

La relazione con l'altro nell'Aikido

Beatrice Corsale e Ambrogio Auguadri

“o negai itashimasu” (Desideriamo praticare bene) è il saluto reciproco che da avvio ad ogni lezione, suggerendo immediatamente che si da inizio ad un rapporto interpersonale. L'aikido, infatti, è una forma di confronto con l'altro, una relazione che si instaura con il compagno.

Si tratta, certo, di un'arte marziale, di una disciplina di combattimento, ma è subito evidente che il confronto ha delle regole chiare ed è basato sul rispetto reciproco. Ogni scambio, infatti, è preceduto e seguito dal saluto: un inchino che uke (colui che attacca e che subisce la tecnica) e seme (colui che esegue la tecnica) si rivolgono vicendevolmente. I ruoli poi si invertono: l'uke diventa seme ed esegue la tecnica che prima aveva subito.

Il rispetto dell'altro, delle regole e del luogo della pratica (dojo) permette ai praticanti di vivere esperienze di confronto interpersonale in cui poter affermare se stessi, in modo chiaro e diretto, in modo assertivo.

Confrontarsi nell'aikido richiede scelte ed azioni precise, che si riflettono nella purezza e nell'armonia del gesto tecnico e necessita dell'adozione di un ruolo e di una posizione ben definiti da parte di seme ed uke.

Nella quotidianità non si ha sempre la possibilità di esprimersi in modo chiaro e diretto: talvolta si è trascinati da emozioni aggressive e, tal'altra, si rinuncia a proporre il proprio punto di vista, tutto questo non sempre rispettando l'interlocutore e non sempre essendone rispettati.

L'aikido, al contrario, permette di proporre il proprio punto di vista, nel rispetto di se stessi e dell'altro.

All'interno di una disciplina sportiva e di un'arte marziale come l'aikido, infatti, la naturale emozione aggressiva che è presente negli esseri umani può essere gestita adeguatamente poiché è incanalata in azioni che non danneggiano ne' fisicamente ne' psichicamente l'altro ma, anzi, gli permettono di fare esperienza e di considerare altre possibilità.

L'azione attuata, dicevamo, è assertiva: ossia chiara e rivolta ad un preciso scopo, pertanto l'aikido si offre ai praticanti anche come contesto privilegiato in cui esprimere ed esercitare l'abilità di manifestare le proprie intenzioni e decisioni, rispettando appieno l'interlocutore.

Il Sensei Ambrogio Auguadri descrive brevemente lo svolgimento di una lezione tipica: “Generalmente si inizia con una serie di esercizi di scioglimento e scoperta del proprio corpo, e delle sue resistenze, si passa poi ad un lavoro individuale sulla percezione del corpo nello spazio, attraverso una serie di cadute, da prima semplici, e via via, più dinamiche.

Lo studio delle tecniche, avviene su prese o attacchi, e qui si introducono i principi della nostra arte: non opposizione, non prevaricazione.

Tutte le tecniche sono eseguite nel rispetto della fisiologia del corpo e, generalmente, a fine lezione, ci si può trovare un po' stanchi ma sicuramente più sciolti.

La nostra scuola, Alpa Aikido, ha anche un vasto bagaglio di tecniche con le armi: il Jo e il Boken,(bastone e spada di legno) che spesso chiudono la lezione con un richiamo al lavoro fatto precedentemente; ritrovarsi sotto un spada, e rendersi conto delle possibilità

che lo spazio e il tempo ci offre, è una delle scoperte che si affrontano, con gioia ed armonia.”

L'incontro termina ringraziandosi reciprocamente per quanto ci si è scambiati e per quanto si è condiviso: “domo arigato gozai mashita” (grazie, riferito a ciò che è "già successo").