

Aikido e Rivoluzione

Lo spunto per parlare di rivoluzione nasce dai colloqui di lavoro tenuti a giovani di Tunisia, Egitto e Libia, nazioni protagoniste della Primavera Araba. Le differenze tra le storie dei tre Paesi e tra le cadute dei regimi di Ben Alì, Mubarak e Gheddafi sono abissali, ma sia i Tunisini che gli Egiziani e i Libici definiscono l'esperienza vissuta usando il termine di rivoluzione.

Ascoltare il racconto di una rivoluzione dalla viva voce di trentenni risulta sorprendentemente anacronistico e riporta alla memoria testimonianze d'epoca: parlano di amici persi negli scontri con l'esercito, delle notti trascorse in piazza tra ribelli islamisti, liberali e comunisti, uniti ai tempi della lotta al regime, oggi già separati per divisioni elettorali.

In tutti e tre i Paesi si avverte la consapevolezza che la Primavera Araba è tutt'altro che compiuta e che nel processo di democratizzazione saranno inevitabilmente compiuti passi indietro, per il riemergere di esponenti dell'antico regime o di movimenti non in linea con le idee propugnate dai giovani manifestanti, possibile espressione di una maggioranza silenziosa.

Nonostante questo, nei giovani prevale l'ottimismo: la strada che ha abbattuto i governi in carica da diversi decenni è stata ormai intrapresa e, nella loro visione, le prime elezioni della loro vita, per quanto imperfette, non potranno che portare amministrazioni migliori.

Il ritorno d'attualità di questo tipo di rivoluzione, esteriore e collettiva, consente di riflettere sull'importanza della rivoluzione interiore e personale che viene esercitata costantemente nella pratica dell'aikido.

Quest'ultimo tipo di rivoluzione non esclude certo il primo, anzi, la trasformazione individuale dovrebbe costituire la base dell'impegno per il cambiamento sociale, per evitare gli effetti nefasti ricorrenti nelle rivoluzioni della storia, la dialettica servo-padrone narrata da Orwell con i maiali della Fattoria degli Animali, che liberandosi dalla sottomissione prendono il potere diventando i nuovi dittatori. Ghandi, che sintetizza il ponte tra la rivoluzione interiore ed esteriore con l'aforisma "sii il cambiamento che vuoi vedere nel mondo" è un esempio di successo della possibilità di coniugare la pratica spirituale con l'azione politica, nel suo caso guidando tramite il Satyagraha l'indipendenza dell'India.

La pratica dell'aikido fomenta per doversi aspetti questo genere di rivoluzione interiore: ricercando l'unità tra mente e corpo, coltiva l'annullamento delle reazioni istintive di contrasto tra uke e nage, presentandosi peraltro in maniera rivoluzionaria, in un contesto di diffusione di tecniche di combattimento che promettono di insegnare in breve tempo a provocare danni in maniera efficace.

L'aikido agisce inoltre per annullare l'abituale concezione egocentrica della vita tramite l'esercizio di una percezione non incentrata su di sé, bensì sulla relazione con uke e, per non entrare

in collisione, sullo spazio circostante. Portare la mente al di là del punto di contatto con uke consente di sviluppare tecniche fondate sul cambiamento di relazione, nel rispetto dell'altro, senza entrare in contrasto né provocare imposizioni dolorose.

Già Morihei Ueshiba spiegava gli effetti dell'esercizio di questo tipo di percezione su altri aspetti dell'esistenza: “se applicate i principi dell'aikido al vostro lavoro, sicuramente vi verranno in mente idee rivoluzionarie”. La pratica costante nel dojo consente di alimentare gradualmente una rivoluzione interiore che si riflette nella vita quotidiana ed è necessaria a un impegno civile efficace per promuovere un cambiamento reale, innovativo e libero da desideri di affermazione personale.

Stefano Marinelli