

MARCO FAVRETTI

## SPAZIO-TEMPO E COSCIENZA

### Evoluzione corporea e ricerca spirituale in Aikido

Contribuire a questo volume rappresenta per me l'occasione per comunicare al lettore alcuni punti salienti della mia esperienza, quasi trentennale, di praticante di Aikido all'interno della scuola Kobayashi Ryu Aikido, diretta dal Maestro André Cognard, allievo e discepolo di Kobayashi Hirokazu (1929-1998). Kobayashi Hirokazu fu uno degli allievi di O'Sensei Morihei Ueshiba (1883-1969), geniale fondatore dell'Aikido, arte marziale tradizionale giapponese che fiorì a cavallo della Seconda guerra mondiale in Giappone<sup>1</sup>. Il fatto di aver praticato Aikido all'interno di un'unica scuola non mi consente di effettuare un confronto tra i molteplici stili di Aikido espressi dalle scuole attualmente in attività, né di condurre un'analisi puntuale delle differenze tra lo stile originario di O'Sensei e l'interpretazione o evoluzione dello stesso condotta da Kobayashi Sensei. È bene nondimeno premettere che l'arte marziale elaborata da O'Sensei si configura come materia viva, il cui contenuto conosce una fase di diffusione, soprattutto in Occidente, ma altresì di trasformazione.

Presumibilmente, per quanti non praticano o insegnano una disciplina marziale, il problema della preservazione e della trasmissione del contenuto integrale di una pratica siffatta risulta arduo da percepire nella sua profondità e complessità. Si tratta di un sapere, elaborato originariamente in una società guerriera e messo alla pro-

---

1 Chi fosse interessato agli aspetti storici e all'evoluzione delle discipline marziali tradizionali – da tecniche marziali fini a se stesse (*Bujutsu*) a vie marziali a vocazione educativa, quale metodo di formazione psicofisica ed etica (*Budo*) – può consultare utilmente D.F. Draeger, *Budo classico. Le arti marziali giapponesi come discipline spirituali*, vol. II, Edizioni Mediterranee, Roma 1998; e Id., *Bujutsu & Budo moderno. Le arti marziali giapponesi come discipline spirituali*, vol. III, Edizioni Mediterranee, Roma 1998.

va innumerevoli volte sui campi di battaglia, che è stato in grado di giungere alle soglie della modernità in virtù della cristallizzazione della società giapponese, avvenuta in seguito alla chiusura del Giappone al mondo esterno nel periodo Tokugawa (1603-1868). In seguito, tale cultura dei *Budo* ha dovuto superare le insidie di una navigazione tempestosa nel Giappone del dopoguerra nonché i pericoli di un approdo nel mondo occidentale, dove ha suscitato un interesse vivacissimo, sebbene a prezzo di un'ibridazione non sempre benefica con la tradizione degli sport occidentali. A rendere fragile e spesso volatile il contenuto della pratica da trasmettere non sono solo le distanze culturali e le barriere linguistiche, ma anche e soprattutto la peculiarità in base a cui l'insegnamento dei *Budo* si compie per mezzo del corpo, si trasmette dal corpo dell'insegnante a quello degli allievi.

In un mondo nel quale gli idiomi non scritti sono quasi scomparsi e il numero di quelli attualmente parlati è in rapida diminuzione come conseguenza dell'uniformizzazione degli stili di vita, il progetto di preservare e diffondere un linguaggio iscritto nel corpo, ma capace di veicolare un contenuto spirituale, è espressione di coraggio e un atto di fiducia nelle facoltà umane che ha ben pochi eguali.

### *La tecnica di Aikido e l'evoluzione della coscienza*

In queste pagine vorrei illustrare come l'Aikido sia una pratica in grado di costruire un linguaggio capace di liberare il corpo e consentire l'accesso a una percezione della propria individualità non basata sull'appartenenza a un collettivo sociale o culturale, bensì radicata in una percezione del sé assolutamente auto-evidente e indiscutibile. Tale capacità quasi iniziatica di avvicinare la persona alla propria individualità più profonda (peculiarità che accomuna l'Aikido ad altri *do*) costituisce la chiave della concezione rivoluzionaria dell'Aikido quale pratica guerriera resa pacifica, elaborata da O'Sensei. Tutti i *Budo* affrontano il problema di come combattere la violenza; il primo passo in questa ricerca è comprendere che la violenza è la risposta a un dubbio sulla propria identità, il quale scaturisce dall'incontro con l'altro da sé, sia che si tratti di un indi-

viduo che di un collettivo umano. La drammatica constatazione del risorgere di fanatismi e intolleranze nelle società moderne ne è la prima e più evidente conferma; a livello planetario, anche la violenza della dominazione economica delle società più remote rispetto alla nostra o quella perpetrata nei confronti dell'ambiente naturale ne costituiscono altri eloquenti esempi.

Il discorso che intendo svolgere non si sviluppa quindi, in prima istanza, secondo una dimensione propriamente filosofica, benché non le sia estranea. Esso mira piuttosto a mettere in luce la valenza antropologica del gesto di Aikido, la sua funzione di strutturazione dell'identità individuale e della capacità di relazione mediante l'accesso alla complessità. Di conseguenza, a partire dalla visione originale di O'Sensei, l'Aikido rappresenta una chiave di accesso alla dimensione spirituale dell'esistenza. In quest'ottica, l'Aikido si configura non come una religione quanto piuttosto una forma di spiritualità tradizionale.

Veniamo alla dimensione identitaria. Per il neonato l'accesso alla dimensione identitaria passa attraverso la percezione del proprio corpo come separato rispetto a quello della madre. Tale processo, che si realizza in alcuni mesi, è organizzato dall'alternanza di unione e separazione dal corpo della madre, orchestrata dai bisogni fondamentali (nutrizione, evacuazione, cura del corpo) e veicolata dai sensi di base quali olfatto e udito. Un ruolo fondamentale è svolto dal padre soprattutto nel pensare il bambino come separato dalla madre<sup>2</sup>. L'alternanza di unione e separazione percepita con il corpo permette al bambino l'accesso alle categorie della dualità fondamentali, pieno-vuoto, unione-separazione. La manipolazione da parte della madre del corpo del bambino consente a quest'ultimo di sperimentare il movimento nello spazio mentre la presenza-assenza della madre permette l'accesso alla dimensione temporale. Si dovrà dunque concludere che l'accesso alla dimensione identitaria e alle categorie di base del pensiero, dualità e spazio-temporalità, avviene attraverso il corpo e la manipolazione del corpo. La psicanalista infantile francese Françoise Dolto parla di costruzione dell'immagine inconscia del corpo, una struttura quadripartita che si costruisce per

---

2 Cfr. D. Dumas, *Sans père et sans parole. La place du père dans l'équilibre de l'enfant*, Fayard/Hachette littérature, Paris 1999 (in particolare il cap. V: *Les bases de l'existence spirituelle*).

strati successivi, divisa in immagine inconscia di base, funzionale, erogena e dinamica<sup>3</sup>.

Questo apprendistato corporeo raramente si prolunga dopo la prima infanzia. Nella nostra società occidentale le occasioni di contatto corporeo sono rare e negli ultimi tempi sono infinitamente meno frequenti degli scambi mediati dalla realtà virtuale generata dalla tecnologia. Le arti marziali sono un ambito privilegiato per rianodare il filo di quello scambio corporeo e permettere la strutturazione di un linguaggio mediato dal corpo potenzialmente di grande complessità e raffinatezza. Non voglio dire che le arti marziali siano l'unico terreno utile per far fiorire il linguaggio corporeo: anche la danza, il canto, alcuni sport o discipline corporee hanno il medesimo potenziale a condizione che il loro discorso non sia ristretto e impoverito dalle necessità troppo spinte del risultato agonistico, della competizione estrema o della modellazione del corpo in accordo con i canoni estetici socialmente in voga.

Per tutti noi l'acquisizione di una struttura identitaria è frutto del processo di separazione dalla madre e di acquisizione di una coscienza corporea che è il sostrato su cui si costruisce la coscienza pulsionale, emotiva e psichica; per ognuno, in questo cammino, si accumulano traumi, mancanze e imperfezioni. Nessuna coppia di genitori, per quanto ricca di amore verso i propri figli, è esente da errori né può impedirsi di trasmettere, sia pure inconsciamente, inibizioni e carenze ereditate dalle generazioni precedenti. In questo modo ogni genitore, assieme alla struttura corporea e psichica, trasmette ai figli traumi, silenzi (non detti) e un sistema di valori familiari potenzialmente conflittuale rispetto a quello veicolato dall'altra famiglia. Per

---

3 F. Dolto, *L'immagine inconscia del corpo*, Bompiani, Milano 2001<sup>2</sup>. Per l'immagine inconscia del corpo in Aikishintaiso cfr. A. Cognard, *Eduquer, une autre conception*, in *Pour qu'éduquer ne soit pas un monologue*, Centon Éditions, Bihorel 2005. Lo studio degli aspetti psicosomatici dell'individuo e delle loro interazioni con la pratica dell'Aikido è strutturato in un corpus di conoscenze e pratiche corporee denominato Aikishintaiso. Il suo insegnamento, codificato dal Maestro André Cognard sulla base della sua esperienza diretta con Kobayashi Sensei, si svolge al momento esclusivamente all'interno della scuola Kobayashi Ryu Aikido, ma non è appannaggio esclusivo dei praticanti di Aikido. Chiunque sia interessato alla pratica può seguire i corsi dell'Institut d'Aikishintaiso. Per un approfondimento cfr. A. Cognard, *Aikidō. Il corpo cosciente*, Luni Editrice, Milano 1997; Id., *Aikidō. Il corpo filosofo*, Luni Editrice, Milano 1999.

usare un'immagine eloquente, il bambino viene a essere il terreno di scontro delle due stirpi familiari, ambedue in lotta per vedere perpetuato il proprio patrimonio genetico e la storia familiare.

È con questa eredità inconscia di storie familiari e di cicatrici identitarie che le persone entrano in un *dōjō* e si avvicinano alla pratica di un'arte marziale. Osservare i principianti nei loro primi momenti di incontro con la pratica permette di conoscere in profondità la persona, a volte più di quanto essa conosca se stessa: la semplice disponibilità a eseguire il saluto o altri elementi del rituale e dell'etichetta del *dōjō* ci parla sia di come la persona abbia vissuto la fase di acquisizione delle regole alla base della socializzazione, sia della familiarità dell'individuo con la dimensione spirituale. In seguito la persona sale per la prima volta sul tatami e prova a eseguire la tecnica mostrata dall'insegnante; generalmente, è chiamato a far fronte all'attacco costituito da una presa energica al polso o a rispondere a un gesto di attacco rivolto al corpo. In tutti i casi la reazione che si osserva è: tendere il corpo, rientrare la testa, irrigidire le spalle e il bacino, rinforzare il contatto dei piedi con il terreno. L'energia corporea è proiettata verso la periferia del corpo, quasi a limitare l'invasione del proprio spazio pericorporeo da parte dell'attaccante. I piedi sono difficilmente mobili, come se il metro quadro di tatami in cui la persona si trova divenisse simbolicamente il perimetro di un territorio identitario da preservare. Malgrado l'individuo sia consapevole che la situazione in atto non sia affatto pericolosa, il corpo percepisce comunque la violenza del gesto di attacco, per quanto simbolico, e la reazione istintiva della coscienza emotiva è quella animale che porta ad attivare il corpo, mentre la coscienza corporea lo mette in tensione al fine di proteggerne l'integrità.

Solo dopo molto tempo, e grazie al lavoro compiuto nel *dōjō*, la reazione istintiva viene abbandonata e lascia spazio a un gesto tecnico compiuto da un corpo libero di agire. Nelle arti marziali l'attacco è una minaccia simbolica di morte e la tecnica è il ponte sopra un baratro che permette di trasformare il potenziale di violenza insito nell'attacco in un'esperienza iniziatica al termine della quale entrambi – attaccante e attaccato – si percepiscono in vita e fortificati dall'esperienza vissuta. Nel *dōjō* l'insegnante mostra la tecnica da eseguire in coppia. All'inizio la persona meno esperta della coppia prende il ruolo di *uke* (l'attaccante, letteralmente "colui che riceve") e l'allievo più anziano

prende il ruolo di *shite* (“colui che fa”). Dopo alcune ripetizioni i ruoli si invertono e si prosegue così fino a quando l’insegnante interrompe il lavoro per fornire spiegazioni o per proporre un’altra tecnica.

Proviamo a descrivere l’esperienza vissuta dal principiante e dal praticante esperto e il suo potenziale di costruzione della coscienza. Per semplicità parleremo di coscienza corporea, struttura coscienziale primaria sulla quale si innestano come sovrastrutture interagenti la coscienza pulsionale, emotiva e psichica. Abbiamo quindi un sistema coscienziale stratificato in vari livelli o profondità comunicanti e interagenti tra loro. Questa struttura coscienziale individuale interagisce con altre strutture coscienziali esterne come la coscienza biologica generale (comune a tutta la materia vivente) e la coscienza collettiva del gruppo sociale nel quale l’individuo è inserito. Fin dall’inizio, quindi, la coscienza è una struttura molteplice, una complessità in cui ogni livello è solo parzialmente consapevole della sua interazione con i livelli adiacenti, dotata di un inconscio per ognuno dei vari livelli. Parliamo così di inconscio psichico, ma anche di inconscio emotivo e corporeo. Per esempio, la percezione dello spazio pericorporeo, così importante per noi perché sede di interazioni a vari livelli durante lo scambio tra *uke* e *shite* nella tecnica di Aikido, è diversa a seconda della struttura coscienziale cui facciamo riferimento. Si tratta di uno spazio coscienziale parzialmente ignorato da ognuna di esse. Per questo, quando l’attacco di *uke* viene elaborato e assorbito dalla tecnica di *shite*, la velocità alla quale le esperienze sensoriali si susseguono e la loro complessità fanno sì che la coscienza psichica di *uke* non sia in grado di costituire una rappresentazione dell’esperienza in atto, la quale diviene quindi inconsapevole per la coscienza psichica. La stessa esperienza non è tuttavia un inconscio per la coscienza corporea, ben più competente nel dominio motorio. Per una frazione di secondo la rappresentazione psichica di se stessi viene sospesa, i riferimenti sensoriali abituali – come la percezione della gravità sulla struttura corporea – sono modificati e anche il livello di tensione delle catene muscolari può variare. La struttura coscienziale di base sulla quale poggiano le altre strutture coscienziali si modifica, guidata dal gesto esperto di *shite*. Al termine dell’interazione, che dall’esterno ha avuto luogo in una frazione di secondo e che si conclude con una proiezione aerea o una immobilizzazione, la coscienza psichica di *uke* può costruire una rappresentazione psichica (in quan-

to tale parziale) dell'esperienza vissuta, sulla base di una coscienza corporea modificata e vivificata dall'interazione con *shite*: l'immagine di sé che viene ricostituita risulta pertanto necessariamente nuova.

L'interazione costituita dalla tecnica di Aikido è dunque un mezzo per mettere in comunicazione e far interagire i vari livelli coscienziali. In questo modo le informazioni passano poco a poco dalla struttura coscienziale più profonda e complessa alla coscienza più superficiale, emotiva e psichica, strutturandosi in emozioni e pensiero senza subire il filtro di una cultura collettiva. Ogni struttura coscienziale può modificare i propri limiti solo attraverso l'interazione con altre coscienze, e la trasformazione che essa subisce è inconsapevole per la coscienza stessa nel momento in cui avviene. Solo *a posteriori* la coscienza può elaborare una rappresentazione dell'esperienza vissuta.

A questo punto un'analisi etica si impone. Mediante l'attacco *uke* inizia il processo di trasformazione di se stesso, processo di cui ignora il risultato. La problematica identitaria contenuta nel gesto di attacco viene integrata dalla coscienza di *shite*, più strutturata e più esperta. La violenza insita nell'attacco, dovuta alla insufficiente percezione di sé dell'attaccante, non rappresenta un problema per la coscienza di *shite*, per la quale l'esperienza da vivere si è già prodotta migliaia di volte e non rappresenta più una minaccia identitaria. Il gesto di *shite* rimane quindi cosciente e il suo linguaggio motorio è in armonia con i principi universali di rispetto del corpo dell'individuo, attenzione e benevolenza verso tutti gli esseri. Il ruolo di *uke* come iniziatore di un gesto potenzialmente violento non implica un giudizio negativo sull'individuo che lo compie. Il fine dell'interazione è la vittoria di entrambi, non la dominazione dell'uno sull'altro e neppure la negazione dell'attacco. Nelle parole di Kobayashi Sensei: "Nel momento in cui entrate in contatto, il cuore del vostro avversario deve cambiare" (*aite no kokoro kawaru*), mentre Cognard Hanshi ripete: "In Aikido non ci sono né dominazione né sottomissione né compromesso".

La relazione di *uke* e *shite* può essere non violenta perché non è bipolare, e quindi potenzialmente dominata dalla superiorità coscienziale di *shite*, ma è tripolare poiché gli attori scelgono di rispettare i principi dell'arte marziale nella quale sono rispettivamente allievo e maestro. Da un altro punto di vista, allargando un po' il di-

scorso, l'interazione *uke-shite*, parzialmente inconscia per entrambi, è un'espressione della coscienza universale che può evolvere solo attraverso la sua complessificazione. È questo a mio avviso il quadro concettuale nel quale interpretare l'espressione *i shin den shin*, cara alle arti tradizionali giapponesi.



Tecnica di Aikido. *Shite*: Kobayashi Hirokazu Sensei; *uke*: André Cognard, Giappone, circa 1975.

Quello che ho esposto in qualche dettaglio è solo uno degli innumerevoli esempi che illustrano il valore del gesto di Aikido per l'evoluzione della struttura psicosomatica dell'individuo. Il corpo è la struttura coscienziale più complessa ed è il substrato della coscienza psichica. Di conseguenza, la memoria corporea può contenere la traccia di eventi traumatici vissuti dalle generazioni che hanno preceduto l'individuo stesso, eventi completamente inconsci per la coscienza psichica dell'individuo. Tuttavia, tali eventi condizionano la struttura psicosomatica della persona e il suo potenziale di evoluzione fino a quando non riescono a emergere nella coscienza individuale. Vediamone brevemente alcuni esempi: i difetti di lateralizzazione



nell'esecuzione di movimenti sono espressione del diverso rapporto elaborato dall'individuo con le due figure parentali e con le due linee familiari delle quali i genitori rappresentano l'ultimo anello; la difficoltà a eseguire in maniera fluida gli spostamenti con i piedi durante l'esecuzione delle tecniche ci parla della libertà dell'individuo rispetto al sistema di obblighi verso le due strutture familiari. A un altro livello, l'incapacità per i due emibacini di eseguire movimenti indipendenti evidenzia il livello di differenziazione raggiunta dalla coscienza dell'individuo rispetto agli apporti delle due strutture familiari. L'incapacità a dissociare il movimento delle spalle da quello del bacino illustra il grado di separazione tra gli apporti della generazione parentale e quelle precedenti. La possibilità di eseguire i gesti tecnici sofisticati richiesti dalla pratica con le armi (Aikiken e Aikijo), senza che lo sguardo sia rivolto a terra o si fissi in qualche punto dello spazio durante l'azione, ci informa della capacità dell'individuo di agire senza la necessità di rappresentarsi psichicamente durante l'interazione. In questo la pratica dell'Aikido, e in particolare dell'Aikiken, può essere considerata una forma di meditazione in movimento, nella quale si conduce una ricerca analoga a quella di silenzio della coscienza psichica sperimentabile tramite la pratica di zazen<sup>4</sup>. Infine, la facilità o meno di liberare il corpo dal contatto con il terreno durante le fasi aeree delle proiezioni in Aikido esprime la qualità del rapporto dell'individuo con la sua esistenza disincarnata.

### *La pratica del rituale e l'accesso alla dimensione spirituale<sup>5</sup>*

Voglio qui parlare brevemente di un'altra dimensione contenuta nel gesto di Aikido, quella pertinente alla sua valenza rituale. In estrema sintesi, il fondamento del mio discorso sarà: praticare il rituale permette di accedere alla dimensione simbolica dell'esistenza e alla consapevolezza che tutto è interdipendente. Da questa coscienza emerge

---

4 La riflessione sul ruolo della coscienza psichica nella pratica delle armi risale al periodo classico dello sviluppo delle arti marziali tradizionali. Cfr. ad esempio T. Soho, *Lo zen e l'arte della spada*, Mondadori, Milano 2001; M. Yagyu, *La spada che dà la vita. Gli insegnamenti segreti della casa dello Shogun*, Luni Editrice, Milano 2004.

5 Questo paragrafo riprende il contenuto di M. Favretti, *Du rituel au symbole*, in "Aikido Journal", 2018.

spontaneamente un atteggiamento etico verso l'esistente. L'etica non può mai essere il frutto di un dovere, tanto meno di un dovere imposto a se stessi. "Rispetta il cielo, ama gli uomini" (*kei ten ai jin*), era il sintetico motto di Takamori Saigo, nel quale tra le due proposizioni è interessante leggere un rapporto causale e non di coordinazione.

Ma cosa vuol dire accedere alla dimensione simbolica dell'esistente? Dal punto di vista filosofico significa comprendere che il mondo vero (*jisekai*) e il mondo manifestato (*awarerusekai*) sono contemporaneamente uguali e diversi. I fenomeni non sono il mondo vero ma il mondo vero non è diverso dai fenomeni. Questo insegnamento dello zen sulla relazione tra mondo immutabile e mondo fluttuante mi sembra utile per esplicitare la relazione dialettica tra il simbolo e l'oggetto simbolizzato. A differenza del legame tra significante e significato, che è convenzionale, il simbolo, evocando la sua parte corrispondente e mancante, rinvia a una realtà che non è decisa per convenzione, ma dalla ricomposizione di un intero, come ci informa il verbo *συμβάλλειν* da cui il termine greco *σύμβολον* deriva. Quindi, se possiamo accedere al simbolo, è in virtù del fatto che il simbolo parla alla parte di noi che ancora non riconosciamo come parte di noi, alla nostra metà perduta tagliata da Zeus e della quale ogni uomo è alla ricerca.

Ma torniamo alla dimensione della pratica marziale. Dobbiamo essere grati al mondo delle discipline marziali tradizionali in primo luogo proprio perché ha mantenuto e tramandato una pratica fatta di gesti dalla dimensione rituale eloquente. La tecnica di Aikido, gestendo la violenza implicitamente contenuta nell'attacco, non può che essere vista come una messa a morte rituale dell'avversario la quale si conclude però con la permanenza in vita, anzi con la nuova vita dell'attaccante.

Prendiamo per esempio la tecnica di *irimi*. Il momento del contatto tra i corpi di *uke* e *shite* simboleggia la morte, la fase aerea della proiezione il periodo tra due esistenze – il *bardo* della tradizione tibetana –, il contatto con il suolo l'istante dell'incarnazione e il risalire in piedi il momento della nascita, la nuova esistenza manifestata. Ripetere migliaia di volte sul tatami questa esperienza attraverso il proprio corpo "lava" il karma dell'individuo e gli permette di accedere alla sua identità profonda, a una percezione del sé priva di dubbi sulla propria natura.



Tecnica di Aikido (*irimi*) eseguita su un attacco con il *bokken*.  
*Shite*: André Cognard Sensei; *uke*: Nathanaël Gaffric, USA, 2018.

In una lezione di Aikido gesti rituali e simboli si alternano senza sosta come la trama e l'ordito del tessuto dell'esistenza. Nello *shinkokyū*<sup>6</sup> del *misogi*<sup>7</sup> di Aikido i gesti che compiamo con le mani – alto-basso, unito-separato, centro-periferia – costruiscono poco a poco uno spazio pericorporale e uno spazio esterno ordinato, codificando un linguaggio spazio-temporale che struttura la coscienza e consente l'accesso al sé profondo. Questo è il valore fondante per l'identità del gesto rituale. L'assenza di dubbio sulla propria identità è uno dei fattori che permettono una relazione all'alterità libera dalla violenza. L'altro fattore è l'acquisizione di un linguaggio corporeo sufficientemente ricco da poter rappresentare la realtà che ci circonda.

6 In Aikido lo *shinkokyū* denota una sequenza codificata di gesti che si compie all'inizio della lezione. Derivati dallo *Shinto*, essi hanno una valenza rituale, energetica e simbolica. Per una descrizione cfr. A. Cognard, *Il corpo cosciente*, cit.

7 *Misogi*: pratica rituale di purificazione. In Aikido comprende lo *shinkokyū*, *ame no tori fune* e altri gesti.

Va ricordato che ogni gesto è compiuto tramite il corpo e il corpo non è separato dalle coscienze naturali, dalla coscienza universale. Ogni gesto eseguito in accordo con i principi del mondo immutabile ci pone in maggior sintonia con quel mondo; viceversa, ogni gesto in disaccordo ci allontana e ci consegna al dubbio identitario e al solipsismo. Nulla di ciò che compiamo è privo di impatto sul nostro corpo; secondo le recenti scoperte nel campo dell'epigenetica, persino il nostro patrimonio genetico può essere modificato dalle nostre azioni. Da qui si comprende l'importanza della pratica del rituale per il collettivo umano. Rafforzare il legame con il mondo immutabile, del quale tutti siamo la manifestazione, permette di porre la relazione tra uomini su un terreno comune liberato da ogni violenza in quanto basato su un linguaggio universale, il linguaggio del simbolo.

Le conseguenze per la società di oggi di uno stile di vita nel quale la dimensione rituale è stata rimossa sono dolorosamente sotto gli occhi di tutti. Scomparsi i rituali legati ai cicli della natura, alle fasi della vita, agli incontri e agli abbandoni, privi del linguaggio fondamentale e fondativo veicolato dai riti, tra gli uomini cresce la violenza che nasce dalla paura dell'ignoto e del diverso; le relazioni tra uomini e donne sono tese, ogni straniero è potenzialmente un nemico, anche il cibo e l'ambiente naturale non sono più la sostanza che ci compone, venendo percepiti come fonte di pericolo.

L'uso del rituale come mezzo per ricreare un linguaggio comune nel gruppo e per contenere la violenza non è appannaggio esclusivo delle culture umane. La psicoanalisi e l'antropologia culturale testimoniano costantemente il valore del rituale e della dimensione simbolica nell'umano e, nondimeno, le scienze moderne hanno accertato anche presso gli animali rituali elaborati per riconoscersi e ristabilire l'armonia del gruppo. Non intendo comunque proporre facili ricette alla crisi della società attuale, né tantomeno nascondere i rischi della relazione scivolosa tra rito, religione e fanatismo religioso.

Esiste comunque una dimensione individuale dell'agire simbolico nella quale abbiamo una libertà maggiore. Mi riferisco per esempio alla pratica del *misogi* dell'Aikido o di altri gesti rituali di purificazione. Per il fondatore dell'Aikido, O'Sensei Ueshiba

Morihei, non solo il *misogi* ma ogni gesto di Aikido possiede una dimensione rituale, ed è anzi direttamente ispirato ai principi del mondo immutabile. Agire in sintonia con tali principi permette di ritrovare l'unità con l'agire universale, ciò che consentiva a Ueshiba Morihei di dire "l'universo segue i principi di Aiki" oppure "io sono il centro dell'universo". L'esperienza di O'Sensei ci permette di comprendere meglio la relazione tra rituale, dimensione simbolica e dovere spirituale a livello individuale. Il dovere spirituale di ognuno è far sì che il proprio corpo divenga il simbolo dell'anima universale.

Leggiamo il contenuto della ricerca spirituale di O'Sensei nelle parole di Bruno Traversi:

Il corpo per Ueshiba possiede uno statuto paradossale poiché inizialmente è l'ostacolo che tiene l'anima spirituale (*kon*) lontana da se stessa, impedendole di raggiungere la propria intimità [...]. In seguito, diviene il mezzo indispensabile attraverso il quale l'anima spirituale può ottenere la propria realizzazione. Infine, il corpo è la manifestazione adeguata dell'anima.<sup>8</sup>

Le seguenti parole di O'Sensei illustrano la sua visione dell'Aikido come espressione del mondo spirituale:

Fino ad ora era il mondo dell'anima corporea ma d'ora in poi anima corporea e anima spirituale dovranno diventare una [...]. Tra il mondo della materia e il mondo dello spirito non ci deve essere predominazione. L'anima spirituale apparirà alla superficie e l'anima corporea passerà dietro. Fino ad ora era l'anima corporea a essere in superficie, ma ora il lavoro della divinità interna che fa del corpo un organo di creazione realizzerà il *misogi* attraverso il corpo. È questa la fioritura simultanea dei fiori di susino<sup>9</sup> nei tremila mondi. Questo, in *aiki*, si chiama l'*hireburi*<sup>10</sup> dell'anima spirituale.<sup>11</sup>

---

8 B. Traversi, *Le corps en tant que concrétion de l'âme selon Ueshiba Morihei*, in "Les Carnets de Takemusu Aiki", 1, 2010, p. 19.

9 Il fiore di susino (*ume*), il primo a fiorire in primavera, è il simbolo buddhista dell'incarnazione e dell'illuminazione.

10 *Hireburi* significa "espressione vera", nel senso di adeguamento tra essenza e apparenza, cfr. M. Ueshiba, *Takemusu Aiki*, vol. II, Éditions Circulaires, Lille 2008, p. 148.

11 Ivi, pp. 87 e 103.

È l'apparizione alla superficie (*hyōgen*)<sup>12</sup> dell'anima spirituale che rende il corpo così pacificato un simbolo del mondo spirituale. Il corpo afferma la sua dimensione simbolica soprattutto perché mantiene la qualità di spoglia mortale, nel senso della tensione dialettica evocata all'inizio del paragrafo. Tocchiamo qui da vicino la concezione del corpo nel buddhismo Shingon ove, con l'espressione *ni ni fu ni*, letteralmente "duale e non duale"<sup>13</sup>, si rimarca il rapporto paradossale tra realtà corporea e mondo spirituale.

In un mondo nel quale la spiritualità non è più la prerogativa esclusiva delle religioni, la testimonianza della dimensione spirituale della realtà è responsabilità di ogni essere cosciente e il corpo non può che essere l'attore di questa manifestazione.

Ringrazio il Maestro André Cognard per le innumerevoli occasioni nelle quali ho potuto ricevere il suo insegnamento e Andrea Debiasi per la sua attenta rilettura del testo e gli utili commenti.

---

12 Su questo termine cfr. il commento di M. Cestari, in N. Kitaro, *Il Corpo e la conoscenza. L'intuizione attiva e l'eredità di Cartesio*, a cura di M. Cestari, Libreria Editrice Cafoscarina, Venezia 2001.

13 P. Régner, *Symbolique du corps et corps symbolique dans les contemplations Shingon*, in "Les Carnets du Takemusu Aiki", n. 1, 2010, p. 70.