

AIKIDO

合気道

PERIODICO TRIMESTRALE
DELL' ASSOCIAZIONE DI
CULTURA TRADIZIONALE
GIAPPONESE — SEZIONE
AIKIKAI D'ITALIA
(Accademia Nazionale
Italiana di Aikido)
ANNO I — NUMERO 3
Dicembre 1972 — L. 500
(Sped. Abb. Post. Gr. IV)



AIKIDO ANNO I — N. 3

DICEMBRE 1972

Editore:

Associazione di Cultura Tradizionale
Giapponese - Sezione

AIKIKAI D'ITALIA

(Accademia Nazionale Italiana
di Aikido)

☆

Direttore Responsabile:
Aurelio Tommaso Prete

☆

Direzione Redazione:
Roma - Via Eleniana, 2

Tip. Art. Colasanti & Rosselli - Roma

Abbonam. annuo ordinario L. 1.800

Abbonam. annuo sostenitore L. 4.000

☆

Una copia L. 500

Numeri arretrati L. 800

Abbonamento Estero L. 3.500

☆

Gli abbonamenti si effettuano tramite
vaglia postale intestato a:

Rivista « AIKIDO »

Roma - Via Eleniana, 2

☆

Autorizzazione Trib. di Roma N. 14332
del 29 gennaio 1972



SOMMARIO

- Pag. 2 Il colore della cintura.
- » 4 Intervista con il Maestro Sasaki.
- » 7 Storia - Il viaggio in Mongolia con Deguchi.
- » 10 La respirazione.
- » 13 Problema religioso e spirituale dell'Aikido.
- » 15 Il nuovo Museo d'Arte Orientale « Chiossone » di Genova.
- » 18 La sciabola giapponese.
- » 21 Hara di Karlfried Graf Dürckheim.
- » 22 Attività dell'Aikikai d'Italia.
- » 24 Notiziario di Redazione - Esami e passaggi di grado.

Competere nelle tecniche, la vittoria o la sconfitta non sono il vero Budo. Il vero Budo non conosce sconfitta; non essere mai sconfitti significa non combattere mai. Vincere significa annientare la volontà di discordia in se stessi. Significa compiere la propria missione di dono.

MORIHEI UESHIBA

Il colore della cintura

Esiste una particolare sindrome che si manifesta con la perdita progressiva dell'obiettività e della capacità di autocritica dando luogo ad una specie di frenetica corsa agli esami. Essa caratterizza il complesso che chiameremo "della cintura nera", al quale vanno soggetti con allarmante frequenza qui da noi coloro che praticano le arti marziali in genere e dalla quale non si sottraggono, nonostante tutto, neppure i praticanti l'Aikido.

Per quanto ci riguarda, il detto complesso ha subito recentemente alterne fasi di regressione e di recrudescenza, dovute principalmente a due fattori contrastanti ma ugualmente, anche se in diverso modo, traumatizzanti: la pubblicazione da parte dell'Aikikai d'Italia del nuovo programma di esami che risulta notevolmente ampliato ed a prima vista assai più difficoltoso di quanto non lo fosse quello rimasto in uso per diversi anni, dall'arrivo in Italia del Maestro Tada, sino ad ora, nonché la possibilità, recentemente palesatasi, di raggiungere lo scopo al di fuori dell'Aikikai con poco sforzo ed irrisoria facilità, nel più completo oblio di quelli che sono i principi basilari che muovono l'Aikido, che ne sono il presupposto e che debbono rappresentare per ogni persona seria la vera meta cui aspirare.

L'Aiki, lo si è detto e ripetuto quasi in ogni articolo della Rivista, è una via di realizzazione spirituale, non un programma di avanspettacolo per cui il colore della cintura deve indicare soltanto la misura del cammino percorso sulla via, deve essere il metro sul quale costruire la propria attività mentale ed atletica futura.

La cintura nera non è e non può essere un punto di arrivo ma soltanto il trampolino dal quale spiccare il balzo per un ulteriore miglioramento del proprio bagaglio tecnico e morale.

Il ritenere appagate le proprie ambizioni con la conquista della cintura nera, sventolandola come una bandiera di conquista, facendosene un vanto, è travisare completamente e marchianamente l'essenza del Budo e dell'Aikido, è, in una parola, immorale.

Se questo non sorprende in un'epoca in cui

l'immoralità ha assunto un carattere dilagante, non giustifica affatto tale complesso che non onora il Budo italiano e che è altrettanto deleterio per il praticante.

A che vale, infine, sfoggiare l'hakama od una cintura di colore quando in pratica la stessa non è confermata dalle proprie capacità, quando la si ottiene tramite un sotterfugio, un trucco, perpetrato nei confronti della propria stessa coscienza con la quale è stato necessario scendere a compromessi?

* * *

Si è detto che il nuovo programma di esami ha recato un certo scompiglio e non poche apprensioni: è necessario darne dunque una giustificazione benché questa, in gran parte, sia già implicita in quanto sin qui detto.

Il vecchio programma richiedeva agli esaminandi un ristretto numero di tecniche di base dalle quali gli esaminatori avevano modo di rendersi conto dei progressi raggiunti dagli allievi. Questo andava bene per coloro che sotto la guida di un maestro qualificato avevano la possibilità di svolgere regolarmente un programma di allenamento assai più vasto con tecniche di base e variazioni, tale da integrare costantemente le proprie acquisizioni.

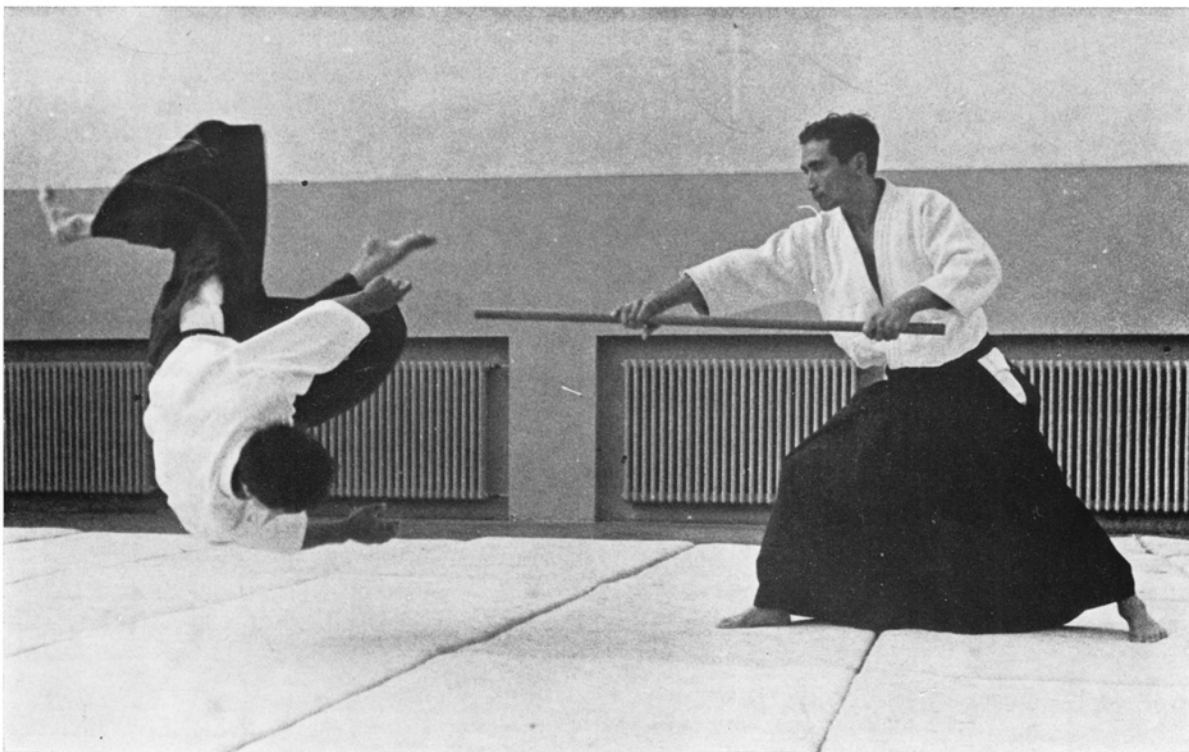
L'aumentata diffusione dell'Aiki, tuttavia, ha prodotto una certa decadenza di tale sistema per mancanza di un numero sufficiente di maestri che potessero costantemente seguire tutti i corsi contemporaneamente in atto nelle ormai molte scuole per cui gli esaminatori si sono trovati di fronte all'evidente inadeguatezza di preparazione degli aspiranti ai gradi superiori dato che la preparazione avveniva soltanto per le tecniche elencate nel programma e nulla più.

La Direzione Didattica dell'Aikikai d'Italia nella persona del Maestro Hiroshi Tada, per ovviare a tali manchevolezze, è stata costretta ad una completa rielaborazione del programma che in tal modo, pur non mutando nella sostanza, presenta ora un assai più vasto numero di tecniche da presentare per ogni singolo esame.

E' inutile farsi illusioni, l'Aiki è una via difficile e faticosa che si impara a seguire con la pratica di palestra né gli esami sono una sciocchezza: bisogna conoscere le tecniche richieste ed eseguirle in modo chiaro e, per quanto possibile, preciso, talché il premio non sia il colore della cintura ma la consapevolezza di aver dato una buona prova di sé, di aver onorato gli insegnamenti dei propri istruttori e lo spirito dell'Aikido.

Praticare l'Aikido può voler dire spesso imparare l'umiltà, la modestia ed il buon senso, non disgiunti da una dose notevole di autocritica.

G. G.



Il bastone deve essere sentito come l'estensione delle proprie braccia — dice il Maestro Tada — come una parte di se stessi. Solo allora esso può essere usato con naturalezza e vera efficacia.



Intervista con il Maestro Sasaki

Dal nostro corrispondente in Germania riceviamo questa interessante intervista con il Maestro Sasaki (3. Dan) che da qualche anno risiede a Monaco di Baviera dove insegna l'Aikido sotto l'egida dell'Aikikai del Giappone. L'intervista, come ci spiega l'autore, si è svolta in una birreria caratteristica davanti ai boccali rigurgitanti candida schiuma, dopo una dinamica lezione di Aikido.

D. Maestro Sasaki, da quanto tempo pratica l'Aikido?

R. Da 10 anni circa.

D. In quali Dojo e con quali Maestri?

R. Nell'Honbu Dojo, con tutti i Maestri noti; in particolare con il Maestro Morihei Ueshiba e suo figlio, con i Maestri Tohei, Tada, Tamura ed altri.

D. Lei vive già da 5 anni in Germania, a Monaco di Baviera; così, nei corsi che Lei tiene a Lindenberg, Munster, Düsseldorf e Tirschenreuth, ha conosciuto gli allievi di Aikido tedeschi. Cosa ci può dire del loro livello?

R. C'è una grande differenza fra gli allievi giapponesi e quelli tedeschi. Gli allievi tedeschi danno ancora troppa importanza alla teoria mentre gli allievi giapponesi si allenano con più naturalezza, seguendo la loro sensibilità.

D. Nonostante grandi ostacoli e molte difficoltà Lei è riuscito a creare un gruppo di Aikido a Monaco; quali punti considera essenziali nel suo insegnamento?

R. Dò molta importanza alla bellezza. L'Aikido è per me estetica. Si dovrebbe mirare all'armonizzazione dell'uomo intero che dovrebbe poi portare all'armonia di tutta l'umanità.

D. Che cosa significa l'Aikido per Lei?

R. L'Aikido è una filosofia. Intendo dire che permette di vivere la vita più intensamente. L'Aikido è il centro di questo modo

di vivere e da qui si possono trovare e giudicare tutte le cose.

D. Ci sono delle tendenze per rafforzare i contatti fra gli Aikikai delle diverse nazioni europee. Che ne pensa?

R. Se tutti praticano l'Aikido col giusto spirito, considero ciò uno sviluppo positivo e me ne rallegro.

D. Maestro Sasaki, quanto tempo pensa di trattenersi ancora in Germania?

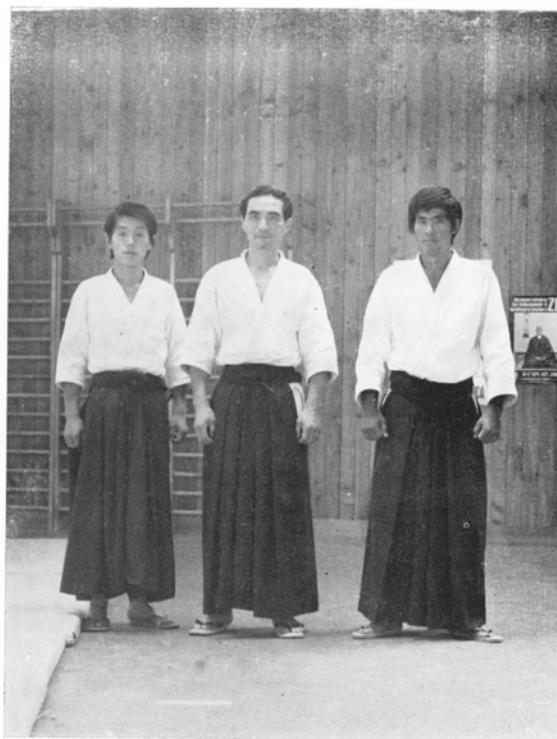
R. Probabilmente altri due anni.

D. Maestro Sasaki, se potesse esprimere un desiderio riguardo i suoi allievi, di Aikido, che cosa chiederebbe?

R. Soprattutto vorrei che potessero fare proprio, con la giusta comprensione, il mio Aikido, che potessero diffonderlo ed eventualmente migliorarlo.

D. Maestro Sasaki, auguriamo a Lei ed alla sua deliziosa Moglie un ulteriore piacevole soggiorno in Europa e che Le sia possibile realizzare i suoi intenti.

WERNER WINKLER



Il Maestro Sasaki (3. Dan) a sinistra, con il Maestro Tada e il Maestro Fujimoto, a Desenzano del Garda.



Esercitazioni con il bastone di un gruppo di cinture nere a Desenzano, sotto l'occhio
vigile del Maestro Chiba (6. Dan).



合氣道

成平



Storia del Maestro Morihei Ueshiba

(Dal libro "Aikido" del figlio Kisshomaru)

Edito da Hozansha Pub. Co.

- PARTE III -

Viaggio in Mongolia con Deguchi

Il Reverendo Deguchi, che sosteneva un principio di amore umano e bontà, ebbe l'idea di unificare la morale del mondo col senso religioso. Egli desiderava costruire un regno pacifico in Mongolia, con la forza della nuova religione, libera dalla schiavitù dei vecchi costumi, per realizzare l'unità e la mutua prosperità dell'Est.

Deguchi ebbe contatti con la religione Putienchiao della Corea e la religione Taoyiiian Hungwanzuh della Cina. All'inizio della primavera del 1924, in un periodo opportuno, egli decise di andare di persona in Mongolia. Invitò Masumi Matsumura ed il Maestro al Santuario Shankukaku di Ayabe, spiegò per sommi capi il suo programma e domandò loro se volessero mettersi in viaggio con lui.

In quel tempo Deguchi era stato implicato nello scandalo dell'Omotokyo (dimostrazione poco rispettosa nei confronti dell'Imperatore) del 1921, così la sua partenza avvenne in gran segreto. Di questo non parlò che ai suoi confidenti. Così il gruppo di Deguchi partì da Ayabe in treno alle 3,28 del 13 febbraio 1924. Il Maestro si congiunse al gruppo a Tzurnoka donde partirono per la Manciuria e la Mongolia.

Fallimento dell'impresa

Il proposito di questo gruppo era di raggiungere Muckden ed incontrare Lu Chan-K'nei, un generale ospite di Chan tso-Lin, per penetrare poi in Mongolia con il suo aiuto.

Causa i problemi interni che travagliavano la Cina in quel tempo, il gruppo non poté essere aiutato. Il tutto si trasformò in un peregrinaggio da fuggiaschi.

Non vi erano strade, il cibo scarseggiava e tutto quello che dovevano fare era una continua fuga dai nemici.

Durante un attacco di sorpresa, il gruppo di Deguchi fu catturato e tutti furono tenuti prigionieri per lungo tempo. Se non fosse stato per l'intervento del consolato giapponese di Chengkiantum, tutti i componenti del gruppo sarebbe-

ro stati trucidati. Essi furono derubati di ogni cosa, compresi i vestiti e le scarpe. Furono incatenati ai piedi, costretti a portare solamente dei calzoncini e furono custoditi nella prigione di Paiyintaila. Finalmente il governo giapponese ottenne il loro rilascio ed essi ritornarono in Giappone. Quando raggiunsero Port Moji il 25 luglio 1925, vennero attorniti da numerosa folla che fece loro accoglienze festose come fossero tornati in Patria dei generali.

Durante quei 5mesi, il Maestro fu sempre in compagnia di Deguchi e condivise con lui il destino.

Il suo modo di fare era un po' diverso dagli altri del gruppo ed i suoi carcerieri ebbero subito la sensazione che possedesse una straordinaria personalità, quando fu arrestato. Perciò lo trattarono duramente; fu messo in catene e torturato. Sulla via del campo dell'esecuzione, giacevano molti corpi di soldati delle forze di Lu che erano stati trucidati prima. Ma il gruppo di Deguchi mostrò di non aver timore. Essi passarono sui cadaveri e procedettero con calma. In particolare il Maestro tenne un comportamento impavido in quel momento critico. Egli si mantenne normale, come nella vita quotidiana. Si disse che persino i più coraggiosi del gruppo lo guardassero con meraviglia. Benché essi avessero fallito il loro piano originale, il Maestro ebbe l'opportunità di dimostrare la sua quotidiana autodisciplina. Quando ritornò dalla Cina, Ayabe era ancora una solitaria cittadina rurale. Volpi e tassi si aggiravano nei pressi delle sue case. Le condizioni della città erano inadeguate, quindi agli abitanti era spesso richiesto di donare il proprio lavoro.

Quando lavorava fra gli operai, il Maestro mostrava le sue doti di forza. Una volta tirò su un pino che misurava dai 4 ai 5 « sun » di diametro (da 12,10 a 15,16 cm. circa) e spostò un grande masso che oltre 10 operai non avrebbero potuto muovere. Egli sorprende la gente in questo campo.

Il Maestro asseriva di aver convinto se stesso che una straordinaria forza spirituale o forza dell'anima esiste nel corpo umano.

Le montagne di Ayabe offrivano un'eccellente palestra per studiare e praticare. Il Maestro scelse un posto conveniente, appese sette od otto bal-

le di spugna in cerchio sotto gli alberi e con una lancia di m. 2,70 si esercitava a colpirle in giro. I suoi diversi, abili movimenti rimasero scolpiti nella mente degli studenti che erano al suo fianco.

Raggiungimento di una nuova fase

Avanzando nel suo studio, egli sviluppò un tipo di sesto senso con il quale poteva percepire le mosse che avevano in mente di fare i suoi avversari. Ancora durante il suo viaggio in Mongolia, fu aggredito da una persona armata di pistola Mauser. Egli era conscio che l'intenzione dell'avversario di sparare diveniva una « pallottola spirituale » che passava attraverso di lui prima che il nemico tirasse il grilletto. Poi, con rapido spostamento, si mosse di lato, una frazione di secondo prima che la pistola facesse fuoco. Lo proietto e si impadronì dell'arma. Questo episodio è ben noto fra coloro che si interessano di Aikido.

Dopo il ritorno ad Ayabe, il Maestro si dedicò alla sua vita precedente di studio e concentrò la mente per imparare più profondamente il segreto del Budo.

Nella primavera del 1925 un ufficiale di marina, insegnante di scherma, fece visita al Maestro e chiese di diventare suo discepolo, ma durante una conversazione essi vennero a diverbio su un banale argomento (caratteri delle rose). Decisero di avere un combattimento e l'ufficiale si lanciò in avanti per attaccarlo agitando la sua spada di legno (bo-ken) ma il Maestro schivava i suoi colpi molto agevolmente e l'ufficiale finì per sedersi sfinito senza averlo toccato una volta.

Il Maestro dice che percepiva i movimenti dell'avversario prima che essi fossero effettivamente eseguiti, allo stesso modo che nell'episodio in Mongolia.

Dopo questo fatto si riposò: andò in un vicino giardino nel quale vi era un albero di caki. Come egli si asciugò il sudore dal viso, fu sopraffatto da una sensazione di cui non aveva mai precedentemente avuto esperienza. Egli non poteva

nè camminare nè sedersi; era fissato a terra in grande stupore (estasi).

Il Maestro ricorda la sua esperienza:

« Io posi il mio interesse nel Budo quando avevo circa 15 anni e feci visita a maestri di scherma e Ju Jitsu di varie provincie. Mi impadronii dei segreti di alcune sette in pochi mesi. Ma colà nessuno mi illuminò sull'essenza del Budo in modo sufficientemente convincente. Così bussai alla porta di vari maestri di religione ma non potei ottenere concrete risposte. Poi, nella primavera del 1925, se ben ricordo, quando camminavo da solo nel giardino, ebbi la sensazione che l'universo improvvisamente tremasse e che uno spirito d'oro, venendo su dalla terra avvolgesse in un velo il mio corpo e lo trasformasse in un corpo d'oro. Nello stesso momento la mia mente ed il mio corpo divennero luminosi. Ero in grado di comprendere il cinguettio degli uccelli ed ero chiaramente conscio della mente di Dio, il creatore di questo universo. In quel momento fui illuminato: la fonte del Budo è l'amore di Dio; lo spirito dell'amorevole protezione di tutti gli esseri. Infinite lacrime di gioia scesero giù dalle mie guance.

Da allora mi sono sforzato di comprendere che tutta la terra è la mia casa ed il sole, la luna, le stelle sono tutte mie proprie cose. Io mi liberai da ogni desiderio non solo per la posizione, fama e prosperità, ma anche di essere forte. Compresi che il Budo non è far cadere l'avversario con la forza; neppure è strumento per portare il mondo verso la distruzione con le armi. Il Budo genuino è l'accettare lo spirito dell'universo, prendere la pace del mondo, parlare correttamente, proteggere e coltivare tutti gli esseri della natura. Io capii che l'esercizio del Budo è accettare l'amore di Dio che viene posto nel giusto senso, protegge e coltiva tutte le cose della natura, utilizzarlo ed assimilarlo nella nostra stessa mente e nel nostro stesso corpo ».

Questa rivelazione deve essere stata solo l'evento di un istante che rivoluzionò l'esistenza del Maestro e diede vita all'Aikido.

(continua)



Armonia dell'Aikido: il Maestro Nemoto (4. Dan) vola senza che dal volto del Maestro Tada traspaia il benché minimo sforzo fisico.

LA RESPIRAZIONE

La respirazione è una funzione importantissima per tutti gli esseri viventi sia che essi appartengano al regno animale oppure al regno vegetale: gli animali superiori ed inferiori così come tutti gli esseri appartenenti al regno vegetale devono all'aria la propria esistenza.

Tutte le altre funzioni degli esseri viventi dipendono dalla respirazione; non esiste infatti vita senza respirazione.

E' noto che gli animali superiori e quindi l'uomo, possono vivere un periodo relativamente lungo senza mangiare, uno più breve (qualche giorno) senza bere, ma la loro esistenza durerà solamente pochi minuti se rimangono senza respirare. Come il bambino (che durante la gestazione si serviva della respirazione della madre) viene alla luce, inizia il suo contatto con il mondo con un atto respiratorio; mentre il vecchio quando muore esala l'ultimo respiro.

E' di dominio comune ed è un concetto ormai fuori di ogni discussione che un corretto uso della respirazione ed un controllo intelligente di essa, preserva la nostra salute, prolunga la nostra vita, aumenta i nostri poteri di difesa; mentre una respirazione fatta male porta presto ad uno stato di non salute.

I maestri dell'antichità hanno compreso che l'uomo può controllare la respirazione ed usarla con opportune tecniche per ottenere opportuni scopi. I nostri grandi maestri insistono nell'insegnarci particolari metodi di respirazione che rendono più efficace l'acquisizione della pratica delle arti marziali. E' con un'adatta respirazione che si giunge al controllo di alcune delle nostre funzioni, al controllo delle nostre energie vegetative, somatiche e spirituali ed è con la respirazione che abbiamo visto il nostro Maestro aiutarci nel guarire alcune nostre malattie imponendo le mani.

E' indispensabile però conoscere la normale anatomia della respirazione e la sua fisiologia, prima di pretendere di usare l'atto respiratorio per scopi superiori.

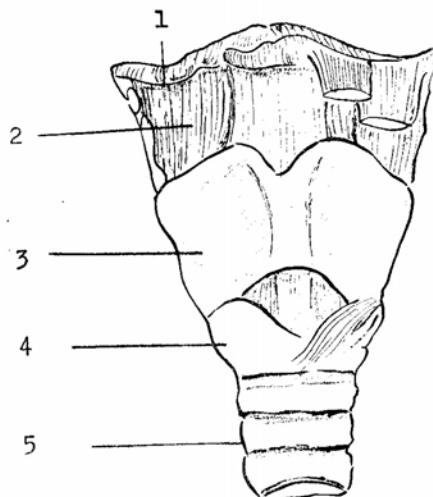
ANATOMIA DELL'APPARATO RESPIRATORIO

Le vie respiratorie sono costituite dal: naso, faringe, laringe, trachea, bronchi e polmoni.

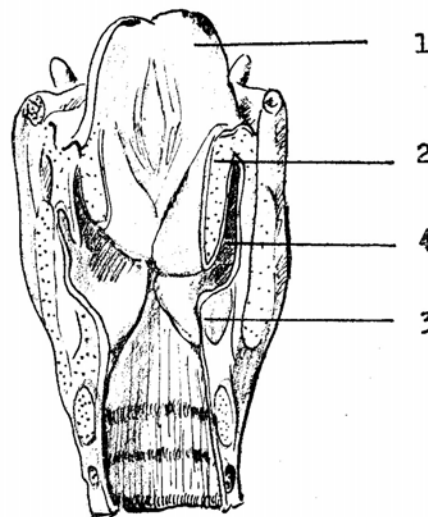
La normale entrata dell'aria è il *naso*, essendo le coane nasali tappezzate da una mucosa molto ricca di vasi sanguigni che inumidisce e riscalda l'aria prima della sua entrata nei polmoni; nel naso sono pure presenti dei peli la cui funzione è di trattenere le impurità più grossolane dell'aria che respiriamo.

Il *faringe*, o retrobocca è una cavità, tappezzata da mucosa, che comunica in alto con le fosse nasali, lateralmente con l'orecchio medio mediante le tube di Eustachio, in avanti con la bocca, in basso con l'esofago ed il laringe.

Il *laringe* è un tubo costituito da diverse cartilagini (tiroide, che forma il pomo d'Adamo; cricoide, a forma di anello; aritnoidi in numero di due di forma triangolare) unite insieme da legamenti e muscoli; comunica in alto col faringe per mezzo della glottide apertura sormontata da una lamina cartilaginea detta epiglottide il cui compito è di impedire al cibo ed alle bevande di entrare nelle vie respiratorie più basse durante la deglutizione. Il laringe è tappezzato da epitelio ci-



Laringe (faccia anteriore): 1) osso ioide - 2) legamento tiroideo - 3) cartilagini tiroidee - 4) cartilagini cricoidee - 5) anelli della trachea.



Sezione della laringe: 1) epiglottide - 2) corde vocali superiori - 3) corde vocali inferiori (vere corde vocali) - 4) ventricolo della laringe.

lindrico vibratile che diventa piatto solo in prossimità delle corde vocali in esso contenute.

Trachea: è un tubo cilindrico lungo circa 12 centimetri, costituito da tanti anelli cartilaginei incompleti posteriormente, per permettere allo esofago, che sta dietro, di potersi dilatare.

Bronchi: La trachea si biforca in basso in due rami detti bronchi che penetrando nei polmoni si ramificano in rami di calibro minore fino ai bronchi terminali o capillari. Dalla trachea fino alle terminazioni bronchiali capillari, la mucosa di rivestimento è costituita da epitelio vibratile, le cui cilia espellono insieme col muco, le impurità accidentalmente entrate con la respirazione.

Polmoni: sono due masse semiconiche, situati nella cavità toracica, uno a destra ed uno a sinistra limitanti medialmente il mediastino, cavità in cui si trova il cuore.

Ogni polmone è diviso da scissure in lobi, il destro in tre ed il sinistro in due. Essi sono rivestiti da una membrana sierosa detta Pleura, costituita da due foglietti uno viscerale ed uno parietale tra cui si trova un liquido che permette ad essi di poter agevolmente scorrere l'uno sull'altro favorendo così i movimenti dei polmoni durante la respirazione.

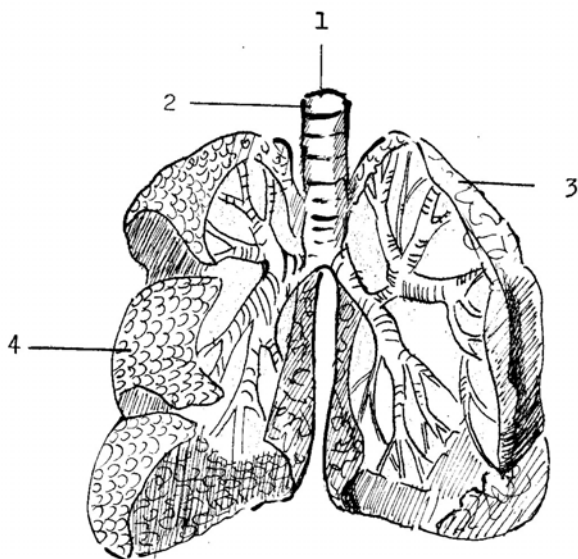
La parte funzionale del polmone è costituita anatomicamente dal lobulo polmonare formato dalle ramificazioni dei più piccoli bronchi che diramandosi terminano in formazioni a grappolo dette alveoli, a parete sottilissima, abbondantemente irrorati da capillari sanguigni, nei quali avvengono gli scambi gassosi tra aria e sangue.

Il numero degli alveoli polmonari è tale che se fossero disposti in superficie, uno vicino all'altro, occuperebbero uno spazio equivalente a cento tatami circa.

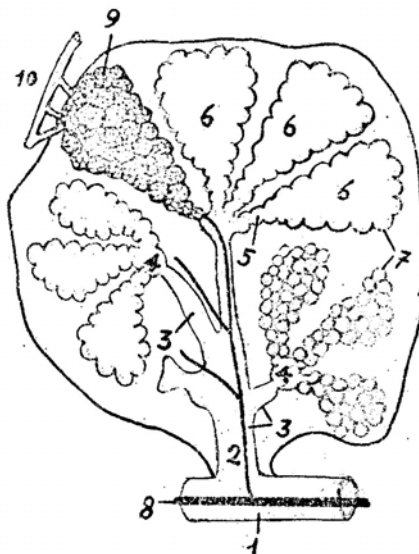
Il meccanismo della respirazione consiste in due movimenti che si alternano ritmicamente: la inspirazione, in cui l'aria viene introdotta nei polmoni e l'espirazione, in cui l'aria viene espulsa.

L'atto inspiratorio si compie per dilatazione della cavità toracica grazie all'azione dei muscoli intercostali che fanno ruotare le costole e le sollevano e la contrazione del diaframma (muscolo che separa la cavità toracica da quella addominale) che allo stato di riposo è sollevato ed incurvato a volta; mentre quando si contrae si distende e si abbassa ampliando il diametro verticale del torace. Con la dilatazione delle pareti toraciche si dilatano pure i polmoni (essi sono fissati alla parete toracica ed al diaframma grazie alla pleura parietale) rarefacendo l'aria in essi contenuta; ne consegue una diminuzione della pressione dell'aria interna rispetto a quella esterna, per cui questa è costretta ad entrare nelle vie respiratorie (naso-faringe-laringe-trachea-bronchi-bronchioli-alveoli polmonari).

L'espirazione avviene invece per ritorno del diaframma e delle costole nella loro posizione iniziale di riposo per cui la cavità toracica si restringe e l'aria interna, avendo una pressione su-



Trachea e polmoni: 1) canale della trachea che comunica in alto con la laringe - 2) trachea e sua biforcazione nei bronchi - 3) polmone sinistro - 4) polmone destro coi suoi tre lobi: superiore, medio ed inferiore.



Schema di un lobulo polmonare: 1) bronco interlobulare - 2) bronco intralobulare - 3) bronchioli - 4) vestibolo - 5) condotti alveolari - 6) infundiboli - 7) alveoli polmonari - 8) ramo dell'arteria polmonare - 9) capillari sanguigni degli alveoli - 10) radici della vena polmonare.

periore a quella esterna è costretta ad uscire. (Nell'espirazione, l'elasticità polmonare ha una azione di un certo rilievo).

A seconda che prevalga l'attività dei muscoli inspiratori o del diaframma, si ha una respirazione di tipo addominale o di tipo costale. Una respirazione, consigliata dai padri yogi come la

più efficace per mantenersi in salute, è la cosiddetta respirazione profonda che consiste, dopo aver espulso nel modo più completo possibile l'aria polmonare, nell'inalare lentamente per il naso l'aria che riempie prima le basi polmonari (abbassamento del diaframma) poi la parte media ed alta dei polmoni per azione dei muscoli inspiratori toracici; breve pausa; poi lenta espirazione dell'aria della parte alta, poi media del torace; infine delle basi con l'ausilio finale dei muscoli addominali che espellono tutta l'aria. Breve pausa, poi un successivo atto inspiratorio e così via.

Non è consigliabile eseguire atti inspiratori forzati in quanto la respirazione è un atto istintivo e naturale e mai deve essere forzato.

E' utile che il tempo dell'espirazione sia superiore a quello della inspirazione.

Un uomo adulto compie circa 16 atti respiratori al minuto introducendo circa mezzo litro di aria ogni volta e così vengono introdotti nei polmoni nelle 24 ore oltre 11.000 litri di aria.

Ad ogni atto respiratorio di un uomo normale solo una parte dell'aria polmonare viene rinnovata: si chiama aria supplementare una quota di aria che possiamo inspirare con un'inspirazione

profonda dopo quella normale ed aria complementare quella che possiamo espellere con una ispirazione forzata dopo quella normale; mentre una parte d'aria rimane sempre nel polmone e si chiama aria residua.

Con una opportuna ginnastica respiratoria possiamo aumentare considerevolmente l'aria normale, supplementare e quindi complementare, mentre possiamo diminuire l'aria residua.

I padri yogi affermano che oltre all'ossigeno contenuto nell'aria noi inaliamo l'energia cosmica vitale o prana che dà salute, vitalità, attività, forza ed armonia al nostro corpo fisico.

Come è già stato sopra detto, all'altezza degli alveoli polmonari il sangue, che in esilissima e fittissima rete li riveste, cede all'aria che verrà espulsa l'anidride carbonica e sostanze tossiche gassose di rifiuto, ricevendo in cambio dall'aria alveolare ossigeno (ed energia cosmica) rigenerandosi e purificandosi.

E' intuitivo quindi l'importanza della respirazione per mantenerci in salute fisica e spirituale per meglio così apprendere e praticare le nostre arti marziali.

Dr. FRANCESCO LUSVARDI



Una bella proiezione del Maestro Tada - Uke Maestro Nemoto (4. Dan). Foto: Irene Finey Yamahata - Tokyo.

Problema religioso e spiritualità dell'Aikido

Uno dei problemi che ha maggiormente assillato l'uomo da sempre è senza dubbio quello religioso, al punto che ogni nuova idea, ogni nuova scoperta del pensiero, penetrate dall'esterno o nate nell'ambito di una data società, prima di poter essere accolte ed accettate, hanno dovuto attendere l'imprimatur della religione ufficiale e comunque sono state sempre vagliate e filtrate attraverso il setaccio del substrato religioso dei singoli.

E' certo che il fanatismo religioso e la bigottaria sono i peggiori nemici di ogni ulteriore progresso spirituale, quand'anche non giungano agli eccessi tristemente famosi quali la strage degli Ugonotti, i fatti d'Irlanda di scottante attualità ed alla stessa crocifissione di Cristo, per citare soltanto tre degli infiniti possibili esempi.

Ci rendiamo conto, anche alla luce di aneddoti e dichiarazioni, talvolta divertenti, riportati dai Maestri giapponesi operanti in Europa, che il problema si presenta, pur se non drammaticamente, per lo stesso Aikido.

L'Aiki (concetto variamente ed insistentemente ribadito su queste pagine) è una via di realizzazione spirituale e la nostra insistenza su questo punto potrebbe avere indotto taluni in un errore a nostro avviso gravissimo, per le possibili ripercussioni che ne deriverebbero, di identificare l'Aikido con una qualche forma di nuova religione.

Ci è noto infatti il caso di praticanti che, evidentemente, per una siffatta errata interpretazione, si astengono dall'inchino rituale all'inizio ed alla fine di ogni lezione.

Tenteremo, dunque, in queste righe, di chiarire alcuni concetti basilari e di dissipare i dubbi e le preoccupazioni di quei pochi timorosi di infrangere qualche tabù e di venire meno, con la pratica della nostra Arte ai precetti del proprio credo religioso, qualunque esso sia.

Lo stesso Maestro Ueshiba, interrogato in proposito, rispose con un diniego e fece chiaramente capire che l'Aikido può essere un complemento alle religioni ma soltanto questo né in alcun modo ad esse può sostituirsi.

Esso è un qualcosa di esterno alla religione che tuttavia può (e dovrebbe, negli intendimenti del suo Fondatore) aiutare a portare a compimento quelli che sono i fini cui la religione aspira.

Non esiste alcuna ragione perché un buon cristiano, osservante dei propri doveri, non possa praticare l'Aikido in tutta serenità e con il trasporto della più grande passione, allo stesso modo che lo pratica il buon buddista, lo shintoista, il maomettano e l'indù, perché l'Aiki, lungi dall'ispirare sentimenti di abiura e di apostasia, suggerisce una

cana spiritualità priva di qualsiasi substrato dottrinale e proprio per questo può con il massimo profitto essere assunto come complemento della religione professata da ciascun praticante, sia pure, e lo diciamo per completare il quadro, da coloro che professano quella religione particolarissima che definiscono ateismo o materialismo.

L'Aikido non può essere una religione perché non ne possiede le caratteristiche: non propone divinità od esseri soprannaturali, non ha un credo cui sia necessario conformarsi né un cerimoniale di tipo religioso. Che ragione abbiamo, allora, di insistere tanto sul carattere spirituale dell'Aikido? Ma proprio perché esso è una tecnica di elevazione, quale, sotto certi aspetti, la preghiera oppure lo yoga o certe tecniche più o meno precisate di asceti occidentali, le quali, tutte, benché frutto di esigenze particolari, sono tutt'altra cosa che la religione per i cui scopi hanno avuto origine.

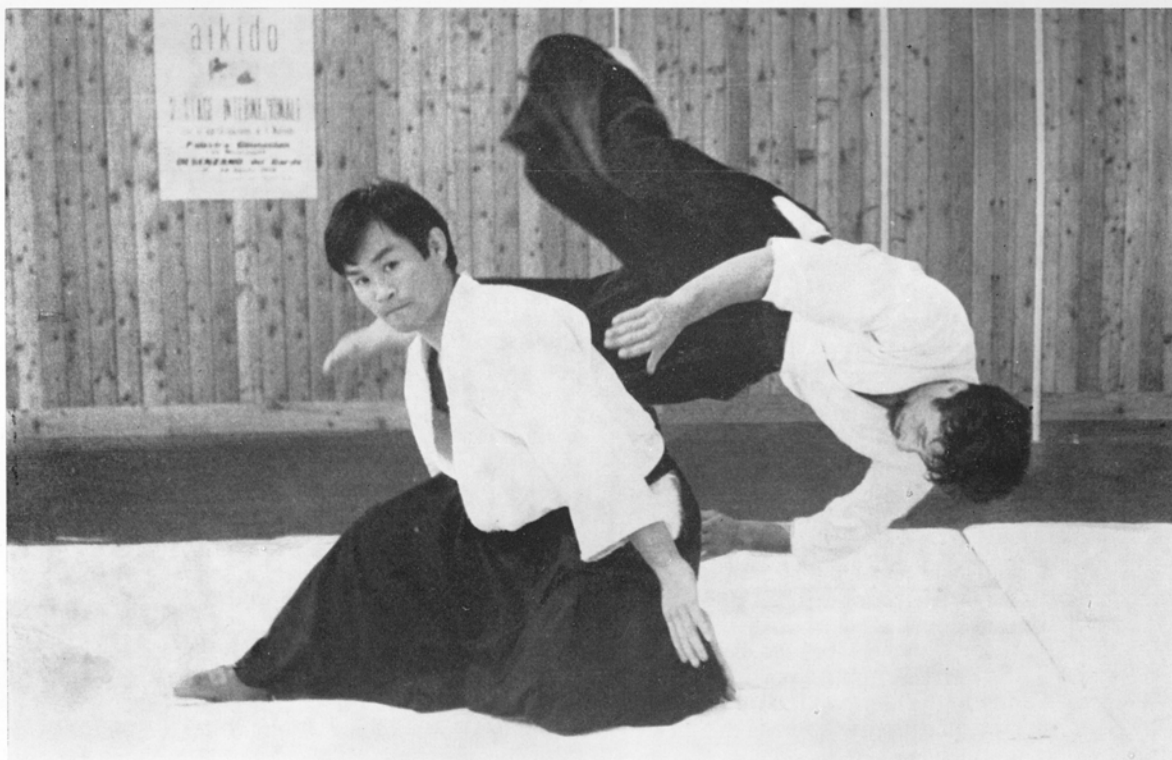
L'inchino per i popoli orientali è nient'altro che un modo di salutare, analogo alla nostra stretta di mano ma è tipico della mentalità giapponese porgere l'omaggio del proprio saluto a tutto ciò che è degno di rispetto e di considerazione. L'Arciere giapponese saluta con un profondo inchino il bersaglio al quale sta per indirizzare la sua freccia e sempre due contendenti, in qualsiasi sport od arte marziale fanno altrettanto in segno di reverente vicendevole rispetto.

Non deve destare scandalo dunque l'inchino che sempre precede e segue una lezione di Aikido. Abbiamo detto che non esiste nella nostra pratica un cerimoniale religioso ma la cerimonia è parte integrante della mentalità nipponica, un qualcosa di indispensabile che colora ed insaporisce ogni atto della vita e che rappresenta per noi occidentali un logico e doveroso riallacciarsi alla tradizione che all'Aikido ha dato origine, oltre che, naturalmente, ad un atto di rispetto al luogo nel quale pratichiamo.

La parola Dojo significa proprio « Luogo della via »; a questo luogo è giusto rendere omaggio entrando ed è giusto farlo iniziando e concludendo la pratica come vuole la tradizione. E' altrettanto giusto inchinarsi al Maestro che ci guida sulla Via, ed alla memoria di colui che è idealmente il Maestro di tutti essendo dell'Aikido il fondatore.

Non si tema, dunque, di veder affievolire nel proprio cuore la fede avita, né di fare atto di abiura inchinandosi di fronte al ritratto di O-Sensei, perché se chi pratica ha una fede degna di questo nome, cristiana od altro, nell'Aikido non potrà che vederla esaltata e rafforzata.

GIOVANNI GRANONE



Due stili a confronto: sopra il Maestro Chiba (6. Dan) in una tecnica di Aikinage. Sotto: il Maestro Asai (6. Dan) esegue un ko-te-gaeshi da posizione han-mi-hantachi waza.

Il nuovo Museo d'Arte orientale «Chiossone» di Genova

Stralciamo dal trimestrale "La Casana" edito dalla Cassa di Risparmio di Genova e Imperia (n. 2, aprile-giugno 1972) l'interessante articolo del sig. Giuliano Frabetti, responsabile del Museo d'Arte Orientale "E. Chiossone" di Genova.

L'occasione ci è data da una nostra recente visita al Museo stesso e dalla sorpresa, lieta sorpresa in verità, che ne abbiamo riportato, per la validità del materiale esposto e per l'interesse che esso riveste per tutti coloro che nella pratica dell'Aikido trovano stimolo all'avvicinamento ed allo studio della cultura tradizionale giapponese.

Ringraziamo vivamente la Direzione del Museo ed in particolare il sig. Frabetti per la squisita cortesia dimostrataci mettendo a nostra disposizione i due articoli che seguono ed il materiale fotografico illustrativo.

Dal 7 maggio 1971 Genova dispone di un nuovo Museo d'Arte orientale intitolato a Edoardo Chiossone, rinnovato nella sede e nella definizione, alla Villetta di Negro.

Infatti, la nuova sede, espressamente progettata dall'arch. Mario Labò è venuta a sostituire l'antica sistemazione del Museo presso l'Accademia Ligustica mentre la definizione, fermo restando la dedicatoria al donatore, non è più quella del primo periodo di vita del Museo. Dal « Museo d'arte giapponese » si è infatti passati al « Museo d'arte orientale »; e occorre appena accennare ai motivi che hanno determinato prima l'una poi l'altra definizione.

« Giapponese » era il Museo prima, in quanto le raccolte costitutive si erano formate in Giappone durante il lungo soggiorno del suo fondatore, Edoardo Chiossone; « orientale » è oggi in quanto il Comune di Genova ha incrementato le raccolte mediante l'acquisto di altri beni culturali di provenienza cinese, siamese, ecc.

Prima di tracciare una pur concisa descrizione del nuovo Museo ci sembra opportuno ricordare anzitutto i meriti di colui che arricchì Genova di questo contesto culturale: l'artista (pittore e incisore) Edoardo Chiossone.

Nato ad Arenzano nel 1832, si dedicò agli studi dell'incisione presso l'Accademia Ligustica di Belle Arti, ispirandosi a modelli di epoche diverse (a Beato Angelico, Nicolò Barabino, Gabriele Castagnola, Domenico Induno). Fu intuizione sua quella di caratterizzare con alto magistero artistico, banconote ed altri titoli di Stato con elaborate poligrafie, onde impedirne o contrastarne la contraffazione. Per questo fu inviato su incarico della Banca di Italia, prima in Germania, poi in Gran Bretagna.

Accadde così che a Londra Chiossone incontrò alcuni inviati giapponesi incaricati di aprire relazioni col mondo occidentale e fu invitato ad assumere la direzione dell'Officina imperiale carte valori di Tokyo.

Nel 1872 Edoardo Chiossone si trasferì a Tokyo e vi rimase fino alla morte (1898).

Durante quel lungo periodo in cui altri artisti italiani — come Antonio Fontanesi e Vincenzo Ragusa — dimorarono in Giappone, Edoardo che godeva della più alta stima a Corte e presso le « classi dirigenti », acquistò i più che 15.000 oggetti che costituirono la cospicua raccolta pervenuta fino a noi.

Allora il Giappone si era appena aperto ai contatti con l'occidente moderno: nel 1848 era stata abolita la figura dello Shogun (capo militare) che per secoli era stata giustapposta e spesso contrapposta a quella dell'Imperatore. Era iniziata una nuova era (il Meiji).

In virtù del testamento redatto il 24 gennaio 1898, Chiossone legò per intero la propria collezione all'Accademia Ligustica, « mia madre in arte » (sono parole sue), con l'obbligo di renderla accessibile al pubblico.

Fu così che, deceduto il donatore l'11 aprile stesso anno, il materiale, previo inventario effettuato da un incaricato della legazione d'Italia a Yokohama, fu trasferito a Genova nel gennaio 1899.

Qualche anno dopo, l'Accademia, non senza concorso finanziario da parte del Comune, poteva ordinare in sei sale della propria sede, in Piazza De Ferrari, la collezione acquisita ed aprire al pubblico il Museo « giapponese » di arte orientale, in data 8 novembre 1905 (coincidenza storica: quell'anno stesso il Giappone usciva da una guerra vittoriosa contro l'Impero russo).

Nel palazzo dell'Accademia il Museo « Chiossone » condusse la sua esistenza fino all'estate 1940, quando lo stato di guerra incombente impose il problema dello sfollamento e della custodia delle raccolte. Fu a questo punto che il Comune di Genova assunse in proprio la tutela del Museo, dando corso tramite l'Organo competente, cioè la Direzione Belle Arti, prima all'imballaggio del materiale museale, indi ai vari trasferimenti dello stesso, resi necessari dall'incalzare degli eventi bellici.

Nel frattempo, essendo stato destinato il Palazzo dell'Accademia ad altri usi culturali, prevalse il criterio di destinare al Museo « Chiossone » una sede apposita progettata e realizzata « ex novo ».

Il progetto dell'arch. Mario Labò, ad una scansione sobria e regolare degli esterni, tale da far apparire il Museo come un edificio provvisorio ma singolarmente « condizionante » per l'ambiente (e per di più elettivamente affine a modelli qualificati dell'architettura giapponese quale il Palazzo imperiale di Kyoto, con la sua sala-veranda aperta alle udienze), associa all'interno una sintesi di spazio dominante su componenti sapientemente disposte.



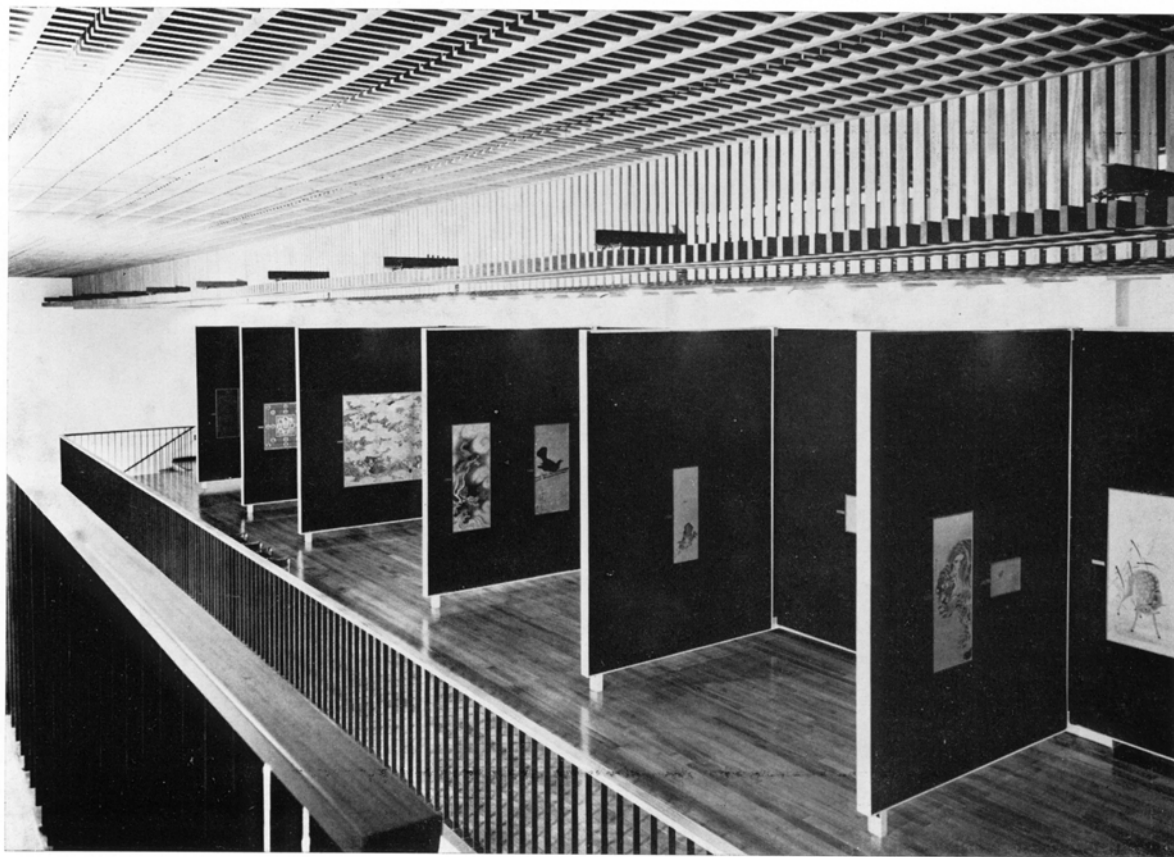
Una bella veduta d'insieme del Museo «Chiossone» di Genova come appare dall'ingresso.

Ad un atrio, pavimentato in pietra serena, dove sono collocate alcune grandi sculture della Cina e del Siam, in contrappunto con una teoria di grandi lanterne giapponesi da tempio, fa seguito un grande spazio a terreno, cioè la prima galleria in cui sono esposte altre grandi sculture del Giappone (epoca Kamakura, epoca Edo) nonché grandi oggetti, tra cui un'antichissima campana prebuddista (prima del VI secolo d.C.). Una scala raccorda questo spazio alla galleria delle armi (a parete, panoplie di elmi o maschere da guerra, combinati con scabole) e delle armature (dodici stupendi esemplari del Giappone databili tra il secolo XVI e il 1860 circa). Il « leit motiv » delle scale che non turba minimamente la « visualità » dell'ordine museale, adduce alla terza e quarta galleria, entrambe dedicate all'esposizione di pitture giapponesi (« Kakemono » e paraventi). Dalla zona pitturale, si ridiscende: nella 5ª galleria trovano posto oggetti di arti minori ordinati entro otto vetrine attestate, per uno dei lati brevi alla parete. Essi costituiscono altrettanti capitoli relativi a diverse categorie d'arte e artigianato.

Vi sono esposti, infatti oggetti di preistoria e protostoria del Giappone e protostoria della Cina, guardie di sciabole (tsuba), altri elementi di sciabole del Giappone, specchi di bronzo di arte cinese, giapponese e coreana, smalti della Cina, cera-

miche e porcellane della Cina, del Giappone e della Corea, « netsuke » (fermagli), tipici oggetti giapponesi, lacche della Cina e del Giappone e « in-ro » (portamedicine). Il discorso delle arti minori prosegue nella 6ª galleria ancora sottostante, dove sono esposte, entro nove vetrine a centro corsia: maschere teatrali, sculture minori del Giappone in legno ed in bronzo, sculture minori della Cina, del Tibet e della Birmania. Discendendo l'ultima scala ci si trova in un'area destinata ancora a sculture ma di grandi dimensioni e appartenenti alla civiltà del Siam, sistemate su un ripiano poco più alto del pavimento inferiore (che è quello dal quale prende inizio la visita).

Il seminterrato, nella parte usualmente accessibile al pubblico, accoglie l'ultima vetrina di esposizione contenente abiti e stoffe del Giappone e della Cina, una sala didattica ove periodicamente si allestiscono mostre di materiale del Museo, tratto dai depositi. Nello stesso seminterrato sono sistemati i depositi in cui il materiale non esposto è tutto ordinato. Entro armadi e ripiani chiusi da ante trasparenti, gli oggetti di tipi diversi, distinti per generi, in ordine cronologico e geografico; su grigliati metallici, le pitture, via via che saranno restaurate; entro cassettiere metalliche, le stampe ed i libri illustrati, in totale circa 4.000, e oggetti dimensionalmente minori.



La Galleria delle pitture.

La sciabola giapponese

La sciabola giapponese è — secondo le più antiche fonti — « l'anima vivente del samurai », è « l'orgoglio dei guerrieri », è « il tema dei poeti ». Nelle cronache del Giappone collegate al periodo Yayoi (secc. III a.C. - III d.C.) la spada assume addirittura un significato simbolico. La stessa dea del sole, Amaterasu, aveva come emblema la spada (« hiboko »); nel mito genealogico del Giappone è detto che il dio Izanami e la sorella Izanagi intinsero nel mare la « spada ingioiellata divinamente », così che, dalle gocce cadute dalla punta della spada, si formarono le isole dell'arcipelago nipponico.

Il « Nihon Shoki » reca notizia che, quando l'imperatore Seimu insediò governatori nelle provincie e sindaci nei villaggi, « a tutti furono donate spade e scudi come simboli di autorità ». Secondo la stessa fonte, tale evento sarebbe accaduto nel 135 d.C., ma la cronologia riveduta ci porta al secolo III d.C., ovvero ad una data del tardo periodo Yayoi nel Kansai. Tali spade e scudi — secondo il « Tsushima Kiji » — furono inviate ai destinatari entro casse di pietra, che furono sepolte sui colli (sacri) di Tsutsu e di Sago, onde garantire la protezione dei confini.

Altra suggestiva circostanza inerente alla nascita della sciabola (in particolare, del suo nucleo principale, la lama) è che tutti gli elementi del cosmo tradizionale vi assumono una parte determinante: il metallo vi è presente sotto specie di ferro e acciaio sovrapposti e saldati; il fuoco presiede alle varie fasi del lavoro fabbrile; l'acqua è ingrediente nelle fasi di raffreddamento; il legno costituisce l'elemento combustibile (preferibilmente carbone di pino) ed è inoltre uno dei motivi ispiratori della « grana » della lama, nel tipo

« mokume »; la terra, o argilla, serve a rivestire il metallo prima di ogni fase di riscaldamento.

Quanto agli accessori della sciabola — la guardia (tsuba), i terminali dell'impugnatura (kashira e fuchi), i fregi della stessa (menuki), i coltelli laterali al fodero (kodzuka e kogai) — danno luogo alle più raffinate forme di ceselli in metallo puro, ma, più spesso, in speciali leghe.

Evoluzione storica

I primi esemplari di sciabola giapponese a noi noti risalgono all'età del bronzo; queste sciabole risultano forgiate in forme non dissimili da quelle di corrispondenti armi dell'età del bronzo in Europa.

Nel II secolo a.C., durante il periodo delle tombe a dolmen, sotto l'influsso delle civiltà cinesi e coreana, subentrò l'uso della lavorazione del ferro, e la sciabola assunse nuove caratteristiche: lama stretta e lunga, ad un solo taglio, appuntita, con impugnatura in forma di anello ovale, e figurazione iscritta (cfr. reperti di scavo a Ise).

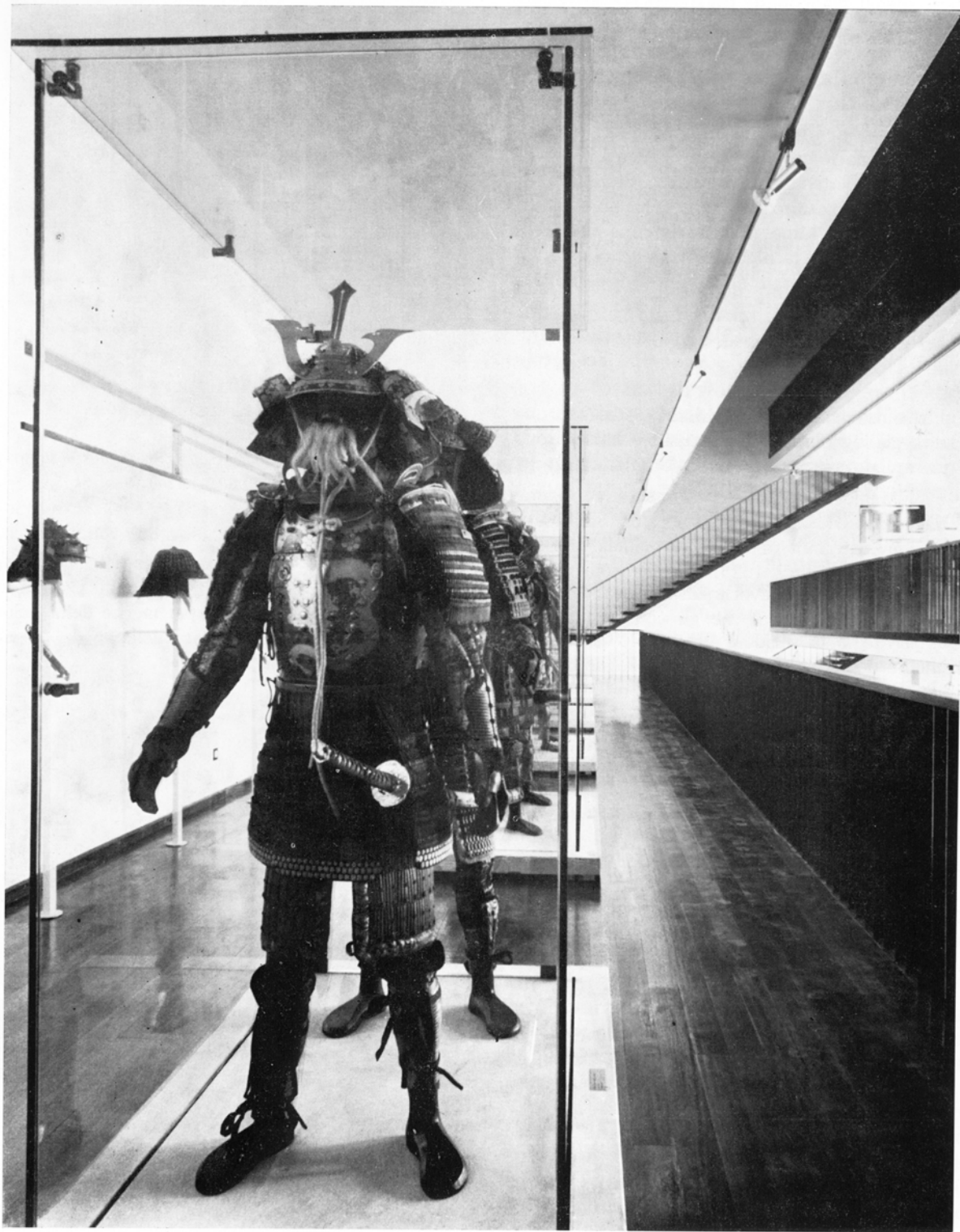
Non diversamente da quanto avvenne nei romanzi cavallereschi dell'Europa occidentale, nelle fonti epiche del Giappone, la sciabola assume spesso nomi propri (spada « dalle dieci mani »; « divina, preziosa spada dell'assemblea delle nuvole »; « falciatrice d'erba » ecc...).

Con l'evento del buddhismo (periodo Asuka, 552-645 d.C.), in Giappone appaiono tipi diversi di spade, conosciuti come ken o tsurugi (lama a doppio taglio, a punta spesso allargata).

Il periodo che intercorre tra il II secolo a.C. e il X secolo d.C., è detto « Chokuto » (della spada diritta) o « Joko-to » (spada delle epoche remote).

Periodo « Ko-to » (della vecchia spada). Si estende dal secolo X d.C. al 1596. Fu infatti intorno all'era Ten-Kei (938-947) che la lama della sciabola subì una trasformazione, passando dalla sagoma diritta alla sagoma leggermente ricurva.

Con l'avvento delle lotte feudali e delle milizie professionali, da cui doveva scaturire l'istituzione dello shogunato, prese slancio la produzione di armi e si perfezionò la tecnica metallurgica. Tra il X secolo e la metà del XV fiorirono i più



Le magnifiche armature medioevali nella Galleria delle Armi

famosi spadai giapponesi; tra questi, Goro Niudo Masamune (Kamakura, c. 1280 e successivi) e il figlio adottivo, Sadamune, nonché altri celebri artefici, tra cui i dieci discepoli più noti (« Masamune Jetetsu »).

Altre importanti officine di spadai, nel periodo « Ko-to », sono le cosiddette « Gokaden » (5 scuole), attive rispettivamente a Bizen (prefettura di Okayama), Yamashiro (Kyoto), Yamato (Nara), Soshu (Sagami), Mino (Seki), ciascuna con proprie caratteristiche tecniche. In queste cinque località vennero elaborati almeno i 4/5 dell'intera produzione di lame del periodo « Ko-to ».

Periodo « Shin-to » (della nuova spada). Inizia verso il 1596 e termina agli inizi del secolo XVIII.

L'acciaio delle lame « shinto » presenta una tonalità giallognola, mentre le lame « koto » sono di un acciaio più azzurrognolo e riflettente.

I più famosi spadai « shinto » sono considerati Nagasone Okisato Kotetsu e Aoi Shimosaka Yasutsugu, entrambi di Fukui (provincia di Echizen). Yasutsugu (circa 1625) è anche noto per essere stato lo spadaio favorito di Iyeyasu, il primo degli shogun Tokugawa, che gli concesse, appunto, il privilegio di incidere sul codolo delle lame il simbolo dei Tokugawa, cioè le tre foglie di malva entro un cerchio (mitsu aoi).

Periodo « Shinshin-to » (della spada recente), dagli inizi del secolo XVIII (periodo Kyoho, 1716-

1736) al 1876-77 (data dell'abolizione, per rescritto imperiale, dell'uso civile della spada).

Poco dopo gli inizi del secolo XVIII, l'interesse verso la ricerca di ulteriori perfezionamenti tecnici si era tanto affievolito che gli artefici dell'epoca concentrarono la loro attenzione nella riproduzione di capolavori dei loro predecessori, ad esempio di Hisa-kuni, Mune-chika, Masa-mune, Nori-mune.

Le lame prodotte in questo periodo raggiunsero talora l'eccellenza degli esemplari più antichi. Principali artefici di questo periodo furono: Suishinshi Masahide (Edo, 1750-1825) e i suoi allievi Taikei Naotane ((1779-1857) e Yamaura Kiyomaro (1813-1854).

Periodo « Gendai-to » (della spada moderna), dal 1876-77 ai giorni nostri. Con la proibizione dell'uso civile della spada, l'arte degli spadai si avvia fatalmente al declino. Alcuni maestri, come Miyamoto Kanenori (1829-1914), Jounsai Yenshin (1846-1920) e Gwassan Sadakazu (1836-1918) mantennero tuttavia un alto livello tecnico.

Dopo la fine della seconda guerra mondiale, l'interesse tecnico e scientifico per la materia è stato tenuto vivo soprattutto per merito della « Società per la protezione delle arti della spada », fondata a Tokyo dopo il 1945.

(Per gentile concessione del Museo d'Arte Orientale "E. Chiossone,, di Genova).



Due proiezioni del Maestro Ikeda Masatomi (5. Dan). Desenzano, Agosto 1970.

RECENSIONI

HARA di Karlfried Graf Dürckheim

Le edizioni Mediterranee — Roma, nella collana « Orizzonti dello Spirito » pubblica questo prezioso volume di Dürckheim che, possiamo dirlo, ci svela un orizzonte nuovo aprendoci la via alla comprensione di problemi della cui esistenza non avevamo neppure il più vago sospetto e che ci si affacciano in maniera, per così dire, vitale, con la pratica dell'Aikido.

Il concetto di Hara, non soltanto come baricentro del corpo, accumulatore della nostra forza interiore, sede di sentimenti ed emozioni è del tutto estraneo alla nostra cltura e mentalità e pertanto estremamente interessante anche semplicemente da un punto di vista meramente conoscitivo ma assolutamente essenziale, come realizzazione interiore e pratica giornaliera, per tutti coloro che si dedicano con serietà d'intenti alle arti marziali alle quali è strettamente connesso.

La realizzazione dell'hara, tuttavia, non è una necessità esclusiva del ristretto campo del Budo anche se nella sua pratica è il presupposto sine qua non, bensì di ogni altra forma d'arte e della vita di ogni giorno. E', in definitiva, quel prendere coscienza di se stessi che tanto andiamo vanamente cercando e che soltanto può allentare la morsa dell'inquietudine e dell'agitazione interiore che ci porta tanto spesso alla nevrosi.

Nel volume che qui presentiamo è esposto in modo piano e gradevole tutto ciò che è necessario conoscere sia in linea teorica che pratica sull'argomento.

E' veramente interessante ed appropriata l'appendice di autori giapponesi con massime e pensieri sull'argomento veramente essenziali.

Personalmente ritengo che nella biblioteca di chiunque si sia avvicinato all'Aikido con scopi elevati e volontà di applicazione, questo volume non debba mancare, che risulterà una guida sicura ed un ottimo promemoria per chi non abbia la fortuna di praticare sotto la guida di un vero Maestro.

Marisa Costenaro

Attività dell'Aikikai d'Italia

Dopo il Grande Raduno Internazionale Estivo di Desenzano del Garda di cui si è ampiamente parlato nel numero precedente, prosegue instancabile il programma dell'Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese per la diffusione dell'Aikido in Italia con manifestazioni e raduni a carattere nazionale ed internazionale di altissimo livello.

Il primo raduno d'autunno ha avuto luogo a Roma presso la Sede Centrale dell'Aikikai d'Italia nei giorni 23 e 24 settembre, per dare modo, fra l'altro, a tutti quegli allievi che per ragioni contingenti erano rimasti lontani da Desenzano, di rifarsi e di presentarsi agli esami di kyu.

Durante i due intensi giorni di allenamento, il M° Tada ha insistito sugli esercizi di concentrazione mentale e sulle tecniche di spada e di bastone.

A Torino, in occasione dell'inaugurazione ufficiale del nuovo Dojo, sede della prima succursale dell'Aikikai nel Nord Italia, dal 6 all'8 ottobre il M° Tada, coadiuvato dal M° Fujimoto Yoji (3° Dan), ha tenuto il secondo raduno accademico autunnale che ha riscosso un notevole successo di partecipazioni.

L'embukai (manifestazione) che ha avuto luogo domenica 8 ottobre, con la partecipazione, oltre che dei Maestri giapponesi, di numerose cinture nere italiane e straniere intervenute al raduno dei giorni precedenti, ha attirato un numeroso pubblico suscitando entusiastiche approvazioni e l'interessamento degli organi di informazione: "Tuttosport" ha pubblicato un interessante articolo sull'argomento in data 19 ottobre 1972 a seguito di un'intervista con il responsabile della Filiale di Torino della nostra Associazione; i principali quotidiani torinesi ne hanno dato notizia commentando la manifestazione con parole più che lusinghiere e la radio ne ha parlato nella rubrica "Gazzettino piemontese".

Pietrasanta ha ospitato un raduno, il terzo della serie, nei giorni 21 e 22 ottobre, sempre sotto la guida del M° Tada. Per Pietrasanta questo è un avvenimento nuovo, infatti, la locale Scuola di Aikido che ha sede presso il Dojo Fujiyama, conta meno di un anno di vita benché annoveri già una fitta schiera di appassionati praticanti.

E veniamo al « clou » del programma dei raduni autunnali, il quarto in ordine di tempo ma sicuramente il primo per importanza e vitalità. Dal 1° al 5 novembre, sul pur grande tatami dell'Aikido Dojo di Roma, si sono stipati ben 75 allievi italiani e stranieri che hanno preso parte ad entrambi i turni nei quali il raduno si è articolato.

Gli allenamenti avevano inizio alle ore 6 del mattino sino alle 7,30, con esercizi di respirazione, sei-za e tai sabaki, per proseguire poi dalle 9 sino alle 10,45 con tecniche di Aiki, di bastone e di bokken; quindi, dopo una sosta di un quarto d'ora, dalle 11 alle 12,30 proseguiva l'allenamento per lo più con tecniche di Aiki.

Quattro ore e quindici minuti, quindi, di allenamento mattutino che proseguiva poi nel pomeriggio dalle ore 15 alle 17 e dalle 17,15 alle 18,45. Un tirocinio spatrano, dunque, ad un periodo della propria vita da non dimenticare, oltre che un'esperienza veramente singolare e proficua in ogni senso.

L'embukai ha avuto luogo venerdì 3 novembre alle ore 21. Il Maestro Tada lo ha condotto come una normale lezione di allenamento chiudendo in bellezza con un saggio d'arte impareggiabile quale egli solo, fuori del Giappone, è in grado di dare.

Una nota particolare meritano gli esami che hanno impegnato ben 47 allievi dal 6° Kyu al 3° Dan. La nota si riferisce in particolare agli uke che il M° Tada ha imposto agli esaminandi di grado più elevato: due cinture marrone romane che hanno reso la vita difficile a tutti attaccando in ogni maniera possibile e dalle posizioni più imprevedibili. Qualcuno degli esaminandi non ha gradito tale trattamento dimostrando scarso senso di giudizio e non comprendendo che la bella figura fatta e l'elevato spirito combattivo impresso agli esami è stato in gran parte merito dei due ragazzi che hanno costantemente messo a repentaglio la propria incolumità fisica facendosi strapazzare da Nidan, Shodan e Cinture Marrone.

CLAUDIO PIPITONE



Due gruppi relativi ai 2 turni del raduno di Roma (1-5 novembre 1972).

Notiziario di Redazione

ESAMI E PASSAGGI DI GRADO

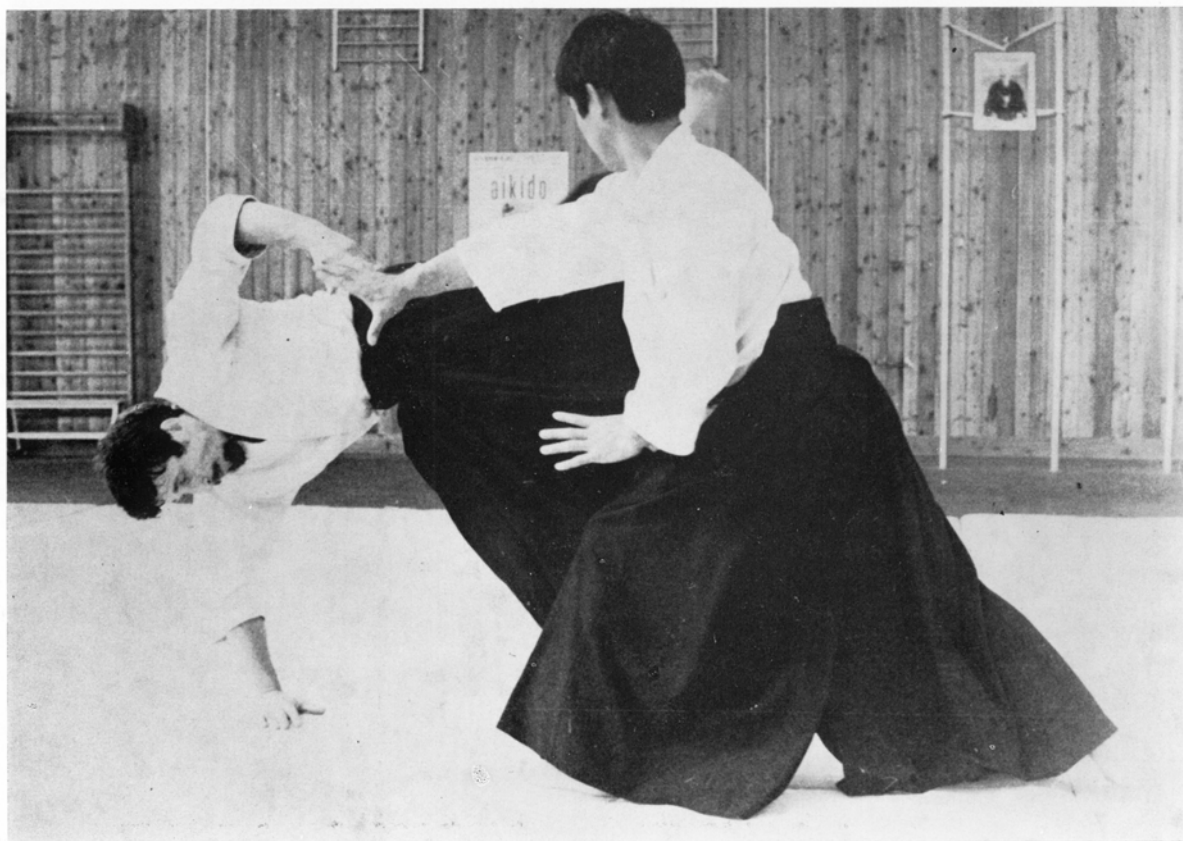
Sessione di esami tenuta a Novara il 4-3-72 dal M° Kawamukai

Alberti Claudio - Novara - da 4. Kyu a 3. Kyu
 Caldarola Giacomo - Novara - da 4. Kyu a 3. Kyu
 Caldarola Pietro - Novara - da 4. Kyu a 3. Kyu
 Garavaglia Paolo - Novara - da 4. Kyu a 3. Kyu
 Baruchello Pietro - Novara - da 5. Kyu a 4. Kyu
 Di Fulvio Antonio - Novara - da 5. Kyu a 4. Kyu
 Salzano Antonio - Novara - da 5. Kyu a 4. Kyu
 Caslotti Venanzio - Novara - da 6. Kyu a 5. Kyu
 Cazzadore Salvatore - Novara - da 6. Kyu a 5. Kyu
 Ratti Mario - Novara - da 6. Kyu a 5. Kyu
 Rocchi Aldo - Novara - da 6. Kyu a 5. Kyu
 Boccadutri Salvatore - Novara - 6. Kyu
 Butera Giovanni - Novara - 6. Kyu
 Capuani Massimo - Novara - 6. Kyu
 Clementi Elio - Novara - 6. Kyu
 Clementi Elio - Novara - 6. Kyu
 Colombara Gian Luigi - Novara - 6. Kyu
 Ferretto Graziano - Novara - 6. Kyu
 Ferretto Graziano - Novara - 6. Kyu
 Grotta Carmelo - Novara - 6. Kyu

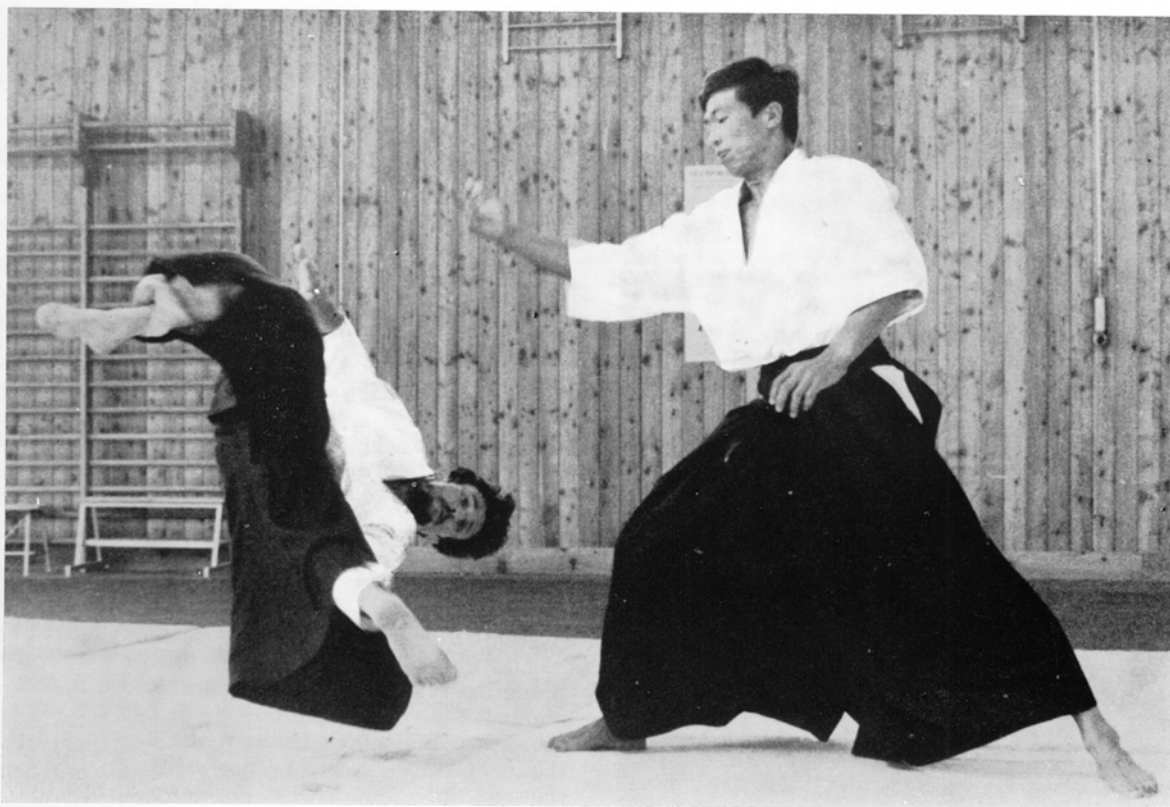
La Rocca Fabrizio - Novara - 6. Kyu
 Moschiano Gennaro - Novara - 6. Kyu
 Pisano Luigi - Novara - 6. Kyu
 Poli Paolo - Novara - 6. Kyu
 Soldarini Teresio - Novara - 6. Kyu
 Rizzo Marco - Novara - 8. Kyu
 Omodei Salè Giuseppe - Novara - 10. Kyu
 Poli Giorgio - Novara - 10. Kyu

Sessione di esami tenuta a Novara il 16-4-72 dal M° Kawamukai

Alberti Marco - Novara - da 4. Kyu a 3. Kyu
 Colombo Giampiero - Novara - da 6. Kyu a 5. Kyu
 Romeo Luigi - Novara - da 6. Kyu a 5. Kyu
 Bignoli Mauro - Novara - 6. Kyu
 Codini Guido - Novara - 6. Kyu
 Contegiacomo Francesco - Novara - 6. Kyu
 Ferrari Maria Antonietta - Novara - 6. Kyu
 Fucci Domenico - Novara - 6. Kyu
 Margheritis Giampiero - Novara - 6. Kyu
 Renzoni Furio - Novara - 6. Kyu
 Renzoni Silverio - Novara - 6. Kyu
 Lectardi Marco - Novara - 10. Kyu
 Malinverni Armando - Novara - 10. Kyu
 Messeri Albert o - Novara - 10. Kyu
 Molinari Silvio - Novara - 10. Kyu
 Nardi Laura - Novara - 10. Kyu
 Nardi Patrizia - Novara - 10. Kyu
 Ronconi Patrizia - Novara - 10. Kyu



Ancora il M° Chiba in una proiezione piena di forza che traspare anche dalla fotografia.



Il M° Asai esegue un kokyunage

Ronconi Sandro - Novara - 10. Kyu
Serra Adriano - Novara - 10. Kyu
Vernero Elena - Novara - 10. Kyu

Sessione di esami tenuta a Novara l'11-6-72 dal M° Kawamukai

Capuani Massimo - Novara - da 6. Kyu a 5. Kyu
Colombara Gianluigi - Novara - da 6. Kyu a 5. Kyu
Milani Graziella - Novara - da 6. Kyu a 5. Kyu
Pisani Luigi - Novara - da 6. Kyu a 5. Kyu
Poli Paolo - Novara - da 6. Kyu a 5. Kyu
Soldarini Teresio - Novara - da 6. Kyu a 5. Kyu
Bertaglia Giampaolo - Novara - 6. Kyu
Da Re Donato - Novara - 6. Kyu
De Sabbata Enea - Novara - 6. Kyu
Marseglia Rocco - Novara - 6. Kyu
Missoni Stefano - Novara - 6. Kyu
Olivati Andrea - Novara - 6. Kyu
Rampone Roberto - Novara - 6. Kyu
Rondonotti Giacomino - Novara - 6. Kyu
Brusa Giuseppe - Novara - 10. Kyu
Gavioli Maurizio - Novara - 10. Kyu
Margheritis Augusto - Novara - 10. Kyu
Mosca Stefano - Novara - 10. Kyu

Sessione di esami tenuta a Desenzano del Garda il 13-8-72 dal M° Tada:

Carloz Bernard - Svizzera - da 1. Dan a 2. Dan
Chierchini Danilo - Roma - da 1. Dan a 2. Dan
Amici Roberto - Genova - da 1. Kyu a 1. Dan

Burnier Josette - Svizzera - da 1. Kyu a 1. Dan
Penna Augusto - Mantova - da 1. Kyu a 1. Dan
Santangelo Renato - Padova - da 1. Kyu a 1. Dan
Scoletta Andrea - Salerno - da 1. Kyu a 1. Dan
Varetto Franco - Torino - da 1. Kyu a 1. Dan
Verdica Giancarlo - Mestre - da 1. Kyu a 1. Dan
Gaspari Alberto - Mestre - da 3. Kyu a 2. Kyu
Parma Gabriele - Rimini - da 3. Kyu a 2. Kyu
Di Domenico Luigi - Salerno - da 4. Kyu a 3. Kyu
D'Antonio Luigi - Mantova - da 5. Kyu a 4. Kyu
Arduini Ivano - Mantova - da 6. Kyu a 5. Kyu
Piano Maria Ausilia - Torino - da 6. Kyu a 5. Kyu
Pipitone Olga - Torino - da 6. Kyu a 5. Kyu
Borgatti Aurelio - Milano - 6. Kyu
Brovia Diego - Torino - 6. Kyu
Gatti Giovanni - Mantova - 6. Kyu
Zintu Ivano - Roma - 6. Kyu

Sessione di esami tenuta a Desenzano del Garda il 25-8-72 dal M° Tada

Cesaratto Gianni - Roma - da 1. Dan a 2. Dan
Esposito Brunello - Napoli - da 1. Dan a 2. Dan
Pipitone Claudio - Torino - da 1. Dan a 2. Dan
Di Pasquale Giuseppe - Roma - da 1. Kyu a 1. Dan
Fabretti Auro - Genova - da 1. Kyu a 1. Dan
Abbrescia Francesco - Torino - da 4. Kyu a 3. Kyu
Barucchetto Pietro - Novara - da 4. Kyu a 3. Kyu
Boschi Tiziana - Desenzano - da 4. Kyu a 3. Kyu
Piazzola Katia - Verona - da 4. Kyu a 3. Kyu

Podda Paolo - Torino - da 4. Kyu a 3. Kyu
 Ferrero Vittorio - Torino - da 5. Kyu a 4. Kyu
 Romano Carlo - Mantova - da 5. Kyu a 4. Kyu
 Rampone Roberto - Novara - da 6. Kyu a 5. Kyu
 Rappagliosi Cristina - Mantova - da 6. Kyu a 5. Kyu
 Di Mattei Andrea - Genova - 6. Kyu
 Frascchetti Mario - Roma - 6. Kyu
 Gioconto Giovanni - Novara - 6. Kyu



Foto sotto: due piccole allieve della Signora Chierchini (2. Dan). Foto sopra: in un recente raduno a Roma

Sessione di esami tenuta a Roma il 24 Settembre dal M° Tada

Granone Giovanni - Roma - da 2. Kyu a 1. Kyu
 Fabiani Massimo - Roma - 5. Kyu

Sessioni di esami tenuta a Torino l'8 ottobre dal M° Tada

Pipitone Maria Grazia - Torino - da 2. Kyu a 1. Kyu
 Prella Elisabetta - Torino - da 2. Kyu a 1. Kyu
 Borgatti Aurelio - Torino - da 6. Kyu a 5. Kyu

Sessione di esami tenuta a Novara il 9 ottobre dal M° Tada

Lovati Roberto - Novara - da 2. Kyu a 1. Kyu

Sessione di esami tenuta a Praiano il 15 ottobre dal M° Tada

Parisi Roberto - Salerno - da 4. Kyu a 3. Kyu
 Ruocco Francesco - Positano - da 4. Kyu a 3. Kyu
 Russo Luigi - Salerno - da 4. Kyu a 3. Kyu
 Salvati Antonio - Salerno - da 5. Kyu a 4. Kyu
 Arcieri Raffaele - Salerno - da 6. Kyu a 5. Kyu
 Cerami Vincenzo - Salerno - da 6. Kyu a 5. Kyu
 D'Elia Giovanni - Salerno - da 6. Kyu a 5. Kyu
 Federico Franco - Salerno - da 6. Kyu a 5. Kyu
 Jemma Maurizio - Salerno - da 6. Kyu a 5. Kyu
 Lombardi Ermanno - Salerno - da 6. Kyu a 5. Kyu
 Luzzi Matteo - Salerno - da 6. Kyu a 5. Kyu
 Parisi Luigi - Salerno - da 6. Kyu a 5. Kyu
 Piccolo Mario - Salerno - da 6. Kyu a 5. Kyu
 Rispoli Salvatore - Positano - da 6. Kyu a 5. Kyu
 Aiello Assunta - S. Agnello - 6. Kyu
 Armano Angelo - S. Agnello - 6. Kyu
 Barlotti Gennaro - Salerno - 6. Kyu
 Buonocore Antonino - Positano - 6. Kyu
 Cafiero Luigi - S. Agnello - 6. Kyu
 Carratù Silvano - Salerno - 6. Kyu
 Carriello Fortunato - Salerno - 6. Kyu
 Casola Rosa - S. Agnello - 6. Kyu
 Cinque Lorenzo - Positano - 6. Kyu
 Castellano Mario - S. Agnello - 6. Kyu
 Coppola Alfonso - Salerno - 6. Kyu
 De Martino Luigi - Positano - 6. Kyu
 Della Corte Gennaro - Salerno - 6. Kyu
 D'Urso Antonino - Positano - 6. Kyu
 Esposito Giuseppe - Positano - 6. Kyu
 Gargiulo Raffaele - S. Agnello - 6. Kyu
 Marone Stefania - S. Agnello - 6. Kyu
 Marrone Salvatore - Positano - 6. Kyu
 Mastellone Raffaele - S. Agnello - 6. Kyu
 Oliviero Guglielmo - S. Agnello - 6. Kyu
 Paturzo F. Saverio - S. Agnello - 6. Kyu
 Pioppini Laura - S. Agnello - 6. Kyu
 Pioppini Paolo - S. Agnello - 6. Kyu
 Pierro Guido - Salerno - 6. Kyu
 Rispoli Beatrice - Positano - 6. Kyu
 Rispoli Elio - Positano - 6. Kyu
 Rispoli Francesco - Positano - 6. Kyu
 Rispoli Nicodemo - Positano - 6. Kyu
 Russo Giorgio - Positano - 6. Kyu
 Talamo Pietro - Positano - 6. Kyu

Bella Melania - Positano - 7. Kyu
 Capiello Assunta - S. Agnello - 7. Kyu
 Cosentino Graziella - S. Agnello - 7. Kyu
 Cosentino Salvatore - S. Agnello - 7. Kyu
 Simeone Daniela - Positano - 7. Kyu
 Simeone Ilaria - Positano - 7. Kyu

**Sessione di esami tenuta a Pesaro il 29 ottobre
 dal M° Fujimoto**

Fazi Franco - Pesaro - da 2. Kyu a 1. Kyu
 Fabbri Gianfranco - Rimini - da 3. Kyu a 2. Kyu
 Cermatori Daniela - Rimini - da 4. Kyu a 3. Kyu
 Andrini Edgardo - Rimini - da 5. Kyu a 4. Kyu
 Branchini Stefano - Pesaro - da 5. Kyu a 4. Kyu
 Fucili Glauco - Pesaro - da 5. Kyu a 4. Kyu
 Molari Sanzio - Rimini - da 5. Kyu a 4. Kyu
 Moretti Maurizio - Rimini - da 5. Kyu a 4. Kyu
 Simotti Mario - Pesaro - da 5. Kyu a 4. Kyu
 Vergari Mario - Pesaro - da 5. Kyu a 4. Kyu
 Brioli Roberto - Rimini - da 6. Kyu a 5. Kyu.
 Ricci Enrico - Pesaro - da 6. Kyu a 5. Kyu
 Ridolfi Roberto - Pesaro - da 6. Kyu a 5. Kyu
 Dianini Fanny - Rimini - 6. Kyu

**Sessione di esami tenuta a Roma il 5 novembre
 dal M° Tada**

Blaser Jean Claude - Svizzera - da 1. Dan a 2. Dan
 Aiello Pasquale - Praiano - da 1. Dan a 2. Dan
 Chierchini Carla - Roma - da 1. Dan a 2. Dan
 Morello Cesare - Torino - da 1. Dan a 2. Dan
 Giannelli Silvio - Roma - da 1. Kyu a 1. Dan
 Marcolini Romeo - Pesaro - da 1. Kyu a 1. Dan
 Pagano Agostino - Salerno - da 1. Kyu a 1. Dan
 Parpaola Antonio - Padova - da 1. Kyu a 1. Dan
 Prella Pier Giorgio - Torino - da 1. Kyu a 1. Dan
 Romagnoli Ezechiele - Pesaro - da 1. Kyu a 1. Dan
 Sapia Giorgio - Palermo - da 1. Kyu a 1. Dan
 Serpieri Stefano - Roma - da 1. Kyu a 1. Dan
 Bella Enzo - Roma - da 3. Kyu a 1. Kyu
 Cianci Francesco - Roma - da 3. Kyu a 1. Kyu
 Turco Cosima - Torino - da 2. Kyu a 1. Kyu
 Zucco Domenico - Torino - da 2. Kyu a 1. Kyu
 Antonucci Ezio - Salerno - da 3. Kyu a 2. Kyu
 Granone Daniele - Roma - da 3. Kyu a 2. Kyu
 Mongardini Fabio - Roma - da 3. Kyu a 2. Kyu
 Pambianco Duilio - Torino - da 3. Kyu a 2. Kyu
 Ronco Franco - Torino - da 3. Kyu a 2. Kyu
 Giordano Antonio - Salerno - da 4. Kyu a 2. Kyu
 Young Lisa - Roma - da 4. Kyu a 3. Kyu
 Bonanno Gennaro - Napoli - da 5. Kyu a 4. Kyu
 Caccamo Daniela - Roma - 4. Kyu
 Certa Matteo - Milano - da 5. Kyu a 4. Kyu
 Mazza Paolo - Torino - da 5. Kyu a 4. Kyu
 Ricci Nello - Milano - da 5. Kyu a 4. Kyu
 Alinei Sergio - Napoli - da 6. Kyu a 5. Kyu
 Astolfi Pier Luigi - Roma - da 6. Kyu a 5. Kyu
 Di Stefano Arturo - Roma - da 6. Kyu a 5. Kyu
 Infranzi Aida - Napoli - da 6. Kyu a 5. Kyu
 Lazzarini Barbara - Napoli - da 6. Kyu a 5. Kyu
 Improta Nunzio - Napoli - da 6. Kyu a 5. Kyu
 Pultrone Sandro - Roma - 5. Kyu
 Rispoli Luigi - Napoli - da 6. Kyu a 5. Kyu

Scotto Marcella - Napoli - da 6. Kyu a 5. Kyu
 Velotto Romano Alfredo - Napoli - da 6. Kyu a 5. Kyu
 Velotto Romano Arturo - Napoli - da 6. Kyu a 5. Kyu
 Zintu Campus Ivano - Roma - da 6. Kyu a 5. Kyu
 Menenti Carlo - Roma - 6. Kyu
 Pontecorvi Franco - Roma - 6. Kyu

**Sessione di esami tenuta a Roma il 9 novembre
 dal M° Tada**

Di Pasquale Carlo - Roma - da 2. Kyu a 1. Kyu
 Landolfo Alessandro - Roma - da 2. Kyu a 1. Kyu
 Tamburelli Renato - Roma - da 3. Kyu a 1. Kyu
 Ficano Carmelo - Roma - da 4. Kyu a 3. Kyu
 Ulrich Luisa - Roma - da 4. Kyu a 3. Kyu
 Patacchiola Roberto - Roma - 5. Kyu
 Benvenuti Gerardo - Roma - 6. Kyu
 Diofebbi Amedeo - Roma - 6. Kyu
 Diofebbi Giovanni - Roma - 6. Kyu
 Di Stefano Agnese - Roma - 6. Kyu
 Jandoni Guardalfiera M. - Roma - 6. Kyu
 Chierchini Simone - Roma - 10. Kyu



L'Aikido femminile è sempre armonia e grazia come si vede
 nelle due foto qui riprodotte

GIGANTOGRAFIE

cm. 50 x 60

Già montate su pannello da mm. 10

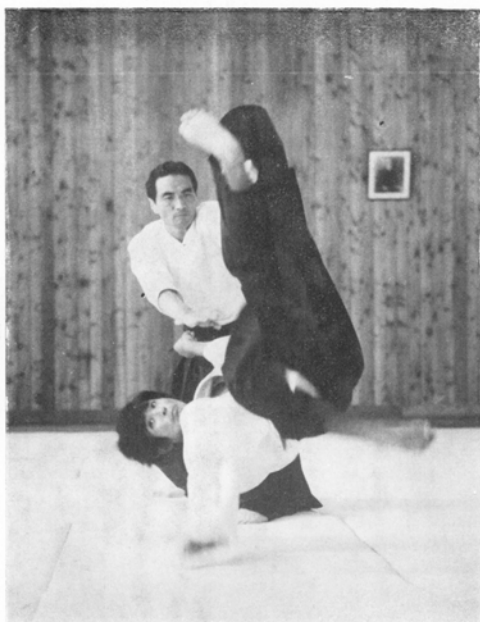


FOTO 1



FOTO 2

**a L. 5000 cadauna + spese di spedizione
franco Roma**

PER LE ORDINAZIONI INVIARE VAGLIA POSTALE DI L. 5000 A
"RIVISTA AIKIDO,, SPECIFICANDO LA CAUSALE NELL'APPOSITO
RIQUADRO DEL VAGLIA.

Si prega di scrivere chiaramente nome, cognome, codice postale e
indirizzo, ad evitare ogni possibilità di disguido.

