



Pensieri post esame di Shodan

Il weekend del 14-16 ottobre 2011 è stato un weekend intenso per gli aikidoka di Vittorio Veneto che hanno partecipato allo stage nazionale di Aikido a Ostia, in particolar modo per chi ha sostenuto il tanto atteso esame di cintura nera. Immediato è un caloroso ringraziamento al nostro Istruttore tecnico Sandro Lucagnano che con impegno ci ha accompagnato in questi anni verso questo importante traguardo. Questo weekend è stato un'occasione unica per confrontarsi su molte tecniche proposte da Bill Witt, esperto Maestro, e per approfondire con attenzione nuovi particolari che ci hanno permesso di approcciare ad uno studio ancora più critico ed efficace nei riguardi della nostra disciplina. Poter sostenere l'esame per diventare Shodan è stata una profonda soddisfazione personale, che ha confermato molte attese maturate nel lungo periodo di preparazione ed allenamento ma che ha anche lasciato il privilegio di lasciarmi aperto allo stupore. Mi riferisco in particolar modo alle persone che ho incontrato, al loro modo di praticare, al loro modo di trasmettere la conoscenza. Ho riscontrato molta passione negli aikidoka con i quali ho praticato ed ho apprezzato molto lo spirito con il quale gli esaminatori hanno saputo metterci a nostro agio prima e durante gli esami. Proprio loro c'hanno augurato un grosso in bocca lupo e durante gli esami non sono mancati gesti di apprezzamento ed incoraggiamento, misti ad una precisa correzione e una grande capacità di percezione dei nostri movimenti. Rispetto ai tanti esami sostenuti all'università che mi hanno permesso di diventare Dottore, devo riconoscere che ho potuto gustare un nuovo modo di sostenere un esame. Per la prima volta l'esame è diventato un'ulteriore occasione per poter apprendere e migliorare ulteriormente, potendo vivere con soddisfazione quell'istante nonostante la grande emozione di momenti come questi che restano per la vita. Un particolare pensiero di questi giorni va a Marco Rubatto, col quale ho potuto praticare e confrontarmi su aspetti dell'aikido sui quali sono in ricerca e dal quale ho ricevuto delle incisive risposte. La conquista più gioiosa è aver trovato il giusto collegamento che mantiene l'equilibrio fra una buona tecnica e l'approccio psicologico ed emotivo da tenere mentre la si pratica. Tanto l'aikido permette la crescita tecnica fra due avversari che si confrontano nella pratica, tanto permette a livello personale una crescita di profondo equilibrio interiore. È possibile gustare uno sviluppo completo della

persona. Più si pratica più è possibile crescere caratterialmente e rendere migliori le nostre relazioni. Allo stesso tempo partire da un atteggiamento giusto e positivo di fronte all'allenamento aiuta sempre più a migliorare la tecnica. L'Aikido è un'esperienza tangibile di anima, psiche e corpo che si influenzano reciprocamente per una crescita comune ed armonica. Chiaramente affinché tutto ciò avvenga è essenziale essere aperti alla crescita e alla maturazione sia esteriore che interiore. La ricerca è sempre un qualcosa che si deve volere nella vita e che si conquista passo dopo passo. L'Aikido in tal senso è una grande scuola di vita che permette di vedere applicati alla realtà valori che oggi sembrano dimenticati o in decadenza, che non si credono più "efficaci" ma che si pensa portino solo ad essere dei perdenti. Nell'Aikido, infatti, valori come umiltà, unione, pace, concordia e armonia sono sinonimo concreto di "buona tecnica", "buon aikido" che vincono sul caos e il disordine dei sentimenti che portano ad una tecnica scorretta. L'Aikido testimonia che i buoni valori sono davvero efficaci, che di loro ci si può fidare, che ciò che è buono vince sul male; ci permette di riappropriarci di una vita equa che dà equilibrio a noi stessi e alle nostre relazioni, che ci permette di vincere sulle nostre incoerenze mettendoci in condizione di riappropriarci del "vero", luce che permette di vedere la "via". A questo punto forse è possibile comprendere la visione più alta che il fondatore Morihei Ueshiba era arrivato a concepire definendo l'Aikido un'arte marziale divina.

Francesco Dei Tos