

Stefano Bresciani

A
I
K
I
D
O



Aikido ABC

La via dell'armonia attraverso l'energia vitale



© Prodotto e distribuito da
Bushidokai ShinGiTai A.S.D.

Tutti i diritti sono riservati a norma di legge. Nessuna parte di questo ebook può essere riprodotta senza l'autorizzazione scritta del suo autore. È espressamente vietato distribuire ad altri questo ebook, né in formato cartaceo né elettronico, né a titolo gratuito né a pagamento. La pirateria è reato. **Distribuito gratuitamente in esclusiva agli iscritti di BudoBlog.it**

Budo mini



ABC

Sommario

Premessa	pag. 3
Introduzione	pag. 4
A: armonia (AI)	pag. 7
B: energia vitale (KI)	pag. 10
C: via spirituale (DO)	pag. 13
Conclusione	pag. 16
Note sull'Autore	pag. 17
Per approfondire	pag. 18

Premessa

Non sono qui per darti false illusioni, farti promesse lungimiranti o chissà cos'altro puoi aver immaginato scaricando questo omaggio della collana Budo mini-Ebook.

Sono anni che mi cimento nello studio/pratica di arti marziali e discipline legate al benessere, allo stare bene con se stessi e gli altri, ma solo di recente ho messo a fuoco di cosa la gente ha veramente “bisogno”, compreso tu: informazioni. Ce ne sono già molte in giro, spesso fuorvianti o incomplete, soprattutto nel web. Di certo non fanno eccezione quelle sulle arti marziali. Tengo a precisare che la “pappa pronta” non te la da nessuno, mi spiace dirtelo: questi ebook hanno come unico scopo introdurti nel mondo delle arti marziali, in particolare giapponesi; devi poi passare alla pratica in palestra sotto la guida di un buon *Sensei*.

L'unico vero intento è condividere l'essenza degli anni di studio, fornendoti informazioni chiare sul significato dell'arte marziale da te intrapresa o che vorresti intraprendere. Buona lettura,

Stefano Bresciani

Introduzione



«A prima vista l'*aikido* si presenta come un elegante metodo di autodifesa finalizzato alla neutralizzazione, mediante bloccaggi, leve articolari e proiezioni, di uno o più aggressori armati o disarmati.

Sintesi ed evoluzione di antiche tecniche mutate dal *ju-jitsu* classico e dalla pratica con il *katana*, l'*aikido* trova la propria 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 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.

Ai (armonia), *ki* (energia vitale), *do* (via) è il risultato di lunghi anni di studio condotti dal suo fondatore, Morihei Ueshiba, nel campo delle principali specializzazioni della tradizione marziale giapponese, conosciuta in epoca feudale come *budo*. M. Ueshiba (1883-1969) detto anche *O'Sensei*, inizia a praticare *ju-jitsu* all'età di 13 anni e trascorre i successivi venticinque studiando l'uso della lancia, del bastone, della spada, le tecniche di combattimento a mani nude e altre ancora, presso le più importanti scuole dell'epoca.

Le forme di lavoro a mani nude, previste negli allenamenti, stage ed esami di cintura (che consentono la suddivisione in *kyu* e *dan*), sono:

- *suwari-waza* (entrambi gli atleti sono in ginocchio);
- *hanmi-hantachi-waza* (chi attacca, chiamato “uke”, è in piedi mentre chi si difende, detto “tori”, parte inginocchiato nella posizione “seiza”, cioè stando seduto sui talloni);
- *tachi-waza* (entrambi gli atleti sono in piedi);
- *ushiro-waza* (entrambi gli atleti in piedi, ma “uke” parte dietro le spalle di “tori”);
- *randori* (forma libera di difesa da due o più avversari).

Esistono poi esercizi con le seguenti armi:

- “*ken*” (spada in legno lunga come la katana), da cui deriva anche l’arte del “*ken-jitsu*”;
- “*jo*” (bastone in legno lungo circa 130 cm), da cui deriva anche l’arte del “*jo-do*”;
- “*tanto*” (coltello in legno).

che possono essere utilizzate da soli (come ad esempio nei *kata* di “*jo*”) oppure in esercizi a coppie, dove entrambi gli atleti possono essere armati o in altri casi parte armato solo “*uke*” o “*tori*”.

In Corea esiste un’arte marziale abbastanza simile all'*aikido* con colpi, prese e leve: si chiama “*Hapkido*”.»

[tratto dal libro [“105 modi per conoscere l’Oriente”](#) di Stefano Bresciani – edizioni Montedit 2007]

Capitolo A: armonia (AI)



Il concetto del primo ideogramma “AI” della parola *Aikido* è espresso delle tre componenti grafiche del segno. Le due linee superiori convergono in alto e si uniscono a formare il “tetto”; il rettangolo inferiore rappresenta la “bocca”; mentre il tratto orizzontale centrale raffigura il “dire”. Ciò va a rappresentare l’armonia, l’unione e l’amore universale che vive sotto il tetto familiare.

La comunicazione è uno dei fattori chiave della vita, per renderla armoniosa in qualunque posto ci troviamo o con chiunque siamo. Questo compito diventa arduo quando la controparte, il partner o collega di lavoro, al pari del compagno d’allenamento, non hanno compreso questo importante fattore. Ma possiamo, attraverso il nostro esempio, offrire un linguaggio comune, quello dell’armonia, concetto per il quale il fondatore *O’Sensei* Ueshiba ha speso la sua intera vita. L’armonia è il principio cardine di questa disciplina.

Armonizzare corpo, mente e spirito dona benessere e felicità a 360°, che si espande come per magia in chi ci sta vicino. È la non collisione fisica e mentale. “*Ai*” significa essere in pace con se stessi e con gli altri, evitare lo scontro e l’uso della forza per sconfiggere un avversario e utilizzare, invece, la propria energia per guidare e coinvolgere il compagno in un movimento naturale e piacevole per entrambi.

Tecnicamente nell’esecuzione di una leva articolare o di una proiezione, l’armonia implica il trattare con cortesia e particolare attenzione il corpo del compagno, ad esempio considerando il braccio preso/immobilizzato/controllato come fosse il proprio braccio o parimenti il proprio fedele *katana* (spada giapponese), al pari del rapporto che ha un calligrafo dello *shodo* con il proprio pennello.

Praticare un’arte marziale con armonia, in generale, ci permette di sviluppare un animo che non si confronta per dimostrare le proprie abilità, ma per affinare i propri sensi nel rapporto con le altre persone e l’ambiente che lo circonda. Sul posto di lavoro come nel dojo (luogo o sala di allenamento), tra le mura domestiche come in un luogo sacro, l’*aikidoka* che ha compreso

il significato di “AI” espande la propria energia dall’universo interiore a quello esteriore, contagiando positivamente chi gli sta accanto.

Nel concetto di amore universale tanto caro alle discipline orientali, ma anche in quelle occidentali, il non avere nemici è la regola base per raggiungere la sospirata via della pace, una via che il *Budo* mira a raggiungere mediante l’utilizzo di tecniche marziali.

Capitolo B: energia vitale (KI)



Questo ideogramma è alquanto complesso. KI è l'energia individuale da cui dipende la vitalità e la salute dell'essere, difficilmente traducibile per un non-giapponese. O meglio, il corrispondente in lingua cinese è “*ch'i*” o “*qi*”, in India viene definito come “*prana*” ma il significato è sempre lo stesso.

La parte inferiore dell'ideogramma, costituita da un tratto verticale attraversato da più linee orizzontali, rappresenta l'indefinito; la parte centrale, somigliante a un 7, indica qualcosa che occulta, nasconde; le tre linee superiori sono la rappresentazione del non dire. Nel suo insieme il segno interpreta il significato di energia che va aldilà delle parole.

Armonizzando i nostri movimenti tramite l'uso sensoriale e in particolare con la respirazione, la pratica aikidoistica pian piano diventa un modo per far fluire questa energia, silenziosamente.

Ogni individuo possiede questa forma interiore di “carburante” ai cui attingere risorse preziose per la vitalità e quindi longevità. L’unico scoglio è che la maggior parte degli esseri umani è inconsapevole di questa grande forza. Mentre si pratica *Aikido* i muscoli lavorano senza contrarsi, lasciando spazio al rilassamento che genera una sensazione di benessere in tutto il corpo, compresa la mente, spesso vittima di complicati ostacoli/convinzioni/blocchi da superare...

Concentrandosi sul basso ventre, poco al di sotto dell’ombelico, il praticante sviluppa un tipo di respirazione nella zona addominale di natura buddhista, che in realtà ogni bambino del pianeta mantiene come “naturale” nei primi anni di vita.

L’energia è intesa in senso psico-fisico, ovvero dettata dal giusto equilibrio – per restare in tema la giusta armonizzazione – tra l’aspetto corporeo (il respiro appunto) e quello mentale (legato al potere dell’intenzione, forza di volontà). Quando diventiamo consapevoli del KI al nostro interno, nell’universo interiore, possiamo imparare a lasciarlo fluire da e verso il compagno di pratica, creando uno stretto legame fulcro dell’*aiki* (armonia dell’energia) fortemente divulgato da *O’Sensei* Ueshiba.

La zona del *dan tien* inferiore o *hara* è il centro del nostro corpo in cui si accumula il cibo, la linfa vitale, ciò che alimenta il nostro organismo; ed è sempre lì che si accumulano le nostre esperienze emotive, a livello del 2° *chakra* secondo l'antico pensiero indiano.

Le arti marziali giapponesi, al pari di quelle del *kung-fu* o *wushu* cinese, hanno sempre posto molta attenzione nello studio del KI, un'energia considerata (ed effettivamente lo è) di gran lunga superiore alla forza fisica.

«Pensa con il ventre. Il corpo deve aderire al suolo come quello di un bambino addormentato che sembra molto pesante.» (Kenji Tokitsu, *Storia del Karate-do*).

È la ricerca del KI che rende le arti marziali “vie di crescita”. L'*Aikido* traccia una chiara e netta linea di demarcazione su questo modo di pensare, e la ragione è estremamente chiara: l'*Aikido* aspira a mantenere l'integrità del *Budo*, come enunciato dal maestro Ueshiba: il costante allenamento della mente e del corpo come disciplina base di coloro che intendono seguire un cammino spirituale”. E giungiamo alla via, il cosiddetto “*DO*”...

Capitolo C: via spirituale (DO)



DO rappresenta la via da percorrere, il sentiero di realizzazione, l'espressione del lavoro individuale di ricerca e applicazione che porta alla consapevolezza.

L'ideogramma DO è rappresentato con la testa del capo tribù, la cui faccia è il rettangolo con due lineette (occhi e bocca), il simbolo sopra la testa rappresenta la capigliatura anticamente usata dai capi cinesi, il simbolo in basso è quello del piede.

Nell'insieme l'ideogramma rappresenta il capo che ti conduce, il metodo per percorrere la via della vita. Questo concetto esprime per un giapponese ciò che per il cinese è il *Dao*, il cui significato originario è lo stesso, ovvero il *Tao* del confucianesimo in cui si parla di "via" profonda, lunga e probabilmente infinita... Le difficoltà che il praticante incontrerà in questo cammino sono molte, spesso lo esortano a mollare, ma è proprio nel superamento degli ostacoli che avviene la crescita, nel raggiungimento dei piccoli traguardi che il cammino prende

forma. Il cammino, la direzione di vita intrapresa tramite l'abilità marziale che man mano aumenta, si fa sempre più nitida, anche se le difficoltà non mancheranno. Cambierà però il modo di vedere le cose, di affrontare gli ostacoli, superandoli con maggior fermezza e abilità, frutto dell'autocontrollo emotivo acquisito e dell'esperienza maturata. È così che il “do” permette un forte cambiamento all'intero individuo: a livello fisico, mentale, ma soprattutto spirituale.

Il concetto di “do” assume quindi il significato di cambiamento, che coinvolge completamente il praticante aikidoka, in una sfera spirituale al pari di un credo religioso, diventando un adepto ricercatore del *nirvana* nella vita terrena.

Diventando un fedele dell'arte praticata, il passaggio da praticante a umile divulgatore dell'arte è breve: trasmettere il messaggio giunto ai giorni nostri dal fondatore, nel caso dell'*Aikido O'Sensei* Ueshiba, diventa spontaneamente un modo per contribuire alla divulgazione dei principi che fanno dell'arte marziale uno stile di vita.

Dato che il fondatore è passato a miglior vita, il praticante si sente in collegamento spirituale con lui e quindi con la divinità. Per raggiungere l'esperienza mistica occorre un unico strumento – la tecnica – che permette di addestrare il corpo e la mente senza alcun bisogno di dimostrare qualcosa, se non la dedizione costante e umile nel rispetto degli antichi (ma ancor validissimi) principi del *Budo*.

Conclusione

Complimenti per aver scelto questo ebook in omaggio! Piacere di conoscerti: io sono Stefano, un uomo con un lavoro “fisso” da geometra che mi gratifica e molti altri lavori “variabili” che però non amo definire lavori bensì “passioni”. Una di queste, che coltivo dall’età di 13 anni, è la passione per la scrittura.

Ed è per questo che scrivo, scrivo, scrivo... soprattutto nel web e attraverso ebook che, come questo, amo condividere con chi ha sentito il “bisogno” di conoscere qualcosa che lo affascina, in forma semplice, chiara e perché no, gratuita ☺.

Sono fermamente convinto che ora tu abbia compreso l’ABC per iniziare (o proseguire) la tua meravigliosa avventura nel mondo di quest’arte marziale giapponese, un “do” che personalmente ho iniziato diversi anni fa e che di certo seguirò per tutta la vita!

Stefano Bresciani

P.S.: quando puoi scrivimi una mail a stefano@budoblog.it per un tuo feedback su questo ebook oppure per conoscerci meglio.

Note sull'Autore



Stefano Bresciani ha dedicato sinora metà della sua esistenza allo studio di numerose discipline orientali: dalla meditazione alla respirazione *ch'i kung*, dal *Reiki* alla calligrafia *shodo*, dallo *zen* allo *yoga*, dalla scrittura di un libro-guida sull'Oriente a tre ebook sul benessere.

Nato nel 1976, ha iniziato a praticare *Karate* a 17 anni e dopo dodici anni tra atleta agonista e insegnante raggiunge il grado di istruttore cintura nera 3° *dan*. Ma la sua vera strada ("do") era iniziata prima del 2006, anno in cui ha scelto (anche a causa di problemi fisici) di appendere il *karategi* al chiodo. Dal 2003 pratica assiduamente *Aikido* ed è istruttore cintura nera 2° *dan*, referente nella provincia di Brescia della [Tendo-ryu](#) Italia. Dal 2006 pratica *Iaido* e attualmente ha il grado di cintura nera 1° *dan* della scuola Bushidokai Italia.

Dopo aver conseguito nel 2006 il grado di cintura nera e il diploma di Istruttore [Bushidokai Italia](#), dal 2007 al 2010 ha tenuto con crescente gioia corsi di *Bushido* presso il *dojo* Leno (BS), partecipando inoltre a numerosi seminari di *Kodokan Judo* e *Ken-Jutsu*.

Prima di fondare nel 2009 la "[Bushidokai ShinGiTai A.S.D.](#)" di Leno (BS), ha praticato per tre anni le arti marziali cinesi *Tai Chi Chuan* e *Kung-fu Shaolin* ma la sua ardente passione per quelle giapponesi lo ha portato sulla via a lungo cercata: il "DO" del Samurai moderno.

Per approfondire

Libri:

“Aikido e la sfera dinamica”

di Oscar Ratti e Adele Westbrook - edizioni Mediterranee

“La filosofia dell’Aikido”

di John Stevens - edizioni Mediterranee

Siti Web:

www.bsgt.it

corsi di Aikido e terminologia

www.tendoryu.it

scuole Tendo-ryu Italia

www.aikikai.it

scuole Aikikai d’Italia

www.progettoaiki.it

progetto Aikido Uisp in Italia