

Sul Ki e su alcune pratiche che lo sviluppano

di Maurizio Colonna

Definizione di Ki

Il Ki è definibile come “forza vitale” presente in ogni essere vivente, differenziando ciò che è vivo da ciò che è morto. Ma è opportuno, approfondire tale definizione per impedire usi e interpretazioni arbitrari, parziali e ridicoli.

Il Ki non ha nessuna implicazione di natura misteriosa, esoterica o magica. Si è filosofeggiato sin troppo – in Occidente – distorcendone il significato, enfatizzando alcuni aspetti piuttosto che altri, basandosi su un’esperienza superficiale e non obbiettiva, soprattutto nelle pratiche correlate all’uso e allo sviluppo della forza vitale.

Il Ki è essenzialmente uno “stato dell’essere”, non una “cosa”, e non possiede un’esistenza fisica maggiore di quanto la possa avere un campo magnetico. Il *campo* è un’astrazione matematica che denota un effetto diffuso in uno spazio. È possibile misurare l’effetto, ma non il campo stesso.

Ki è una parola diffusissima nella lingua giapponese ed è usata spesso come componente di termini composti. Tra le migliaia di termini in cui possiamo trovare “Ki”, non ce n’è uno – almeno per i giapponesi – che abbia una connotazione di tipo mistico o metafisico.

Come il campo magnetico, il Ki può avere differenti gradi d’intensità. Un uomo *possiede* più Ki di una pianta, e una persona in salute ne possiede di più di una malata. Il livello di Ki di un



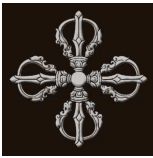
qualsiasi essere vivente dipende essenzialmente da due fattori: 1) il grado di complessità dell'essere vivente ed 2) il suo livello di organizzazione.

De facto, noi esseri umani non potremo mai far nulla per aumentare la complessità del nostro organismo, ma potremo migliorarne l'organizzazione. Organizzare vuol dire “armonizzare”, “coordinare”, “canalizzare”, “unificare”, “equilibrare”. Non a caso sono termini che si riscontrano in pratiche come Rei-ki, Ki Ko (Qi Gong in cinese), Ki no Renma, Ai-Ki-do, Ki-aido, Ki-ai-jutsu ecc.

Quando c'è armonia, coordinazione e organizzazione nel nostro corpo, vuol dire che tutte le sue parti agiscono in sintonia tra loro, verso un obiettivo comune. Purtroppo è una condizione rara nella maggior parte delle persone. Consapevole di ciò e del concetto di “Ki” (“Prana” in sanscrito, “Chi” in cinese), sin dall'antichità l'uomo ha ideato alcuni esercizi per ottimizzare questa organizzazione del corpo (inteso nella sua unità con la mente, pertanto in senso *olistico*).

Esistono svariate tipologie di esercizi e pratiche, tramandatesi in maniera più organica e completa nell'Estremo Oriente, ognuna influenzata dall'esperienza personale di chi la ideò e dal contesto sociale, culturale e filosofico in cui si originò.

Spesso gli esercizi per lo sviluppo del Ki, possono dare l'impressione di essere un qualcosa di mistico o religioso, ma ciò è dovuto più ad una questione di “linguaggio”, piuttosto che ad una effettiva pertinenza con un apparato di liturgie e rituali di natura spirituale. La “ritualizzazione” attraverso la forma (kata) ha il vantaggio di facilitare la trasmissione d'informazioni in maniera poco alterabile e più sicura rispetto ad un documento cartaceo, ad esempio, che può subire i danni del tempo o incidenti di qualsiasi natura.



L'uso in alcune pratiche, e nella fattispecie quelle che adoperano la tecnica della visualizzazione, di immagini di divinità o simboli particolari (*mudra, mandala* ecc.) è dovuto alla necessità di veicolare l'attenzione verso uno scopo preciso e ben circoscritto, senza che elementi esterni possano distrarre il praticante. L'impiego di simboli mutuati da elementi della vita di tutti i giorni, sicuramente sortirebbero un effetto dispersivo, poiché abituali e associabili ad eventi, emozioni e ricordi tra i più svariati, pertanto dall'effetto irrimediabilmente *distraente*.

Buddismo e Taoismo, per prenderne giusto un paio d'esempio, non hanno una connotazione di *transcendentalità metafisica*, e la separazione tra materiale e spirituale è meno marcata che in religioni come Giudaismo, Cristianesimo e Islam (prediligenti la dinamica premio-punizione e ponenti l'attenzione sulla condotta *morale* del praticante).

Piuttosto che partire dal rapporto tra un'entità trascendente chiamata "Dio" con gli uomini, le religioni-filosofie orientali si concentrano sull'Uomo e sul rapporto con "Sé Stesso", mirando alla scoperta e al conseguimento del "divino in sé" attraverso la pratica e la disciplina. Questo concetto di "divino", altro non è che la completa realizzazione del potenziale del Sé individualizzato, la cui *conditio sine qua non* è il superamento dello stato mentale dualistico con ciò che lo circonda; in altre parole uno status d'armonia con l'Universo.

Risulta pertanto naturale l'interazione e la reciproca assimilazione tra il concetto di Ki e le principali filosofie religiose dell'Asia Estrema.

Nei paragrafi seguenti, a titolo d'esempi d'impiego, due tra le più diffuse pratiche e discipline aventi come scopo lo sviluppo del Ki. Una di stampo marziale, l'Aiki, e l'altra dalle connotazioni *olistiche* per il benessere psico-fisico del praticante, il Reiki.



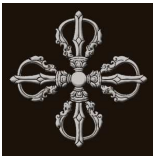
L’Ai-Ki

Il principio dell’*Aiki*, si riferisce all’uso della forza vitale coordinata quale metodo di strategia d’utilizzo del Ki nell’arte del combattimento. L’*Aiki* è l’indebolimento della volontà combattiva dell’avversario attraverso la manifestazione del proprio Ki *forte*.

Secondo Fredrick J. Lovret: “l’aiki rappresenta un fattore comune a tutte le arti marziali tradizionali del Giappone, e non dovrebbe essere associato in modo particolare alla moderna arte dell’aikido. Anche se l’aikido ha un legame storico con l’insegnamento dell’aiki, è stato talmente addolcito sia nella teoria che nella pratica, che assomiglia pochissimo al vero aiki. L’aikido dovrebbe essere costituito da una serie di esercizi fisici ideati per sviluppare il potere dell’aiki. Tuttavia, ciò che viene insegnato nella maggior parte delle scuole di aikido è una forma molto dolce di jujitsu fondata su tecniche addolcite del Daito-ryu. Tutto ciò viene ancor più stemperato da ampie dosi d’insegnamenti pseudo-spirituali, che rendono l’arte quasi inutile, se non per il divertimento personale. Il motivo che sta dietro a questo stato dei fatti è che troppe persone hanno un ricordo di Ueshiba come un tranquillo signore di ottanta anni, e non come la tigre che era a cinquanta. Si dimenticano opportunamente della sua affermazione secondo cui ‘l’aikido è costituito dal 99% da colpi’. [...] L’aiki è lo stadio finale di ogni arte marziale”.

Il Rei-Ki

Il Ki armonizzato in un campo di diffusione non più individuale ma universale, prende il nome di Rei-ki.



La disciplina del Reiki è la risultante di molteplici esperienze del suo fondatore, Mikao Usui, nell'ambito di svariate pratiche nipponiche legate direttamente o indirettamente all'impiego del Ki. Egli praticò Buddismo Tendai, Qi Gong (Ki Ko in giapponese) e arti marziali tradizionali.

Spesso si sente definire il Reiki come tecnica di *guarigione*. Ebbene, il termine “guarigione”, soprattutto in Estremo Oriente, sta a significare la conservazione dello stato di omeostasi del Ki del proprio organismo o la sua reintegrazione in presenza di uno squilibrio che può manifestarsi anche, ma non necessariamente, sotto forma di malattia. Il Reiki non è assolutamente un protocollo terapeutico, bensì una disciplina del Ki codificata sulla base di pratiche più antiche.

In Occidente, a causa anche dei vari passaggi *diluenti* tra un continente e l'altro, e l'adattamento alle culture autoctone e all'arbitrio dei cosiddetti *Master*, il Reiki è tutt'ora un qualcosa di fortemente distorto rispetto a quello che era all'origine. Il Reiki *occidentale* è ormai una pratica che di giapponese, ha solo il nome. L'*unione* come principio di organizzazione e coordinazione, ha lasciato il posto a melense e puerili manifestazioni (che in sé non sono nulla di male, ma con lo sviluppo del Ki hanno poco a che vedere) di un concetto d'amore universale decisamente *naïf*, che trova terreno fertile in personalità fortemente condizionate da mancanza d'affetto e di autostima, alla ricerca di un modo e di una comunità dove sentirsi “accettati” e “speciali”. Si tratta del classico *humus* su cui psico-sette e manipolatori seminano per raccogliere adepti. Questo è un danno per il Reiki, spesso paragonato ad un sistema settario o neo-religioso, e purtroppo alcuni fatti di cronaca in Italia ne sono una testimonianza.

Si riscontra sovente presso i praticanti Occidentali l'enunciazione della frase “Reiki è Amore”. Il Reiki come definito sopra è “Energia Universale”, essa permea e pervade persone,



animali e oggetti indipendentemente dal provare o meno emozioni, di qualsiasi tipo esse siano. Le emozioni, come l'amore in questo caso specifico, sono stati mentali e fisiologici associati a modificazioni psicofisiologiche a stimoli interni o esterni, naturali o appresi. Sicuramente un'intensa emozione può fungere felicemente da catalizzatore dell'Energia, ma in maniera qualitativa, più che quantitativa, intensificando forse la volontà dell'operatore nell'ottenere un determinato risultato, ma mai il Reiki stesso.

È lampante che la definizione di Ki non può coincidere affatto con la definizione di una qualsiasi voglia emozione o la romantica idealizzazione di essa. Armonizzare il Ki, anche quello Universale, è opera della perfetta coordinazione tra mente e corpo. Il Ki è neutro, il Reiki è neutro.

Lo stato di pace interiore e senso di armonia con gli altri ed il superamento dei conflitti interni ed esterni, non possono che essere il risultato di una pratica costante e graduale. È evidente che spesso si confonde la causa con l'effetto.

Tecnicamente parlando, inoltre, la natura in un certo qual modo “iniziatica” dell'Reiki trae in inganno con la presenza delle “attivazioni”, retaggio per lo più della cultura spirituale nipponica, in particolare del Buddismo tantrico importato dalla Cina e dal Tibet.

Vi è l'illusione di una *istantaneità* ed *automaticità* nell'operare felicemente con il Reiki. Ebbene, non esiste una pratica al mondo e soprattutto in Giappone, che non richieda l'esecuzione di disciplinati esercizi per conseguire dei risultati. Scorciatoie non ve ne sono. In vero, qualsiasi iniziazione di livello Reiki indica un “salto quantico” del praticante in un campo della *realizzazione potenziale*, che solo la pratica in quanto tale può portare concretamente a manifestarsi.