

Bud ō (武道) e Aikid ō (合気道): la via marziale tra tradizione e crescita personale

di Maurizio Lo Vecchio

Introduzione

Il Bud ō (武道), letteralmente “ via marziale ”, rappresenta molto più di un insieme di tecniche di combattimento. È un percorso di formazione dell ’ individuo che unisce disciplina fisica, sviluppo mentale ed evoluzione interiore. Nato nel contesto storico del Giappone feudale, il Bud ō si è trasformato nel tempo fino a diventare oggi uno strumento di crescita personale accessibile a tutti. In questo processo evolutivo, l ’ Aikid ō occupa un ruolo particolare, incarnando profondamente i valori della via marziale moderna.

Dalle arti dei samurai alla via dell ’ uomo

Le origini del Bud ō affondano nelle arti marziali dei samurai (bujutsu), sviluppate per esigenze di guerra e sopravvivenza. Tecniche come il kenjutsu (spada), il jujutsu (combattimento corpo a corpo) e il kyujutsu (arco) erano strumenti pratici utilizzati sul campo di battaglia. Tuttavia, durante il periodo Edo (1603–1868), caratterizzato da una lunga pace interna, queste discipline iniziarono a cambiare natura. L ’ attenzione si spostò progressivamente dall ’ efficacia in combattimento al perfezionamento dell ’ individuo. Nacque così il concetto di D ō, la “ via ”, intesa come cammino di miglioramento continuo attraverso la pratica.

L ’ Aikid ō : armonia come principio marziale

L ’ Aikid ō fu fondato nel XX secolo da Morihei Ueshiba (1883–1969), conosciuto come O-Sensei. Dopo aver studiato diverse arti marziali tradizionali, egli sviluppò una disciplina originale basata sul principio dell ’ armonia. Il termine Aikid ō è composto da tre ideogrammi: • Ai — armonia, unione • Ki — energia vitale • D ō — via, percorso. Il principio fondamentale dell ’ Aikid ō non consiste nella distruzione dell ’ avversario, ma nell ’ unione con la sua energia per neutralizzare il conflitto. Come affermava O-Sensei: «Il vero Bud ō non consiste nel sconfiggere l ’ avversario, ma nel vincere se stessi.»

Il significato della pratica oggi

Nel mondo contemporaneo, Bud ō e Aikid ō hanno assunto una dimensione globale. Milioni di persone praticano arti marziali non solo per imparare tecniche di difesa personale, ma per migliorare la qualità della propria vita. La pratica regolare produce benefici su diversi livelli:

Fisico

- miglioramento della coordinazione
- postura ed equilibrio
- mobilità articolare

Mentale

- concentrazione
- gestione dello stress
- autocontrollo emotivo

Relazionale

- rispetto reciproco
- fiducia
- collaborazione

Conclusione

Il Bud ō di ieri nasceva dalla necessità della guerra; quello di oggi risponde alla necessità dell ' equilibrio umano. L ' Aikid ō rappresenta una delle espressioni più mature di questa evoluzione: un ' arte marziale che trasforma il conflitto in armonia e la forza in consapevolezza.