Note degli Autori

Nel sito www.sensuaikidoforpeace.org è possibile scaricare gratuitamente in formato PDF la guida per la parte pratica intitolata *La pratica di Sensu Aikido, in altre parole: dall'Io al Noi attraverso l'uso del corpo.*

Nello stesso sito è possibile visionare i video esplicativi di parte degli esercizi proposti.

Nel testo, la disciplina è indicata come *AiKiDo* invece di *Aikido* per enfatizzare i tre ideogrammi che compongono il nome: *Ai* = Armonia; *Ki* = Energia; *Do* = Via. Ovvero: la Via dell'Armonia con il *Ki*.

Ringraziamo tutte le persone che abbiamo incontrato perché, consapevolmente o inconsapevolmente, ci sono state Maestre.

PREMESSA

Ti potrà apparire insolito che nel sottotitolo di un libro, dedicato a quella che molti considerano una delle più suggestive arti marziali, compaiano tre attributi particolari per connotare un "contesto" di pratica: etica, pace interiore e gestione di conflitti.

PERCHÉ "ETICA"?

Il Fondatore dell'*AiKiDo*, Morihei Ueshiba, nell'ultimo periodo della sua vita (che Tada Hiroshi identifica come quello della sua maturità), definì l'*AiKi-Do*, una "Via della Pace" e anche "Via dell'Amore e dell'Armonia". In questa visione, Egli manifesta la propria aspirazione etica: quella di contribuire ad una stagione di pace tra i popoli e tra le persone.

Ci lasciò quindi un apparente paradosso: quello di trasformare un'arte nata per i campi di battaglia in un agire di pace. Gran parte di questo testo è dedicato alla ricerca delle possibili soluzioni di tale contraddizione. Molti praticanti ritengono l'*AiKiDo* un'arte marziale capace di neutralizzare ogni forma di attacco e loro ricerca, quindi, è rivolta ad una sempre maggior efficacia della tecnica. Sul piano corporeo ciò implica la capacità di mantenere il proprio equilibrio psicofisico in situazioni di pericolo e di gestire l'energia dell'avversario, inserendosi nei suoi movimenti con armonia e potenza.

Se cerchiamo l'etica che sta alla base dell'*AiKiDo* dobbiamo però guardare non tanto a questi obiettivi (quindi al *perché* si pratica), quanto al *come* avviene la pratica. Si discuteranno più avanti le motivazioni che inducono a considerare l'etica del *Samurai*, alla quale può rimandare l'ossessiva ricerca della perfezione tecnica, in gran parte superata nell'attuale momento storico.

Le norme che regolano la pratica (il *come*) derivano dal fatto che essa avviene lavorando in coppia, assumendo alternativamente i ruoli contrapposti di *uke* (colui che simula l'attacco) e di *tori* (colui che si difende). Ciò determina il rafforzamento di valori morali che portano a:

- a) responsabilità verso il partner
- b) fiducia reciproca
- c) atteggiamenti cooperativi.

Già questi tre risultati sono indicatori di valori etici fondamentali sia nell'ambito sociale sia in quello individuale. Dobbiamo però riconoscere che lo stesso risultato è, per fortuna, conseguibile con molte altre discipline, sportive e non. L'AiKiDo, in ogni caso, dovrebbe veicolare comportamenti che si rifanno a questa etica della responsabilità e della solidarietà; dobbiamo però considerare che esso è, secondo lo stesso Fondatore, uno strumento e non un obiettivo; purtroppo, come per ogni strumento, esso può essere usato in modi differenti, a seconda delle caratteristiche dell'utilizzatore.

Dice il Maestro Gaku Homma (1993):

Io credo che l'esercizio delle arti marziali possa essere molto indicato per i bambini. Esso insegna abilità che possono aiutare i bambini a relazionarsi con le situazioni di ogni giorno. Ma non tutte le forme, gli insegnanti e i dojo di arti marziali sono uguali.

Ecco perché i valori etici che caratterizzano il contesto della pratica (il *dojo*) sono importanti, soprattutto nella fase in cui si strutturano i valori individuali.

PERCHÉ "PACE INTERIORE?"

Il mondo di oggi ha bisogno di persone che abbiano amore e lottino per la vita almeno con la stessa intensità con cui altri si battono per la distruzione e la morte. (Gandhi)

L'aspirazione ad un mondo in pace è condivisa da molteplici istituzioni, laiche e religiose, anche con un passato e un prestigio ben più consistente dell'AiKi-Do. Purtroppo l'obiettivo non è ancora stato raggiunto e riteniamo che non sarà conseguibile in tempi brevi. Anche se siamo parte della società e se abbiamo un diritto/dovere di partecipare collegialmente agli obiettivi comuni, è evidente che la pace interiore è quella che connota la nostra condizione di benessere psicologico. È altresì evidente che il conseguimento della pace interiore richiede strumenti differenti da quelli necessari per conseguire una pace sociale. Il nostro contributo, come membri di una collettività, è quello di rafforzare, con scelte etiche adeguate, la giustizia, la tolleranza e la solidarietà. Se mettiamo in atto atteggiamenti "pacifici", questi "percoleranno" nel nostro contesto sociale. D'altra parte, la pace con se stessi, la pace interiore, anticipa quella con le altre persone; allo stesso modo l'amore per (prendersi cura di) se stessi è la premessa per amare (prendersi cura) degli altri. Come e perché l'*AiKiDo* possa contribuire ad un maggior benessere psicofisico è parte delle successive riflessioni. Siamo convinti che l'*AiKiDo* non sia una panacea per i disagi psicologici e per le sofferenze che la vita ci regala, però ci sembra opportuno rimarcare che:

Si può affermare che tutte le arti marziali possono essere concepite come una sorta di psicoterapia. L'efficacia dell'approccio fisico è attribuibile alle basi fisiche (fisiologiche) dell'esperienza. (Mahony, 2002)

PERCHÉ "GESTIONE DEL CONFLITTO"?

Siamo consapevoli che la pace interiore e quella nelle relazioni con le altre persone sono strettamente connesse, ma anche che una vita di pace non significa assenza di conflitti. Interrogarsi sulle nostre modalità relazionali ed essere consapevoli di come affrontiamo le aggressioni quotidiane può contribuire alla nostra serenità interiore. Attualmente molta enfasi è posta sulle modalità assertive, che vengono poste in alternativa alle strategie più diffuse: evitamento, passività, fuga e scontro. L'assertività ha un approccio collaborativo, che si basa sulla capacità di esprimere le proprie idee, senza paure e comportamenti aggressivi, al contempo capace di rispettare la controparte e di "mettersi nei suoi panni".

L'AiKiDo, con la sua ricerca di un autocontrollo rivolto a disattivare l'aggressività di un ipotetico an-

tagonista, è una dimostrazione di assertività in caso di conflitto fisico, con una potenzialità educativa e formativa per molti versi ancora parzialmente esplorata. La nostra proposta di utilizzare la pratica dell'*AiKiDo* come occasione per sperimentare approccio assertivo nelle relazioni e le diverse modalità di gestione del conflitto, nasce dal confronto con le linee d'indagine internazionali, che descriveremo più avanti.

Nella pratica attuale, la risposta all'aggressione fisica si basa sulla successione di tre fasi: è lo stesso O'Sensei (titolo de "Il Maestro", attributo del Fondatore) che invita "ad entrare nella sfera dell'avversario secondo il triangolo, a guidarlo secondo il cerchio e a sottometterlo secondo il quadrato". Purtroppo, sul piano formativo, questa modalità di approccio è quella tipica dello scontro, di una soluzione win/lose (vittoria/perdente) nella quale ciascuno cerca di vincere. È evidente che di fronte ad una aggressione fisica, l'opzione dell'AiKiDo (che riteniamo l'unica risposta "assertiva" in caso di scontro fisico) è sicuramente più "pacifica" di quella di altre arti marziali e tecniche di difesa. Purtroppo però, ogni alternativa che porti ad una soluzione win/win (entrambi vincitori) non viene sperimentata sul tatami. Il dimostrarne la possibilità è parte di questo percorso che ti proponiamo.

Abbiamo iniziato questo lavoro dopo molti anni di pratica dell'*AiKiDo*, con la consapevolezza che nella vita ogni esperienza è vissuta in un contesto ed è questo contesto che determina il senso e il destino di tale esperienza. Un bambino che frequenta un corso di calcio sarà orientato in modo positivo da un istruttore

che ponga il divertimento e il gioco di squadra al centro della pratica; come sarà orientato da un istruttore che gli insegna a commettere falli senza essere visto? L'aspetto tecnico del calcio sarà apparentemente lo stesso, ma sicuramente diverso risulterà l'impatto sulla strutturazione dei valori da parte del bambino.

Se l'AiKido deve essere "Via della Pace", è necessario che il suo messaggio faccia riferimento alle caratteristiche universali dell'essere umano, travalicando le diversità culturali. Per questo, pur riconoscendo alla cultura giapponese l'onore di essere stata la culla dell'AiKiDo, la prospettiva di Morihei Ueshiba è una "universalità" che non può prescindere dal dialogo con le altre culture, anche quelle occidentali. Quale è il livello di internazionalizzazione dell'AiKiDo? I dati presentati da Bennet (2009) indicano che alla International Judo Federation sono associati 199 Paesi, 86 a quella della Japan Sumo Federation, 49 a quella della All Japan Kendo Federation, 42 a quella dell'Aikikai Fundation e 17 a quella del All Nippon Kyudo Federation. La World Karate Federation dichiara, nel suo sito ufficiale, 180 Paesi affiliati. Nella realtà aikidoistica, esistono molte organizzazioni che non sono aggregate alla Aikikai Fundation. Statistiche sul numero di praticanti nei diversi Paesi sembrano non essere reperibili.

Oggi l'*AiKiDo* è praticato da un numero crescente di persone ma è caratterizzato da un elevato *turn-over*, ossia persone che studiato per tempi brevi.

Sono proliferate decine di scuole, spesso in competizione tra loro, che pretendono di distinguersi sulla base dell'efficacia tecnica e/o di approcci metafisici.

Nel web, la ricerca della parola *AiKiDo* ha portato ad identificare (il giorno 13 novembre 2009) ben 5.440.000 indirizzi con Google (dei quali 128.000 in Italia). Oggi, oltre all'ampia varietà di manuali pubblicati, è possibile visionare filmati (in rete o su CD, DVD, VHS), con spiegazioni accurate. Tutto questo, a nostro avviso, mostra solo la parte più effimera della disciplina. L'*AiKiDo*, per essere tale, deve essere praticato in un contesto che, oltre alle tecniche, definisca un quadro etico nel quale inserirle. E ciò è possibile solo nella relazione con gli altri praticanti.

Non siamo i soli con questa opinione: i riferimenti bibliografici (ai quali si rimanda per gli approfondimenti che vorrai compiere) e il confronto dialettico con altri insegnanti ci ha confermato che molto del nostro sentire è condiviso.

Immaginiamo e vogliamo costruire un contesto di pratica dell'*AiKiDo* che non si collochi in alternativa alle scuole esistenti, ma che proponga valori etici formativi e che possa avvenire in ogni luogo, svincolandolo dall'uso del *tatami* (il morbido tappeto che attutisce le cadute). Pensiamo ad esempio agli edifici scolastici, dove spesso mancano le possibilità per praticarlo ma dove, al contempo, esso potrebbe contribuire a orientare l'esuberanza dei giovani verso l'attitudine ad un profondo rispetto reciproco (con un possibile ruolo di anti-bullismo). Pensiamo anche a persone che potrebbero trarre benefici da un'attività psicomotoria particolare, ma che non si sentono di affrontare un percorso che considerano troppo impegnativo sul piano fisico.

CAPITOLO 1

BREVISSIMA INTRODUZIONE ALL'AIKIDO

Iniziamo questo percorso partendo dal presupposto che tu possa essere incuriosito da questa "arte" ma che tu disponga di vaghe informazioni. Se così non fosse, puoi omettere la lettura delle righe sottostanti e andare direttamente alla fine del box grigio.

L'AiKiDo ha in O'Sensei Morihei Ueshiba il suo Fondatore e a Lui si deve il tentativo, fortunatamente riuscito, di condensare il variegato sapere tradizionale delle arti marziali in un unico corpo organico.

Nel box grigio a seguire, sono riportate alcune informazioni che ti saranno utili per ricordare o comprendere le radici dei tratti caratteristici dell'*AiKiDo* attuale:

La vita del Fondatore dell'AiKiDo, O'Sensei (il grande Maestro) Morihei Ueshiba, è ricca di avvenimenti e una sua sintesi porta inevitabilmente a un quadro parziale. Sulla Sua figura sono state scritte decine di opere e ad esse potrai rivolgerti qualora tu volessi approfondire la tua conoscenza. In queste brevi note abbiamo riassunto le informazioni che riteniamo più importanti. Altre verranno fornite più avanti.

È fondamentale rilevare che Morihei Ueshiba nacque a Tanabe, il 14 dicembre del 1883: praticamente

dopo pochi anni dalla fine del potere della casta guerriera che aveva mantenuto il Giappone in un lungo e opprimente "medioevo". Ovviamente la cultura giapponese avrebbe impiegato decenni per affrancarsi dal retaggio di questa era e dei valori che l'avevano caratterizzata. "I signori della guerra" avevano lasciato una traccia profonda nella cultura, esasperando il senso dell'onore e della abilità marziale. Al termine dell'era Buke, nel 1871, i clan si ritrovarono con un patrimonio di tecniche marziali, praticamente inutili nel nuovo contesto sociale ma con un prestigio ancora riconosciuto nella cultura giapponese. Per sopravvivere, alcune di queste "arti marziali" si diedero delle regole (i colpi ammessi e quelli proibiti) e diventarono sport a tutti gli effetti, tanto da entrare nelle gare olimpiche e internazionali. Altre, invece, optarono per mantenere la loro vocazione "marziale" adatta ai campi di battaglia, dove non esistono regole se non quelle della sopravvivenza. Il percorso di Ueshiba si snoda lungo questa seconda direttrice. Fin dall'infanzia, su incoraggiamento paterno, praticò il sumo e altre discipline, per rinforzare il gracile fisico. Le arti marziali erano una tradizione di famiglia, dato che la madre era una discendente del Clan Takeda e lo zio gli avrebbe insegnato i segreti delle tecniche di famiglia. Nel 1902, all'età di 19 anni, si trasferì a Tokyo, dove approfondì lo studio delle arti marziali, probabilmente impressionato dall'aggressione che suo padre dovette subire ad opera di un gruppo di briganti. Praticò il ju jutsu delle scuola Tenshin Shin'yo e Yagyu-ryu e probabilmente la scuola di spada *Shingake-rvu*. Partecipò alla guerra con la Russia, da cui tornò con il grado di sergente ed una fama di grande abilità nel maneggio della baionetta (jukendo). Aveva seguito, mentre era distaccato a Nakay, gli insegnamenti di Yagyu Ryu del maestro Masakatsu Nakai, che continuò a frequentare anche negli anni seguenti (ricevendo nel 1908 il diploma di insegnante). Dopo il suo ritorno a casa, il granaio della casa paterna venne trasformato in dojo, e fu lì che Morihei Ueshiba seguì gli insegnamenti del maestro di judo Kiyoichi Takagi. Si trasferì nel 1912 nel villaggio di Shirataki, in Hokkaido, infondendo le sue energie nello sviluppo della colonia. Fu ad Hokkaido che fece conoscenza con lo zio materno, il maestro Sokaku Takeda, della scuola Daito-Ryu, anche lui stabilitosi sull'isola. Fu indubbiamente l'esperienza che lo segnò dal punto di vista tecnico. Seguì intensamente gli insegnamenti di Takeda, lo accompagnò spesso nei suoi viaggi e lo ospitò nella sua dimora. Sul finire del 1919 una grave malattia del padre costrinse Ueshiba a lasciare l'isola, nella quale non avrebbe più rimesso piede. Lasciata la sua casa allo zio, si mise in viaggio; lo interruppe ad Ayabe, per fare la conoscenza del mistico Onisaburo Deguchi, che destò in lui un'impressione incancellabile. Dopo la morte del padre, decise di abbandonare la casa paterna per trasferirsi nella comunità Omoto-kvo di Ayabe, dove aprì un dojo divenendo definitivamente, all'età di 36 anni, un maestro di arti marziali. Ueshiba condivise, da allora e per diversi anni, gli ideali e le avventure di Deguchi, compreso il tentativo di fondare in Manciuria una nuova comunità universale.

In seguito, il suo cammino marziale iniziò ad allontanarsi progressivamente da quello del maestro Takeda, dal quale si staccò definitivamente nel 1925. La sua fama aveva intanto cominciato a diffondersi; venne invitato ad insegnare a Tokyo, dove si trasferì nel 1927. La sua nuova arte venne conosciuta col nome di Ueshiba Ryu. A partire dagli anni '40, venne ufficialmente adottato il nome di AiKiDo, ma gli eventi bellici ne frenarono l'espansione. Morihei Ueshiba si stabilì ad Iwama, dove si dedicò alla ricerca personale ed al lavoro nei campi, attorniato da un piccolo gruppo di allievi. Dopo il difficile periodo postbellico, riprese l'attività a Tokyo. Morihei Ueshiba continuò incessantemente fino alla più tarda età il suo percorso personale e la sua opera di insegnamento. Si spense a Tokyo nell'aprile del 1969 all'età di 86 anni. Negli anni della sua maturità affermò continuamente che l'AiKiDo è una Via di Pace:

Competere nelle tecniche, la vittoria o la sconfitta non sono il vero budo. Il vero budo non conosce sconfitta; non essere mai sconfitti significa non combattere mai. Vincere significa annientare la volontà di discordia in se stessi. Significa compiere la propria missione di dono.

Cosa distingue l'*AiKiDo* dalle altre "arti marziali"? Molte sono le differenze di tipo tecnico e psicologico, sulle quali ritorneremo in seguito.

Importante è ribadire che si tratta di un insieme organico di tecniche (ottenuto fondendo insieme quelle a mani nude con quelle di spada, bastone e lancia) che ha come obiettivo la difesa efficace da un attacco portato con le mani o con le armi da taglio (coltello compreso).

All'osservatore esterno, una esibizione di AiKiDo può apparire una danza artefatta, nel senso che sembra che esista un accordo precostituito tra chi attacca e chi si difende. Questa è una valutazione completamente errata. Colui che attacca (chiamato uke) e colui che si difende (tori) dopo anni di pratica sono in grado di rispondere con automatismi alle condizioni e agli imprevisti che si producono durante la loro interazione. Ad esempio, tori non sa in che modo uke lo attaccherà, né in quale momento. Quando l'attacco si realizza, la difesa adottata da *tori* si sviluppa in modo semi automatico ed assolutamente efficace; tori sa che uke sarà in grado di adeguarsi alla tecnica di difesa che applicherà, modificando la posizione del corpo e utilizzando la forma di caduta o di proiezione più idonea. Ne consegue una forma di coordinamento armonico, non deciso a priori, che ha inizio con l'attacco di *uke* e che si conclude inevitabilmente con la sua sconfitta. Purché l'aggredito sappia come reagire!

Tutto questo, però, afferisce al lato manifesto della disciplina. Esiste un aspetto meno evidente, alla scoperta del quale è dedicata la maggior parte di questo testo.

Se tu volessi completare queste informazioni potresti vedere il filmato dal titolo *Introduzione all'AiKiDo*, presente sul sito: www.sensuaikido-forpeace.org.

Il punto di partenza di questo capitolo è rappresentato dal libro *L'Arte della pace* di John Stevens (2002); in esso, la visione del Fondatore è presentata attraverso frasi "didascaliche", che a nostro avviso possono essere accorpate in due gruppi; al primo gruppo apparterrebbero quelle simili a queste:

Muovetevi come un raggio di luce, volate come un fulmine, colpite come un tuono, ruotate in cerchi attorno ad un centro stabile.

Quando venite attaccati, unificate la parte superiore, la parte centrale e la parte inferiore del vostro corpo. Penetrate, ruotate e unitevi al vostro avversario, davanti e dietro, a destra e a sinistra.

Giorno dopo giorno esercitate il vostro cuore, raffinando la vostra tecnica: usate l'Uno per colpire i Molti! Questa è la disciplina di un guerriero!

Affrontate un singolo avversario come se steste affrontando diecimila nemici; affrontate diecimila nemici come un singolo avversario.

La chiave per una buona tecnica consiste nel mantenere le mani, i piedi, le anche diritti e ben centrati. Se siete centrati potete muovervi liberamente. Usate questo principio per guidare il vostro avversario, e condurlo nella direzione che voi volete. Se l'avversario vi tira, lasciatelo tirare. Lasciatelo fare tutto ciò che vuole, e non sarà in grado di afferrare niente che possa controllare.

Il centro fisico è il vostro addome; se anche la vostra mente è concentrata in tale area, sarete certi di vincere in qualunque situazione. Nel secondo gruppo possono trovare collocazione quelle che hanno questo tenore:

Nel passato si pensava erroneamente che le arti marziali fossero un metodo per uccidere e annientare la vita umana. L'AiKiDo, al contrario, è un veicolo per preservare la vita umana, un mezzo per prevenire la violenza e il caos.

Un'arte marziale spirituale considera le cose ad un livello più alto. La sua base è l'Amore ed essa osserva le cose nella loro totalità. È priva di forma e non cerca mai di farsi dei nemici

La Via del Guerriero si basa sull'umanità, sull'amore e sulla sincerità ... l'enfasi degli aspetti fisici della combattività è inutile, poiché la potenza del corpo è sempre limitata.

L'arte della Pace è il principio della non resistenza. Poiché, chi non resiste è vittorioso fin dall'inizio. L'Arte della Pace è invincibile perché non compete contro nulla.

Ferire un avversario significa ferire se stessi. Controllare le aggressioni senza infliggere lesioni è l'Arte della Pace.

L'Aikido è la via della pace.

L'Arte della pace consiste nel realizzare ciò che manca.

Sembrano coesistere, nella mente e nel cuore di Ueshiba, due prospettive differenti, l'una marziale e l'altra etico-filosofica, che paiono molto distanti tra loro. Obiettivo del nostro lavoro è riuscire a "frequentarle" entrambe, senza cadere in contraddizione.

Nei prossimi sette capitoli (strutturati come se fossero risposte ad altrettante domande) verranno analizzati alcuni luoghi comuni sulla disciplina. Lo scopo è quello di delineare obiettivi e contesti di pratica per un *AiKiDo* orientato alla soluzione dei conflitti. Le domande possono apparire "tecniche", quasi fossero formulate da chi abbia interesse alla pratica dell'arte marziale. In realtà le risposte vorrebbero essere lo stimolo per dimostrare le potenzialità dell'*AiKiDo* anche a coloro che si confrontano con la gestione dei conflitti nell'ambito delle loro attività professionali.

Altri tre capitoli sono dedicati alla possibile evoluzione della disciplina nella nostra epoca e gli ultimi sei sono destinati alla proposta di un contesto di pratica, che chiamiamo *Sensu AiKiDo* (*AiKiDo* Ventaglio).