

Roberto Scigliano

L'AIKIDO E L'IGIENISMO

**COME LA LORO SINERGIA PUO' CONTRIBUIRE A MIGLIORARE
LA VITA DELL'ESSERE UMANO**

Health Science University anno accademico 2023/2024

Agosto 2024

INDICE

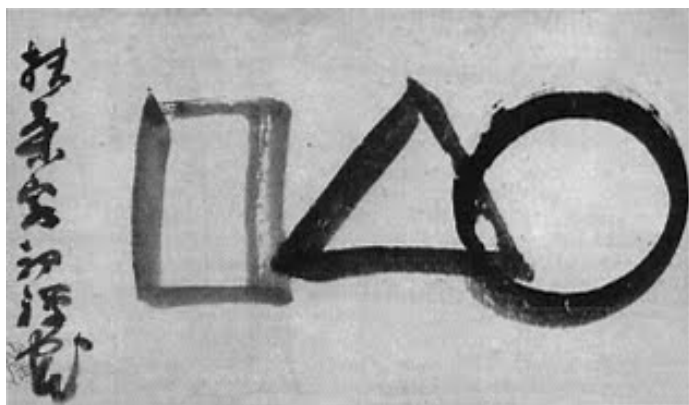
INTRODUZIONE	4
LE AFFINITA' CON L'IGIENISMO	7
AIKIDO: ARTE DELLA BUONA SALUTE FISICA, MENTALE E SPIRITUALE	9
L'AIKIDO	9
ARTI MARZIALI, PER SENTIRSI BENE CON LA MENTE E CON IL CORPO	9
L'ALIMENTAZIONE IGIENISTA E LA PRATICA MARZIALE	12
LA RESPIRAZIONE	15
RIEQUILIBRARE IL FLUSSO ENERGETICO CON LA RESPIRAZIONE DELL'AIKIDO	15
ALCUNI ESERCIZI DI KOKYU SOREN	17
KOKYU-HO	18
ALTRE PRATICHE DI BUONA SALUTE E BENESSERE	19
IL MISOGI	19
OVERTONE CHANTING (Canto armonico)	20
LA MEDITAZIONE	20
CONCLUSIONI	22
BIBLIOGRAFIA	23

INTRODUZIONE

Diversamente da quello che comunemente si ritiene, l'uomo di oggi di fronte ai grandi problemi e alle grandi verità della vita non è in grado di dare risposte più soddisfacenti rispetto ai suoi antenati primitivi, pur in presenza di grandi miglioramenti ed evoluzioni della tecnologia e delle comodità rispetto al passato. Gli affanni e le paure continuano tuttora a dominarlo, il nervosismo ad imporgli soluzioni erranee, la depressione ad avvilirlo e annientarlo, i dubbi e le inquietudini ad annebbiarlo. Il senso dell'amore, della carità, dell'amicizia e del rispetto altrui rischiano di spegnersi in un ritmo di vita che per l'individuo spesso ha poco significato e poco senso prospettico. L'uomo coinvolto in un ritmo vorticoso può perdere il senso della propria identità, sciupando in questo modo la vita stessa perché ne trascura sempre più i momenti essenziali e l'esistenza rimane svuotata ed annullata.

Ci sono però delle soluzioni, che l'uomo può adottare per imboccare un nuovo sentiero, modificare il suo comportamento, e trarre ampi benefici per la sua salute: dal mio punto di vista condurre la vita alla luce di uno stile igienista col contributo importante che può essere

dato dalla pratica dell'Aikido.



Credo quindi che la sinergia tra la pratica dell'Aikido – non soltanto nella sua “forma marziale” ma soprattutto nella sua “sostanza” e cioè attraverso i principi di armonizzazione, l'attività fisica adatta alle caratteristiche delle persone, le tecniche di respirazione, la meditazione per raggiungere la calma

interiore e i principi igienisti, come l'alimentazione sana, l'attenzione all'attività fisica, l'acquisizione dell'energia attraverso una corretta respirazione ed esposizione al sole nel rispetto delle altre creature – sarà capace di fare riscoprire il senso autentico della vita e dare un significato più profondo alla vita stessa.

PRESENTAZIONE



Sono nato a Torino dove ho vissuto fino all'età di vent'anni per trasferirmi successivamente a Padova, città dove attualmente risiedo.

Il mio percorso di studi ha visto il conseguimento di un diploma di geometra e successivamente di una laurea in lettere moderne ad indirizzo storico-artistico che mi ha permesso di accedere all'insegnamento nelle scuole.

Parallelamente a questo percorso scolastico di formazione prevalentemente umanistica, ho sempre coltivato anche l'interesse che maggiormente mi caratterizza e rappresenta come persona e cioè l'attività motoria-sportiva. Ho giocato a calcio, praticato atletica leggera, ginnastica artistica, danza, sino ad incontrare all'età di vent'anni la disciplina che mi ha coinvolto completamente e che ha influito molto nella mia formazione sia dal punto di vista psicologico che nella mia storia di uomo e cioè l'**Aikido**. La prima volta che ne sentii parlare fu dal figlio di un'amica di mia mamma, avevo circa 14 anni. La cosa finì lì, fino a quando, in seguito a un vicenda familiare e alla ricerca di un'attività

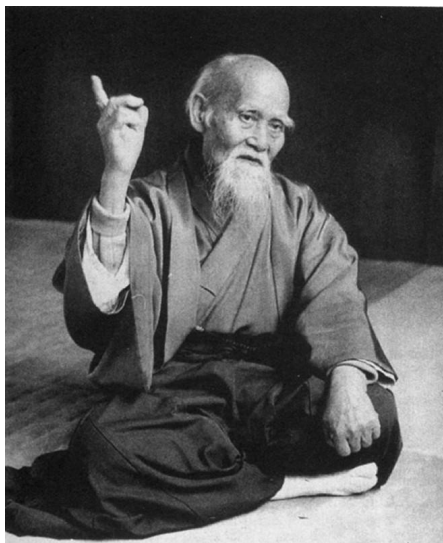
che fosse differente da tutte quelle che sino ad allora avevo conosciuto e che mi impegnasse non solo nel corpo, ma anche nella mente, mi avvicinai ad un dojo (luogo di pratica alla ricerca della VIA) di Aikido a Torino e, per curiosità, feci la classica lezione di prova. Fin da subito rimasi affascinato per la sua particolarità, i movimenti circolari, armonici, eleganti e potenti, per la spettacolarità delle proiezioni, per la raffinatezza, l'originalità e i contenuti filosofici che racchiudeva. Da allora sono trascorsi molti anni e continuo a praticare e a insegnare quotidianamente questa splendida arte marziale, la quale mi ha offerto anche la possibilità di conoscere tanta gente sui tatami d'Italia e d'Europa. L'Aikido quindi, oltre ad essere un'eccellente arte marziale e un raffinato studio del corpo e dell'anima, ha rappresentato e rappresenta per me uno straordinario viaggio nell'umanità, un potente mezzo di conoscenza dell'essere umano.

L'INCONTRO CON L'IGIENISMO

Ho iniziato a insegnare Aikido nel 1996 con impegno quotidiano e gestendo gruppi di persone completamente differenti tra loro per età, sesso e caratteristiche psicologiche: in ognuno però notavo che, ciò che maggiormente li interessava e coinvolgeva era, oltre all'aspetto marziale in sé, la ricerca del benessere psicofisico e l'equilibrio interiore per potere apportare dei miglioramenti nelle proprie esistenze e stare bene con sé stessi. Da qui nacque in me la volontà di arricchire le mie conoscenze avvicinandomi tra i vari percorsi intrapresi, anche allo studio dell'alimentazione tramite la lettura di innumerevoli testi con impostazioni e interpretazioni completamente differenti tra loro. Tutto questo però lo trovavo un po' limitato perché non riusciva a soddisfare le mie esigenze di "qualcosa" che avesse punti di contatto con il mio mondo, fino a quando sentii parlare dell'**Igienismo**. Iniziai ad informarmi sino ad arrivare al sito di Valdo Vaccaro che rappresentò non soltanto un'illuminazione per i vari concetti espressi ma anche il confluire delle mie idee, espresse fino ad allora nel percorso aikidoistico, scoprendo con piacere che entrambe le strade presentavano tantissimi punti in comune.

Da qui la decisione nell'agosto 2023 di iscrivermi alla Scuola di Igienismo "**Health Science University**" per potere apprendere, in primo luogo per me stesso e, successivamente, per offrire a coloro che sono sintonizzati con questo pensiero, sia nell'ambito aikidoistico che al di fuori, ulteriori strumenti per accedere ad una qualità di vita migliore e più autentica. Credo che, forse, nel mio inconscio, senza saperlo, sono sempre stato un po' igienista: infatti ha sempre costituito l'insegnamento base della mia disciplina vivere secondo le leggi della natura, rispettare le caratteristiche delle persone, ricercare l'armonia interiore e nel mondo che ci circonda, oltre a intercettare tutte quelle risorse sopite presenti in ognuno di noi per potere, sia a livello fisico che psicologico, risolvere le difficoltà che a volte la vita ci presenta.

LE AFFINITA' CON L'IGIENISMO



Il Maestro Morihei Ueshiba fu il fondatore dell'arte marziale che chiamò Aikido ed è riconosciuto come uno dei più grandi maestri di arti marziali nella storia di queste discipline. Nacque il 14 dicembre del 1883 e morì il 26 aprile 1969. La sua unicità e grandezza è consistita nel creare un'arte le cui tecniche, sino ad allora adoperate per combattere, diventassero un veicolo di trasformazione dell'essere umano. L'Aikido difatti viene anche definito **l'Arte della Pace**.

L'Arte della Pace non fa affidamento sulle armi o sulla forza bruta per avere successo; al contrario entriamo in sintonia con l'Universo, manteniamo la pace nei nostri reami, promuoviamo la vita e preveniamo la morte e la distruzione

La sua filosofia affondava le radici nel mondo naturale in quanto per lui la natura doveva essere la nostra principale guida:

“Considerate il flusso e il riflusso della marea, quando le onde vanno a infrangersi sulla riva formano una cresta e ricadono creando un suono. Dovete respirare secondo lo stesso schema assorbendo l'universo nell'addome con ogni inspirazione. Sappiate che tutti abbiamo accesso ai quattro tesori: l'energia del sole e della luna il respiro del cielo, quello della terra e il flusso e riflusso della marea. Coloro che praticano l'Aikido devono proteggere il regno di Madre Natura la divina immagine della creazione e mantenerlo incantevole e puro. Le sottili tecniche dell'Aikido scaturiscono con la stessa naturalezza con cui alternano la primavera l'estate l'autunno e l'inverno”

“Create ogni giorno in modo diverso, indossando il cielo e la terra, immergendovi nella saggezza e nell'amore, e collocandovi nel cuore di Madre Natura. Il vostro corpo e la vostra

mente saranno allietati, la depressione e la tristezza scompariranno, e voi sarete pieni di gratitudine.”¹

Il Maestro Ueshiba paragonava la Via dell'Aikido all'acqua che cerca sempre il percorso migliore scivolando intorno agli ostacoli senza opporre resistenza.

L'Igiene naturale promuove uno stile di vita fondato sulla semplicità e i valori autentici in accordo con le leggi della natura: un'alimentazione semplice incentrata su prodotti coltivati in modo naturale freschi e crudi, l'attività fisica compatibile con la persona ed essenziale per mantenere in buona forma l'organismo, l'esposizione al sole e all'aria pura per ricaricare e rigenerare, una mente tranquilla e positiva in armonia con gli altri esseri umani. Questi fondamenti dell'Igienismo rappresentano l'espressione di uno stile completamente in armonia con i ritmi della natura e sono gli stessi principi che insegnava il Maestro Ueshiba.

Infatti nell'Aikido non esiste la competizione sportiva, in quanto egli affermava che il vero spirito del **Budo** (Via che conduce alla pace) non può realizzarsi in un'atmosfera competitiva e combattiva dove la vittoria dev'essere raggiunta ad ogni costo rappresentando il supremo obiettivo. Il Maestro pervenne alla persuasione che la 'Via' della perfezione debba essere ricercata in un'armonia sia della mente sia del corpo attraverso una pratica intensa condivisa con spiriti affini.²

Di seguito si illustrano quali sono gli aspetti di affinità e di come i rispettivi percorsi possano in maniera sinergica apportare miglioramenti alla qualità della vita delle persone che li seguono.

Essere igienisti significa adottare uno stile di vita, un modo di pensare, di alimentarsi e comportarsi in piena armonia, consapevolezza e coscienza di ciò che siamo e di ciò che ci circonda, permettendoci di massimizzare il nostro potenziale, assicurandoci benessere e piena capacità di ripristino e riequilibrio del corpo, attraverso un rafforzamento dei meccanismi interni di autoprotezione³.

Valdo Vaccaro

¹ Frasi di Morihei Ueshiba tratte da:

<https://aforismi.npensieri.it/aforismi-frasi-pensieri/aforismi-e-frasi-dalloriente>

² K. UESHIBA, *Lo spirito dell'Aikido*, Edizioni Mediterranee, Roma, 1984.

³ <https://www.valdovaccaro.com/>

AIKIDO: ARTE DELLA BUONA SALUTE FISICA, MENTALE E SPIRITUALE

In questi anni ed in modo particolare da quando insegno ho notato dei benefici straordinari nelle persone che con continuità, amore e passione hanno deciso di dedicare una parte del loro tempo e quindi della loro vita alla conoscenza e alla pratica di questa disciplina.



L'AIKIDO

L'Aikido è un'arte marziale giapponese che sviluppa le potenzialità dell'individuo sia da un punto di vista fisico che mentale e, a livelli più elevati, anche spirituale.

Il nome Aikido è formato da tre ideogrammi:

AI – significa “**armonia**” e nel contempo anche “congiungimento” e “unione”;

KI – significa “spirito” inteso come “soffio vitale”, “**energia vitale**”; il “ki” è dunque anche l'energia cosmica che sostiene ogni cosa e l'essere umano è vivo finché è percorso dal “ki” e lo veicola scambiandolo con la natura circostante; privato del “ki” l'essere umano cessa di vivere;

DO – significa letteralmente “ciò che conduce” nel senso di “disciplina” vista come “percorso”, “**via**”, “cammino”, in senso non solo fisico ma anche spirituale.

Ai-Ki-Do significa quindi: «Disciplina che conduce all'unione ed all'armonia con l'energia vitale e lo spirito dell'Universo».



ARTI MARZIALI, PER SENTIRSI BENE CON LA MENTE E CON IL CORPO

Le arti marziali in generale insegnano a autodisciplinarsi sia nell'alimentazione, nel riposo e nel recupero psico-fisico, migliorando inoltre la salute mentale in quanto educano alla meditazione e ad attingere alla propria energia spirituale. Tramite la pratica fisica moderata o intensa, a seconda dell'età e della struttura fisica, unitamente a una corretta respirazione, il corpo rilascia le endorfine, sostanze prodotte dal cervello in grado di generare benessere, sentendosi ogni giorno più forti e più in forma.

Uno degli aspetti più significativi della pratica di una disciplina marziale è l'accrescimento di un solido **senso di fiducia**. Le arti marziali e le loro tecniche, nel caso dell'Aikido particolarmente sofisticate e complesse, richiedono molta pazienza, dedizione e attenzione ai dettagli e portano a confrontarsi con i propri limiti, a conoscersi meglio diventando più sicuri e padroni di sé stessi. Tramite lo studio delle tecniche orientali di respirazione e con l'ausilio della meditazione migliora anche la concentrazione, in quanto si riesce con maggiore facilità a sincronizzare i movimenti del corpo con la volontà della mente.

Praticare l'Aikido vuol dire decidere di avvicinarsi ad una disciplina che implica un impegno che va oltre il semplice allenamento fisico. Non si tratta solo di perfezionare le tecniche sul **tatami** (materassini collocati nel *dojo* che è il luogo della pratica) o banalmente diventare degli esperti nella difesa personale, ma si va alla ricerca dell'equilibrio tra l'energia vitale individuale e quella cosmica. Le stesse tecniche svolte durante la pratica, oltre ad avere un preciso e specifico contenuto tecnico marziale, non sono altro che stimolazioni dei canali di scorrimento dell'energia definiti dagli agopuntori "canali energetici", che collegano la parte esterna del corpo con i diversi organi interni. Le tecniche rappresentano perciò soltanto un mezzo e non un fine; in ogni caso, la pratica richiede un'ottima preparazione fisica caratterizzata da forza, resistenza, elasticità muscolare, mobilità e scioltezza articolare. Un'attività caratterizzata da fasi aerobiche e altrettante anaerobiche, che oltre a rappresentare un eccellente lavoro a livello cardiovascolare adatto a tutte le età, svolge un'altissima attività neuropsichica (coordinazione e rapidità di reazione).

Da tutto ciò si comprende come una alimentazione sana e corretta basata sui principi igienisti sia importante ed indispensabile nella pratica aikidoistica.

Ancora più prezioso si rivela come metodo per favorire la salute mentale e la sua filosofia ci fornisce la saggezza necessaria per governarla oltre ad aiutarci a curare eventuali patologie causate da uno squilibrio della nostra esistenza.

Anche le **Neuroscienze** considerano l'Aikido un valido sistema per potenziare le funzioni cognitive superiori, in quanto richiede il controllo del comportamento e della flessibilità. Centrare l'attenzione e governare l'emotività sono gli stessi fattori che consentono di aumentare le prestazioni durante le misurazioni in laboratorio dei quozienti intellettivi. Ad esempio⁴:

- le tecniche in Aikido stimolano le capacità di concentrazione e soluzione dei problemi, migliorando la resistenza alle frustrazioni, il senso di osservazione e l'empatia;
- l'osservazione e conseguente ripetizione delle tecniche richiedono attenzione, concentrazione, rielaborazioni mentali e recuperi di memoria;
- l'allenamento all'attenzione sostenuta nel tempo e alla prontezza di riflessi permette di migliorare queste importanti abilità cognitive.

Esercitandosi con gioia e spirito di amicizia rende di più di chi si isola o deprime in un ambiente serio, limitato e limitante, o peggio, da chi si lascia andare ad impulsi come la rabbia, lo sfogo, l'invidia e il senso di rivalsa. Lo sviluppo empatico, tipico dell'Aikido, instaura atmosfere attive e serene, dove l'impegno (che allontana le fluttuazioni di pensiero) viene vissuto e condiviso in funzione del superamento dei limiti del soggetto.

Anche in questi aspetti si possono trovare importanti connessioni con l'igienismo naturale; come sostiene Valdo Vaccaro: *"Il cervello, nutrito, con sangue disintossicato, acquista caratteristiche fisiologiche positive particolari, dove 1) il pensiero si fa più lucido e penetrante, dando luogo a una vera e propria dilatazione della mente, 2) aumenta la capacità di autocontrollo e la resistenza al lavoro intellettuale e a quello fisico, 3) scompare lo stato di nevrosi e di violenza, dando posto ad un atteggiamento improntato a tolleranza, a mitezza, a disponibilità al dialogo sereno, alla ricerca di soluzioni pacifiche delle vertenze, all'amore, alla socievolezza, alla condivisione."*⁵

⁴ Dott. Francesco Benso, Docente di Psicologia Fisiologica, Università di Genova. /6 Dan di AIKIDO
<https://www.led-laboratorioeducazionedialogo.it/laikido/>

⁵ <https://www.valdovaccaro.com/nutrienti-neurotrasmettitori-e/>

L'ALIMENTAZIONE IGIENISTA E LA PRATICA MARZIALE

Ciò che mangiamo fornisce non solo energia, ma anche sostanze vitali per il nostro benessere fisico e mentale.

Una dieta equilibrata non è soltanto una questione di **disciplina**, ma è un alleato silenzioso



dell'allenamento stesso, capace di fornire al corpo l'energia necessaria prima della pratica e altrettanto capace di ripristinare le riserve dopo l'attività fisica. L'apporto bilanciato dei tre principali macronutrienti – carboidrati, proteine e grassi – e dei micronutrienti – vitamine e sali minerali – è essenziale per sostenere il corpo senza

appesantirlo.

L'alimentazione consigliata e ottimale per chiunque e, a maggior ragione per chi pratica un'attività fisica come in questo caso l'Aikido, è quella che si basa su cibi con un alto valore nutrizionale e quindi freschi e possibilmente biologici, dando la preferenza alla frutta e alla verdura che dovrebbero costituire un 60-70% di quanto quotidianamente si introduce nell'organismo.

Come riferimento potrebbe essere preso il **Vitto Valdiano** di cui qui fornisco uno schema:

Schema nutrizionale vegano crudista tendenziale

Mattina

7 am Prima colazione: Spremuta fresca d'arancia o di pompelmo, oppure fetta di melone o di anguria, o frutto di tipo acquoso.

9 am Seconda colazione: Estratto fresco a piacere.

11 am Terza colazione: Banana e datteri, o melagrana, o kaki (stagione invernale), uva, fragole, pesche, fichi, nettarine, albicocche, frutti di bosco (stagione estiva)

Pranzo

Primo piatto: insalata verde abbondante, tipo radicchio - lattuga - valeriana - portulaca ecc con avocado se possibile, e condito con olio extravergine e aceto balsamico o limone o aceto di mele o succo fresco di ananas.

Secondo piatto:

Patate, zucca, legumi (cotti in modo conservativo)

Bruschette integrali con pomodoro crudo a cubetti condito con olio, timo, aglio e un pizzico di sale e peperoncino

Cereali (saraceno, mais, miglio, quinoa, riso nero, riso integrale)

Pasta integrale al dente con pomodoro crudo o sughi vegetali

Pizza sottile vegana alla rucola, pomodoro, avocado, tarassaco, ortiche, punte di luppolo, selene, erbe selvatiche

Terzo piatto: una manciata di mandorle, pinoli, nocciole, noci, anacardi, arachidi.

POMERIGGIO

17 pm Prima merenda: Mela, pera, papaya, ananas.

18 pm Seconda merenda: Frutti di bosco (more di rovo o di gelso, lamponi, mirtilli), o grappolo d'uva.

CENA

Come per il pranzo, variando i singoli ingredienti.

Inoltre cibarsi di alimenti ricchi di qualità nutrizionali elevate permette di ridurre il quantitativo necessario di cibo da introdurre per indurre il senso di sazietà. Il consumo di prodotti industriali e raffinati, di sostanze nervine, quali tè, caffè e cole, e il fumo influisce negativamente sul sistema nervoso.

Nell'Igienismo naturale è fondamentale rispettare i Cicli Circadiani cioè la suddivisione della giornata in tre cicli di otto ore che hanno specifiche caratteristiche dal punto di vista fisiologico:

- Dalle 4 alle 12 il ciclo di eliminazione dei cibi

In queste ore, che coincidono con quelle della colazione, è opportuno assumere frutta acquosa (ad esempio anguria e melone nella stagione estiva). La colazione leggera garantisce la nutrizione e la pulizia perfetta dell'organismo. E' consigliato anche alternare la frutta fresca con le spremute o i centrifugati di frutta e verdura.

- Dalle 12.00 alle 20.00 il ciclo di appropriazione dei cibi

In queste ore l'organismo ha la massima capacità digestiva e sono quindi le ore da dedicare all'assunzione del cibo.

- Dalle 20.00 alle 4.00 il ciclo di assimilazione dei cibi

In questa fase non si dovrebbe assumere mai del cibo ma lasciare l'organismo a lavorare e a digerire quello che ha assunto durante il ciclo precedente. Prima di ogni pasto a base ad esempio di cibo cotto è raccomandabile mangiare sempre della verdura cruda per assumere tutti i micronutrienti necessari e fornire il giusto quantitativo di fibre capace di proteggere le pareti dello stomaco e favorire il transito intestinale. È inoltre importante seguire le giuste combinazioni alimentari.

LA RESPIRAZIONE

Il vostro respiro è il vero legame con l'universo

di Morihei Ueshiba

La vita dovrebbe essere costruita sulla conservazione dell'energia

di Herbert Macgolfin Shelton

RIEQUILIBRARE IL FLUSSO ENERGETICO CON LA RESPIRAZIONE DELL'AIKIDO

La respirazione rappresenta la base e il fondamento della vita e fisiologicamente è una funzione del sistema respiratorio incentrato sui polmoni e il cuore, comprendente il naso, la bocca e i pori della pelle. Per capire quanto sia importante la respirazione basta ricordare che si può sopravvivere vari giorni senza mangiare, qualche giorno senza bere, ma senza respirare non possiamo resistere più di qualche minuto. Nonostante ciò la maggioranza delle persone ne trascura l'importanza ed ignora inoltre il fatto che, allenandosi in modo specifico nelle pratiche di respirazione, oltre a ossigenare bene l'organismo, si può aumentare la propria forza vitale e ottenere importanti effetti benefici sia a livello fisico che mentale.

È stata infatti evidenziata la correlazione tra respirazione, capacità di concentrazione e memoria poichè un'insufficienza respiratoria compromette le principali funzioni cerebrali e la capacità di attenzione dell'individuo.

La moderna conoscenza sulle varie metodologie di pratiche respiratorie si esaurisce esclusivamente nella consapevolezza di assumere ossigeno ed espellere anidride carbonica, tuttavia fin dall'antichità religiosi, filosofi dediti alla ricerca, asceti e artisti marziali hanno trasmesso metodi di respirazione sottolineandone l'importanza.

IL PRANA/ KI

Le culture orientali hanno da sempre dato molta importanza e valore ad una corretta respirazione, nella convinzione che insieme all'ossigeno si introduce il cosiddetto **Prana** o **KI** cioè l'energia vitale che dà nutrimento al corpo e a tutte le sue attività. Secondo la filosofia indiana attraverso il respiro nutriamo di ossigeno il sangue mentre con la pratica del

pranayama si carica il sistema nervoso di energia sottile (prana). Il Pranayama è spesso tradotto in modo riduttivo con tecniche di respirazione quando in realtà il significato preciso è “controllo dell’energia vitale”.

Come ci ricordano grandi maestri orientali, tra cui Morihei Ueshiba, la respirazione è quel ponte che unisce il corpo e la mente e che crea il legame tra spirito e postura. Anche il modo in cui respiriamo influisce sulla nostra energia interiore. Quando impariamo a respirare in modo profondo otteniamo benefici sul piano mentale, fisico, energetico, e attingiamo al respiro dell’universo. Poiché esiste uno stretto legame tra respiro ed energia vitale, se miglioriamo il nostro modo di respirare miglioriamo di conseguenza i livelli di energia a nostra disposizione. Il respiro è legato ai ciclici cambiamenti della natura, notte-giorno e alle stagioni. Il respiro-energia è infatti profondamente connesso al potere intrinseco delle forze naturali e si esprime attraverso il Ki dell’universo. L’intero universo è respirazione: l’alta marea segna l’apice della respirazione cosmica e la bassa marea indica invece che l’espiazione cosmica è completata⁶.

È stata la filosofia yogica indiana, considerata la madre di tutte le religioni, che ha avuto una grande importanza nello sviluppo culturale del mondo, a rivelare questa fondamentale attività vitale migliaia di anni fa. Il metodo di respirazione e regolazione del ki dello yoga il Pranayama è anche l’origine delle tecniche di respirazione.

Il **KI/Prana** rappresenta la forza originaria dell’Universo, l’energia assoluta e fonte di ogni vita:

A large, bold, black Japanese character '氣' (Ki) is displayed on the left side of the page. The character is written in a traditional, slightly calligraphic style, with thick strokes and a dynamic, flowing shape. It is positioned vertically, with the top part being more compact and the bottom part extending downwards.

- è presente in tutte le cose dell’universo;
- è la fonte di ogni movimento, forza ed energia;
- l’essere umano attraverso speciali tecniche di respirazione è in grado di accogliere grandi quantità del ki e arricchire la sua attività vitale;
- può essere immagazzinato nel plesso nervoso proprio come l’elettricità può essere caricata in una batteria; in questo meccanismo svolgono un’importante funzione il tanden mediano e il plesso

solare, centri energetici del corpo umano situati nel ventre.

⁶ J. STEVENS, *La filosofia dell’Aikido*, Edizioni Mediterranee, Roma, 2006.

LA RESPIRAZIONE KOKYU⁷

Nell'Aikido, tra le pratiche volte a stimolare l'energia vitale, vi sono le tecniche di respirazione chiamate "*kokyu*", dette anche "*shin kokyu*" quando la respirazione avviene in modo profondo. Si praticano in genere in posizione eretta, ma se si preferisce, ci si siede in una posizione confortevole e si può utilizzare uno zafu, che è un cuscino da meditazione. Si inizia concentrandosi sulla respirazione addominale. **L'inspirazione e l'espirazione si concentrano nell'addome**, in particolare in quell'area del basso ventre chiamata "*tanden*", situata circa a due o tre dita sotto l'ombelico. Questa zona viene anche detta "*hara*". La respirazione *kokyu* aiuta a concentrare l'energia proprio in questo punto e aiuta altresì a respirare con tutto il corpo. Concentrare l'energia e la respirazione verso il *tanden* significa immagazzinare maggiore forza vitale, il *ki*, e al contempo significa anche diffondere l'energia in tutto il corpo.

La respirazione è cosciente e profonda, e produce diversi benefici:

- aiuta a espellere le tossine fisiche e mentali;
- stimola il centro vitale "*tanden*" o "*hara*" e ciò permette di accrescere l'energia vitale;
- calma la mente dai pensieri;
- aumenta i livelli di concentrazione;
- favorisce un processo introspettivo.

Mentre si respira si può immaginare il movimento di contrazione e di espansione dell'addome. Più si pratica, più il flusso del respiro diventa spontaneo e armonioso.

ALCUNI ESERCIZI DI KOKYU SOREN⁸

Il termine *soren* significa "*apprendimento, allenamento*" e anche "praticare in maniera dettagliata un esercizio alla volta". Trovare il giusto ritmo è l'attitudine fondamentale da coltivare in tutte le pratiche di ***Pranayama***.

⁷ F. RUTA, R. TURSI, *Meditare per guarire*, Ermes Edizioni, 1998. Roma.

⁸ F. RUTA, *Aikido. La via della non contrapposizione*, The Ran Network, 2023.

Gli esercizi proposti derivano dagli insegnamenti del **M° Tada** e si rifanno al lavoro sui 3 chakra che vengono chiamati **katanden** (sotto l'ombelico, zona pelvica), **chutanden** (bocca dello stomaco) e **jotanden** (fronte, terzo occhio). Sono esercizi di respirazione concentrati da eseguirsi la mattina al risveglio e servono a migliorare le capacità del sistema nervoso di quello respiratorio e circolatorio.

KOKYU-HO

Quando si praticano gli esercizi di kokyū-ho bisogna stare attenti a saturare completamente i polmoni attraverso una inspirazione doppia e completa (che deve cioè essere diaframmatica oltre che toracica, e interessare la parte bassa, media e alta dei polmoni). È inoltre importante, prima di iniziare i singoli esercizi o una sequenza, cominciare sempre effettuando una espirazione completa, così da eliminare tutto l'ossigeno possibile presente nei polmoni. Si inspira ed espira sempre utilizzando di norma il naso.

Ad esempio, la tecnica iniziale prevede di cominciare in piedi con le gambe divaricate ad una distanza pari all'ampiezza delle spalle. Eseguendo una prima inspirazione sollevando, lentamente e progressivamente, entrambe le braccia verso l'alto finché non oltrepassano l'altezza della testa, a questo punto si espira portando in basso le braccia con un percorso esattamente opposto al precedente, fino a che le mani raggiungano i fianchi. Si continua così di seguito in un'alternanza di inspirazioni (mentre si sollevano le braccia) ed espirazioni (mentre si abbassano). È preferibile che l'espirazione sia più lunga o al massimo uguale all'inspirazione. Occorre inoltre non forzare o prolungare esageratamente le singole respirazioni, ma cercare di trovare e mantenere il giusto ritmo che è diverso per ogni individuo e che si intuisce spontaneamente attraverso la pratica costante e ripetuta. Alcune persone potranno trovare utile immaginare di annusare qualcosa di profumato durante la fase di inspirazione. Questo rende più piacevole l'esercizio ed aiuta ad aumentare la capienza polmonare.

ALTRE PRATICHE DI BUONA SALUTE E BENESSERE

IL MISOGI⁹

La purificazione con l'acqua da sempre è un rito religioso adottato da molti popoli: gli Indù lavano i loro peccati nei fiumi sacri dell'India, gli Ebrei praticano l'immersione rituale, i musulmani eseguono abluzioni, e i Cristiani e Buddisti usano l'acqua nelle loro cerimonie iniziatiche del battesimo.



In Giappone questo genere di purificazione ha rappresentato una pratica religiosa fondamentale: è conosciuta con il termine **MISOGI** e consiste nel mettersi sotto una cascata di acqua gelata oppure in alternativa nel farsi gettare addosso dei secchi di acqua gelata.

Ripulire il corpo dalla sporcizia era tuttavia solo un genere di misogi, in quanto vi era poi quello del digiuno e della giusta dieta per purgare il corpo dalle tossine, il misogi del cuore per mantenersi immuni dai pensieri malevoli dalle persone scortesche dalle cattive azioni, il misogi dell'ambiente per mantenere gli oggetti intorno a sé puliti e ordinati. Realizzato tutto ciò il misogi diventava un rituale di trasformazione positiva e di rinnovamento. Il Maestro Ueshiba si impegnò in tutti questi rituali e alla fine concluse che praticando Aikido esso stesso è un misogi che include tutto.

Anche nell'igienismo, si consigliano le spugnature di acqua fredda calda per riattivare la circolazione:

Il mezzo più semplice per riattivare le funzioni della pelle consiste in una frizione di acqua fresca d'estate, o di acqua appena intiepidita d'inverno, applicata sul corpo la mattina al risveglio, appena scesi dal letto. Basta bagnare un panno o un asciugamano e passarlo leggermente senza sfregare troppo lungo l'intero corpo dai piedi verso l'alto. È incredibile come con questa pratica tanto semplice si ottenga un magnifico effetto e si stimoli al meglio la circolazione. Il discorso vale per sani e malati, bambini, adulti e anziani. L'igiene

⁹ J. STEVENS, *Dottrina segreta e verità universali rivelati da Morihei Ueshiba*, Edizioni Mediterranee, Roma, 2000.

esteriore del corpo va sicuramente osservata con un paio almeno di abluzioni giornaliere generali e con un bagno alla zona genitale.¹⁰

OVERTONE CHANTING (Canto armonico)¹¹



L'*overtone chanting* è una forma di meditazione sonora che viene praticata in grandi gruppi. Ci si dispone in uno o più cerchi concentrici tenendosi per mano. Il centro del cerchio è occupato da un gruppetto di persone variabile a seconda del numero dei partecipanti con lo

sguardo rivolto verso l'esterno. La pratica consiste nell'emissione di diverse vocalizzazioni guidati da un conduttore del gruppo che dà i tempi nei cambi delle vocali emesse. Il suono di queste vocalizzazioni stimola delle ghiandole endocrine molto importanti per l'equilibrio generale dell'intero organismo. La musica, i canti e i suoni rappresentano delle forze molto potenti in grado di rilassare il corpo e l'anima e di donare gioia a coloro che vi si abbandonano.

LA MEDITAZIONE



Come spiegato a lezione dal dott. Cocca durante quest'anno accademico, esistono tre fattori che determinano la salute e cioè **il cibo, il movimento e l'atteggiamento mentale.** Sono fondamentali tutti e

tre per avere una buona condizione di salute e la carenza eventuale di uno di questi fattori

¹⁰ <https://www.valdovaccaro.com/come-lavarsi-dentro-e-fuori-per-una-perfetta-igiene-personale/>

¹¹ F. RUTA, *Meditare per guarire*, cit.

rappresenta il punto sul quale maggiormente bisogna lavorare. In questa visione igienista dell'esistenza per migliorare l'atteggiamento mentale un ruolo molto importante può essere dato dalla meditazione.

Un detto zen che fa riferimento alla condizione di non-mente dice: *“un lago calmo riflette fedelmente la forma rotonda della luna piena, lo stesso lago agitato non dà che riflessi frammentati”*. La meditazione è uno stato di piena consapevolezza del momento presente che può liberare dal dolore del passato e delle aspettative del futuro, dalle ondate emotive e delle abitudini. Attraverso questa pratica veniamo radicati nel nostro Essere profondo, è una porta che ci conduce alla nostra vera Essenza senza costringerci ad aderire ad alcun credo.¹²

Tra i benefici apportati da una pratica costante della meditazione bisogna ricordare:

- riduzione dello stress;
- controllo dell'ansia;
- miglioramento della consapevolezza e dell'autostima;
- miglioramento della qualità del sonno;
- regolazione della pressione sanguigna;
- miglioramento della gestione delle emozioni;
- consapevolezza di sé.

L'importanza quindi di questa pratica secondo un modello di vita igienista arricchito dalla pratica aikidoista consiste nella possibilità di creare dentro di noi l'unione armonica di mente, corpo e spirito, attraverso una metodologia capace di fare nascere processi di autoconoscenza, di risveglio della coscienza, di trasformazione consapevole, di trascendenza, di espansione del proprio essere in relazione agli altri e alla natura.

¹² F. RUTA, *Aikido, La via della non contrapposizione*, cit.

CONCLUSIONI

Giunto al termine della mia tesi, è arrivato anche il momento di trarre delle conclusioni da quanto esposto. Come ho scritto all'inizio viviamo in un mondo complesso, in cui la realtà è in molti casi manipolata dai mezzi di informazione, che spesso falsificano fatti e situazioni allo scopo di spaventare le persone e tenerle soggiogate; la nostra salute è costantemente minacciata dagli interessi economici delle industrie alimentari e delle case farmaceutiche che ci vedono soltanto come opportunità di arricchimento con la compiacenza di molti medici. Quale può essere quindi la soluzione a tutto ciò? Io credo che sia assumersi in pieno la responsabilità di noi stessi e della nostra esistenza, non delegando nulla a nessuno, tanto meno per ciò che riguarda la salute, servendoci quindi delle pratiche e degli antichi saperi che ho descritto, basati sulle leggi della natura e in linea con le caratteristiche dell'essere umano, che possano permetterci di stare bene nel corpo e nella mente ed elevarci nello spirito.

BIBLIOGRAFIA

F. RUTA, R. TURSI, *Meditare per guarire*, Ermes Edizioni, 1998. Roma.

F. RUTA, *Aikido. La via della non contrapposizione*, The Ran Network, 2023.

J. STEVENS, *Dottrina segreta e verità universali rivelati da Morihei Ueshiba*, Edizioni Mediterranee, Roma, 2000.

J. STEVENS, *La filosofia dell'Aikido*, Edizioni Mediterranee, Roma, 2006.

H. TADA, *Aikido ni ikiru. Vivere nell'Aikido*, Casadei Libri Editore, 2024.

K. UESHIBA, *Lo spirito dell'Aikido*, Edizioni Mediterranee, Roma, 1984.

<https://aforismi.npensieri.it/aforismi-frasi-pensieri/aforismi-e-frasi-dalloriente>

http://www.aikidoweb.it/public/?I_nostri_Bambini___Aikido_e_Neuroscienze