Aikido

"Respirare per sentirsi Uno con l'Universo"

(Intervista con Giovanni Frova)

Quando è nato l'Aikido? Cosa significa il nome?
Morihei Ueshiba, il fondatore dell'Aikido, scelse questo nome per la sua arte solo nel dopoguerra. Esso indicava bene l'evoluzione della sua pratica e il superamento di ogni idea di scontro e conflitto. *Ai* è l'unione, *Ki* è la vita che anima noi e tutti gli esseri viventi, *Do* è una Via che ognuno può percorrere se ne sente il desiderio profondo.

L'Aikido può essere considerato un'arte marziale? Cosa lo differenzia dalle altre discipline e arti marziali?
Marziale è l'origine, però ridurre l'Aikido ad un'arte di combattimento equivale a misconoscerne le qualità intrinseche. Per me si tratta di una ricerca interiore e attribuisco grande importanza allo spirito con cui lo pratichiamo. L'Aikido è un'arte che ci consente di realizzarci come esseri umani liberi, aperti e sensibili piuttosto che come indomiti guerrieri. Esso incontra le altre arti quando questo spirito è condiviso.

Qual è la filosofia dell'Aikido?
Il piacere di sentirsi Uno con l'Universo. Risvegliare il proprio corpo, respirare, aprire gli occhi e i sensi, vedere e ascoltare chi ti circonda, scoprire che la vita scorre dappertutto e che è possibile viverla pienamente. Itsuo Tsuda, il nostro maestro, la definiva una "filosofia pratica".

Si può applicare questa filosofia anche nella vita quotidiana, al di fuori del dojo?
Non potrebbe essere altrimenti. E' nella vita di tutti i giorni che ci misuriamo con i nostri limiti e con le nostre capacità di apertura. Se l'Aikido rimanesse confinato ai tatami su cui pratichiamo, il dojo diventerebbe una gabbia, un illusorio microcosmo dorato, più che un luogo di libertà e di scoperte. Dovunque io vada, porto con me il mio dojo interiore. In questo "spazio" fisico e spirituale mi sento pienamente me stesso, in accordo con il mio ritmo biologico. Poi, per vivere in armonia con le persone che ci circondano, siamo chiamati ad un continuo movimento di adattamento. La capacità di adattamento è un indice di giovinezza, la rigidità un segno di vecchiaia.

Quali tecniche principali utilizza l'Aikido per l'autodifesa?
Quando il nostro respiro è profondo e tranquillo, quando ci sentiamo ben centrati nel ventre e sentiamo la nostra colonna vertebrale viva e forte, avvertiamo meno la necessità di difenderci. E' un dato di fatto. Ci sentiamo inferiori o deboli rispetto agli altri solo quando queste condizioni non sussistono. Preferisco vedere le cose sotto questa angolazione: ho scoperto che, più che proteggerci dall'invasione altrui, abbiamo la possibilità di ritrovare una forza interiore che trasforma completamente i nostri rapporti con l'esterno, le relazioni, la visione della vita. C'è una tecnica che possa aiutarci? Itsuo Tsuda diceva sempre: "Respirate, respirate, respirate…". Nell'Aikido, come in ogni altra arte, utilizziamo molte tecniche ma non bisogna dimenticare che le tecniche sono solo uno strumento e non sono fini a se stesse. Le tecniche dell'Aikido servono a far risuonare la musica della vita che è in noi.

Come si svolge l'allenamento? Quali sono i momenti principali?
Lo svolgimento di una seduta è molto semplice. In una prima parte individuale, che Tsuda chiamava Pratica Respiratoria, pratichiamo una sequenza di movimenti che distendono e tonificano il corpo e che ci consentono di trovare un ritmo respiratorio personale e collettivo. Poche scuole di oggi hanno mantenuto questi esercizi che Morihei Ueshiba, il fondatore, considerava molto importanti. Per lui non si trattava solo di un riscaldamento e Tsuda lo ricordava spesso. In una seconda parte, insieme a un partner si scopre l'arte di "unirsi e separarsi" (*musunde hanatsu*). Ogni praticante è diverso e ognuno è portatore di un Aikido particolare. Dall'incontro di due individui, ogni volta, si crea qualcosa di unico e irripetibile. Lo strumento che ci unifica è la respirazione. Inspirando, invitiamo il partner ad un'avventura gioiosa, espirando lo lasciamo libero di andare per la sua strada. L'Aikido è un'arte molto dinamica, cadute in avanti, indietro, movimenti in piedi, movimenti a terra. Giochiamo con lo spazio, con i corpi, con le forme. Senza fini o limiti prestabiliti e uguali per tutti. Ciò che ci interessa, è la spontaneità, il *ki*.

Quali benefici procura l'Aikido, dal punto di visto fisico e mentale?
Il piacere di sentirsi bene nella propria pelle apre orizzonti insospettati. Poi, ognuno vede con i propri occhi.

A chi consiglierebbe la pratica dell'Aikido? C'è un'età giusta per iniziare?
Ne sentite il desiderio? La risposta è: cominciate qui e ora, senza rinviare a domani. Pratichiamo anche la mattina presto, per iniziare bene la giornata…

***

Giovanni Frova, "sulle tracce di Itsuo Tsuda", pratica e insegna nel dojo "A ke lei naa" di Milano **(www.akeleinaa.it**). Tiene regolarmente stage in Italia e in altri paesi europei. E' istruttore nazionale Ado Uisp (Aikido Scuola Tsuda). Ha curato la traduzione per la Luni Editrice di tutti gli scritti pubblicati da Itsuo Tsuda. Info: aikido@akeleinaa.it, tel. 3386379242.

Intervista rilasciata a Aldo Riboni, "NonsoloanimaTV", il 18 febbraio 2008