

Il Ki – L'energia vitale”.

Il concetto dell'Energia Intrinseca

L'elemento che esercitò la maggiore influenza sulla dottrina del bujutsu fu la scoperta che le discipline dell'introspezione usate per conseguire la centralizzazione nel *hara* sembravano coordinare i vari fattori della personalità di un uomo in un modo che schiudeva la fonte di una strana forma di energia. Tale energia, inoltre, sembrava diversa, o almeno più vasta e comprensiva come sostanza ed intensità, rispetto al tipo comune di energia solitamente associato alla produzione del solo sistema muscolare umano. Si credeva, in generale, che questa potente fonte d'energia potesse venire utilizzata solo se un uomo aveva stabilizzato la posizione della centralizzazione interiore nel *hara*, che veniva così inteso non solo come un Centro immanente dell'essere, del consolidamento, dell'indipendenza coordinata, ma anche come un Centro trascendente del divenire, dello sviluppo, della trasformazione. Il culto dell'*hara*, come avevano insegnato molti saggi asiatici, non doveva essere considerato puramente come fine a se stesso, doveva venire considerato, primariamente, come un mezzo per conseguire qualcosa al di là del distacco, cioè un metodo per attivare il processo dell'evoluzione dell'uomo e per impegnarlo positivamente e creativamente in quella turbolenza che, per sua natura, egli doveva comprendere e controllare, se voleva sopravvivere e progredire. Questo aspetto attivo del *hara* distoglie l'attenzione dall'ordine naturale, per orientarla sull'evoluzione, la trasformazione e l'attività dell'ordine stesso e, di conseguenza, sulla sua forma vitale, la vita. Il *hara* come centro di visione – indipendente, coordinato, calmo – divenne il *hara* come centro di vita, coordinato e potente. L'energia correlata della centralizzazione è stata definita in molti modi, ma tutti si richiamano alla vita ed alla sua energia che, come lo stesso Centro, ha aspetti innumerevoli. In India, per esempio, è conosciuta da secoli come *prana*, in Cina come *ch'i* e in Giappone come *ki*. È stata anche chiamata “l'essenza della vita” e “il respiro della vita”. Gli stili marziali interni in Cina (quelli dove l'insegnamento spirituale è preponderante rispetto a quello tecnico) avevano sviluppato il concetto del *ch'i* a partire dalla teoria del tao. Si deve al taoismo, fondato da Lao-Tse fra il VI e il V secolo a.C. l'introduzione del concetto di tao (o “via che indica il metodo”), instradamento a mantenere un rapporto armonico tra vita materiale e spirituale. Gli stili marziali esterni sono invece improntati allo sviluppo della potenza, tendono quindi a sviluppare più la forza fisica. Spesso, quando si parla di energia vitale e di *ki*, ci troviamo di fronte a reazioni scettiche, ma il fatto che il nostro corpo abbia un baricentro determinato dalla forza gravitazionale è la più valida dimostrazione a difesa del *ki*, il quale non è dunque un'energia mistica, percepita solo da pochi, ma piuttosto una condizione naturale.

Nell'Aikido

Nella pratica del *ki*, rivolgersi a se stessi significa porre mente al proprio baricentro, dunque controllarlo. Nell'Aikido, attraverso le tecniche di proiezione, si studia esattamente il controllo del proprio baricentro, in relazione a quello dell'avversario, e la tecnica è sempre concepita difensivamente. Il colpo viene sempre evitato e la forza è “restituita” all'avversario.

« Nella pratica, quando il tuo avversario sferra un colpo, devi già essere in movimento. Dopo che l'hai visto muoversi, è già troppo tardi ed un falso movimento da parte tua è fuori luogo, perché il colpo del tuo avversario è quasi mortale. Muoversi simultaneamente con il colpo; si deve sentire l'intenzione dell'avversario. Ma, in realtà, non è questione di usare la mente, ci si deve muovere naturalmente, senza pensarci. Quando raggiungerai questo stato, riuscirai a muoverti

simultaneamente con l'ordine. Se pensi troppo all'inizio del colpo dell'avversario, non ti renderai conto dei suoi movimenti. Solo quando la tua mente è tranquilla come una pozza d'acqua e sei fisicamente all'erta, potrai renderti conto dei movimenti dell'avversario e della sua respirazione naturale. In questo stato sentirai i cambiamenti di sentimento del tuo avversario»

(Morihei Ueshiba- Fondatore dell'Aikido)

Il *ki* di cui si tratta nella disciplina giapponese dell'Aikido, è rappresentato dall'ideogramma giapponese 氣 che, nei caratteri della scrittura kanji, raffigura il vapore che sale dal riso in cottura. Il riso, nella tradizione giapponese, rappresenta il fondamento della nutrizione e quindi l'elemento del sostentamento in vita ed il vapore rappresenta l'energia sotto forma eterea e quindi quella particolare energia cosmica che spira ed aleggia in natura e che per l'Uomo è vitale. Il *ki* è dunque anche l'energia cosmica che sostiene ogni cosa. L'essere umano è vivo finché è percorso dal *ki* dell'universo e lo veicola scambiandolo con la natura circostante: privato del *Ki* l'essere umano cessa di vivere e fisicamente si dissolve. Nella concezione delle arti marziali orientali, l'essere umano è pieno di vita, di coraggio, di energie fisiche ed interiori finché veicola il *Ki* in modo vigoroso attraverso il proprio corpo e lo scambio con la natura circostante è abbondante; quando invece nel suo corpo la carica vitale del *ki* è carente, l'essere umano langue, è debole, codardo, rinunciatario.

Nella pratica della disciplina dell'Aikido ci si impegna per imparare a riempire il corpo con il *ki* ed a veicolarlo energicamente; pertanto nell'Aikido è necessario comprendere bene la profonda natura del *ki* ed imparare a riconoscerne le manifestazioni e gli effetti, i quali vanno sotto il nome di *kokyū*. Per estensione di significato il *ki* può essere associato a quella che i fisici del XVIII e XIX secolo chiamavano "vis viva" (forza viva), ovvero una sorta di fluido attraverso il quale l'energia ha la possibilità di trasferirsi da un oggetto materiale ad un altro. Secondo le antiche credenze, attraverso la respirazione il *ki* si accumula e riempie tutte le parti del corpo, ma viene emanato solo quando corpo e mente sono sereni e distesi.

Kokyū significa manifestazione od estensione del *ki* all'esterno del corpo od anche esercitare il *ki* fuori dal corpo. Le parole *kokyū-ho* e *kokyū-nage* si riferiscono ad una parte fondamentale ed imprescindibile dell'Aikido e pertanto ricorrono molto sovente. Vi sono moltissime tecniche nell'Aikido basate sull'estensione all'esterno del *ki*, specialmente in quelle numerose e molteplici tecniche chiamate tutte genericamente *kokyū-nage* ma che si diversificano moltissimo le une dalle altre per tipologia di risposta ad uno specifico attacco. Il *kokyū* è quindi quel particolare movimento del *ki* che si manifesta esteriormente attraverso il movimento del corpo che segue il movimento del *ki*; ciò vale sia quando si agisce come tori (cioè colui che esegue la tecnica di difesa) sia come uke (cioè il partner d'allenamento che si presta ad attaccare ed a ricevere l'effetto delle tecniche eseguite dal "tori"). Avere un forte *kokyū* significa possedere un'elevata capacità di espressione e di controllo dell'estensione all'esterno del proprio *ki* e padroneggiarlo in modo che il corpo irradi sempre il *ki* in modo vigoroso in ogni circostanza: in tale modo si riesce a muoversi ed a proiettare l'avversario senza fatica e con estrema naturalezza ed efficacia, per effetto dello sfruttamento dell'energia interiore e della forza fisica dell'avversario, piuttosto che per effetto dell'impiego della propria forza fisica ed energia interiore

氣