilizzare una tecnica armoniosa, gradevole per me e per il mio partner.

Se tutto funziona a dovere, la tecnica svolge un'azione purificante a livello fisico e spirituale, quello che in giapponese viene chiamato «misogi». Anima e corpo sono in perfetta armonia.

Testo: Manuela Zgorski-Lätsch, aikido 3° dan, Centre Kumano, Bienne