

# AIKIDO

RIVISTA DELL'ASSOCIAZIONE DI CULTURA TRADIZIONALE GIAPPONESE AIKIKAI D'ITALIA

Anno LIV (maggio 2022)  
Autorizzazione Tribunale di Roma  
n°194/2018 del 6/12/2018  
ISSN 0392-5633



## INDICE

Messaggio del Presidente Alberto Coventi	3
Il <i>doka</i>	3
Del rei 礼 ovvero del "saluto nel modo corretto"	5
La traduzione:	
<i>Aikidō no Iku</i> Vivere nell'aikidō di Hiroshi Tada,	6
Rimarrà sempre nei nostri cuori: il nostro <i>sensei</i> , Masatomi Ikeda	12
<i>Shō chikubai no ken</i> di O Sensei	16
Aikilessico: <i>Seiza</i>	19
Appunti sul <i>kotodama</i> in relazione all' <i>aikidō</i> (prima parte)	20
Le otto tappe della pratica (terza parte): <i>prānāyāma/shū-ki-no-hō</i>	22
<i>Lo Spirito del Giappone</i>	
Paola Ghirotti non solo unGiappone	30
Le 72 stagioni del Giappone	41
Il viaggio della rinascita tra passato presente e futuro nei monti del dewa sanzan	42
Dello svastica in Giappone	46
Tè, film e videogiochi tra tradizione e stereotipi	50
<i>Hari-kiki-gaki</i> 針聞書	56
Le pietre come guanciaie	60
La Via dell' <i>Aiki</i> , l' <i>Odōs</i> cristiano	62
Intersistere 50 e <i>Nodi di Bambù</i>	64

## Editoriale (delle guerre, della Pace)

La copertina di questo numero, della fotografa Paola Ghirotti, mostra un bambino al Sekigahara Gassen Matsuri, (il festival che rievoca l'epica e sanguinosa battaglia di Sekigahara). *Il futuro interpreta il passato, per non scordare*: è questo anche uno dei sensi dell'allenamento, del *keikō*. Come ricorda divertito il Maestro Tada nell'anticipazione del suo libro che siamo lieti di offrire ai lettori, fu molto sorpreso al suo arrivo in Italia nello scoprire che alcuni italiani pensassero che in Giappone ci fossero ancora samurai armati per le strade... Tutto muta incessantemente, anche la nostra arte, eppure nella sua essenza, c'è un cuore immutabile che non deve essere smarrito.

Occorre immergersi nella pratica e meditare la tradizione per poter creare il nuovo. È quanto fece il Fondatore nel momento più buio della storia del suo Paese, come testimonia l'estratto inedito in italiano di una conferenza di O Sensei che qui proponiamo. Già nello scorso numero abbiamo affrontato la questione del rapporto tra il *vero budō* e la guerra secondo O Sensei, rievocando le parole del maestro Tada oggi tragicamente attuali: in questo "mondo di pazzi" dove "due sole bombe possono rendere inabitabile l'intera Europa" la *Via della Pace* ha più senso che mai.

In quarta di copertina chiude la rivista la magnifica foto di Cinzia Susca che ritrae il maestro Fujimoto che guarda O Sensei, come lui anche noi, a 10 anni dalla sua scomparsa, ci volgiamo con gratitudine verso i maestri che ci hanno trasmesso la Via.



Periodico dell'Aikikai d'Italia  
Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese  
Ente Morale D.P.R. 526 del 08/07/1978

Autorizzazione Tribunale di Roma n°194/2018  
del 6/12/2018  
ISSN 0392-5633  
Anno LIV  
(marzo 2022)

Redazione e amministrazione  
via Giuseppe Casalinuovo 13

Direttore responsabile  
Lorenzo Casadei

Redazione:  
Jacopo Regini  
Antonina Pezzani  
Fabriziouta  
Francesca Romana Seganti  
Koji Watanabe

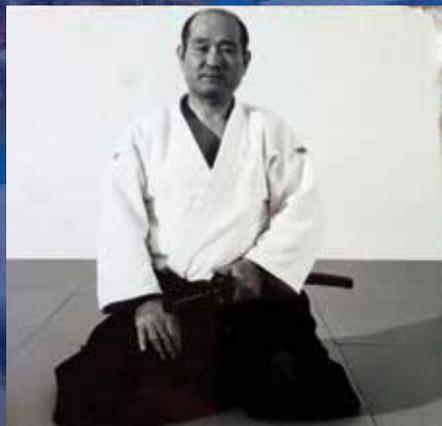
Hanno collaborato a questo numero:

Cristina Aiolli  
Stefania Baldi  
Orsola Battaglia  
Lica Cecato  
Paco Donato  
Luigi Gargiulo  
Micheal Gauvin  
Paola Ghirrotti  
Steve Roberto Gobesso  
Donatella Lagorio  
Luigi Romano  
Beatrice Testini  
Francesca Scorrenti  
Milena Wayllany

Un ringraziamento  
all'Acса Svizzera

I *kanji* e i *kana* che compaiono in questa rivista utilizzano  
il font *nagayama kari* i cui caratteri sono dipinti a mano dal maestro  
Nagayama Norio.

In copertina, foto di Paola Ghirrotti, Prefettura di Gifu  
Sekigahara Gassen Matsuri, festival della battaglia di Sekigahara  
ricostruzione storica della battaglia di Sekigahara, ottobre 1600.



## Messaggio del Presidente Alberto Conventi

Care socie, cari soci,

nonostante il periodo pandemico abbia rallentato e ridotto le nostre attività questo numero della rivista esce puntuale. Non posso quindi che ringraziare tutte e tutti coloro che hanno contribuito alla sua realizzazione. Mi piace immaginare che sia un segnale di ripresa e che rappresenti un incoraggiamento per una risalita di cui si scorgono già i primi segni.

In questo numero, tra gli altri interessanti articoli, segnalo un affettuoso ricordo del Maestro Ikeda, recentemente scomparso, scritto da una delle praticanti dell'Ikeda dojo di Zurigo che sottolinea la tradizionale assonanza che lega l'Aikikai d'Italia all'Aikikai Svizzero (ACSA). Da sempre i nostri insegnanti si sono recati in Svizzera per tenere stages e lezioni e il Maestro Ikeda, oltre ad aver insegnato per molti anni in Italia, aveva l'Italia nel cuore e una particolare amicizia con il Maestro Aiello.

All'interno della rivista abbiamo anche un'anteprima della traduzione del libro scritto dal nostro Direttore Didattico Maestro Hiroshi Tada che a breve verrà pubblicato, in prima traduzione mondiale, a cura della nostra Associazione. Si tratta di una pubblicazione che segnerà un punto di riferimento fondamentale per tutti noi oltre che per l'intero modo dell'*aikidō* e delle arti marziali in generale.

A questa grande novità editoriale corrispondono altre grandi trasformazioni. Infatti, su indicazione del nostro Direttore Didattico, uno dei compiti dell'attuale Consiglio direttivo sarà quello di proporre all'Assemblea dei soci un nuovo statuto che tenga conto della sempre meno assidua presenza in Italia del Maestro.

La scelta del Consiglio è quella di proporre ai soci uno statuto che conservi intatti i valori fondanti dell'Aikikai d'Italia ma che si adegui alla mutata realtà organizzativa. Un compito difficile ma che vede tutti i consiglieri impegnati con l'obiettivo comune di migliorare la nostra Associazione, non dimenticando gli auspici inviati dal nostro Direttore Didattico in occasione del nuovo anno e delle celebrazioni del Kagami Biraki:

*.... e se continuerete a esercitarvi uniti, collaborando tra di voi, non v'è dubbio che le vostre capacità tecniche miglioreranno e l'Associazione continuerà a svilupparsi.*

Un auspicio che credo dobbiamo fare nostro in modo sentito e profondo.

Al momento di scrivere queste righe l'Italia è ancora in stato di emergenza, ma all'emergenza sanitaria si è aggiunta l'emergenza di una guerra ai confini con l'Europa. Un pensiero alle popolazioni coinvolte e ai nostri amici praticanti Ucraini e Russi. Non può mancare una riflessione su quanto ciò che sta succedendo sia distante dall'armonia e dal principio di non contrapposizione che tanto permea l'*aikidō* insegnato in questi anni dal Maestro Hiroshi Tada e su quanto sarebbe positivo se l'*aikidō* fosse più diffuso nel mondo.

Buona pratica a tutti.  
Venezia 02 marzo 2022

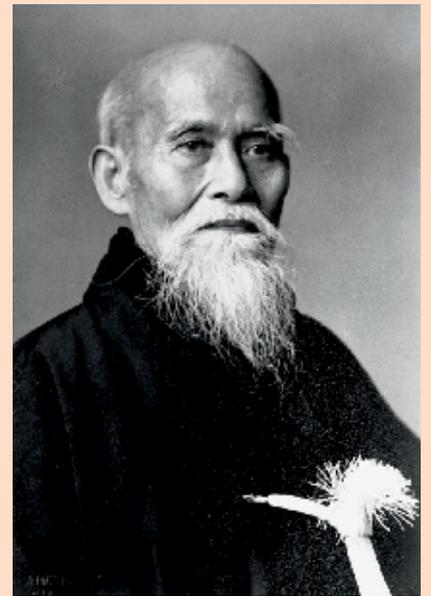
# 道歌

合氣とは  
万和合の  
かなり  
たゆまず磨け  
道の人々

*Aiki towa  
yorozu wagō no  
chikara nari  
tayumazu migake  
michi no hitobito\**

**Aiki è la forza  
dell'armonia del Tutto  
Raffinatelo incessantemente  
voi che percorrete la Via**

*\*Doka* citato dal Maestro Tada nel corso del suo intervento al Kagami biraki 2022



Nell'insegnamento di Ō Sensei l'aspetto tecnico e quello spirituale sono sempre stati profondamente legati, specchi l'uno dell'altro.

Tuttavia la profondità del pensiero filosofico orientale, a cui il maestro Ueschiba si ispirava, ne rendono talvolta complesso lo studio sia per gli occidentali che per gli stessi giapponesi.

L'invito del maestro Tada è leggere i *dōka*, i tradizionali "canti della Via" del Fondatore, e attraverso questo esercizio mantenere sempre vibrante la forza delle sue parole e delle sue folgoranti intuizioni sulla Via dell'*aikidō*

Donatella Lagorio



*Rei* 礼  
calligrafia di Beatrice Testini

## Del *rei* 礼 ovvero del “saluto nel modo corretto”

Il carattere *rei* 礼, che indica l’etichetta in generale e il saluto in particolare, sembra rappresentare un uomo che si inchina di fronte a un altare. La forma antica 禮 che rimanda al rito in generale, mostra alla destra dell’altare un’offerta floreale.

Quando andai la prima volta in Giappone mi dovetti recare alla Vodafone perché allora le nostre sim non funzionavano lì. Fui

molto colpito dal profondo inchino dell’impiegata alla fine della nostra inconcludente conversazione. In Giappone ci si inchina spesso un po’ ovunque, ad esempio il controllore in treno si inchina entrando in ogni vagone perfino se è vuoto. Anche ad *aikidō* ci si inchina spesso: quando si entra ed esce dal *tatami*; al saluto iniziale e finale, generalmente dalla posizione *seiza* (vedi p. 15), lo *zarei* 座礼, sia verso il Fondatore che verso l’istruttore il quale a sua volta si inchina. La cosa infastidisce qualcuno che si sente molto laico oppure molto religioso.

Qualche istruttore di *aikidō*, specialmente in Francia, si è ritrovato a dover discutere la cosa con allievi musulmani che son tenuti ad inchinarsi solo a Dio. Qualcuno ha risolto la cosa dicendo di inchinarsi verso la Mecca altri han cacciato gli allievi che si ostinavano a non inchinarsi... A me per fortuna negli anni son capitati solo musulmani che potevano intendere lo spirito dell’inchino giapponese che vede il soffio divino ovunque.

Nel suo *Sword and Brush. The Spirit of the Marcial Arts* Dave Lawry scrive a proposito del *rei*:

*All’inizio del suo cammino lungo la Via, l’aspirante bugheisha potrebbe chiedersi se questo viaggio potrebbe compromettere le sue convinzioni religiose. Quando inizia veramente a percorrere la Via, può domandarsi se, in realtà, sul sentiero non ci siano anche dimensioni religiose.[...] Il bugheisha a questo livello non ha ancora compreso la distinzione che riguarda tutte le Vie giapponesi., tra religione e spiritualità. La Via non è collegata a nessun dogma particolare. Con più precisione si potrebbe dire che essa fornisce un accesso più significativo a ciascuna di esse. [...] il rei insegna al bugheisha come sedersi di fronte ad un altare lasciando a lui la scelta dell’oggetto della sua adorazione.*

D. Lawry, *Lo spirito delle arti marziali*,  
Milano 1999, pp. 111-112



Questa idea è spesso sottolineata dal Fondatore secondo il quale l’*aikidō* deve aiutare ognuno a comprendere meglio la propria religione.

Lo spirito della cultura tradizionale giapponese è ben rappresentato dal *chanoryu*, la via del té. Anche nei tempi fortemente gerarchizzati e con nette divisioni di caste dello Shogunato, per accedere alla casa del té, dopo aver attraversato uno sconnesso camminamento (che oltre a rievocare un sentiero di montagna doveva risvegliare l’attenzione), ed essersi opportunamente purificati lavando mani e volto, bisognava passare una piccola porta. Anche il grande signore doveva così inchinarsi. All’interno della casa da té ogni gerarchia mondana in qualche modo era annullata, monaci, samurai e mercanti potevano discutere da pari come uomini veri. Questo è anche lo spirito del *dōjō*.

Nel *dōjō* le azioni sono ritualizzate, ad esempio si accede con il piede sinistro e ci si sposta di preferenza in senso orario. Il senso di tale azione rituale è etimologicamente “azione corretta” e quando si segue una tradizione è bene seguirne le indicazioni anche se, razionalmente, non se ne comprendono subito le motivazioni. Non è cioè solo una questione di etichetta cerimoniale (o, peggio, di superstizione anche se rinunciando a comprendere si finirà per passare dall’una all’altra).

Il *rei* dell’*aikidō* è sempre colmo di gratitudine. All’inizio quando con “*honegaishimasu*” si ‘prega’ per avere l’insegnamento reciproco e alla fine, quando si ringrazia per quel che si ha ricevuto. Ogni volta che ci inchiniamo mettendo da parte l’ego varchiamo la porta stretta che conduce nella Via. (L.C.)

ps Se ben eseguito il saluto permette di liberare il plesso nervoso superiore.



La traduzione: *Aikidō ni ikiru*  
*Vivere nell'aikidō* di Hiroshi Tada

a cura di Koji Watanabe

Siamo lieti di offrire un breve saggio della traduzione italiana del libro del nostro Direttore didattico in uscita nei prossimi mesi. I paragrafi presentati sono estratti dal primo capitolo *Origini*.

### Breve nota sul titolo

La traduzione più immediata e letterale del titolo del libro *Aikidō ni ikiru* 合気道に生き is “Vivere nell'*aikidō*”. Questo necessita però di un breve chiarimento e commento.

Innanzitutto l'uso della posposizione “*ni*” invece di “*wo*” indica che la parola *aikidō* venga intesa non come “oggetto”, ma come “luogo” del nostro vivere. Inoltre la parola “*ikiru*”, che significa “vivere”, non viene espressa con il *kanji* 生きる, ma con 活きる. La lettura giapponese è identica, tuttavia il significato è leggermente, ma sostanzialmente diverso. 生きる significa “vivere” nel senso più biologico del termine, mentre 活きる si sofferma sull'aspetto dell' “attività del vivere”.

Pertanto con la scelta del *kanji* 活きる l'autore vuole sottolineare il fatto che il “vivere (nell'*aikidō*)” non sia un mero fatto biologico, ma anche una scelta e una determinazione. “Vivere” come “agire consapevole”.

### *Gli insegnamenti del bisnonno*

Mio padre era nato a Kiitanabe nella provincia di Kishū. Si tratta del luogo in cui nacque anche il Maestro Ueshiba Morihei.

Mio nonno Tsunetarō era un giudice e ogni tre anni circa doveva trasferirsi in un posto nuovo per motivi di lavoro. Si trasferì a Kyoto quando mio padre frequentava le elementari la scuola superiore presso la *Kyotoicchū*<sup>1</sup> e, dopo la scuola media presso la *Kyūseidaisankōtōgakkō*<sup>2</sup>, hanno vissuto a Kyoto fino all'iscrizione di mio padre presso l'università di Tokyo.

Al mio bisnonno piaceva molto Kyoto. Per le persone che avevano vissuto l'epoca Meiji, dopo la fine dello Shogunato, Kyoto era una città speciale e si diceva che ci vivevano ancora molti ex-*bushi*<sup>3</sup>. Mio nonno, per amore di suo padre, rifiutò numerose volte trasferimenti e promozioni. Mio bisnonno Okiyoshi nacque come primogenito di Tada Tonoe, Karō<sup>4</sup> nel clan Tsushima, ma all'età di 14 anni fu coinvolto in un tragico evento accaduto nel clan Tsushima nel periodo *Bakumatsu*<sup>5</sup>, conosciuto come Rivolta Kasshi, in cui si intrecciò un conflitto familiare con la contrapposizione tra la fazione fedele allo Shogunato e la fazione fedele all'imperatore. Si dice che in questo tragico evento persero la vita più di cento appartenenti al clan.

Temendo l'estinzione della famiglia Tada, Masu, la figlia di Tonoe, prese il fratello minore Okiyoshi e pagando con monete d'oro un abile pescatore del luogo fuggì dall'isola su una piccola barca sfidando il Mare di Genkai in pieno inverno per rifugiarsi presso Nomura Motoni<sup>6</sup> nel Chōshū<sup>7</sup>. In questo frangente, Tonoe e il fratello Sakujirō (di soli undici anni) che rimasero sull'isola, persero entrambi la vita e riposano ora nel tempio di Yasukuni.

Masu, che aveva un carattere risoluto, partecipò alle attività dei suoi compagni della fazione fedele all'imperatore e, nella tarda età, si dice che raccontasse: “Quella volta che il signor Shinsaku...” e con “il signor Shinsaku” si riferiva a Takasugi Shinsaku<sup>8</sup>.

Dopo la Restaurazione Meiji, Okiyoshi, che era un esper-

1 Fondata nel 1870, si tratta della prima scuola media del Giappone.

2 Era una scuola superiore di Kyoto e Okayama. Il nome abbreviato della scuola era Sankō. Da essa si sviluppò la Facoltà di Scienze Umane Integrate dell'Università di Kyōto e la Facoltà di Medicina dell'Università di Okayama.

3 La parola *bushi*, viene spesso equiparata alla parola *samurai*, ma ha origine e significato differente. Laddove *samurai* è più legata al concetto di “servire, al servizio, servitore”, *bushi* è un composto di *bu* (marziale, militare) e *shi* (uomo virtuoso) sarebbe quindi più appropriato tradurlo con “Uomo virtuoso dedito all'arte militare”.

4 Anziano del Clan, Consigliere anziano.

5 Con il termine *Bakumatsu* (lett. fine del Bakufu) si intende il periodo relativo agli ultimi anni di vita dello Shogunato Tokugawa.

6 Nomura Motoni (1806 - 1867) è stata una poetessa e sostenitrice della fazione fedele all'imperatore nel periodo Bakumatsu.

7 Dominio feudale del Giappone nel periodo Edo. Occupava tutto il territorio corrispondente all'odierna prefettura di Yamaguchi. Il dominio ebbe un ruolo di primo piano nel conflitto che portò alla fine dello Shogunato Tokugawa.

8 XXXXXXXXXX

to di tiro, tiro con l'arco ed equitazione, si trasferì a Tokyo e divenne ufficiale di cavalleria, ma per motivi di salute dovette pensionarsi presto e divenne Shihan del club di Kyūdō della Kyūseidaisankōtōgakkō.

Durante la permanenza a Kyoto, mio padre ricevette quotidianamente, da parte di mio bisnonno, gli insegnamenti dell'arte di tiro con l'arco tramandato nella nostra famiglia, il *Hekiryū chikurinha banpa*.

Mi hanno raccontato che per il mio bisnonno frequentare il *dōjō* di *kyūdō* del *Butokukai*<sup>9</sup> assieme al nipote fosse un momento di profonda gioia e divertimento. Gli insegnamenti dei samurai che mio bisnonno trasmise a mio padre sono alla base della mia concezione del *budō*.

Nell'insegnare l'arte del tiro con l'arco mio bisnonno fece due raccomandazioni a mio padre:

1 Non criticare mai la tecnica degli altri.

2 Non leggere libri che parlino dell'arte del tiro dell'arco.

Perché non bisogna leggere libri che parlino dell'arte del tiro con l'arco?

I) Genera dubbi.

Nei testi sono spesso riportate molte teorie, a volte tra loro contraddittorie... "Allora tra le tante teorie si sceglie quella che sembra migliore e si pratica secondo quella particolare visione!". Ecco, questo è il classico esempio di come una persona può ostacolare il proprio miglioramento. Quale che sia la tecnica o la scuola, seguire un Maestro eccelso, non distrarsi e dedicare tutto se stessi alla pratica. Questa è la via corretta per migliorare.

II) Nei testi, spesso, vengono riportati concetti che riguardano il vertice della Via.

Lasciarsi distrarre da concetti che stanno troppo in alto viene detto "Essere influenzati negativamente dai segreti". Un detto del *Kyakkashōko* con il quale si intende che bisogna sempre tenere presente a che punto si è nella pratica e "mantenere i piedi per terra". Mio bisnonno non diede mai spiegazioni a mio padre. Per lui che sin dalla più tenera età si era dedicato alla lettura dei *Quattro Libri* e dei *Cinque Classici* e che aveva vissuto la turbolenta stagione della fine dello Shogunato e della Restaurazione Meiji, la Via non era qualcosa che poteva essere spiegata a parole. Aveva la consapevolezza che la trasmissione della Via dovesse avvenire in modo naturale per *ishindenshin*, attraverso una pratica quotidiana portata avanti con cura.

9 La parola *bushi*, viene spesso equiparata alla parola *samurai*, ma ha origine e significato differente. Laddove *samurai* è più legata al concetto di "servire, al servizio, servitore", *bushi* è un composto di *bu* (marziale, militare) e *shi* (uomo virtuoso) sarebbe quindi più appropriato tradurlo con "Uomo virtuoso dedito all'arte militare".

## Residenza del Clan Tsushima

Come membri del Clan Tsushima per generazioni fino alla Restaurazione Meiji, la residenza della famiglia Tada si trovava a Nakamura sul Babasujidōri, la via centrale che si estendeva dal porto di Izuhara fino al palazzo del castello di Sajikibara. Aveva un introito di 550 *koku*<sup>10</sup>, si trattava di una cifra ragguardevole per una famiglia piccola.

Durante il periodo Taishō, la dimora fu interamente devoluta alla città da parte di mio nonno Tsunetarō affinché vi si potesse edificare al suo posto la scuola elementare di Izuhara.

In seguito, nel periodo Shōwa, la scuola venne trasferita sul versante montano e i terreni della città vennero divisi in lotti e venduti, per cui non vi è rimasta traccia dell'antica dimora. È rimasto solo il nome di Vicolo Tada per una piccola stradina che all'epoca costeggiava la casa.

È stato tramandato che nel terzo anno dell'era Kangen (1245), poco dopo l'inizio dello Shogunato a Kamakura per opera di Minamoto no Yoritomo, la famiglia Abiru, che aveva una grande influenza a Tsushima, non obbedì agli ordini del Dazaifu.<sup>11</sup>

Per questo venne inviato Sō Shigehisa a Tsushima per giustiziare Abiru Heitarō, pacificare l'isola e divenirne il nuovo amministratore.

A questa missione partecipò da Chikuzen<sup>12</sup>, Kōno Heizaemon Tachibana no Moriyasu, che fu un antenato della famiglia Tada. Il cognome Tada fu preso circa 300 anni dopo questo evento.

Essendo un'isola di confine, Tsushima fu sempre l'estremo baluardo della difesa del suolo giapponese e spesso subiva attacchi da parte di armate straniere e pirati. Nelle due ondate dell'invasione mongola persero la vita tutti a partire dal Shugodai 13 Sō Sukekuni. Il clan Tsushima aveva un compito molto importante che altri clan non avevano, quello del commercio e delle missioni diplomatiche con il Regno di Joseon.<sup>14</sup>

10 Un *koku* è la quantità di riso, definita storicamente, come quella sufficiente a nutrire una persona per un anno, pari a 180,39 litri e a circa 150 chilogrammi.

11 Il Dazaifu era un ente amministrativo locale istituito nella provincia di Chikuzen a Kyūshū alla fine del VII secolo. I suoi compiti principali erano militari e diplomatici, ma era anche responsabile dell'amministrazione interna della regione di Kyūshū.

12 Chikuzen fu una provincia del Giappone il cui territorio si trova nel territorio settentrionale ed occidentale dell'odierna prefettura di Fukuoka nel Kyūshū.

13 Ufficiali di governo durante il Giappone feudale.

14 Joseon, o anche Chosun, è stato un regno dinastico coreano durato per circa cinque secoli.

Nelle scuole giapponesi si insegna che in merito alle misure di chiusura delle frontiere durante il periodo Tokugawa, come luogo di scambio con l'Olanda fosse stato designato l'isola di Dejima a Nagasaki, ma pochi sanno che a Busan nel Regno di Joseon ci fosse l'insediamento del clan Tsushima, il Wakan, che fungeva da rappresentanza giapponese.

L'ampiezza del Sōryōwakan era di 33 ettari, venti volte il Dejima di Nagasaki.

Qui vivevano varie centinaia di persone a partire dall'amministratore generale inviato dal Clan Tsushima, i Saihan (diplomati in missione del clan Tsushima) e i commercianti dei più differenti ambiti. Ovviamente era proibito uscire dalle mura che circondavano l'insediamento e le trattative con il governo di Joseon avvenivano tutte all'interno dell'insediamento.

I rapporti amichevoli e il commercio con il Regno di Joseon erano molto importanti per il Giappone e in particolare per il clan Tsushima e scortare le missioni del Regno di Joseon per celebrare l'insediamento dei nuovi Shogun della famiglia Tokugawa era un compito di grandissima responsabilità e impegno.

La scorta delle Missioni del Regno di Joseon consisteva nell'accompagnare una delegazione composta da circa cinquecento tra diplomatici e servitori del Regno di Joseon che su decine di navi facevano tappa prima nel porto di Tsushima, poi attraverso il Kyūshū e il Mare Interno di Seto, risalivano da Osaka il fiume Yodo con battelli fluviali e sbarcati a Yodo si incamminavano lungo il Tokaidō<sup>15</sup> fino ad Edo e successivamente fare tutto il viaggio di ritorno a ritroso attraverso lo stesso percorso e infine, dopo aver fatto tappa a Tsushima, riaccompagnarli fino al Regno di Joseon.

Si trattava di un'impresa immane che richiedeva un impegno di svariati mesi.

Come avranno vissuto i miei avi su quest'isola per centinaia di anni?

Ogni anno, andando per Higan<sup>16</sup> nel tempio di Taiheiji (tempio di famiglia afferente alla scuola Soto) e facendo visita alla tomba degli antenati, osservo dalla cima del monte il paesaggio di montagne e città che i miei avi devono aver visto e mi raccolgo nei miei pensieri.

15 Antica strada costiera orientale che congiungeva Kyoto con la capitale Edo.

16 Higan è una festa buddista celebrata tre giorni prima e dopo l'equinozio di primavera e l'equinozio d'autunno. È osservato da quasi tutte le scuole buddiste in Giappone.



### La vita di un Bushi

Nel 39° anno Showa (1964) sono venuto in Europa e ho fondato l'Aikikai d'Italia. Feci molte amicizie in quell'occasione. Ora non è più tra noi, ma il mio amico Stefano Serpieri era tra le prime persone che ho conosciuto ed eravamo coetanei. Poco dopo esserci conosciuti, lui mi chiese con estrema serietà: "Maestro, dove posso andare in Giappone per incontrare dei samurai?". Sono rimasto a fissarlo attonito perché non riuscivo a capire cosa intendesse dire. Parlandogli capii che lui pensava che in Giappone ci fossero ancora i samurai con l'acconciatura tradizionale e la spada al fianco. Ne rimasi davvero sorpreso. Quando gli dissi che i samurai erano scomparsi un centinaio di anni fa provai quasi dispiacere nel vedere il suo volto colmo di delusione.

Mi ricordai allora di quando il film *Rashōmon* del regista Kurosawa Akira vinse nel 1951 il Leone d'Oro al Festival del Cinema di Venezia. Il soggetto di quest'opera è tratto dal racconto "Nel bosco" (*Yabu no Naka*) di Akutagawa Ryūnosuke<sup>17</sup> che prese poi il titolo di *Rashōmon* ed è ambientato nel periodo Heian. Tuttavia si scoprì che, tra i critici che facevano parte della giuria internazionale, ce ne furono alcuni che pensavano che questo film, in cui comparivano il brigante semi-nudo interpretato da Mifune Toshirō e la coppia di un samurai e sua moglie che viaggiavano a cavallo interpretati da Mori Masayuki e Kyō Machiko, fosse ambientato nel Giappone moderno.

Tale fraintendimento creò scalpore e sui giornali apparvero commenti indignati sul fatto che era evidente che l'ambientazione storica del film non potesse coesistere con un'industria cinematografica all'avanguardia.

17 Akutagawa Ryūnosuke (1892 - 1927) fu uno scrittore e poeta giapponese attivo nel periodo Taishō in Giappone. È considerato il "padre del racconto giapponese", e il principale premio letterario giapponese, il Premio Akutagawa, porta il suo nome.

Tra alcuni europei c'è l'idea che in Giappone ci sono grandi metropoli come Tokyo, ma che forse nelle zone interne esistano ancora persone che vivono come nei tempi antichi. Certamente in alcune zone interne dell'Asia, dell'Africa, del Nord America e del Sud America esistono ancora persone che vivono e lavorano come nei tempi andati e tra chi aveva viaggiato in queste terre sicuramente alcuni pensavano che anche in Giappone fosse così. Tuttavia il Giappone è una piccola isola e non vi è una zona interna così profonda come nei grandi continenti. Cinquant'anni fa molti non sapevano nemmeno che il Giappone fosse un'isola.

È capitato molte volte che mi chiedessero: "Cos'è un samurai?". Tra gli italiani che frequentavo, alcuni dicevano che il samurai fosse un "guerriero", inteso come combattente dell'antichità, chi combatte o ama la battaglia. Consultando il vocabolario, la parola *bushi* viene tradotta così.

Tra le copertine delle riviste che si trovavano in commercio dai titoli *Samurai*, *Bushi*, *Nihon* ce n'erano alcune che raffiguravano immagini di persone con la spada sguainata e la bocca spalancata come lupi nell'atto di assalire la loro preda.

Molte volte, in Italia, con "combattente" si intende qualcuno che combatte di professione e viene pagato per questo. Per questo ho dovuto impiegare molto tempo a spiegare che il Bushi giapponese all'inizio dell'epoca moderna era molto diverso da tutto ciò, anzi aveva un carattere antitetico.

La storia della cultura cambia a seconda del paese.

Conoscere bene e rispettare la cultura del paese in cui ci si reca è la prima cosa da avere chiaro in mente quando si esce dal Giappone e si va a lavorare in un paese straniero.

Al contempo, per parlare della storia giapponese e in particolare del Budo, è necessario spiegare le caratteristiche della cultura e delle arti nate e tramandate da una politica governata dai militari durata per circa 700 anni dai tempi di Minamoto no Yoritomo<sup>18</sup> e le trasformazioni avvenute in tempi moderni.

Come vivevano i *bushi* che hanno concepito il *bushido*, la Via del *bushi*? Che ruolo occupavano le arti marziali nella loro quotidianità? Per raccontare di questo ci si può riferire ai testi di studiosi e ai documenti storici, ma io ho sentito molta più affinità nell'approfondire la Via che i miei antenati di qualche generazione fa hanno perseguito con tanta dedizione e determinazione.

18 Minamoto no Yoritomo (1147 - 1199) è stato un militare giapponese. Nel 1192 ricevette il titolo di Shōgun e fondò il primo Bakufu della storia del Giappone, noto come shogunato Kamakura dal nome della sua capitale, la città di Kamakura.

Il mio antenato di nove generazioni fa Tada Yozaemon Tachibana no Naozane nacque il 12 ottobre del 4° anno dell'era Shōhō (1647) come primogenito di Tada Genemon Narichika.

Sin dalla più tenera età mostrò un talento straordinario nello studio e nelle arti marziali e sembrava l'espressione vivente del detto "Il coraggio vince su diecimila, la forza dello spirito si beve i quattro fiumi"<sup>19</sup>.

Servì presso il suo signore Sō Yoshizane e all'età di trentatré anni divenne Karō. L'epoca di Sō Yoshizane viene ricordato come l'Epoca d'Oro del clan Tsushima.

Nel 2° anno dell'era Tenna (1682), come diplomatico in missione del clan Tsushima, divenne il responsabile dell'accompagnamento e della scorta della Missione del Regno di Joseon per le celebrazioni per la nomina del nuovo Shōgun Tokugawa Tsunayoshi. Si trattò certamente di una grande impresa dato che consisteva nell'accompagnare una missione composta da 470 persone, più i numerosi membri della scorta del clan Tsushima, per un viaggio di andata verso Edo e ritorno della durata di alcuni mesi.

Nel 7° anno dell'era Genroku (1694) per problemi legati alle isole di Takeshima, come consigliere e rappresentante ufficiale del Giappone per ordine dello Shogunato, fu il responsabile delle trattative durate sei mesi con il governo di Joseon presso il Wakan di Busan. I problemi legati alle isole di Takeshima, le odierne Utsuryōtō, rappresentano anche ai giorni nostri una difficile questione nei rapporti tra la Corea e il Giappone e non sono problemi nati oggi.

Nel clan Tsushima ai tempi di Yozaemon vi erano personalità di grande talento.

Suyama Shōemon (studioso confuciano, fu un esperto di questioni legate all'amministrazione agricola e risolvendo il problema dei cinghiali selvatici che imperversavano sull'isola su chiamato dai posteri "Santo di Tsushima") era di dieci anni più giovane di lui e Amenomori Tōgorō Hōshū (studioso confuciano, servì il clan Tsushima su nomina di Kinoshita Jun'an<sup>20</sup>) era di vent'anni più giovane.

Non sappiamo come Yozaemon, in qualità di Karō, si sia rivolto ad entrambi, ma è ipotizzabile che ci siano stati rapporti profondi specialmente circa le questioni legate al Regno di Joseon.

Riguardo a ciò che si sa sui processi di negoziazione con il Regno di Joseon, molto è dovuto al resoconto dei risultati ottenuti dai diversi Capi clan che si sono succe-

19 I quattro grandi fiumi della Cina: il Fiume Azzurro, il Fiume Giallo, il Fiume Huai, il Fiume Ji

20 Kinoshita Jun'an (1621 - 1699) è stato un filosofo e studioso confuciano giapponese del primo periodo Edo, nella tradizione neoconfuciana di Zhu Xi.

duti redatto da Amenomori Hōshū.

I samurai del clan Tsushima che avevano dei compiti specifici come Yozaemon, in quanto diplomatici, dovevano negoziare con i colti funzionari della corte di Joseon e accordarsi sui rapporti di amicizia.

All'epoca, nel Regno di Joseon e in Cina, diversamente che in Giappone, avevano più peso i funzionari civili rispetto a quelli militari per cui nel Clan Tsushima era fondamentale avere una formazione sia nelle arti militari che nelle scienze come viene spiegato anche in "Educazione e pensiero nelle scuole dei clan e negli istituti privati" (Ed. Nippon Budōkan) di Okita Yukuji.

Le arti marziali erano di diverso tipo.

Nel periodo Tokugawa, anche in piccoli clan come quello di Tsushima si dice che, anche considerando solo la tecnica del tiro con l'arco, ci fossero molti stili differenti. A seconda del ruolo, del rango e della professione vi erano scopi differenti e ognuno aveva un metodo di pratica esclusivo.

Per un cacciatore, se la freccia non fosse stata già praticamente scoccata nel momento dell'avvistamento della preda l'azione era del tutto inutile e per fare ciò è necessario seguire un metodo specifico.

Per coloro che dovevano muoversi all'unisono in un gruppo seguendo un preciso ordine c'era un metodo di allenamento adatto allo scopo. Non si tratta di bene e male, ognuno seguiva la pratica migliore secondo il proprio convincimento.

Dall'arrivo dei fucili a Tanegashima, la tecnica del tiro con l'arco, in quanto arte marziale, perse quasi del tutto la sua funzione. Tuttavia i *bushi* di alto rango continuarono a praticare la Via con la massima serietà e dedizione.

Nell'insegnamento di Confucio ci sono sei arti che l'uomo virtuoso dovrebbe apprendere: i riti (etichetta), la calligrafia, il tiro (con l'arco), la conduzione dei carri da battaglia (equitazione), la musica.

Era del tutto naturale che un *bushi* si dovesse dedicasse al tiro con l'arco.



Prova di Copertina per il libro del maestro,  
Foto di Kaori Yamamoto



Memorable proiezione del Maestro Tada a La Spezia (2018), La Spezia



Il M°Ikeda a Praiano

## Rimarrà sempre nei nostri cuori: il nostro *sensei*, Masatomi Ikeda

di Milena Wayllany

traduzioni dal tedesco di Cristina Aiolli

Il Maestro Ikeda è stato un ponte non solo tra Europa e Giappone, ma anche tra Italia e Svizzera, e il legame aikidoistico tra i due Paesi si è sedimentato con gli anni. Ci è sembrato così opportuno affidare la sua commemorazione all'ACSA.

Incontrai Ikeda Sensei nella “tarda estate” della sua carriera attiva. Lui, che amava portare nel *dōjō* i movimenti degli animali e della natura in generale, probabilmente approvarebbe la mia metafora. Con il suo modo fine e sensibile mi aveva conquistata fin dal primo momento. Avevo allora circa nove anni, ero molto timida e potevo assistere come spettatrice insieme ai bambini del gruppo *aikidō* bambini, all’allenamento degli adulti, condotto da Ikeda Sensei a Berna.

Durante la lezione mi offrì due volte di fargli da *uke*. La prima volta rifiutai. Troppa paura, ero tra il pubblico e mi vergognavo perché ero vestita “a festa” con delle stupide calze. Poi però restai arrabbiata con me stessa quasi tutta la lezione per aver rifiutato. Il Maestro capì il mio stato d’animo e alla fine della lezione me lo chiese di nuovo e così potei ricevere il mio primo *ikkō* da lui.

Qualche anno dopo, ero adolescente, sedevamo già tutti in *seiza*, pronti per lo stage di Pasqua nel dojo di Basilea, lui rimase a lungo in piedi davanti a una calligrafia appesa al lato del *kamiza*. Troppo a lungo per come mi sentivo allora, perché io volevo soprattutto allenarmi. Quando finalmente ebbe finito di osservare, si rivolse a noi e spiegò: Questa calligrafia è perfetta. L’artista è riuscito a realizzare una eccellente calligrafia. E per questo ha fatto qui sotto (e ce la indicava) una piccola macchia di inchiostro. E questo lo equilibra. Questa calligrafia è perfetta. Non capivo. Come può qualcosa di imperfetto essere perfetto? Ma così succedeva spesso a me e probabilmente anche agli altri allievi di Ikeda Sensei.

Ci stupiva, ci insegnava a osservare bene e a rimanere modesti, a non prenderci mai troppo sul serio, bensì a tollerare che tutti siamo diversi e che dobbiamo trovare in noi stessi il giusto modo di muoverci. Rimanere onesti con se stessi. Ci insegnava a prendere spazio e a lasciare spazio. A migliorarci. Poiché ho conosciuto Ikeda Sensei soprattutto da adolescente e giovane donna, vorrei lasciare la parola ad altre persone che conoscevano bene Ikeda Sensei ed erano suoi allievi diretti nel suo *dōjō*.

**Intervista a Hansruedi Nef,  
Responsabile dell’ Aikido Ikeda Dojo di Zurigo  
e Presidente di ACSA**

*Caro Hansruedi, Ikeda Sensei è morto quest’estate. Per me è stata una strana sensazione, perché avevo già dovuto prendere commiato da lui nel dōjō di Zurigo, e quindi avevamo in un certo senso già vissuto un processo di lutto (Hansruedi annuisce). Vorrei però tornare un po’ indietro: tu hai cominciato l’aikidō quando eri molto giovane, quali sono i tuoi primi ricordi di Ikeda Sensei?*

HN: Ho cominciato a praticare aikido nel 1975, a 15 anni. Ikeda Sensei arrivò in Svizzera due anni più tardi, nel 1977. Me ne ricordo ancora bene: allora praticavo nel dojo di Willi Frischknecht a Schönengrund ed eravamo a conoscenza che sarebbe arrivato un giapponese e che sarebbe diventato il capo dell'ACSA. Eravamo tutti eccitati, poi lo vidi salire le scale. Prima solo una grande testa con tanti capelli scuri e poi eccolo là: un grande giapponese, dall'aspetto diverso rispetto agli altri giapponesi che avevo visto. All'inizio mi impressionava soprattutto che facesse un *aikidō* così potente (lo chiamava *power aikidō*). Naturalmente mi piaceva molto come adolescente. e tante proiezioni, lo trovavo affascinante.

*Come comunicava Ikeda Sensei con gli insegnanti?*

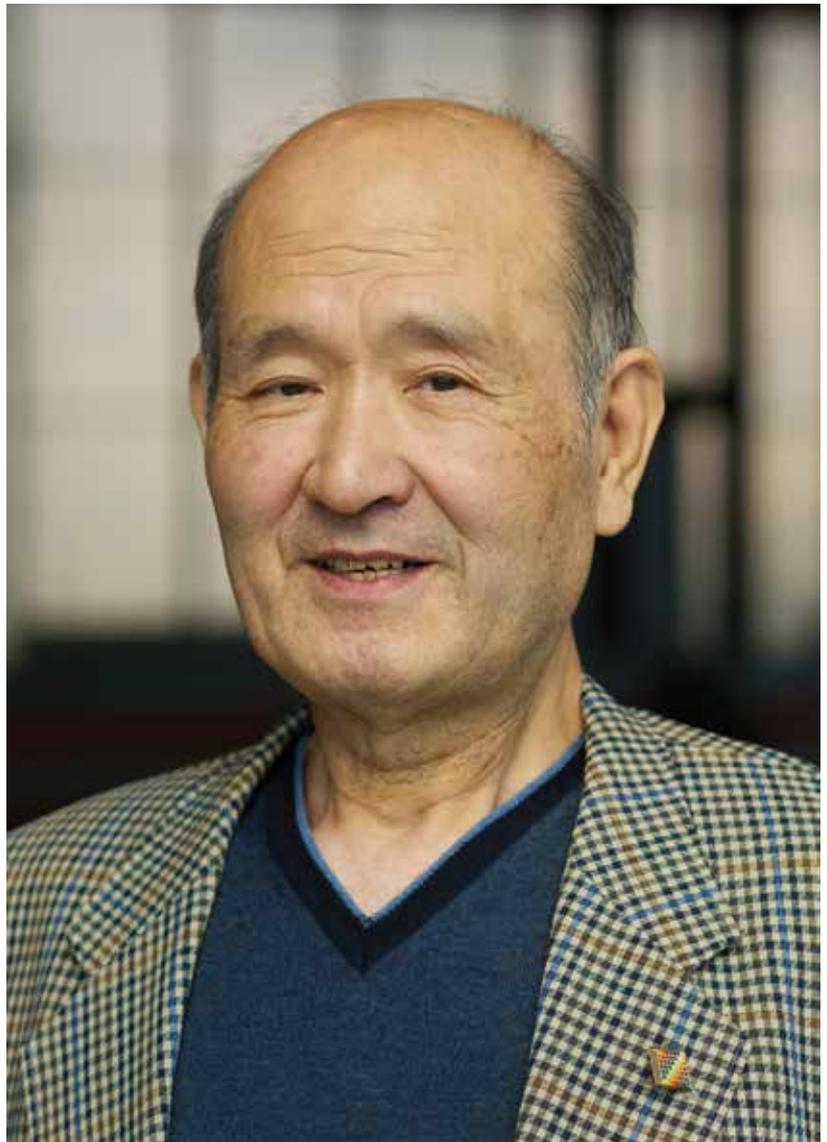
HN: Parlava in italiano e si notava che con le persone che parlavano italiano entrava in relazione più velocemente. C'era un'unica eccezione: Werner Fuchs che non parlava italiano ma era un eccellente *judoka*, quindi la lingua in comune era il *judō* e così alla fine dell'allenamento di *aikidō* i due lottavano sempre insieme.

*Tada Sensei era il suo Maestro. In quegli anni Ikeda Sensei ha praticato intensamente aikidō con Tada Sensei in Giappone, poi è andato a Napoli per sostenere Tada Sensei in Italia. In seguito, dopo un lungo soggiorno in Giappone, venne come Shihan dell'ACSA in Svizzera, dove continuò a mantenere i contatti con Tada Sensei. Ci puoi raccontare qualcos'altro in proposito?*

HN: Sì, lo ha sempre invitato. Lo rispettava come Maestro. Allo stesso tempo, questa è la mia opinione personale, voleva anche un po' emanciparsi da lui. Ma lo invitava sempre a Saignelégier ed era anche sempre un po' nervoso, perché voleva che tutto funzionasse quando arrivava il suo Maestro.. Quando poi Ikeda Sensei non poté più tenere le lezioni, Tada Sensei assunse più responsabilità e continuò a venire a Saignelégier. Lo trovo molto bello da parte sua.

*C'erano allora due importanti punti fissi nel nostro anno aikodistico: lo stage estivo di Saignelégier e lo stage invernale a Zurigo. Allo stage invernale invitava Asai Sensei, Fujimoto Sensei e Hosokawa Sensei.*

HN: Hosokawa Sensei all'inizio c'era spesso anche in estate. Sì, c'erano sempre tante persone: dall'Italia, per esempio da Aosta, dalla Germania, dalla Repubblica Ceca o da altri paesi. Era sempre un grande evento. A volte allo stage invernale abbiamo fatto gli allenamenti anche in sezioni parallele. Così c'era spazio per tutti i partecipanti.



*Quali sono le caratteristiche di Ikeda Sensei che ti sono rimaste e che permeano il tuo insegnamento oggi?*

HN: Sì, lui era... come posso dire? Era sempre molto preciso, quando faceva *aikido*. Si preoccupava che gli esercizi venissero fatti con energia. All'inizio ho parlato di "*power aikidō*". È questo che ha fatto e creato fino alla fine. Non c'era da aver paura di farsi male con lui quando lo si afferrava o lo si attaccava.

*Ikeda Sensei nel 2002, già un po' prima, si ammalò. Per noi inaspettatamente. Come hai vissuto questo periodo, tu che sei uno degli insegnanti che hanno preso la responsabilità del suo dōjō?*

HN: Ripensandoci a distanza di tempo, è stato un periodo emozionante. All'inizio non era nemmeno chiaro quanto tempo il Maestro sarebbe mancato. Poi i quattro di grado più alto nel *dōjō* si sono divisi le lezioni. Eravamo Paul, Urs, Theres ed io. Abbiamo continuato a gestire il *dōjō*. A un certo

Il M° Ikeda e il M° Aiello sotto il sole della Costiera Amalfitana.



punto è stato chiaro che Ikeda Sensei non sarebbe tornato. E poi è arrivata di nuovo la domanda: cosa facciamo? Poiché saremmo tutti potuti andare benissimo ognuno in un altro *dōjō* a Zurigo. Tuttavia abbiamo ritenuto giusto continuare a fare ciò che avevamo imparato, nello stesso modo e per questo abbiamo fondato l'associazione. L'associazione Aikido Dojo (prima senza Ikeda all'inizio) e Urs Apli ed io abbiamo poi scritto lo statuto (ride).

**Intervista con Mathias Steiger, il membro più anziano dell'attuale Ikeda Dojo di Zurigo. Ci troviamo all'ingresso del *dōjō*. Davanti ai tesserini d'iscrizione.**

*Caro Mathias, sei il numero 11! È il numero più basso degli aikidoka ancora oggi praticanti qui!*

Mathias: (ride) Sì, il numero 1-10 non ci sono più. Ero presente alla lezione di apertura del dojo che Ikeda Sensei decise di aprire a Zurigo. Avevo ricevuto il suggerimento da Hanspeter Dettling, che all'epoca si allenava nel dojo Aikikai Zurigo e, quando io volevo iscrivermi a quel *dōjō*, mi disse di aspettare ancora un po', perché Ikeda Sensei stava pensando di aprire un *dōjō*. Allora aspettai e non me ne sono mai pentito.

*Dov'era il primo *dōjō* del Maestro Ikeda?*

MS: Il *dōjō* era sulla Austrasse e apparteneva a Gerry Tschertter, che aveva il posto d'onore come iscritto numero uno. All'inizio eravamo in molti e Ikeda Sensei ci ha introdotti all'etichetta giapponese, visto che la maggior parte di noi non sapeva nulla né dell'*aikidō* né di etichetta giapponese. Ma Ikeda Sensei era molto benevolo nei nostri confronti, tollerante e l'atmosfera era piacevole. Non rigida. Assolutamente no! E nonostante questo, in modo benevolo, ci aveva trasmesso quello che voleva trasmetterci. Ad esempio, anch'io andavo ad *aikidō*, perché ne avevo voglia e non perché volessi fare carriera o gli esami di *aikidō*. Ma ciò non disturbava Ikeda Sensei. Al contrario, mi lasciava fare e non mi forzava.

*È una cosa di lui che ha colpito anche me, che era un ottimo osservatore e sapeva condurre ognuno al proprio limite personale. E allo stesso tempo era anche capace di far superare questo limite.*

MS: È riuscito a costruire nel *dōjō* una cultura, caratterizzata da tolleranza e attenzione. Non aveva per esempio creato pressione o una disciplina, come si sentiva dire di altri Maestri... Ma... non era che ognuno facesse quello che voleva. Ma lui si rivolgeva agli altri in modo naturale, non in modo autoritario. E tutti lo apprezzavamo.

*Un altro talento che aveva: osservare e riprodurre*

MS: Sì, a volte ha portato anche immagini nel dojo. Come ad es. "L'ultima cena" di Leonardo Da Vinci e faceva collegamenti con le tecniche di *aikidō*. Era semplicemente fantastico! Vedeva e capiva il corpo umano attraverso l'*aikidō*. Sì, sapeva interpretare ogni movimento e inserirlo nel contesto dell'*aikidō*. Dove si trova questo movimento in aikido e dove è naturale. Dove esiste la forma naturale di questo movimento. E questo mi dava anche in un certo senso lo... "spirito". Che per me oggi l'*aikidō* non è solo forma. Bensì anche il capire una forma. E ogni corpo è diverso e trova la sua via, trova i suoi movimenti. Che si crea con il proprio corpo, realizzare ciò che ha luogo, l'armonia dell'energia e dei movimenti.

*Ikeda Sensei era allievo di Tada Sensei e ha cercato in un certo senso di emanciparsi da lui...*

MS: Sì, è così. Ikeda Sensei pensava che l'*aikidō* fosse in evoluzione. Giusto! Questo è ciò che mi è rimasto. Ikeda Sensei l'ha sempre sostenuto, che l'*aikidō* si evolve. Che questo è un processo naturale. E questo è anche alla base della sua tolleranza. Dove lui non dice, devi fare così. È aperto, può nascere altro, nuovo. Questo mi è rimasto. Questo era il suo credo.

**Intervista a Theres Urs, Responsabile dell'Aikido Ikeda Dojo di Zurigo**

*Cara Theres, sei stata da poco a Praiano. Il luogo che ha significato molto per Ikeda Sensei. Lì hai insegnato *hojō* e *aikidō*, fra l'altro nel *dōjō* di Pasquale Aiello, con cui Ikeda Sensei aveva un profondo rapporto di amicizia. Che ricordi hai di questo luogo, se ripensi ai tempi di Ikeda Sensei e Pasquale Aiello?*

Theres Urs: Sì, come hai detto, era un luogo del cuore. Lì andava e conosceva tutti. Organizzava sempre una festa in un ristorante e c'era un gruppo che cantava vecchie canzoni napoletane. Dopo circa dieci anni Pasquale Aiello organizzò una cerimonia in cui il Sindaco conferì a Ikeda Sensei la cittadinanza onoraria di Praiano, e ne spiegò i meriti. All'epoca Praiano non era ancora una località

turistica. Allo stesso tempo Ikeda Sensei diceva: comportatevi bene qui, Pasquale Aiello è un uomo stimato qui e noi siamo ospiti. Il Maestro andava prima di tutto dal barbiere, che lo informava su tutto ciò che era successo nell'ultimo anno. Per Ikeda Sensei era un tornare a casa. E anche per noi. E questo luogo meraviglioso voleva regalarcelo e noi ogni anno ci tornavamo. Laggiù lui era sempre radioso.

Pasquale una volta disse di Ikeda Sensei: prima era il suo insegnante, poi è diventato suo amico – in gioventù, poi è diventato Sensei, lo ha scelto come suo Sensei, e poi è diventato famiglia. È evidentemente ciò che di più vicino ci possa essere.

*Nel dojo del Maestro c'erano sempre molte donne. Una volta disse: Se in un dojo ci sono molte donne, ciò dimostra qualità.*

TU: (ride) Gli piaceva molto l'energia delle donne. Soprattutto a Praiano. C'erano allenamenti in cui chiamava ad es. alcuni gruppi: 1. Kyu, Yudansha, ecc. E qualche volta diceva anche "Frauenpower". Era sempre meraviglioso. Allora lasciava mostrare a noi donne le tecniche e ci faceva allenare.

*E lo chiamava Frauenpower?*

Sì, lo chiamava "Frauenpower" (energia/power femminile), uno, perché trovava "wow" che energia. E due perché diceva che le donne di solito hanno meno forza degli uomini e perciò devono imparare meglio le tecniche. Poiché non possono farlo di forza, devono cercare la tecnica.

*Quando per ragioni di salute dovette tornare in Giappone, sei rimasta in contatto con lui fino alla fine...*

...nella sua vita c'era solo l'aikidō, anche se, ad esempio, gli piaceva molto la musica classica. Quando un'allieva del *dōjō* gli consigliò un concerto, ma lui disse che non poteva andarci perché faceva spesso stages e aggiunse: "Questo buono così" (in italiano nel testo)(ride).



Saignelegier, 1987.

# Shō chikubai no ken

di O Sensei

Il racconto dell'esperienza che in tempo di Guerra ha rivoluzionato per sempre la nostra disciplina.

## Introduzione al testo

Una delle ultime conferenze del Fondatore trascritta da Takahashi Hideo in *Takemusu Aiki*<sup>1</sup>, dedicata al metodo per praticare l'Aiki, contiene molteplici rivelazioni di O Sensei circa la propria realizzazione spirituale e marziale.

Ne riportiamo qui la parte finale nella traduzione dal giapponese di Orsola Battaglia. Questo racconto autobiografico è incentrato sull'esperienza che trasformò la nostra disciplina per sempre. È possibile trovare qui il senso profondo dell'Arte della Pace perché la scelta pacifista del Fondatore ha le sue radici non in una postura ideologica ma in un percorso spirituale che culmina con la vittoria di una profonda guerra interiore.

Già nello scorso numero presentando altri estratti inediti in italiano delle conferenze di O Sensei abbiamo affrontato la questione del rapporto tra la Via e la guerra (*Il vero budō* a p. 32), e in quel contesto abbiamo rievocato le parole del maestro Tada: in questo “mondo di pazzi” dove “due sole bombe possono rendere inabitabile l'intera Europa” la Via della Pace ha più senso che mai.

Quelle pagine trovano qui un naturale completamento.

Lo scritto che presentiamo non avrebbe pieno significato senza il racconto che lo precede e che qui tentiamo di riassumere:

14 dicembre del 1941, anniversario della nascita del Fondatore.

All'epoca, come egli spiega, la sua forza era all'apice e le tecniche già sgorgavano come da una fontana:

*Se prendevo una spada in mano, subito potevo insegnare ai praticanti di quella via... tuttavia, avevo la consapevolezza che non dovevo arrestarmi a quello stadio.<sup>2</sup>*

Quel giorno, dopo un'ora di *misogi* sotto una cascata, la divinità Re Drago Celeste<sup>3</sup>, sarebbe discesa nel Fondatore fino a penetrare nei suoi vasi sanguigni. In seguito a questa esperienza O Sensei cadde malato per circa un anno il che però non interruppe i suoi impegni in particolare per servire l'esercito e la marina militare, ma anche come consigliere di commissioni ministeriali. Tuttavia la visione interiore di O Sensei era

sempre meno compatibile con quegli ambienti dei quali egli sentiva la gravità materialistica e la pochezza strategica.

*L'allenamento dell'Esercito e della Marina militare insisteva esclusivamente sul piano corporeo, ovvero sulle cose, ed avevano come unico obiettivo la guerra. [Molti militari] non capivano nulla [e] si sforzavano solo di salvaguardare l'onore – un colpo di spada, un morto – il che era un peccato e mancava di vera lealtà.<sup>3</sup>*

Già allora era ben chiaro al Fondatore che l'*aikidō* dovesse avere ben altro scopo.

La situazione era ormai critica e allora O Sensei avrebbe avuto una nuova rivelazione per arrestare la guerra:

*I bambini di tutto il mondo soffrono; i giovani muoiono uno dietro l'altro. Non c'è che un mezzo per arrestare la Guerra. Siamo arrivati a questo punto a causa dell'incapacità di purificare i peccati del Paese. Così la divinità si unirà a te e al tuo corpo per far cessare la Guerra.*

*Ero incredulo giudicandomi non in grado di una simile impresa. Ebbi allora la visione del tragico bombardamento che sarebbe avvenuto a Hiroshima e Nagasaki. Ma anche se lo avessi annunciato a tutto il mondo non sarebbe servito a nulla. Anzi, ciò avrebbe determinato la mia rovina. Decisi allora di agire serbando il silenzio.<sup>4</sup>*

Morihei Ueshiba decise quindi di costruire, seguendo le indicazioni della divinità Sarutaiko, il santuario dell'Aiki e il *dōjō* di Iwama di 36 *tatami*, numero ciclico espressamente indicato dal *kami* (e sottomultiplo di 108).

*Poi la guerra cessò.*

*... Fu allora che iniziò la vera ascesi.”*

Ritiratosi da ogni impegno mondano, e allontanatosi dalla guerra il Fondatore si prepara ad affrontare la propria guerra interiore.<sup>5</sup> Inizia qui il racconto di O Sensei (a p.18).

1 - La più recente edizione di *Takemusu Aiki* è Byakko Press, 1987. Per una traduzione in lingua occidentale ci siamo riferiti a Ueshiba Morihei, Takahashi Hideo, *Takemusu Aiki, vol. III*, a cura di B. Traversi, edito da Cenacle de France, 2011.

2 - Ivi, p. 84.

3 - Ame no Murakumo Kuki Samuhara Ryūō.

4 - Ivi, pp. 88-89.

4 - Nell'esoterismo islamico la guerra santa in senso spirituale è detta grande *jihād*, “la lotta contro l'anima inferiore” (*jihād an-nafs*) e segna lo sforzo ascetico per pervenire alla massima integrazione interiore.



*Shō chikubai no ken* 松竹梅の刀

*Presso il pruno bianco  
tutte le notti  
mutano in albe.*

Buson

Letteralmente “la spada del pino, del bambù e del pruno”,

Il nome evoca i tradizionali “tre amici dell’inverno”:  
松 *il pino sempreverde* è simbolo di eternità, inamovibilità e resistenza;

竹 *il bambù* di elasticità e leggerezza,

梅 *il pruno* fiorendo al finire dell’Inverno rappresenta la luce nella notte, e il profumo dei poeti che mescolavano i bianchi petali al nero inchiostro. Rappresenta la bellezza dell’istante e annuncia un nuovo ciclo.

Quando si presenta una situazione difficile non basta resistere ed essere flessibili, occorre anche saper fiorire e creare qualcosa di nuovo...

Hikitsuchi Michio a Shingu ha trasmesso un sistema di *ken* che prende questo nome organizzato in un gruppo di tecniche che semplificano i principi di *irimi*, *tenkai/tenkan*, e *osae*, rappresentati dal triangolo, dal cerchio e dal quadrato.



Yoshitoshi Tsukioka (1885), Michizane



## Shō chikubai no ken

Traduzione dal giapponese  
di Orsola Battaglia

1 - *Sugata* 姿 termine giapponese per forma che deriva dall'epiteto sanscrito del Gautama Buddha per Andato (all'altra riva), cioè realizzato.

2 - O Sensei usa significativamente qui una forma impersonale intraducibile.

3 - Il maestro Tada ha spesso sottolineato che esistono due tipi di *aiki*, negativo e positivo; spesso nella letteratura classica era sottolineata la sua accezione negativa: il rimaner incollati al *ki* altrui o voler esercitare questo potere sull'avversario. L'*aiki* di cui parla O Sensei è d'altro ordine, l'invincibilità non è il frutto di un potere occulto ma legata all'unione con il Principio.

Verso l'una o le due del mattino sono sceso in giardino. Stavo lì in piedi tenendo la spada in mano quando, misteriosamente, un essere bianco dal corpo etereo (in realtà un altro me stesso) è apparso improvvisamente. Questo essere bianco si stagliava innanzi a me armato ed è così che è iniziato l'addestramento finale nella disciplina [*shugyō* 修行] della spada.

Nell'istante in cui provavo a colpirlo egli mi raggiungeva improvvisamente e la sua spada penetrava il mio ventre o il mio petto in un lampo.

Non potevo abbassare la guardia neppure un momento. Inizialmente i miei movimenti erano lenti, ma a forza di praticare alla fine nel momento in cui l'essere etereo mi raggiungeva riuscivo a parare verso il basso le sue entrate con la spada di legno. In quei momenti il mio doppio svaniva. Infine, dopo aver praticato in questo modo per circa tre giorni di fila, improvvisamente incominciai a fissarlo intensamente e la sua spada scomparve.

**Orsola Battaglia** è laureata magistrale in lingua e cultura giapponese, attualmente lavora come teaching assistant presso il Dipartimento di Studi sull'Asia e Africa mediterranea dell'Università Ca' Foscari di Venezia. Ha vissuto e lavorato 4 anni a Kyoto dove, grazie alla sua specializzazione in arte giapponese, è riuscita a creare degli scambi internazionali tra realtà artistiche e culturali italiane e giapponesi, passione che coltiva tutt'oggi.

In quel momento mi guardai e non avevo più alcuna forma apparente [*sugata* 姿]<sup>1</sup>. Pensai che forse ero solo un corpo spirituale [*reishin* 霊], ma vi era un'unica forma di luce, circondata da tantissime nuvole luminose. Tuttavia ero consapevole di me stesso e percepivo la sensazione della spada di legno [*boken*] tra le mani nonostante non ci fosse nessuna spada<sup>2</sup>.

Non c'era che un solo respiro. Questo stato è durato per due settimane e passati alcuni giorni non c'erano più né spada, né un io distinto e neppure le nubi di luce e sentivo di essere parte dell'Universo immenso.

In quel momento anche l'energia della luce bianca era svanita, e l'Universo intero fino alle sue più estreme propaggini era retto dal mio respiro e penetrava nel mio ventre. Ho compreso che lì dimorava il senso profondo della religione e che l'essenza del *budō* e la religione erano una cosa sola.

È in quel momento che ho cominciato a versare lacrime d'estasi.

Nel mio cuore incominciò a sgorgare una gratitudine sincera verso il divino e la natura, fino ad abbracciare tutte le creature perché sono tutte manifestazioni dell'attività [Origine] unica dell'Universo intero. E presi a singhiozzare.

Smisi allora la pratica dell'*aiki* e non restava che il metodo della spada *Shōchikubai* di cui avevo acquisito padronanza in questo modo. Questo nuovo *aiki*<sup>2</sup> è il rito di purificazione del mondo intero: il dovere da adempiere lungo la Via come essere umano.

Diventare tutti membri di un'unica famiglia che su grande scala si può considerare famiglia del mondo, o su piccola scala, la famiglia di tutto il Giappone, è come un atto di devozione (奉仕 *houshi* "servire umilmente") verso il grande spirito dell'imperatore Meiji che diceva: "Consideratevi come fratelli dei mari delle quattro direzioni."

## Aikilessico

*Seiza* 正座, letteralmente “sedersi correttamente”.

座 *za* significa seduto, come in *zazen* (sedere in stato cotemplativo) o in *kiza* 跪座 (seduti sui talloni toccando terra con le dita dei piedi rivolte in avanti)

正 *sei* indica originariamente la squadratura, quindi per estensione l'azione di rettificare, allineare e regolare.

Un detto cinese recita:

*Il cielo ha come principio l'allineamento 正 / La terra ha come principio la livella 平*

*L'uomo ha come principio la quiete.*

Questo detto descrive molto bene un buon *seiza*:

la testa è ben allineata sulla schiena / il bacino ben bilanciato / il cuore sereno, talvolta infatti l'ideogramma 正 è sostituito dall'omofono 静 che significa tranquillo, calmo, silenzioso.



Tre membri della Direzione Didattica:  
i maestri Domenico Zucco, Auro Fabretti e  
Carlo Raineri in *seiza*



Jinja Mirokuden del complesso di costruzioni dell'Oomoto ad Ayabe, finito di costruire nel 1953.

## Appunti sul *kotodama* in relazione all'*aikidō*

(prima parte)

di Luigi Gargiulo

*...Così si arriva a capire che Amatsu Miyakoto, la legge di kotodama, è la fonte di tutta la cultura tradizionale del Giappone. In pratica abbiamo ricevuto il più alto dono delle idee e degli strumenti dei quali il kami si serve. Essi sono Masumi no Kagami / Mizu Kuki Moji e la spada di Sasaki Kojiro, uno dei tre sacri tesori. Si dice che il segreto del kotodama sia stato occultato più volte in passato. Ci impegniamo a non lasciare che il kotodama sia di nuovo nascosto e a passare questo meraviglioso dono di Dio alle generazioni attraverso la nostra pratica. La pratica del budō è per risvegliare la nostra capacità potenziale. Non è per il proprio tornaconto personale. Lo scopo è di raggiungere la pace nel mondo.*

Maeda Hiramasa Shihan

### *L' aikidō è un' arte marziale?*

È stato detto che l'*aikidō* non sia né "marziale" né "arte", ma questa è un' affermazione che poggia su idee limitate di "marzialità" e "arte". La "via dell'Aiki" ossia l'*aikidō* è lo studio dei principi della natura. In quanto tale è anche lo studio del sé, che è l'arte più alta possibile. Lo studio dell'*aikidō* nutre anche l'adattabilità e la forza sia della mente che del corpo, fondamento essenziale di una buona arte marziale. Le tecniche dell'*aikidō* moderno non sono mai state concepite come strumenti di distruzione ma per lo sviluppo di un essere in armonia con il *ki* universale, e questo è anche il fondamento del *budō* giapponese almeno dalla fine dell'era Kamakura. Credo che l'obiettivo della nostra formazione sia sfidare sé stessi e creare un ambiente e un mondo migliori. Nella società odierna, spesso disonesta e completamente competitiva, è diventato difficile per le persone afferrare concetti così nobili, ma senza di essi siamo certamente condannati a una grande miseria, se non alla distruzione totale.

Sperando di non essere frainteso cercherò di seguito di esporre la mia personale ricerca.

Come tutti sapete, l'*aikidō* praticato nel mondo, Giappone compreso, non è esattamente quello di O Sensei, ed è ovvio che con la scomparsa del Fondatore quello che noi possiamo ricevere è ciò che i suoi allievi hanno colto, interiorizzato e interpretato. Questo è nella natura delle cose, specialmente nell'ambito dell'arte, e a maggior ragione dato che O Sensei, non ripeteva mai una forma identica a quella precedente<sup>2</sup>.

L'Honbu dōjō e l'attuale Doshu Moriteru Ueshiba tramandano la linea ufficiale tecnica codificata da Kisshomaru Ueshiba, che si accollò l'enorme onere di diffondere l'Opera, poliedrica e inafferrabile del padre. In Italia abbiamo avuto e abbiamo tutt'ora la fortuna di avere l'insegnamento di Tada Hiroshi shihan il quale, tra gli allievi diretti di O Sensei, è forse quello che ha fatto il più grande lavoro di ricerca per comprendere e rendere trasmissibili i diversi aspetti visibili e invisibili della via aperta dal Fondatore<sup>3</sup>, avvalendosi di altri maestri ed esperienze per potere interpretare O Sensei, primo tra tutti Nakamura Tempu.

Grazie alla sua sintesi in Italia abbiamo la possibilità di praticare il *Kinorenma*, le *vocalizzazioni* con i sei suoni base, l'*overtone chanting* e molto altro, tutto ciò al fine di comprendere la parte cosiddetta "spirituale, energetica sottile ed invisibile" dell'*aikidō*.<sup>4</sup> Quella parte che O Sensei spiegava usando una terminologia e un simbolismo *shintō*, di difficile comprensione anche per i giapponesi.

Da parte mia cercherò qui di dare alcuni elementi di base per poter comprendere un argomento specifico, che a mio avviso non solo è importante ma che ha delle ripercussioni nelle stesse tecniche. Questo è *Hachi riki*.

Anche se useremo il lessico della tradizione *shintō*ista, vorrei sottolineare che qui NON stiamo trattando di religione, e che il sottoscritto non è scintoista e che questa mia trattazione non incita ad abbracciare alcuna fede religiosa.

L'*aikidō* accoglie e travalica ogni concetto religioso particolare, per coglierne l'essenza spirituale, *entra nel nucleo vuoto* dove si riuniscono le diverse tradizioni e dove ci ricongiungiamo all'Origine, alla sorgente della vita.

## Ueshiba Morihei e il kotodama

Ueshiba Morihei nasce il 14 dicembre del 1883 a Tanabe, una piccola cittadina sul mare, nella prefettura di Wakayama, una penisola a sud di Osaka. Viene influenzato fin da piccolo da Buddismo esoterico della scuola Shingon Mikkyo, fondata dal monaco Kobo Daishi (774-835 dc.) noto come Kukai. Qui O Sensei fu iniziato la pratica shingon del *mantra yoga* che equivale in termini *shintō* al *kotodama*.

Nel 1915 incontra Takeda Sokaku, maestro del *Daitō ryū jūjutsu* (poi *Daitō ryū Aikijūjutsu*), da cui trasse le basi della costruzione tecnica dell'*aikidō*.

Un'altro personaggio che contribuì fortemente alla nascita dell'*aikidō* come noi lo conosciamo fu Onisaburo Deguchi (1871-1948), co-fondatore della setta *shintō* Ōmoto-kyō, che ora si chiama semplicemente Ōmoto, la "Grande Origine".

Onisaburo Deguchi nasce come Kisaburo Ueda e prende il cognome Deguchi sposando la figlia di Nao Deguchi (1837-1918), allora leader spirituale della setta. Onisaburo è stato dipinto in maniera molto controversa, per le sue idee politiche e religiose e anche – ed è quello che a noi ora interessa – per aver rivisitato il *ko shintō* ossia lo *shintō* primitivo, con l'intento di far rivivere insegnamenti antichi, da lungo tempo perduti. Questo è il caso del *kotodama*, nel quale Ueshiba divenne un praticante assiduo e che costituirà in seguito il nucleo spirituale fondamentale dell'*aikidō* originario. Onisaburo riformò radicalmente la stessa Ōmoto (che attualmente è costituita da poche migliaia di persone, ma all'epoca di Ueshiba contava alcuni milioni di seguaci), dandogli un carattere marcatamente universale. Ovviamente la dottrina della scuola si ricollega al *Kojiki* (e agli altri testi fondamentali dello *shintō* tradizionale) ma risente di influenze dal taoismo, del confucianesimo, del buddhismo e perfino del cristianesimo e di alcune ideologie moderne. Ōmoto insegna, che esistono molti *kami*, ma tutti provengono dalla stesso Principio supremo dell'universo. Con Onisaburo questa idea abbraccia tutte le tradizioni e uno dei loro detti tipici è *Tutte le religioni derivano dalla stessa sorgente*.

Morihei Ueshiba fu fortemente influenzato da questi insegnamenti.

Al contrario di ciò che qualcuno pensa, Ueshiba Morihei non ha mai studiato zen<sup>5</sup> e ha poco utilizzato la terminologia buddista nei suoi insegnamenti. Beninteso, lo scopo dello zen e della ricerca spirituale sia *shintō* che buddista è uno, ossia la liberazione dello spirito umano. Lo stesso *shintō* Ōmoto contiene elementi buddisti. Qualcuno sostiene che zen e *shintō* siano opposti, ma è un errore. In ogni modo è noto che alcune arti marziali giapponesi hanno come base filosofica lo zen, ad esempio lo Yagyū, e la via di Yamaoka Tesshu. Altre scuole, come la *Katori shintō ryū* sono orientate verso lo *shintō*.

## Keiko e Spirale (la connessione con i kami)

Con l'*aikidō* noi facciamo un *keikō*, ovvero una pratica per imparare e ricordare le cose antiche, e per il Fondatore "le cose antiche" corrispondono ai principi manifestati dai *kami* che insegnano "la legge dell'universo". Tale insegnamento illustra che tutto il vivente segue movimenti a spirale. Vivere è respirare ed ispirare ed espirare sono legati, a spirale. La caratteristica del movimento a spirale è creare connessione tra cose che si trovano ai poli opposti uno dell'altro, come il cielo e la terra, la luce e l'ombra, la mente e il corpo, tu ed io. In questo si intravede la strada, per progredire come esseri umani, O Sensei la esprimeva in termini di amore divino. Tale consapevolezza influenza il modo di muoversi e di pensare. A quanto pare il vero significato del vivere in modo naturale sta nel seguire il ritmo della spirale. Ovunque si trovi la spirale, ci deve essere un centro. La galassia ha il suo centro. La terra ha il suo centro. Anche l'essere umano ha un centro<sup>6</sup>. Non esiste nulla senza centro in questo mondo. Quindi creare movimenti a spirale implica una ricerca del Centro.

## Kotodama 言霊 Lo spirito della parola/suono (che io preferisco chiamare il Suono dello Spirito)

Il *kotodama* è una disciplina che presuppone che i suoni abbiano una azione creativa sulla realtà oggettiva, e che possano influenzare il nostro ambiente, il corpo, la mente e l'anima tramite l'emissione di suoni e mantra in un contesto rituale con il quale si cerca di generare stati interiori e atmosfere evocative. Si riferisce all'antica credenza

1 - Quando i seguaci di Oomoto si collegano ad un *kami* in particolare attraverso il suo nome, sono consapevoli che questa è solo una manifestazione del Principio unico. Anche il nome Oomoto enfatizza questo punto. Si traduce come Grande fonte o Grande Origine.

2 - Questo non significa che il Fondatore non avesse una precisa idea di come dovesse essere l'arte che aveva creato. Una volta un discepolo straniero disse a O Sensei: *voglio davvero fare il tuo aikidō*. O Sensei rispose: *che insolito! Tutti gli altri vogliono fare il proprio aikidō*.

3 -Secondo quanto riportato dallo stesso Tada sensei, Kisshomaru Ueshiba doshu in visita in Italia avrebbe detto che l'*aikidō* praticato dall'Aikikai d'Italia sotto la guida del maestro Tada sarebbe stato il più simile a quello del padre.

4 -Cfr H. Tada, l'Essenza dell'*aikido* in *Aikido, Speciale O Sensei*.

5 - Nonostante il famoso studioso di Buddismo D. T. Suzuki chiami l'*aikidō* "zen in movimento" e molti *aikidoka* praticino zen (come è stato per il sottoscritto per molti anni) e molti monaci zen praticino *aikidō* come disciplina complementare, l'arte concepita da Morihei Ueshiba non ha fondamenti nello zen ma semmai affonda nella cultura tradizionale intrisa – come ha spesso ripetuto il nostro Direttore didattico Hiroshi Tada – nel buddismo Mikkyo (e quindi nel *mantra yoga*) inestricabilmente intrecciato allo *shintō*.

6 - Tutti i "sistemi" del corpo umano, come i muscoli, i nervi o le cellule hanno una struttura a spirale. Non solo il corpo umano, ma anche ogni singola cosa in natura ha una struttura a spirale. L'Universo stesso si trova in un vortice a spirale.

7 - Gli esempi nelle diverse cosmogonie della Creazione attraverso il Verbo o semplicemente il Suono (come il tamburo di Shiva) sono davvero innumerevoli e noti. Per dare un'immagine moderna del potere creatore della parola basti pensare agli esperimenti del dott. Emoto Masaru, che ad esempio prendendo due ciotole contenenti riso e acqua, ad una si riferisce con parole dolci e amore, alla seconda con toni bruschi e parole offensive, creando un'atmosfera orrenda. La prima ciotola, dopo una settimana, si manteneva bella da vedere, riso ancora buono e acqua non torbida. La seconda invece manifestava l'aspetto del marcio e maleodorante.

8 - Nella recitazione dell'*A-matsu norito* O Sensei specifica *Kamurogi kamuromi no mikoto mochite...* ecc. Ossia la spirale a destra (*kamurogi*) è la spirale della spiritualità, la materia ritorna ad essere puro *ki*, in riferimento all'azione maschile dei *kami*. Invece la spirale a sinistra (*kamuromi*) è il movimento verso la materializzazione del *ki*, azione femminile dei *kami*.

9 - Sul rapporto tra SU e il primo *kami* del *Kojiki* Cfr L. Casadei, Amenominkanushi, Ame no torifune e l'invocazione divina nel *furutama* in *Aikido, Speciale O Sensei*, 2020.

giapponese che nelle parole e nei nomi risiedono poteri mistici. Simili concetti si ritrovano anche in altre culture come nei *mantra* d'oriente, nel *dikir* islamico e nella cabala ebraica.

*Kotodama* si può tradurre "anima del linguaggio", "spirito del linguaggio", "potere del linguaggio", "parola potere", "parola magica", "suono sacro". L'ideogramma 霊 *tama* è la semplificazione dell'antico kanji 靈 *rei*: Spirito, atmosfera spirituale; mentre 言 *koto* può essere tradotto con parola/discorso. Il *kotodama* fa parte dell'anima giapponese. Anche ora, tutti in Giappone hanno sentito parlare, magari dai genitori o dai nonni, del potere della parola, del suono.

La teoria del *kotodama*, disciplina praticata nei culti esoterici come Ōmoto kyō di Onisaburo Deguchi e anche prima nei culti *shintō* antichi, trova in Morihei Ueshiba, che fu amico e guardia del corpo di Onisaburo, un eccezionale e assiduo praticante, esprimendolo nel suo *kiai* 気合 sia in ambito marziale sia durante le sue pratiche meditative.

Vi sono molti legami tra la pratica del *kotodama* e l'*aikidō*. Su un piano spirituale la cosmologia dell'*aikidō* descrive l'universo come una meravigliosa funzione di *kotodama* (le molteplici vibrazioni, lunghezza d'onda e schemi energetici che danno forma al nostro mondo). A loro volta, queste ultime manifestano gli otto poteri (*hachi riki*), (*gyo/kai*) coagulazione/dissolvimento, (*bun/gou*) combinazione/separazione, (*dou/sei*) movimento/immobilità, (*inn/chi*) tensione/liberazione, (vedremo dopo cosa sono veramente).

Nell'*aikidō* di O Sensei come in altre discipline giapponesi si ritiene che le vibrazioni del *kotodama* abbiano creato il mondo (un'idea simile si trova ovunque sotto molte forme diverse)<sup>7</sup> tale è il *takemusubi* (l'energia creativa dell'universo) dell'*aikidō*. Il *kotodama* è quello che noi utilizziamo, soprattutto inconsciamente, nel corso del *keiko* in *aikidō*.

Il *kotodama* è fondamentale nelle arti marziali tradizionali giapponesi. Ueshiba Morihei lo usava come una base spirituale del suo tipo di insegnamento. Egli diceva che *l'aikidō è il più grande metodo per realizzare lo spirito del kotodama*.

Ecco una breve descrizione del *kotodama* come io lo intendo.

La teoria del *kotodama* esprime l'Esistenza come gli antichi l'hanno concepita, prima che la teoria fisica quantistica riscoprisse la base vibrazionale della natura completandola (e in alcuni casi travolgendo) la fisica classica.

Nella cosmologia del Fondatore le vibrazioni cosmiche iniziali si vocalizzano come SU - U, tali vibrazioni producono A-O-U-E-I, che manifestano gli otto poteri (*hachi riki*).

L'*aikidō* è attivato dalle 5 vocali seme, A O U E I. Tutte le cose hanno origine dalla sottile integrazione dei principi dell'Acqua e del Fuoco, in termini *shintō* sono *Takamimusubi* (forze creatrici terrestri) e *Kamimusubi* (forze creatrici celesti)<sup>8</sup>.

I due principi emergono e tornano a SU, la suprema sillaba seme. Il *kotodama* rappresenta il magico suono della creazione. U è la vocale mistica (che vedremo ha un'importanza enorme) che vibra come pura risonanza di SU<sup>9</sup>.

Il *kotodama* U ha formato lo spirito e la materia. Da dove proviene questa U? Da SU. SU e U operano come spirito e materia, e sono la fonte di tutti i fenomeni. Da dove proviene SU? SU emerge improvvisamente dalla Vacuità, un unico punto nel Grande Spazio. Da dove proveniva lo Spazio? Esso proveniva da MU (Vuoto), prima dell'esistenza di tutte le cose. Ciò che chiamo MU non è il nulla. È il MU della creazione. Per chiarire meglio, diciamo che attraverso la funzione di SU e U appare la forma individuale, in cui il corpo e lo spirito sono inseparabili. Dal nucleo più profondo si vocalizzano attraverso la bocca i *kotodama* A O U E I, generando un'integrazione tra fuoco e acqua che sale e scende a spirale, formando e modellando la nostra esistenza fisica. In realtà tutto il nostro essere è vibrazione/*kotodama*.



Il M° Luigi Gargiulo nel Centro Oomoto a Kameoka

Alla base dell'aikidō:

**Ichirei, Shikon, Sangen e Hachiriki.**

Ognuno di questi concetti andrebbe studiato separatamente, ma la comprensione totale e la pratica simultanea sono le basi per avvicinarsi alle spiegazioni del Fondatore. Per O Sensei l'aikidō è un'emanazione diretta dello Spirito universale, quindi anche la sua struttura è in armonia con la struttura dell'universo. La Via è una cerca del "cielo spirituale", lo spazio metafisico dentro noi la cui porta d'ingresso è *hara*. Ricordiamo che la parola che rappresenta il piano più elevato, considerato "l'altopiano del celeste", ossia il *Ta-ka-a-ma-hara* finisce in *hara*.

O Sensei ha spiegato questa emanazione diretta con *Ichirei*, il primo principio da cui tutto è nato. che è legato allo *Shikon* le quattro anime (come lui le chiama) in rapporto con i 4 elementi ed in armonia con l'energia primaria, (questo forse è il motivo nascosto per il quale ci è stato tramandato di praticare 4 volte ogni tecnica?).

*Sangen* significa tre origini o tre fondamenti che in realtà è l'insegnamento del *Sumikiri shochikubai* (chiarezza cristallina di mente e corpo espressa attraverso 3 dinamiche di base dell'universo) graficamente espresse in triangolo, cerchio e quadrato.

*Hachiriki* anche simbolizzato con l'*hachigiri* sono le 8 direzioni dell'universo (simbolicamente le infinite direzioni), in realtà rappresentano 4 coppie complementari e ogni coppia contiene un potere/qualità unito al proprio opposto, generando un perfetto equilibrio e sono le forze che hanno creato questo mondo. Descriverò ognuno di questi temi:

***Ichirei* - uno spirito**

la fonte e lo stato di coscienza in cui tutto nasce, la sorgente del corpo e della mente. In termini di *kotodama* è il suono SU e poi U.

Nella pratica facciamo appello continuo alla nostra consapevolezza, a stabilirci in uno stato in cui siamo presenti e osservatori dei nostri sentimenti e delle nostre emozioni. È la qualità della purezza e del chiaro spirito, della semplicità e della gratitudine per l'esistenza.

*Shi kon* - 4 anime, rappresentano i quattro elementi della mente o dell'anima: *Kushi mitama*, *Ara mitama*, *Nigi mitama*, *Saki mitama*. È anche lo studio dei 4 elementi<sup>10</sup> e delle 4 forze che

si rappresentano con le stagioni dell'anno, le fasi della luna, i punti cardinali, ecc. In un'analisi più specifica credo dovremmo studiare il modello della croce come espressione dello spirito e del suo incontro con la materia (senza scordare che la loro origine, come ricorda il Fondatore in un *doka*<sup>11</sup> più volte richiamato dal maestro Tada, è una) e quindi anche come una rappresentazione integrale dell'Essere umano. L'adagio religioso *Prendi la tua croce e avanza*, fa riferimento allo sviluppo dello spirituale a partire dalla propria realtà.

*Kushi-mitama* - è simboleggiata dal Cielo/Aria, induce alla saggezza, è la funzione di un intelletto composto da osservazione, analisi e comprensione. Chi cerca la verità deve avere un'anima strana e forte.

*La realizzazione della nostra vera sostanza e del nostro potenziale è il fine della creazione. La realizzazione dell'Amore divino, la Coscienza universale, è nostra responsabilità.*

O Sensei

*Ara-mitama* - simbolo Fuoco, induce al Coraggio, il potere dell'anima che permette di andare avanti, ma anche di perseverare e lavorare sodo. Le persone attive ed estroverse hanno un'anima forte.

*Nigi-mitama* - simbolo Acqua, induce Pace e Armonia, è il potere di avvicinarsi l'un l'altro. La sua funzione è "paterna" intima e la gentile. Chi desidera l'armonia la deve coltivare.

*Saki-mitama* - simbolo Terra, induce il fiorire, il prosperare nell'ordine naturale delle cose. La sua funzione è il potere di amare e nutrire le persone. Questo è rappresentato dalla parola *Amore*. Una persona che valorizza la compassione e i sentimenti e cerca di misurare la comprensione reciproca è una persona con un'anima forte. Crea sentimenti di Amore per gli esseri umani e tutto il creato

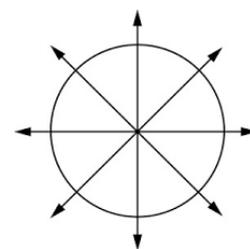
Quando questi 4 aspetti della natura umana sono in equilibrio tra di loro, allora, essi si alimentano a vicenda, creando i presupposti per realizzare l'unione con il principio universale.

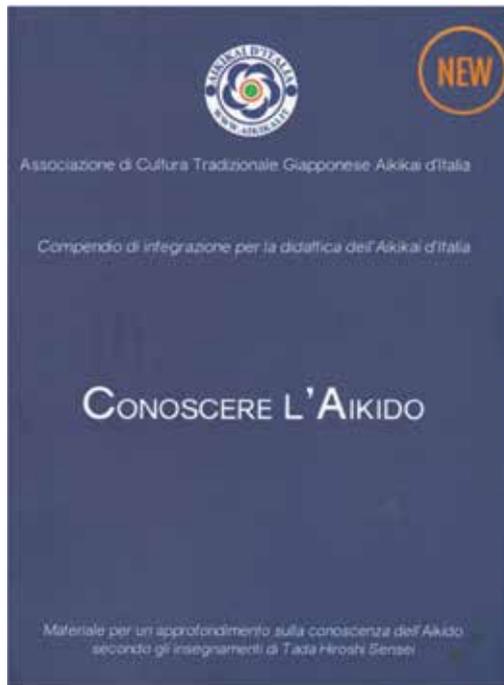
Quando sono in disarmonia, perché qualcuno è troppo forte o troppo debole rispetto agli altri si creano gli aspetti dell'esistenza che ora riscontriamo nella società attuale, ossia timore, iper-controllo, compressione, ansia e prevaricazione. La stessa pratica dell'aikidō rifletterà questi squilibri e non sarà evolutiva.

(Continua)

10 - Gli elementi stessi non sono che modalità vibratorie. È importante ricordare che l'aspetto vibrazionale è ciò che crea e costituisce la materia.

11 - Sulla Verità, con altra verità lavora...





## Le otto tappe della pratica (terza parte):

### *prānāyāma/shū-ki-no-hō*

Loenzo Casadei e Fabrizio Ruta

Quale rapporto esiste tra gli esercizi per sviluppare il *ki* e il *prānāyāma*?

Il quarto *anga* è nella tradizione yoga la porta per accedere agli *anga* superiori, come abbiamo visto nella seconda parte dedicata alla *asana*, il *prānāyāma* è però generalmente inteso soprattutto nella sua componente corporea. Lo studio del *ki* che ci è stato trasmesso è invece indubbiamente più sottile ed orientato al superamento di certe barriere invisibili.

#### *Versi del prānāyāma*

*Nell'energia di questo grande universo di imperscrutabile perfezione divina, Vi è un vigore che dà forza all'energia vitale di noi esseri umani. Esso risiede ovunque e permea ogni luogo.*

*Con la pratica di un metodo esoterico [cioè interno] chiamato Pranayama, assorbiamo questo vigore dentro di noi e fino alle estremità degli arti, con gratitudine profonda, finché non ne siamo più che sazi.*

#### Respirare cosa?

Si dice, giustamente, che non avrebbe senso parlare di *aikidō* senza lo studio del *ki*.

Lo studio (nel senso della pratica) del *ki* può essere considerato uno degli elementi cardine della didattica del M° Hiroshi Tada il quale ha spesso affermato che “*non c'è niente di più importante dell'aumento dell'energia vitale*”.

Questo studio, nella analogia che stiamo studiando, corrisponde al quarto *anga*, il *prānāyāma*.

#### *Ki e prāna*

Anche se, come ha talvolta ricordato il Maestro Tada, il *ki* ha una valenza semantica un po' diversa e ampia di quella di *prāna*, il termine sanscrito *prānāyāma* è, come è stato spesso sottolineato dal Maestro stesso, un corrispettivo quasi perfetto dell'espressione giapponese *shū-ki-no-hō* ovvero metodo/legge (*hō*) per controllare (*shū*) il *ki*.

*Prānāyāma* si può infatti definire come controllo (*ayama*) del soffio vitale (*prāna* è ciò che “si muove”, che “vibra” e “vive”).

*Ayama* significa anche espansione e stiramento, aspetto traducibile con il termine giapponese *nobi* sul quale dovremmo tornare.

*Shū-ki-no-hō* e *prānāyāma* non possono essere intesi solo come controllo del respiro in senso organico e “terrestre”<sup>1</sup>, benché il respiro comunemente inteso, essendo come a cavallo tra sistema nervoso volontario e quello involontario, sia considerato in tutte le tradizioni uno strumento fondamentale per lavorare (talvolta con l'ausilio di simboli e dell'immaginazione visiva, tattile o sonora), su dimensioni e “soffi” più sottili.

In questo senso è difficile distinguere nettamente tra quarto *anga* e *anga* superiori (ad esempio certi esercizi del *ki* sono già delle forme di concentrazione del tipo *dharana*).

È detto che il *ki*, ineffabile nella sua quinta essenza, permea ogni cosa e si manifesta nel corpo nella duplice qualità di calore (attraverso la circolazione sanguigna) e luce (attraverso il sistema nervoso). Questa duplice manifestazione del *ki* in *fuoco* e *acqua* alla quale si riferisce spesso O Sensei nelle sue non sempre facili esposizioni (dove talvolta invita a far ribollire il sangue), può essere letta nei termini della tradizione dello yoga

come *prana* che nella forma sottile di *taijasa* ovvero alla sua modalità ignea, circola nelle arterie sottili (*nāḍī*)<sup>2</sup> dalle quali si estende grazie all'elemento acqua in forma di calore.

*Prendo assieme i sensi delle cinquanta respirazioni con il fuoco e l'acqua [...] La respirazione dell'uomo e le respirazioni del Cielo e della Terra sono una sola cosa [...]. Questo mondo è una manifestazione dell'Origine Unica, che diviene Ame-no-uki-hashi, il Ponte fluttuante celeste [...]. È lo scambio tra fuoco e acqua ...*

*Takemuso Aiki*

Parlando in termini moderni potremmo dire che (come hanno studiato molti scienziati pavloviani già nel dopoguerra) gli esercizi del *ki* oltre a migliorare la salute e favorire processi di guarigione e assimilazione, allenano il sistema nervoso, che a sua volta attiva la circolazione sanguigna, anche se questo è senz'altro un modo materialistico di esprimersi che non rende la complessità delle modalità sottili coinvolte.

*Tra le nāḍī e i nervi non vi è che una semplice corrispondenza, non una identificazione poiché le prime non sono corporee. [...] si tratta in realtà di due differenti domini nell'individualità integrale. Parimenti, quando si stabilisce un rapporto tra le funzioni di queste nāḍī e la respirazione [come avviene nelle tecniche dello hata yoga, del mantra yoga, nel dīkr islamico o nel kotodama]<sup>3</sup>, perché questa è essenziale al mantenimento della vita e corrisponde veramente all'atto vitale principale, non bisogna affatto concludere di poterle rappresentare quasi come una specie di canali nei quali l'aria circolerebbe; sarebbe confondere con un elemento corporeo il soffio vitale (prāna), che appartiene propriamente all'ordine della manifestazione sottile.<sup>4</sup>*

Negli esercizi di *ki* hanno particolare importanza il ritmo e la concentrazione della vibrazione associata al respiro in determinati plessi.

Ognuno deve trovare il proprio giusto ritmo (che poi si riverbera sul ritmo delle tecniche), collegarsi con il Respiro Universale.

Bisogna poi imparare a contrentrare il *ki*, specialmente nei tre *tanden* 丹田 (campi di cinabro, vale a dire luoghi di trasformazione alchemica):

*Ka tanden*, o *seika tanden* 臍下丹田 noto altresì come *kikai tanden* 氣海丹田 (il mare del *ki*): è la sede viscerale, il cui centro ideale è circa 3-4 centimetri sotto l'ombelico; come nello zen, concentrare il respiro in questo plesso temprà *hara* 腹, stabilizza e dà sicurezza, permettendo di procedere nella via. Nei termini del Fondatore il fuoco (*ka*) del cuore si mescola all'acqua (*mi-zu*) dell'*hara*, permettendo l'emergere della divinità (*ka+mi=kami*).

*Chūdan tanden* 中段丹田 nel plesso medio sotto lo sterno. Tada sensei afferma essere il centro energetico per eccellenza, il luogo in cui pacificarsi e far convergere attenzione e respiro per accrescere energia vitale e accelerare i processi di guarigione.

*Jō tanden* 上段丹田 al centro della fronte, in evidente rapporto con vista e cervello richiede particolare delicatezza. Il maestro Tada ha insegnato oltre a sistemi di visualizzazione e concentrazione in *jō tanden*, particolari respirazioni ad esempio per far svanire il mal di testa e sanare stanchezza da lavoro al computer, in cui una sottile benefica nebbia sale dal cuore alla testa.

Tada sensei ha spesso rimarcato il fatto che la produzione di calore nei punti su cui si esercita la concentrazione e la vibrazione sia una prova del nove della buona esecuzione dell'esercizio.

*Il primo effetto percepibile del dhikr, già sin dai primi passi della pratica, sarà quello di avvertire nella parte del corpo su cui si sta operando una forma di calore intenso, segno sensibile che il metodo seguito inizia a dare i suoi frutti.<sup>5</sup>*

Ma se l'esercizio funziona la vibrazione può divenire luce.

*Quando realizzo la preghiera di purificazione, ogni voce diviene di luce, diviene un kami.*

*Takemuso Aiki III, p. 101.*

1 - A livello corporeo infatti il *ki*, che permea tutto lo spazio, non è assimilabile all'aria (*vayu*), bensì all'etere (*akashā*).

2 - È detto che il numero totale delle *nāḍī* è di settantaduemila; per altri testi tuttavia sarebbe di settecentoventi milioni; ma la differenza è più apparente che reale, poiché, come sempre accade in simili casi, questi numeri debbono essere intesi simbolicamente. René Guénon, *L'uomo e il suo divenire secondo il Vedānta*, Milano 1992, p. 91.

3 - In nota l'autore spiega: "Alludiamo più specialmente agli insegnamenti che si riattaccano allo *hatha-yoga*, vale a dire ai metodi preparatori all'«Unione» (Yoga, nel senso proprio della parola) fondati sull'assimilazione di certi ritmi, principalmente legati al regolamento della respirazione. Ciò che è chiamato *dhikr* nelle scuole esoteriche arabe ha esattamente la stessa ragione d'essere, e spesso anche i procedimenti messi in opera sono completamente simili nelle due tradizioni, ciò che d'altronde non è affatto per noi l'indizio di un plagio; la scienza del ritmo infatti può essere stata conosciuta da una parte e dall'altra in modo completamente indipendente, poiché si tratta d'una scienza che ha il suo oggetto proprio e corrisponde ad un ordine di realtà nettamente definito, quantunque essa sia interamente ignorata dagli Occidentali." René Guénon, *op. cit.* p. 91, nota 2.

5 - Alberto Ventura, *Lo Yoga dell'Islam*, Roma 2019, p. 85.

## Estendere il *ki*

L'allungamento e il rinvigorismento, per così dire "grossolano" e "materiale", che realizziamo con le *asana* e nel *wasu*, delle tecniche di *aikidō*, trova qui un approfondimento allungando e rinforzando i canali "sottili".

Questo tema è molto importante anche perché padroneggiando l'allungamento del *ki* è possibile accedere agli *anga* superiori e creare delle forme tecniche che il Nostro Direttore Didattico definisce "assolute".

In altri termini il *nobiru no kokyū* permette di unirvi ad *uke* superando la contrapposizione. Si tratta di quella che il maestro definisce terza tappa della pratica, ovvero dell'assimilazione e dell'unione.

## *Kumbhaka*

Un aspetto importante del *prānāyāma* è il *kumbhaka* cioè la ritenzione del respiro che è fondamentale nella pratica dello yoga.

*Kumbha* in sanscrito è una brocca, un recipiente per l'acqua di terracotta. Quando questa brocca (il nostro corpo) è riempita di acqua (*prāna/ki*) non può essere rotta anche se colpita; al contrario una brocca vuota (cioè senza *ki*), va facilmente in frantumi quando percossa. In giapponese il Maestro usava spesso il termine corrispettivo *hosoku* cioè fermare il respiro. Fare *ho-soku* consiste dunque nel rilassare le spalle, chiudere l'ano con decisione, mettere forza nel tanden inferiore, fermare il respiro (azione che eseguiamo alla fine della inspirazione). In sanscrito l'atto di chiudere l'ano è definito *mūla bhandā* mentre bloccare il respiro, *kumbhaka*. *Hosoku/kumbhaka* permette di dare stabilità al corpo (portare la coscienza in basso stabilizzando la mente), contenere l'energia (il corpo diventa come una brocca piena di acqua che controllare il sistema nervoso ed impedire che gli organi interni all'addome si spostino verso il basso quando, mettendo forza nel basso ventre, si abbassa il diaframma.

## Tre tipi di respirazioni

*Come abitanti di questo pianeta dobbiamo respirare ossigeno ed espellere anidride carbonica, ma come abitanti dell'universo prendiamo il ki.*

H. Tada Sensei

In generale il Maestro ha spiegato che esistono tre tipi diversi di esercizi di respirazione: 1) **fisici**, mirano ad allenare la respirazione corporea (elasticità, ossigenazione, capacità di espirazione, muscolatura respiratoria, apertura torace ecc...), rinforzando contemporaneamente corpo e sistema nervoso. Questi esercizi sono i più noti nello yoga moderno posturale.

2) **sottili**, il controllo del respiro serve da veicolo per muovere e concentrare il *ki*. Questo tipo di pratica caratteristica dello yoga tradizionale (e segnatamente del *raja yoga*) si ritrova nell'esoterismo buddhista giapponese che è, come ha spesso ricordato il maestro, alla base della cultura tradizionale giapponese ed inestricabilmente intrecciato allo shintoismo.

3) **spirituali**, che uniscono al Principo dell'Universo. Ad esempio la respirazione di *furutama*.

Naturalmente sarebbe fuorviante considerare questa partizione in modo rigido e sistematico. Specialmente nell'ambito del *ki-norenma* il maestro Tada ha trasmesso molti esercizi di respirazione e di *ki* che abbracciano i tre piani. Alcuni di essi sono già stati ricordati o descritti nei numeri precedenti di questa rivista.

### 1) Esercizi fisici

Molto fisica è la sequenza dei *Kokyū sōren* (Esercizi di respirazione) trasmessi dal Maestro Nakamura Tenpu. *Sōren* significa "apprendimento, allenamento" e anche "praticare in maniera dettagliata un esercizio alla volta". Il ritmo è l'attimo fondamentale in tutte le pratiche di *prānāyāma*. La sequenza di esercizi chiamata *kokyū sōren* o anche *asa no kokyū* cioè respirazioni del mattino perché è il momento ideale per eseguirli, consiste in una serie di tecniche di respirazioni che servono a migliorare le capacità del sistema nervoso e di quello respiratorio.

(NB: alla fine di ogni inspirazione occorre fare *hosoku*).

- *Per rafforzare/migliorare il sistema nervoso autonomo*  
Partendo in posizione eretta con i talloni a contatto, alzarsi sulla punta dei piedi sollevando i talloni, contemporaneamente inspirare tenendo uno stato d'animo cristallino. Allungandosi verso l'alto immaginare di toccare il soffitto con la testa mentre il mento è tenuto indentro. Espirando scendere ripetendo più volte la sequenza.

- *Per attivare tutto il sistema nervoso*

Partire a gambe divaricate, inspirare stringendo i pugni e portando le braccia in avanti e poi verso le spalle. Trattenere il respiro (*hosoku*) poi aprire le mani dito per dito con decisione alzare le braccia sopra la testa e poi espirare abbassando le braccia. Occorre creare una vibrazione dall'esterno, nel corpo per attivare il sistema nervoso.

- *"Ibuki" per innalzare la forza vitale*

Creare una vibrazione nel corpo come in passato facevano i samurai con tutta l'armatura facendola tintinnare. Inspirare stringere l'ano e mettere *kiai* nel ventre stringendo le mani con i pollici stretti nel palmo. Emettere un suono come U o M.

- *Per attivare il funzionamento dei polmoni migliorandone l'attività*

Inspirare accarezzando con decisione il petto, aprendolo fare *hosoku* e picchiare l'area superiore del petto con la punta delle dita e poi alzare le braccia ed espirare. Immaginare che colpendo gli alveoli polmonari invitiamo tutte le cellule dei polmoni a risvegliarsi.

Una variante (aggiunta dal maestro Tada) consiste nel picchiare mentre si inspira e poi battere con i palmi delle mani aperte sul petto.

- *Per rafforzare i muscoli costali e i muscoli dell'apparato respiratorio*

Portare le mani dietro la schiena con la punta delle dita rivolte in alto; ispirando sollevare le braccia massaggiando con i pollici la schiena; portare i gomiti in avanti e le mani giunte di fronte al petto e infine abbassandole espirare.

- *Per aprire ed espandere il petto*

Inspirando alzare le braccia dritte davanti a noi poi portare le spalle indietro stringendo i pugni e facendo *hosoku*. Tenendo il respiro trattenuto aprire con decisione il petto aprendo le braccia.

- *Per migliorare la circolazione del sangue*

Immaginare un bastone posto in orizzontale davanti al corpo; ispirando chiudere le mani e i piedi a "fisarmonica" verso la linea centrale del corpo, piegando le gambe mantenendo la spina dorsale dritta per fare *hosoku* mettendo pressione nel ventre poi, rilasciando la pressione, il sangue accumulato nella pancia si distribuisce in tutto il corpo.

- *Respirazione di purificazione kiyome*

Per rafforzare e pulire i polmoni espirare a scatti con decisione tutta l'aria contenuta nei polmoni. Serve anche a cambiare lo stato d'animo quando per esempio siamo tristi o giù di corda nella 1<sup>a</sup> guerra mondiale delle persone si sono pulite i polmoni a Londra dai gas mortali ispirati con questo esercizio

- *"Kiai" Con voce e senza voce (musei no kiai)*

Si possono usare diversi suoni poiché ognuno ha il suo *kiai* personale ma l'importante è di non porta-

re l'energia in alto nella testa usando suoni acuti al contrario serve a dare la vibrazione al ventre. Di base usare il suono VE-EI senza voce usare un'espiazione con Ho o HA con l'acca aspirata. Chi usa la voce come gli oratori questo esercizio è molto utile. Non è una pratica che riguarda solo la gola ma ci permette di rendere le cose più chiare e definite rafforzando il ventre e il sistema nervoso

2) **esercizi sottili.** La ricerca si interiorizza con lo studio dei soffi. Il maestro invita a studiare e ricercare vibrazioni sottili, micro, nano e picoscopiche, alla ricerca della vibrazione primordiale fino ad unirsi al *suono senza suono*. Rientrano in questa seconda tipologia diversi esercizi proposti dal maestro:

la respirazione dei sei suoni A, I, U, E, O, N;  
la respirazione Aun (trattato nel numero precedente di questa rivista<sup>7</sup>);

la respirazione concentrata in *chu-tanden*, in *ka-tanden* e in *jo tanden* a cui si è fatto cenno.

Gli esercizi di circolazione taoista (piccola e grande circolazione);

la respirazione alternata, che nello yoga classico è considerata fondamentale per pulire i canali sottili (*nadi*);

*Kokyū awase*, l'unione del soffio tra due o più persone, che è tra l'altro alla base degli esercizi di trasmissione da cuore a cuore.

Quasi tutti questi esercizi tendono a creare la consapevolezza di essere un piccolo universo, un microcosmo, ed a sfociare nella classe successiva.

3) **Spirituali.** Il piccolo universo si fonde al grande Universo. Un esempio di respirazione spirituale è la combinazione di *torifune* e *furutama*, durante la quale il Fondatore invocava *kami* della purificazione, Amaterasu e Amenominakanushi.<sup>8</sup>

6 - Cfr. L. Casadei, Aum, in *Aikido, Speciale O Sensei*, 2021.

8 - Cfr. L. Casadei, Amemoninakanushi, Ametorifune e l'invocazione divina nel furutama in *Aikido, Speciale O Sensei*, 2020.

## Conclusioni

Ai fini della nostra pratica, dobbiamo imparare ad espandere l'energia vitale oltre i confini della sfera corporea ("stirando e allungando" il respiro), con il giusto ritmo ed elasticità. La dimensione individuale (e quindi anche collettiva, come nel caso del *kokyuawase*) del respiro deve tendenzialmente allinearsi al *ki* Universale.

Attraverso il *prānāyāma* avremo allora la possibilità di salire (*noru*) nella nostra pratica che da mera esecuzione tecnico-formale che si cerca di migliorare incrementando quantitativamente le ripetizioni, a un livello qualitativo superiore che troverà il compimento nella realizzazione dei prossimi *anga*, a partire dal controllo dei sensi, *pratyahara*, impossibile senza il congruo sostegno energetico, verso l'*Aiki*.





*Kokyū awase*, il Maestro Tada guida una respirazione di unione, La Spezia 2019.

# Paola Ghirotti

## Non solo unGiappone

La fotografa Paola Ghirotti da oltre 30 anni indaga a fondo le tradizioni del Giappone; unGiappone è il marchio con il quale veicola il suo archivio fotografico e le ricerche sulla fotografia; è membro Aistugia, 'Associazione Italiana per gli Studi Giapponesi'. Dal 1989, colpita dal carisma del pilota Ayrton Senna da Silva, segue il *circus* della F1; nel 20esimo anniversario della scomparsa del pilota le immagini sono state raccolte in una mostra: *Ayrton Senna alla velocità del cuore*.

Nel 1996 in occasione del *Secondo Simposio Internazionale sul futuro delle città storiche* presenta la personale *Kyoto: details of spring and autumn*, Goethe Institut Kansai.

Nel 2001 espone *Italia no bi, Japan no bi* al Fine Art Museum di Gifu. L'11 marzo del 2011 un terremoto, seguito da un devastante *tsunami*, colpiva le coste del Tohoku, causando il disastro della centrale nucleare di Fukushima Dai-ichi. Nell'aprile dello stesso anno, la fotografa si reca nella zona e lo farà regolarmente dando vita al progetto *Watashi wa wasurenai*, la mostra, che prende il nome dal progetto, è stata esposta nel 2016 nella città di Minamisoma, Prefettura di Fukushima e nel 2019 a Gifu, Prefettura di Gifu. In occasione dei 150 anni dei rapporti diplomatici tra il Giappone e l'Italia, ha curato e coordinato *Appunti di bellezza: Japan No bi, Urbino no bi*.

Alcune delle pubblicazioni

1995 - *un Giappone*, Palombi Editore

2002 - illustra *Le Japon des Japonais*, Liana Levi- Seuil.

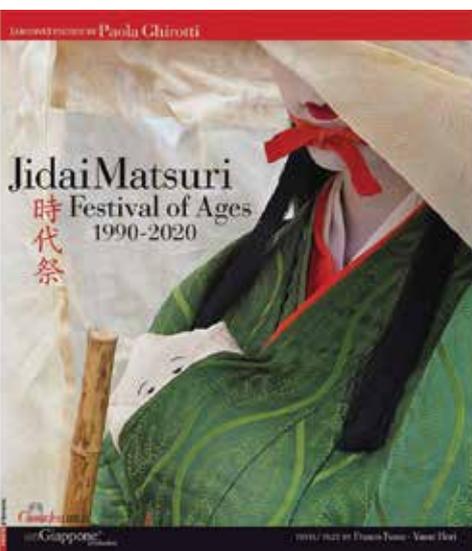
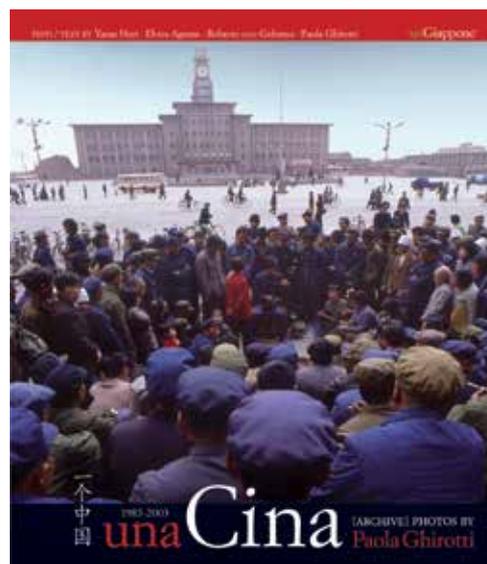
2007 - cura e coordina *Mistero Giappone*

quaderno speciale di *Limes - Rivista di geopolitica*.

2020 - *Jidai Matsuri 1990-2020 - Festival of Ages*, CasadeiLibri Editore

2021 - *una Cina - 1985-2003*

sito web: [www.ung giappone.com](http://www.ung giappone.com)



Agon Shū,

*Hoshi Matsuri* (festival delle stelle), Kyōtō.

Il rito principale è quello del *goma* (fuoco) durante il quale vengono erette due pire e dati alle fiamme i *gomagi*, bastoncini su cui sono state scritte delle preghiere.

Una pira è per *hōshō* (la realizzazione dei propri desideri) e l'altra per *gedatsu* (la liberazione degli spiriti dei morti).

La storia di *Agon shū* è strettamente legata a quella del suo fondatore Seiyū Kiriyama (1921-2016).





**Danze Kagura**  
Grande Santuario di Ise, Ise jingū  
Prefettura di Mie, Ise



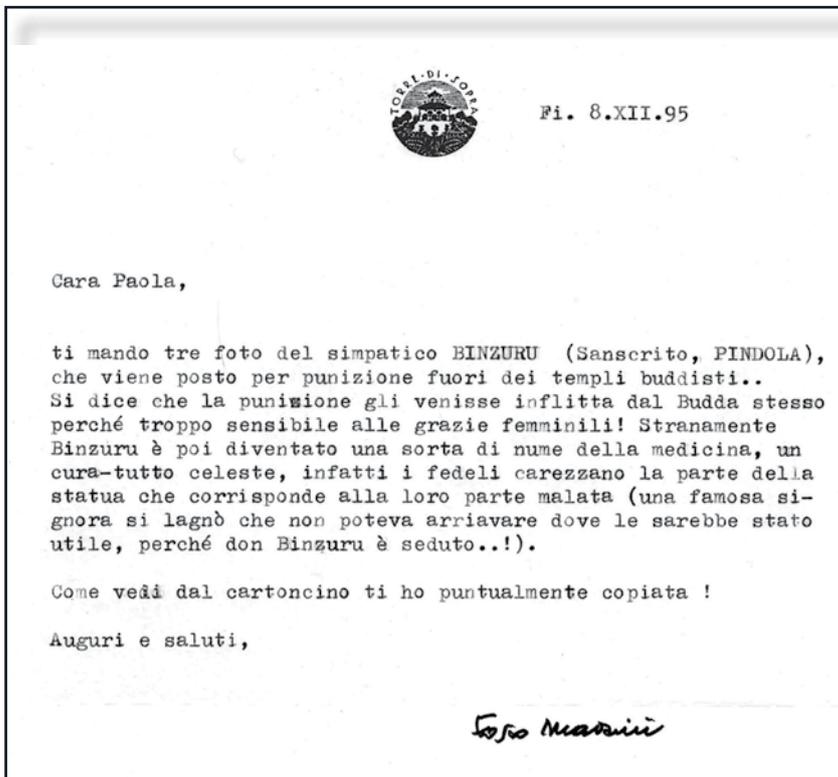
Yabusame (tiro con l'arco eseguito da un cavaliere).

Fujisan Hongū Sengen Taisha.

Prefettura di Shizuoka, Fujinomyia.

Binzuru,  
statua lignea,  
Todai-ji di Nara,

Sotto: lettera del professor  
Fosco Maraini





**Tohoku, Prefettura di Miyagi, Watari.**

L'11 marzo del 2011 un terremoto, seguito da un devastante tsunami, colpiva le coste del Tohoku, causando il disastro della centrale nucleare di Fukushima Dai-ichi. Dopo il disastro di Fukushima, nella palestra di Watari, seguendo la planimetria della cittadina, sono raccolti i ricordi; la maggior parte sono foto di famiglia.









Jizō, Sanzen in,  
Kyōtō, Ohara, Sanzen in.



*Cha No Yu*  
cerimonia del tè.

# Le 72 stagioni del Giappone

di Francesca Scorretti

“Non esistono più le mezze stagioni!” Quante volte abbiamo ascoltato qualcuno indulgere in questa semplice affermazione che, più o meno scherzosamente, fa parte del quotidiano delle nostre conversazioni! Ed in effetti, per la nostra cultura, dove il tempo scorre suddiviso in sole quattro stagioni, non è strano notare cambiamenti repentini di clima, soprattutto negli ultimi anni dove il riscaldamento globale sta apportando variazioni significative alle nostre abitudini di bambini. Eppure, in Asia, le cose sono significativamente diverse e per un popolo come quello giapponese dove, ad esempio, un colore può essere declinato in decine di varianti e non è, semplicemente, blu, rosso o verde, dove l’attenzione ai particolari è parte integrante del modo di vivere, la suddivisione del calendario in ben 72 stagioni è il riflesso di una cultura che fa dell’osservazione della natura, dell’evoluzione e del rinnovamento i suoi pilastri.

In effetti, non si tratta di qualcosa di autoctono, derivando, in parte, questo calendario, dalla cultura cinese. Infatti, le *Nijūshi Sekki* sono le 24 divisioni dell’anno che tradizionalmente i giapponesi hanno sul loro calendario, detto lunisolare in quanto sintesi del calendario solare e di quello lunare con una metodologia di calcolo che fa coincidere l’inizio di ogni mese con il novilunio, e mutate appunto dall’antico calendario cinese. Ognuna di esse in passato era ulteriormente suddivisa in tre periodi di circa 5 giorni fino ad arrivare alle 72 stagioni, ognuna con un proprio nome.

C’è da dire che si tratta di un’usanza dimenticata oggi quasi dagli stessi giapponesi, solo ad Okinawa sopravvive la tradizione e si celebra ancora, ad esempio, il Capodanno lunisolare, mentre nel resto del Giappone, con l’avvento del calendario gregoriano nel 1873, l’*Ōmisoka* (大晦日, ultimo giorno dell’anno) e lo *Shōgatsu* (正月, festa per il primo giorno dell’anno) coincidono con le date occidentali. Eppure, con una splendida iniziativa sviluppata dal Utsukushii Kurashikata Institute (Beautiful Living Research Lab), congiuntamente con l’agenzia pubblicitaria Dentsu e la casa editrice Heibonsha, è stata creata una App per smartphone che riporta, giorno per giorno, le date dell’antico calendario giapponese e consente di immergersi nella poesia di questa antica usanza, in base alla quale l’anno era diviso in 24 stagioni e 72 micro-stagioni, che si succedono più o meno ogni 5 giorni e si propone di mostrare uno stile di vita che incorpora la saggezza giapponese secolare nella vita con-

temporanea. I contenuti riportano per ogni micro-stagione un percorso che spazia, con approfondimenti ed elementi fotografici, dalle peculiarità della natura, delle verdure di stagione e del cibo fino alle tradizioni, alle buone pratiche stagionali e persino, attraverso degli haiku, alla definizione poetica del periodo in corso.

Ed ecco quindi che, proprio adesso, al momento di mandare in stampa la nostra rivista, ci troviamo nella stagione 蟄虫啓戸 *Sugomori mushito o hiraku*, il risveglio degli insetti ibernati, il primo momento del Keichitsu 啓蟄, la terza delle sei micro-stagioni di *Haru*, 春, la primavera. Domani inizierà 桃始笑 *Momo hajimete saku*, i primi fiori di pesco, il momento del vero e proprio rinnovamento e dell’esplosione della bellezza nella cultura giapponese. E allora, vale la pena fermarsi, sentire il freddo dell’inverno che lentamente ci scendiamo dalle spalle per sentire sulla pelle il primo vero calore del sole e la natura che acquista nuove tinte e, a volere essere attenti, basterebbe una passeggiata in un parco per cogliere il movimento dei piccoli esseri che popolano la terra e tornano alla vita. Un cambiamento in cui cambia il tempo, cambiano i colori, dal fioraio si è aggiunta un’altra sfumatura sui petali dei fiori, nel banco del mercato brilla l’intensità sulle fronde degli ortaggi. E nella nostra folle vita di ogni giorno di quel cambiamento non ci accorge quasi mai se non quando è già avvenuto, rimane appena un momento per contemplarlo ed è già divenuto un ricordo che sbiadirà prima di potersene accorgere.

C’è la festa delle bambole in questi giorni in Giappone, è il momento di pescare l’hotaru ika (il calamaro lucciola che possiede oltre mille cellule bioluminescenti nel suo corpo) nella baia di Toyama e servirlo come sashimi accompagnato da salsa di soia allo zenzero e miso. È il momento di raccogliere la radice chiamata *zenmai*, che ricorda per la sua forma le vecchie monete da un centesimo, con un foro al centro, e servirla seccata al sole per addolcire il suo gusto amaro. È il momento di correre ad Aomori e Iwate per osservare il rito delle offerte agli dei che proteggono i campi oppure per partecipare, il 13 marzo, alla cerimonia O-mizu tori poeticamente raccontata nell’*haiku* di Matsune Toyoyo, Misu-tori wa Nara ni ha furuki yoru no iro, che raccoglie la sensazione del colore delle antiche notti di Nara. Potremmo considerarlo quasi un invito, questo calendario, per dirla con Laura Imai Messina, a considerare queste stagioni che mutano ogni cinque giorni “una produzione capitale di inizi. Suona la sveglia, si spalancano gli occhi ed è iniziato un nuovo periodo dell’anno. Tutto intorno a noi ci si rivela diverso. Arriva una sera, la quinta, cala la notte. Finisce una stagione che lava le colpe di quella precedente. Si porta via il negativo, offre la speranza che sarà tutto diverso”.



La mummia sacra *miira* del monaco Shinnyokai-Shonin, conservata nel tempio Ryusuiji Dainichibou della città di Tsuruoka: visibile l'estrazione del globo oculare destro quale offerta per il superamento di una epidemia oftalmica nel XVII sec. (Periodo Edo)

## Il viaggio della rinascita tra passato presente e futuro nei monti del dewa sanzán

di Luigi Romani

Prosegue il nostro viaggio alla scoperta di aspetti, pratiche e luoghi misteriosi del Giappone.

Nel nord est del Giappone (Prefettura di Yamagata) si apre la fertile pianura dello Shonai, famosa per la qualità delle sue estese risaie. Un grande *torii* segnala l'ingresso nell'area del Dewa Sanzan 出羽三山, il nome collettivo di tre montagne sacre: Haguro 羽黒山, (m.414), Gassan 月山 (m. 1984) e Yudono 湯殿山 (m.1504), le cui creste sono collegate da un cosiddetto sentiero di purificazione.

Il viaggio della rinascita inizia dal monte Haguro, che rappresenta il presente e la soddisfazione dei desideri mondani e secondo lo schema del pensiero combinatorio (*honji suijaku*) si riferisce ad un Buddha del presente (Shokanzeon Bosatsu); il monte di mezzo, il Gassan rappresenta la pace degli spiriti nell'aldilà, il passato che si rivolge al Buddha della salvezza Amida; l'altro monte, lo Yudono, con le sue acque sorgive è la rinascita della vita eterna, simbolizzata dal Buddha eterno Dainichi Nyorai. Il pellegrinaggio della rinascita-*mineiri*, di tradizioni antichissime e divenuto popolare nel periodo Edo (1603-1868) inizia proprio dal *torii* del monte Haguro, passa lo Zuishin-mon, la porta delle due divinità e sale per una lunga scalinata di pietra alla sommità del monte, alla cui base si ergono la pagoda a cinque piani (*gojunoto*) e cedri secolari (*jiji-sugi*). Il rito delle tre porte, dei tre passaggi (*san-kan san-do*, 三関三渡) viene compiuto dalle confraternite degli Yamabushi, gli asceti della montagna, vestiti negli abiti bianchi *shiro shozoku*, che attraverso l'immedesimazione con gli spiriti della montagna ed un progressivo processo di purificazione, lasciano la vita attuale per passare quasi attraverso l'esperienza della morte ad una nuova vita rigenerata. Era questo anticamente una delle possibilità di divenire "Buddha nella vita presente" *sokushinbutsu* 即身仏.

Un altro modo, ben più radicale, per divenire Buddha nella vita presente era quello dell'automummificazione in vita, praticato proprio sulle pendici dello Yudono-san fino agli inizi del novecento e poi vietato dalle politiche di ammodernamento e di limitazione del buddhismo del nuovo governo Meiji. È quella che Massimo Raveri chiama la tentazione estrema dell'asceti, il sovvertimento del processo naturale della morte e della decomposizione per divenire coscientemente una mummia sacra *miira* (ミイラ). Una pratica di anni in assoluta solitudine montana di controllo del respiro e di riduzione graduale di cibo (*mokujikigyo*) portava l'asceta a essiccarsi lentamente, escludendo alla fine dalla propria dieta ogni cereale e cibandosi solo di aghi e resine di pino.



Jiji sugi - i cedri secolari dell'Haguro-san

Giunto il momento, l'asceta veniva interrato in posizione di loto con una sola canna di bambù per consentire la respirazione. Recitando continuamente il nembutsu o suonando una campanella l'asceta cerca così di raggiungere lo stadio della perfezione o pace assoluta: il *nyujo* 入定 o *samadhi*.

Dopo un lungo lasso di tempo, il loculo viene aperto dai fedeli. Se il corpo risulta consumato viene rapidamente cremato e l'esperimento risulta fallito; se rimasto incorrotto, l'asceta divenuto ora una mummia sacra *miira*, viene incensato ed elevato alla gloria degli altari quale nume protettore delle comunità.

In alcuni templi della città di Tsuruoka, sono ancora venerate alcune *miira* di famosi asceti del monte Yudono che compirono con successo la terribile pratica della automummificazione e diventarono *sokushinbutsu*, Buddha nel corpo presente. Rivestite di vesti preziose le *miira* vengono ancora venerate da molti fedeli che acquistano amuleti confezionati con le vesti periodicamente cambiate degli *sokushinbutsu*: più recente il cambio dei paramenti, più potente risulterà l'effetto dell'amuleto. Gli asceti del monte Yudono godevano di grande prestigio in tutto il Giappone. Nel periodo Edo, nel corso di epidemie o catastrofi naturali, questi monaci soccorrevano le popolazioni con esorcismi e pratiche di pacifica-

zione. Alcuni erano in grado di compiere a questo scopo orribili mutilazioni quali l'estrazione di un globo oculare nel corso di una epidemia oftalmica. I loro nomi sono Tetsumonkai, Tetsuryukai, Chukai, Enmyokai.

Il suffisso *kai* testimonia la linea di derivazione dal grande monaco Kukai 空海, (774-835) fondatore della scuola Shingon, che si tramanda avesse compiuto un pellegrinaggio sul monte Yudono per fondare comunità ascetiche legate alle sue dottrine esoteriche.

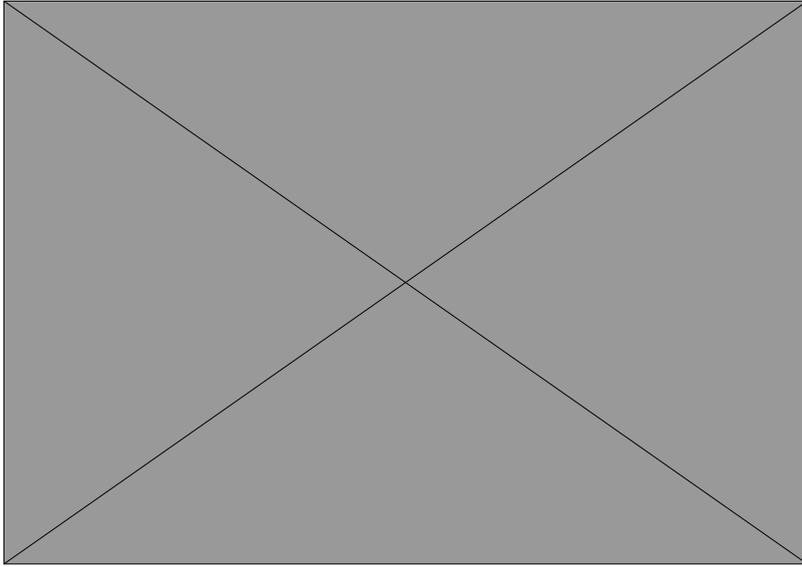
Anche Kukai infatti può considerarsi un *sokushinbutsu*. Alla sua tomba sul Koya san 高野山, Prefettura di Wakayama, i monaci ancora oggi portano offerte di cibo. Nel suo sacello rimasto inviolato da moltissimi secoli, Kukai siede in meditazione eterna nello stato di *nyujo* aspettando il ritorno salvifico del Buddha Amida.

Per un approfondimento sui temi del misticismo giapponese rimando ai testi di Massimo Raveri *Il corpo e il paradiso. Le tentazioni estreme dell'asceti; Il pensiero giapponese classico e Itinerari nel sacro*.



Pagoda a cinque piani *go ju no to* ai piedi della salita all'Haguro-san





## Dello svastica in Giappone

di Lorenzo Casadei

Chiunque si sia recato in Giappone avrà notato la grande frequenza con cui si incontra il simbolo dello svastica che compare perfino nelle mappe topografiche perché esso vi designa i templi buddhisti, un po' come da noi la croce le chiese. Cogliamo l'occasione delle polemiche sullo svastica che hanno accompagnato i giochi olimpici per affrontare lo studio di questo simbolo nel contesto giapponese.

1. Nel 2008, il Gran Rabbinato d'Israele e la Hindu Dharma Acharya Sabha siglarono una dichiarazione comune in cui riconobbero le similitudini tra le due tradizioni, ribadendo che lo svastica è un antico simbolo religioso il cui utilizzo da parte del nazionalsocialismo tedesco fu assolutamente improprio.

2. *Manji* può essere scritto con il carattere che sta per 10.000 萬字 perché rappresenta le innumerevoli virtù 吉祥萬德.

### Valore simbolico dello svastica

In preparazione delle Olimpiadi di Tokyo 2020, gli organizzatori, preoccupati per le reazioni occidentali, pensarono di eliminare e sostituire il simbolo 卐 su mappe e guide turistiche. Ne seguì un acceso dibattito e una consultazione pubblica che sancì la volontà popolare di mantenerlo.

In giapponese il *kanji* 卐 (pronuncia *on*: *ban/man*; pronuncia *kun*: *manji*<sup>2</sup>) non è sinonimo della croce gammata nazista che si scrive 鉤十字 *kagijūji* e quindi non richiama direttamente le atrocità dei razzisti tedeschi. Il carattere di origine cinese 卐 (pinyin *wàn*) ha invece una forte connotazione spirituale e

sembra sia stato creato durante la dinastia Liao (907-1125) i cui rappresentanti abbracciarono il buddhismo.

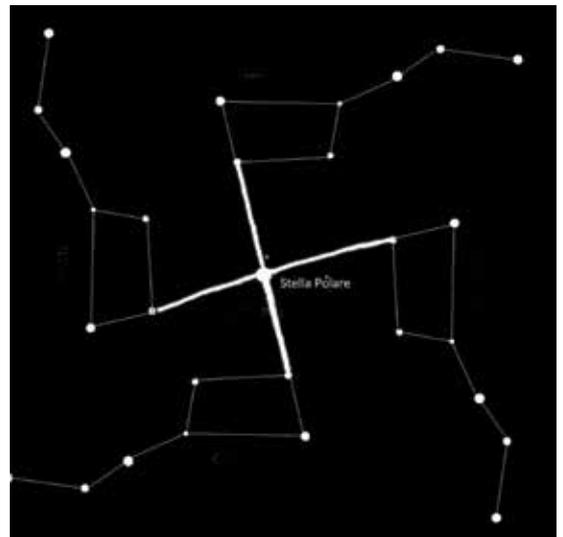
Ritroviamo lo svastica in ogni epoca e tempo, e il suo significato di buon auspicio prima del suo uso abusivo da parte dei nazisti, non era mai stato messo in dubbio.<sup>1</sup> Come è noto la parola sanscrita *swastika* (devanagari: स्वास्तिकि) è formata dal sostantivo *swasti* che significa benessere, successo, prosperità e *asti* coniugazione della radice verbale *as*: “essere”.

Ma per quale ragione questa croce che ruota è considerata di buon auspicio?

Le spiegazioni che sono state date sono molteplici. Diversi studiosi lo hanno considerato a lungo un simbolo solare: il sole con il suo moto apparente dona luce e calore a tutta la terra e permette la vita<sup>3</sup>, ma il ricercatore attento potrà constatare che lo svastica si ricollegano altresì a un significato celeste ancor più centrale: esso rappresenta la rotazione delle stelle fisse attorno al polo celeste, e in particolare è lo schema del movimento del Piccolo e del Grande Carro intorno all'*axis mundi*.

Il simbolo dello svastica simboleggia quindi l'Attività non agente del Cielo, del Principio dell'universo, ovvero nella tradizione cinese del *Tai chi* (*Tai-ji* 太極), il Polo supremo.

Questa constatazione ci spinge ad una digressione relativa allo *shintō*.



Sopra il disegno formato dal Grande Carro, A destra: cambiamenti del polo nord celeste nel corso del ciclo della precessione degli equinozi.



### Il polo nel cielo dello *shintō*

In generale nello *shintō* poco spazio sembra dato alle stelle (*hoshi* 星)<sup>4</sup> a dispetto della grande attenzione per la Natura in generale. Come è noto nel Pantheon ufficiale il primato spetta al Sole nella doppia veste di Amaterasu Omikami e della “sorella minore” Waka hirame legata al sole del mattino. Poco è detto della Luna, se non che il maschio Tsuki-yami uccise il *kami* del cibo Ukemochi e un numero limitato di santuari gli è dedicato<sup>5</sup>. Il maestro Tada ha parlato talvolta di antichi culti lunari sopravvissuti nel meridione del Giappone.

L'esoterismo buddhista ha molto enfatizzato l'importanza della Luna piena come simbolo di illuminazione ma è nella notte senza Luna che il cielo si svela nella sua plenitudine.

Il signore dell'oscurità e *kami* stellare per eccellenza<sup>6</sup> Amatsu-Mikaboshi 天津饗星 nome che significa l'Augusta stella celeste, talvolta associato (come Lucifero) a Venere, dovette essere esiliato dal cielo a causa della sua corruzione su richiesta di Takami musubi (in una versione del *Nihonji* II.19).

Amatsu-Mikaboshi rappresenta probabilmente l'oscurità primordiale e caotica che pur avendo perso centralità resta nel cosmo come invisibile presenza oscura e malefica, guadagnandosi il titolo di “maestro dei peccatori”. È lecito ipotizzare che Amatsu-Mikaboshi fosse il nome di una antichissima divinità, un nome divenuto obsoleto del dio primo Amenominakanushi (Sovrano Augusto Centro del Cielo), di cui la stella polare è un simbolo naturale<sup>7</sup>, rappresentando il centro immobile da cui promana *la doppia spirale* cosmica che crea e anima l'Universo (Takamimusubi e Kamimusubi). Ma siccome, seppur molto lentamente (un grado ogni 72 anni), per effetto della precessione degli equinozi ruota anche la polare questo comporta nei millenni riadattamenti nei simbolismi celesti e quindi vere e proprie successioni tra generazioni divine (come avvenne nella mitologia classica greca dove Crono-Urano-Zeus si avvicendano)<sup>8</sup>. È lecito supporre, considerando il nome stesso del *kami* (che indica una stella particolarmente luminosa e non le tenebre) che Amatsu-Mikaboshi fosse identificato ad esempio con Vega, stella polare intorno al 12.000 a.C., la quale forma un triangolo (il così detto triangolo estivo) con Deneb e Altaris<sup>9</sup>. Questo asterismo in epoca preistorica fu forse associato al *Mistubashira*, il Triplice Pilastro che sostiene il Cielo.

A parziale sostegno di questa tesi possiamo notare che Amatsu-Mikaboshi (proprio come Amenominakanushi) fu identificato dalle scuole Shingon e Tendai, con il bodhisattva/*deva* Myōken, bodhisattva della stella polare e del Grande Carro e i cui santuari furono intitolati (restituiti?) con la restaurazione Meiji ad Amenominakanushi.

La spirale universale che ruota attorno al Polo ha una tradizionale rappresentazione nel *mitsu tomoe* che ricorda uno swastika arrotondato come si palesa osservando la variante a quattro gicce, lo *yottsudomoe*.

3. Il *Mikkyō Daijiten*, cita una teoria secondo la quale lo swastika con i rebbi rivolti verso destra rappresenta la radiosità del sole, mentre quella con i rebbi rivolti verso sinistra rappresenta il sole di notte, o la distruzione. Mikkyō Gakkai, *Mikkyō Daijiten*. Kaitei zōho, Shukusatsuban, Kyōto-shi: Hōzōkan, 2007 (1<sup>ed</sup> 1983), p. 2092.

4. Vedi Jean Herbert, *Shinto, The Fountainhead of Japan*, p. 465.

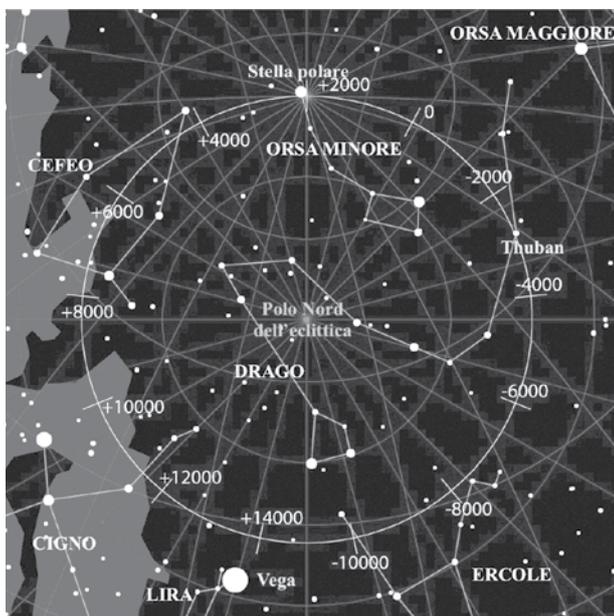
5. Come nell'isola di Iki, cfr. J. Herbert, *op. cit.* p. 467.

6. cfr. J. Herbert, *op. cit.* p. 342.

7. “Amenominakanushi, Ame no torifune e l'invocazione divina nel furutama” in *Aikido, Speciale O Sensei*.

8. De Santillana, G. e von Dechend, H., *Il mulino di Amleto: saggio sul mito e sulla struttura del tempo*, Milano, 1969.

9. Si chiarirebbe quindi, almeno in parte, l'importanza del mito di Tanabata (che celebra il ricongiungimento dei *kami* Orihime-Vega e Hikoboshi-Altair) che, nonostante le evidenti aderenze con il mito cinese, lo *shintō* rivendica come proprio ed antichissimo, sicuramente prebuddhista. Qui Vega (in accadico Tir-Anna) è la Tessitrice Orimime il cui simbolismo è legato all'asse-ago-spola e rimanda nuovamente all'*axis mundi*.



*Yottsudomoe*



Lo svastica campeggia sul petto del Grande Buddha Vairocana della Pianura Centrale, la statua più alta al mondo .

10. Bernard Fauve, *The Rhetoric of Immediacy, A cultural Critique of Chan/Zen Buddhism*, Princeton, New Jersey 1991

11. Cfr. Adrian Snodgrass, *The Matrix and Diamond World Mandalas in Shingon Buddhism*, New Delhi: Aditya Prakashan, 1997 (1<sup>ed</sup> 1988).

12. Mikkyō Gakkai, *Mikkyō Daijiten*. Kaitei zōho, Shukusatsuban, Kyōto, Hōzōkan, 2007 (1<sup>ed</sup> 1983), p. 2092. La traduzione dal giapponese di Micheal Gauvin.

13. Cfr. Arturo Walden, "Lo svastica e la stella polare", in *Harmunia Mundi* 1, Torino 2020.

### Lo svastica e il buddhismo giapponese

Ma torniamo al tema principale, lo svastica in Giappone è direttamente collegato soprattutto al buddhismo e, come si ricordava contrassegna i monasteri. Alla luce di quanto esposto la cosa potrà apparire più chiaramente. Infatti in quanto simbolo di rotazione a partire dal centro appare un simbolo naturale dell'azione del Buddha che, conseguita la stazione suprema, decide – seppur dopo non poche esitazioni – di far girare la ruota e diffondere il Dharma (in questo senso anche il fiore fatto ruotare tra le mani nel noto sermone muto). Ed ecco che questa azione che scaturisce dalla contemplazione realizzata (non azione) si perpetua attraverso tutti i templi buddhisti. Perciò nel buddhismo zen lo svastica è il sigillo della mente-cuore dei buddha realizzati.

Sempre nello zen lo svastica ha una stretta relazione con alcuni rituali funerari dei monaci che allora indica e auspica un movimento ascendente. Si può andare con la corrente (*jun*) o contro corrente (*gyaku*). Un testo attribuito al maestro Meiho Sotetsu recita: "Dalla camera con [*shikomi*], bisogna procedere attorno alla sala verso sinistra ... *La* [marcia verso] sinistra significa qui andare contro corrente, morte. *Lo svastica che ruota verso sinistra simbolizza i quattro segni: nascita, vecchiaia, malattia e morte. Avendo circolato lungo la sala, si procede direttamente all'area della cremazione ruotandoci attorno tre o sette volte. Per il Buddhismo seguire la corrente significa andare dal primo al decimo 'Bhūmi* [lo stato o la terra che un bodhisattva deve attraversare per divenire un buddha perfetto.]"<sup>9</sup>

Tradizionalmente la circuambulazione attorno ai quattro punti cardinali simbolizza la presa di possesso della quinta, il centro. Il passaggio attraverso i quattro cancelli in rapporto ai punti cardinali richiamano altresì i quattro incontri che il Principe Sakyamuni ebbe allontanandosi dal Palazzo<sup>7</sup>.



*Ura manji Omote manji*

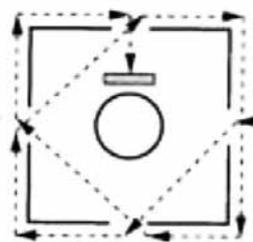
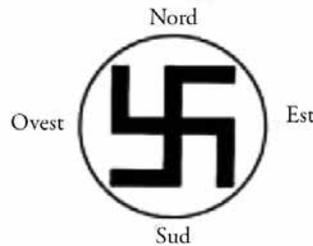
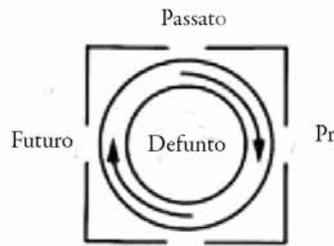
I due movimenti dello svastica buddhista corrispondono quindi alla duplice spirale che dal Principio emana verso tutti gli esseri (Compassione) e che dal mondo permette di tornare al Principio (Saggezza). Questo duplice movimento, è accostabile alla funzione che il Fondatore attribuisce a Takami-musubi (associato alla forza di espansione) e Kaminomusubi (forza di contrazione), la cui danza a spirale crea il mondo ad ogni istante, come il respiro. Naturalmente le due direzioni dello svastica sono messe così in rapporto con lo *yin* e lo *yang*, ovvero con *acqua* e *fuoco* nella terminologia più usata da O Sensei, sono passibili di molteplici applicazioni.

Nell' esoterismo buddhista le due forme dello svastika (oraria e antioraria) sono associate a diversi aspetti dell'illuminazione: lo svastika che ruota a sinistra cioè in senso antiorario, *omote manji* (svastika *omote*) rappresenta la compassione associata al buddha Amitābha (Luce senza fine), mentre lo swastika che ruota in senso orario, *ura manji* (svastika *ura*) o *gyaku manji* (svastika invertita) rappresenta la saggezza e la forza associate ad Akṣobhya (l'Irremovibile) incarnazione della "conoscenza dello specchio".

Lo svastika con i rebbi rivolti verso destra è in particolare impiegata "per il *mudrā* della saggezza (*jñāna-mudrā*, a forma di triangolo nella Corte dell'Onniscienza (*Henchi-in*, 遍知院) del *mandala* Taizō, mentre lo svastika con i rebbi rivolti verso sinistra è rappresentata sull'incensiere che viene disposto su un tipo di altare impiegato per le cerimonie di consacrazione."<sup>11</sup>

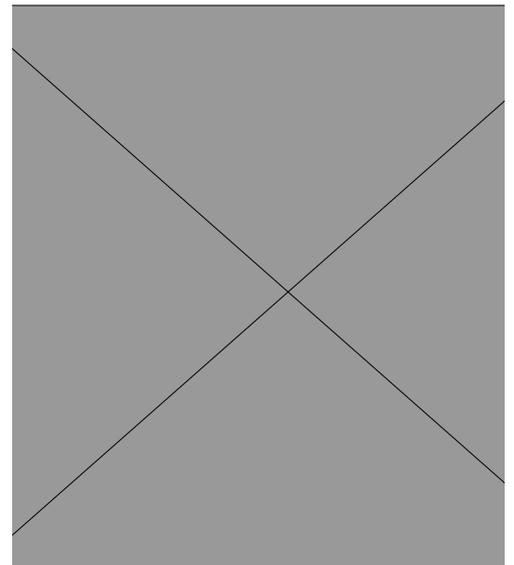
Nel *mandala* Taizō della tradizione shingon lo svastika è raffigurato al centro del triangolo che simboleggiata la Sagesza di Mahāvairocana nel mondo adamantino, il fuoco della Conoscenza<sup>12</sup>.

A livello iniziatico infatti lo svastika può rappresentare un movimento a spirale ascendente che (come una scala a chiocciola) eleva il praticante verso stati superiori<sup>13</sup>.



I Quattro Cancelli e cicuambulazione rituale

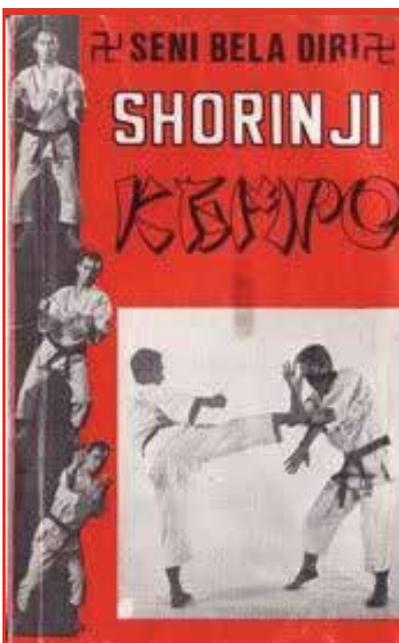
Lo svastika nella ritualità funebre dello zen



Lo svastika nel Taizō *mandala* da Somekawa, Eisuke, and Michihiko Komine, *Mandara Zuten, Tōkyō*: Daihōrinkaku, 2018, p. 40.



Il nuovo simbolo dello shōrinji kenpō in sostituzione dello svastika



### Il caso dello shoringi kenpō

Lo *shōrinji kenpō* (少林寺拳法) arte marziale creata nel 1947 da Dōshin Sō (1911-1980), deriva dallo *shaolinquan*, la cui origine mitica è fatta risalire a Dharuma (Bodhidharma), il padre dello zen.

Rimpatriato dalla Manciuria dove aveva appreso lo stile cinese nel 1946, Dōshin Sō volle attraverso la sua diffusione (il cui insegnamento è fortemente impregnato di una componente etica) contribuire a risollevare il Giappone dalle devastazioni della guerra. Lo svastika è stato dalla fondazione l'emblema dello *shōrinji* ma, data l'ostilità incontrata in Occidente, il simbolo fu sostituito con il carattere 拳 *ken*, (pugno), al centro di *tate-manji* (uno svastika protetta da scudi) sull'emblema o da *nagare-manji* "svastika arrotondata".

Nel 2005, lo Shorinji Kenpo Group ha introdotto il nuovo simbolo per tutte le federazioni internazionali: lo *so-en* (doppio cerchio) che si dice essere la forma estrema di due svastiche intrecciate.



## Tè, film e videogiochi tra tradizione e stereotipi

di Jacopo Regini

### Cosa resta del *bushidō* nell'industria dell'intrattenimento globalizzato?

Eisai Zenji, monaco buddista e fondatore della scuola zen Rinzai, tornò dalla Cina nel 1191 con gli scritti del suo maestro Hsü An in una mano e semi di tè nell'altra. Affidò quegli stessi semi a Myoe Shonin che li piantò nella sua terra a Togano e, successivamente, a Uji (nella prefettura di Kyoto). Nei secoli successivi Togano e Uji si sarebbero contese il primato di tè più rinomato del Giappone. I suoi coltivatori ne avrebbero esplorato le possibilità creando nuove forme di mietitura e preparazione delle foglie. Da quella pratica sarebbero scaturite numerose tipologie di tè, quali matcha, sencha e gyokuro. Tra tutte queste varietà una su tutte si distingue: un bancha di raccolta autunnale, ombreggiato per una settimana onde raffinarne il sapore e tostato al fine di ottenere un piacevole retrogusto che ricorda l'aroma di caffè e nocciole. Queste prime righe sono state battute sotto l'effetto corroborante di questo stesso tè.

Che la globalizzazione abbia cambiato il mondo per il meglio è quantomeno discutibile, tuttavia uno dei suoi innegabili benefici è la possibilità di avvicinarsi a culture distanti con decrescente sforzo e non solo per reperire gustose ed esotiche bevande.

Se la paura dell'ignoto è parte della condizione umana, lo è anche la curiosità e il fascino dell'esotico. Una mente curiosa è una mente sana e studiare una cultura molto diversa dalla propria può essere fonte di grande arricchimento. Eppure tale studio non è scevro da pericoli. Si tende inevitabilmente a considerare per primi gli aspetti di immediato interesse, quelli che più vanno incontro alle proprie aspettative. Coloro che si fermano a quel primo impatto, finiranno col ragionare

per stereotipi, ora caricaturali ora romantici, ma comunque distanti dalla realtà. Finché lo studio resta finalizzato al solo arricchimento personale, i danni restano limitati: l'ignorante resta ignorante. Più problematico è il caso in cui lo studioso si senta portato a presentare il suo oggetto di studio ad altri. In quel caso la sua ignoranza contagierà i compatrioti e farà inorridire coloro che alla cultura in oggetto appartengono. Ciò diventa particolarmente evidente nello spettacolo, dove la ricerca del successo di pubblico prevale inevitabilmente sul desiderio di precisione. Un autore affrettato rischia di trasfigurare quanto rappresenta fino a renderlo irriconoscibile, di alimentare concezioni sbagliate nei suoi spettatori e, cosa peggiore in assoluto, di offendere i detentori di detta cultura. Il primo obiettivo e unico vero dovere dell'industria dell'intrattenimento è il profitto. Eppure è nostra ferma convinzione che intrattenimento non sia necessariamente in contrasto con l'educazione. Siamo anzi del tutto persuasi che un'opera sarà destinata a maggior successo, soprattutto nel lungo termine, quando questa è realizzata con genuina passione e vero rispetto per quanto va a rappresentare.

Già cinque secoli orsono scriveva Miguel de Cervantes che i soli libri meritevoli di perdurare sono quelli capaci di istruire e intrattenere allo stesso tempo. Per questo nel suo *Don Quijote* fece gettare nel rogo libri su libri di cavalleria, salvando però l'*Orlando Furioso* (peraltro nella sua versione italiana).

Prendiamo come riferimento degli autori statunitensi, che più di tutti hanno percorso il mondo intero in cerca di storie da raccontare,

e cerchiamo di esaminare il loro approccio alla cultura giapponese, con la quale abbiamo fortunatamente familiarità. Prenderemo ad esempio tre diversi tentativi di presentare la cultura nipponica a un pubblico globale, valuteremo queste opere sotto il profilo dell'autenticità culturale, della ricezione da parte del pubblico del Sol levante e dal successo ottenuto nel resto del mondo.

#### 47 Ronin

*47 Ronin* è un film prodotto da Universal nel 2013, girato dal debuttante Carl Rinsch e con protagonista Keanu Reeves. La storia dei quarantasette uomini erranti (四十七士浪人 *Shijūshichishi rōnin*) è una vicenda realmente accaduta all'inizio del XVIII secolo. Si tratta di una pagina di storia ben impressa nell'immaginario collettivo nipponico, una storia di lealtà, tradimento, vendetta e profonda umanità. Tale fu lo scalpore di quegli eventi che già due settimane dopo i fatti accaduti apparvero le prime rappresentazioni *kabuki* della vicenda. Ripercorrere la storia dei quarantasette uomini erranti per intero andrebbe al di là dello scopo di questo articolo, sia perché essa meriterebbe un esame approfondito, sia perché il film centra poco o nulla con essa. Si può dire che questo film stia alla storia dei quarantasette ronin quanto *Pirati dei Caraibi* sta alla vita di Barbanera.

Il primo fatale passo falso del regista consiste proprio nel prendere una vicenda così nota e così cara al pubblico nipponico, per trasformarla in un film d'azione ambientato in un fantasy asiatico, che quasi nulla sembra avere a che fare col Giappone. Il secondo è quello di mettere come personaggio principale un occidentale. Protagonista della storia è infatti il mezzo inglese mezzo giapponese Kai, interpretato da Keanu Reeves. L'etnia di questo personaggio non arricchisce in alcun modo la storia, semplicemente funge da faccia bianca in cui lo spettatore occidentale dovrebbe identificarsi. Come se non bastasse, nel corso del film Kai viene regolarmente emarginato dai suoi pari solo per il colore della sua pelle. Poco sorprendentemente il pubblico giapponese non ha gradito essere dipinto come razzista in maniera tanto gratuita. Terzo e più grave di tutti gli errori è stato svuotare la storia di tutti gli elementi che la rendevano distintamente nipponica per sostituirla con un *fantasy* asiatico generico. Indicare tutte le incongruenze richiederebbe un articolo a parte, ci limiteremo a un solo esempio: in una delle scene finali i *ronin* si travestono con maschere del teatro no, indossando però parrucche del *kabuki*



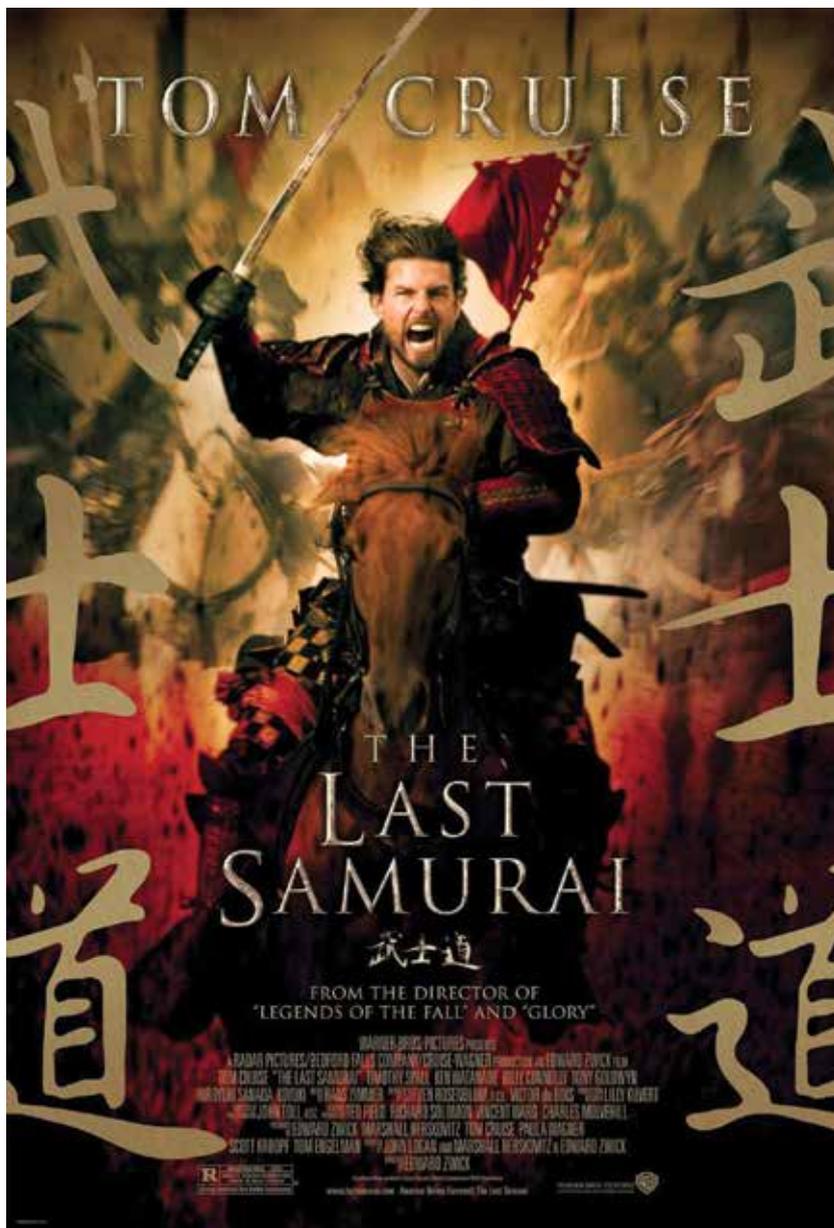
#### La storia dei 47 ronin

La vicenda dei 47 ronin matura da un incidente avvenuto nel 1701 tra il signore di Ako Asano Naganori e il cerimoniere imperiale Kira Yoshinaka. Per motivi mai del tutto chiariti, Asano attentò alla vita di Kira, offesa per cui lo shogun lo condannò a commettere *seppuku*.

La famiglia e i servitori di Asano rimasero sgomenti di fronte a una simile decisione e subito iniziarono a tramare per rivalersi sull'impunito Kira. Oishi Kuranosuke, samurai al servizio di Asano e sovrintendente di Ako, si impegnò per evitare un immediato spargimento di sangue, spingendo invece per una riorganizzazione del clan sotto il fratello minore di Asano. Tuttavia un anno e mezzo dopo il suicidio di Naganori, anche il fratello fu spogliato dei suoi privilegi e titoli.

Svanita anche l'ultima speranza di salvare il clan, Oishi iniziò a pianificare la vendetta contro Kira. Nei mesi successivi i quarantasette ronin si radunarono ad Edo dove pianificarono il loro attacco. La notte del 15 dicembre 1702 fecero irruzione nel palazzo di Kira, ne reclamarono la testa, la portarono alla tomba del loro defunto signore e, compiuto il loro dovere, si consegnarono alle autorità. Lo Shogun, impressionato dal valore di questi uomini, concesse loro il privilegio del *seppuku*.

Si tratta di eventi straordinari, ove la lealtà, il senso di giustizia e la profonda umanità di coloro che li hanno vissuti ancora oggi colpiscono e commuovono.



e inscenando una danza sciamanica dalle origini estremamente dubbie. Questa scena palesa la negligenza e lo scarso interesse con cui Rinsch si è avvicinato alla cultura giapponese e alla storia che avrebbe voluto raccontare.

Il film è stato un flop tanto in Giappone quanto nel resto del mondo. Il pubblico nipponico ha snobbato l'opera di Rinsch con recensioni che sarebbe eufemistico definire spietate. Le più "gentili" descrivono il film come una farsa e lamentano il totale disinteresse degli autori per il loro oggetto. Paradossalmente il film ha causato un certo astio da parte degli spettatori cinesi e coreani verso quelli giapponesi, accusati di appropriazione culturale.

### L'Ultimo Samurai

*L'Ultimo Samurai* è stato prodotto da Tom Cruise ed Edward Zwick, i quali hanno preso parte al progetto rispettivamente come protagonista e regista. Il film si svolge all'inizio della Guerra Boshin, il conflitto scaturito dalla riforma Meiji che ha segnato la fine dello shogunato Tokugawa. Alcuni dei signori promotori della riforma sono entrati in rotta di collisione con uno degli ultimi sostenitori della tradizione del bushido, il samurai Katsumoto. Nella speranza di sgominare Katsumoto e i suoi samurai ribelli, si recano in America dove assoldano l'ex capitano Nathan Algren affinché organizzi per loro un nuovo esercito moderno. Algren, interpretato da Cruise, è un veterano della guerra di secessione e reduce di numerose battaglie contro i nativi americani. Le sue mani grondano sangue e la bottiglia è

### Jules Brunet

Ad aver ispirato il personaggio di Nathan Algren non è stato un militare americano, bensì francese: il sottotenente d'artiglieria Jules Brunet, veterano della guerra franco-messicana decorato con la Légion d'honneur. Brunet fu mandato in Giappone nel 1867 come parte di una missione francese per aiutare lo shogunato Tokugawa ad ammodernare il proprio esercito. Con l'esplosione della guerra Boshin, Napoleone III ordinò il rientro di tutti gli ufficiali. Brunet disobbedì e rimase al servizio dei Tokugawa al fianco dell'amico Enomoto Takeaki, ammiraglio della flotta dello Shogun. I motivi che stavano dietro a tale decisione sono stati oggetto di numerose speculazioni. Stando a una lettera scritta da Brunet allo stesso Napoleone III, egli intendeva servire unicamente gli interessi della Francia, favorendo un governo che, se vincitore, sarebbe potuto diventare un prezioso alleato. Cionondimeno Brunet rimase in Giappone senza più l'autorità francese a proteggerlo e si distinse sui campi di battaglia del sol levante proprio come aveva già fatto in quelli del nuovo mondo.

Dopo la sconfitta dello shogunato, Brunet non si ritirò in pacifico villaggio tra le montagne, bensì fu costretto a una precipitosa fuga dall'Hokkaido verso il Vietnam, per tornare poi in patria. Il governo imperiale ne pretese a più riprese la consegna, ma Napoleone III rifiutò. Brunet era difatti diventato popolarissimo presso l'opinione pubblica francese. Nel frattempo l'ex compagno d'armi di Brunet, Enomoto Takeaki, ottenne la grazia dal governo imperiale, presso il quale assunse anche il grado di viceammiraglio. Enomoto usò la sua influenza affinché Brunet fosse a sua volta graziato e fece persino ottenere lui numerose onorificenze. Brunet proseguì la sua carriera nell'esercito francese fino a raggiungere il rango di generale.

l'unico mezzo con cui riesce a tenere a bada i suoi fantasmi. I generali giapponesi devono offrire lui una cifra oscenamente alta per tirarlo fuori dal suo torpore. Così Algren si reca in Giappone, ma durante la prima vera battaglia contro Katsumoto e i suoi alleati viene catturato. Benché suo avversario, Katsumoto accoglie Algren come un ospite e lo aiuta a conoscere meglio la tradizione che tanto tenacemente vuole preservare. Lentamente Algren si allontana dalla bottiglia e, in quel mondo tanto bizzarro e distante dal suo, trova nuova forza e una nuova ragione di vita.

Cruise e Zwicker mostrano in ogni parte della loro opera un sincero rispetto per la cultura che vogliono rappresentare. Cruise stesso ha insistito perché tutta la produzione comprendesse solo attori giapponesi, comparse comprese. Egli stesso si è inoltre impegnato a studiare la spada onde girare tutte le scene d'azione senza servirsi di una controfigura.

Le sole imperfezioni di cui il film può essere accusato sono da attribuirsi ad esigenze di spettacolo. I Samurai sono presentati nella loro versione più popolare in occidente, ovvero bardati in armature di epoca Sengoku e armati solo di spada, arco e frecce. Un arsenale romantico ma decisamente anacronistico, presente solo per stimolare l'immaginario collettivo occidentale. Anche le scene d'azione sono decisamente hollywoodiane, dove Cruise si esibisce in duelli acrobatici con una katana in ogni mano. Ricordano forse un po' troppo gli scontri tra cavalieri jedi in guerre stellari. Anche il finale del film, in cui Katsumoto guida i suoi irriducibili in una battaglia senza speranza, è piuttosto lontano dal vero spirito del *bushido*, per quanto toccante.

Secondo alcuni spettatori nipponici sarebbe stato più logico per Katsumoto commettere seppuku e salvare così i suoi uomini, piuttosto che mandarli tutti incontro al fuoco delle mitragliatrici.

Cionondimeno il film è stato un grande successo di pubblico e critica. In Giappone i commenti sono generalmente positivi, pur riconoscendo che si tratta di una lettura occidentale della storia. Risaltano i *cliché* abbastanza datati che ricordano per certi versi *Il crisantemo e la spada* di Ruth Benedict. A prescindere da ciò, il pubblico nipponico sembra riconoscere e apprezzare il rispetto e l'onestà degli autori americani.

### Ghost of Tsushima

Ghost of Tsushima è un videogioco sviluppato da Sucker Punch Productions nel 2020 come ultima esclusiva per la Playstation 4. La trama si svolge durante uno dei momenti più bui della storia giapponese: le invasioni mongole. La scena si apre sull'isola di Tsushima nel 1274. Sulla spiaggia di Komoda i samurai guidati dal fittizio Shimura affrontano per la prima volta gli invasori provenienti da al di là del mare. Essi sono nemici inattesi, alieni e bizzarri. Non seguono le medesime regole dei samurai, non si curano di onore e lignaggio, la loro unica priorità è una rapida vittoria. Sin dai primi minuti di gioco lo scontro tra queste due culture è rappresentato magistralmente, con un samurai che sfida il *khan* in singolar tenzone per poi venire brutalmente ucciso sul posto. La battaglia successiva si conclude in una catastrofica sconfitta per Shimura e i suoi uomini.



Il giocatore è calato nei panni di Sakai Jin, samurai al servizio di Shimura nonché suo nipote. Jin viene gravemente ferito durante la battaglia, cercando di difendere lo zio. Viene però tratto in salvo dalla ladra Yuna, la quale era peraltro convinta fosse morto e intendeva solo rubargli la spada. Quando Jin riprende conoscenza la sua isola è ormai saldamente in mano al signore mongolo Khotun Khan, il quale ha occupato la fortezza di famiglia e fatto prigioniero Shimura.

Per portare avanti la lotta contro i mongoli, Jin è costretto ad adottare tattiche disperate che mal si conciliano coi dettami del bushido. Stringe alleanze con ladri, ronin mercenari e vili mercanti; impiega tattiche di guerriglia, sotterfugio e assassinio; fa un crescente uso di strumenti più appropriati ad un ninja che a un samurai, come bombe e veleni. Nel corso del gioco la sua leggenda cresce in egual misura tra superstiti e invasori, sino a prendere il nome di Fantasma di Tsushima. Nel complesso quella di Jin è una vicenda tragica, di come la guerra possa tramutare gli uomini e delle terribili scelte cui essi sono costretti.

L'isola di Tsushima così come presentata da Sucker Punch è splendida, assolutamente idilliaca. Dalle foreste di bambù alle paludi illuminate dalle lucciole, dai templi buddisti circondate da foreste dorate ai santuari shintoisti sulla cima delle montagne, dalle cascate di acqua termale alle colline ricoperte

di fiori, non c'è un solo angolo di questo piccolo mondo che non sia meraviglia. Si tratta però di una bellezza ferita, con villaggi distrutti, santuari profanati e foreste disboscate. In modo sottile ma percettibile, i *kami* dell'isola sembrano aiutare Jin durante il suo viaggio, indicando lui la direzione da seguire con il vento e chiamando volpi e uccelli a guidarlo per sentieri nascosti. Nel corso della storia Jin si imbatte in numerosi personaggi sicuramente romanzati ma comunque credibili. Contadini, monaci, mercanti, maestri zen e onna-bugeisha, tutti con una storia da raccontare.

Le lodi cantate per questo gioco, da entrambe le sponde del pacifico, si sprecano. Famitsu Magazine, principale punto di riferimento della stampa nipponica nel mondo videoludico, gli ha assegnato un punteggio di 40 su 40.

Non vogliamo dare l'illusione che questo gioco sia una perfetta riproduzione storica degli eventi trattati, sono anzi presenti numerosi anacronismi. Ancora una volta compaiono armi e corazze di epoca Sengoku con quasi tre secoli di anticipo, mentre i mongoli fanno occasionalmente uso di armi che sarebbero comparse solo di lì a settant'anni. Ma poca importanza hanno simili sbavature di fronte al sincero impegno dimostrato da Sucker Punch. In un'intervista rilasciata per la versione *Director's Cut* del gioco, il professore Hongo Kazuto dell'università di Tokyo, storico specialista del Kamakura Jidai, ha definito il gioco "commovente".

*Essendo un'isola di confine, Tsushima fu sempre l'estremo baluardo della difesa del suolo giapponese e spesso subiva attacchi da parte di armate straniere e pirati. Nelle due ondate dell'invasione mongola persero la vita tutti a partire dal Shugodai Sō Sukekuni.*

Hirosho Tada, *Aikidō no iku*, in preparazione

Chi ha avuto il privilegio di assistere alle lezioni del Maestro Tada ricorderà le occasionali menzioni alle invasioni mongole del Giappone. Ciò non stupisce poiché il clan Tada ha a lungo risieduto sull'isola di Tsushima. Originariamente la famiglia si chiamava Kōno e risiedeva nel Chikuzen, ovvero l'odierna Fukuoka nell'isola di Kyūshū. Intorno alla metà del XIII secolo la famiglia Kōno si trasferì a Tsushima, a seguito della famiglia Sō che venne designata a capo del Clan Tsushima in seguito alla cacciata della famiglia precedente per insubordinazione. La famiglia Kōno svolse il ruolo di consigliere nella nuova amministrazione del Clan Tsushima capeggiata dalla famiglia Sō. Circa 300 anni dopo la famiglia Kōno prese il nome di Tada e rimase sull'isola fino alla Restaurazione Meiji quando, in seguito a tragici eventi storici, dovette lasciare l'isola. (Cfr. pagine dedicate all'anteprima del libro del Maestro). Sfortunatamente tutti i personaggi che difendono la versione digitale dell'isola di Tsushima sono del tutto immaginari, non potremo quindi batterci insieme ai guerrieri della famiglia Sō contro le orde di Kubilai Khan. Tuttavia, per quanto immaginarie, quelle avventure incoraggeranno forse i giocatori a poggiare il joypad e prendere in mano qualche libro di storia.



## Conclusione

Dopo aver analizzato nei dettagli questi tre esempi, pensiamo di poter tirare alcune significative conclusioni. In primo luogo se è vero che avvicinarsi a una cultura straniera è difficile, ancor più complicato sarà riproporla ad altri, specialmente a coloro che a tale cultura appartengono. Riteniamo però che tale impresa sia possibile e, per coloro che sono disposti a metterci il dovuto impegno, molto fruttuosa.

Uno studio superficiale e frettoloso porterà inevitabilmente a conseguenze imbarazzanti o addirittura offensive. Maggior serietà e impegno saranno sicuramente ricompensati e renderanno ogni imprecisione molto più facile da tollerare.

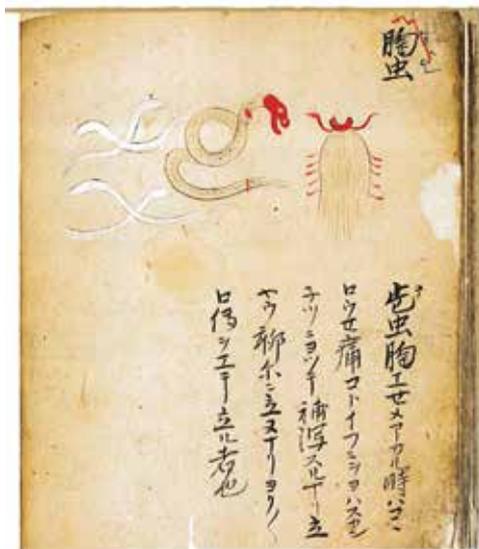
Sempre considerando gli esempi esaminati, è evidente che in *47 Ronin* serietà e impegno sono tristemente assenti. *L'ultimo samurai* è, al contrario, frutto di uno sforzo più sincero. Tuttavia è in *Ghost of Tsushima* che troviamo il nostro punto di riferimento verso l'alto.

Il lavoro di Sucker Punch trasuda di una passione per la cultura nipponica che nelle altre opere presentate sembra mancare.

Proprio come gli *spaghetti western* di Sergio Leone hanno incantato il pubblico americano, *Ghost of Tsushima* si è guadagnato l'ammirazione e il rispetto dei giocatori giapponesi non grazie al realismo

e alla precisione, ma all'amore con cui è stato realizzato.

Tenendo a mente questi esempi, incoraggiamo i nostri lettori a portare avanti la propria pratica e di approfondire la propria conoscenza della cultura tradizionale giapponese con serietà, impegno e, soprattutto, con amore.



## HARI-KIKI-GAKI - 針聞書

Benvenuti nel mondo dei “*mushi*” che occupano il nostro ventre.

La prima volta che ho incontrato questi *mushi*, termine giapponese corrispondente al nostro “insetto, verme, bruco, larva ed altro”, è stato più di 10 anni fa, durante un viaggio turistico nel Kyushu, regione meridionale del Giappone. Andai a visitare il Museo Nazionale del Kyushu che si trova a Fukuoka, capoluogo della regione, ed è lì che è ospitata, tra le collezioni permanenti, una sezione dedicata alla medicina tradizionale. Qui vidi esposto uno dei trattati di medicina orientale più antichi del Giappone (1568), il cui nome, *Hari-kiki-gaki*, potremmo tradurre con “Resoconto sull’agopuntura”. È suddiviso in 4 sezioni e una di queste è dedicata alle illustrazioni dei 64 *mushi* che hanno forme a dir poco grottesche e provocano la malattia nel corpo umano. Inoltre per ogni *mushi* è indicata la posizione nel corpo, le sue caratteristiche, quali malattie provoca e quale la cura più indicata. Taluni hanno forme alquanto stravaganti, come orecchie lunghe come i conigli, oppure il carapace come le tartarughe o addirittura ali. Altri assomigliano, e sono i più, ai parassiti con forme allungate come i serpenti o i lombrichi. Non sono insetti come li potremmo considerare oggi, sembrano cavalli o mucche, con volti umani, lucertole... ma, non so perché, hanno tutti una cadenza umoristica e familiare. La prima impressione è stata assolutamente di sorpresa, una novità assoluta ai miei occhi. Nonostante si trattasse di “piccole creature” insidiate nel corpo umano che potevano provocare anche la morte, c’era qualcosa che non le rendeva infami, terribili ai miei occhi. Ovviamente so, ad oggi, che sono disegni immaginari ma all’epoca tutti credevano che queste creature fossero reali, quindi le avranno guardate con paura e terrore. Un confronto con l’occidente è impossibile. I batteri vengono scoperti nel XVII secolo e solo dopo l’avvento del microscopio, quindi in maniera scientifica, non c’è spazio per l’immaginazione. Anche i bellissimi disegni anatomici di Leonardo non guardano alla malattia, ma servono per comprendere

## *Hari-kiki-gaki* - 針聞書

Sfogliando un testo del XVI secolo, l’*Hari-kiki-gaki* le nostre conoscenze sulla storia della medicina sono sconvolte da simpatici minuscoli mostriciattoli...

di Stefania Baldi  
disegni di Lica Cecato

STEFANIA BALDI si trasferisce in Giappone nel 1987. Nel 1999 acquisisce il *proficiency* test di primo livello in lingua giapponese. Inizia la sua attività di interprete e traduttrice. Ha vissuto a Tokyo, Sapporo e Nagoya. Attualmente risiede a Kamakura.

LICA CECATO nata in Brasile nel 1956, inizia a lavorare l’illustrazione molto presto, all’età di 17 anni, a 22 crea l’Atelier di arti per bambini al Museu Lasar Segall in Spagna. Dopo aver lavorato come disegnatrice per la Televisione Tupi lascia il Brasile nel 1978 e, nel vecchio continente, per sopravvivere, si è rivolta al suo hobby, che è diventato anch’essa la sua professione, la musica. Da allora si è esibita sui palchi di 25 paesi, tra piccoli concerti e grandi festival jazz, come il Java Jazz Festival di Jakarta e il Green Parlour Hakata, Giappone, affiliato al Blue Note, il Brazilian Day a Stockholm, Oi Hall in Tokyo.

Lica lavora instancabilmente nelle arti e nella musica. Come musica, ha appena fatto il suo 13° album. Come artista visiva, ha esposto in diversi luoghi come Rio de Janeiro, Colonia, Parigi, Tokyo tra gli altri.

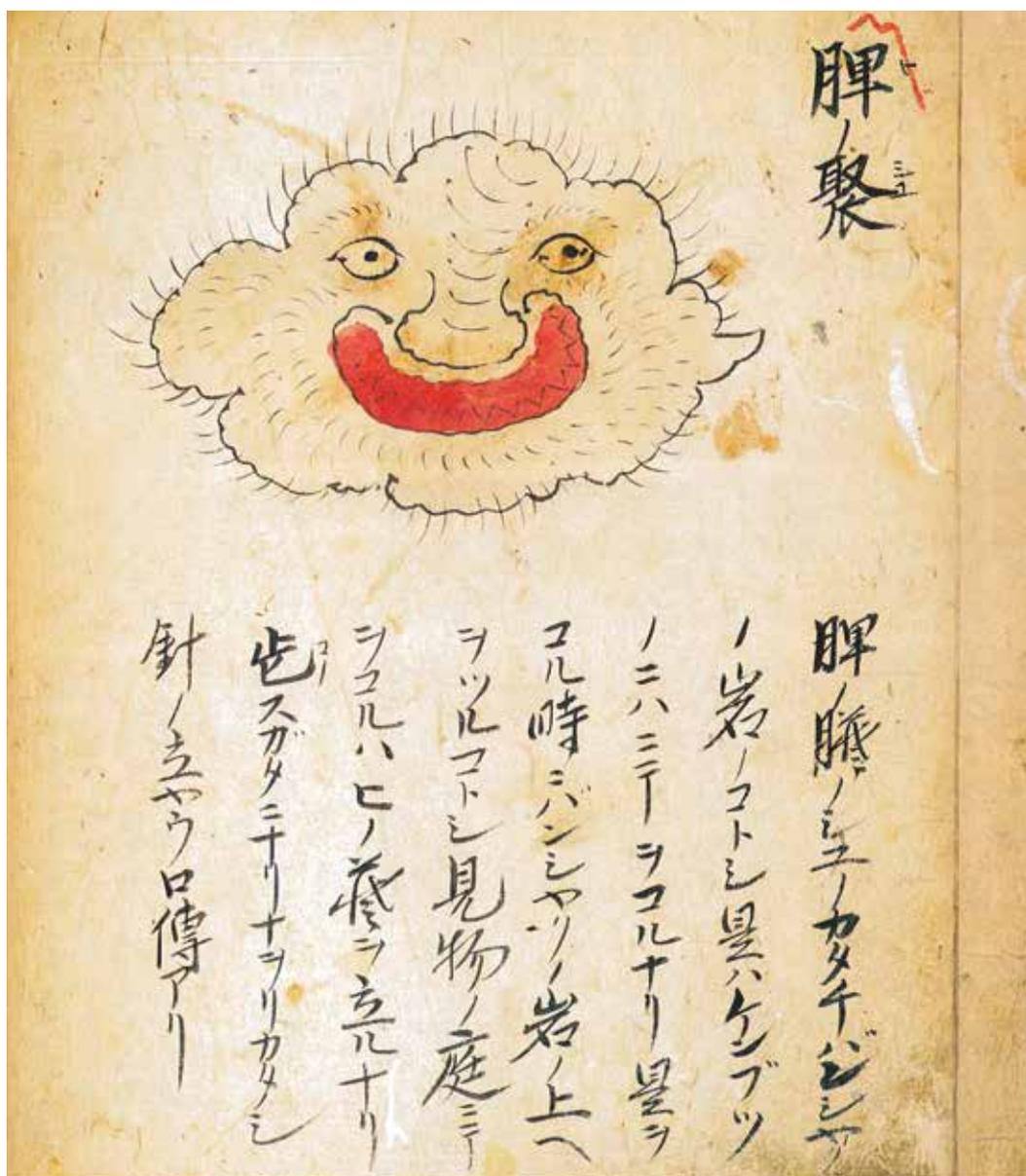
Fin da giovane ha una forte attrazione per il Giappone (parla e canta correntemente anche in giapponese).

le funzionalità del corpo e il suo approccio è soprattutto per scopi artistici. Che sorpresa, quindi, vedere queste piccole creature disegnate con colorazioni fuori dai neri, i grigi e la precisione meticolosa e frustrante del mondo a cui appartengo. Sì, penso proprio questa sia stata la prima impressione che ebbi alla vista di queste illustrazioni. Poi mi sono ricordata di essere nel Paese che ha creato i *manga* e gli *anime* e ho cercato disperatamente di trovare un appiglio, una somiglianza nella mia memoria e l'ho trovata una similitudine, sì, ma certo, il bachino della mela!

Ho fatto conoscere queste creature all'artista Lica Cecato, che ama il Giappone e ci trascorre sempre parte dell'anno, ma il suo approccio è stato un po' diverso. Espressioni,

forme e colori hanno attratto soprattutto la sua attenzione tanto da volerli rappresentare ingrandendoli.

Il suo incontro con i *mushi* è avvenuto poco tempo fa, durante il periodo pandemico che sta trascorrendo a Venezia. Batteri e virus, insidie che ritornano a ricordarci passati nefasti e che rivelano impietosamente la nostra fragilità. Questi disegni di Lica, quindi, non sono solo una mera riproduzione di quelle antiche illustrazioni, c'è sicuramente, in essi, anche la voglia e la speranza di uscire presto da questa condizione di clausura fisica e mentale. Ogni tratto della sua matita che avanza alleggerisce il peso della stanchezza, forma un sorriso, che poi si trasforma in risata. Questo è il potere dei *mushi*!!



1a pagina dello *ari-kiki-gaki*

### Che dimensioni ha?

24,3 cm x 21,4 cm, 152 pagine

### Quando è stato scritto?

Fu terminato l'11 ottobre 1568. Oda Nobunaga si era appena insediato a Kyoto, e aveva iniziato ad attaccare i Paesi della regione del Kansai. Fu il 2 ottobre, nove giorni prima che questo *Hari-kiki-gaki* fosse compiuto, che il condottiero assediò il Paese di Settsu (ora Prefettura di Osaka).

### Chi l'ha scritto?

Da un uomo chiamato Motoyuki, che viveva nel Paese di Settsu. Non si sa che tipo di persona fosse, ma il suo nome era Ibaraki Nisuke, ed era probabilmente della zona intorno all'attuale città di Ibaraki nella prefettura di Osaka.

### Cosa descrive il libro?

L'opera si compone di quattro parti:

(1) *Documentazione di base sull'agopuntura, e su come applicare gli aghi a seconda della malattia,*

La documentazione comprende circa 320 articoli sulla cura delle malattie e il dettaglio dei punti di applicazione degli aghi, ecc. Il contenuto è identico a quello del *Ryujyu Seiho* della scuola Iizan pubblicato nel 1685, che ha influenzato le scuole di agopuntura e moxibustione del primo periodo moderno.

(2) *Tavole illustrative moxibustione e agopuntura.*

Contiene nove illustrazioni che mostrano i punti di applicazione di agopuntura e moxibustione per ogni malattia, come zhongfu, beriberi e malattie degli occhi.

(3) *Illustrazioni dei mushi nel corpo e il loro trattamento (agopuntura, moxibustione e medicina erboristica cinese).*

La tavola – che è la parte più curiosa del libro – è divisa in due parti.

La parte superiore mostra “insetti”/icroorganismi immaginari (虫 *mushi*) che si pensava potessero causare malattie come Wuzheng, Liuju, ecc.

La parte inferiore mostra le caratteristiche dei *mushi* e i metodi di trattamento.

(4) *Tavole anatomiche degli organi e del corpo.*

Illustrazioni dell'interno e degli organi del corpo. Comprendono illustrazioni del corpo umano laterali, illustrazioni dei soli cinque organi e sei viscere interni e illustrazioni dei meridiani dell'agopuntura e della moxibustione, ma le immagini sono diverse l'una dall'altra e possono essere state disegnate sotto l'influenza del taoismo o basate su dissezioni reali.

### Relazione con il Museo Nazionale del Kyushu (*Ku-baku*).

Nel contesto del *Ku-baku*, il cui tema è quello di presentare la cultura giapponese in relazione all'Asia e all'Europa, lo *Hari-kiki-gaki* è molto rappresentativo. La medicina cinese è stata importata in Giappone dai tempi antichi. La medicina *kampo* di oggi, l'agopuntura, la moxibustione e l'*anma* (tecnica di massaggio) rientrano in questa categoria. e lo *Hari-kiki-gaki* è un documento prezioso che mostra lo sviluppo dell'agopuntura e della moxibustione in Giappone nel XVI secolo. Inoltre, ci sono pochissimi documenti in Giappone che raffigurano come erano immaginati i

### Nota di Lica Cecato

Chissà perché nel lontano 1568 in questo compendio di medicina cinese, hanno usato colori così definiti rosso-bianco-nero-lacca-arancione, e forme così buffe, caratterizzando questi esseri (batteri, virus, vermi?), in maniera tanto variopinta.

Mi domando, come sia stato possibile disegnare questi esseri microscopici molto prima che una tecnologia permettesse di conoscere nel dettaglio microscopico come sono veramente fatti questi microrganismi, trovo questa capacità di immaginativa e creativa geniale, ed esteticamente quasi un preannuncio dei *manga*.

Anche da questo studio scientifico illustrato l'animo grafico, moderno e precoce, del Giappone emerge, come un tratto caratteristico del Paese.

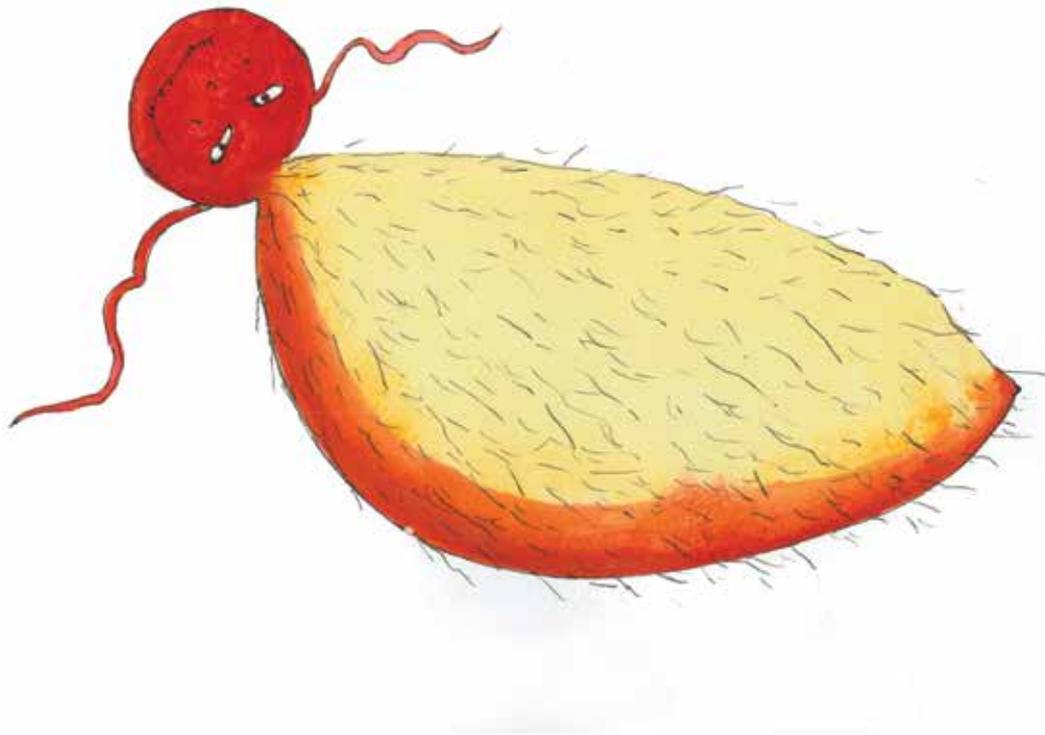
Quando Stefania mi fece avere le 64 immagini dei *mush* ho deciso di dipingerle tutte e 64, ne trovate qui un paio riprodotte.

Spero che guardiate queste immagini con la stessa gioia che abbiamo avuto io e Stefania nella loro scoperta, con lo sguardo di un bambino che ha ancora tanto ancora da imparare di questa civiltà.



Una delle creature dello *Hari-kiki-gaki*





Dipinti di Lica Cecato ispirati allo 'Hari-kiki-gaki



## Le pietre come guanciaie

di Paco Donato

Navigare incessantemente alla ricerca di un porto in cui attraccare è una efficace rappresentazione della Via che il visitatore di alcuni giardini giapponesi può intuitivamente sperimentare. La vista improvvisa di alcune pietre particolari, per forma e disposizione, invita alla sosta e al riposo.

Si tratta delle *Yodomari-ishi* 夜泊石, le pietre di pernottamento.

*usando una pietra come cuscino  
autenticamente dorme  
questo mendicante.*

Santoka Taneda

**Paco Donato** Vive e lavora a Roma, presso il Museo Orto Botanico dell'Università "Sapienza", Dipartimento di Biologia Ambientale di cui è responsabile e curatore del Giardino Giapponese. Appassionato di Arte *bonsai*, *Suiseki*, Giardini Giapponesi, organizza mostre e conferenze di Arte e Cultura Bonsai senza tralasciare la passione per la fotografia macro naturalistica e paesaggistica..

Nel 2017 è relatore presso il MAXXI (Museo nazionale delle arti del XXI secolo) al simposio: "La storia del giardino Giapponese-paesaggi in prestito ed armonie disordinate" con Masao Fukuhara (Osaka University of Arts) e Hiroyuki Tsujii (tsujii Landscape Co., Ltd). è coautore del libro *Il linguaggio Muto della Natura. Percorsi d'arte nella cultura giapponese*, Padova, 2014. Autore di diversi articoli sulla rivista "Bonsai Italia Arte e natura". Alcuni suoi articoli sul blog HYPERLINK "<https://shakkei.it/>" "<https://shakkei.it/>" (Paesaggi presi in prestito)

Prima di soffermarci su queste pietre, occorre ricordare che all'interno dei giardini ne sono presenti di vario genere: il loro accostamento difatti avviene secondo specifici criteri legati alle "attività" innate di ciascuna tipologia, creando all'interno dello spazio una dimensione quasi ultraterrena ed accedere a determinati stati mentali. Essa permetterebbe a chiunque vi passeggi di compiere un percorso fisico e al contempo spirituale.

La disposizione delle pietre segue in alcuni giardini giapponesi un'antica dottrina geomantica di origine cinese, una forma di "divinazione attraverso la Terra". Secondo questa dottrina infatti, la giusta posizione favorirebbe la buona sorte degli abitanti, e aiuterebbe a prevenire i mali (regole poi mutate nel settore architettonico/urbanistico).

Tra le pietre nel giardino si possono distinguere le *iwao* 巖, ovvero le grandi pietre.

Lo stile della disposizione compositiva si definisce *Iwagumi* 石組 che può articolarsi in diverse forme come:

lo *Shinden shisou* 神仙思想 è un tipo di composizione che trae origine dal taoismo antico, che credeva possibile l'immortalità attraverso processi alchemici. Molti simboli taoisti sono stati tramandati e rappresentati anche in Giappone; tra essi trovano ampio spazio la Montagna Hourai, la gru e la tartaruga, la pietra Barca 舟石, e le stesse pietre di pernottamento.

*Bukkyou Shisou* 仏教思想 è invece una composizione di origine buddista in cui possiamo distinguere la Pietra delle Tre vette e la disposizione del Monte Meru.

Nello spirito dei principi buddisti, che ci suggerisce di entrare "nello stesso stato d'animo del giardino", proviamo a soffermarci sull'aspetto che maggiormente stimola la nostra curiosità: le pietre cosiddette di pernottamento, nelle loro varie collocazioni.

Tra i vari giardini giapponesi di stile tradizionale a cui far riferimento, due in particolare ritengo essere i più rappresentativi:

il primo è il giardino del Tempio di Sourinji della scuola Tendai a Ube, costruito intorno al 777 periodo Nara, ma secondo alcuni autori il giardino risale al periodo Kamakura. Nel periodo Edo (1670) il tempio viene rinominato come Sourinji. Si tratta di un giardino

monastico in stile *Sen'en*, non accessibile al visitatore a cui però è concessa la possibilità di una visione su più piani resi possibili da opportune e privilegiate aperture.

Nel giardino chiamato Ryushin e considerato un *national scenic garden* trova spazio la composizione delle pietre di pernottamento, poste in due file (Fig. 1, 2, 3), a rappresentare le navi ferme al porto in attesa di partire in un viaggio dal tragitto ignoto verso il Monte Horai, simbolo della ricerca dell'immortalità, di fatto queste rappresentazioni costituiscono una forma di *mitate*, 見立了, che letteralmente significa "vedere come" e contestualmente indica il saper riconoscere allusioni metaforiche e simboliche nelle pietre e nelle composizioni. Osserviamo inoltre le *Higata-sama*, ciottoli posati sulla riva dello stagno ad esprimere il flusso della marea che può essere visibile o meno a seconda del livello dell'acqua nello stagno.



Il secondo giardino (fig 4 e 5) è situato nel Tempio Joushouji, della scuola Rinzaï Myoshinji, costruito nel primo periodo Muromachi.

Il giardino in stile *karesansui* (giardino secco) è stato creato da Motomi Oguchi nel 1933. Contiene alcuni elementi peculiari: anche qui ritorna la composizione di pietre che prende il nome di *yodomariseki*, disposizione che richiama ancora alle navi che, ferme nel porto, attendono la partenza questa volta verso il Monte Penglai. Sono pietre del tutto analoghe a quelle che abbiamo incontrato nel giardino del Sourinji, ma per la prima volta le *yodomariseki* entrano a far parte di un *karesansui*.

L'analisi di questi due giardini fa riflettere sull'importanza che il pensiero giapponese attribuisce alla ricerca e all'evoluzione di sé, che qui viene simboleggiata dalle navi in attesa di ripartire.

La salita verso il Monte Horai non è un viaggio che viene compiuto fisicamente, ma una scoperta della parte più ignota e profonda del proprio spirito, un viaggio in cui possiamo addentrarci con il nostro cuore-mente, e che ci fa toccare passo dopo passo le tappe del cammino a noi destinate nell'infinita possibilità della natura.



## La Via dell'*Aiki*, l'*Odòs* cristiano

Fin dalla primissima infanzia mi accompagnava l'enorme foto di un uomo anziano, dai tratti giapponesi, che vedevo ogni sabato a casa di mio zio. Sotto di lui due *katana* e una campana tibetana.

“Chi è?”

“Il Maestro Morihei Ueshiba, un uomo che ha raggiunto l'illuminazione e ha fondato un do per arrivarvi”.

È così che è entrato presto in me il pensiero della vita come via per l'illuminazione e l'idea che Ueshiba fosse un'ottima guida per giungervi. Mio zio, Giancarlo Raggi, era stato allievo di Tada. Aveva poi smesso di praticare ma amava l'*aikido* al punto da diventare co-proprietario e socio del *Takehaya Dojo*, a Roma. Per noi cuginetti fare *aikido* era un must. Così l'ho fatto dai 6 agli 11 anni, con Daniele Romanazzi, e anche quando interruppi la pratica regolare, gli stage di primavera di Tamura erano irrinunciabili.

Mi era chiaro che non era “ginnastica” ma una via spirituale. Lo scopo? Scoprire cos'è veramente il sé, e lì, nell'io, dove già siamo tutt'uno con l'universo, saper attingere al chi e divenire quel che siamo realmente. Smisi di praticare ma non lasciai la ricerca spirituale, spaziando dal paganesimo all'induismo di Paramahansa Yogananda. Ripresi l'*aikido* a 19 anni e fu un periodo di svolta. La pratica quotidiana e la meditazione – all'epoca studiavo Fisica all'università – mi predisposero ad alcune esperienze spirituali che mi portarono a scegliere di dedicare la vita all'unione con Dio, nella consacrazione monastica. Monaco induista, così credevo. Il mio percorso mi riportò invece a scoprire il Vangelo come “via” – *Odòs*, “via” in greco, era chiamato nei primi secoli il cristianesimo – e dall'età di 21 anni vivo la consacrazione come frate francescano. Ho proseguito, nella pratica del Vangelo, nella preghiera e nella meditazione, a ricercare il sé, l'anima, per arrivare a una comunione sempre più profonda con Dio e con la sua immagine presente nell'io. Quest'anno son finalmente riuscito a riprendere la pratica dell'*aikido* – lo desideravo da anni! – e ne colgo l'infinita coerenza e lo straordinario contributo per la mia ricerca spirituale. Scrisi questa piccola poesia qualche anno fa.

La “sentii” profondamente e, per gioco, l'ho inviata ad Angelo Nardi, responsabile del dojo dove pratico adesso. Inaspettatamente, è finita su questa rivista. Buona “via” a tutti.

Fra Andrea Patanè,  
Fratelli Francescani Missionari

## Ueshiba Sensei

Ho visto,  
in mente lucida  
quattro leve  
in cui il mondo poggia.

Ho visto  
nel corpo le stesse.  
Quattro principi  
regolano l'arte  
che in terra produce  
la stessa armonia



Andrea Patane



雪

Interesistere 50

In memoria di Paola Bertolini

... diventassi neve e  
non cenere /  
più cara mi sarebbe (virgola)  
l'idea della morte.

Marco Aliprandini

灰ではなく  
雪になれるなら  
我も愛おしく思える  
死の理想



Segnaliamo il romanzo di Marco Aliprandini

*I nodi del Bambù*

Il maestro giapponese Hiroki Okuda, viene mandato agli inizi degli anni '70 in Italia per insegnare *aikidō*.

Il racconto della sua vicenda esistenziale inizia in una confusione percettiva. Ha misteriosamente perso la sensibilità e, impaurito dalla luce bianca che lo ha investito, cerca di dare una forma concreta al vuoto in cui si trova. Questa ricerca lo spinge ad analizzare i suoi ricordi: i primi passi nell'apprendimento delle arti marziali e dello zen sotto la guida del padre, il rapporto con il maestro di *aikidō* Nakajima, di cui in adolescenza era diventato allievo diretto e infine il trasferimento prima a Roma e poi a Milano. Solo lentamente Hiroki capirà dove si trova e cosa gli sia realmente successo.

Marco Aliprandini, nato a Bolzano nel 1962, è laureato in lettere presso l'università di Venezia e insegna in una scuola superiore in lingua tedesca di Merano, dove risiede.

Istruttore di *mindfulness*, pratica *aikidō* da quarant'anni.

Attualmente ha il grado di 6. Dan ed è responsabile tecnico della scuola della sua città, l'Aikikai Merano.

Il libro è arricchito dalle calligrafie di Beatrice Testini a cui si deve anche la calligrafia di copertina.

*Quarta di Copertina*  
Fujimoto Sensei

Quest'anno è il decimo dalla scomparsa di Fujimoto Yoji Shihan, vicedirettore didattico dell'Aikikai d'Italia. L'Aikikai d'Italia, la Direzione Didattica, il Presidente e tutto il Consiglio Direttivo ai quali si unisce la redazione della rivista, lo ricordano con affetto, nostalgia e profonda gratitudine.

I suoi insegnamenti ci accompagnano ancora sul *tatami*. Citando il Maestro Franco Zoppi "possiamo affermare in modo convinto che in ogni praticante dell'Aikikai d'Italia c'è qualcosa di Fujimoto Sensei".

