

Stefano Bresciani

Aikido: 5 principi Tendo-ryu





LE MINI-GUIDE DI BUDOBLOG

www.budoblog.it

AIKIDO: 5 PRINCIPI TENDO-RYU



Quest'opera è distribuita con Licenza
Creative Commons Attribuzione 3.0 Unported



Tutti i diritti sono riservati a norma di legge. Nessuna parte di questa guida può essere riprodotta senza l'autorizzazione scritta del suo autore. È espressamente vietato distribuire ad altri questa guida, né in formato cartaceo né elettronico, né a titolo gratuito né a pagamento. La pirateria è reato. **Distribuita gratuitamente solo su BudoBlog.**

I principi base della nobile disciplina nata dal genio di O'Sensei Ueshiba animeranno queste pagine, dopo aver iniziato ad animare fortemente la mia pratica e il mio pensiero, in seguito allo stage in Serbia del Marzo 2012.

Passando dal concetto di ma-ai al rei, da ciò che fa nascere il controllo del respiro al vivere il presente, dissenterò un po' di semplice filosofia, per dare ulteriore luce a quanti praticano da poco e quanti vorranno avvicinarsi all'arte marziale che da dieci anni amo praticare e di recente amo vivere quotidianamente...

#1° principio: maai

Partiamo con il MA-AI o MAAI, un termine tradotto come "distanza spaziale tra sé e il proprio compagno di pratica". Essa richiede un lavoro meticoloso ma fondamentale. Si tratta di un concetto complesso, che include non solo la distanza tra gli avversari, ma anche il tempo che ci vorrà per colmare tale distanza, l'angolatura e sentire il giusto ritmo dell'azione. Ma-ai (o Maai) è la posizione esatta da cui un budoka può teoricamente colpire l'altro, per valutare l'efficacia marziale del suo movimento. Nell'arte del Kendo, il maai ha una specifica interpretazione: in termini fisici appartiene alla distanza effettiva mantenuta tra due avversari, con tre tipologie:

1. Toma = lunga distanza;
2. Issoku ittō-no-maai = media distanza;
3. Chikama = breve distanza.

Ad esempio la prima corrisponde a una distanza pari a un passo per fare un colpo e misura all'incirca due metri tra i due kendoka. In termini di tempo, **maai è vincolata alle disattenzioni che si manifestano nella mente** del praticante, in cui si abbraccia anche il concetto di vuoto-pienezza di Ki. Queste "pause" mentali vengono anche chiamate il "Kokoro -no-maai" (intervallo mentale). L'implicazione di Kokoro-no-maai è che, nonostante la distanza fisica tra i compagni possa essere reciprocamente vantaggiosa, **l'intervallo mentale individuale è il punto chiave** su cui lavorare per avere il vantaggio decisivo.

Tale concetto di ma-ai è assimilabile anche nel *karate-do*, nel *ken-jutsu*, nello *judo* e in altre discipline nipponiche di "combattimento"; sfumature diverse si evidenziano invece nella pratica dell'aikido. Maai rappresenta la distanza tra Tori (colui che si difende) e Uke (colui che attacca) per tutta la durata del confronto. Questa distanza varia secondo la fisicità, la bio-meccanica, i fattori psicologici (paura, aggressività, vanità), i fattori tecnici (se si è principianti o esperti) e, soprattutto, in base alle situazioni, all'evoluzione dell'azione tra due aikidoka. Qualsiasi violazione del corretto maai durante uno scambio tecnico renderebbe immediatamente falsata la marzialità del confronto. Il perfetto equilibrio tra uke e tori è generato da ogni singola maai, in ogni singolo istante.

Se non vi è equilibrio non vi è armonia, l'unione coerente di due praticanti che si concretizza nello scambio tecnico eseguito in sinergia, con i giusti tempi, le giuste distanze, i giusti ruoli. **Senza una corretta maai, semplicemente non vi può essere corretto Aikido...**

#2° principio: etichetta

In questa seconda puntata dedicata ai principi dell'Aikido, che riguardano trasversalmente questa nobile arte marziale giapponese al di là della scuola/stile praticato, voglio evidenziare un aspetto che mai è stato sottovalutato: il REI, un concetto che abbraccia non solo il compagno di turno ma anche tutti coloro che sono sul tatami, dal maestro all'ultimo praticante arrivato. Un inchino, così come qualsiasi altra forma di saluto, dovrebbe nascere da un sentimento sincero di amicizia, amore, importanza.

Mai capitato di camminare su un sentiero di montagna e incrociare una persona d'una certa età? Oppure lo sguardo di un bambino del terzo mondo che ti saluta con gli occhi ancor prima che con la mano? Ancora è viva nella mia memoria (forse è un po' sfocata l'immagine nel complesso) della moltitudine di giovani che ho incrociato nelle mie passeggiate in India del nord (Settembre 2007).

Sorridere interiormente permette di apprezzare completamente un gesto

all'apparenza scontato, apparentemente scialbo, privo di significato poiché dettato da semplici (e per alcuni inutili) regole di etichetta. Salutare non è un obbligo, è "solo" una delle forme più alte di rispetto e lo possiamo vivere appieno "solo" se il gesto nasce da purezza (proprio come i bambini), voglia di conoscere, sperimentare, condividere, gioire dell'altrui presenza e ricchezza interiore.

Questo a mio avviso è lo spirito da conservare lungo la via marziale, il "do": *vincere il proprio egoismo spinto da un'eccessiva considerazione di se stessi, è la prima vera lotta che dobbiamo fare nel dojo come nella vita.* Ho smesso da tempo di pensare come singolo individuo che ne incontra un altro e semplicemente lo saluta, così, tanto per abitudine. Ho piano piano imparato a essere sempre più consapevole di essere parte del Tutto, dell'Universo, di un Paese in cui **ogni persona, amica, parente o semplice conoscente, compagno di vita o di pratica sul tatami, è importante quanto me.** Per questo merita tutto il mio rispetto e posso provare a trasmetterglielo con un saluto, rivolto non con un cenno del capo, della mano oppure un inchino formale, ma con l'anima.

#3° principio: vivi il qui e ora

Qualunque atto una persona compia, non importa se laico o monaco, la compia impiegando l'attenzione cosciente. Sia solerte e attivo e, se deve lottare, lo faccia senza odio e senza invidia. Non viva una vita egoistica, ma una vita vera: in questo modo la letizia pervaderà il suo cuore.

(Buddha, Majjhima Nikaya)

La letizia, quello “**stato di intensa e serena gioia interiore**” è la massima aspirazione del budoka, o meglio a ciò che aspiro ogni volta che pratico Budo. Questo è ciò che cerco di raggiungere quando salgo sul tatami, quando spiego un movimento in Aikido così come nello Iaido, quando pratico nel profondo rispetto di chi ho di fronte. Rispetto che si traduce con l'**esprimere il meglio di sé in ogni istante**, in ogni briciola di tempo accolta con assoluta pace e altresì attenzione. Attenzione a non far male al compagno, attenzione a non farsi male, dando comunque un'intensa espressività ed efficacia al gesto marziale che stiamo eseguendo.

Questa è la grande difficoltà che ho riscontrato sin dal primo giorno da aikidoka: **poter vivere l'attimo, il famoso “qui e ora” dello Zen**, traducendolo in una pratica che vinca la fretta di chiudere una tecnica, che superi l'egoismo di dimostrare le proprie qualità, che possa lottare attivamente senza lasciarsi andare a distrazioni, voglia di prevalere, preoccupazioni che spesso animano la mente del neofita.

“E se mi dovesse colpire?” “E se lo colpisco troppo forte o con troppa velocità?” “Sto eseguendo correttamente la tecnica richiesta?” “E se succedesse realmente saprei reagire in maniera efficace?” Questi e mille altri interrogativi simili attanagliano le giovani membra, io ci sono passato da dieci anni a questa parte e piano piano questi pensieri si sono dissolti grazie a **una pratica costante, vigile, colma di zanshin sull'attimo preciso in cui sto eseguendo qualcosa**, sia esso un ikkyo (prima leva in Aikido) o camminare per strada... solo che non è così facile! Ora sto scrivendo queste righe, per te caro lettore, ma soprattutto per me che in questi giorni sono avvolto da una sottile nebbia che mi impedisce di procedere come mio solito con grande letizia. Tutti l'abbiamo, basta solo ricordarsi di portarla alla luce del sole e così la nebbia svanirà... Come è successo a me in questo preciso istante!

#4° principio: divertimento

Siamo giunti al quarto principio chiave dell'Aikido, oserei dire di qualsiasi arte non solo marziale: il DIVERTIMENTO. Suvvia, non serve prendere le cose troppo seriamente - con impegno e determinazione certo - ma se sono troppo serie rischiano di diventare una vera rottura di così dette... e di certo avremmo smesso da tempo la disciplina tanto amata... non sei d'accordo?

Indipendentemente dal fatto che tu pratichi Aikido, Karatedo o laido, golf oppure briscolone, se non giochi, se non sorridi, se non senti l'entusiasmo scorrere lungo le vene, se non provi allegria e gioia per quello che fai, se ti pesa stare con gli altri... la tua passione tramuterebbe velocemente in noia, stress, perdita di tempo.

Personalmente credo molto in questo principio, altrimenti non sarei qui a divertirmi con l'arte della scrittura web. Ricordo come fosse ieri una frase di mia zia Maria, gran donna che non sa quasi nulla e non ha mai visto nulla di ciò che faccio, tantomeno da quando pratico e insegno Aikido. La zia Maria, dopo aver visitato per la prima volta la mia dimora e visto la stanza coi giochi di mia figlia, varcò per ultima la porta del "bonsai dojo", il piccolo spazio che ho ricavato in cantina, e disse "*invece qui è dove giochi tu, vero Stefano?*" Ascoltai quelle toccanti parole e negli ultimi due anni da **quando salgo sul tatami semplicemente gioco**... mi viene così naturale!

Più pratico più scopro il vero senso di tanta passione nel fare una determinata cosa, nel muovermi, confrontarmi, cadere e rialzarmi, per me è importante praticare per la gioia del gioco, del semplice ma profondo alternarsi di emozioni, sguardi, attimi di concentrazione che nascono dal desiderio di fare del mio meglio in quel preciso istante, di dare tutto me stesso nel reciproco scambio di esperienze col partner di turno, di fargli godere della mia presenza in quel determinato luogo e momento.

L'essenza dell'arte, marziale, artistica olistica o di altra natura, la trovo negli occhi di mia figlia quando cerca di disegnare un pesce o fare una torre con i lego, quando si cimenta nelle capriole o tenta di soffiarsi il nasino da sola... lo fa guidata da poche elementari regole ma con tutta la sua creatività, con il suo sguardo divertito unito a una grande concentrazione che le permettono di esprimere il meglio di sé nel "lì e ora". Si diverte con qualsiasi cosa (a parte prendere le medicine!) e mi sta insegnando tutt'ora moltissimo, dall'alto dei suoi 3 anni...

Il bambino che non gioca non è un bambino, ma l'adulto che non gioca ha perso per sempre il bambino che ha dentro di sé. (Pablo Neruda)

#5° principio: far fare

Oggi disquisiremo del "far fare" una tecnica: difficile da comprendere con un articolo, sarebbe opportuna l'esperienza sul tatami ma comunque (se non fai aikido) provo a dartene l'essenza.

"Ci sono tanti modi di fare shihoo nage e anche quando sono già stato afferrato il mio movimento sarà tale da sfruttare l'energia di uke per fare la tecnica, quella forza con cui effettua la presa" ricordo benissimo le parole di Sensei Shimizu sapientemente tradotte da Max Gandossi in un articolo sullo stage in Serbia del Marzo 2012. In Aikido ci capita spessissimo, dal "tori" principiante al "tori" esperto, di FARE una leva al nostro uke (colui che attacca) quando, invece, il principio cardine della pratica aikidoistica è sfruttare la forza, la direzione, il movimento dello stesso uke per metterlo in condizioni

di non attaccare più. Egli cessa il suo movimento offensivo poiché chi si difende ne neutralizza l'azione: non la interrompe, la neutralizza. Significa annullarne gli effetti negativi, rendere inefficace, innocua, inoffensiva l'azione di uke, non significa assumere il ruolo di uke, oltretutto diventare colui che offende!

Proprio qui a mio avviso sta la più grande difficoltà, con la quale ogni volta dobbiamo rapportarci indipendentemente dall'uke di turno e dalla tecnica da eseguire. **Avere la pazienza di aspettare l'attacco, di ascoltare il movimento di uke, di intervenire solo quando la sua energia si sta esaurendo e riusciamo ad assorbirla** nella nostra orbita, dettata dal tai-sabaki (movimenti fondamentali del corpo). In pratica l'uke viene guidato da tori in una posizione tale da diventare inoffensiva, mediante una leva (o meglio "auto-leva") o un gentile invito a cadere (che è ben diverso dal "farlo cadere").

Per concludere egregiamente questa serie di articoli sui principi dell'aikido, mi permetto di riportare un breve aneddoto raccontatoci da Sensei Shimizu.

Quando ero uchideshi di O' Sensei, un commerciante di profumi francese chiese di poter avere lezioni private con O'Sensei. Pagó una fortuna per quelle lezioni e O'Sensei per alcuni mesi gli diede lezioni con grandissimo impegno; mi usó come uke per quelle lezioni, per mostrare le tecniche e per farle praticare allo studente. Il francese non era abituato a praticare e quindi i ritmi del keiko erano troppo duri per lui e spesso doveva sedersi a riposare... cosí io ne approfittavo per fare domande a O'Sensei. "O'Sensei, come faccio a fare le tecniche se vengo afferrato con la forza di un judoka?" Allora O'Sensei mi chiedeva di afferrarlo con la forza che avrei usato in uno shiai di judo e puntualmente venivo colpito prima ancora di organizzare la mia presa! Ma poi si lasciava anche afferrare e applicava, ogni volta in un modo diverso, le tecniche adattandole alla mia presa, trovando dove e come io applicavo la mia forza e sfruttandola, senza fare alcuno sforzo e mettendomi sempre nella condizione di essere sbilanciato o in leva.