

## Aikido: un'arte marziale



L'Aikido è un'arte marziale che insegna a difendersi senza attaccare; sfrutta la forza dell'avversario per fargli perdere l'equilibrio e metterlo così in condizione di non nuocere.

Fu fondato nei primi anni del Novecento dal giapponese Morihei Ueshiba, mitico personaggio tra storia e leggenda, di cui si narra che fosse imbattibile e che proiettasse i suoi avversari senza neppure toccarli, grazie a emanazioni misteriose del "Ki", termine che possiamo approssimativamente tradurre con "mente-corpo, armonia, energia personale e cosmica". Si tratta di una particolare condizione mentale per affrontare tutte le situazioni della vita senza farsi sopraffare da esse, condizione che si raggiunge attraverso una ricerca quotidiana, attraverso un duro lavoro. Il Ki fa parte dello spirito orientale, giapponese in particolare, ed è sicuramente molto difficile per noi occidentali coglierlo nel suo profondo significato. Gli esercizi si basano sulla ricerca, diremmo noi occidentali, di una corretta postura. Aikido si può quindi tradurre "via per armonizzarsi con il **Ki**": infatti **Ai** = armonia, **ki** = armonia, **do** = via.

Gli esercizi-base dell'Aikido, all'apparenza banali, ricercano il flusso gravitazionale che percorre tutto il corpo consentendo una postura equilibrata. Essi sono:

- **i tre appoggi**: consiste nello stare a piedi nudi, con le dita rivolte verso l'alto cercando di sentire l'appoggio sui talloni e sulla base delle dita (metatarsi) due per ogni piede (punto interno e punto esterno); occorre suddividere il peso corporeo sui sei punti d'appoggio;
- **la trota**: evoca l'immagine della trota che nuota restando ferma nella corrente; così anche noi, stando in piedi fermi, siamo soggetti al fluire della gravità dalla testa ai piedi.

Il corretto allineamento dei vari segmenti corporei si ricerca anche mediante il sollevarsi lentamente sulla punta dei piedi e ritornando sugli appoggi appena descritti; interessante anche la visualizzazione del proprio bacino come una bacinella, che se viene inclinata avanti o di lato tende a rovesciare l'acqua che contiene. È una percezione difficile da ottenere, ma possibile con l'esercizio.