

LA PEDAGOGIA DELL'AIKIDO

Di Tommaso Chiarolini

Non essere consapevoli del proprio corpo e delle sue potenzialità è un'attitudine *pigra* del vivere moderno. Il lusso e la comodità ci permettono di oltrepassare la soglia del "necessario", dandoci la possibilità ma non la voglia di poter badare al nostro corpo, mente e spirito; pochi sanno trovare il giusto equilibrio tra essere e avere.

L'uomo moderno si affida al dottore come se il corpo non fosse suo, con una certa *non chalance* prende farmaci, che sedano e danno sollievo immediato, non interrogandosi realmente sull'origine del problema e se questo viene realmente curato.

La nostra società ha erroneamente lasciato troppo spazio alla razionalità, che spesso diviene padrona e unica verità, dichiarando guerra alla sfera intuitiva, al sensibile e all'irrazionale, in un rapporto prevalentemente gerarchico in cui la ragione comanda e fungere da guida. Oltre all'irrazionale anche il corpo diviene estraneo, perché l'intelletto è l'unica realtà da coltivare.

Al contrario il corpo è una macchina estremamente sensibile e complicata che bisogna imparare ad ascoltare. Ci troviamo di fronte ad un campo aperto nel quale i responsabili dell'educazione sono chiamati ad una seria ricerca.

Il nostro corpo ha una propria sensibilità di estrema precisione, che si espande su tutta la sua superficie esterna ed interna. Chi è capace di ascoltare i messaggi che esso manda, può spesso prevenire una malattia più che curarla, così facendo i farmaci non servono e i vantaggi non sono solo monetari.

Per fare questo l'uomo occidentale deve abbandonare la sua laicità materialistica e incamminarsi lungo percorso di sensibilizzazione che porta alla consapevolezza.

L'arte marziale e il Budo sono un'ottima palestra per imparare ad ascoltarsi e a comprendersi, sensibilizzando il corpo nel muoversi, nel relazionarsi con l'altro (l'avversario) e nel immunizzarsi dagli stress esterni che giornalmente ci demoliscono mente e corpo.

Quest'arte ha una forte componente spirituale, oltre che salutista. Si potrebbe dire, ricorrendo alla nostra tradizione: "*mens sana in corpore sano*". Ma ciò che nella nostra cultura è ancora diviso come entità ben distinte, la mente e il corpo possono trovare unità e sollievo nella pratica dell'*Aiki* (unione) *Do* (via), scoprendo e sperimentando **la mente del corpo**, cioè il campo unitario di *sentimento, sensazione, pensiero e azione*.

La pratica del Aikido è un momento educativo basata sull'assorbimento della forza dell'avversario, l'equilibrio e la coordinazione *armonica* del corpo che porta a una sensibilizzazione dell'asse. La continua ricerca dell'equilibrio richiede una grande attenzione a non utilizzare la forza, la quale bloccherebbe il fluire dell'unità organica del movimento e la relazione tra il nostro corpo e quello

del nostro compagno/avversario.

Le tecniche hanno un orientamento e una finalità integralmente pacifista, s'ispirano cioè al principio **del massimo rispetto della persona anche nelle sue manifestazioni più aggressive e violente.**

Spesso e volentieri le lezioni si spostano più su un campo di formazione dell'individuo, dove il praticante viene messo di fronte alle proprie paure e incertezze, e dove vengono analizzati comportamenti sociali e del singolo all'interno della comunità. I praticanti vengono spinti a ragionare sui reali problemi della vita quotidiana, del sé e della propria armonizzazione all'interno di un ambiente sociale frenetico ed aggressivo: dopo anni di insegnamento nei licei di Bergamo, ho potuto constatare che i problemi reali non sono il doversi difendere da aggressori nascosti nei vicoli bui della nostra città, ma sono il doversi difendere dalle aggressioni quotidiane di un mondo sempre più basato sulla competizione e sul prevalere sull'altro, come ben sintetizzato nel giornaliero duello automobilistico.

E' necessario precisare che le arti marziali non hanno nulla di magico, ne possono trasformare un praticante in un superuomo, ma l'impegno nel perfezionarsi attraverso l'esercizio fisico e la passione, possono aiutare a divenire una persona migliore.

PERCORSO PEDAGOGICO

- La pratica nell'ascoltare il proprio corpo deve essere continua e giornaliera, cercando di capirne tensioni e malesseri. Questi sono i primi segnali che bisogna interpretare senza per forza doverli sopprimere con antidolorifici o peggio. Le arti marziali insegnano ad ascoltare il corpo grazie ad un buon esercizio fisico, importante per acquistare il controllo del corpo e che permetterà successivamente di prevalere sia sul piano fisico che mentale: è fondamentale fare attenzione alla colonna vertebrale e dare valore alla postura sia in combattimento che nella vita quotidiana.

- La società moderna ha sviluppato l'emisfero razionale, sottovalutando completamente il legame tra corpo e mente, mentre non si riesce a capire che la potenzialità della loro sincronia è un universo non ancora esplorato. Da qui la strada dello Aikido che diventa "religione", cioè percorso che *relige* i due emisferi per trovare la via di mezzo.

Il secondo passo è prendere consapevolezza per quel lato del corpo spesso trascurato (la metà destra per i mancini e viceversa), lacuna e impedimento del proprio aspetto unitario (uomo come unità), che sin dall'inizio del percorso pedagogico non viene minimamente curato. Già dai primi anni di scuola lo studente sviluppa solo un lato, trascurando completamente la potenzialità di svilupparne due. Credo che sarebbe interessante se non stupofacente, sperimentare un metodo pedagogico che sviluppi in modo uguale l'emisfero destro e sinistro del corpo e della mente.

- Successivamente bisogna entrare anche nella sfera psicofisica ed energetica del corpo, capendo

che spesso dei problemi fisici sono associati al corpo emozionale ed alla volontà della persona di sentire le proprie emozioni: ad esempio la difficoltà di respirare o qualche altro problema coi polmoni, può essere legato ai sentimenti. La medicina orientale infatti pensa che la relazione che una persona ha con l'aria indica il suo rapporto con l'amore.

INSEGNAMENTI DIDATTICI

L'educatore insegna attraverso il corpo e deve essere consapevole di quanto influisca la maggior possibilità di contatto con l'avversario/compagno che man mano va diminuendo in proporzione ad una equilibrata maturazione della tecnica.

La mente del corpo

La mente è un'esperienza "sensoriale" particolare. Possiamo anche dire che è il mezzo più veloce che l'uomo conosce. Modi di dire come "hai la testa fra le nuvole" o "caschi dalle nuvole" sono luoghi comuni che però sottointendono la vera natura e le potenzialità della nostra mente. Si può essere fisicamente in un posto, ma con la testa altrove. Questo è un punto cruciale del nostro corso: bisogna imparare ad utilizzare correttamente la nostra mente, capirne le potenzialità di spostamento e determinazione, permettendo di superare problemi che prima sembravano irrisolvibili.

Un limite deve essere accettato per poter essere superato

Questa è la base del nostro corso accettare se stessi e propri limiti, scoprirli e portarli alla luce. Ognuno ha paure e incertezze differenti, profonde e ben radicate. Questi sono dei limiti che spesso si manifestano in differenti campi d'azione: emotivo, psicologico, cinetico (esempio. L'incapacità di muoversi quando si ha uno shock molto forte).

Ottenere da semplici movimenti il massimo risultato

Essere efficaci senza (possibilmente) far male significa trovare "*il (giusto) percorso*". Non basta imparare a tirare un pugno o un calcio per difendersi, né un pugno o un calcio possono essere chiamati autodifesa. Autodifendersi può semplicemente significare "portare a casa la pelle" o avere la saggezza di non mettersi in situazioni pericolose.

Consapevolezza del proprio corpo

Possiamo descrivere il corpo come una macchina, formata da un computer centrale che gestisce le informazioni (il cervello), il quale attraverso dei fili (sistema nervoso) muove una struttura motoria altamente complessa.

Questa struttura ha un potenziale incredibile che per essere sviluppato, necessita una coordinazione cosciente: attraverso degli esercizi semplici basati su tecniche 'marziali', si cerca di stimolare una

maggior consapevolezza del proprio corpo.

Il dolore

Che il concetto di dolore fisico sia unico e uguale per tutti è teoria ormai da tempo gettata a mare dalla medicina. Per spiegare come mai uno stesso stimolo produca livelli di sofferenza diversi da un individuo all'altro sono state tirate in ballo le variabili sesso, età, ormoni in circolazione, umore e stato di salute in generale.

Ognuno ha una propria intolleranza ed è importante imparare a conoscere il proprio livello di sopportazione.

Training e strategia

Le tecniche vengono sempre fatte almeno in due persone, il partner funziona come test, verifica del nostro apprendimento. La figura del compagno è fondamentale, perché senza esagerazioni di forza o leggerezza deve aiutare l'amico a comprendere l'esercizio. Ma per comprendere pienamente le tecniche e sensibilizzare alla concezione di spazio-tempo, gli esercizi si fanno con attacchi multipli: Ai praticanti vengono insegnate tecniche strategiche che consistono nell'evitare lo scontro frontale, che nell'arte marziale risulta mortale e in strada può invece risultare utile per uscire da una situazione ambigua.

Le tecniche strategiche vengono eseguite con attacchi provenienti dai quattro lati, con più avversari quindi e non solo con l'attacco frontale di un unico avversario, come è tendenza abituale. Le istruzioni per il combattimento del maestro *Kiyan* riportate nel brano successivo descrivono con estrema efficacia la strategia *Shi-ho* in relazione a attacchi multipli: *"Quando ci si batte con più avversari, non bisogna mai battersi corpo a corpo, e soprattutto battersi a distanza. Se uno attacca la mia destra, mi sposto a sinistra; non appena ho attaccato di fronte, attacco l'avversario che è dietro. E' la sola maniera buona. "*

Il metodo propedeutico più efficace per imparare le tecniche di strategia è *l'arte della spada* (kendo e iaido), che era considerata uno dei tanti veicoli di elevazione spirituale, nonché supremo segno di nobiltà e simbolo divino rappresentato anche nelle insegne imperiali. È importante sottolineare che uno dei segreti dell'arte della spada, come si impara nello Iaido, consiste nel non sguainarla e aspettare fino all'ultimo, in modo da non mostrare in quale direzione si attaccherà.

Questa tecnica è un principio importante e forse il più difficile da capire, sia nelle arti marziali che negli sport agonistici: l'aspettare. Nell'ultimo campionato europeo il portiere della Germania è stato premiato come migliore giocatore, perché a differenza degli altri portieri, nei rigori non anticipava il tiro del giocatore.

La Via del samurai è tradotta con *Heido* (Via della natura) che voleva dire essere in armonia con il ritmo degli eventi, in quanto coloro che la praticano vengono definiti *maestri di strategia*. Essa era composta da 9 principi i quali servivano per orientare il cuore verso la strategia:

- Non coltivare pensieri sleali
- La Via si realizza con la pratica
- Istruisciti in tutti i campi dell'arte
- Conosci le Vie di tutte le professioni
- Impara a distinguere il guadagno dalla perdita nelle cose del mondo
- Sviluppa il giudizio intuitivo e la conoscenza di ogni cosa
- Impara a percepire ciò che non si può vedere
- Non trascurare i piccoli particolari
- Non fare cose inutili

Ciò porta a coltivare la saggezza e le qualità interiori, a sviluppare un senso di giustizia che permetta di distinguere il bene dal male.

Oltre il nemico, oltre la morte

Il fine ultimo delle arti marziali è percorrere la via che porta alla libertà individuale e all'accettazione della morte. Anche questo concetto viene insegnato e praticato sulla tappetina attraverso gli esercizi di spada. Il nemico/compago, impersonifica il limite fisico e la paura della morte. Nella pratica di *hippon-shobu* (un solo colpo) si simula il combattimento reale, in cui chi perde è morto. Per imparare ad uccidere le proprie paure piuttosto che un nemico reale, bisogna prima imparare a morire. La pratica marziale sostiene che bisogna prima uccidere se stessi e solo allora si diventerà il guerriero invincibile a discapito di come andranno gli eventi, ma che di certo incuterà timore in altri, i quali avranno paura e non oseranno avvicinarsi.

Il quinto elemento e il superamento del limite fisico

Legato al concetto di superare il limite fisico, incarnazione delle nostre paure, esiste il concetto di proiezione dello spirito, in cui la mente si deve proiettare al di là del compagno/antagonista. Anche nella nostra cultura che perde le sue origini nell'alchimia, questo concetto si riscontra nella concezione del "quinto elemento". Per capire cos'è quest'ultimo si può fare un esercizio: se il professore parla della classe, tutti gli alunni presenti nell'aula si sentono coinvolti nonostante non si parli del singolo. Nel momento stesso in cui questo normale fenomeno accade, tutti i presenti sentono e percepiscono un elemento unificante che realmente non esiste. Si crea una proiezione del sé che si interseca con gli altri creando un elemento, che materialmente non esiste, ma che di fatto c'è ed è presente.

Questo elemento è naturalmente identificato come il centro di una figura geometrica essendo il punto equidistante da tutti gli elementi.