

aikido

Kisshomaru Ueshiba

La pratica



mediterranea

Principi base Kihon

1. Kamae (posizioni)

Tutti i naturali, morbidi movimenti dell'Aikido hanno origine da corrette posizioni.

Queste posizioni vengono denominate Shizen-tai (naturale), Hidari Kamae (sinistra) e Migi Kamae (destra). Inoltre va ricordata la classica posizione seduta, di cui però parleremo più avanti.

Le due Kamae destra e sinistra sono chiamate anche Migi-Hanmi, Posizione Obliqua destra, e Hidari-Hanmi, Posizione Obliqua sinistra.

La posizione naturale consiste semplicemente nello stare eretti, con l'intero corpo comodamente bilanciato. Da questa posizione si passa con facilità nella posizione destra e sinistra.

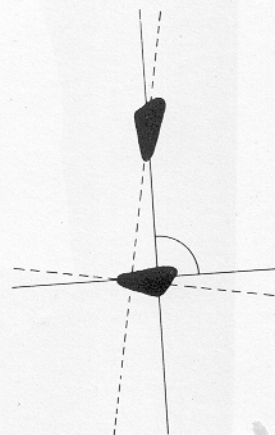
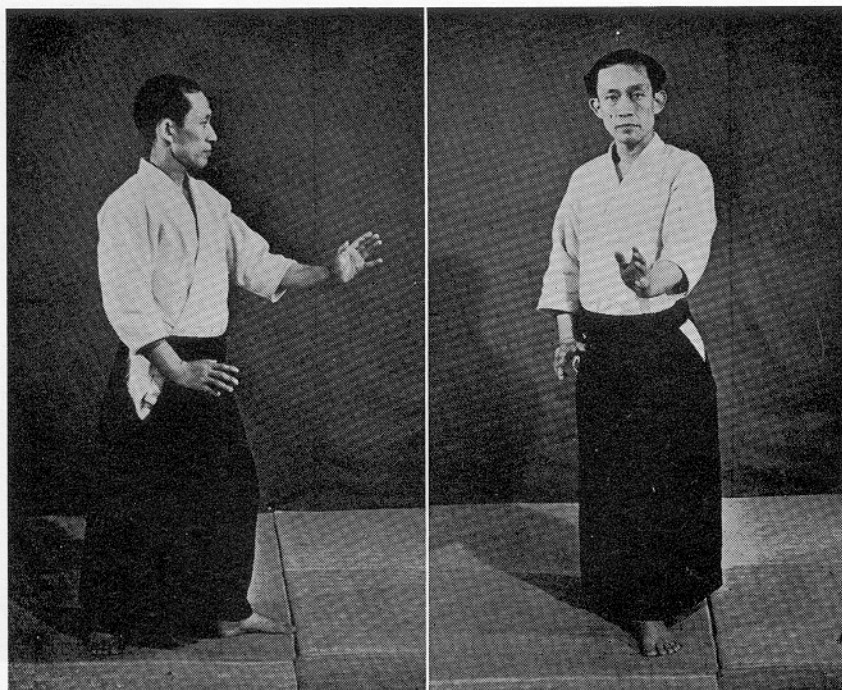
La posizione sinistra è una posizione obliqua,

con il piede sinistro situato mezzo passo più avanti del destro. L'intero corpo deve essere rilassato, senza tensione e pronto ad affrontare ogni variazione richiesta.

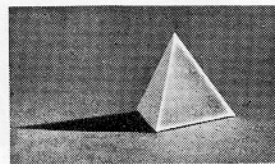
Durante la pratica dell'Aikido, quando assumete questa posizione, il vostro corpo deve prendere una forma triangolare (Sankaku-Tai). Ricordate: la forma del tetragono equilatero è in assoluto quella più stabile; inoltre, se le viene impresso movimento e capovolta o fatta ruotare, diviene una sfera.

La posizione destra è esattamente l'opposto della sinistra.

SANKAKU-TAI, HIDARI-HANMI



Una piramide equilatera



MA-AI



2. Ma-Ai (distanza)

Quando affrontate il vostro avversario e lo mantenete a distanza, è chiaro che per voi la distanza ideale consisterà nell'avere a disposizione uno spazio sufficiente in cui possiate muovervi senza difficoltà. Al concetto di Ma-Ai sono strettamente collegati tanto l'attività mentale, il flusso del Ki, quanto lo spazio fruibile in quel momento e la direzione del movimento in rapporto alle due persone.

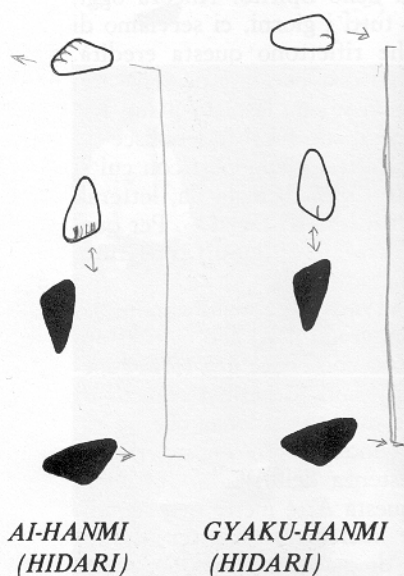
Nell'allenamento dell'Aikido, la distanza è considerata corretta se le mani dei due praticanti sono solo in grado di toccarsi l'un l'altra. Il corretto Ma-Ai, tuttavia, varia a seconda delle relative posizioni. Fondamentalmente esistono due possibili combinazioni di posizione.

La prima è Ai-Hanmi, o posizione obliqua reciproca, in cui entrambe le persone si trovano nella rispettiva posizione obliqua destra o posizione obliqua sinistra.

La seconda si chiama Gyaku-Hanmi, e in essa una persona assume la posizione obliqua destra e l'altra la posizione obliqua sinistra.

Una volta fissato il corretto Ma-Ai, dovete assumere e mantenere una collocazione frontale rispetto al vostro partner, anche se questo comporta la necessità di compiere degli spostamenti.

Approfittate dell'ambiente, ad esempio della luce del sole o di una finestra, di una linea sul pavimento o qualcosa di simile, e portate il partner all'interno del vostro Ma-Ai.



AI-HANMI
(HIDARI)

GYAKU-HANMI
(HIDARI)

TEGATANA





Esempi dell'uso della Mano-Spada

3. Te-Sabaki (movimento delle mani) Te-Gatana (la mano-spada)

Tra i movimenti dell'Aikido e quelli dell'Arte della Spada giapponese esistono non poche concordanze. Nell'Aikido la mano stessa è utilizzata come una spada. In molte tecniche della nostra Arte, ci si serve della mano in un modo che viene definito Te-gatana espressione che significa: «Mano usata come spada». Nessuna disciplina del Budo impiega la Te-gatana con la frequenza che è possibile osservare nell'Aikido.

In generale, per Mano-Spada si intende quella parte del braccio che va dalla punta del mignolo al gomito, ma si è solitamente abituati ad indicare con questo nome la parte che è compresa tra la punta del mignolo e l'articolazione manopolso. Questa parte del braccio è guidata dal Kokyu-Ryoku, o potenza del respiro, che fluisce dal centro del corpo, il Tanden. Quando è accompagnata da un corretto movimento del corpo (Tai-sabaki), si verifica una potente estensione della Potenza del Respiro. Questa Estensione nella pratica dell'Aikido è di grande importanza.

Tutte le tecniche fondamentali dell'Aikido, ad esempio Ude Osae (Ikkyo), o Kote-Mawashi (Nikyo), impiegano l'azione della Togatana. Il suo utilizzo è uno dei segreti delle Arti Marziali: servendosi della Mano-Spada infatti, è possibile, tra le altre cose, deviare un colpo, trattenere il gomito dell'avversario, portare verso l'alto o agganciare verso il basso il suo polso. La Mano-Spada si utilizza per colpire, torcere, tirare o spingere con le mani. L'insieme di queste possibilità viene chiamato Te-sabaki, o Movimento delle mani.

4. Ki No Nagare (flusso del Ki)

«Ki» è uno dei concetti fondamentali del pensiero orientale che hanno contribuito all'alto modello di filosofia che noi asiatici abbiamo ereditato da un antico passato.

Inoltre, i nostri antenati ritenevano che il Ki fosse la vita stessa. Il suo significato è stato inteso come tentativo di concettualizzare la Forza Vitale o la potenza dello Spirito. Ancora oggi, nella nostra vita di tutti i giorni, ci serviamo di numerose parole che riflettono questa eredità. Ad esempio, sentiamo dire che una persona non può riuscire a far nulla se «ha lasciato il suo Ki» (si è scoraggiata), o se il suo Ki si indebolisce (se perde coraggio). I caratteri giapponesi con cui si esprime graficamente l'idea di malattia, letteralmente stanno a significare «Ki malato». Per questo motivo, nelle nostre menti questo concetto è legato con quello di morte.

Quando si riesce ad attivare e manifestare liberamente e al massimo grado il Ki che ogni essere umano possiede, esso ci conferisce una forza superiore ad ogni aspettativa. Il Ki permette anche di vivere la più libera e intensa esistenza che un essere umano possa condurre. In questo risiede l'importanza dell'esistenza dell'Aikido. Infatti la corretta pratica di questa Arte mette nelle condizioni di manifestare liberamente il proprio Ki.

Per impadronirsi di questa sensazione, è necessario accordare e unire il Ki in quanto Potenza del Respiro umano, e il Ki originale, che è onnipresente nell'Universo. La caratteristica peculiare dei movimenti dell'Aikido consiste nel fatto