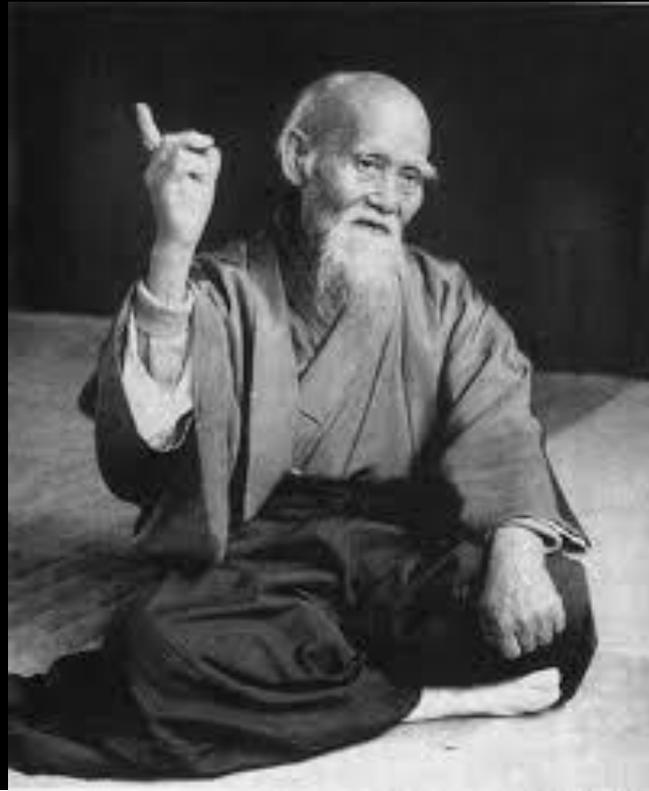


di Franco Biavati

# AIKIDO



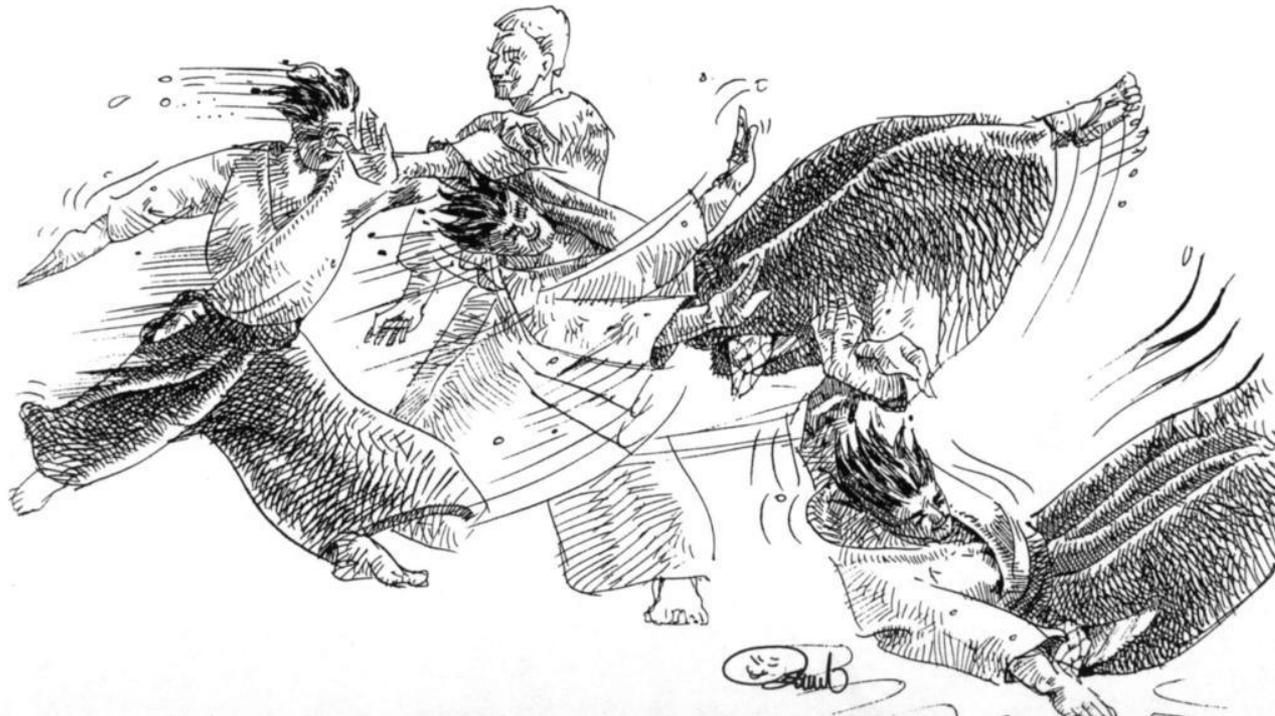
# Il sistema Aikido

- L'Aikido, trae origine da varie arti marziali orientali, ma il genio del suo fondatore, il M° Morihei Ueshiba, fu quello di elevare a disciplina **“energetica”** e **“spirituale”** un'insieme di tecniche di difesa.

合気道

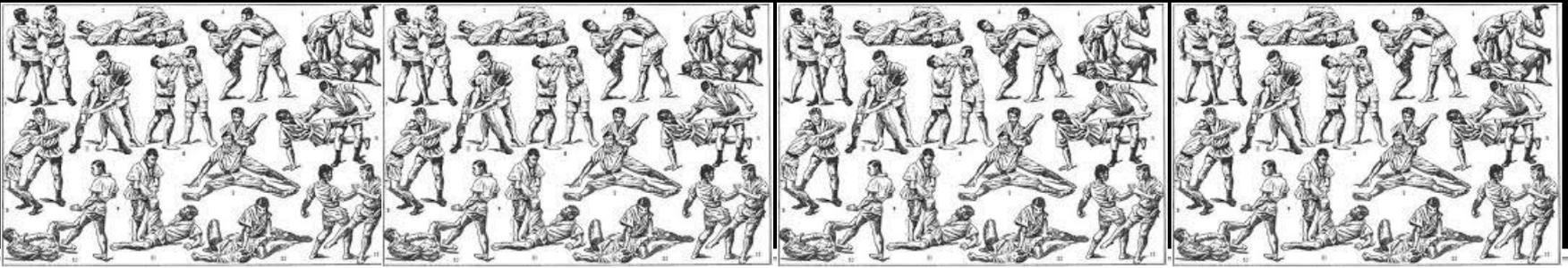
# Movimento

- L'Aikido è l'arte del **movimento** (qui è il focus), alla continua ricerca dell'equilibrio.



# La genesi

- L'Aikido, presentato al mondo dal M° **Ueshiba**, fu da lui creato utilizzando movimenti, azioni e tecniche derivanti dalle discipline del ken-jutsu, ju-jutsu, bagwa .... ed altre sorgenti più esoteriche. La biografia del Fondatore Ueshiba ci narra di quante discipline marziali O Sensei abbia studiato.
- In una intervista fatta alla radio nel 1955 Ueshiba dice: *“Ci sono 3000 tecniche di base, ed ognuna di esse ha sedici variazioni ..”*, sembra strano, quindi, che si studino così poche “tecniche” base. Poi aggiunge: *“ ... a seconda della situazione, puoi crearne tu stesso delle nuove”*.



- È evidente, quindi che la creatura di O Sensei, l'Aikido, non è una somma di tecniche, ma un **metodo di ricerca, un sistema di attitudini e di principi**. Le tecniche sono uno strumento per apprendere le basi, guai rimanervi imprigionati. Sono un mezzo, una fase di passaggio, per elevare gradualmente la propria pratica a qualcosa di più universale.

# 1° fase

- In una prima fase l'attenzione sarà sulla costruzione delle tecniche: l'affinamento del gesto, secondo una didattica condivisa. Fin da questa fase è importante curare la postura (*shisei*) ed il *taisabaki*, spesso trascurati. Ci si cura troppo e soltanto della metà superiore del corpo e/o della tecnica *tout court*.

## 2° fase

- In una seconda fase, pur continuando ad allenare le tecniche, l'attenzione si deve spostare **dalle *tecniche* ai *principi*** e sulle variabili della *relazione* (Bu-Do).
- Spostarsi dalle tecniche ai principi, in realtà, significa riscoprirne *l'interpretazione*, usare altre categorie meno circoscritte alla biomeccanica della leva o comunque dell'azione specifica. Significa coinvolgere l'intero corpo, utilizzare il contatto, la percezione, la relazione fisico-emotiva con *uke*; comprendere la possibile intercambiabilità, l'ambivalenza, del ruolo *tori/uke*; conoscere ed utilizzare i principi di *centralizzazione* e di *estensione*, oltre che di *zanshin* e di *kime*, più in generale i vari aspetti in cui il *ki* prende forma e si esplica.

# La comunicazione

- *La comunicazione può essere a senso unico o essere un dialogo; un dialogo dove ci si intende, le opinioni si intrecciano armoniosamente, oppure uno scontro tra opinioni distoniche, dissonanti, opposte, cristallizzate. Quindi una comunicazione può essere un incontro o uno scontro, di idee, di personalità.*
- Anche il corpo “parla”, per cui la comunicazione può essere un confronto di parole ma anche di corpi. Gli atteggiamenti del corpo sono le sue parole. Sappiamo che esiste un linguaggio del corpo che va interpretato. Imparando a leggere il linguaggio del corpo possiamo interpretare l’atteggiamento del nostro prossimo, decodificarne le intenzioni: incontro o scontro? Amichevole o minaccioso? Un gesto innocuo o un attacco? Insieme alla decodifica del linguaggio del corpo, dei segnali, anche subliminali, è bene tenere conto di elementi oggettivi.

# La comunicazione nell'Aikido

- Il M° Yamaguchi soleva dire che *l'Aikido è una forma di comunicazione.*
- Nel momento in cui tra qualunque essere vivente si stabilisce una qualche relazione (intellettuale, ma anche solo visiva) si crea una comunicazione: verbale, non verbale, emotiva, superiore, elementare/grezza, ecc... Il tema, ora, è come viene gestita questa comunicazione. Dal collegamento sensoriale si passa a quello fisico, più il collegamento è intenso e più vi è scambio di informazione, in senso bidirezionale. Nel combattimento reale queste informazioni servono a costruire strategie; nella didattica le utilizziamo per la profondità dello studio. Meno la comunicazione è intensa, meno c'è studio. **Nella didattica usiamo lo stesso codice, nel combattimento non è necessario.** La comunicazione è fatta di regole, alcune condivise (vedi codice comune), altre universali. Ogni comunicazione si svolge in un tempo e in uno spazio fisico. Quindi, la nostra tecnica deve tenere conto di queste regole. Uke non aiuta Tori, fa il suo mestiere, ognuno fa il suo mestiere, si muove secondo le regole universali e secondo il proprio fine, semmai può usare lo stesso codice.

# L'Etica nell/dell'Aikido

- L'Aikido è solo difensivo. L'etica nell'Aikido precede qualunque altra considerazione.



# Prosemica marziale



- La prossemica è la disciplina semiologica che studia i gesti, il comportamento, lo spazio e le distanze all'interno di una comunicazione, sia verbale, sia non verbale.
- Nella dimensione “marziale” studiamo le componenti psicologiche, emozionali che si legano alle opportunità in relazione alle varie distanze.

# Dalla didattica alla realtà

- Le AM si costruiscono dentro le due assi dello *yoshi* e del *ma-ai*.
- La gestione di *yoshi* presuppone la conoscenza del concetto di *Sen* (*Go-no-sen; Tai-no-sen; Sen-no-sen*). Il ritmo dell'azione tra *uke* e *tori* non è più fisso, preordinato, ma diventa variabile anche in relazione alla distanza (*ma-ai*): passa dallo studio tra sé e l'altro (*mikiri*), alla percezione dell'altro fino ad individuare il momento e l'angolo di "attacco", per coglierne la vulnerabilità (*yomi*), la fragilità, le distrazioni (*suki*), proprio per permetterci di elevare il nostro *zanshin* e trovare una forma *awase*.
- La didattica base trascura appositamente questa articolazione. L'allenamento che via via passa da una situazione "protetta", convenzionale, "rigida", di studio, ad una sempre più libera e verso una dimensione "reale", implica una serie di variabili strategiche ed ... emotive.

# Tori&Uke

- **Nello studio dell'Aikido è centrale il rapporto tori/uke** (più interattivo rispetto altre AM)
- L'attacco costituisce la forza causativa che mette in moto il processo difensivo dell'Aikido. Esso, inoltre, costituisce il vettore stesso della sua neutralizzazione perché i fattori che lo compongono sono utilizzati dall'Aikidoka per eliminarli (*yawara*). L'attacco deve rispondere ai **principi di realtà**: non deve essere finto, deve essere congruo nell'intensità, velocità/forza e corretto nella traiettoria/scopo.
- Fermo restando il principio di realtà, occorre, secondo lo spirito dell'Aikido, rispettare l'integrità, l'incolumità fisica e morale dell'altro.

# Le dimensioni dell'allenamento

Non dobbiamo confondere piani diversi:

- **Tecnica:** evoluzione (dalla base alla maestria)
- **Didattica:** condivisione (codice comune)
- **Applicazione (reale):** improvvisazione (istintuale, attingendo alle fonti dell'apprendimento)

# *Limiti nella pratica*

- La mancanza di un livello di studio sulle variabili del tempo e della distanza, (men che meno sulla strategia) impigrisce ed impoverisce le attitudini, rinchiude l'Aikido in una ripetitività "autoreferenziale", quando invece la sua caratteristica elettiva e distintiva è esaltarle.



- Ho tracciato una evoluzione dello studio, della pratica dell'Aikido. È evidente che c'è un tempo per ogni passo. Questa evoluzione non può avvenire se non abbiamo chiaro gli elementi fondamentali della disciplina appresi attraverso la tecnica nella dimensione **didattica**.

# La didattica

- L'Aikido, come tutte le arti marziali tradizionali, è storicamente trasmessa in maniera empirica.
- Solo in era contemporanea nasce la didattica. Questo cambia radicalmente il processo di insegnamento e di apprendimento.
- Bisogna comprendere non solo le regole della *nostra* didattica ma anche la sua .... *estensione*.

Qui si innesta la progressione didattica .....

