

Aikido. Valori e messaggi che la disciplina promuove

Tra le moderne arti marziali derivate dalle varie forme del bujutsu armato e disarmato praticato dal *bushi* giapponese, l'arte dell'Aikido sembra l'unico metodo che, a tutti i livelli, è basato sulla dottrina del *haragei*, considerata la chiave di quella continua stabilità mentale e di quell'estensione dell'energia coordinata. *Hara* tradotto come “il Centro” e *ki* vengono considerati vitali, anzi, senza di essi l'aikido non esiste. È superfluo aggiungere che i fattori esteriori dell'arte, le strategie del combattimento e le tecniche d'immobilizzazione e di proiezione sono elementi importanti del metodo, ma la loro esatta esecuzione dipende dal giusto sviluppo e dall'efficiente utilizzazione di quel Centro interiore di stabilità mentale e di energia coordinata. Mentre le tecniche si possono apprendere con relativa facilità, lo sviluppo dell'energia interiore necessaria per eseguirle correttamente richiede assai più tempo e diventa un processo prolungato mentre l'allievo passa dai livelli più bassi a quelli più elevati della coordinazione interiore.

La definizione di *ki* che s'incontra nella dottrina dell'Aikido è legata alla dimensione cosmica del *haragei*, profondamente radicata nella cosmogonia tradizionale giapponese. Partendo dallo stato originario di caos e dall'unificazione della realtà nel flusso dinamico della vita, questa dottrina assegna un significato spirituale alla forza di quella vita e la qualifica come primariamente “mentale” o interiore.

Per il maestro dell'*Aiki* la forza mentale. Il corpo è solo uno strumento. Se si allena soltanto il corpo, ne deriva uno squilibrio, e in età avanzata l'atleta soffre, deve sempre tenersi in forma, anche se i suoi organi interni non sono in grado di sopportare lo sforzo muscolare necessario. Ma il corpo si limita a seguire la mente, e quindi il praticante di Aikido addestra la mente, sviluppando al massimo il proprio sistema nervoso, in modo da poter usare il corpo con la massima efficienza. Il risultato è una forza fisica che i praticanti dell'*aiki* chiamano *ki* o “forza vitale”.

Nell'Aikido, perciò, tutti gli esercizi tendono a sviluppare questa centralizzazione interiore e la sua estensione coordinata delle energie vitali. L'arte, infatti, impiega antiche tecniche di meditazione, concentrazione e respirazione addominale. Tutti questi esercizi sono considerati vettori dell'energia centralizzata, modi di controllare la realtà e non semplicemente come guide alla contemplazione statica o all'introspezione viste come fine a se stesse.

Ogni forma di *Aiki* è una tecnica per addestrarsi al controllo del *ki*, questa forza illusoria, sfuggente, fluida e indefinibile.

Il Maestro Ueshiba, fondatore dell'Aikido, però intendeva conseguire ben altro che la semplice centralizzazione e coordinazione delle energie quale base di un nuovo ed efficiente metodo di combattimento. Per reazione alla tradizione marziale di “distruzione”, Ueshiba si adoperò per sviluppare un metodo “costruttivo” che impiegava i concetti del *haragei* così come venivano intesi dai migliori rappresentanti del taoismo e del buddismo, dei quali egli aveva indubbiamente letto le opere, usandole come punti di riferimento per il proprio metodo d'integrazione. Il principale proposito del maestro era il miglioramento dell'uomo attraverso una pratica che si presentava come un stile di combattimento ma le cui finalità abborrivano la violenza. Il principio era sfruttare l'energia dell'avversario per rivolgergliela contro e controllarlo senza produrgli dei danni seri.

Il principio fondamentale dell'Aikido è l'armonia dell'universo. Cogliere il ritmo e il movimento che ne sta alla base rimane lo scopo fondamentale del praticante nel suo cammino verso il miglioramento interiore. Ogni tecnica viene quindi applicata senza volontà di ferire.