

La perfezione perfetta

Il baseball come la vita.
La lezione dell'arte marziale giapponese Aikido

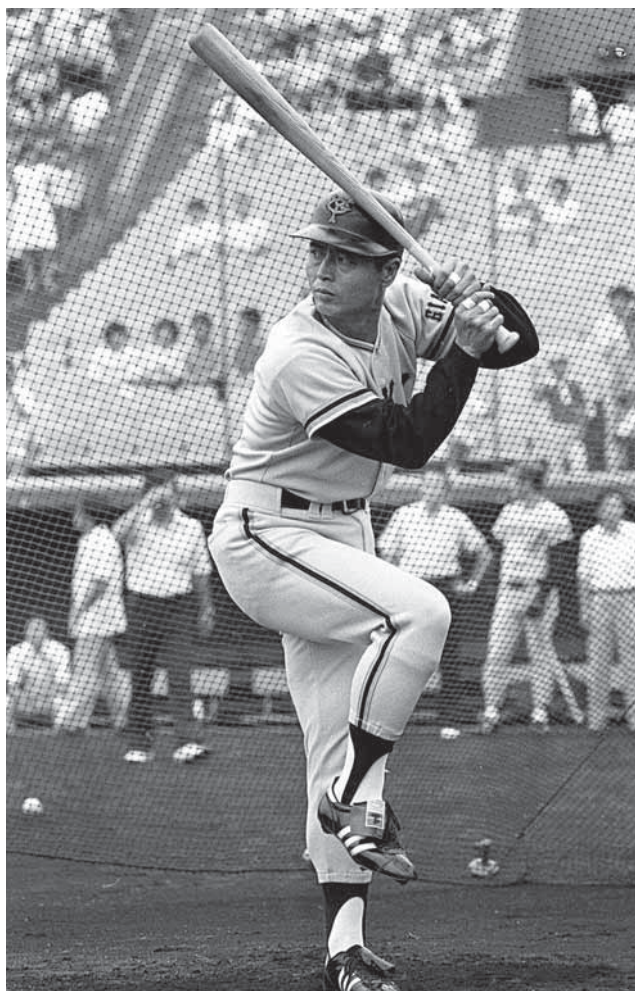
Un fabbricante di spade, con lunghi anni di esperienza, ha raggiunto la perfezione del mestiere.

Un suo allievo, che ha acquisito un certo livello, comincia a vantarsi di poter superare il maestro, e lo sfida ponendo la sua spada, sorretta da due sassi, in mezzo ad una rapida corrente. È autunno, cadono le foglie dagli alberi lungo il corso d'acqua. Passano sopra la lama e vengono tagliate geometricamente a metà. Gli spettatori sono sbalorditi.

È la volta del maestro. Pone in modo analogo la sua spada. Passano le foglie seguendo il flusso della corrente, ma alla fine tutte rimangono intatte! Meravigliati, gli spettatori non credono ai loro occhi: la spada è così affilata, alla perfezione, che le foglie avvicinandola deviano il loro percorso per evitarla! La perfezione in sé a volte spacca, ma la perfezione perfetta non rompe mai la naturalità della natura.

Per essere efficaci in sport come il tennis o il baseball, la racchetta e la mazza vanno messe di continuo in rapporto con il tempo e lo spazio. Il tempo è quello che il giocatore ha a disposizione per eseguire un colpo. Lo spazio è quello che si vuole far percorrere alla palla e all'avversario. Per "rubare" il tempo e lo spazio a chi sta di fronte, è importante coniugare velocità di pensiero ed esecuzione, mettendo a fuoco tre passaggi: quando vedo la palla in arrivo; quanto ci metto ad organizzarmi e che cosa voglio fare con il colpo.

Sadaharu Oh è il detentore del record assoluto di fuoricampo di baseball, 868 *home run*, ottenuto nel 1977. Oh ha avuto la fortuna di incontrare un maestro per la vita, Hiroshi Arakawa, ricevendo da lui un addestramento che, oltre la tecnica, cerca l'equilibrio tra due aspetti della personalità sportiva:



essere sereno e allo stesso tempo avere spirito da “guerriero”. C’è riuscito applicando l’esercizio mentale dello Zen, l’arte marziale giapponese Aikido e l’arte della spada allo sport di stile “occidentale”. La filosofia dello Zen insegna che non sei contro l’avversario ma in cooperazione con lui, per cui non va guardato come qualcuno da distruggere

ma da rispettare, in modo che entrambi possano esprimere il massimo della capacità. A volte un contendente può essere uno straordinario alleato.

L’Aikido, pur utilizzando tutto il bagaglio tecnico di un’arte marziale, non attua un combattimento di tipo militare, nemmeno di difesa personale, ma guarda alle leggi di natura che regolano

le relazioni fra gli individui. Il suo fondatore, Morihei Ueshiba (1883-1969), voleva affermare che per cambiare il mondo occorre prima cambiare sé stessi. Il concetto di “non resistenza” non significa restare imbelli nei confronti di un ipotetico oppositore, ma che la soluzione di un conflitto consiste innanzi tutto nella conservazione della propria integrità fisica, senza subire le conseguenze che derivano dalla contrapposizione forza contro forza. Questo principio sviluppa la capacità di sottrarsi agli effetti negativi delle azioni violente altrui, lasciando che queste ultime si esauriscano naturalmente.

Nel caso del baseball la palla ti viene incontro, perciò devi aspettarla. Aspettare è una virtù: bisogna concentrarsi, ottenere equilibrio e autocontrollo. Intento fondamentale di Morihei Ueshiba è abbracciare l’avversario, capire il suo intento fino in fondo. Ciò permette di reagire un attimo prima di lui.

La spada invece ha potere di vita e di morte, perciò deve essere usata con concentrazione e prudenza. Oh si è allenato a spaccare lo spaventapasseri di paglia. È facile tagliarlo in

due, ma è difficile non far volare nell’aria le briciole di erba! Quindi la forza, l’angolazione e il controllo del polso devono essere in perfetta armonia. Inoltre bisogna ascoltare il rumore della spada nell’aria. Senza essere ingannato dalla mossa dell’altro, controllare il tempo e lo spazio, e decidere. Nel caso del baseball, il lanciatore, la palla, la mazza ed io battitore siamo un’unica cosa.

Naturalmente, chi arriva al massimo grado di Aikido gradualmente poi perde la capacità di vincere, finché arriva il momento di ritirarsi. Ma ogni conclusione offre un nuovo inizio. Oh si ritirò nel 1980. Successivamente assunse il ruolo di allenatore per diverse squadre giapponesi, dedicandosi ai programmi di educazione alla salute, per trasmettere questa arte ai giovani. «C’è una verità eterna: le diecimila (cioè numero infinito) cose e avvenimenti hanno in fondo un unico centro: Amore. Vivere in modo da unirsi in armonia con l’universo fuori e dentro di te, nella complementarietà con essa e con ogni prossimo. Ricorda che l’atto della persona più umile o la grande vittoria di un gigante, se fatte per amore agli occhi di Dio Creatore, hanno lo stesso merito». (S. Oh e D. Falkner, *Sadaharu Oh: A Zen Way of Baseball*, Leather Bound, 1998). ■

**Tecniche Aikido
in palestra e nel deserto.
A fronte: Sadaharu
Oh, mitico campione
di baseball.**

