



AIKIDO MAKOTO MILANO

PRESENTA

Aikido vs Bullismo

Non esiste un'immediata relazione nelle parole citate a titolo di questo articolo, così pure non si propone nessuna risoluzione immediata a questo grave problema che quotidianamente riempie le pagine dei giornali. Ma se è vero che il fenomeno del Bullismo nasce nel momento in cui un individuo viene prevaricato da un altro individuo, o addirittura da un "branco"; non persone deboli o forti, ma individui che si trovano coinvolti in un conflitto (fisico e/o verbale), allora l'Aikido può essere uno strumento per acquisire padronanza, fiducia in se stessi e nelle proprie capacità. Cioè, imparare ad usare i nostri mezzi di difesa, ponendo come obiettivo la risoluzione del conflitto senza l'uso della violenza, e quindi, una risposta al "Bullo" tanto più efficace quanto più l'azione del "Bullo" è determinata a ferirci. La consapevolezza di essere capaci a gestire situazioni drammatiche senza essere pervasi dall'ansia e dalla paura ci rende forti e pronti ad avere ragione di ogni problema.

Infatti, come si comporta un aikidoka di fronte ad un attacco fisico? Egli non fugge, né risponde con la stessa modalità aggressiva del contendente, ma applica in successione le tre fasi, che Ueshiba identifica con le forme geometriche del triangolo, del cerchio e del quadrato; infatti, O'Sensei invita ad entrare nella sfera dell'avversario secondo il triangolo, a guidarlo secondo il cerchio e a sottometterlo secondo il quadrato. In questa istruzione, le tre figure vengono legate alle successive fasi di esecuzione di una tecnica: entrata, conquista del centro, proiezione o immobilizzazione, impiegando il minimo sforzo e producendo il minor danno possibile all'avversario. Il fluido succedersi delle tre forme geometriche determina il particolare stile armonico dell'AiKiDo.

Ma per capire come l'Aikido può essere strumento di persuasione a perseverare nel conflitto è necessario riassumere brevemente la definizione di questa favolosa arte marziale.

Lo scopo dell'Aikido è di allenare la mente e il corpo, di formare persone oneste e sincere.
(Morihei Ueshiba)

A prima vista l'Aikido si presenta come un elegante metodo di ricerca dell'equilibrio fisico e psichico mediante la pratica controllata di antiche tecniche di derivazione marziale, finalizzate alla neutralizzazione, mediante bloccaggi, leve articolari e proiezioni, di uno o più aggressori disarmati o armati. Sintesi ed evoluzione di antiche tecniche mutate dal **ju-jutsu** classico, dal **kenjutsu** (la tecnica della spada) e dal **jojutsu** (tecnica del bastone), l'Aikido trova la propria originalità ed efficacia in una serie di movimenti basati sul principio della rotazione sferica.



Contrariamente ad altre arti marziali incentrate sui movimenti lineari (avanti, indietro, in diagonale), le tecniche dell'Aikido si fondano e si sviluppano prevalentemente su un movimento circolare il cui perno è colui che si difende. In tal modo egli stabilizza il proprio baricentro, decentra quello dell'avversario attirandolo nella propria orbita, e può sfruttare a proprio vantaggio l'energia prodotta dall'azione aggressiva fino a neutralizzarla.

Aikido significa letteralmente Via dell'energia e dell'armonia, da

Ai (Armonia)



Ki (Energia cosmica)



Do (Via)



Quindi, armonizzare con se stessi e con gli altri, questa è la base su cui si fondano i principi di questa arte.

O'Sensei affermava che in Aikido non esiste assolutamente il primo attacco. Attaccare vuol dire essere già stati sconfitti nello spirito. In accordo col principio di non resistenza, non ci opponiamo all'attaccante. Quindi, si potrebbe dire che in Aikido non esiste avversario. La vittoria per noi è "Masagatzu Agatzu"; cioè quando vinci sopra ogni cosa, in accordo con la missione divina, allora possiedi la FORZA ASSOLUTA.

Nella pratica quotidiana della palestra si insegnano, oltre le tecniche di difesa, queste regole fondamentali di comportamento che, nel tempo, condizionano e plasmano il carattere degli allievi rendendo la persona incline ad un comportamento "assertivo"

Assertivo è un approccio che ci mette in condizione di gestire in modo positivo e costruttivo i rapporti interpersonali. È una tecnica che può essere appresa e, con la pratica, diviene una capacità che può essere migliorata.

E' assertiva una persona che sia in grado di:

1°. comunicare, senza troppe paure, il proprio vissuto, adottando un linguaggio fisico e verbale non aggressivo

2°. esporre il proprio punto di vista senza sopraffare quello degli altri, sapendo che la verità è merce rara e quasi mai appartiene esclusivamente ad una persona.

3°. tendere ad una soluzione che si avvicini il più possibile ai suoi obiettivi, senza essere aggressiva, rispettando i desideri e gli obiettivi degli altri,

4°. valutare le persone in maniera attiva, ascoltando come parlano e come si esprimono ma anche osservando il loro atteggiamento corporeo, al fine di comprendere le loro reali intenzioni;

5°. assumersi le proprie responsabilità con coraggio e consapevolezza dei propri limiti.

Tutto ciò è possibile quando la persona ha fiducia in sè stessa e negli altri, quando riconosce che ognuno può commettere errori, quando è consapevole che ogni problema può essere affrontato e risolto nel migliore dei modi. Pertanto ha un'immagine positiva di sè, si accetta ed è pronta a difendere i propri diritti senza calpestare quelli degli altri. È ottimista e realista allo stesso tempo, sa essere fiduciosa e riflessiva di fronte ai problemi, dei quali valuta i rischi; manifesta le sue emozioni "positive" (curiosità, eccitazione, serenità, gioia di vivere, benessere ...) e gestisce quelle "negative" (ansia, irritazione, paura ...). È motivata al proprio sviluppo personale nonché a correggere i propri errori. È determinata ad assumersi le proprie responsabilità e a far valere i propri diritti, ama fare progetti, desidera essere attiva e comunicare, ecc. sa dire di no con il sorriso sulle labbra, esprime con franchezza il proprio punto di vista e le proprie convinzioni. Interagisce con gli altri, s'impegna nel proprio lavoro, si assume la responsabilità dei propri errori, ecc. E' una persona che può sperimentare un giusto sentimento di altruismo. E' quindi una persona che agisce per la propria dignità e per quella delle altre persone.

Chi pratica *AiKiDo* si sarà reso conto, leggendo il testo in corsivo, che molte considerazioni sono simili a quelle che guidano il suo impegno sul *tatami*. E' questa esperienza che ci fa sostenere che l'assertività è connaturata alla disciplina: se obiettivo della pratica è la gestione dei propri impulsi bellicosi e delle proprie paure (cercando di riportare l'aggressore verso una condizione di equilibrio), allora si può asserire che un simile atteggiamento è, in una situazione di conflitto fisico, un agire assertivo.

A ulteriore testimonianza della valenza dell'Aikido sugli atteggiamenti violenti e persecutori vorrei citare alcuni passaggi di una delle poche interviste fatte al fondatore dell'Aikido (*Morihei Ueshiba*) e suo figlio (*Kisshomaru*):

D: Paragonato al Judo, ci sono ben poche occasioni in cui potersi afferrare, in Aikido quindi puoi confrontarti contemporaneamente con più di un avversario, il che è l'ideale nel Budo. Riguardo a ciò, ci sono molti teppisti che vengono per imparare l'Aikido?

KISSHOMARU: a eh, certo, a volte capitano anche individui del genere. Ma quando persone di questo tipo studiano l'Aikido con l'intenzione di usarlo come arma per battersi, non durano per molto tempo. Praticare arti marziali non è come ballare o guardare un film. Sole o pioggia, bisogna praticare comunque quotidianamente se si vuol progredire. In particolar modo l'Aikido che potrebbe essere definita una pratica spirituale che si serve delle forme del Budo. È troppo profondo per essere coltivato da coloro che vogliono utilizzarlo per fare a botte. In ogni caso, individui particolarmente inclini alla violenza, smettono di esserlo dopo aver imparato l'Aikido.

D: Capisco... attraverso un allenamento costante riescono a correggere i loro atteggiamenti violenti.

O-SENSEI: L 'Aikido non è un' arte marziale di violenza ma piuttosto un'arte d'amore, in cui la violenza non trova posto. Anzi bisogna guidare gentilmente gli assalti violenti dei propri avversari. Non si può rimanere teppisti troppo a lungo.

D: L 'idea, dunque non è quella di opporre violenza alla violenza, bensì quella di trasformare la violenza in amore.

A: Cosa insegnate ad un principiante come fondamentali in Aikido? Nel Judo, per esempio, per prima cosa si impara a cadere...

KISSHOMARU: Prima di tutto i movimenti del corpo (tai sabaki), poi il flusso del ki.

D: Cosa s'intende per "flusso del ki"?

KISSHOMARU: In Aikido, noi proviamo costantemente a controllare l'energia del nostro partner, attraverso il controllo della nostra stessa energia, guidando il compagno nel nostro proprio movimento. Dopo ci alleniamo a ruotare il nostro corpo. Non basta spostare il corpo, bisogna muovere le braccia e le gambe insieme, in modo che tutto il corpo sia unificato e possa muoversi armoniosamente.

D: Guardando praticare Aikido, gli allievi sembrano cadere naturalmente. Che genere di allenamento fate per le cadute?

KISSHOMARU: A differenza del Judo, dove ci si afferra col proprio partner, in Aikido si mantiene sempre una certa distanza. Di conseguenza, è possibile applicare un più libero stile di caduta. Invece di cadere con un tonfo, come in Judo, noi utilizziamo una caduta circolare, una forma di caduta molto più naturale. Dunque pratichiamo questi quattro fondamentali diligentemente.

D: Quindi voi praticate tai-sabaki, ki no nagare, tenkan, ed ukemi e poi cominciate lo studio delle tecniche. Che tipo di tecniche s'insegnano all'inizio?

KISSHOMARU: SHIHONAGE, una tecnica in cui si può lanciare un avversario in più direzioni. Replica i movimenti di base del ken. Ovviamente, pratichiamo anche spada. Come detto precedentemente, in Aikido, l'avversario diviene parte del nostro movimento. In questo modo riesco a spostarlo a piacere. Allo stesso modo, quando mi alleno con un bastone o una spada, faccio sì che diventino parte di me stesso, come se fosse un braccio o una gamba. Per cui qualsiasi arma nelle mani di un aikidoka cessa di essere un semplice oggetto. Diventa un'estensione del suo stesso corpo. La successiva è IRIMINAGE. In questa tecnica si entra con tutto il corpo sull'avversario non appena prova a colpirci. In questo breve attimo è possibile sferrare anche 2 o 3 atemi. Per esempio, se il nostro avversario ci attacca dal lato con un pugno, sfruttando la sua energia, apriamo il nostro corpo guidandolo in una rotazione che segue la direzione del suo attacco. Quindi solleviamo il nostro braccio disegnando un cerchio sopra la sua testa proiettandolo al suolo. Anche questo è il flusso del ki. Ci sono varie e complesse teorie circa questo punto. L'uke resta completamente senza forze o, piuttosto, tutta la sua forza viene diretta dove noi desideriamo proiettarlo. Dunque maggiore è la forza del nostro compagno e più è facile per noi. Ma d'altra parte, se nelle nostre tecniche ci si scontrasse con qualcuno opponendo la nostra energia alla sua, non sarebbe possibile sconfiggere un avversario più forte di noi.

O-SENSEI: Infatti in Aikido non si va mai contro l'energia del nostro attaccante. Quando egli ci attacca con un pugno o tagliando verticalmente come con una spada, disegna essenzialmente un punto o una linea. Tutto ciò che devi fare è scansarti da essi.

KISSHOMARU: Poi insegniamo le tecniche di immobilizzazione, shomenuchi IKKYO, NIKKYO e così via.

D: L'Aikido contiene parecchi elementi spirituali. Quanto tempo occorre ad un principiante per acquisire una conoscenza delle basi?

KISSHOMARU: Siccome ci sono persone più o meno coordinate, non posso fare una stima generale. Però dopo circa tre mesi di pratica assidua, un principiante comincia a farsi un'idea di cosa l'Aikido sia. Una volta raggiunti i sei mesi di pratica difficilmente si lascia. Coloro che hanno solo un interesse superficiale si ritirano prima dei tre mesi.

D: Cosa possiamo dire circa l'interpretazione delle tecniche di Aikido?

O-SENSEI: I punti essenziali sono Masakatsu, Agatsu, e Katzuhayai. Come ho detto prima, "Masakatsu" significa "corretta vittoria", "Agatsu" vuoi dire "essere in accordo con la tua missione sulla terra", "Katzuhayai" indica "lo stato mentale di assoluta vittoria"

D: Il Cammino dell'Aikido sembra molto lungo, non è vero?

O-SENSEI: Il Cammino dell' Aiki è infinito. Oggi io ho 76 anni, ma continuo ancora nella mia ricerca. Non è un semplice obbiettivo insegnare il Cammino nel Budo come in qualunque arte. In Aikido bisogna comprendere ogni fenomeno dell'universo. È un allenamento che dura tutta la vita.

D: Dunque nell'Aikido si imparano parallelamente gli insegnamenti marziali e quelli divini. Ma cos'è in sintesi lo spirito dell'Aikido?

O-SENSEI: L'Aikido è amore (AI). Bisogna colmare il proprio cuore con il grande amore dell' universo e quindi abbracciare la propria missione di protezione ed amore verso tutte le cose. Accettare questa missione è il vero budo. Significa vincere al di sopra di se stessi ed eliminare l'idea del nemico dal nostro cuore. È una via di perfezione individuale in cui non c'è posto per la violenza. Le tecniche dell'Aiki sono un allenamento spirituale attraverso una via in cui si ricerca l'unione del corpo e della mente, in accordo coi principi dell'universo.

D: Quindi 'obbiettivo dell'Aikido è la pace nel mondo.

O-SENSEI: L 'obbiettivo finale dell'Aikido è la creazione di un Paradiso sulla Terra, in modo che tutto il mondo possa essere in armonia. Allora non avremo bisogno di energia atomica e di bombe ad idrogeno. Potrebbe essere un mondo meraviglioso.

Come si evince dalle parole dei padri dell'Aikido in questa disciplina la prerogativa principale ed essenziale per progredire è il rispetto per se stessi e per gli altri. Non c'è posto per la violenza o per il conflitto finalizzato alla sottomissione di un altro essere umano.

Chi è incline al "Bullismo" si converte e chi è "vittima" si rafforza nella mente e nel corpo.

M° V.Antonioli
M° M.Garoli