AIKIDO

合気道

PERIODICO TRIMESTRALE DELL'ASSOCIAZIONE DI CULTURA TRADIZIONALE GIAPPONESE — SEZIONE AIKIKAI D'ITALIA (Accademia Nazionale Italiana di Aikido)
ANNO II — NUMERO 2
GIUGNO 1973 — L. 500
(Sped. Abb. Post. Gr. IV)

AIKIDO ANNO II — N. 2

GIUGNO 1973

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 e 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 Editoriale

» 5 Lo scopo dell'allenamento nell'Aikido

» 9 Storia del Maestro Ueshiba

» 13 Il Buddhismo

» 16 Azione del fumo di tabacco sull'apparato cardio-circolatorio

» 17 Ibam Fortem Via Sacra

» 19 L'Aikido nello sviluppo del bambino

» 21 Lo Zen e gli uccelli rapaci

» 22 Attività dell'Aikikai d'Italia

» 25 6° Raduno internazionale estivo

» 26 Notiziario di redazione

Coloro che cercano di studiare l'Aikido dovrebbero aprire le loro menti, ascoltare la sincerità di Dio attraverso l'Aiki e praticarla.

MORIHEI UESHIBA

editoriale

A PROPOSITO DI CERTI FILMS

« Il Messaggero » di Roma, uno dei quotidiani più letti in Italia, pubblica, nel quadro della generale, dilagante, ondata di violenza, in una sua rubrica, in data 25-4-73, un trafiletto dedicato ai bulli di periferia ed alle arti marziali in cui l'autore fa parlare il Maestro Hiroshi Tada in una intervista quanto mai improbabile, essendo attualmente il Maestro in Giappone.

A parte questo particolare ed il fatto che vengono attribuiti al Direttore Didattico dell'Aikikai d'Italia gradi Dan relativi al Judo, box tailandese, Karate, Kung-fu, Tae-kwon-doe e chi più ne ha, più ne metta, la cosa risulta abbastanza simpatica e divertente anche se l'autore, elencando le molte arti più o meno marziali che il Maestro Tada praticherebbe in Italia, ha dimenticato di citare l'unica che egli realmente insegna ed alla quale dedica la sua vita, l'Aikido.

Gli scopi del trafiletto sono evidentemente sinceri ove denuncia la corsa dei bulli di periferia alle palestre delle varie arti marziali, sotto la spinta e l'esempio dei molti cattivi films circolanti in Italia, che qualche astuto impresario ha importato da Hong Kong, approfittando della facile presa che la violenza più pacchianamente ostentata, la brutalità ed il sangue, hanno su certi (troppi) spettatori.

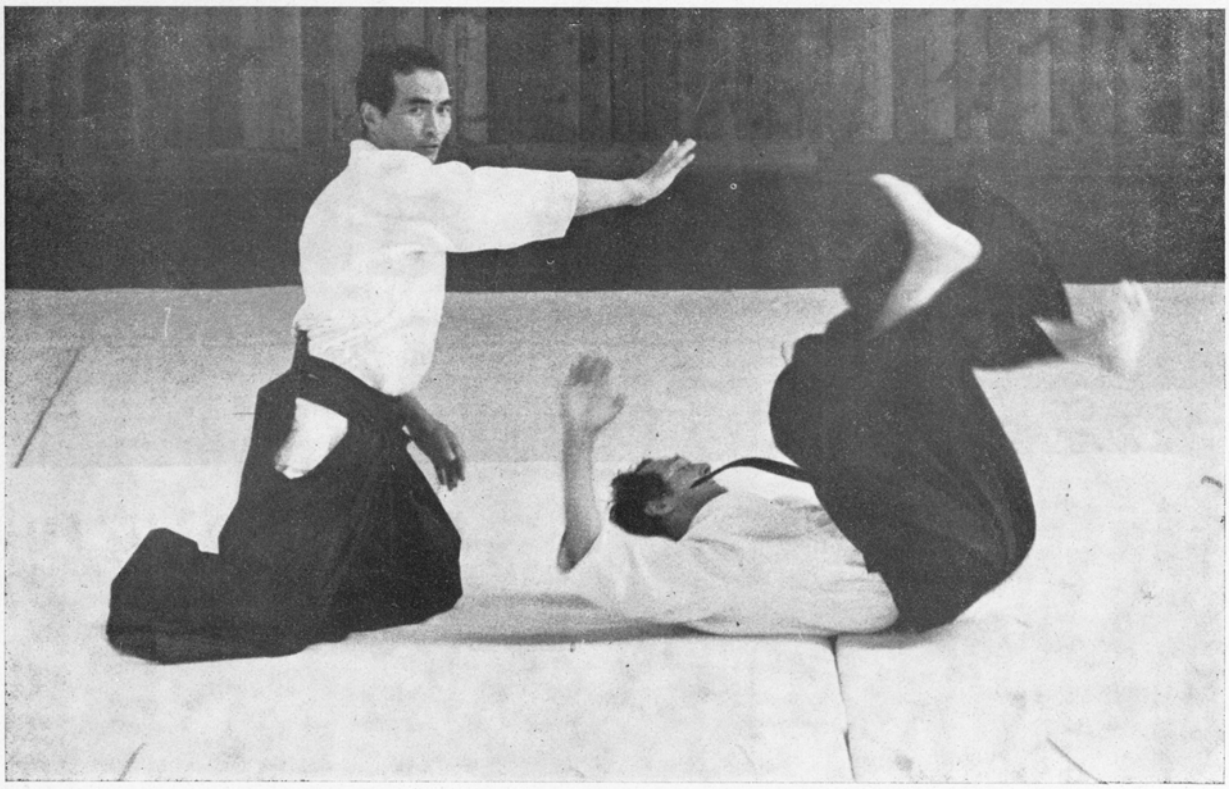
Da un punto di vista interessato possiamo dire che questo tipo di cinema serve ottimamente alle palestre da pubblicità avvicinando ad esse un gran numero di giovani, che, almeno per un certo tempo, si dedicheranno ad una sana e proficua attività ginnico-sportiva, ma indubbiamente abbassa il livello morale generale delle nuove leve di allievi che sono spinti, per lo più, alla pratica delle arti marziali, da principi assai diversi da quelli che hanno portato fra noi i maestri orientali, discepoli dei Grandi Spiriti che hanno illuminato, nel campo del Budo, gli inizi del secolo in corso, come Morihei Ueshiba, Jigoro Kano, Chigin Funakoshi.

« Le vere palestre » fa dire l'articolista de « Il Messaggero » al Maestro Tada, nella sua fantomatica intervista, « non vanno confuse con le scuole di potenziali assassini » e la verità di questo assunto è riscontrabile particolarmente nell'Aikido nel quale, per poter giungere a risultati apprezzabili è necessario un duro e sofferto allenamento protratto per anni, durante i quali gli spiriti deboli ed aberranti di coloro che vi si erano avvicinati con la speranza di un rapido e facile apprendimento di tecniche distruttive, si smarriscono e ben presto si allontanano scoraggiati e delusi mentre emergono soltanto coloro che, superato lo stadio delle primitive illusioni, attraverso la pratica diuturna e la fatica, pervengono alla comprensione dei principi di elevazione morale e spirituale che informano l'Aikido.

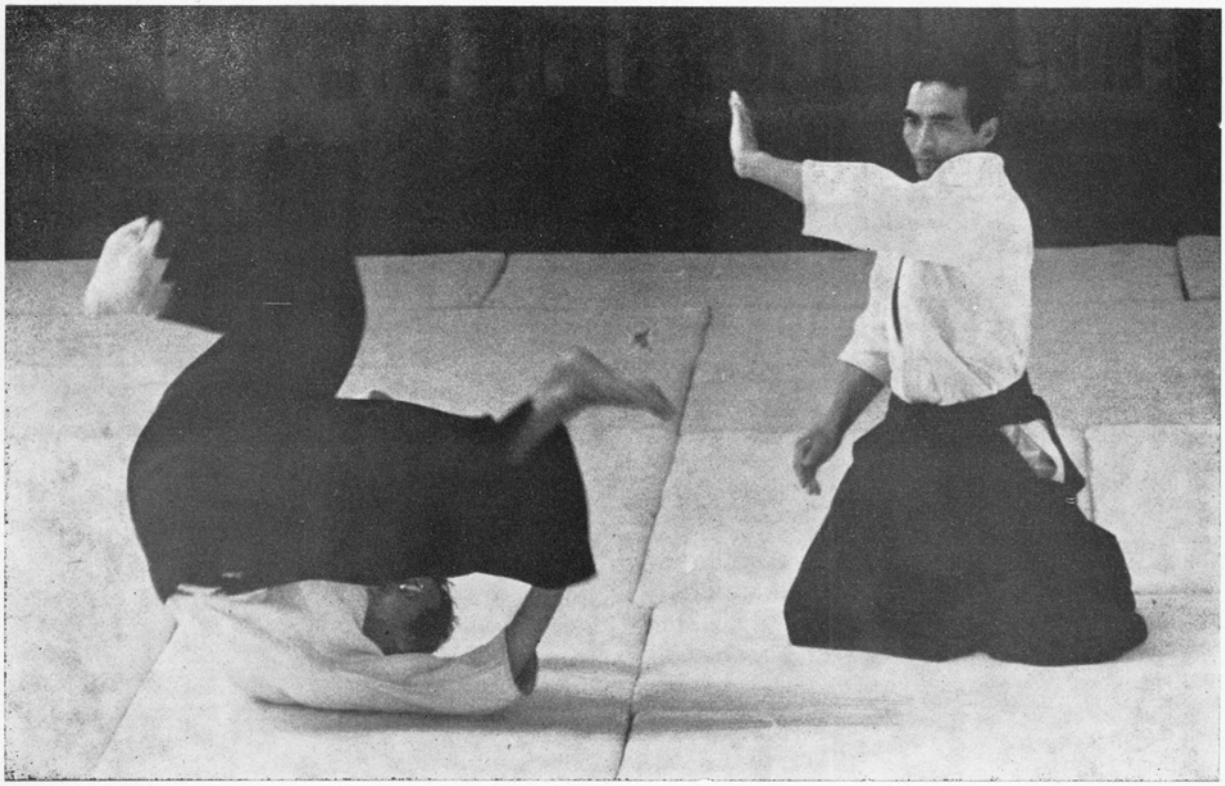
Ed è proprio questo il messaggio che abbiamo scoperto, in fondo, in quei films pur così gratuitamente violenti; messaggio, tuttavia, così velato, così tenue ed oscuro, che, per chi non abbia già una più che buona preparazione sull'argomento, è assolutamente incomprensibile.

Quanto rimane, se è motivo di esaltazione per lo spettatore, lo è per tutt'altro genere di cose, per quel genere di cose che, d'altra parte, serve a screditare le arti marziali creando loro attorno un alone di ridicolo per tutti quei benpensanti che non sono in grado di leggere fra le righe.

G. G.



Lo scopo principale delle tecniche in ginocchio (Suwariwaza) è quello di esercitare la stabilità delle anche. Fanno dunque parte dell'allenamento essenziale dell'Aikido.



合気道

Lo scopo dell'allenamento nell'Aikido di Koichi Thoei

Vivere piangendo è un tipo di vita. Vivere ridendo è pure un tipo di vita.

Da un lato ci sono coloro che vivono una vita triste, oscura, nell'insoddisfazione e nel mugugno; dall'altro ci sono quelli che conducono un'esistenza gioconda, luminosa, salubre.

Non devi credere che la vita che conduci sia voluta dal destino e che tu non possa far nulla per opporti ad esso. Se si guarda bene con gli occhi aperti, ci si accorgerà che la causa è dovuta a noi stessi, cioè che siamo liberi di scegliere fra le due vite: tutto dipende dalla volontà di ciascuno.

Esposto alla luce del sole, un oggetto mostra una parte illuminata, chiara, e un'altra non illuminata, oscura. La parte chiara è quella vera; ed anche quella oscura è vera.

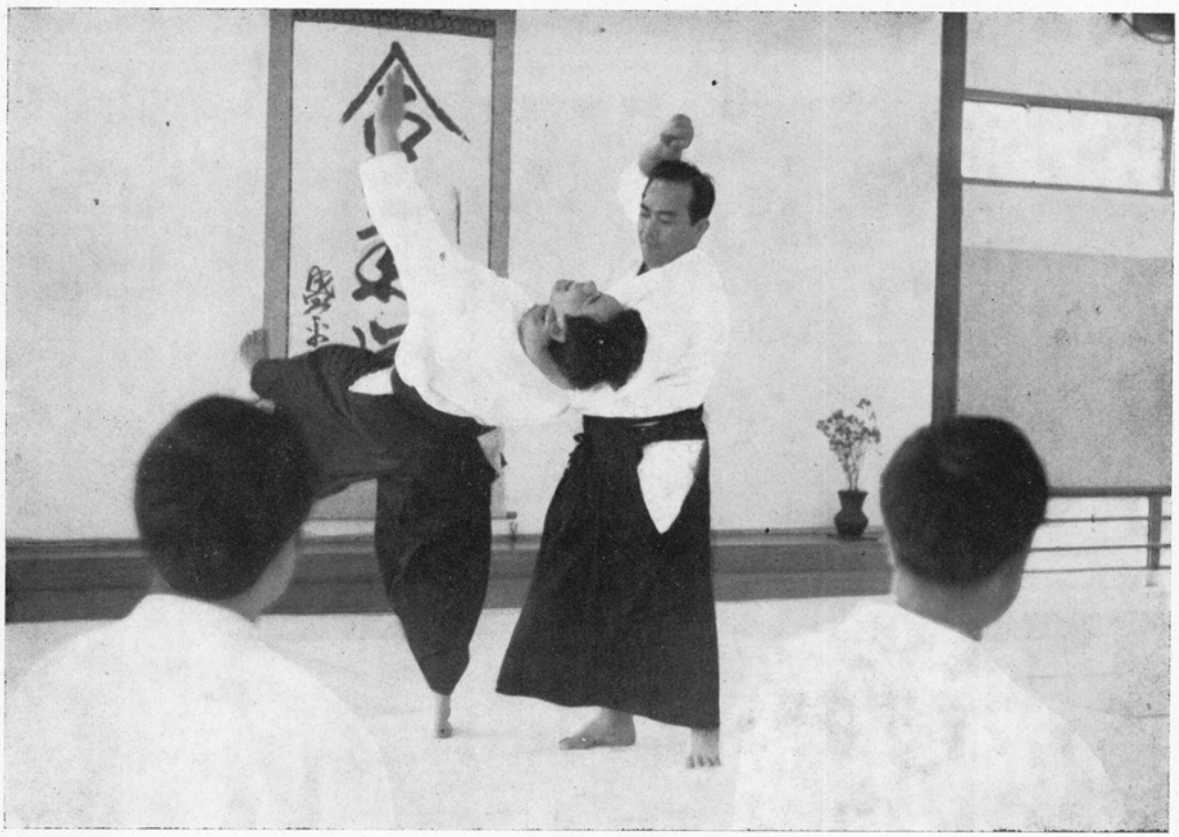
Dire che la natura è amore è vero; e non è bugia dire che la natura è crudele — dipende dal punto di vista e dal modo di pensare.

Ognuno di noi deve ammettere che l'universo assoluto è unico, donde si manifestano due effetti contrari che si incrociano continuamente ed infinitamente e costituiscono il mondo relativo, dove viviamo noi.

Quindi è naturale che tutte le cose e tutti gli eventi abbiano due aspetti contrari. Non si può stabilire quale sia quello giusto. Si può solo dire quale dei due si vuole.

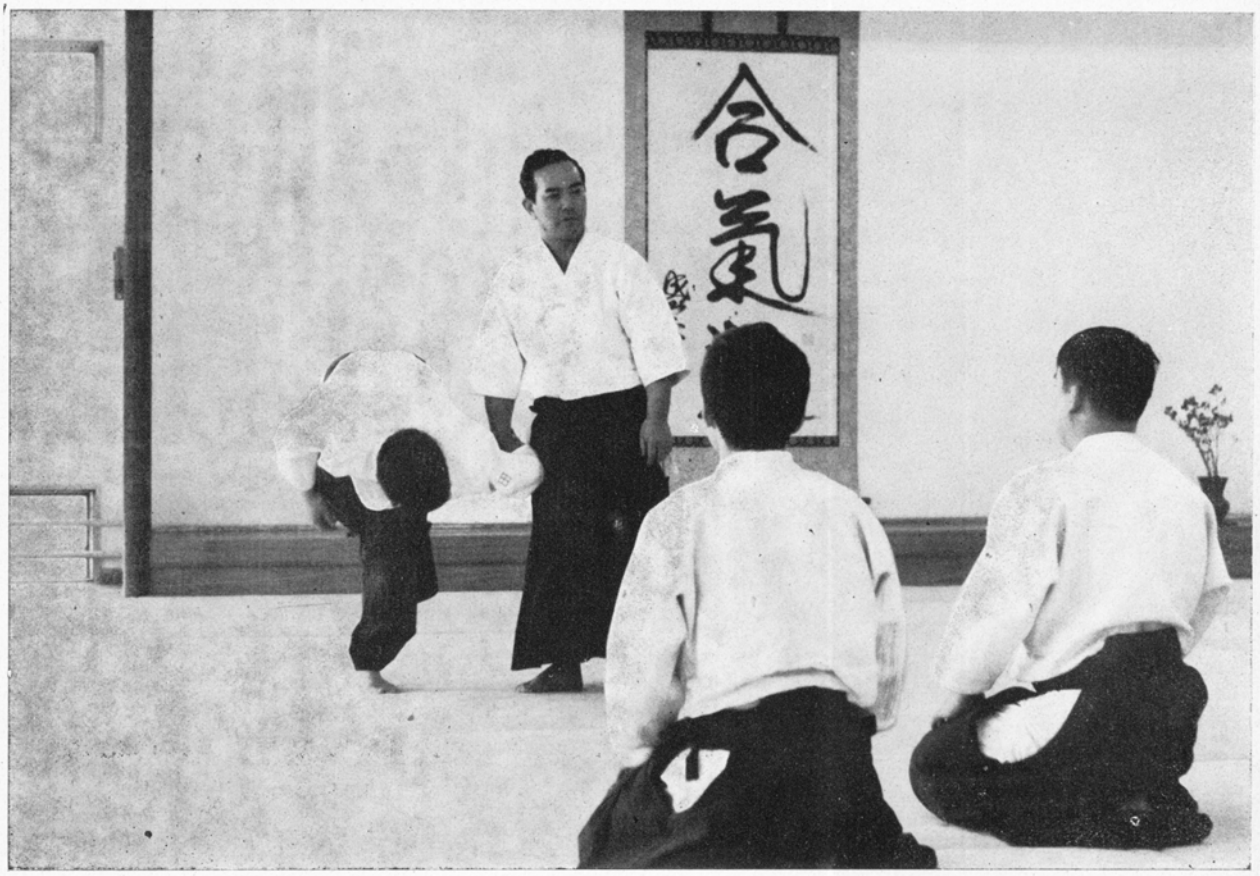
Se si vuole vivere la vita chiara, felice e vivace, si deve scegliere la parte luminosa e si deve camminare in quella direzione: io la chiamo la vita « PiÙ »; se si vuole vivere la vita oscura, sordida e melanconica, non c'è da esitare, si deve guardare e camminare verso l'altra parte: io la chiamo la vita « MENO ».

Occorre essere coscienti che camminando



Il Maestro Koichi Tohei, direttore del Corso Insegnanti dell'Aikikai, durante un allenamento all'Honbu-Dojo di Tokyo.

合氣


合氣

verso la parte oscura non si può andare alla parte chiara: è per esclusione impossibile.

Io preferisco la vita « PIÙ » e credo che la NATURA è amore e insegno alla gente la vita « PIÙ ». Per esempio, se si vuole un amico vero, si deve riconoscere la parte « PIÙ » dell'amico. Chi enumera i difetti dell'altra persona non avrà mai un amico vero.

Quando I genitori rimproverano i figli, lo devono fare nella maniera « PIÙ »; dire: « Sei cattivo, hai fatto questo di nuovo! » è nella maniera « MENO ». Nel subcosciente i bambini penseranno: « Sono cattivo ». E se i bambini sentono ripetere ogni giorno la stessa frase, alla fine penseranno: « I miei genitori dicono così... quindi sono cattivo e faccio le cose cattive ». Se i genitori rimproverano dicendo: « Tu sei buono, non farai questo di nuovo! », oppure: « Sarai buono se non farai così... », allora i bambini penseranno: « Sono buono ».

C'è grande differenza.

Guarda bene intorno a te stesso e rifletti bene troverai che vivevi pensando nella maniera « MENO » e facendo le cose « MENO ».

E' impossibile pretendere di fare il mondo più chiaro e di rifarlo meglio.

Quando si scrive « AIKIDO » in kanji, significa il metodo di essere unito allo spirito, cioè allo spirito dell'universo; ed è questo quindi il metodo degli esercizi nell'aikido.

Per questo, prima si deve far unire la mente ed il corpo che ci sono dati dall'universo. Non ci si può unire all'universo avendo separati il corpo e la mente.

Il corpo e la mente sono dati da un unico universo ed originariamente unici; però non sono unici nell'effetto: la mente ha una sua regola; il corpo ne ha una propria. Solo quando queste due collimano si può essere nello stato di unione del corpo e della mente, ed il proprio spirito potrà incrociarsi con lo spirito dell'universo: a questo punto le capacità vengono realizzate al massimo e la vitalità viene esaltata al massimo.

Facendo scaturire il proprio KI si permette allo spirito dell'universo di entrare nel nostro corpo e si migliora il processo di confluenza fra i due.

Nell'aikido tutti i movimenti seguono le regole dell'unione della mente e del corpo. Questa teoria si pratica per liberare lo spirito.

Far sprigionare lo spirito (KI) è un processo « PIÙ »; trattenerlo è un processo « MENO ».

Oggi l'aikido è diffuso in tutto il mondo. Però è diffusa la teoria vera dell'aikido? C'è chi dice che la pratica dell'aikido fa diventare buono il carattere. Io non ho mai detto questo.

Praticando solo i movimenti non si raggiunge un buon carattere.

Chi esercita anche la mente, che ha una sua regola, attraverso la teoria dell'aikido, avrà un buon carattere.

La gente del mondo non solo cerca le tecniche di combattimento ed i movimenti, ma cerca anche di poter controllare la mente e il corpo, cerca nell'aikido un modo di vivere la vita chiara e « PIÙ ».

Dopo la morte di MORIHEI UESHIBA, il fondatore, le esercitazioni per l'unione della mente e del corpo e le esercitazioni dello spirito sono state trascurate.

Angosciandomi di questo, nel 1971 ho fondato il « KI INSTITUTE INTERNATIONAL ».

Insegnando le tecniche, naturalmente si parla dello spirito, ma molta gente impara le tecniche e quando diviene forte dimentica lo spirito e non va più avanti. C'è un limite al movimento del corpo; si può arrivare fino ad un certo punto, poi non si va più avanti nonostante un lungo esercitarsi. Al movimento della mente non c'è limite. Per andare oltre non c'è che da imparare l'unione della mente e del corpo ed esercitare lo spirito. Con il passare del tempo, se si disciplina lo spirito, si può andare più in là.

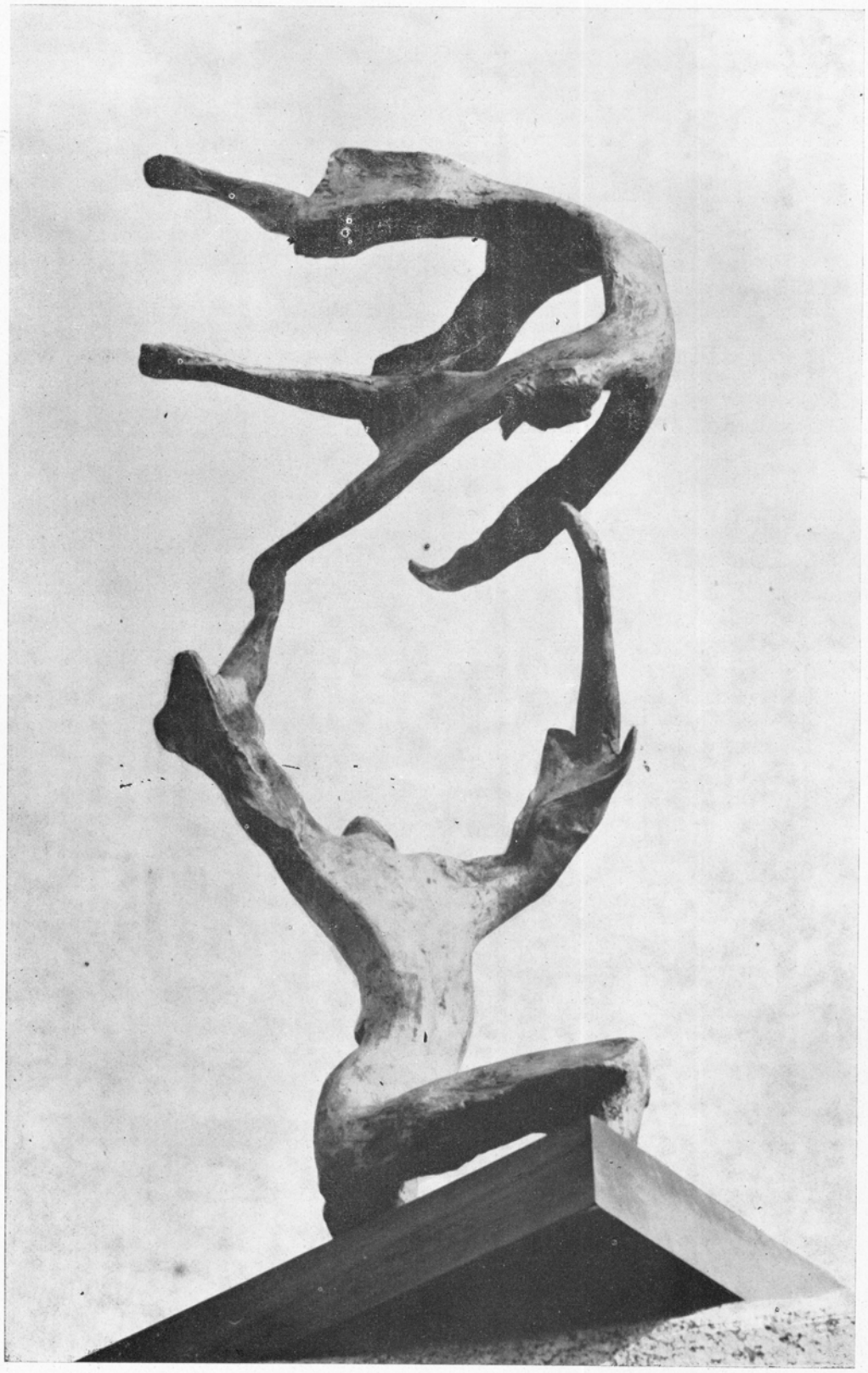
Questo è quanto ha dimostrato il fondatore.

Penso al « Ki Institute International » come ad una scuola complementare all'università. In tale Istituto intendo insegnare bene la base dello spirito, nonché far praticare le regole del corpo e della mente.

Lo scopo, quindi, del « Ki Institute » è di mettere le basi adatte per una vita che può essere la via dell'Aikido, del Golf, del Baseball, del Calcio, degli Affari e della vita stessa.

Il mio desiderio è di mantenere vivo il vero spirito dell'Aikido e di tramandarlo alle future generazioni.

KOICHI TOHEI



Un bellissimo bronzo di Haru Onoda intitolato « Kokyu-nage ».

Storia del Maestro Morihei Ueshiba

(Dal libro "Aikido" del figlio Kisshomaru)

Edito da Hozansha Pub. Co.

- PARTE V -

Il 13 ottobre 1932 nacque l'Associazione per l'incremento del Budo (Budo Sen'yokai), in cui il Maestro ottenne l'incarico di presidente.

Una palestra di 150 tatami venne allestita a Takeda, provincia di Tampa, per accogliere i giovani studenti. Il Maestro comperò una vecchia casa a Takeda e vi fece il quartier generale dell'Associazione.

Secondo la tradizione, in quella casa i membri del partito dei Loyalisti del periodo della Restaurazione, inseguiti dagli ufficiali dello Shogun, si sarebbero uccisi mediante harakiri. La gente chiamava quel posto « Casa degli spettri ».

Gli sforzi dei membri diedero finalmente i loro frutti e branche dell'associazione furono istituite in vari punti del Giappone.

Le iscrizioni degli studenti crebbero enormemente e il quartier generale di Takeda fu sempre gremito da 70 od 80 studenti.

Molti episodi interessanti si raccontano su di essi: Fujisawa maneggiava spranghe di ferro di 110 libbre con abilità ed efficacia. Ryosuke Suzuki portò una pietra che pesava circa 650 libbre fino al letto del fiume. Tsutomu Yuasa poteva piegare indietro un chiodo di 6 inches. Gente di questo genere andava avanti ed indietro in gruppo o isolata facendo spettacolo come in un circo.

Tuttavia molti frequentavano la palestra e tutti conobbero il Maestro impegnato in un allenamento estremamente severo.

Non poche volte il Maestro improvvisamente si rifiutava di illustrare l'Aikido se non gradiva che alcune persone venissero solo a guardare. Quelli che entravano in Palestra in costume non formale o guardavano l'allenamento stando in piedi oppure incrociavano le braccia, erano allontanati dalla Sala.

Allievi selezionati

Con la popolarizzazione dell'Aikido, il Maestro si preoccupò di ogni abuso di questa tecnica. Egli richiedeva sempre la raccomandazione di due persone qualificate per accettare un allievo. Di conseguenza molti dei praticanti erano di una certa età o gente di alte cariche e la maggior parte dei giovani praticanti erano esperti di Budo o figli di famiglie altolocate.

Per questa ragione c'erano molte lezioni private durante le pause delle lezioni ufficiali. Gli allievi dovevano lavorare quasi senza sosta.

Tra i praticanti i più in vista erano il Marchese Toshitame Maeda ed il Dr. Kenzo Niki. Maeda era un vero uomo d'affari, aveva il suo servitore che gli toglieva le scarpe e lo aiutava ad indossare il keikogi. Il Dr. Niki invece era uso svegliare gli allievi alle 5 del mattino, proponeva un allenamento, proiettava gli avversari e dopo aver eseguito ogni mossa recitava in vecchio giapponese le frasi: « I salici si piegano al vento » e « Versando l'acqua in un setaccio », che indicavano i movimenti della forza spirituale dell'Aiki. Poi si affrettava a tornare a casa. Gli allievi che venivano proiettati, erano completamente svegli dopo che il Dottore era tornato a casa. Ricordando questi giorni essi dicono che egli assomigliava ad un fantasma.

Il campione del mondo di lotta di quel tempo era l'americano Mangan. Egli era alto oltre 6 piedi ed un giorno ebbe un combattimento con il Maestro. Egli attaccò il Maestro con il cosidetto « Calcio saltato ». Il Maestro lo proiettò istantaneamente senza sforzo. Da allora egli divenne suo allievo e gli fece visita quasi ogni giorno. La presenza del Maestro era richiesta ad Osaka al Club Sumitomo, Asai Press, al Dipartimento di Polizia. Yukawa sostituiva il Maestro durante le sue assenze.

Organizzazione di una "Fondazione"

L'allenamento dell'Aikido regnava su tutti gli altri generi di Budo: la scherma era praticata dai giovani allievi di Aikido; essi facevano gare, vincevano e portavano le coppe dell'Associazione Morale Imperiale al Maestro Ueshiba. La gente del Budo, compresi gli schermidori ed i Judoka, venivano a frequentare la palestra di Aikido.

La pratica dell'Aikido era intensificata e più chiaramente compresa dal pubblico.

Nel 1939, riorganizzando la palestra del Kobukan, venne proposta la fondazione del Kobukai. Essa fu approvata nel 1940. Isamu Takeshita ebbe il primo incarico di presidente.

Nel periodo del gabinetto Konoe nel 1940, fu organizzato un comitato per la diffusione del Budo. Il Ministro di Welfare ne fu il presidente.

Il Maestro fu nominato membro del Comitato. Egli fu pure inviato in Manciuria come membro della delegazione del Budo Giapponese per il 10° anniversario dell'Impero Mancese.

Un campione professionale di Sumo, Tenryu, divenne allievo della palestra del Kobukai per circa due mesi e mezzo.

In quel tempo il re Te di Mongolia, durante la sua visita in Giappone, andò a Tokyo per soddisfare il suo principale desiderio: vedere l'Aikido del Maestro Ueshiba.

Nel 1939 e 1940 Koichi Tohei, che è ora l'istruttore capo della palestra di Aikido del Quartier generale (Hon-Bu Dojo), e Kisaburo Osawa si unirono alla palestra di Aikido.

Ma la seconda guerra mondiale scoppiò nel 1941.

Quando la situazione divenne più seria, gli istruttori praticanti furono a poco a poco chiamati alle armi. Allora il turbolento Kobukai-Dojo divenne quieto.

Palestra all'aperto ad Iwama

« Se voi possedete una palestra, voi sarete presi da varie occupazioni come l'amministrazione ed altri grattacapi e diverrete meno devoti al Budo. Poi la vostra abilità diminuirà ». Questa era l'opinione del Maestro. Per questa ragione egli non ha mai abbandonato lo spirito originale come un discepolo: Egli è sempre stato fedele alla Via.

Il suo ardente desiderio di conoscere il Budo fu sempre forte, mentre la direzione della palestra era una cosa secondaria.

Non appena si fu stabilito a Tokyo il quartier generale dell'Aikido, egli cercò nuovi posti, liberi dai problemi amministrativi delle palestre della grande città.

« Budo e coltivare la terra », una combinazione favorita dal Maestro, si potè avverare finalmente in una palestra di Aikido all'aperto nella città di Iwama (prefettura di Ibaraki) dove è posto l'attuale Dojo di Ibaraki.

L'Aiki Shrine fu dapprima eretto, grazie all'insistenza del Maestro, in un campo di 72.500 metri quadrati. Un Dojo di 40 tatami fu costruito al suo lato.

Questo posto divenne il santuario dell'Aikido.

Quando la guerra si estese, il Maestro tornò a lavorare la terra in questo posto ed istruì seri allievi che avevano udito di lui e che chiedevano il suo insegnamento. Questo genere di vita continuò pure dopo la fine della guerra. Egli maturò ulteriormente nella mente e continuò a perfezionare le tecniche del suo Aikido.

Anni post bellici

Benché gli Aikidoka di maggior talento fossero assenti a causa della guerra, l'istruzione al Kobukai fu ancora attiva sotto la direzione dell'autore che è il successore del Maestro e di Kisaburo Osawa. Vennero istituiti corsi in varie località.

Dopo la guerra vi fu l'occupazione e con l'occupazione le attività del Budo si fermarono completamente. Esse erano fuori legge.

In attesa della rinascita, la riorganizzazione della fondazione fu pianificata in modo da far fronte alle nuove circostanze che si potevano sviluppare. Il comitato che preparava tale programma si riunì il 22 novembre 1945 nella casa di Tokiwa a Marunouchi a Tokyo. Cinquantatre persone, compreso il principe Konoe (ex primo ministro) erano presenti. In questa riunione di consiglio, il nome ufficiale dell'organizzazione venne cambiato in Aikikai (Associazione dell'Aiki) e vennero eletti i nuovi incaricati. La nuova organizzazione fu approvata nel febbraio del 1948 ed il primo passo per il ripristino dell'Aikido ebbe un calmo ma solido inizio.

Presente stato dell'Aikido

L'Aikido fece un chiaro segno nel mondo del Budo dopo molti sforzi durante la guerra, facendosi strada in campo nazionale ed internazionale. Grandi precauzioni erano state prese contro l'abuso dell'Aikido e gli allievi erano stati severamente selezionati durante il periodo mattiniero già sopra menzionato. Era dunque naturale che coloro che ne ottenevano l'esperienza fossero limitati ad una speciale classe ed a coloro che avevano veramente forte desiderio di studiarlo, come, ad esempio, i militari.

Dopo la guerra, però, si dette molto peso alla educazione di massa. Ciò richiamò l'attenzione sul Budo da parte della stampa e molta gente seria cominciò ad apprendere l'Aikido.

L'Aikido gradualmente venne conosciuto nei paesi occidentali. Molti studenti stranieri presero la via di Tokyo per visitare il quartier gene-

rale; lo sviluppo continuò e si estese rapidamente.

Le condizioni attuali dell'organizzazione direttiva dell'Aikido sono: il direttore della fondazione Aikikai, Kenji Tomita. Il capo della palestra del quartier generale a Wakamatsu-cho, Shinjuku-ku, Tokyo, è l'autore, Kisshomaru Ueshiba. Il capo della direzione tecnica è il 10. dan Koichi Tohei.

Il numero delle cinture nere supera i duemila. Molti di essi, oltre il 3 dan sono membri aiutanti del gruppo istruttori, che devono essere al di sopra del 6. dan. Tutti coloro che insegnano l'Aikido in Giapone o fuori di esso, sono direttamente o indirettamente allievi del Maestro.

Tohei è stato nelle Hawai nel periodo 1953-54 ed ha lavorato per presentare l'Aikido agli americani. Egli partecipò al campionato interamericano di Judo.

Su richiesta di molti partecipanti, in quella sede, egli incontrò 5 Judoisti americani che furono scelti fra i partecipanti dei vari stati. Essi lo attaccarono insieme e con poco sforzo furono atterrati tutti. Di tale evento si parlò molto e per il fatto che egli vinse i suoi 5 avversari senza sforzo (ed altri giganti che incontrò successivamente) fu considerato un eroe negli Stati Uniti. In tal modo poté mostrare il vero valore dell'Aikido.

Ora l'Aikido ha 27 agenzie nelle Hawai, circa 1000 iscritti all'Aikikai Hawaiano, giovani e vecchi, uomini e donne, che possono partecipare giornalmente agli allenamenti, grazie alla cooperazione dell'Associazione Cinture Nere di Kendo e Judo e dell'Associazione Sanitaria del Dr. Nishi. Parecchie Cinture Nere di Kendo e di Judo stanno apprendendo l'Aikido attualmente nelle Hawai. L'Aikido ha fatto pure grandi progressi in altre parti degli Stati Uniti. Ci sono branche a New York, Chicago, Los Angeles ed altre città.

L'introduzione dell'Aikido in Francia cominciò con la visita di Minoru Mochizuki nel 1951. Un anno più tardi arrivò colà Tadashi Abe. Ora in Francia vi sono altri istruttori del quartier generale alle dipendenze di Nakazono e Noro, inviati per lo sviluppo dell'Aikido in Europa.

L'Aikido si è pure sviluppato nel Sud-Est asiatico. Nel 1953, dietro invito della polizia nazionale di Burma, Murashige e Kuroishi cominciarono un corso presso l'accadema di Polizia di Madalay e più tardi Yamaguchi fu inviato a Rangoon. Ora l'Aikido è studiato dai membri dell'università di Rangoon e dall'esercito di Burma.

Anche in Thailandia, a Bangkok, due Cinture Nere del quartier generale insegnano l'Aikido che è pure studiato da una grande quantità di gente a Singapore ed a Saigon, in stretto contatto con il quartier generale di Tokyo.

Al quartier generale di Tokyo circa 500 praticanti studiano giorno e notte ed il 10 per cento circa viene da paesi stranieri.

Il Maestro, all'età di 80 anni dirige gli allenamenti; gli allievi, insieme a lui stanno studiando con in mente la meta dell'Aikido: « Tutti i popoli uniti in una sola famiglia ».

FINE

Dalla « Storia » del libro « AIKIDO » del Figlio del Maestro, Kisshomaru Ueshiba, pubblicata in Giappone nel 1963.

Il Maestro continuò la sua opera di perfezionamento dello spirito e della tecnica dell'Aikido fino alla sua morte avvenuta nella primavera del 1969.

Arte Giapponese, epoca Kamakura (1192-1333). Buddha in posa « Lalita ». (Gentile concessione del Museo d'Arte Orientale « E. Chiossone » di Genova).

IL BUDDHISMO

In quel crogiolo di idee religiose che è sempre stata l'India, sin dalle mitiche origini della sua storia ed in un ambiente culturale e sociale propenso ad accogliere ogni nuova forma di pensiero e di misticismo, nacque nel 544 a.C. a Kapilavastu, nell'India nord orientale, da famiglia di casta guerriera (kshatria), un uomo dalla personalità straordinaria, Siddharta detto Sakiamuni (asceta della famiglia Sakia), il quale, dopo aver lasciato gli agi della casa avita (il padre regnando su un piccolo stato, vassallo del regno di Kosala), ed essendosi ritirato sui monti in severa ascesi, iniziò a predicare attraverso l'India una nuova religione che, dall'epiteto a Lui attribuito, Buddha, ovvero, svegliato, fu chiamata Buddhismo.

Alla sua morte, avvenuta nel 464 a.C. a Kusinagra, l'ideale religioso ed etico che Egli aveva divulgato, si era già conquistato il favore di grandi masse popolari diffondendosi in gran parte dell'India.

Il Buddhismo aveva sin dall'inizio le caratteristiche della religione supernazionale, abolendo ogni pregiudizio razziale e di casta ed indicando una via di misericordia per tutti gli esseri e di autorealizzazione interiore, capace di affrancare l'uomo dalla ininterrotta catena delle rinascite e dal relativo inevitabile dolore.

Già pochi anni dopo la scomparsa del Fondatore, i suoi discepoli e seguaci sentirono la necessità di indire dei concili, onde stabilire una precisa direttiva nella trasmissione dell'insegnamento. Furono raccolte per iscritto le sue massime ed i suoi discorsi e si pervenne, già nel secondo concilio, riunitosi a Vaisali, allo scisma che tutt'ora divide il Buddhismo in due correnti ben delineate: Mahayana o Grande Veicolo e Hinayana o Piccolo Veicolo. Il Piccolo Veicolo, più rigido ed intransigente, si attiene scrupolosamente alle scritture canoniche ritenendole le sole depositarie dell'insegnamento del Buddha. Esso si è diffuso maggiormente nel sud del continente asiatico: Ceylon, Camboja, Indonesia, Birmania, ecc.

Il Mahayana, invece, adducendo a giustificazione la molteplicità della rivelazione, considera altri testi alla stessa stregua dei libri canonici ed ha un carattere meno intransigente che meglio si adatta a mentalità ed a tempi diversi da quelli che hanno visto il nascere del Buddhismo stesso.

E' al Mahayana, infatti, che si deve la tutt'ora potente vitalità di questa religione; è il Mahayana che ha saputo spingersi sempre più ad oriente sino a raggiungere il lontano Giappone, estendendosi nel contempo a macchia d'olio in tutta l'Asia.

Nagarjuna, Asanga, Vasubandhu, Dharmakirti ed altri eccelsi pensatori e filosofi buddhisti indiani, sono infatti tutti mahayanisti.

In India, tuttavia, dopo un lungo periodo di splendore e di fioritura filosofica e mistica senza precedenti, il Buddhismo lentamente decadde, sopraffatto dall'antico Induismo; iniziò, invece, con rapidità impressionante, la sua diffusione in tutto l'Estremo Oriente, dove fu introdotto in parte dai missionari indiani ed in parte dai viaggiatori e mercanti convertitisi alla nuova religione.

Le figure più notevoli fra i missionari indiani in Cina sono Kumarajiva, giunto a Chang'an, allora capitale del Celeste Impero, nel 401 d.C., Paramartha che si recò a Chien-K'ang nel 548 e Bodhidharma che si stabilì in Cina nel 520.

Bodhidharma, figura singolarissima per certi aspetti del carattere e dell'insegnamento, è considerato il fondatore del Buddhismo Zen; capostipite di una lunga serie di patriarchi, stabilì, a quanto sembra, la propria residenza per lungo tempo, nell'impervio eremo di Shao-Lin che, particolare interessante, è considerato la culla delle arti marziali.

Il Buddhismo deve la sua grande popolarità ed il suo duraturo successo in Asia, all'universalità del suo insegnamento ed all'elasticità con la quale ha saputo adattarsi alla mentalità dei popoli con i quali è venuto a contatto. Così abbiamo oggi diversi tipi di Buddhismo, in Cina, Tibet, Ceylon, Giappone, ecc.; diversi nella forma del culto, nelle modalità di espressione e, spesso, anche nella sostanza della dottrina, ma tutti miranti al medesimo fine di affrancamento dalla catena del karma (1), attraverso la conoscenza interiore della verità, unica via di salvazione, in ultima analisi, contemplata nel Buddhismo.

Non ci inoltreremo qui nell'arduo sentiero della metafisica buddhista, esulando essa dal presente lavoro, che vuole essere soltanto un modesto

---

(1) La parola karma sta ad indicare, nella concezione peculiare del pensiero filosofico e religioso indiano, la legge secondo la quale la vita terrena di ciascun essere vivente non si esaurisce con la morte fisica, ma si perpetua in un'altra rinascita. Così di seguito fino a che la conoscenza intuitiva della verità (prajna) non intervenga ad interrompere tale catena.

saggio informativo. Citeremo, comunque, un breve passo di un autore cristiano, monaco cistercense, Thomas Merton, che, nel suo saggio « Lo Zen e gli uccelli rapaci », (ed. Garzanti), compie una approfondita analisi critica di questa religione: « In genere — egli dice — si crede in occidente che i buddhisti distolgano lo sguardo dal mondo e dagli altri popoli come (irreali) e coltivino la meditazione allo scopo di entrare in trance ed infine in uno stato totalmente negativo di NIRVANA. La verità è che, lungi dall'avere in dispregio la vita, essi rivolgono una profonda attenzione a tutte le sue manifestazioni.

La vita ha due aspetti: la penetrazione del significato e la realtà della sofferenza mediante la meditazione, e la protezione di tutti gli esseri contro la sofferenza mediante la nonviolenza e la compassione ».

Nella mentalità cinese, imbevuta di taoismo e di confucianesimo, il Buddismo iniziò una rapida e notevole trasformazione formale, dovuta principalmente alle singolari e vivaci personalità dei Patriarchi e degli abati dei grandi monasteri. Tali forme rielaborate penetrarono nell'arcipelago giapponese già nel 522 d.C., conquistando rapidamente il favore di personalità politiche come la famiglia Soga che dominava a quel tempo la scena di Yamato. Nell'805, con il monaco Saicho, penetrò in Giappone la setta Tendai e nell'806 la setta Shingon fu propagata da Kobo-Daishi. Il Jodo o Setta della Pura Terra, una forma devozionale di Buddhismo, fu introdotta da Honen Shonin nel 1175 ed infine comparve lo Zen: nel 1191, con Eisai la scuola Rinzai, e nel 1227 il Soto Zen con Dogen, mistico e pensatore di prima grandezza.

Zen è la lettura giapponese dell'ideogramma cinese Ch'an, suono che è a sua volta contrazione fonetica della parola sanscrita Dhiana che significa meditazione. Zen, dunque, vuol dire meditazione, ma in quanto a ciò è assai lontano da quello che noi occidentali ordinariamente intendiamo per meditare. Scopriamo, infatti, che i monaci Zen fanno ogni sorta di cose ma, almeno nelle descrizioni che ricaviamo dai libri, essi non meditano. E tuttavia per molte ore al giorno compiono qualcosa che potremmo assimilare alla meditazione: siedono in padmasana, la posizione in cui è raffigurato seduto il Buddha, con gli occhi fissi a terra, a qualche metro da essi, perfettamente svegli e lucidi.

Per comprendere tale atteggiamento dobbiamo ricorrere ad un indiano: Patanjali (2), il codificatore del sistema Raja Yoga.

Egli dice:

« Concentrazione è il fissare la mente su un oggetto ».

« Un continuo flusso di questa è meditazione ».

« L'estasi si ha mediante l'identificazione con l'oggetto meditato ».

E se fin qui rimaniamo nei limiti del tradizionale, ne usciamo con l'affermazione successiva:

« Superiore a ciò è l'estasi priva di oggetto ».

Ecco il punto cruciale. Noi a stento riusciamo a concentrare la nostra instabile mente su qualcosa di oggettivo, reale od immaginario; ci appare arduo, quando non impossibile, meditare su niente. Tuttavia è proprio ciò che si fa nello Zen.

A ciò si giunge con costante applicazione e grande forza di volontà, liberando la mente da tutto il marasma di pensieri più o meno coscienti, fino a trasformarla in uno specchio terso, capace di riflettere tutta la verità, a beneficio dell'io, solo ed unico conoscitore. Questo stato di coscienza è il Satori o illuminazione, il vertice delle aspirazioni nel buddhismo Zen, in quanto prelude alla liberazione.

Lo Zen, dunque, potremmo definirlo molto semplicisticamente, l'arte della perfetta naturalezza o, meglio ancora, l'arte dell'agire senza agire.

Trattare di un simlie vasto e complesso argomento, richiederebbe volumi interi (3) per cui ci vediamo costretti a limitarci alla pura e semplice informazione ed a concludere con una panoramica su ciò che lo Zen, che del Buddhismo è l'espressione più notevole in Giappone, ha significato e tutt'ora significa per il popolo giapponese e la sua cultura.

Esso ha influenzato così profondamente ogni branca di attività culturali artistiche ed artigianali da diventare sinonimo di queste trasformandole in vere vie di elevazione spirituale. Così ad esempio, la cerimonia del te o Cha-no-yu, l'arte di disporre i fiori o Ikebana, l'arte dei giardini, l'architettura, la pittura e la poesia nella loro toccante ed evolutissima semplicità ed ultime ma non meno importanti, in un Paese che per ragioni contingenti ha dovuto svilupparle al massimo grado di perfezione, le arti marziali, alle quali, in parte, ha fornito la filosofia e la ragione di essere anche al di fuori della guerra, come vie di realizzazione interiore.

In ultima analisi, lo Zen ha influenzato per secoli un così vasto strato della popolazione giapponese che possiamo dire senza tema di essere smentiti, che ciò che il Giappone è oggi è ancora in buona parte Zen.

Giovanni Granone

Bibliografia essenziale sul Buddhismo:

C. HUMPHREYS: « Il Buddhismo », (ed. Ubaldini).
B.L. SUZUKI: « Il Buddhismo Mahayana », (ed. Sansoni).
G. TUCCI: « Storia delle filosofie dell'India », (ed. Laterza).

Sul Buddhismo Zen:

A. WATTS: « La via dello Zen », (ed. Feltrinelli).
D.T. SUZUKI: « Introduzione al Buddhismo Zen », (ed. Ubaldini).
C. HUMPHREYS: « Lo Zen », (ed. Ubaldini).

(2) Patanjali: Gli Aforismi sullo Yoga (ed. Boringhieri, Torino).

(3) Esiste una vasta letteratura in lingua italiana alla quale rimandiamo il lettore che fosse interessato ad approfondire l'argomento.

Arte Giapponese, era Genroku (1688-1703). Kwan-on. (Gentile concessione del Museo d'Arte Orientale « E. Chiossone » di Genova).

MEDICINA

Azione del fumo di tabacco sull'apparato cardio-circolatorio

E' oramai noto che il fumo di tabacco arreca all'organismo non pochi disturbi. Al proposito molto si è parlato e scritto sugli effetti nocivi del fumo sull'apparato respiratorio specie per quanto concerne il cancro del polmone; ma di ben più vaste proporzioni, per quanto concerne la frequenza, sono i danni che il fumo arreca al sistema cardio-circolatorio, costituendo un importante « fattore di rischio », ad esempio per l'evoluzione della malattia coronarica.

La sostanza contenuta nel tabacco e responsabile dei vari effetti nocivi del fumo, come tutti sanno, è la nicotina, un alcaloide. Una sigaretta standard contiene in media un grammo di tabacco che a sua volta contiene 20 mgr. di nicotina dei quali, però, solo 3 mgr. vengono introdotti nell'organismo durante il fumare (Wolman); altri Autori hanno stabilito che coloro che inalano trattengono, dopo aver fumato un pacchetto di sigarette standard, circa 60 mgr. di nicotina; quelli che non inalano, solo 7 mgr. (il 10% circa).

I meccanismi mediante i quali la nicotina esplica i suoi effetti nocivi sull'apparato cardio-circolatorio sono prevalentemente due: uno nervoso, attraverso l'eccitazione del centro vasomotore centrale o la stimolazione diretta dei gangli simpatici; l'altro umorale caratterizzato dalla liberazione di epinetrina o dell'ormone del lobo posteriore dell'ipofisi. A questi si aggiungono gli effetti nocivi dell'ossido di carbonio presenti nel fumo, che sarebbe causa della presenza in circolo di carbossiemoglobina che riduce ancor più l'apporto di ossigeno al miocardio. Si è, inoltre, osservato, che nei fumatori c'è una aumentata tendenza alla agglutinabilità delle piastrine con conseguente facilità alla formazione di trombi.

La nicotina è quindi responsabile dei vari sintomi spiacevoli accusati dai fumatori, quali palpitazioni, extrasistoli, dolore precordiale, vertigini, nausea. Vediamo più da vicino quali sono gli effetti del fumo sull'apparato cardio-circolatorio sulla base delle ricerche eseguite dagli studiosi dell'argomento. Innanzitutto il fumo determina un aumento della pressione arteriosa e della frequenza del polso. Roth e Collaboratori hanno riscontrato, in soggetti con pressione arteriosa normale, dopo « il test fumo » un aumento di 10-20 mm. Hg; lo stesso test eseguito in soggetti con pressione labile e in soggetti con modica ipertensione metteva in evidenza un aumento della pressione oscillante tra i 24 e i 52 mm. Hg.

Altri Autori (Russek e Coll.) hanno osservato le variazioni del polso in un gruppo di abituali fumatori dopo aver fumato una normale sigaretta; in quasi tutti i soggetti si aveva un aumento della frequenza cardiaca di circa 18 battiti al minuto. Un ampio studio è stato anche eseguito sulle variazioni elettrocardiografiche in individui fumatori apparentemente normali; le ricerche hanno dimostrato una quasi costante alterazione della onda T (appiattimento e diminuzione di ampiezza) segno di sofferenza del miocardio.

E' noto che il fumare si accompagna spesso ad un senso di oppressione precordiale fino a giungere, talora, a veri e propri attacchi di « angina pectoris ». Ciò dipende da una riduzione del flusso coronarico e, di conseguenza, dell'apporto di ossigeno al miocardio ed è stato sperimentalmente dimostrato che questo effetto è causato dalla nicotina, secondo la maggior parte degli Autori, per stimolazione dell'asse ipotalamico-ipofisario posteriore e liberazione di vasopressina che agirebbe come vasocostrittore coronarico.

Gli effetti nocivi del fumo di tabacco interessano anche il circolo sanguigno periferico; tali effetti sono stati misurati con osservazione del flusso sanguigno capillare sotto la diretta visione con microscopio capillare, con pletismografi e rilevando le variazioni della temperatura cutanea. I risultati delle varie ricerche indicano concordemente che l'effetto della nicotina è quello di determinare una costrizione di vasi periferici che produrrebbe l'aumento della frequenza del battito cardiaco e della pressione arteriosa, nonché l'abbassamento della temperatura cutanea. Dato questo effetto vasocostrittore è evidente che l'uso del tabacco influenza sfavorevolmente il decorso clinico di tutte le malattie dei vasi periferici quali la tromboangioite obliterante, la sindrome di Raynaud, la malattia vascolare del cervello. Infatti, in individui con tromboangioite obliterante si è osservata una quiescenza del male per mesi ed anni dopo l'astensione dal fumo e l'immediata ricomparsa dopo la ripresa dell'uso del tabacco.

I vari Autori sono concordi nell'ammettere l'esistenza di un rapporto diretto tra l'abitudine di fumare sigarette e la mortalità per malattie vascolari. Uno studio effettuato su 187.766 uomini ha portato alla conclusione che individui abituali fumatori di sigarette presentano una mortalità media considerevolmente più alta (60-65%) di quelli che non avevano mai fumato e la mortalità aumentava con l'aumentare della quantità di sigarette fumate. Secondo uno studio statistico eseguito negli Stati Uniti in un arco di tempo di 10 anni sulla « morte improvvisa » e di recente pubblicazione si è ottenuta una incidenza del 20 per mille nei non fumatori, del 45 per mille nei fumatori senza altra alterazione e del 92 per mille nei fumatori con un « fattore di rischio » cioè o con ipertensione o con ipercolesterolemia.

Ci si può chiedere se i vari rischi causati dal tabacco vengono ridotti se si smette di fumare; la risposta della quasi totalità degli Autori è affermativa. A parte l'esempio già citato di pazienti con tromboangioite obliterante, è molto significativa la ricerca condotta da Doll e Hill su 41.000 medici inglesi nell'ultimo ventennio; circa il 50% dei medici aveva smesso di fumare e mentre la mortalità per cause cardiovascolari nella popolazione generale era aumentata del 10% negli individui di età compresa tra i 39 e 64 anni, nei medici del corrispettivo gruppo di età la mortalità era ridotta al 6%.

E' quindi evidente e comprovato il danno arrecato dal fumo di tabacco sull'apparato cardiocircolatorio e la possibilità, con un po' di volontà, di allontanare dal proprio organismo questo importante fattore di rischio smettendo di fumare.

Francesco Caschera

IBAM FORTEM VIA SACRA.... O, DEI "LATINETTI„

Nutriamo tuttavia fiducia che sopravviva, in questi difficili tempi di profonda trasformazione culturale e sociale, il gusto sottile dello studio della lingua e della letteratura latina, nonchè degli studi classici in genere.

Innanzitutto perché risulta essenzialmente formativo per il parlar corretto, per l'impostazione logica del ragionamento e per la struttura del carattere, conoscere e rivivere il modo di pensare e di esprimersi di coloro che ci hanno preceduti nel cammino della civiltà. Inoltre perché spesso si ritrovano nelle situazioni di oggigiorno gli stessi atteggiamenti di quegli uomini che in quei tempi vissero e operarono e spesso si può sorridere di fronte alle notazioni umoristiche di epoche lontane, ancor valide e graffianti in ordine ad alcuni fatti umani, sociali e politici che tornano a verificarsi, oggi come allora, a testimonianza di una costante e nonostante tutto immutata realtà umana; dei cui grotteschi ed incoercibili appetiti e vanità la storia sembra essere stata ben poco « maestra di vita », se non nel fornire esperienze e mezzi ai titolari di quelle passioni per meglio prevaricare il buon diritto degli onesti cittadini.

Entro questi limiti spesso è lecito indulgere al compiacimento della citazione classica e alla ostentata raffinatezza del più o meno dotto motto latino o addirittura dell'arcadica allegoria mitologica: nei limiti cioè di quel distaccato compiacimento che si può provare osservando il mondo e la storia dagli « alti templi della saggezza » (di lucreziana memoria); anche di una saggezza senza pretese, derivata da un normale, ma costante ed appassionato, svolgimento di quegli studi classici che la nostra tanto disprezzata scuola regolare ci ammannisce dalle scuole medie fino alla faticata licenza liceale e, talvolta, fino al sospirato lauro accademico. Ed oltre, per chi seguita a coltivare lo studio come oggetto ed abito professionale.

Così non può non essere fonte di divertimento per noi dell'Aikikai, che ci troviamo, per fortunata circostanza, a percorrere, sotto la guida di un eccezionale maestro, la « via sacra » delle vere arti marziali, ricordare la famosa satira di Orazio che inizia appunto con le parole « Ibam forte via sacra » (andavo, per caso, lungo la via sacra), nota anche come quella dello « scocciatore », e confrontare, con tutta modestia, la situazione nostra con quella in cui il poeta ipotizza di essersi trovato o in cui forse veramente venne a trovarsi.

Egli, Quinto Orazio Flacco, poeta famoso e adepto della clientela del grande Mecenate, narra che un dì, mentre appunto passeggiava a caso lungo la via sacra, immerso nei suoi pensieri, venne ad imbattersi in un tale a lui noto appena per nome (« nomine tantum »), il quale gli si affianca e attacca bottone cercando, con modi grossolani e grotteschi, di avviare un discorso confidenziale, volto soprattutto a strappar notizie sulla clientela di Mecenate, nella quale evidentemente l'importuno desidererebbe entrare.

Ben si comprende, peraltro, dai modi e dalla mentalità che essi rivelano, il perché lo scocciatore vorrebbe entrarvi: non certo per coltivarvi l'arte e il saper vivere, quanto per ottenerne vantaggi materiali. Egli infatti insinua malignità e pettegolezzi nei confronti del grande benefattore, sperando di trovarvi complice lo stesso Orazio, quasi per abbassare a sé un personaggio ed un ambiente ai quali egli sa di non poter e di non voler mai attingere.

Il suo vaniloquio non fa che disturbare le meditazioni del poeta, il quale ad un certo punto chiede al messere se non abbia parenti, amici o persone cui necessiti o sia cara la sua presenza: costui imperterrito risponde: « Omnia sepelui » (li ho seppelliti tutti).

Allo stesso modo alcune figure che fanno la ruota, specie in assenza del maestro Tada, intorno alla nostra associazione, cercando informazioni, spiando i nostri allenamenti, insinuando fantasiose malevolenze e pettegolezzi contro i maestri della nostra accademia, facendoci, direttamente o per interposta persona, strane e grottesche proposte, pare non abbiano altro da fare se non seguire il costante disegno di importunarci, non avendo essi alcun desiderio di entrare nei nostri schemi organizzativi e mentali, né facendo noi alle loro attività, del tutto diverse, almeno sul piano sostanziale, alcuna concorrenza.

E se domandassimo loro perché non impiegano meglio il tempo che sprecano perseguitandoci, nel curare quegli interessi e quei valori, alla

custodia dei quali bene o male sono stati preposti, forse anche loro ci risponderebbero: « Omnia sepelui ».

Orazio viene liberato dall'importuno per l'arrivo degli incaricati della Pretura, i quali trascinano via, a viva forza, lo scocciatore recalcitrante per condurlo dal Pretore, dinanzi al quale il tapino si era dimenticato che proprio quella mattina doveva rispondere, secondo la procedura di quei tempi, ad una citazione in giudizio. Non è certo un peccato se ci domandiamo anche noi, ghignando sotto i baffi, quale sarà l'incaricato e di chi, che verrà a levarci di torno i ronzanti personaggi di cui sopra è cenno.

Il compiacimento dell'analogia classica dicevamo, in questi limiti piacevoli, è senz'altro legittimo e soddisfacente, ed onesto è il divertimento intellettuale che se ne ricava.

Guai però a fare del motto latino, del broccardo più o meno digerito, della favoletta allegorica più o meno opportunamente citata, il pulpito dal quale sovvertire la verità dei fatti, o la cattedra per imbonire l'inclito, o addirittura il toccasana per erudire il pupo, o magari, come proclamava il compianto Starace, per migliorare la razza. A questo punto non si fa che scambiare il buon diritto con i « latinetti » curialeschi, che tanto infestano le nostre aule di Pretura, e tanto infastidiscono i buoni giudici.

Soprattutto è consigliabile, per quel che a noi interessa, non applicare la facilonesca retorica dei « latinetti » ad un campo tanto serio e tanto pericoloso per gli apprendisti stregoni, come quello delle vere arti marziali. Che altrimenti si può correre il rischio di creare, o degli imbecilli, vittime predestinate della prima coltellata del teppista di periferia, oppure dei bruti incontrollati ed incontrollabili capaci di rompere le ossa o addirittura di uccidere, per puro esibizionismo, il primo malcapitato che non abbia energia sufficiente per reagire alla loro bestialità, frutto di una acquisita potenza fisica, non sorretta da una adeguata educazione dello spirito.

Il Calabrone

Queste foto, relative all'allenamento dei bambini, scattate all'Honbu Dojo di Tokyo, si commentano da sole per l'attenzione che traspare dai volti dei bambini durante la spiegazione del Maestro e per l'impegno nel mettere in pratica i suoi insegnamenti.

L'Aikido nello sviluppo del bambino

Ricordo che, imbevuta dei princìpi ereditati dai miei genitori, frutto di una mentalità eccessivamente prudenziale e sorpassata, della quale ora sorrido con benevolenza, avevo sempre cercato di evitare ai miei figli fatiche e strapazzi di qualsiasi genere e, con non poche riserve e perplessità, mi ero fatta convincere ad iscrivere il maggiore di essi, allora di nove anni, al corso di Aikido.

Oggi, a distanza di tre anni e mezzo, non posso che rallegrarmi per tale decisione e per ciò che la pratica costante di questa Disciplina ha fatto per lui.

Non nego che già all'atto dell'iscrizione fosse un bambino piuttosto sviluppato per la sua età e di robusta struttura ossea, tuttavia sono convinta che l'attuale armonioso sviluppo, il divario di statura e di prestanza fisica che lo distingue dai fratelli e dagli stessi compagni di scuola non possa che in parte essere attribuito a fattori costituzionali e che in percentuale notevole sia da accreditarsi all'esercizio fisico praticato sotto la guida di un Maestro di grande esperienza e capacità.

Queste mie osservazioni empiriche, che non sarebbe possibile comunque generalizzare, sono suffragate e rese valide per tutti da un articolo apparso or non è molto tempo sul settimanale « Gente », a firma di una personalità indiscutibile in campo medico: il Prof. Carlo Sirtori.

Stralcio dal suo articolo alcuni passi, a mio avviso, particolarmente significativi:

"Si sa da tempo che l'esercizio fisico è fonte di vitalità, di energia, di benessere, di ottimismo ma solo di recente questi dati empirici hanno avuto un conforto scientifico, una validità obbiettiva. Si è visto che l'esercizio fisico fa aumentare l'ormone della crescita il quale a sua volta non solo sviluppa in altezza il bambino ma rinforza i visceri del bimbo e dell'adulto e ne tiene lontana la senilità.

Altri ormoni che subiscono un aumento sono il cortisone che si oppone ai reumatismi e l'adrenalina che, entro certi limiti, da un senso di maggiore pienezza alla vita, la rende più fattiva, più intraprendente, esuberante".

Il Prof. Sirtori parla inoltre in questi termini del testosterone, un ormone che entra nel meccanismo della crescita e che è prodotto in grande quantità dall'organismo dopo uno sforzo prolungato:

"...sia l'esercizio fisico sia il testosterone fanno aumentare il 2,3 di fosfoglicerolato nei globuli rossi del sangue e li rende pertanto più generosi nel cedere ossigeno".

Ed ancora:

"...il testosterone aumenta considerevolmente durante l'esercizio fisico, in alcuni casi raddoppia... Occorre un esercizio strenuo, vigoroso, faticante, quasi violento per smuovere il testosterone, ma ne vale la pena perché l'aumento del testosterone dà anche un maggior ordine alla mente, una maggiore capacità decisionale, un più accorto senso del futuro, una maggiore padronanza di se stessi, una consapevolezza più attenta e più ardita, un'autocritica più severa, una virilità più manifesta".

Ma vi è un'altra cosa importante da dire: l'Aikido non implica un tipo di esercizio nel quale i muscoli del bambino siano costretti a contrazioni violente, come nella lotta tradizionale, ad esempio, o nel sollevare pesi e consimili attività « pesanti », ma al contrario lavorano in scioltezza venendo chiamati in causa in ogni parte del corpo, sviluppandosi senza ipertrofie dannose, in un insieme veramente armonioso.

Marisa Costenaro

Lo Zen e gli uccelli rapaci di THOMAS MERTON

Il volume che propongo ai nostri lettori in questo numero della rivista, pubblicato da Garzanti (L. 1.800), non è un classico dello Zen, né uno dei tanti libri di carattere divulgativo sull'argomento, che oggi si possono reperire facilmente in tutte le librerie (vedi la bibliografia essenziale dell'articolo « Il Buddhismo » che appare in questo stesso numero); mi spinge a parlarne, oltre al resto, la sua caratteristica, piuttosto singolare, di essere un saggio sulla spiritualità Zen scritto da un sacerdote cattolico dell'ordine Benedettino dei Cistercensi: Thomas Merton.

All'Autore, scomparso recentemente per un fatale incidente, dobbiamo una quantità di opere di carattere religioso e mistico, fra cui, « La montagna delle sette balze », « Semi di contemplazione », « Il segno di Giona », « Vita e santità », « Il Pane Vivo », « Mistici e Maestri Zen », ecc.

Un Autore, dunque, versato nella trattazione di argomenti inerenti ai problemi dello spirito, per vocazione religiosa e per impegno personale, dal quale è lecito attenderci una critica valida ed una trattazione obiettiva della materia presa in esame.

Lo Zen, egli dice nella breve nota introduttiva, è un qualcosa cui molti girano attorno come uccelli rapaci in cerca di preda, come poiane al sentore di un cadavere, e che tuttavia ad essi sempre si cela.

« Lo Zen non arricchisce nessuno. Non c'è alcun cadavere da trovare. Sul luogo in cui si crede che vi sia, gli uccelli vengono per un po' a volteggiare. Ma presto volano altrove. Quando se ne sono andati, il « Nulla », il « Nessun corpo » che era lì, tutto a un tratto appare. E' lo Zen. Era sempre stato lì, ma gli insetti non l'avevano toccato perché non era il loro genere di preda ».

Il libro è diviso in due parti composte rispettivamente di nove e due capitoli nei quali l'autore esamina criticamente, con raro senso di imparzialità, le strutture dello Zen come setta particolare del Buddhismo Mahayana e soprattutto come sistema psicologico volto al raggiungimento di certe mete sul piano spirituale, giungendo, infine, attraverso i colloqui avuti con il dott. Suzuki, a delle precise conclusioni espresse nella parte finale del libro.

L'importanza di questo volume non va ascritta esclusivamente alla personalità dell'Autore ed all'argomento trattato ma, a mio avviso, principalmente al fatto che esprime qualcosa che questa rivista cerca di comunicare sin dal primo numero e cioè che certe forme di spiritualità del Giappone, quali appunto lo Zen e le arti ad esso, per qualche verso, connesse, essendo prive di un vero dogmatismo religioso e delle limitazioni che da questo ne deriverebbero, possono, una volta superate le difficoltà che la diversità di cultura e di educazione impongono, essere vantaggiosamente assunte da chicchessia, di qualsivoglia nazionalità e religione.

Se lo scopo della rivista è, fra l'altro, quello di divulgare fra i suoi lettori e di rendere comprensibili i principi che informano l'Aikido e le arti marziali, è quanto mai opportuno consigliare attraverso le sue pagine la lettura di questo libro che si propone il medesimo scopo, relativamente allo Zen, con chiarezza ed efficacia.

MARISA COSTENARO

Attività dell'Aikikai d'Italia

Nei giorni 31 marzo e 7 aprile, su invito della direzione dello Sporting Acquarium di Roma, gli allievi dell'Aikido Dojo di Roma guidati dalla Cintura Nera Shodan Silvio Giannelli, hanno dato vita con molto impegno a due dimostrazioni di Aikido che sono state seguite con interesse da un pubblico attento ed entusiasta che non ha lesinato gli applausi a conclusione delle manifestazioni. Da notare il netto progresso e la grinta dimostrati da Giannelli che sembra trovarsi a suo agio di fronte alle più imbarazzanti circostanze che possono venirsi a creare durante lo svolgimento di una dimostrazione pubblica. Le tecniche che egli ci ha fatto vedere sono state eseguite con misura, forbitezza e spettacolarità a dimostrazione della serietà con la quale egli si allena e naturalmente a conferma della bontà della scuola cui egli si conforma.

* * *

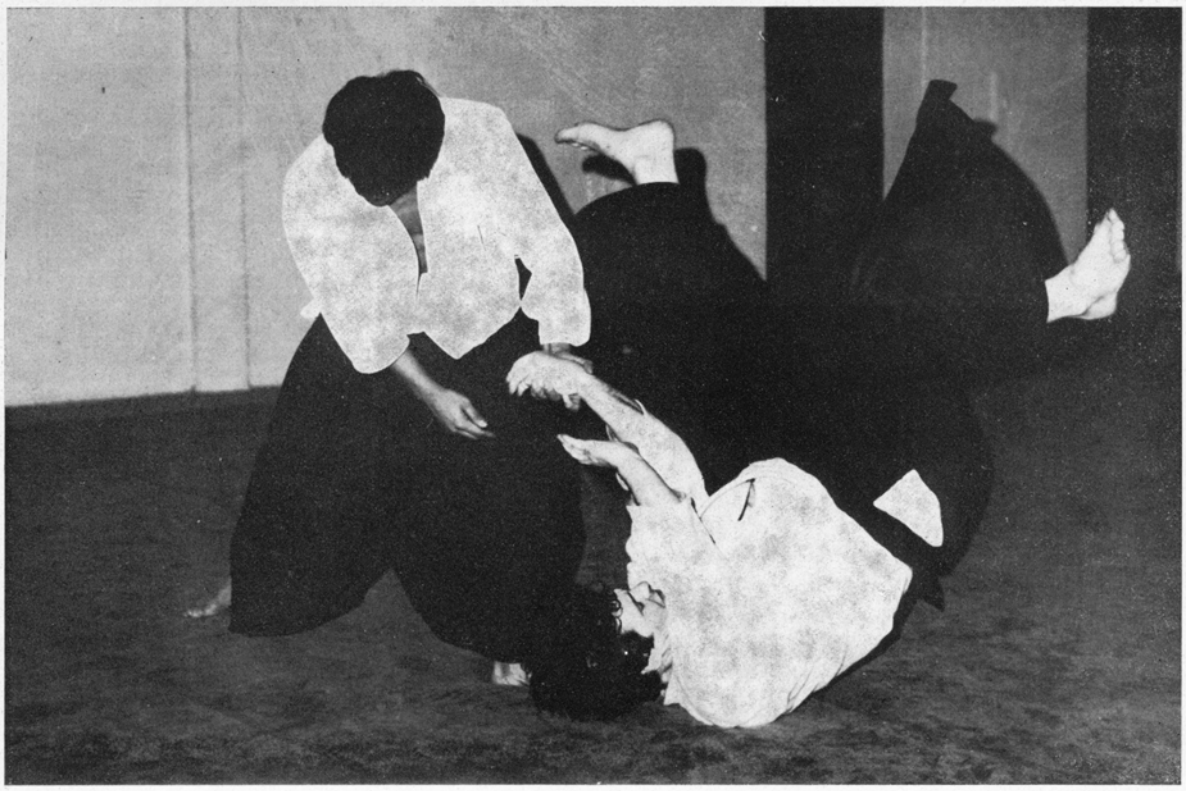
Un Raduno ha avuto luogo a Roma nei giorni 26 e 27 maggio sotto la guida del Maestro Fujimoto, presso il Dojo centrale dell'Aikikai d'Italia. La partecipazione, circoscritta alla zona di Roma, a causa del notevole ritardo con il quale la Posta, per gli strascichi dei recenti scioperi, ha recapitato gli avvisi ai Dojo interessati, è stata, nonostante tutto, piuttosto buona.

Il Maestro Fujimoto ha anche tenuto una sessione di esami per gradi Kyu che ha permesso di accertare un notevole miglioramento tecnico generale.

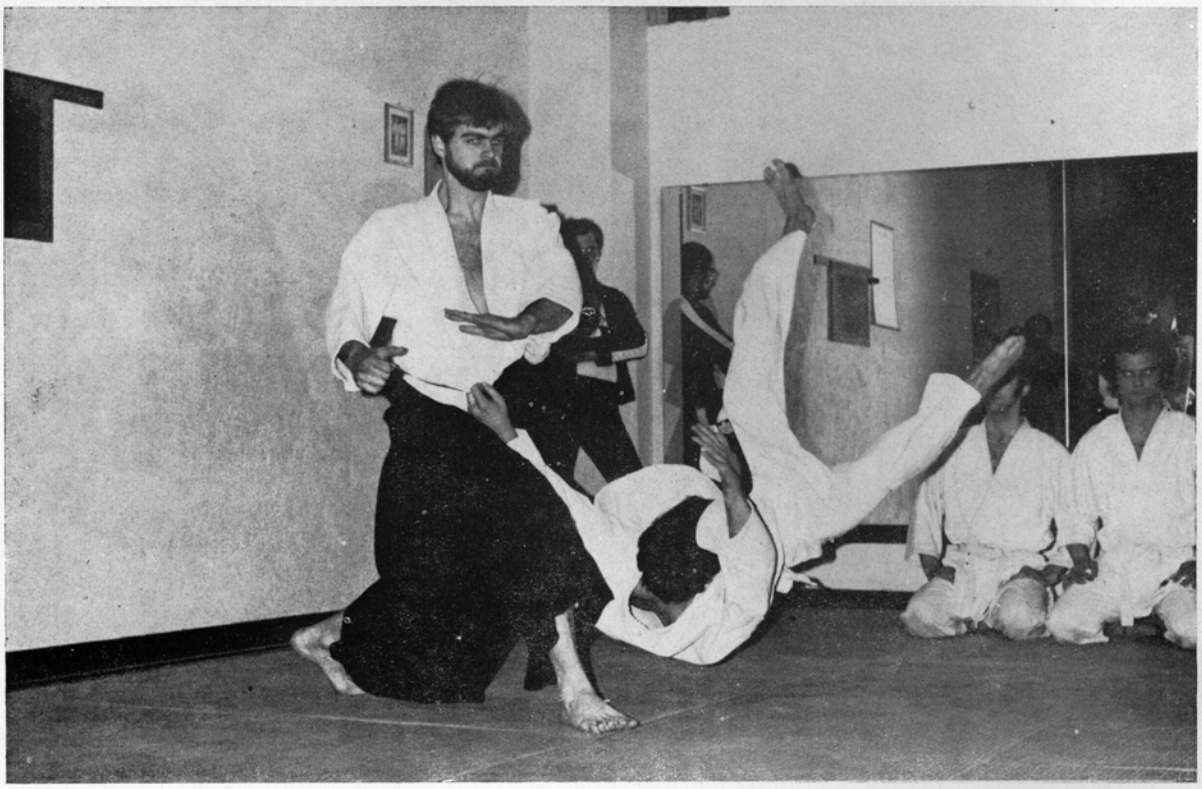
* * *

Ci scusiamo con i nostri lettori per la mancanza di notizie da altre sedi ma, purtroppo, al momento di andare in macchina non ci sono pervenuti i servizi dei corrispondenti e collaboratori che, tuttavia, contiamo di pubblicare nel prossimo numero.

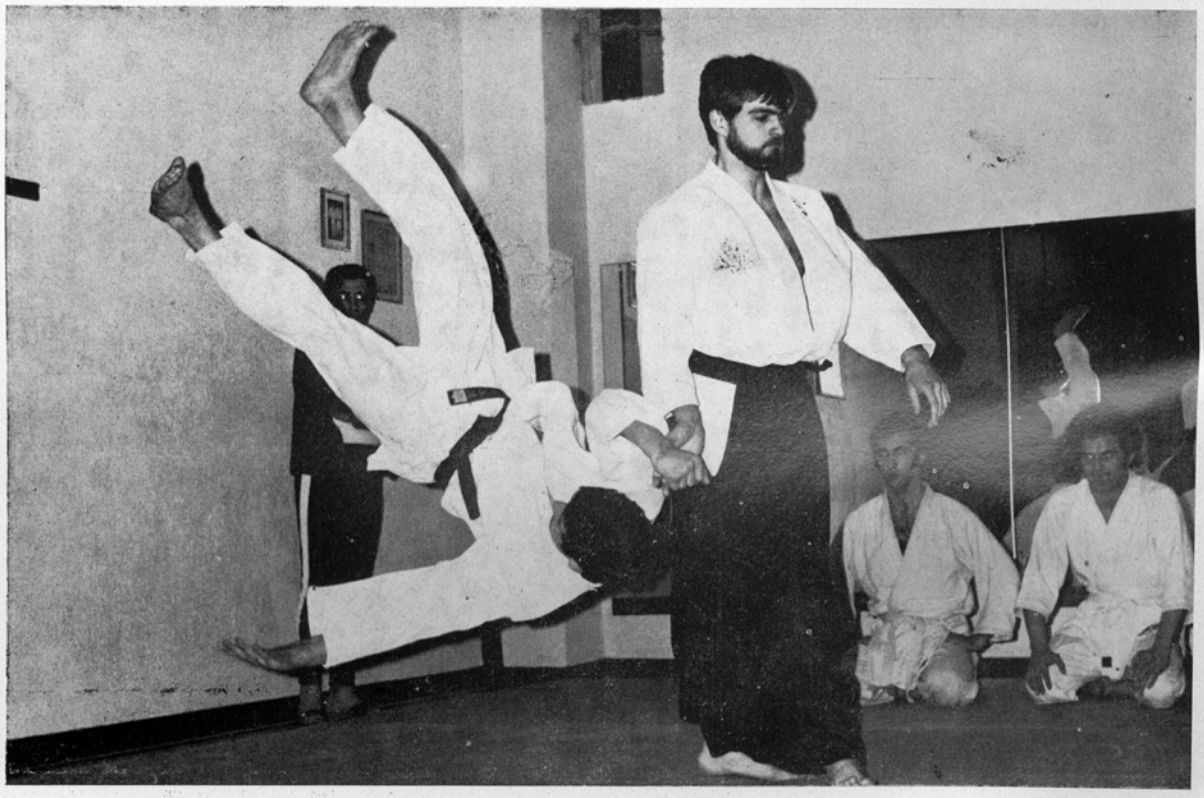
Il gruppo dei partecipanti al raduno del 26-27 maggio a Roma.



Il Maestro Yoji Fujimoto in due momenti del Raduno romano di maggio.



Lo Shodan Silvio Giannelli durante una dimostrazione di Aikido a Roma.



6° Raduno Internazionale estivo di Aikido e di Cultura Giapponese

a

DESENZANO DEL GARDA

-- 6 - 26 agosto --

L'ASSOCIAZIONE DI CULTURA TRADIZIONALE GIAPPONESE - Sez. AIKIKAI D'ITALIA, sotto il patrocinio dell'AIKIKAI DEL GIAPPONE Ente Morale, indice il 6° Raduno Internazionale Estivo di Aikido a Desenzano del Garda, con la direzione del Dott. Hiroshi Tada, Shihan 8° Dan, con la collaborazione dei Maestri Kazuo Chiba, 6° Dan (Aikikai di Gran Bretagna), Katsuaki Asai, 6° Dan (Aikikai di Germania), Yasunari Kitaura, 4° Dan (Aikikai di Spagna) e con l'assistenza dei Maestri Motokage Kawamukai, 4° Dan e Yoji Fujimoto, 3° Dan (Aikikai d'Italia).

Il raduno si svolgerà in tre turni. 1° turno: dal 6 al 12 agosto 1973; 2° turno: dal 13 al 19 agosto 1973; 3° turno dal 20 al 26 agosto 1973.

In ciascuno dei turni si terranno corsi di **AIKIDO** (meditazione, respirazione, movimenti base o aiki taiso, cadute e tecniche di combattimento contro uno o più avversari anche armati, tecniche di spada o aiki ken, maneggio del bastone) con **esami di kyu e di dan,** nonché corsi di **storia del budo, storia dell'arte figurativa giapponese,** di **anatomia** con particolare riferimento alle arti marziali ed altri **corsi culturali** pertinenti alla tradizione giapponese.

Tutti devono portare scarpette da ginnastica e attrezzatura per la corsa, Yudansha e 1° kyu, bokken e bastone.

In ciascun turno sarà tenuta una manifestazione di alta scuola di aikido a cura dei maestri.

COSTO DEI CORSI

	Una persona	2 Persone della stessa famiglia (padre, figlio, moglie, fratello)	3 Persone della stessa famiglia (padre, figlio, moglie, fratello)
— Per 1 turno	L. 20.000	L. 35.000	L. 45.000
— Per 2 turni	L. 25.000	L. 38.000	L. 50.000
— Per 3 turni	L. 30.000	L. 50.000	L. 62.000

Per essere ammessi ai corsi di aikido occorrerà essere regolarmente iscritti alle scuole affiliate all'Aikikai d'Italia o ad altra associazione straniera riconosciuta dall'Aikikai Internazionale del Giappone. Tale iscrizione consente anche la partecipazione alle manifestazioni culturali di altro genere. In difetto occorrerà, per l'ammissione ai corsi culturali, l'iscrizione all'Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese (lire 2.000) e, per la partecipazione ai corsi di aikido, anche la quota di assicurazione (L. 2.000).

Si prega di inviare le quote di partecipazione prima del mese di luglio al Sig. Veneri Giorgio, Via Nievo, 14, Mantova (tel 28784) sul c/c postale 17/14715 G. Veneri.

Si consiglia di prenotare l'albergo il più presto possibile.

Le domande di partecipazione per il Camping debbono essere indirizzate a: Campeggio del Vò - Strada Panoramica del Vò - Tel. 911357 (25015 Desenzano del Garda) — Campeggio Italia - Viale Motta - Rivoltella - Tel. 911162 (25015 Desenzano del Garda).

L'Aikikai d'Italia si è accordato col Collegio Convitto di Desenzano, che potrà ospitare i partecipanti al raduno alle seguenti condizioni:

— Pensione completa: camera singola L. 3.000, camera 4 posti L. 2.700 - Mezza pensione: camera singola L. 2.200, camera 4 posti: L. 2.000 - Cena, pernottamento, colazione del mattino: camera singola L. 2.500, camera 4 posti L. 2.200 - Pernottamento e colazione del mattino: camera singola L. 1.800, camera 4 posti L. 1.400 - Solo pernottamento: camera singola L. 1.500, camera 4 posti L. 1.100 - Pranzo o cena L. 1.200.

Per informazioni e prenotazioni: Collegio Convitto Municipale - Desenzano del Garda (BS) - Via Carducci, 5 - Tel 911003.

Per più ampie informazioni rivolgersi a: Accademia Nazionale Italiana di Aikido - Via Eleniana, 2 - 00185 Roma - Tel. 7573512 — G. Veneri - Via Nievo, 14 - 46100 Mantova, Italia - Tel. 28784.

Avvertenza: non saranno ammessi agli esami gli allievi che non abbiano partecipato almeno ad un corso del raduno.

Notiziario di Redazione

ESAMI E PASSAGGI DI GRADO

Sessione di esami tenuta a Pesaro il 18-2-73 dal Maestro Fujimoto

Caschera Francesco, Macerata, da 3. Kyu a 2. Kyu.
Moretti Ulderico, Pesaro, da 3. Kyu a 2. Kyu.
Palazzetti Gianfranco, Macerata, da 4. Kyu a 3. Kyu.
Pierini Nivas, Macerata, da 4. Kyu a 3. Kyu.
Angelini Mara, Rimini, 6. Kyu.
Bernabei Massimo, Rimini, 6. Kyu.
Bezzi Virgilio, Rimini, 6. Kyu.
Ciarrocchi Antonio, Macerata, 6. Kyu.
Fabbri Mario, Rimini, 6. Kyu.
Nunnari Pasquale, Rimini, 6. Kyu.
Parisi Raul, Macerata, 6. Kyu.
Pascucci Riccardo, Pesaro, 6. Kyu.
Protti Fernando, Rimini, 6. Kyu.

Sessione di esami tenuta a Torino il 19-2-73 dal Maestro Fujimoto

Pischeddu Paola, Torino, da 4. Kyu a 3. Kyu.
Cicchiello Antonio, Asti, da 5. Kyu a 4. Kyu.
Dova Luciano, Asti, da 5. Kyu a 4. Kyu.
Prandi Vincenzo, Asti, da 5. Kyu a 4. Kyu.
Angelino Stefano, Asti, da 6. Kyu a 5. Kyu.
Deandreis Agostino, Torino, da 6. Kyu a 5. Kyu.
Galizia Roberto, Torino, da 6. Kyu a 5. Kyu.
Bottaro Silvio, Cambiano, 6. Kyu.

Sessione di esami tenuta a Novara il 4-3-1973 dal Maestro Kawamukai

Baruchello Pietro, Novara, da 3. Kyu a 2. Kyu.
Alberti Marco, Novara, da 3. Kyu a 2. Kyu.
Alberti Claudio, Novara, da 3. Kyu a 2. Kyu.
Avenia Roberto, Novara, da 4. Kyu a 3. Kyu.
Di Fulvio Antonio, Novara, da 4. Kyu a 3. Kyu.
Salzano Antonio, Novara, da 4. Kyu a 3. Kyu.
Ratti Mario, Novara, da 5. Kyu a 4. Kyu.
Milano Graziella, Novara, da 5. Kyu a 4. Kyu.
Gioconto Giovanni, Novara, da 5. Kyu a 4. Kyu.
Caslotti Venanzio, Novara, da 5. Kyu a 4. Kyu.
Olivati Andrea, Novara, da 6. Kyu a 5. Kyu.
Maiocchi Fabrizio, Novara, da 6. Kyu a 5. Kyu.
Lo Sauro Giovanna, Novara, da 6. Kyu. a 5. Kyu.
Ferrari M. Antonietta, Novara, da 6. Kyu a 5. Kyu.
Codini Gino, Novara, da 6. Kyu a 5. Kyu.
Bertoncelli Maurizio, Novara, da 6. Kyu a 5. Kyu.
Agnesina Mario, Novara, da 6. Kyu a 5. Kyu.
Tonelli Giuseppe, Novara, 6. Kyu.
Rinaldi Ermanno, Novara, 6. Kyu.

CAMPAGNA ABBONAMENTI

1973-74

●

GLI ABBONAMENTI ALLA RIVISTA

AIKIDO

SI EFFETTUANO MEDIANTE VAGLIA POSTALE INTESTATO:
« RIVISTA AIKIDO » — VIA ELENIANA, 2 — 00185 ROMA.

L. 1.800 Abbonamento ordinario
L. 4.000 » sostenitore
L. 3.500 » Estero
L. 3.000 » cumulativo « AIKIDO + SPIRITO DEL GIAPPONE ».

CHI EFFETTUA L'ABBONAMENTO SOSTENITORE HA DIRITTO A RICEVERE PER LA DURATA DI UN ANNO LA RIVISTA « SPIRITO DEL GIAPPONE ».

Ferrari Renato, Reggio Emilia, 6. Kyu.
Boncore Carmelo, Reggio Emilia, 6. Kuy.
Macchi Luigi, Novara, 6. Kyu.
Ferrando Angelo, Novara, 6. Kyu.
Marmilli Marco, Novara, 6. Kyu.
Maio Marco, Novara, 6. Kyu.
Fiori Salvatore, Novara, 6. Kyu.
Baggio Remo, Novara,, 6. Kyu.
Boero Franco, Novara, 6. Kyu.
Panza Silvana, Novara, da 7. Kyu a 6. Kyu.
Fumagalli Beatrice, Novara, da 7. Kyu a 6. Kyu.
Omodei Salè Agnese, Novara, da 7.C Kyu a 7.A Kyu.
Alleva M. Cristina, Novara, 7. Kyu.
Nardi Patrizia, Novara, da 9. Kyu a 8. Kyu.
Ronconi Sandro, Novara, da 9.B Kyu a 9.A Kyu.
Margheritis Augusto, Novara, da 10. Kyu a 9. Kyu.
Malinverni Armando, Novara, da 10. Kyu a 9. Kyu.
Sebastiani Mauro, Novara, da 10.C Kyu a 10.A Kyu.
Volpin Gianni, Novara, da 10.C Kyu a 10.A Kyu.
Leotardi Marco, Novara, da 10.C Kyu a 10.A Kyu.
Mosca Stefano, Novara, da 10.B Kyu a 10.A Kyu.
Rollino Mario, Novara, 10. Kyu.
Roato Paolo, Novara, 10. Kyu.
Alleva Pier Giuseppe, Novara, 10. Kyu.
De Lisi Emanuele, Novara, 10. Kyu.
Baglione Massimo, Novara, 10. Kyu.
Roato Barbara, Novara, 10. Kyu.
Baroncini Marco, Novara, 10. Kyu.
Botta Loretta, Novara, 10. Kyu.

Sessione di esami tenuta a Mestre il 15-3-73 dal Maestro Fujimoto

Gaspari Alberto, Mestre, da 2. Kyu a 1. Kyu.
Salvadego Paolo, Mestre, da 3. Kyu a 2. Kyu.
Tomas Maddalena, Mestre, da 4. Kyu a 3. Kyu.
Viviani Bruno, Mestre, da 4. Kyu a 2. Kyu.
Cazzador Flora, Mestre, da 5. Kyu a 4. Kyu.
Crosara Edoardo, Mestre, da 5. Kyu a 4. Kyu.
Scattolin Roberto, Mestre, da 5. Kyu a 4. Kyu.
Trevisan Sergio, Mestre, da 6. Kyu a 4. Kyu.
Galli Massimo, Mestre, 5. Kyu.
Fodde Angelo, Mestre, 5. Kyu.
Scaggiante Giorgio, Mestre, 5. Kyu.
Dante Cinzia, Mestre, 6. Kyu.
Dante Stefania, Mestre, 6. Kyu.
Pagliarini Michele, Mestre, 6. Kyu.
Parlato Luciano, Mestre, 6. Kyu.
Revoltella Franco, Mestre, 6. Kyu.
Villa Sergio, Mestre, 6. Kyu.

Sessione di esami tenuta a Genova il 19-3-73 dal Maestro Kawamukai

Garofalo Giancarlo, Genova, da 6. Kyu a 5. Kyu.
Malaspina Giacinto, Genova, da 6. Kyu a 5. Kyu.
Manara Riccardo, Genova, da 6. Kyu a 5. Kyu.
Arbore Roberto, Genova, 6. Kyu.
Casaletti Maruo, Genova, 6. Kyu.
Ferrero Gian Roberto, Genova, 6. Kyu.
Padula Giorgio, Genova, 6. Kyu.

Sessione di esami tenuta a Genova il 7-4-73 dal Maestro Fujimoto

Belfiore Stefano, Genova, da 6. Kyu a 5. Kyu.
Pallotta Claudio, Genova, 5. Kyu.
Pallotta Violetta, Genova, 5. Kyu.
Donzella Carlo, Genova, 6. Kyu.

Sessione di esami tenuta a Novara il 5-5-73 dal Maestro Kawamukai

Caldarola Giacomo, Novara, da 3. Kyu a 2. Kyu.
Caldarola Pietro, Novara, da 3. Kyu a 2. Kyu.
Bertaglia Giampaolo, Novara, da 5. Kyu a 4. Kyu.
Margheritis Giampiero, Novara, da 5. Kyu a 4. Kyu.
Poli Paolo, Novara, da 5. Kyu a 4. Kyu.
Rondonotti Giacomino, Novara, da 5. Kyu a 4. Kyu.
Bignoli Mauro, Novara, da 6. Kyu a 5. Kyu.
D'Antuono Gerardo, Novara, da 6. Kyu a 5. Kyu.
Fumagalli Beatrice, Novara, da 6. Kyu a 5. Kyu.
Passarelli Marco, Novara, da 6. Kyu a 5. Kyu.
Belossi Franco, Novara, 6. Kyu.
Beltrame Sergio, Novara, 6. Kyu.
Camarin Luciana, Novara, 6. Kyu.

Il Maestro Fujimoto spiega una tecnica durante il raduno tenuto a Mestre nel marzo scorso.

Dondi Nunzio, Novara, 6. Kyu.
Di Salvo Guerino, Novara, 6. Kyu.
Di Fulvio Enrico, Novara, 6. Kyu.
Omodei Salè Agnese, Novara, 6. Kyu.
Poletti Luciano, Novara, 6. Kyu.
Streva Bernardo, Novara, 6. Kyu.
Scarabina Vincenzo, Novara, 6. Kyu.
Volpe Maurizio, Novara, 6. Kyu.
Zulian Gianluigi, Novara, 6. Kyu.
Gozzi Piero, Novara, 7. Kyu.
Volpin Gianni, Novara, 9. Kyu.
Arrigoni Fabrizio, Novara, 10. Kyu.
Arrigoni Claudio, Novara, 10. Kyu.
De Lorenzo Francesco, Novara, 10. Kyu.
Lena Antonio, Novara, 10. Kyu.
Nardi Laura, Novara, 10. Kyu.
Soldati Roberto, Novara, 10. Kyu.

Sessione di esami tenuta a Napoli il 25-3-1973 dal Maestro Fujimoto Yoji:

Parisi Luigi, Salerno, da 5. kyu a 4. kyu.
Rufolo Federico, Salerno, da 5. kyu a 4. kyu.
Carratù Silvano, Cava dei Tirreni, da 6. kyu a 5. kyu.
Coppola Alfonso, Cava dei Tirreni, da 6. kyu a 5. kyu.
Ianniello Rocco, Salerno, da 6. kyu a 5. kyu.
Carpentieri Michele, Salerno, da 6. kyu a 5. kyu.
Della Corte Gennaro, Salerno, da 6. kyu a 5. kyu.
Pierro Guido, Salerno, da 6. kyu a 5. kyu.
Tufo Giuseppe, Napoli, 5. kyu.
Adinolfi Raffaele, Cava dei Tirreni, 6. kyu.
Ascione Angelo, Napoli, 6. kyu.
Avagliano Giovanni, Cava dei Tirreni, 6. kyu.
Butiromo Carmine, S. Lucia di Cava, 6. kyu.
Caso Giovanni, Cava dei Tirreni, 6. kyu.
Cinese Luciano, S. Lucia di Cava, 6. kyu.
Defedele Celestino, S. Lucia di Cava, 6. kyu.
Erto Pasquale, Napoli, 6. kyu.
Ferrara Vincenzo, S. Lucia di Cava, 6. kyu.
Greco Alfredo, Salerno, 6. kyu.
Pagano Marcella, Napoli, 6. kyu.
Pagano Marco, Napoli, 6. kyu.
Senatore Gaetano, Cava dei Tirreni, 6. kyu.
Siani Amedeo, S. Lucia di Cava, 6. kyu.
Talamo Pierfrancesco, Napoli, 6. kyu.
Cariello Fortunato, Salerno, 8./B kyu.
Ferrara Alfonso, S. Lucia di Cava, 9./A kyu.
Ferrara Pasquale, S. Lucia di Cava, 9./A kyu.
Mannara Mattia, S. Lucia di Cava, 9./A kyu.
Palmieri Giuseppe, S. Lucia di Cava, 9./A kyu.
Palmieri Lucia, S. Lucia di Cava, 9./B kyu.
Palmieri Nicola, S. Lucia di Cava, 9./B kyu.
Sorrentino Franco, S. Lucia di Cava, 9./B kyu.
Santorriello Giovanni, S. Lucia di Cava, 9./C kyu.
Cariello Manlio, Salerno, 10./B kyu.
Pirolo Consolato, Salerno, 10./B kyu.
Rispoli Franco, S. Lucia di Cava, 10./B kyu.

Sessione di esami tenuta a Padova il 5-5-1973 dal Maestro Fujimoto Yoji

Cittolin Giancarlo, Padova, da 6. kyu a 4. kyu.
Berlese Paolo, Padova, 6. kyu.
Berti Fabio, Padova, 8. kyu.