

## RIFLESSIONI SULLE MOTIVAZIONI ALLA PRATICA

Comincerò col salvare il bambino, nella convinzione che dell'acqua sporca da buttare s'è già detto a sufficienza.

### I DONI DELL'ORIENTE: IL SENSO DEL SACRO

Entrare nel *dojo* – il luogo dove si pratica la Via – equivale a entrare in uno spazio sacro e ciò implica un atteggiamento nel corpo e nella mente assai preciso: rispetto, consapevolezza, devozione e gratitudine.

Lo sviluppo e la cura delle qualità di questo atteggiamento, liberato dalla rigidità nipponica e dalla cialtroneria mediterranea, sono necessari a garantire senso al contesto di disciplina e di etica in cui abbiamo scelto di operare.

La dimensione del Sacro è presente in tutte le culture che hanno abitato la Terra ed è strettamente legata allo sviluppo del sentimento di religiosità nell'essere umano. La religione, così come indica l'etimo della parola, esprime il senso di riunione, di legame e di unità: l'essere legati insieme. Nella religione e nell'espressione della sua ritualità sacra sono da sempre custoditi i legami e i nessi tra l'uomo e la divinità.

Il Fondatore, prima che un guerriero, è stato un uomo in

contatto col proprio sentimento religioso, tant'è che nella sua espressione originaria l'Aikido risulta di ardua comprensione se svincolato dalla sua primordiale visione pervasa di sacralità.

Da quando l'uomo ha cominciato a lasciare tracce di sé nel mondo l'ha fatto per mezzo di gesti, segni ed opere sacre.

La nostra esperienza quotidiana, plasmata sull'evoluzione socio-culturale del moderno mondo avanzato e industrializzato, è ormai sganciata e lontana dalla qualità speciale e specifica del sentimento religioso.<sup>1</sup> La tradizione cristiana, che nella sua lettera originaria e nel suo messaggio evangelico conserva inalterata tutta la propria forza e vitalità, proprio come fu in principio, arriva a noi ormai priva di qualsiasi energia evocativa e immaginifica, a causa del lungo e travagliato cammino di secolarizzazione e svilimento cui le trasformazioni sociali e il potere temporale delle gerarchie ecclesiastiche l'hanno sottoposta.

La religione, così come le vie sapienziali e i sistemi metafisici, è in buona sostanza un metodo d'insegnamento e d'iniziazione alla completezza della vita, alla sua organica unicità.

La morte del senso del Sacro è certamente uno dei grandi disastri dell'evoluzione storica e culturale dell'Occidente ed è un tema tra i più dibattuti da coloro che hanno a cuore un destino evolutivo per l'uomo, piuttosto che una sua involuzione bestiale. Anche tra gli scienziati più illuminati il destino disumano dell'*homo technologicus* è ragione di riflessioni, appelli e timori.

Allontanato dalla dimensione del Sacro nell'esperienza della vita quotidiana, l'uomo è destinato a uno sconcertante

---

1. È interessante osservare come la dimensione sacra non abbia abbandonato l'Uomo anche in questo frangente storico – quasi fosse una caratteristica ontologica dell'Essere – semplicemente ha costruito sull'altare della Scienza quell'immagine divina attribuita sino al secolo scorso alle tradizioni religiose consolidate.

e infinito senso di perdita, all'alienante impressione di vagare senza meta e senza rifugio.

Sacro non è qualcosa di necessariamente mistico, arcano o esoterico; assai più semplicemente, è la ricerca di un contatto con la forza e le energie mitiche della divinità che ancora naturalmente vivono dentro di noi.<sup>2</sup> Il fatto che ormai nella nostra coscienza diurna queste realtà spirituali si siano assopite, non significa affatto che l'uomo non continui ad averne un bisogno imponente e allo stesso tempo disperato.

Il proliferare di fenomeni pseudo-religiosi, di sette e gruppi che promettono un nuovo contatto con le forze e le componenti non materialistiche della realtà, non è che un segnale tangibile di questo bisogno primordiale insoddisfatto.

La ricerca del contatto con la dimensione sacra della vita è un istinto biologico dell'uomo, un elemento costitutivo dell'essere umano, qualcosa di profondamente naturale. Ovviamente può essere repressa, sviata o rimossa, ma in nessuna maniera sradicata dall'intimità dell'anima vivente.

Questo contatto necessita di un luogo dove possano svolgersi tutte le pratiche e le ritualità necessarie. Dove colui che entra in questo spazio abbia la consapevolezza di aver attraversato una soglia, che non è semplicemente fisica, bensì simbolica di un passaggio, di un attraversamento.<sup>3</sup> La condivisione di uno spazio sacro rappresenta l'appartenenza dei praticanti a una comunità, a un sentiero condiviso.

---

2. Vedi J. Campbell, *L'eroe dai mille volti*, Parma, 2000, U. Guanda Editore.

3. Per quanto concerne il tema della "Soglia" vedi: AA.VV. *La soglia, conoscenza di sé, apertura all'altro*; Verona, 1999, Il segno dei Gabrieli Editore.

Il legame con il Sacro, la capacità di recuperarlo in qualche ambito della nostra quotidianità, di viverlo come tempo della nostra intimità, come un gioiello della nostra vita, è il primo possibile regalo che ci offre il *dojo*.<sup>4</sup>

Mettere attenzione alla qualità della nostra presenza quando entriamo nel luogo sacro, conservare questo sapore per portarlo in altri momenti della nostra giornata e nelle relazioni della nostra vita costituisce l'essenza, il primo passo della pratica.

La consapevolezza di essere in uno spazio speciale e di farne parte non ci pone in contatto con l'estasi, l'euforia, il satori o quant'altro, semplicemente ci connette con lo speciale che c'è in noi e con il recinto sacro del *dojo* come luogo che può legittimarlo a manifestarsi. Il *dojo* è quel tempio che la secolarizzazione della tradizione religiosa occidentale ha bandito dalla nostra esperienza e dalla nostra vita.

«Per un ineluttabile decreto del destino, l'Occidente viene ora a conoscere la singolarità dell'atteggiamento spirituale dell'Oriente. Svalutare quest'ultimo o costruire ponti falsi o illusori sopra abissi vaneggianti è cosa inutile. Anziché mandare a mente le tecniche spirituali dell'Oriente e imitarle in modo assolutamente cristiano mediante un atteggiamento forzato – *imitatio Christi!* – sarebbe molto più importante scoprire se esista nell'inconscio una tendenza introversa, simile al principio spirituale che domina in Oriente. Saremmo allora in condizione di edificare nel nostro suolo e con i nostri metodi. Appropriandoci di queste cose direttamente dall'Oriente, non avremmo fatto altro che cedere al nostro atavico desiderio occidentale di possesso, riaffermando che “tutto il bene è

4. Letteralmente “luogo della Via”, per estensione: luogo – sacro – dove si pratica l'Arte.

al di fuori” e che appunto al di fuori di esso dev'essere preso e pompato nelle nostre anime sterili. Mi sembra che apprendiamo davvero qualcosa dall'Oriente quando comprendiamo che la psiche contiene ricchezze a sufficienza senza bisogno di essere fecondata dall'esterno, e quando ci sentiamo capaci di svilupparci, con o senza la grazia di Dio. Ma non possiamo avventurarci in questa impresa ambiziosa prima di avere imparato ad agire senza orgoglio spirituale e autosufficienza blasfema».<sup>5</sup>

Questo può essere un primo passo per una possibile integrazione tra le “sparate spirituali e le trivialità tecniche”, polarità in cui si dibatte sterilmente l'Aikido dei nostri giorni.<sup>6</sup>

#### I DONI DELL'ORIENTE: LA RITUALITÀ NELLA PRATICA E NELLA DISCIPLINA

Sul *tatami*, nel cuore del recinto sacro, il nostro percorso di presenza a noi stessi prosegue attraverso quel corollario di regole che garantiscono uno svolgimento ordinato e armonico di apprendimento e pratica della disciplina.

5. C. G. Jung, Commento al *Libro tibetano della grande liberazione*, in *Psicologia e Religione*, in *Opere*, vol. XI, Torino, 1958, Bollati Boringhieri Editore.

6. Su questo tema del luogo e dell'importanza simbolica del recinto è interessante confrontare l'esperienza che come praticanti possiamo fare durante la maggior parte dei seminari organizzati in Europa: i luoghi sono sempre il peggio che si possa trovare, strutture inadatte ad accogliere un ambito di consapevolezza, spazi più che altro di mistificazione e imbroglio. Come è possibile immaginare di conciliare una pratica di ricerca su di sé e sull'energia psicofisica nostra e dell'altro in posti deputati, quando va bene, all'agone sportivo, al dopolavoro aziendale, ecc.?

La disciplina, parola che nel nostro lessico quotidiano ha ormai assunto connotazioni ambigue e lontane dal suo significato primigenio, è ciò per cui siamo sul *tatami*: siamo lì per – *discere* – imparare. La disciplina è al contempo strumento e uno degli obiettivi della Via.

Imparare un efficace metodo d'apprendimento è quanto di più difficile esista al mondo, ma è certamente qualcosa per cui vale la pena di impegnare il proprio tempo e le proprie energie.

La disciplina usa, si serve delle regole e delle tecniche, non viceversa.

Allora siamo sul *tatami*, vestiti di bianco o, nel caso dei graduati, di bianco e nero. Una prima semplice osservazione porta a una riflessione e a un'attribuzione di senso: mentre il principiante rappresenta una sorta di unilateralità cromatica, il graduato dovrebbe essere in grado, per l'appunto, di contenerle armonicamente entrambe.

Non è un caso che nella nostra pratica, prima di mostrare i gradi, si indossi l'abito dell'unilateralità: siamo chiamati a sviluppare nella disciplina la capacità di armonizzare la polarità che s'incarna poi, e solo allora, nel nostro abito, quando diventeremo esperti nella pratica. Vestire l'*hakama*<sup>7</sup> dovrebbe significare avere ottenuto i mezzi abili per portare su di sé il segno dell'unione delle polarità.

Siamo seduti sul *tatami*, in *seiza* o a gambe incrociate poco importa, e il contatto con il tessuto, con la terra è il primo richiamo di sensibilità che riceviamo. Abbiamo salutato il luogo e l'immagine del Fondatore, stando a terra, cosa che tradizio-

---

7. Ampi pantaloni del costume tradizionale dei samurai. Nella pratica dell'Aikido. L'*hakama* viene indossato a partire dalla cintura nera (*Yudansha*).

nalmente ci accade di rado, e offriamo lo sguardo e la nostra direzione, allineati ai nostri compagni, a chi terrà la lezione: un'immagine semplice e ordinata. Nutriente.

Qui non siamo chiamati a cadere nella profonda meditazione sugli arcani maggiori e tantomeno a mostrarci in frizzi e lazzi, semplicemente possiamo stare, anche nella comunicazione verbale, con un atteggiamento serenamente sobrio: da ostentare non c'è nulla, se non il nostro piccolo ego.

Anche l'approccio allo svolgimento della pratica avviene assecondando regole precise e semplici: rispetto della pulizia del proprio corpo e dei propri indumenti, un atteggiamento di grata e seria naturalezza all'indirizzo dell'insegnante, un comportamento educato nei toni e nelle espressioni verso gli altri.

Questi aspetti normativi della disciplina, data la loro facilità di accoglimento e il condivisibile risultato cui mirano, sono garanzia di un primo passo cosciente e libero da malintesi sulla Via dell'Armonia.

Custode e responsabile del buon andamento del gruppo è l'insegnante, che dovrebbe apparire come modello d'ispirazione non soltanto nel suo gesto tecnico, ma anche nel suo aspetto etico e umano. Dovrebbe poter essere colui che non si carica e attribuisce responsabilità per le azioni altrui, ma che semplicemente e costantemente rimane responsabile delle proprie, in conformità col ruolo che riveste.

Tutto questo, in una comprensione morbida e serena, proviene dalla qualità del messaggio tradizionale del *Budo*; è una prima importante eredità che la peculiarità della provenienza orientale della disciplina ci regala.

Il Fondatore, come abbiamo già detto e come molti sanno, ha permeato la propria visione dell'Aikido dello spirito e dell'im-

pronta della tradizione religiosa shintoista, e più precisamente di una setta esoterica dello Shinto chiamata *Omotokyo*.<sup>8</sup>

Shinto significa letteralmente, “Via degli Dei” e nella tradizione nipponica è un sistema di devozione orientato più verso i custodi della vita e dei costumi, che non verso quelle potenze numinose in grado di liberare dai pesi e dai dolori della vita.

In questo lo shintoismo si differenzia profondamente dal “*Butsudo* – la Via del Buddha –“ dove le divinità e il *bodhisattva* sono portatori dei mezzi di liberazione dalla sofferenza.

Nello Shinto gli spiriti che abitano la Natura, gli Eroi, le

potenze ancestrali, gli Antenati sono intesi come custodi in un culto che professa innanzitutto la conservazione della purezza del cuore: nell'*ofuro*, ossia il bagno rituale, non è semplicemente rappresentata l'immersione del corpo nell'acqua sacra, ma il perseguire la purezza della Via Giusta e Morale, poiché ciò che è gradito alla divinità non è l'offerta materiale, ma la sincerità e la virtù dell'atto.

La principale divinità dei numerosi Pantheon shintoisti è Amaterasu, dea del Sole, curiosamente divinità femminile per

---

8. Setta esoterica della tradizione animista shintoista; l'*Omotokyo* è un amalgama sincretico di Shintoismo, misticismo Neo-shinto, Cristianesimo e religione tradizionale giapponese. O' Sensei era un devoto dell'*Omotokyo* e ne incorporò alcuni elementi negli esercizi d'Aikido; in ogni caso sosteneva non fosse necessario essere devoti dell'*Omotokyo* per studiare Aikido o per comprenderne i propositi. Strettamente legata alla setta è la figura del suo co-fondatore Onisaburo Deguchi: nato nel 1871 nella città di Kameoka da una famiglia di piccoli agricoltori, dovette abbandonare le scuole ben presto per aiutare i familiari, ma riuscì a continuare gli studi da autodidatta, mostrando fin da giovane straordinarie capacità interiori. Nel 1898 ricevette l'ispirazione di recarsi ad un ritiro spirituale di una settimana nel santuario del monte Takakuma presso Kameoka, nel corso del quale raggiunse un alto grado di padronanza dei suoi poteri paranormali, divenendo allo stesso tempo pienamente cosciente della sua missione. Seguendo l'avvertimento profetico di “andare a Nord Ovest”, si recò in visita alla mistica Nao Deguchi (1837-1916). Onisaburo si unì a lei fondando la setta Omoto e di lì a poco sposò la figlia di Nao, Sumiko (1883-1952). Prese il nome di Onisaburo Deguchi che poi mantenne per sempre. Ed alla morte di Nao Deguchi (1918) divenne il solo capo spirituale della setta. Una comunità venne fondata ad Ayabe, città ove la fondatrice aveva ricevuto l'illuminazione. Sostenendo che l'arte permette la nascita della religione, Deguchi aiutò la sua crescita interiore anche mediante una vasta ricerca artistica; spaziò dalla letteratura alla pittura, dalla

---

calligrafia alla poesia, ma la sua vera specialità fu la ceramica. Gli ultimi anni della sua vita furono consacrati alla creazione di oltre 3000 tazze da tè, dipinte a vivaci colori con reminiscenze degli impressionisti francesi. Le attività del gruppo *Omoto* vennero ripetutamente ostacolate dal governo giapponese. Durante il Primo incidente di *Omoto*, nel 1921, Deguchi venne arrestato. Nel 1935 il governo decise di nuovo un intervento contro il gruppo (Secondo incidente di *Omoto*) e dal 1935 al 1945 le attività del gruppo vennero proibite mentre la guida spirituale (la moglie di Onisaburo, Sumiko) veniva tenuta in prigione. Forse per questo nel 1924 Onisaburo Deguchi, accompagnato dalla sua guardia del corpo Ueshiba Morihei e da pochi altri compagni, era andato alla ricerca di una nuova terra promessa in cui intendeva fondare il regno del Cielo nella Terra. L'impresa fallì miseramente. Ueshiba fu consigliato dallo stesso Deguchi di prendere le distanze dalla *Omoto-kyo* e di dedicarsi ufficialmente alle arti marziali. Queste furono le sue parole “Lo scopo della vostra vita è di rivelare al mondo il vero significato del *Budo*”. Nel 1927 Ueshiba Morihei abbandonava definitivamente la comunità di Ayabe per recarsi ad insegnare a Tokyo. Non si hanno notizie di successivi incontri tra i due personaggi. Nel 1945 il tribunale giapponese chiuse definitivamente con una assoluzione di fatto il secondo incidente di *Omoto*: venne liberata dalla prigione Sumiko Deguchi, e l'anno successivo ripresero regolarmente le attività della setta. Deguchi Onisaburo morì nel gennaio del 1948, all'età di 78 anni. Attualmente il gruppo è spiritualmente guidato da Kiyoko Deguchi (1935).

un'entità più diffusamente maschile. Certamente non unico esempio, per quanto raro, Amaterasu diventa più collocabile e comprensibile alla luce della forte impronta di carattere conservativo e di custodia, quindi di natura energetica femminile, di cui si riveste la ritualità dell'animismo shintoista.

Narra la leggenda che Amaterasu, offesa dalla malvagità di un altro Dio suo fratello, abbia precipitato il mondo nell'oscurità. Con uno stratagemma è attratta fuori dalla caverna dove si è rintanata. Ciò che l'attrae è uno specchio in cui vede l'abbaglio luminoso di se stessa e, una volta all'aperto, gli Dei impazienti di luce l'assicurano al giogo di una corda di paglia – *shimenawa* – imponendole una regola: potrà ritirarsi nelle tenebre nuovamente, ma per non più del trascorrere di una notte.

Ma l'aspetto più importante che emerge della leggenda è che nella visione shintoista la Dea del Sole, non è altro che la principale manifestazione dell'unico Dio vivente ed esistente dall'inizio alla fine del mondo.

E nel suo attraversare il cielo sembrerebbe non fare altro che adorare il proprio Io, coltivando in sé la virtù divina come purezza interiore e unendo in un unico corpo il principio della Divinità, ossia di tutto quanto è divino.<sup>9</sup>

In questo modo tutto, nello shintoismo, dalla più umile pentola sino all'Imperatore, è Uno con la Divinità. È per questo preciso motivo che ogni cosa è fatta segno del più grande rispetto.

Così nello Shinto il rispetto non è un atteggiamento o un atto formale, bensì rappresenta l'attitudine unificata di Cultura e Natura nell'onorare la Divinità esistente in tutte le cose.

Spesso, nella nostra esperienza, la distanza esistente tra il gesto formale e la sua sostanza di significato sono molto ri-

marcate e connotate dentro di noi. Ma l'inchino che offriamo e riceviamo come saluto è qualcosa di più che un semplice buonasera: è un gesto di riconoscimento all'altro come essere abitato dalla presenza della Divinità. Tutto ciò, se è "vivo" per uno shintoista, non lo è per noi.

Su questo territorio è importante che ci applichiamo nell'apprendimento di un'esperienza e di un atteggiamento mentale che in quanto occidentali ci mancano poiché assopiti dentro di noi ma che come praticanti abbiamo il compito di ottenere.

«La scienza europea [...] visse la propria vita intellettuale prescindendo da convinzioni e necessità religiose. Questa scissione, storicamente inevitabile, si è impadronita anche della dottrina yoga penetrata in Occidente, facendola da una parte oggetto di scienza, dall'altra salutandola come via di salvezza...

«Questo conflitto esiste unicamente in virtù della scissione storica dello spirito europeo. Se non esistessero da una parte una coercizione, psicologicamente innaturale, a credere, e dall'altra una fede altrettanto innaturale nelle scienze, questo conflitto non avrebbe motivo di essere....

«Perciò se un metodo "religioso" si presenta anche come "scientifico", può essere certo di trovare un pubblico in Occidente. Lo yoga colma quest'attesa. ... perché non si limita ad aprire una via tanto cercata, ma dà anche una filosofia di inaudita profondità, e rende possibili esperienze controllabili, soddisfacendo il bisogno "scientifico" di "fatti"...

«Da noi la mancanza di regola è tale da confinare con l'anarchia psichica; perciò ogni pratica religiosa o filosofica promette una disciplina psicologica, cioè un metodo di igiene psichica... Attraverso gli esercizi, essa (lo yoga) mette il corpo in contatto con l'interezza dello spirito... Quando l'azione del singolo è contemporaneamente un evento cosmico, l'emozione fisica (innervazione) si collega con quella spirituale (idea uni-

9. Cfr. J. Campbell, *op. cit.*

versale). Ne deriva una vivente interezza che nessuna tecnica, per quanto scientifica sia, potrà mai produrre. ... Così fin dal principio la scissione dello spirito occidentale rende impossibile un'adeguata realizzazione delle intenzioni dello yoga. O ne fa un fenomeno strettamente religioso o un training di tecnica mnemonica, ginnastica respiratoria, euritmia eccetera, nei quali non si trova traccia di quella unità e interezza dell'essere... L'indiano non può dimenticarsi né il corpo né lo spirito; l'europeo dimentica sempre l'uno o l'altro. È vero che questo gli ha permesso di conquistare il mondo mentre l'indiano non l'ha fatto. L'indiano non soltanto conosce la sua *natura*; sa anche fino a che punto sia natura egli stesso. L'europeo invece ha una *scienza della natura* e stupisce per la sua ignoranza della propria natura, della natura in lui...

«Si dice che lo yogi sia capace di muovere le montagne... L'europeo invece può far saltare in aria le montagne... Come europeo, non posso augurare all'europeo un maggiore "controllo", maggiore potenza sulla natura in lui e intorno a lui... L'europeo, nel corso del suo sviluppo storico, si è talmente allontanato dalle sue radici, che il suo spirito ha finito per scindersi..., come ogni eccesso psicologico si scompone nei suoi opposti. Egli ha bisogno di tornare alla natura, ... alla *sua natura*. Suo compito è trovare l'uomo naturale; invece non vi è nulla che gli piaccia tanto quanto escogitare sistemi e metodi atti a reprimere l'uomo naturale che gli mette sempre i bastoni tra le ruote. Quindi farà immancabilmente un cattivo uso dello yoga.

«Dato che l'Occidente è capace di trasformare ogni cosa in tecnica, in linea di principio tutto quello che ha l'aspetto di metodo è pericoloso e condannato al fallimento».<sup>10</sup>

10. C. G. Jung, *Yoga e Occidente*, in "Psicologia e Religione", in *Opere*, vol. XI, Torino, 1958, Bollati Boringhieri Editore.

### AIKIDO: L'ARTE DELLA RELAZIONE

Un ulteriore contributo fondamentale dell'etica nipponica è quello che fa dell'azione un luogo di senso, non tanto e non solo nella direzione di "cosa fatta capo ha", quanto piuttosto nell'offerta di un percorso di possibile umiltà agita, anziché pensata.

Che un altro dei mali del nostro Occidente sia una certa inflazione di pensiero, razionalità e concettualizzazione è abbastanza risaputo; che tra il dire e il fare..., quindi è sicuramente benvenuta una pratica che limiti e contenga il pensiero a vantaggio dell'azione. Ovviamente ciò ha un reale valore se non cadiamo nell'opposto tranello del "qualsiasi cosa si fa va bene purché si faccia qualcosa".

Quindi il meraviglioso sapore che possiamo gustare durante la pratica aikidoistica, quella speciale sensazione di energia e benessere si sostanziano di nutrimento solo nel momento in cui sono supportate da una chiara attribuzione di senso, in primo luogo in chi offre l'insegnamento e parallelamente in chi lo riceve.

Perché è così intensamente appagante e pacificante praticare?

Al di là delle specifiche risposte individuali, alcuni tratti più comuni potrebbero essere: dinamica e armonia dei gesti, una specifica immagine di se stessi dotati di forza e stabilità, benessere fisico accompagnato da freschezza mentale, relazione con l'altro in una gamma svariata di sensazioni, assenza di necessità di prestazione e di competizione con l'esterno.

Tutti questi aspetti gratificanti della pratica non sono però costantemente alla portata della nostra esperienza e a lungo andare, penso qui stia l'inghippo, se non sono supportati dall'attribuzione di un senso più ampio e chiaro, rischiano di diventare un surrogato, autistico e un po' masochista, di divertimento.

Una cosa mi sembra a tutt'oggi non sia stata ancora sufficientemente chiarita: sul *tatami* mettiamo in gioco soprattutto emozioni e stati mentali ben più potenti e celati di quella parte più esposta e superficiale che nell'immediato ci può appagare e soddisfare.

Nella pratica, assolutamente ineducati a porvi l'attenzione, sperimentiamo paura, aggressività, antipatia, conflitto, ignoranza, pregiudizio, orgoglio, e il tutto – per nostra fortuna o sfortuna, dipende dal verso dal quale osserviamo – avviene nella relazione con l'altro, col compagno che incontriamo sul *tatami*.

“In Oriente, l'uomo interiore ha sempre avuto un tale potere sull'uomo esteriore che il mondo non ha mai avuto la possibilità di strappare questo dalle sue intime radici; in Occidente al contrario l'uomo esteriore è venuto talmente alla ribalta che si è estraniato dalla sua natura più interiore...”

Dovrebbe risultare dalle mie argomentazioni che ciascuno di questi punti di vista, per quanto in contraddizione l'uno con l'altro, ha la sua giustificazione psicologica. Entrambi sono unilaterali perché trascurano di vedere e di prendere in considerazione quei fattori che non si adattano al loro tipico atteggiamento. L'uno sottovaluta il mondo della coscienza, l'altro il mondo dello spirito unico. Ne risulta che, nel loro estremismo, perdono entrambi una metà dell'universo; la loro vita è distaccata dalla realtà totale e diviene facilmente artificiale e inumana. In Occidente abbiamo la mania dell'“obiettività”, l'atteggiamento ascetico dello scienziato o dell'agente di cambio che getta via la bellezza e l'universalità della vita per una vita più o meno ideale. In Oriente vi sono saggezza, pace, distacco e impassibilità di una psiche ritornata alla sua origine oscura lasciandosi dietro tutte le preoccupazioni e tutte le gioie della vita qual è e probabilmente anche quale dev'essere. Non c'è da meravigliarsi se questa unilateralità produce in entrambi i casi

forme molto simili di monachesimo, garantendo all'eremita, al santo, al monaco o allo scienziato l'indisturbata concentrazione sulla meta da raggiungere. Non ho nulla contro l'unilateralità in quanto tale... Senza unilateralità lo spirito umano non potrebbe svilupparsi nelle sue differenziazioni...”<sup>11</sup>

Credo che in realtà, almeno per noi occidentali, l'Aikido rappresenti qualcosa di molto preciso: un lavoro di relazione, necessario per imparare a sviluppare un'Arte della Relazione, un'esperienza sui molteplici volti che alla relazione appartengono, e in primo luogo l'aspetto conflittuale.

Sono convinto che il senso di una pratica così affascinante, ma anche pericolosamente insulsa e ottundente se non sufficientemente sondata, stia proprio nell'opportunità di sperimentare, grazie ad un lavoro che è dichiaratamente di natura psicofisica, il terreno della relazione, delle sue gioie e dei suoi necessari conflitti.

La base del lavoro è nel corpo, nella sua struttura fisica e nella sua capacità di rispondere come specchio e cartina di tornasole della nostra interiorità emotiva e psichica. Lavorare col corpo e sul corpo significa prima di tutto allenare l'attenzione ai segnali che il corpo stesso continuamente ci fornisce: il respiro e la sua qualità, l'elasticità, la solidità, l'equilibrio, la direzione. E, conseguentemente, ai segnali che la mente fornisce al corpo: le immagini, le sensazioni, le emozioni, gli stati d'animo.

#### AIKIDO: DISCIPLINA PSICOFISICA

Gli obiettivi che la pratica persegue risiedono nell'integrare l'insieme di segnali che da fuori, dalla materia, dal corpo sono

---

11. C. G. Jung, *op. cit.*

diretti all'interno, con quelli che l'interiorità lascia emergere in superficie. È nel corpo che si concentra e si esplica questo crocevia, in questo contenitore, che giustamente è a sua volta tempio, cioè custode dell'immagine della Divinità. Le forme esteriori, i corpi sono modellati sulle nostre interiorità, sono emblematici, nelle loro qualità e difetti, della nostra mente e della sua natura.

Un uomo di settant'anni che non porta nella sua forma, nel suo corpo, nel suo involucro esterno i segni dell'invecchiamento, o che s'arrabatta per mimetizzarli, tradisce sicuramente una certa infantilità, qualcosa di simile a un ritardo nella crescita, e non è certo più saggio e apprezzabile di un giovane trentenne già scavato e ingrigito dal tempo.

Giovinezza e vecchiaia sono stati della mente, dell'anima; sono attitudini psicologiche, più che condizioni fisiche. Sono due polarità, e una volta separate dall'unitarietà vitale del processo diventano feticci sclerotizzati.

Quindi il corpo è un mezzo, o meglio un luogo, quel famoso tempio di biblica memoria, emblema nel suo etimo dello spazio sacro in cui il sacerdote leggeva i segni augurali. Il corpo non è importante solo in quanto tale, ma anche perché porta in superficie e trasmette segnali ed è comprensibile e fecondo solo alla luce dello spirito che lo abita.

In quest'ottica la dimensione bioenergetica, che caratterizza tante pratiche psicofisiche e che possiamo riscontrare anche nell'Aikido, impone alcune riflessioni di merito circa il bisogno della rielaborazione delle esperienze che emergono dal corpo e al corpo. Esistono diverse scuole di pensiero, movimenti di ricerca spirituale e financo osservazioni del comune buon senso che attribuiscono grande valore all'esplosione energetica superficiale, all'espressione delle spinte emotive represses, in una parola allo "stappare la bottiglia".

Può essere che esistano situazioni in cui codeste azioni abbiano valore e significato profondo, ma credo sia altrettanto chiaro che se tali spinte espressive non sono canalizzate all'interno di un percorso di rielaborazione e di riflessione introspettiva indirizzata e sostenuta dall'esperienza di una qualificata guida esterna, il rischio di trovarsi a far soltanto un gran baccano sia altrettanto certo.

Senza contare poi il dolore della disillusione di aver creduto nella scoperta di qualcosa che ci appariva assai prezioso, e che alla fine si è rivelato privo di reali risorse di trasformazione.

A questo proposito, solo per citare un esempio, l'esperienza della "bioenergetica" sperimentata e vissuta per come veniva proposta all'interno del sentiero dei *sannyasin* di Bhagwan Shree Rajneesh, ossia deprivata di qualsiasi supporto analitico dell'esperienza, si risolveva in un efficace strumento di *apertura della bottiglia*, senza che poi nessuno aiutasse il disgraziato in questione a non disperderne con disperazione il proprio contenuto al suolo.<sup>12</sup>

Con le dovute distanze e differenze, l'esperienza nell'Aikido non è dissimile: lavoriamo a partire dal corpo, coinvolgendo la sfera energetica ed emotiva, quindi abbiamo bisogno di un sostegno e di un aiuto nella rielaborazione di ciò che sperimentiamo nella pratica.

---

12. Mi è capitato di fare esperienza in prima persona della bioenergetica di Viresh durante alcuni campi in Italia e in Olanda nei primi anni '80 e seppur in quel momento e contesto socio-culturale il lavoro avesse un suo senso, l'impressione di abbandono e caos cartartico fu totale. Diversa l'esperienza, negli stessi anni, con J. Grossman, grande bioenergetista, uomo geniale e vero terapeuta, capace non semplicemente di "smuovere", bensì di raccogliere e indirizzare – vedi bibliografia.

### I DONI DELL'ORIENTE: L'ATTITUDINE DI UNITÀ CORPO-MENTE

Assodato che il corpo è il primo luogo emblematico del nostro atteggiamento e della nostra attitudine verso il mondo, proviamo a costruire una base solida che parta dalla sua osservazione e comprensione.

In giapponese c'è una bellissima espressione – *shizentai* – che liberamente tradotta significa qualcosa di simile a “posizione naturale del corpo e dello spirito”. Essa implica l'indissolubilità dell'elemento naturale nell'essere umano di un'unità tra corpo e spirito.

La verticalità è il segno distintivo dell'essere umano rispetto alla bestia. La prerogativa dell'umanità si contraddistingue nel corpo, prima ancora che attraverso l'intelligenza e la capacità introspettiva, nella spinta alla verticalità.

Il bambino, che proviene da un mondo che per comodità e giustizia tra visione religiosa e laica potremmo semplicemente definire “altro”, sviluppa il suo primo segno d'umanità nella capacità di raggiungere la stazione eretta.

La colonna vertebrale è il nostro “axis mundi”, potremmo definirla veramente come il tramite luminoso tra il nostro appoggiarci a Terra e il nostro tendere al Cielo. Quindi la prima direzione di consapevolezza naturale – *shizentai* – è la nostra postura nella verticale, attributo del principio originario maschile: la capacità di vederci e immaginarci come alberi dalle radici dinamiche e mobili, la coscienza della distribuzione equilibrata del nostro peso, la sensazione di una piacevole e calma stabilità: tutto è nella quiete.

È questo lo stato naturale della mente quando abita il corpo.

Alla verticalità si affianca l'elemento orizzontale – la Terra –, cioè il luogo fisico dove si esprime la direzionalità, carattere

assimilabile al principio originario femminile: l'incontro tra questi due segni energetici opposti risiede nel centro geometrico e baricentrico del nostro corpo, nell'*hara*, o più semplicemente nel bacino.

Ogni nostra azione naturale origina ed è guidata nella sua dinamica dalla direzione che il nostro centro corporeo suggerisce e impone. Quindi alla consapevolezza della verticale, del nostro asse luminoso, uniamo l'attenzione all'allineamento del nostro centro con l'obiettivo fisico della nostra azione.

Ancora il corpo è nella quiete: semplicemente possiamo immaginare o visualizzare chiaramente come la nostra condizione di umana naturalezza è insita nella presenza consapevole di questi due elementi costitutivi. Nel simbolo della croce, se non vogliamo restare legati ad un'interpretazione bigotta o disperatamente atea, si esprime precisamente la condizione dell'uomo nella sua più elementare naturalezza.

Possiamo ritrovare in questo segno il riferimento alle direzioni che il nostro cammino umano può seguire per evolvere pienamente: alla direzione orizzontale della materia, dell'affermazione e conservazione nel mondo fisico e delle cose si integra l'espiazione nella verticale, lo sviluppo delle attitudini spirituali, la tensione a trascendere il dato fisico per illuminarlo e vivificarlo con la luce della consapevolezza. Questa tensione polare, emblematica nel segno della croce, vive e si esprime sia a livello macroscopico, ossia nella dualità Oriente Occidente, sia a livello del microcosmo umano, nella tensione che ancora percepiamo come oppositiva tra corpo e mente.

La pratica dell'Aikido, principiando dal dato fisico, ossia dal lavoro di consapevolezza sul corpo, ci libera dai rischi di un eccesso di ricorso al pensiero intellettuale o concettuale. In tal modo ci offre la possibilità di sperimentare nel corpo, ovvero nel segno orizzontale, l'integrazione di quel dato luminoso,

spirituale che vive nella consapevolezza interiore, nel segno verticale.

Questa esperienza di verticalità e tensione verso l'alto la sperimentiamo nella pratica tutte le volte che riusciamo a mantenere l'attenzione sul nostro corpo, come se fosse animato dalla luminosità della colonna vertebrale.

Luminosità che possiamo trasferire nel gesto agito all'esterno seguendo l'asse orizzontale del fare, della materia.

La condizione *shizentai* va recuperata alla e dalla memoria biologica: è quella condizione di unità che il bambino conserva sin verso i tre anni, quando ancora non ha costituito un primo abbozzo di propria immagine di coscienza. Poi, crescendo, va perdendola in cambio di altre acquisizioni; da adulti, uno dei nostri compiti è quello di recuperarla e integrarla.

Lavorare su questi primi aspetti è fondamentale se vogliamo costruire un edificio dalle fondamenta solide e stabili, anziché un colosso dai piedi d'argilla.

A questo proposito è interessante notare come nella consuetudine dell'odierno insegnamento "tecnico-centrico" sia riscontrabile una grave e macroscopica mancanza: passiamo anni a sperimentare tecniche fini a se stesse, completamente assorbiti da questioni come l'efficacia e la giusta forma, ma evitiamo pervicacemente qualsiasi lavoro finalizzato allo studio e allo sviluppo di una adeguata consapevolezza della nostra postura *shizentai* prima e durante l'evolversi dell'azione.<sup>13</sup>

Sono convinto che, se riusciremo ad offrire all'insegnamento un supporto di consapevolezza circa la necessità di individuare uno spazio di sacralità nel *dojo* – risposta a bisogni inconsci mai sopiti – e se sapremo sviluppare una disciplina del corpo integrata a quella della mente, con l'obiettivo di spostare il fuoco dell'attenzione su cosa accade dentro e fuori noi stessi, saremo in grado di fare passi significativi nella direzione di una pratica più nutriente e ricca, così come sembrerebbe imporre la natura palesemente psicofisica delle motivazioni dei praticanti.

Credo inoltre che il valore insito nell'Aikido, quale arte e disciplina proveniente dall'Oriente, sia rintracciabile proprio in quegli ambiti d'esperienza dove il richiamo allo sviluppo di una maggiore consapevolezza d'integrazione tra corpo e mente si attua attraverso quegli strumenti che la pratica ci offre per elevarci dall'opaca e materica linearità orizzontale del monopersiero occidentale.

Quello che dobbiamo tenere e recuperare della visione originaria e originale della pratica dell'Aikido sono gli strumenti che ci permettono di evolvere, piuttosto che quelli che ci confermano in ciò che già siamo.

---

13. Credo sia un'esperienza abbastanza condivisibile tra tutti i praticanti la totale assenza di lavoro di consapevolizzazione della propria postura bioenergetica prima, durante e dopo l'azione. L'insegnamento si focalizza sempre e solo sulla forma dell'applicazione tecnica, ma sorvola e ignora la postura d'unità mente-corpo, la capacità del raggiungimento di uno stato mentale consono.