

IVG

Aikido molto più che arte marziale: sport, meditazione e autoscienza

di **Polisportiva Finale**

14 Giugno 2018 - 19:50



Lo scorso maggio, la scuola di Aikido di Finale Ligure e Tovo San Giacomo, sezione della Polisportiva del Finale, ha partecipato a Torino al KINENSAI, il raduno nazionale organizzato per celebrare i 40 anni dell'Associazione Nazionale AIKIKAI d'ITALIA, diretta dal Maestro Hiroshi Tada 9° dan di Aikido e diretto allievo del Maestro Morihei Ueshiba, fondatore di questa arte.

La novità di questo raduno nazionale è stata quella di PUNTARE I RIFLETTORI in particolare SUI BAMBINI E SUI RAGAZZI. I Maestri della Scuola di Aikido della Polisportiva del Finale Giampaolo Cenisio, 5° dan, responsabile del dojo di Finale Ligure, AIKI DOJO e del dojo SHIN JI TAI di Villanova d'Albenga, ed il Maestro Roberto Vidimari, 3° dan, responsabile del dojo SHIN KEN di Tovo San Giacomo, hanno tenuto durante l'

evento alcune lezioni ai bambini di tutte le associazioni che hanno partecipato: nel capoluogo piemontese, si sono riuniti infatti, gli atleti decine di dojo del nord Italia.

Una ventina i ragazzi della Polisportiva del Finale che hanno partecipato all'evento.

“La nostra scuola di Aikido ha cercato di mantenere come indicato dal nostro Direttore Didattico Hiroshi Tada, una valenza tradizionale, meno legata alla competizione e più orientata alla crescita personale, che si esprime attraverso il continuo lavoro di perfezionamento del gesto, e che mira ad esprimere sensibilità, armonia e forza dinamica” dice il Maestro Cenisio.

Il 25 maggio a Finale Ligure e il 5 giugno a Tovo San Giacomo si sono tenuti gli esami per il passaggio di grado e cintura dei bambini e ragazzi, mentre domenica 27 maggio a seguito dello stage organizzato dal Maestro Cenisio nel dojo di Finale, è stata la volta dei ragazzi più grandi, (dalla cintura verde in su), e degli adulti.

L'ultima tappa per questo anno sportivo è lo stage che si terrà a Ranzo la prossima settimana, il 18 e il 19 giugno, tenuto dai Maestri Cenisio e Vidimari, che offre la possibilità ai bambini ed ai ragazzi dei due dojo della scuola di condividere quanto appreso nel corso dell'anno, con intervalli dedicati a passeggiate nel verde, gioco e laboratori artistici. Si tratta dunque di un'esperienza completa per i nostri ragazzi.

“L'Aikido, tra l'altro, come forma d'arte può avere delle qualità che permettono l'evoluzione dell'individuo, quasi come fosse una sorta di terapia; è un'attività che permette di esprimere le emozioni, attraverso un metodo in grado di integrare gli aspetti corporei/emotivi con quelli razionali/cognitivi.

La creazione artistica dell'Aikido consiste in un'attività mirata e organizzata che come il gioco del bambino, si fonda sulla trasformazione mediante l'attività simbolica, delle emozioni in pensieri, del dato espressivo in elemento cognitivo.

Può essere il mezzo attraverso il quale si crea un ponte tra la realtà interna ed il mondo esterno, la creazione artistica permette di non dare risposte stereotipate, preconfezionate, ma di avere come fine ultimo lo sviluppo della creatività, per questo nell'Aikido non ci sono forme rigide, ma indicazioni di tecniche, atteggiamenti mentali e movimenti di base sui quali sviluppare le tecniche, che possono essere presso che infinite.

La pratica dell'Aikido può coinvolgere la persona nel prendere consapevolezza con aspetti di se anche molto profondi. Si può usare il termine aspetti inconsci, parte invisibile, introvertita o altri per definire quello che si può trovare internamente.

Dal punto di vista neurofisiologico possiamo associare la parte estrovertita alle strutture corticali che governano i processi consci, mentre gli aspetti “invisibili” appartengono alle strutture subcorticali che governano l'attività del sistema nervoso autonomo, le emozioni, le relazioni arcaiche e l'azione spontanea. L'uomo ha la necessità di adattarsi non solo all'ambiente, ma anche al suo mondo interiore.

Le pratiche di meditazione, visualizzazione respirazione creano un ponte tra il sistema subcorticale e quello corticale. Il ragionamento razionale ci rende coscienti, il ponte che si crea tra la parte corticale e quella subcorticale ci rende consapevoli.

Ciò è importante per favorire l'equilibrio e permettere un'espressione di se piena. Quando nell'aikido si sviluppa pienamente il Ki l'azione è fluida perché non c'è contrasto ma integrazione tra il sistema corticale e quello subcorticale, tra il conscio e l'inconscio, tra la parte visibile e quella invisibile”, spiega il Maestro Cenisio.

Sono davvero tante quindi le ragioni per cui praticare Aikido fa bene alla mente ed al corpo.