

# ***Budo, Aikido e il Sangen***

***Nel Budo  
non si tratta solo di  
concorrere,  
ma di trovare la pace  
e il dominio di se***

## ***Sport o Arte Marziale***

Esiste un'importante distinzione tra le arti marziali tradizionali e le comuni forme di lotta sportiva discendenti dalle arti marziali. Tutte le arti marziali tradizionali che seguono gli aspetti classici del Budo (via del guerriero) sono orientate in un sistema globale di educazione fisico-spirituale il cui scopo finale è una trasformazione radicale dell'intero essere.

La trasformazione consiste nel miglioramento fisico-spirituale del singolo individuo (con il conseguente miglioramento dell'intera umanità).

La maggior parte di queste arti originarie, una volta divenute sport da combattimento, hanno in parte, o totalmente, abbandonato queste radici per dare spazio solamente alla parte tecnico-competitiva, basata esclusivamente sulla sconfitta dell'avversario per la vittoria sportiva, ottenendo in molti casi il risultato opposto a quello originario.

Il combattimento sportivo dovrebbe essere vissuto come una forma di test atto a comprendere i propri limiti fisici-tecnici, intuitivi, psicologici e spirituali per poi continuare nello studio e nel miglioramento individuale, e non come un sistema per ottenere un qualsiasi risultato agonistico.

Dal punto di vista agonistico il risultato può essere la conseguenza di una pratica assidua e corretta, a volte però, atteggiamenti e azioni non sempre corretti, ai limiti del regolamento, consentono ugualmente di ottenere la vittoria in relazione ai regolamenti vigenti.

***Nel Budo è riflesso  
il linguaggio  
della nostra mente  
che si esprime  
nel movimento del corpo***

## ***Aspetti della conoscenza***

Per comprendere correttamente le arti marziali tradizionali è necessario tener conto degli aspetti psicologici, metafisici e tecnici che le caratterizzano.

Essenzialmente esistono due sistemi di conoscenza:

**Conoscenza analitica** – che guarda le cose e gli eventi dall'esterno.

**Conoscenza intuitiva** – che guarda le cose e gli eventi dall'interno.

La **conoscenza analitica** è una conoscenza scientifica, materiale, terrena. Nella sua razionalità essa può andare direttamente al punto senza interessarsi degli altri aspetti dell'unicità: il medico che cura la malattia e si disinteressa del malato, l'ingegnere che progetta la casa con assoluta competenza tecnica ma senza interesse all'ambientazione e alla personalità che la abiterà.

La **conoscenza intuitiva** è una conoscenza spirituale, artistica, vede nella globalità, non ha certezza ma agisce con umanità: il guaritore o il monaco che assiste il malato e di conseguenza lo aiuta ad affrontare la malattia, l'architetto che idea e costruisce la casa in base a sensazioni, non curandosi della tecnica ma del confort.

La base per l'acquisizione della conoscenza analitica è lo studio, l'applicazione sia fisica che intellettuale.

La base per lo sviluppo dell'intuizione è l'applicazione pratica, l'esperienza che si accumula negli anni.

Chi vive solo in forma analitica finisce per conoscere ogni singola parte e perde la visione del tutto. Chi vive solo in forma intuitiva vive le cose nella totalità senza capire le parti che la compongono.

L'analisi, la scienza, riesce a spiegare cos'è la vita nella sua forma organica, ma non nella sua forma spirituale: perché esistiamo, dove siamo diretti.

Spiega che cos'è l'amore, la passione, ma non perché esiste l'amore, la passione.

L'intuizione opera dove la scienza manca o non può operare.

Nelle arti marziali l'analisi si avvale della mente per capire e comandare il corpo, l'intuizione si avvale del corpo per capire e insegnare alla mente.

Le più grandi scoperte scientifiche sono nate dalla formidabile intuizione degli uomini di scienza.

Non c'è divisione tra analisi e sintesi, tra scienza e fede, tra logica e intuizione, ma sono due aspetti complementari.

### *Aspetti della dualità*

Ognuno di noi possiede potenzialmente due corpi: un **CORPO ORAGANICO**, il corpo materiale, che ha bisogno di nutrirsi, che respira, che lavora, accumula ricchezze, **che consuma la vita**, e un **CORPO ALCHEMICO**, il nostro spirito, che si trasforma con l'esperienza, che impara dal proprio corpo a migliorare la mente e dalla propria mente per migliorare il corpo, **un corpo che vive la vita.**

Chi vive solamente nel materialismo vive senza assaporare il significato vero della vita

Chi vive solo di spiritualismo perde il sapore e l'esperienza terrena dell'esistenza

E' importante capire questo dualismo per capire il legame tra arti marziali tradizionali in rapporto alla nostra vita quotidiana.

**Corpo – Spirito**

Materiale – Divino

Ventre – Mente

Corpo - Mente

Nascita – Morte

Interno – Esterno

Giù - Su

Inspirazione – Espirazione

Destra - Sinistra

Inizio – Fine

Terra – Cielo

Terra - Fuoco

Ghiaccio - Vapore

Solido - Gassoso

Materia – Spirito

Donna - Uomo

Corpo - Mente

Duro – Morbido

Cedevolezza – Resistenza

Male – Bene

Freddo – Caldo

Scienza – Credo

....

Sviluppando entrambi le conoscenze si acquisisce le facoltà di analisi e visione complessiva indispensabili a consumare e vivere la vita.

Il passaggio, la regolazione, l'armonia, l'unione, il divenire tra i due estremi è dato dalla centralità:

**Corpo – Essere – Spirito**

Materia - Umano – Divino

Ventre – Cuore – Mente

Corpo – Sentimento - Mente

Nascita – Vita – Morte

Interno – Centro – Esterno

Giù – Centro -Su

Inspirazione – Respirazione - Espirazione

Destra – Centro - Sinistra

Inizio – Trasformazione - Fine

Terra – Acqua – Cielo

Terra -Aria – Fuoco

Ghiaccio – Acqua - Vapore

Solido – Liquido - Gassoso

Materia – Umanità – Spirito  
Donna – Essere umano - Uomo  
Duro – Elastico – Morbido  
Cedevolezza – Integrazione – Resistenza  
Male – Giusto, Saggio – Bene  
Freddo – Temperato – Caldo  
Scienza – Umanesimo – Credo  
...  
Quadrato – Cerchio - Triangolo

I significati nella loro centralità rappresentano il divenire, l'**armonizzazione**, l'equilibrio tra i due estremi.

*La materia è di questa  
terra,  
il divino non è di questa  
terra,  
il divenire è nella vita,  
essa è la metamorfosi  
tra umano e divino.*

### *Aspetti diversi del dualismo*

La nostra cultura ci orienta a dare a questo dualismo un valore positivo e uno negativo. Nella parola *ventre* potremmo dare il significato di isteria, assenza dell'intelletto, incapacità... Alla parola *mente* il significato di razionalità, intelligenza, capacità, scienza...

In questo modo si crea così un pericoloso squilibrio. Infatti, da un altro punto di vista il *ventre* diviene centro del corpo, centro del concepimento e della nascita, centro dell'energia, centro dell'equilibrio, e la parola *mente* può assumere significati come crudele, senza cuore, violenta, instabile, egoista, materialista, poco spirituale...

Così la parola male prende significato di crudeltà, violenza, instabilità, senza cuore, egoismo... La parola bene il significato di bontà, non violenza, stabilità... In altri casi il male può generare il bene, e il bene generare il male, così si sente dire “il bene che gli hanno fatto ha causato il suo danno...”, oppure “...ho agito a fin di bene e ho ottenuto il risultato contrario...”.

### *Il Sangen (quadrato, cerchio e triangolo)*

Il M° Ueshiba Morihei, nel sue lezioni spesso usava la simbologia per rendere comprensibile la via (DO) da percorrere per comprendere e vivere l'Aikido nel contesto della vita.

Il Maestro spesso dichiarava : “L'unico modo in cui posso davvero spiegare l'essenza dell'Aikido è quello di tracciare un triangolo, un cerchio e un quadrato”. Il simbolo del quadrato, cerchio e triangolo rappresentano per l'Aikido gli stati della trasformazione solido-

fluido/liquido-gassoso:

**Quadrato** - Il corpo, la materia, durezza, sostanza: rappresenta la dimensione solida

**Cerchio** – la tecnica, il metodo, l'agire, l'azione rappresentano il divenire. La tecnica, il metodo rendono efficaci l'utilizzo della materia, le mezzo. Essa rappresenta la dimensione fluida-liquida

**Triangolo** – Con la punta verso l'alto rappresenta il fuoco, il cielo. Le tre punte rappresentano la triade: passato-presente-futuro, mente-corpo-spirito... il triangolo è la realizzazione, il divenuto il raggiunto.

*Se non si riesce ad  
afferrare l'essenza  
dell'Aikido le tecniche  
non diverranno mai vive  
(takemusu)*

## ***LE TAPPE IMPORTANTI DELL'ALLENAMENTO NELL'AIKIDO***

### **1ª Tappa – Regolare il corpo**

Mantenere il corpo sano: esercizio, cibo, riposo...  
Acquisire la postura corretta, la tecnica efficace...  
Armonizzare le ossa con i muscoli, con i tendini...  
Rafforzare il corpo, resistere al dolore, alla fatica...

### **2ª Tappa – Regolare la mente**

Mantenere la concentrazione  
Liberare la mente da intenzioni e condizionamenti  
Mantenere la mente calma e stabile  
Essere qui ed ora: non pensare al prima o al dopo  
Il rilassamento mentale è uno dei momenti chiave

### **3ª Tappa – Regolare il respiro**

Regolare il respiro al ritmo della mente, durante l'inspirazione la concentrazione diminuisce, la mente è meno lucida, durante l'espiazione è più facile la concentrazione e la mente è più lucida.  
Respirare con calma, con il giusto ritmo porterà a calmare la mente e a renderla più lucida.

### **4ª Tappa – Regolare l'energia**

Riuscire a far scorrere il **KI** liberamente e indirizzare, canalizzare l'energia dove porta la corrente. Questa tappa dipende molto dal risultato delle precedenti: perchè il Ki scorra liberamente corpo mente e respiro devono essere armonizzati. In sostanza il Ki è forte se mente corpo e respiro sono giusti.

### **5ª Tappa – Armonizzazione con il Ki universale**

Quando il nostro partner ci attacca rappresenta gli eventi che ci circondano, si deve cercare di armonizzare, di fondersi  
Se il corpo e nella giusta postura (Hanmi) il respiro (Kokyu) uscirà calmo, la mente si rilassa e l'energia (Ki) scorrerà più velocemente.

Se il corpo non è nella posizione corretta (*instabilità*) il respiro risulterà forzato (*ansia*) e la mente confusa (*stress*), l'energia non scorrerà adeguatamente e i movimenti saranno scomposti (*scoordinamento-disarmonia*)

## ***KI***

Il ki è l'energia istintiva, vitale, universale che permea nel cosmo e dentro di noi.

Armonizzazione dell'energia individuale (ki hon)

Armonizzazione dell'energia universale (ki no nagare)

## **KI HON, KI NO NAGARE, RANDORI, TAKEMUSU**

Lo studio dell'Aikido avviene attraverso l'applicazione dei movimenti tecnici iniziando dalla fase di energia stabile di base (**ki Hon**), qui la ricerca è dentro di noi, nel riuscire a muovere il nostro corpo e a dirigere l'energia, è la parte **analitica** dell'Aikido. Si passa quindi alla energia dinamica, circolatoria, corrente (**ki no nagare**), in questa fase bisogna armonizzarsi con il partner, la ricerca consiste nel muoversi pensando al tutto, al globale, è la parte dell'allenamento che ci porterà alla fase **intuitiva** dalla quale si potrà accedere al **randori** e per ultimo alla relizzazione spontanea, inesauribile di tecniche e movimenti (**takemusu**).

Se vogliamo creare una analogia con quanto detto potremmo dire che la fase **Ki Hon** rappresenta il corpo solido, terra, è il quadrato, la fase **Ki no Nagare – randori** il corpo fluido-liquido, è acqua, è il cerchio, mentre **takemusu** avvolge, nasce spontaneamente, è aria e fuoco è il triangolo.

## **Conclusione**

Sono molte oggi le scuole di Aikido che non praticano più (o che non hanno mai praticato) le basi Ki Hon, passando direttamente alla fase Ki no Nagare, giustificandosi dichiarando che l'Aikido deve essere “morbidezza e armonia”, svincolato dalla rigidità, dalla forza, dalla durezza. Questo è vero, ma questa “morbidezza e armonia” deve essere acquisita, guadagnata, passando dal duro al morbido dalla scoordinazione all'armonizzazione, analizzandone tutti i passaggi, altrimenti non sarà mai vera morbidezza e vera armonia. Non è possibile fare un buon Ki no Nagare senza conoscere il Ki Hon, non è possibile arrivare a Takemusu (per gli eletti) se non si è passati per il Ki Hon e il Ki no Nagare, così come non è possibile passare dallo stato solido a quello gassoso saltando lo stato fluido-liquido.

*A cura di Giancarlo Giuriati*