

## Aikidō - Impressioni di un uke

Praticiamo un'arte marziale che si chiama Aikidō, la Via dell'armonia. E questo significa che per praticare bene bisogna essere in armonia, con se stessi in primo luogo, ma anche con gli altri. Ho potuto sperimentare questo aspetto nel periodo di allenamento intensivo che ha portato ad Alessandro Melle il conseguimento del III dan di questa meravigliosa disciplina. Essere in armonia per me, e credo anche per i miei compagni, significa poter vivere senza creare conflitti, integrarsi e muoversi nel mondo senza turbarlo più di tanto, donando e ricevendo in dono energia, accogliendo con gioia ciò che è buono, rifiutando o accettando ciò che è cattivo, senza mai bloccare il flusso che ci guida, senza interrompere mai un qualcosa, ma piuttosto facendolo passare. E' così che facciamo Aikidō. Come nelle tecniche, applichiamo gli insegnamenti nella vita di tutti i giorni. Personalmente è stato per me un onore aver ricoperto il ruolo di uke per Alessandro Melle, il quale ha svolto un esame bellissimo. Ho provato un grande senso di armonia, sia nei giorni di preparazione sia durante l'esame. Credo che l'esame, nonostante la sua importanza, abbia rappresentato di per sé solo una piccola percentuale del percorso fin ora svolto. L'esame l'abbiamo vissuto come un momento di divertimento puro, di libertà dal pensiero e dal conflitto, come un momento di gioia, seppur nel rispetto dell'etichetta.

Ringrazio i miei compagni di pratica con i quali ho potuto ridere ed allenarmi, e anche tutti gli altri praticanti che hanno contribuito alla preparazione, partecipando alle sessioni di allenamento. Credo che noi tutti dovremmo continuare così come abbiamo fatto fin ora. Sono sicuro che il futuro sarà ancora più ricco di positività e soddisfazioni, per tutti.

Torino il luglio 2013 (Alessandro Maggiolino)

