

## SAKITAMA, una delle quattro anime Shinto

Nella mitologia Shinto i suoni (*Kototama*) vengono prima di ogni cosa ("al principio era il verbo" è una frase che ritroviamo anche in religioni occidentali). Il Kototama, il linguaggio delle sfere, ha creato gli esseri umani ed è diventato una capacità innata di essi.

Nelle religioni di tutto il mondo il kototama è espresso attraverso canti e preghiere. Morihei Ueshiba diceva: "l'Aikido è il modo supremo per praticare il kototama".

Le vocali A E I O U, i suoni madre del kototama, corrispondono alle Quattro Anime che compongono Uno Spirito (U) dello Shinto.

*Le Quattro Anime sono:*

A: Sakitama, simbolizzato dalla terra, rappresenta la cruda realtà e la formazione del mondo.

E: Aratama, rappresentato dal fuoco, da calore all'universo

I: Kushitama, simbolizzato dal paradiso, esprime il benessere di cielo e terra e del nostro spirito

O: Nigitama, rappresentato dall'acqua, da flessibilità ad ogni cosa ed unisce tutti i fattori opposti,

Le Quattro Anime sono le funzioni di Uno Spirito, il kototama U, la non resistenza e la negazione della forza, le basi dell'Aikido.

Le quattro anime Kushitama, Aratama, Nigitama e **Sakitama**, formano, insieme ad Uno Spirito, la costituzione spirituale dell'essere umano. Uno sbilanciamento di Uno Spirito e Quattro anime risulta in una nostra incapacità di essere felici, liberi ed in salute.

**Kushitama** È saggezza, la nostra vera natura dietro la personalità e l'ego. Senza perdiamo spirito e vitalità, controllo mentale e fisico. Una persona così si preoccupa costantemente, le sue attitudini sono artificiali. Lo sviluppo del Kushitama viene dallo studio del controllo e della sensibilità.



Comincia con la postura e la concentrazione. Nella pratica dell'Aikido dobbiamo sviluppare la sensibilità ed eliminare la forza che accompagna le altre arti marziali. Ciò porta a stabilità e bilanciamento naturale.

**Aratama** Controlla lo spirito e genera una natura gioiosa ed energica. Una tale persona possiede coraggio e moralità. L'Aratama cerca la giustizia e procura il senso di vergogna quando essa non viene raggiunta. In Aikido L'Aratama è influenzato attraverso precisi movimenti da eseguire istantaneamente, senza eccesso o sforzo. Ogni tecnica è un rebus da risolvere ogni volta più approfonditamente. nel processo rafforziamo muscoli e ossa, ma sviluppiamo anche giudizio intuitivo.



**Nigitama** È la sorgente principale di vitalità. Quando la sua energia è bilanciata il corpo è bello e potente. Nigitama crea buone relazioni umane, preserva, connette, raccoglie e dona la virtù dell'intimità e dell'amore genitoriale. E' la fonte della memoria, ci permette di pentirci di errori passati e di cambiare. Determina la lunghezza della vita.



Il Nigitama è influenzato dallo sviluppo del ki. Ciò produce salute, gli organi diventano forti ed il movimento elegante e bilanciato. Guadagnamo così sicurezza ed abilità, diventando influenze positive per chi ci è attorno.

**Sakitama** È la dimensione di tutto ciò che è nuovo. Crea i sentimenti di amore ed affetto ed anche di meraviglia verso i misteri della vita. Sakitama è l'energia di crescita e sviluppo, produce gentilezza e pazienza, temperate dall'intelligenza. Il Sakitama si sforza di creare grandezza, il paradiso in terra. Quando la sua funzione è sana proviamo amore per gli altri, per la natura e per Dio. Quando il Sakitama è forte ci dà anche una forte spinta sessuale. Quando la sua funzione è molto carente la persona perde voglia di vivere.



Esso governa le emozioni e quindi quando è eccessivo genera impulsività, rabbia, violenza. Per curare la carenza di Sakitama è necessario lavorare per migliorare la società e per aiutare il prossimo.

Una delle qualità uniche dell'Aikido è la completa apertura, sia mentale che fisica. Controlliamo l'avversario aprendo le nostre mani e lasciandoci andare piuttosto che stringendo o cercando di manipolarlo. Questo sentimento sviluppa l'attitudine omnicomprensiva del Sakitama, la mente del principiante. La pratica dovrebbe essere avvicinata ogni giorno come se fosse la prima volta.