

AIKIDO

合気道

PERIODICO TRIMESTRALE
DELL' ASSOCIAZIONE DI
CULTURA TRADIZIONALE
GIAPPONESE — SEZIONE
AIKIKAI D'ITALIA
(Accademia Nazionale
Italiana di Aikido)
ANNO II — NUMERO 3
SETTEMBRE 1973
(Sped. Abb. Post. Gr. IV)



AIKIDO ANNO II - N. 3

SETTEMBRE 1973

Editore:
Associazione di Cultura Tradizionale
Giapponese - Sezione

AIKIKAI D'ITALIA
(Accademia Nazionale Italiana
di Aikido)

☆

Direttore Responsabile:
Aurelio Tommaso Prete

☆

Rivista « AIKIDO »
Direzione Redazione:
Roma - Via Eleniana, 2

☆

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

Tip. Art. Colasanti e Rosselli - Roma



SOMMARIO

Pag. 2 Editoriale

- » 4 L'Aikido e la coordinazione mentale
- » 7 Maestri Giapponesi in Europa - Kazuo Chiba
- » 9 Spiritualità del Giappone - Confucianesimo e Taoismo
- » 13 L'apparato digerente
- » 16 11° Raduno - Manifestazione di Aikido
- » 19 Il 6° Raduno Internazionale Estivo di Aikido e di Cultura Giapponese a Desenzano del Garda
- » 23 Attività dell'Aikikai d'Italia
- » 25 Comunicato
- » 26 Notiziario di Redazione
- » 28 Raduni dell'Aikikai d'Italia

Non guardate la sua spada o sarete uccisi con essa.

**Non guardatelo, o il vostro spirito sarà distrutto.
Il vero Budo è coltivare la forza di attrazione con
il quale condurre verso di voi il vostro avversario.**

MORIHEI UESHIBA

Incontriamoci!

Ogni anno Desenzano ci porta un'ondata di entusiasmo, di voglia di praticare con rinnovato impegno, di allenarci più seriamente, più duramente, con maggior costanza e dedizione all'Aikido: ci dà la carica, insomma; una carica che dura in noi molti mesi e ci sprona ad imitare quello che dai Maestri abbiamo appreso, a seguirne l'esempio, anche quando l'eco della manifestazione si è affievolito nel nostro ricordo.

Desenzano ci dà, in un certo qual modo, la misura di ciò che valiamo al momento e spesso, dobbiamo ammetterlo, tale misura ci appare paurosamente deficitaria, facendo squillare un campanello d'allarme nella nostra mente (se così non fosse, diventeremmo in breve un'accogliuta di presuntuosi ed ogni ulteriore progresso ci sarebbe automaticamente precluso).

Se, dunque, la nostra pochezza ci lascia un sapore amaro in bocca, assieme ai buoni propositi, sorge la domanda: « Chè altro possiamo fare per migliorare? »

Fra le molteplici risposte possibili, una fra le più valide, a nostro avviso, ci viene suggerita dal Prof. Veneri di Mantova, di cui riportiamo integralmente quanto egli ci scrive:

« Una iniziativa che giudichiamo estremamente positiva è stata presa dalle scuole di Aikido di Mantova (Budokai Mantova) e di Milano.

In breve, si tratta di questo: un buon numero di Aikidoisti milanesi, guidati dal sig. Bosello, Nidan dell'Aikikai d'Italia, hanno visitato il Dojo di Mantova, allenandosi e scambiando notizie tecniche con i mantovani.

I sigg. Bosello (2. Dan), Veneri (2. Dan), Lusvardi (2. Dan), De Compadri (2. Dan), Peduzzi (1. Dan) e Certa (1. Dan), hanno diretto l'allenamento, da cui sono emersi interessanti spunti per un reciproco miglioramento. L'iniziativa ci pare molto importante.

Dobbiamo superare il limite degli incontri relativi ai raduni diretti dai Maestri giapponesi; questi raduni sono importantissimi, ma dobbiamo anche tessere una rete di contatti a livello più modesto, ma comunque di grandissimo interesse; rete che colleghi i vari Dojo dell'Aikikai d'Italia. Naturalmente la presenza di un Maestro giapponese sarebbe la condizione ottimale, ma considerando i massicci impegni che li oberano, eccellenti risultati possono ottenersi anche con incontri diretti da Cinture Nere italiane. Ne è prova l'esperienza di Mantova.

Dobbiamo impegnarci attivamente per una serie di contatti che ogni Dojo ha il dovere di richiedere e di proporre senza esitazione.

Questi incontri, senza avere la pretesa di sostituire lezioni ben più qualificate, presentano numerosi aspetti positivi: permettono un confronto delle tecniche, costituiscono e rinsaldano una rete di amicizie, impediscono il costituirsi di piccole consorterie locali (le palestre del « ... come siamo bravi! »).

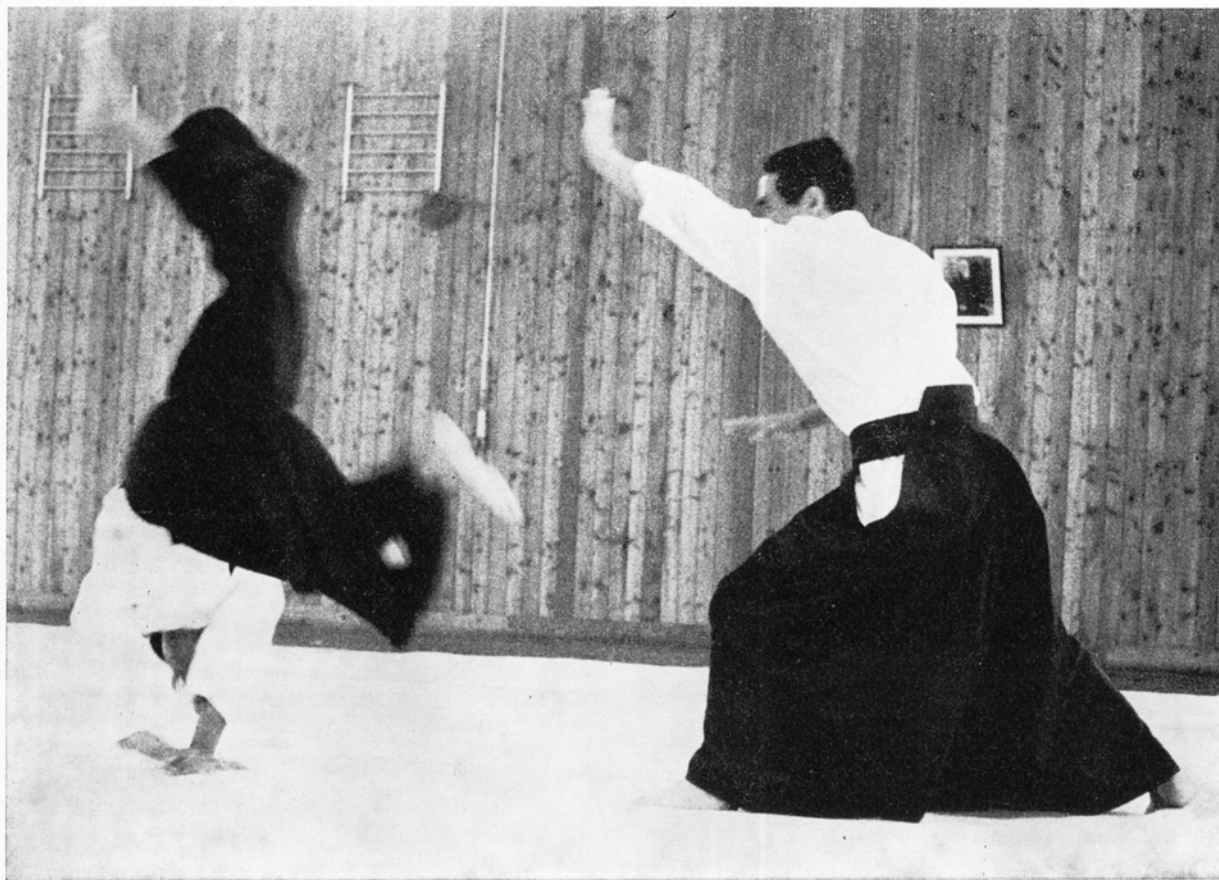
Non ci resta che sperare in una moltiplicazione di queste iniziative.

Eventualmente i vari Dojo potranno rivolgersi direttamente alla Sede Centrale dell'Aikikai, a Roma, per avere indicazioni ed indirizzi ».

G. G.



Il Maestro Tada durante la spiegazione di
due koryunage a Desenzano del Garda.



L'Aikido e la coordinazione mentale

dal libro "Aikido - The arts of self-defense" di Koichi Tohei

(Rikugei Pub. House - Tokyo)

L'Aikido è un metodo di coordinazione mentale e fisica.

Ogni movimento nell'Aikido richiede coordinazione di mente e di corpo ed è necessario un esercizio costante per mantenere l'assoluta stabilità in ogni momento.

La vostra mente ed il vostro corpo sono il dono che la natura vi ha fatto, un'unità inseparabile che vi aiuta a compiere i doveri di un vero essere umano soltanto quando sono completamente coordinati. La vostra mente non può esistere senza un corpo. Un corpo senza mente non costituisce più un essere umano. Ad ogni fanciullo la natura fornisce una mente.

Il corpo ha una forma e può sentire attraverso i cinque sensi, mentre la mente non ha forma e la si può vedere soltanto attraverso il corpo fisico.

La maggioranza delle persone pensa anzitutto al corpo e dimentica facilmente le importanti funzioni della mente ma vi sono altri che pensano all'importanza della mente e non tengono il corpo in gran conto. Naturalmente entrambi i punti di vista sono errati. Sia la mente che il corpo sono importanti, nessuno essendo più importante dell'altro, nessuno essendo in grado di funzionare senza l'altro. Il palmo di una mano non può produrre alcun rumore, ma quando le due mani vengono battute assieme si ode un colpo. E' soltanto quando sia la mente che il corpo lavorano perfettamente insieme che essi possono manifestare la loro funzione.

Tutti possiamo comprendere cos'è la coordinazione ma ce ne serviamo praticamente? Purtroppo dobbiamo rispondere « NO ».

Molti di noi adoperano la mente ed il corpo separatamente o per scopi contrastanti, col risultato che l'una intralcia l'altro.

Fra i rari esempi di coordinazione mentale e fisica potrete aver sperimentato o sentito parlare del caso in cui un incendio o qualche altra situazione di emergenza ha reso necessario il trasporto di certi oggetti fuori di un'abitazione. E' possibile che voi abbiate trasportato fuori un oggetto molto pesante che in circostanze normali non sareste stati nemmeno capaci di sollevare. In questo caso la forza di sollevare non vi venne dal di fuori. Venne richiamata da dentro di voi la forza potenziale. La forza venne creata in un brevissimo istante attraverso un alto grado di coordinazione fra

mente e corpo. Dopo l'incendio, la mente non potendo essere concentrata sul compito, la sola forza fisica non era sufficiente a sollevare un oggetto tanto pesante.

Se la coordinazione riesce, possiamo creare tale forza a volontà e usarla nella nostra vita quotidiana.

Ma leggere libri pensando ad altro, lavorare svogliatamente, cercare di dormire quando si è in preda all'ira, cercare di guarire mentre ci si preoccupa della morte, camminare innanzi guardando indietro, cercare di convincere gli altri mentre si sta perdendo la propria calma: ecco alcuni esempi in cui la mente ed il corpo vengono usati separatamente.

Voi scoprirete, imparando a coordinare la mente ed il corpo, che avete una forza straordinaria, finora a voi stessi sconosciuta, che il rendervi conto di poter far uso di questa forza a volontà può calmare la vostra mente e che voi potete godere di un senso di gratitudine e di costante rinnovo delle vostre energie. Lasciate indietro i vostri pensieri di aggressività e di competizione e, non pertanto, abbiate l'animo di affrontare coraggiosamente tutti gli ostacoli che vi si parano innanzi.

Nell'Aikido ogni movimento diviene un'arte, ma questo è possibile soltanto quando la mente ed il corpo sono coordinati.

Chi osserva soltanto i movimenti fisici dell'Aikido ma ignora le leggi della mente può discutere sull'Aikido ma in realtà conosce soltanto l'ombra di Esso; gli manca la conoscenza in profondità.

Poiché Madre Natura ci ha dato sia una mente che un corpo, parrebbe naturalissimo usarli insieme, ma noi sappiamo che ciò è assai difficile.

Se voi giaceste senza preoccupazione alcuna nel seno di Madre Natura, la vostra mente ed il vostro corpo sarebbero facilmente coordinati proprio come il mare mosso che lasciato a sé, tornerebbe tosto alla sua calma originaria.

Quando uscite in una calda giornata di primavera ed ammirate la bellezza della Natura tutt'attorno a voi, divenite assorti in ciò che vedete. O, mentre sedete sotto un cielo sereno di notte ed osservate le stelle, perdetevi il vostro senso di voi stessi e della terra, come se foste tutt'uno con la Natura.

E' in quei momenti che la vostra mente ed il

vostro corpo divengono una sola cosa. Se potessimo tutti continuare ad avere in ogni momento la magnanimità e la purezza di cuore che la comunione con la Natura genera in noi, quando incontriamo il nostro prossimo e viviamo la nostra vita, come sarebbe piacevole questo mondo! Purtroppo questo stato di cose non durerebbe a lungo.

Qualunque lieve cambiamento o vibrazione turberebbe il perfetto equilibrio e ci porterebbe nuovamente su questo mondo di odio, di agonia e di lotta.

La mente può essere paragonata alla superficie dell'acqua. Uno stagno la cui superficie sia calma come uno specchio, riflette la luna com'è, perfettamente tonda. Un soffio di vento increspa la superficie ed ecco che la luna viene spezzata in mille frammenti dorati. La mente è proprio così, ma una mente turbata, tentennante, non riuscirà a riflettere la vera forma ed il colore di ciò che vede. Non può vedere che le foglie dei salici sono verdi e che le rose sono rosse. Se volete vedere la Natura in tutta la sua verità e volete comprendere tale verità, dovete prima coordinare la vostra mente ed il vostro corpo e raggiungere uno stato tale che tutto il corpo vostro sia come uno specchio lucido. E' inutile afferrare le verità della Natura se la vostra mente ed il vostro corpo sono in conflitto fra di loro.

Molti saggi dai tempi antichi hanno predicato la necessità della coordinazione mentale e fisica e ci hanno insegnato che mantenere la mente una-

na, senza forma ed intangibile, in armonia con il corpo fisico, è una delle cose più difficili nella vita.

Persino quando sediamo quieti e rilassati non troviamo facile mantenere la mente in riposo. E' anche più difficile tenere la mente calma quando il corpo è in moto e si compiono esercizi. Nei tempi antichi, degli uomini che cercavano la verità della Natura si sono sforzati di allenare le loro menti al pensiero chiaro ritirandosi in solitudine. Essi sedevano sulle rocce o rimanevano sotto una cascata mentre esercitavano la disciplina della loro mente. Alcuni raggiunsero lo scopo; altri persero la loro vita invano.

Ai nostri giorni è quasi impossibile sottostare a tale allenamento a meno di essere economicamente indipendenti e di avere molto tempo a disposizione.

Come può, dunque, l'uomo medio allenarsi nella coordinazione? Esiste un mezzo a disposizione. Esso ha richiesto molti anni di ricerche ed esperimenti per la messa a punto. Ora che esso è stato rivelato, vediamo se è o meno realizzabile attraverso l'allenamento quotidiano. Se non lo è non è un metodo buono.

L'Aikido non costituisce alcuna eccezione a questa norma. Il fondatore, Prof. Ueshiba ha scoperto ed aperto la via all'allenamento mentale e fisico come parte della vita quotidiana di qualunque individuo del nostro mondo moderno che abbia volontà e determinazione.





Il Maestro Chiba posa per il fotografo davanti alla palestra che ospita il raduno estivo di Aikido, e con il Maestro Kitaura all'interno della stessa.

KAZUO CHIBA

La figura del Maestro Chiba è ben nota agli aikidoisti italiani per la sua puntuale presenza, spesso in compagnia della gentile Signora e della figlioletta Kano di quattro anni, al Raduno Internazionale Estivo che l'Aikikai d'Italia indice annualmente, nonché, naturalmente, per la sua grinta e per la grandissima vitalità che emana dalla sua persona.

Il Maestro Chiba è in Europa già dal 1966, quando, dietro invito di un cittadino britannico che lo aveva pouto ammirare all'opera all'Hon-Bu-Dojo, egli si recò in Gran Bretagna per divulgare in quel Paese l'Aikido.

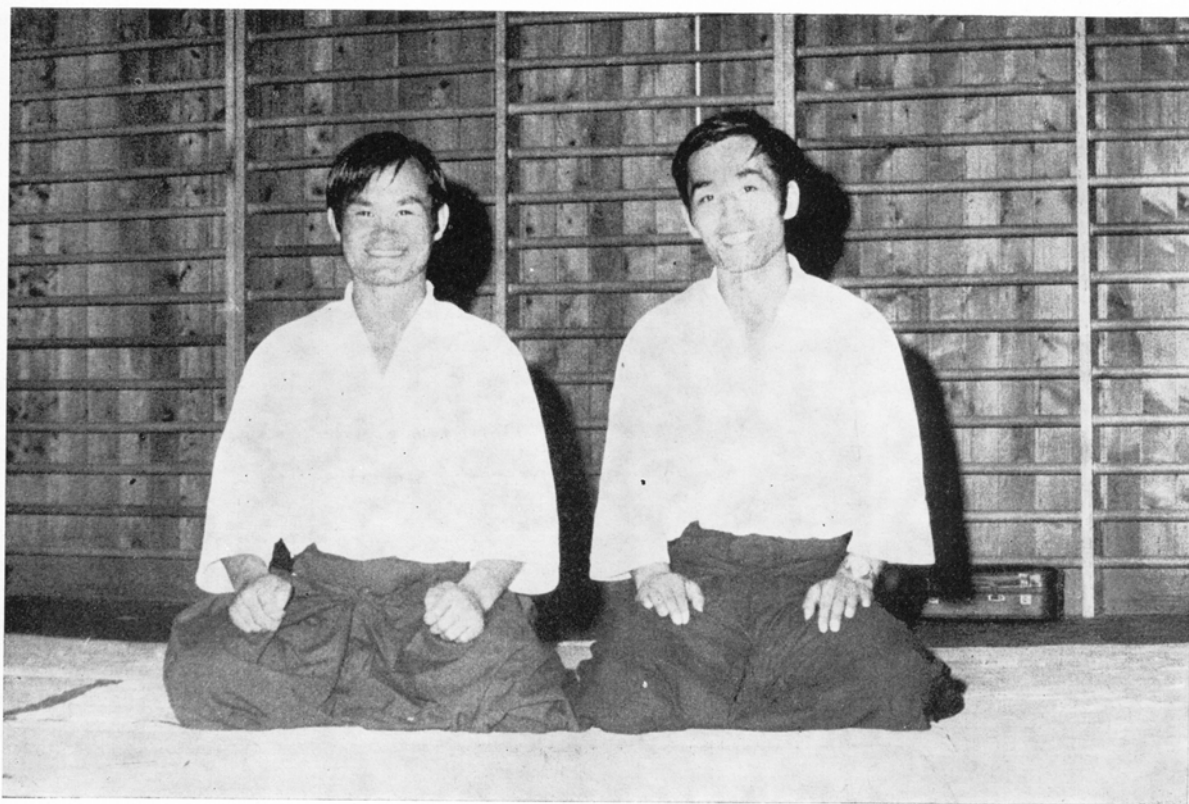
Nato a Tokyo 33 anni or sono, è giunto all'Aikido attraverso la pratica del Judo che ha studiato per quattro anni mentre frequentava le scuole superiori. Egli, tuttavia, cercava una

forma di Budo che lo soddisfacesse pienamente, così conobbe l'Aikido il cui studio lo assorbì totalmente per circa sei anni durante i quali raggiunse il grado di 5° Dan, sotto la guida di O-Sensei Morihei Ueshiba, prima di essere chiamato in Gran Bretagna, dove attualmente insegna con il grado 6° Dan, avendo ivi fondato la sezione inglese dell'Aikikai che ha sede in Londra al seguente indirizzo:

G.L.S.C. AIKIKAI of GREAT BRITAIN
1 Airdale Avenue - LONDON W 4

Approfittiamo dell'occasione per porgere al Maestro Chiba dalle pagine di « Aikido » il saluto dell'Aikikai d'Italia e l'augurio per il felice proseguimento della sua opera.

SILVIO GIANNELLI



Ancora il Maestro Chiba durante una dimostrazione con il Bokken (spada di legno).



Confucianesimo e Taoismo

Un quadro della spiritualità giapponese, sia pure tracciato per sommi capi, risulterebbe oltremodo incompleto se si trascurasse di illustrare le due importantissime componenti, Confucianesimo e Taoismo, che vi hanno in vario modo concorso.

Spesso, come nel caso del Confucianesimo, l'influsso è stato diretto e precisabile, penetrato attraverso la cultura cinese, coltivata con amore e reverenza dai giapponesi; talvolta, ed è il caso del Taoismo, è stato meno chiaramente delineato, già assimilato, inglobato in altre dottrine e da queste adombrato, sin dai tempi più antichi. Possiamo, infatti, scoprire tracce di esso persino nello Shinto, con il quale presenta sorprendenti punti di comune, particolarmente per quanto riguarda l'indirizzo filosofico e ritualistico. Nel Buddismo giapponese e specificatamente nello Zen, ha concorso in misura notevole alla formulazione di alcuni dei più importanti assunti, basilari addirittura, di questa Religione, come il concetto della « non azione » (wu wei in cinese), e del vuoto, scaturigine di ogni possibile conoscenza.

Senza un'idea, sia pure approssimativa, dello spirito di cui Buddismo, Shinto, Confucianesimo e Taoismo sono informati, senza comprendere le modalità attraverso le quali queste dottrine, pur differenti fra loro, talvolta apparentemente incompatibili, hanno potuto fondersi nella mentalità e nello spirito giapponese per mezzo di un costante interscambio di idee, di principi filosofici e di riti, riesce piuttosto difficile comprendere lo spirito del Giappone, quello spirito singolare e tanto lontano dal nostro modo di sentire attuale; quello spirito che ha dato vita al Budo e, quindi, il Budo stesso che, tutto sommato, è il principale oggetto della nostra ricerca, attraverso questa serie di articoli sulla spiritualità del Popolo giapponese.

Confucio, latinizzazione del nome cinese KUNG FU-TZE, nacque nello Shantung nel 551 a.C. ove morì nel 479 a.C., dopo aver ricoperto cariche importanti a corte ed aver molto viaggiato.

La filosofia che egli elaborò è in pratica un sistema di etica nel quale egli cerca, attraverso l'osservanza di una totale rettitudine, nell'obbedienza filiale ed alle istituzioni statali e nel rispetto delle cerimonie, l'avvicinamento a quegli « universali » di perfezione celeste di cui le cose terrene sono soltanto un riflesso imperfetto. L'esempio più vicino alla perfezione ci viene dalla tradizione del passato che va quindi coltivata con amore (concetto ricorrente anche nell'occidente antico: Egitto, Grecia ecc.).

Per Confucio la perfezione di Dio si manifesta nell'Universo e nell'ordine meraviglioso che ad esso è impresso. Quest'armonia deve essere mantenuta anche nel microcosmo dell'individuo che la otterrà con costante disciplina dettata dalla morale attinta dalla tradizione avita: pietà filiale e rispetto per gli antenati, chiarezza di pensiero e di parola, rispetto ed obbedienza verso le autorità.

Così è anche per quanto concerne lo stato i cui responsabili sono tenuti al buon governo che è amore per tutti i sudditi, loro costante protezione e ricerca del loro benessere.

Un tale sistema etico che porta alla socialità e vede nelle istituzioni dello stato un riflesso del modello di perfezione divina, pur non assurgendo mai al rango di religione, di cui non ha le caratteristiche, ebbe grandissima popolarità e diffusione in ispecie fra i letterati e nella cerchia di corte e fu accolto con estremo favore in Giappone che attraversava periodi in cui la cultura cinese, dal pensiero di qualsivoglia tendenza, alle arti ed ogni altra sua manifestazione, era fatta oggetto di vera idolatria e di incontenibile entusiasmo.

Naturalmente la maggior diffusione del Confucianesimo nel Sol Levante si ebbe fra gli uomini di lettere e fra i guerrieri che vedevano negli ideali confuciani di amore per la tradizione, di sublime obbedienza al sovrano, allo stato ed alle sue istituzioni, una perfetta rispondenza e conferma ai loro ideali di sempre. Ad esso, più che ad

altre forme di spiritualità, i Samurai si ispirarono per la formulazione del loro rigido codice d'onore.

Il Confucianesimo, dunque, influenzò in varie ondate di vivissimo entusiasmo il pensiero nipponico, la sua letteratura e le sue arti. Leggi e prescritti furono emessi su modelli confuciani cinesi o a questa dottrina ispirati.

Poi, come spesso accade, gli entusiasmi lasciarono il posto all'apatia o addirittura alla repulsa ed ogni traccia esteriore di cineseria e di Confucianesimo fu cancellata, per quanto possibile, all'insegna di un risveglio nazionale più puro. Questa altalena si ripeté più volte nella storia sino quasi ai giorni nostri. Confucio, comunque, ha lasciato il suo marchio che ancora all'occhio attento si rivela inconfondibile in tante manifestazioni della spiritualità e della cultura giapponese.

Il Taoismo, anch'esso di origine cinese, è il frutto di una mente assai diversa da quella di Confucio. Lao Tzû, il suo fondatore, nato intorno al 604 a.C., è una figura quasi mitica di moralista e di mistico, codificatore di un sistema filosofico e religioso che trascende il concetto di stato, innalzandosi, al di là di ogni formalismo, all'idea di Dio attraverso la Natura e l'uomo; sistema che vuole risvegliare nella coscienza di ognuno l'intuizione dell'immanenza dell'Eterno Principio.

Di Lao Tzû raccontano gli storici che fu storiografo negli archivi imperiali e sempre si studiò di rimanere nell'ombra coltivando il Tao. Poi, vedendo la decadenza del sistema di governo e la corruzione imperante, decise di ritirarsi oltre i confini dello stato ma fu fermato da un funzionario governativo che gli impose di scrivere un libro sul Tao. Il risultato fu il « Tao Te Ching », ossia, il fondamento di tutto il Taoismo successivo.

Dopo di ciò, narra Ssû Ma Ch'ien, il grande storico cinese dell'antichità, egli partì a cavallo di una vacca e nessuno ne ebbe più notizie.

La parola TAO significa Via e corrisponde quindi al termine giapponese DO ma in Lao Tzû ha un significato più profondo, quasi una eco della parola sanscrita « Brahman » che è, grammaticalmente, il neutro di Brahma, il Creatore.

Nel Taoismo possiamo distinguere due diversi indirizzi: uno filosofico e l'altro strettamente religioso. Ambedue pongono al di sopra del mondo dei fenomeni il Tao che si manifesta nella Natura tramite l'agire spontaneo di Yin e Yang, i due principi opposti ma complementari che nel comporsi in varia misura danno vita al mondo fenomenico.

Mentre Confucio indicava una via che poneva l'accento sul buon governo e sulla saggezza che scaturisce dall'ordine sociale, rimanendo, per così dire in superficie, il Taoismo scende in profondità proponendo una via di salvezza individuale attraverso il superamento della apparente molteplicità

per uniformarsi al Tao in cui ogni conflitto si annulla.

Ciò è possibile conducendo una vita in armonia con le leggi della Natura, attraverso l'esercizio fisico, pratiche respiratorie e la concentrazione costante sul centro della forza vitale dell'addome (1).

Si ha ragione di credere che tale dottrina sia penetrata nell'Arcipelago già in epoca protostorica o addirittura preistorica, stando ai reperti archeologici. Ne troviamo traccia, infatti, nella più antica letteratura giapponese e nei riti shintoisti e buddhisti tramandati nei secoli.

Comunque sia, il maggior veicolo di penetrazione del Taoismo in Giappone fu proprio il Buddhismo. Dobbiamo rammentare, infatti, che la Via del Buddha, prima di essere introdotta nell'Impero del Sol Levante, per diversi secoli stazionò in Cina ove ebbe il tempo di assorbire e fare propri numerosi concetti filosofici di quel Paese per potersi adattare con maggiore aderenza alla mentalità cinese.

Così, in particolare lo Zen, ebbe sin dalla sua più lontana formulazione cinese, un carattere specificatamente taoista che si andò accentuando lungo i secoli e che ancora lo informa; prime fra tutte le dottrine già accennate dell'« agire senza agire » e del « vuoto » da cui sorge l'essere.

Come detto più sopra, ogni cosa per il Taoismo è armonicamente disposta dal vario comporsi di Yin e Yang, il principio femminile e quello maschile, il negativo ed il positivo, sul piano della Natura come su quello del microcosmo umano. Ogni azione, quindi, che sia compiuta in disaccordo con le leggi dell'Universo, con il Tao, in definitiva, è una nota stonata nella grande sinfonia della Natura.

Uniformarsi alle leggi del Tao, significa aderire alle leggi che regolano il Cosmo e questo non significa affatto astenersi dall'agire ma piuttosto lasciare che la Natura compia il suo corso onde non turbare gli eventi.

Allo stesso modo che il Taoismo afferma la perfezione ineffabile dell'agire senza agire, così, anziché incitare l'uomo a caricarsi di cognizioni, lo invita a liberarsene in quanto accessori di solo ingombro per l'azione pura e per la conoscenza intuitiva che soltanto da un vuoto totale possono scaturire.

Dice il Castellini nell'introduzione a « La regola celeste di Lao Tzû » (pag. LXI): « Il non fare Laotziano va compreso nel suo vero senso e non scambiato con il dolce far niente. Qui si tratta di un'adesione consapevole alle leggi del PRINCIPIO le quali non escludono in noi opere di parallelismo superiore.

Questo indifferentismo, questo lasciar correre non sono incosciente apatia ma illuminata visione

di come si svolge e procede l'universo in cui l'uomo deve, per essere felice, ingranare con precisione assoluta ».

Gli stessi principi sono applicati alla conduzione dello stato.

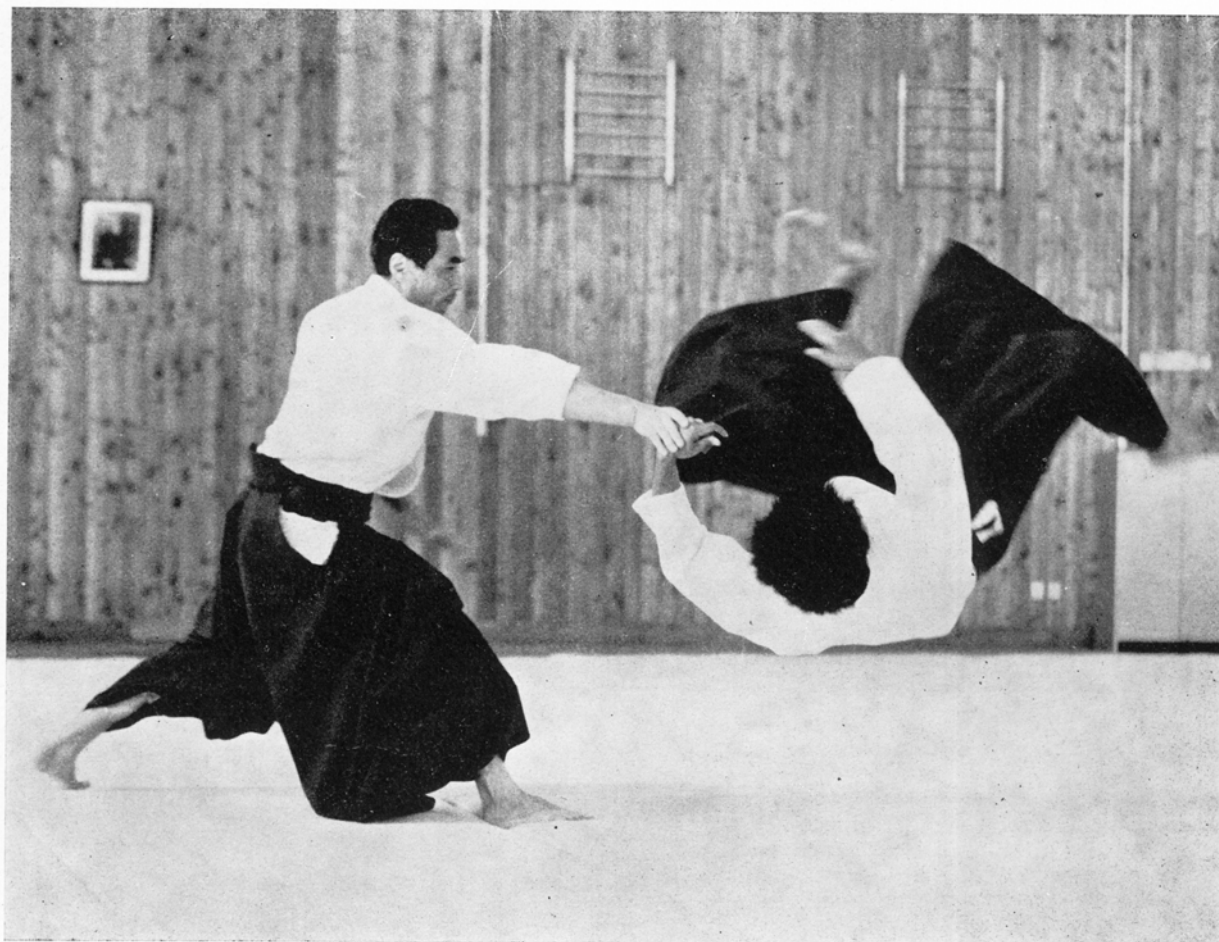
Dice Lao Tzū che il saggio governante è calmo ed umile e si attiene strettamente al Tao per facilitare l'andamento del governo e che per ben governare bisogna procedere come fa la Natura nel governare le cose create.

E' facile comprendere come i Giapponesi abbiano applicato questi principi alle cose loro e come, attraverso lo Zen, lo Shinto, il Confuciane-

simo ed il Taoismo, sono giunti a quelle formulazioni filosofiche loro tipiche che hanno dato vita, fra l'altro, al Bushido ed a tutte le arti guerresche ad esso connesse. Argomenti questi, che cercheremo di affrontare nei prossimi numeri della Rivista.

Giovanni Granone

(1) Lu-Tzū: « Il mistero del Fiore d'Oro » (ed. Mediterranee, Roma); Durckhaim: « Hara » (ed. Mediterranee, Roma).



Una eloquente dimostrazione di armonia e di potenza del Maestro Tada. (Uke M° Fujimoto).



Il Maestro Kitaura in azione al raduno internazionale estivo di Desenzano del Garda.



L'APPARATO DIGERENTE

Ogni cellula che vive, consuma energia ed usura le sue parti costitutive; per continuare a vivere deve reintegrare le perdite prendendole dal mondo esterno.

Nel complesso organismo umano nell'esprimere le sue funzioni vitali, viene consumata energia, vengono distrutte sostanze costituenti i vari organi, si sfaldano cellule, si perdono e si eliminano acqua e sali; tutte queste perdite devono essere rimpiazzate.

L'apparato digerente provvede ad introdurre nell'organismo le sostanze alimentari liquide e solide — prese dal mondo esterno — le elabora in modo che possano essere assorbite e così divenire parte integrante del corpo stesso od essere bruciate come energia di lavoro.

L'apparato digerente è un lungo tubo (circa 11 metri) che consta di varie parti le quali sono: la bocca, il faringe, l'esofago, lo stomaco, l'intestino tenue e crasso, il retto e l'ano.

La bocca è una cavità limitata in avanti dalle labbra, in dietro dal velo pendulo che la separa dal faringe; in alto è costituita dalla volta palatina formata dalle ossa palatine (palato duro) che si continua con il palato molle o velo pendulo che è una formazione muscolo-membranosa, fornita di un'appendice mediana (l'ugola). Il velo pendulo quando si innalza chiude la comunicazione con il naso, quando si abbassa, tocca la lingua e chiude la comunicazione col faringe. Ai lati dell'ugola partono 4 pilastri, due anteriori e due posteriori tra i quali prendono posto due formazioni linfatiche dette tonsille. Sul pavimento della bocca sta la lingua, ricca di papille che sono sede dell'organo del gusto. La lingua si attacca in dietro all'osso ioide e si unisce al pavimento della bocca, in avanti, per mezzo del frenulo o filetto. Da ciascun lato della bocca si trovano le arcate dentarie: i denti sono infissi in cavità (detti alveoli) appartenenti alle ossa mascellari. Nel dente distinguiamo una radice, fissa nell'alveolo, una corona ed un colletto che unisce la corona alla radice. Il dente è costituito da avorio o dentina, ricoperto di smalto all'al-

tezza della corona e di cemento in corrispondenza della radice. I denti interamente sono cavi e contengono una sostanza molle, la polpa, ricca di vasi e nervi. Nell'adulto i denti sono 32 divisi in 8 incisivi, 4 canini, 8 premolari, 12 molari.

Nella bocca versano il loro elaborato tre paia di ghiandole salivari; esse sono: le parotidi, le sotto-linguali e le sotto-mascellari.

Faringe: vedi apparato respiratorio.

Esofago: il tubo esofago, lungo circa 26 cm. mette in comunicazione il faringe con lo stomaco; esso scende nella cavità toracica dietro alla trachea ed ai lati della colonna vertebrale; giunto all'altezza del diaframma, lo attraversa e si continua poco dopo con lo stomaco attraverso un orifizio valvolare detto cardias.

La parete dell'esofago è costituita da 3 membrane: una esterna connettivo elastica, una media muscolare ed una interna mucosa.

Stomaco è una dilatazione del tubo digerente a forma di cornamusa, posta sotto il diaframma in comunicazione in alto con l'esofago ed in basso con il duodeno mediante un orifizio detto sfintere pilorico. Esso è fornito di tre membrane: una esterna sierosa, che fa parte del peritoneo (1), una media muscolare in cui si distinguono uno strato longitudinale ed uno obliquo ed una interna mucosa ricca di ghiandole che secernono il succo gastrico.

Intestino si divide in tenue e crasso. L'intestino tenue (*) va dal piloro alla valvola ileocecale, è lungo circa 7,50 m. ed è avvolto variamente su se stesso. La sua prima porzione, il duodeno, lungo circa 30 cm. riceve lo sbocco della bile, proveniente dal fegato (2), e della secrezione esterna del pancreas (3).

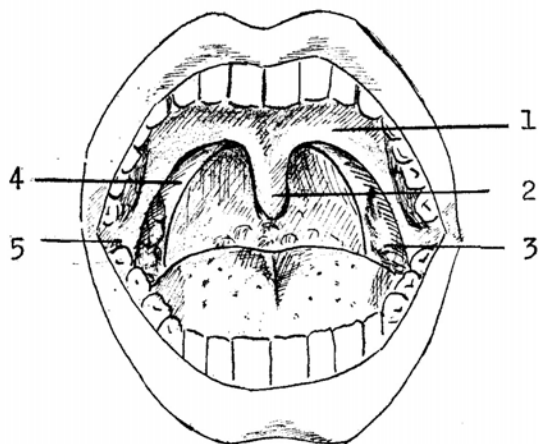
(*) L'intestino tenue si divide a sua volta in duodeno, digiuno ed ileo.

(1) Il peritoneo è una membrana sierosa che avvolge la matassa intestinale e consta di 2 foglietti: uno viscerale che tappezza intimamente il viscere ed uno parietale che lo fissa alla colonna vertebrale ed alla parete posteriore dell'addome.

(2) Fegato — grossa ghiandola situata a destra, nella cavità addominale, sotto il diaframma, che invia la bile nel duodeno attraverso un condotto detto coledoco. Il fegato è una ghiandola importantissima perché compie molteplici ed indispensabili funzioni.

(3) Pancreas — ghiandola a forma di martello, situata dietro lo stomaco tra la 1.a e 2.a vertebra lombare; essa invia al duodeno mediante due appositi condotti (il principale di Wirsung, il secondario di Santorini) il suo succo, indispensabile per la digestione.

Alcune formazioni contenute nel pancreas (Isole di Langerhans) secernono l'insulina, ormone indispensabile per il metabolismo degli zuccheri, la cui carenza provoca la malattia nota col nome di diabete.



La bocca e le sue parti: 1) velo palatino - 2) ugola - 3) tonsille - 4) pilastro posteriore del velo - 5) pilastro anteriore del velo.

Il tenue è costituito da tre membrane: una esterna peritoneale, una media muscolare ed una interna mucosa.

La mucosa del duodeno è ricca di ghiandole mentre nel digiuno e nell'ileo si osservano sottili rilievi a dito di guanto, detti villi, attraverso i quali avviene l'assorbimento.

L'intestino crasso, lungo circa 1,50 m. si divide in cieco, colon (ascendente, trasverso e discendente) e retto che termina con l'ano. Allo sbocco del tenue con il crasso si ha una valvola (valvola ileociecale) che permette il passaggio del contenuto dal tenue al crasso, ma si oppone al suo reflusso. Il cieco è provvisto di una formazione vermicolare (appendice), ricca di follicoli linfatici la cui infiammazione dà la nota malattia conosciuta col nome di appendicite.

Il crasso è pure costituito da tre membrane (sierosa, muscolare e mucosa).

Come è stato detto l'apparato digerente provvede ad introdurre gli alimenti nell'organismo e ad elaborarli in modo tale da essere idonei per essere assorbiti.

Gli alimenti si possono dividere, a seconda della loro costituzione chimica in:

Idrati di carbonio (costituiti da idrogeno, carbonio, ossigeno) essi sono a molecola complessa (polisaccaridi) nell'amido e nel glicogeno; a molecola più semplice (di e monossaccaridi) che sono gli zuccheri.

Proteine (costituite da idrogeno, carbonio, ossigeno ed azoto; ma anche da zolfo, ferro, fosforo ecc.). Si trovano nella carne, uova, formaggio, nei cereali ed anche in piccola quantità in certe frutta.

Le proteine sono composte da un numero notevole di aminoacidi che sono le loro pietre costitutive. Si dividono in proteine native, molto complesse e proteine derivate contenenti un numero inferiore di aminoacidi (poli-peptidi, di-peptidi).

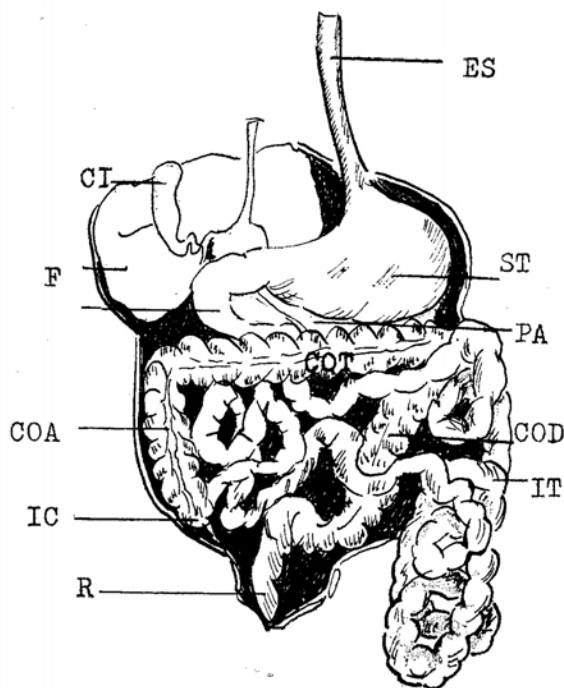
Grassi (costituiti da glicerina ed acidi grassi [grassi neutri] ed altri, detti lipoidi che sono azotati e fosforati ed hanno una molecola più complessa). Sono presenti nel lardo, burro, olio ecc. mentre i lipoidi sono presenti nel giallo d'uovo, nel cervello, fegato ecc.

I sali e l'acqua e le vitamine pur non essendo alimenti veri e propri sono indispensabili nella dieta, i primi per rimpiazzare le perdite (si calcola che l'organismo umano elimini circa 2 litri di acqua nelle 24 h) le vitamine invece sono catalizzatori; ossia sostanze la cui minima presenza permette reazioni vitali che altrimenti si verificherebbero con estrema lentezza.

Gli atti fisiologici della digestione sono:

1) Presa dell'alimento (il cibo viene preso e messo in bocca).

2) Masticazione ed insalivazione: per cui il cibo viene tritato in fine poltiglia e grazie all'azione della ptialina (enzima contenuto nella



Schema dell'apparato digerente dell'uomo: ES) esofago - ST) stomaco - D) duodeno - IT) intestino tenue - COA) colon ascendente - COT) colon trasverso - COD) colon discendente - R) retto - F) fegato - CI) cistifellea - PA) pancreas.

saliva) avviene in bocca l'inizio della digestione delle sostanze amidacee che si trasformano in maltosio; in piccola parte è contenuta nella saliva anche una maltasi che scinde il maltosio in glucosio, zucchero già pronto per essere assorbito.

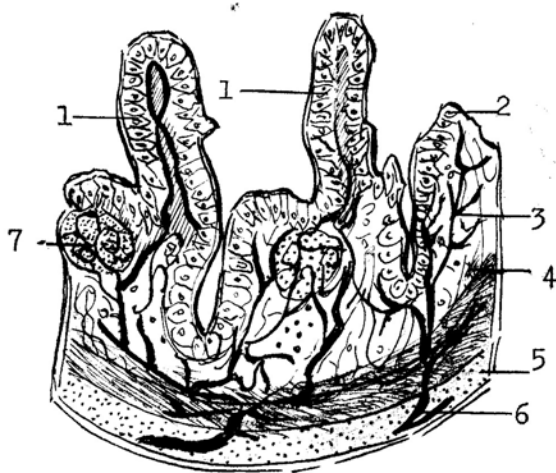
3) Deglutizione: il bolo alimentare passa dalla bocca al faringe, poi attraverso l'esofago giunge nello stomaco; quivi la poltiglia viene a contatto con il succo gastrico che contiene pepsina (enzima che attacca le proteine native e le trasforma in sostanze più semplici (albumose e peptoni); il succo gastrico è costituito inoltre da acido cloridrico il quale crea l'ambiente ottimale per l'attività della pepsina.

(Il latte che giunge nello stomaco subisce una particolare modificazione: lo zucchero del latte viene trasformato in acido lattico che provoca la precipitazione della sua principale proteina — la caseina — che in seguito è pronta per subire l'azione della pepsina).

4) *Chimificazione*. Il cibo così modificato nello stomaco prende il nome di chimo ed il processo si chiama chimificazione.

5) Il chimo passa dallo stomaco al duodeno dove viene a contatto con il succo pancreatico, la bile ed il succo delle ghiandole duodenali.

Grazie all'amilasi pancreatica gli amidi non ancora modificati dalla ptialina vengono trasformati in maltosio e poi in glucosio come pure tutti gli altri zuccheri animali (glicogeno) e vegetali (disaccaridi in genere) vengono ridotti a glucosio.



Sezione trasversale dell'intestino tenue dell'uomo: 1) villi intestinali - 2) epitelio - 3) tonaca propria della mucosa - 4) muscularis mucosae - 5) tessuto connettivo sottomucoso - 6) vaso sanguigno - 7) follicolo linfatico.

La tripsina del pancreas agisce sulle albumine native, non ancora attaccate dalla pepsina e le trasforma in peptoni; questi dal succo duodenale vengono trasformati in aminoacidi.

La steapsina, terzo enzima del pancreas, agisce sui grassi trasformandoli in glicerina ed acidi grassi. La bile, che viene elaborata dal fegato e giunge al duodeno mediante il coledoco agisce sui grassi saponificandoli, facilitando così l'azione della steapsina; la bile stimola la secrezione duodenale e, grazie alla sua basicità, facilita l'azione della tripsina che, a differenza della pepsina, agisce in ambiente basico.

Il chimo si trasforma così in chilo ed il processo si chiama chilificazione. Il chilo è dunque la trasformazione degli alimenti in sostanze semplici, solubili ed idonee ad essere assorbite.

Come è stato detto le sostanze provenienti dal processo digestivo idonee ad essere assorbite sono in ultima analisi il glucosio, gli aminoacidi, la glicerina e gli acidi grassi. Le sostanze indigerite o comunque insolubili vengono eliminate all'esterno ed il processo viene chiamato escrezione.

L'assorbimento avviene attraverso i villi all'altezza dell'intestino tenue.

I villi sono piccole formazioni a dita di guanto che sporgono nella mucosa del tenue nell'interno dei quali si trova un vaso linfatico e vasi sanguigni.

Il glucosio, gli aminoacidi, l'acqua ed i sali attraverso i vasi sanguigni del villo sono convogliati in vasi più grandi che si raccolgono nella vena porta che li conduce al fegato. Il fegato produce in essi varie modificazioni biochimiche estremamente complesse ed indispensabili per la vita. Dal fegato le sostanze vengono inviate mediante le sovrepatiche alla vena cava inferiore e di lì al circolo generale.

Gli acidi grassi e la glicerina prendono la via linfatica: dal vaso chilifero del villo vengono convogliati in dotti sempre più grandi al serbatoio della linfa (cisterna di Pequet) poi attraverso il dotto toracico sboccano nella vena succlavia sinistra e quindi nel circolo generale.

Le sostanze assorbite vengono usate: a) per rimpiazzare le perdite subite dall'organismo e vengono modificate in modo da divenire parti costitutive del nostro corpo, b) vengono bruciate come energia di lavoro, b') sono tenute come riserva.

Riassumendo, i momenti della digestione sono:

Preso dell'alimento, masticazione ed insalivazione, deglutizione, chimificazione, chilificazione, assorbimento ed escrezione.

Dr. FRANCESCO LUSVARDI

11° RADUNO - MANIFESTAZIONE DI AIKIDO

Tokio, 2 giugno 1973

Il 2 Giugno 1973 ha avuto luogo a Tokyo l'11° Raduno-Manifestazione di Aikido, organizzato dall'Ente Aikikai di Tokyo, sotto il patrocinio del Ministero dell'Educazione Nazionale giapponese.

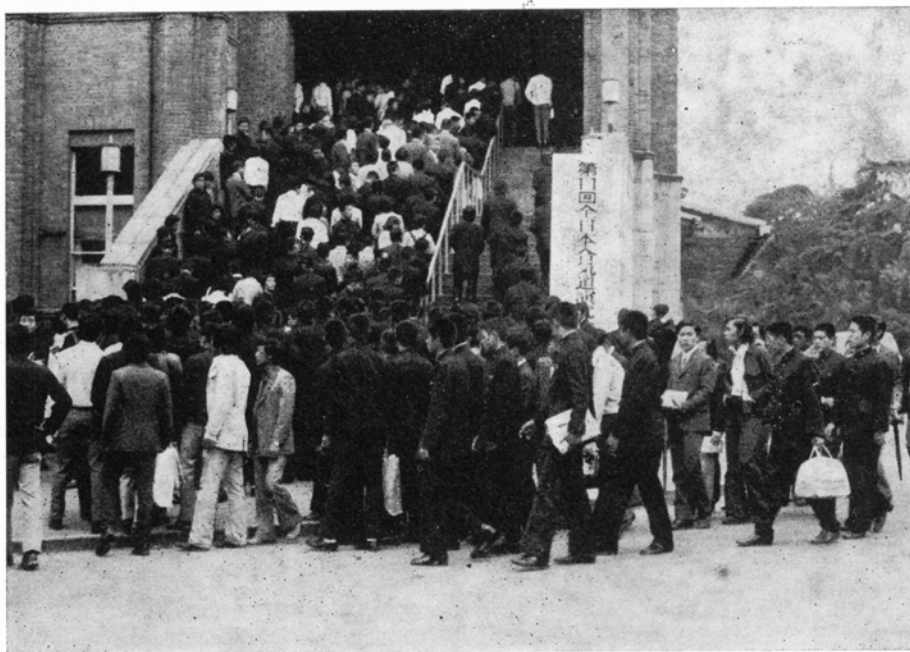
Erano presenti, per esibirsi, rappresentanti di tutti i Dojo disseminati in Giappone. Una manifestazione che è durata quattro ore, senza alcuna interruzione, durante la quale si è assistito alle più spettacolari tecniche di aikido.

La manifestazione ha avuto inizio alle ore 12 con l'ingresso — omaggio — del pubblico spettatore, in massima parte composto da studenti, da simpatizzanti dell'aikido, da iscritti ai vari

Dojo e da personalità straniere residenti in Tokyo.

Dopo i rituali discorsi introduttivi tenuti dalle più alte personalità del mondo dell'Aikido, ed anche da un rappresentante del primo ministro giapponese, Kakuei TANAKA, il presidente del corpo insegnanti di aikido del Hombudojo, Koichi TOHEI, ha dato sfoggio dell'alto grado che ha raggiunto — e che chiunque può raggiungere — sulla completa unione della mente e del corpo, facendosi assalire da una decina di uke che sono stati sistematicamente atterrati non appena hanno tentato un attacco.

Subito dopo l'esibizione del Maestro Tohei, si



Immagini della manifestazione di Tokyo del 2 giugno.

sono avvicendati rappresentanti di tutti i Dojo di aikido in Giappone, con i loro rispettivi Maestri; dimostrazioni di singole coppie di maestri; dimostrazioni di ragazze, di bambini, di shugyosha e di un nutrito gruppo di stranieri residenti in Giappone. Uno spettacolo indescrivibile per la bellezza, per la forza e per lo spirito che è sprizzato da ogni esibizione.

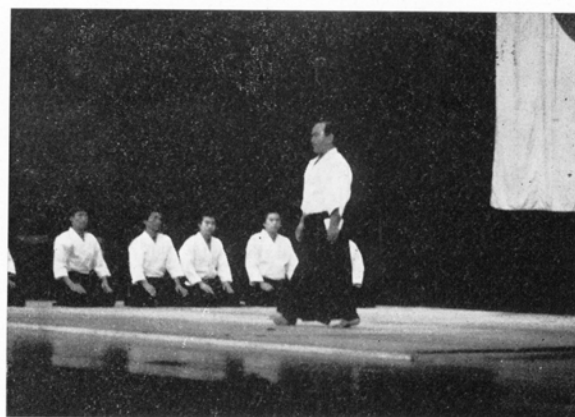
Uno spettacolo che ha fuso altezzosità e umiltà degli aikidoka. Si sono notati aikidoka in possesso di un notevole grado di addestramento, ma anche in possesso di molta immodestia. E si sono notati inoltre aikidoka impacciati — per

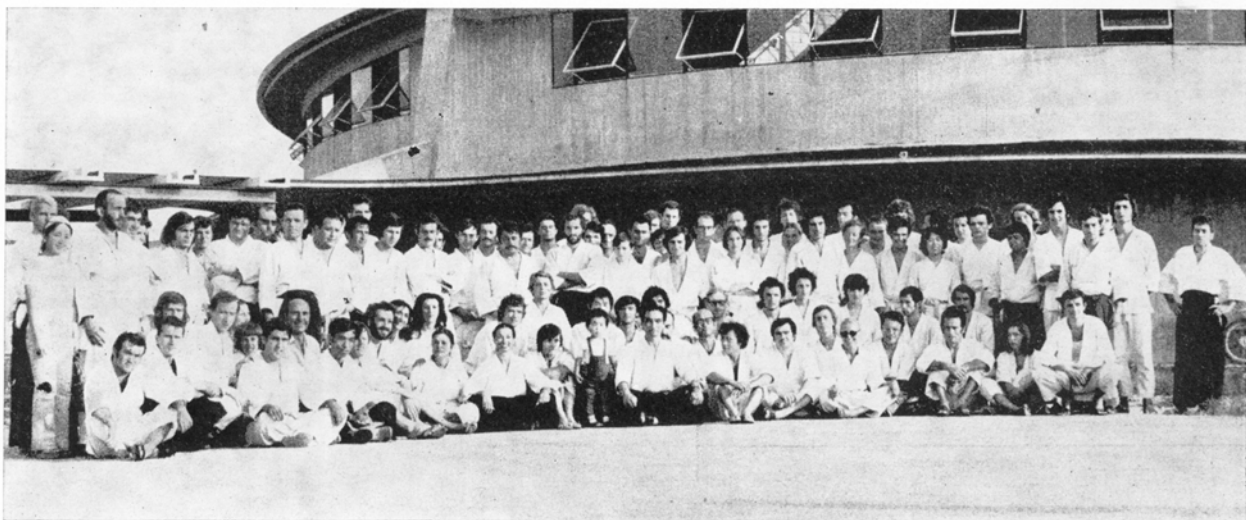
la presenza del pubblico — quasi confusi, ma dalla loro dimostrazione è emanata una ventata di forza spirituale unica.

Prima della dimostrazione finale del Maestro UESHIBA Kisshomaru, si è esibito il Maestro Hiroshi TADA con tre uke, uno dei quali il Signor Toshio NEMOTO — ora quarto dan — già insegnante di aikido a Torino.

La manifestazione nel suo complesso è stata spettacolare — unica nel genere delle tante Arti Marziali in Giappone — con la partecipazione di un pubblico di circa 3.000 persone.

F. T.





I partecipanti ai tre turni del raduno estivo di Desenzano, posano per il gruppo-ricordo.

Il 6° Raduno Internazionale Estivo di Aikido e di Cultura Giapponese

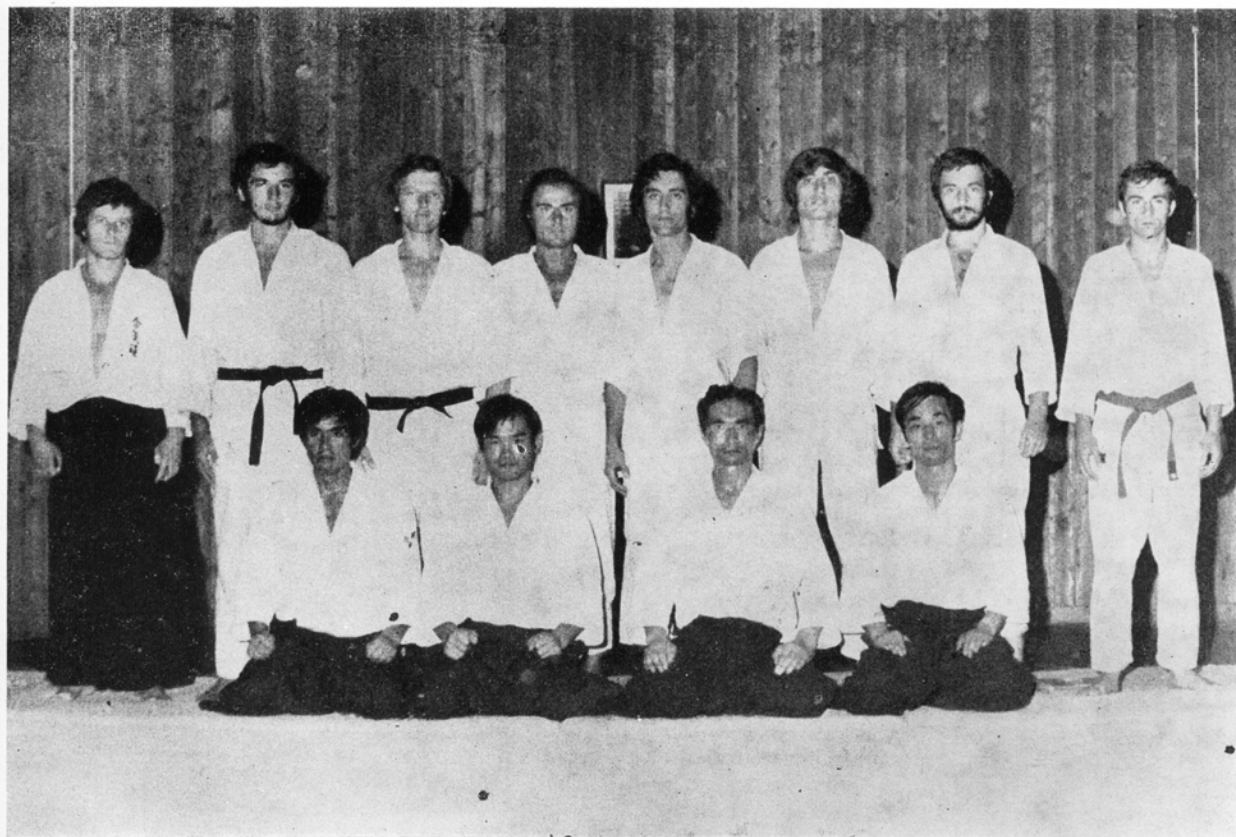
a Desenzano del Garda

Parlare del raduno estivo di Desenzano in termini di cronaca significa, quanto meno, sminuirlo. Se lo facciamo è soltanto per dovere di informazione; d'altronde, sarebbe impossibile rendere giustizia alla manifestazione da queste pagine: per comprendere la verità di ciò è necessario aver vissuto il raduno, giorno per giorno, assistendo alle lezioni dei Maestri e praticando i loro insegnamenti.

201 iscritti, ripartiti in tre turni come segue: 124 presenze al 1., 106 al 2. e 62 al 3., rappresentano il consuntivo del raduno per quanto riguarda

le partecipazioni, compreso un folto ed agguerrito gruppo di stranieri in rappresentanza di Finlandia, Francia, Germania, Giappone, Inghilterra, Jugoslavia e Svizzera. Successo pieno, dunque, con legittima soddisfazione degli organizzatori che hanno superato notevoli difficoltà soprattutto per quanto concerne i tatami che non sembrano mai essere troppi per un numero così imponente di partecipanti.

I Maestri giapponesi che si sono alternati nell'insegnamento sotto la direzione attenta del Maestro Tada (8° Dan - Shi-han) sono stati: Chiba



Il gruppetto dei partecipanti iugoslavi posa con i Maestri giapponesi.

(6° Dan) dell'Aikikai di Gran Bretagna, Kitauro (4° Dan) dell'Aikikai di Spagna, Fujimoto (4° Dan) dell'Aikikai d'Italia e Sasaki (3° Dan) dell'Aikikai di Germania.

Il Raduno si è articolato, come accennato sopra, in 3 turni di una settimana (6-12, 13-19 e 20-26 agosto), al termine di ciascuno dei quali il M° Tada ha tenuto una sessione di esami che ha permesso di stabilire il buon livello generale raggiunto dagli allievi italiani e stranieri.

Il programma dei corsi comprendeva esercizi di meditazione e di respirazione che venivano praticati la mattina dalle ore 6 alle 7 circa; esercizi che hanno dato modo a molti allievi di rendersi conto di come l'Aikido sia in realtà diverso da ogni altra forma di disciplina ginnico-sportiva a noi tradizionalmente nota e di quanto esso la trascenda.

Dalle 7 alle 8,30 si continuava poi con l'allenamento alle tecniche fondamentali di Aikido, al maneggio del bastone e della spada e difesa dagli stessi. Dopo l'interruzione, nelle ore più calde, ed il caldo, a onor del vero, è stato intensissimo per tutta la durata del raduno, si riprendeva dalle 16 alle 19.

Durante l'allenamento pomeridiano il pubblico aveva libero accesso al Dojo, cosa che era severamente vietata la mattina, per ovvie ragioni di concentrazione.

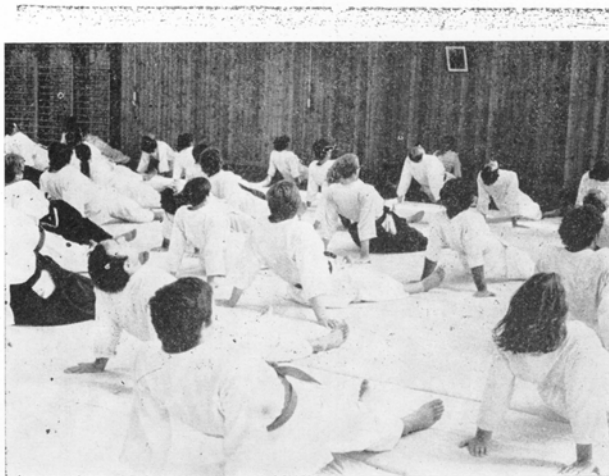
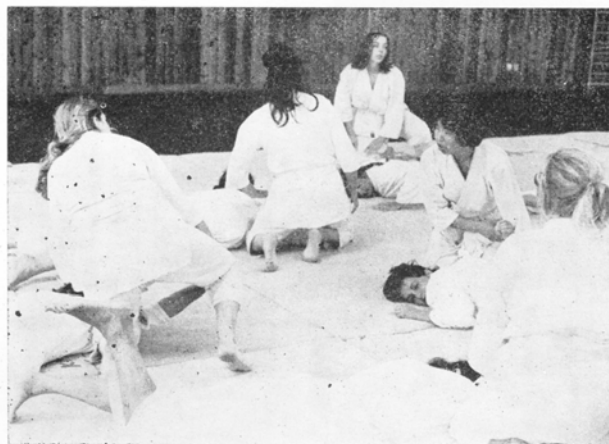
Sovente il M° Tada tratteneva, dopo il consueto allenamento, le Cinture Nere ed i 1° Kyu ai quali impartiva una lezione supplementare.

Nella sala delle riunioni del Collegio Convitto, inoltre, il M° Kitauro ha tenuto una conferenza sull'aspetto culturale delle Arti Marziali giapponesi, il cui contenuto è stato suddiviso in due giornate (15 e 21 agosto).

Il giorno 10 agosto i Maestri hanno indetto un embukai (dimostrazione), durante il quale si sono potute ammirare esecuzioni veramente pregevoli che spesso hanno lasciato il numeroso pubblico che gremiva all'inverosimile le gradinate del Dojo, senza fiato. Buona è stata anche l'esibizione delle Cinture Nere presenti. Da notare l'avvertimento che in precedenza il M° Tada ha fatto a tutti e cioè che l'embukai pur essendo una dimostrazione pubblica non è per il pubblico ma per chi si esibisce, quasi un banco di prova delle proprie capacità.

Questo per la cronaca, ma noi tutti abbiamo ricevuto qualcosa che difficilmente potremo dimenticare. Siamo vissuti assieme, Maestri ed allievi, in tre settimane costruttive ed entusiasmanti, durante le quali abbiamo appreso più nozioni di quante se ne possono ottenere in un intero anno di allenamento assiduo e delle quali contiamo di fare tesoro in avvenire.

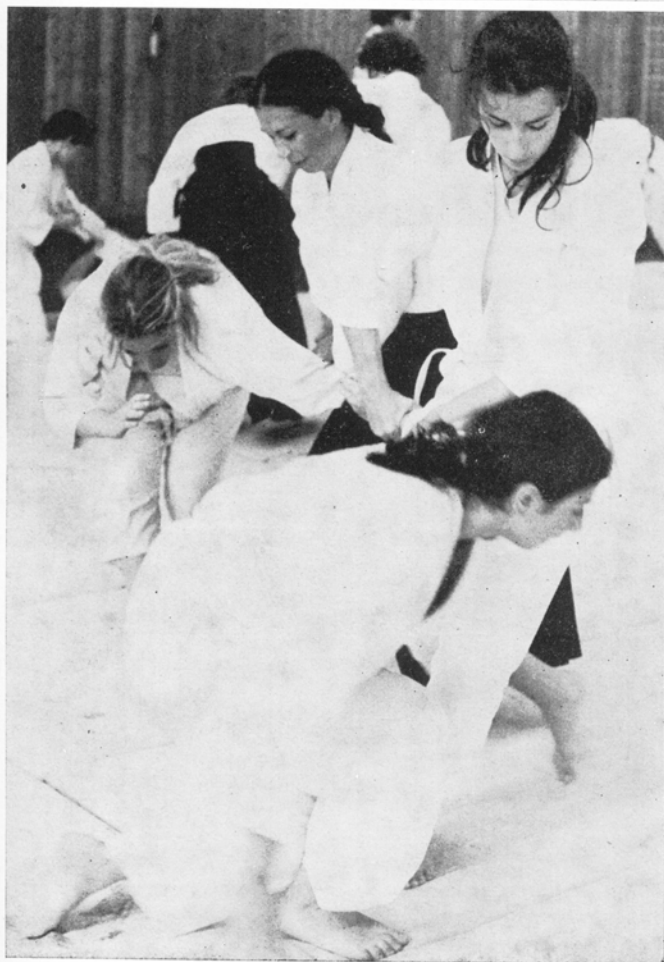
Alessandro Landolfo



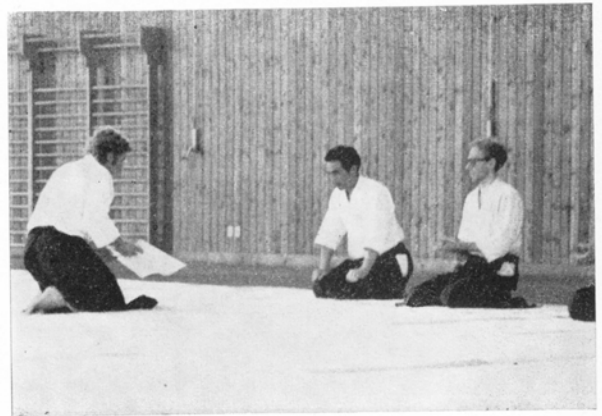
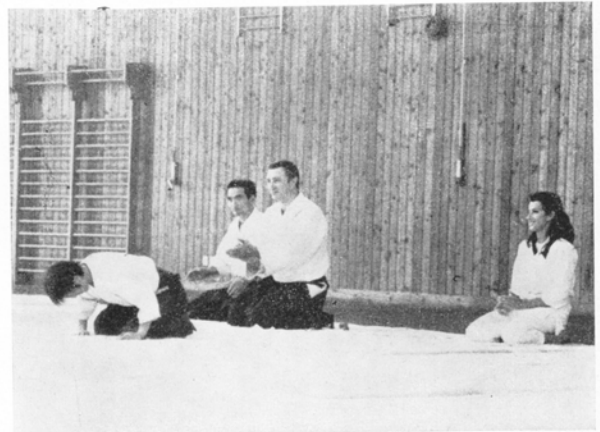
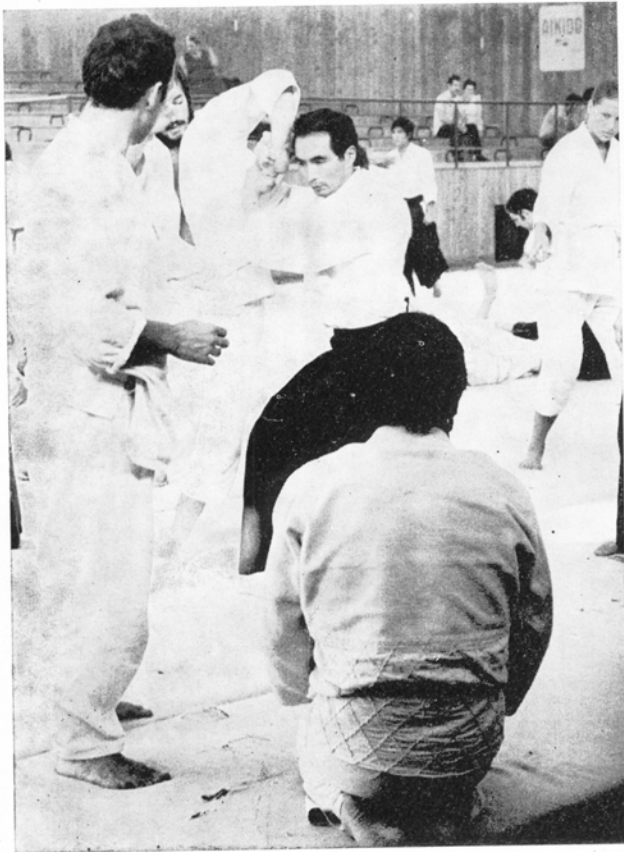
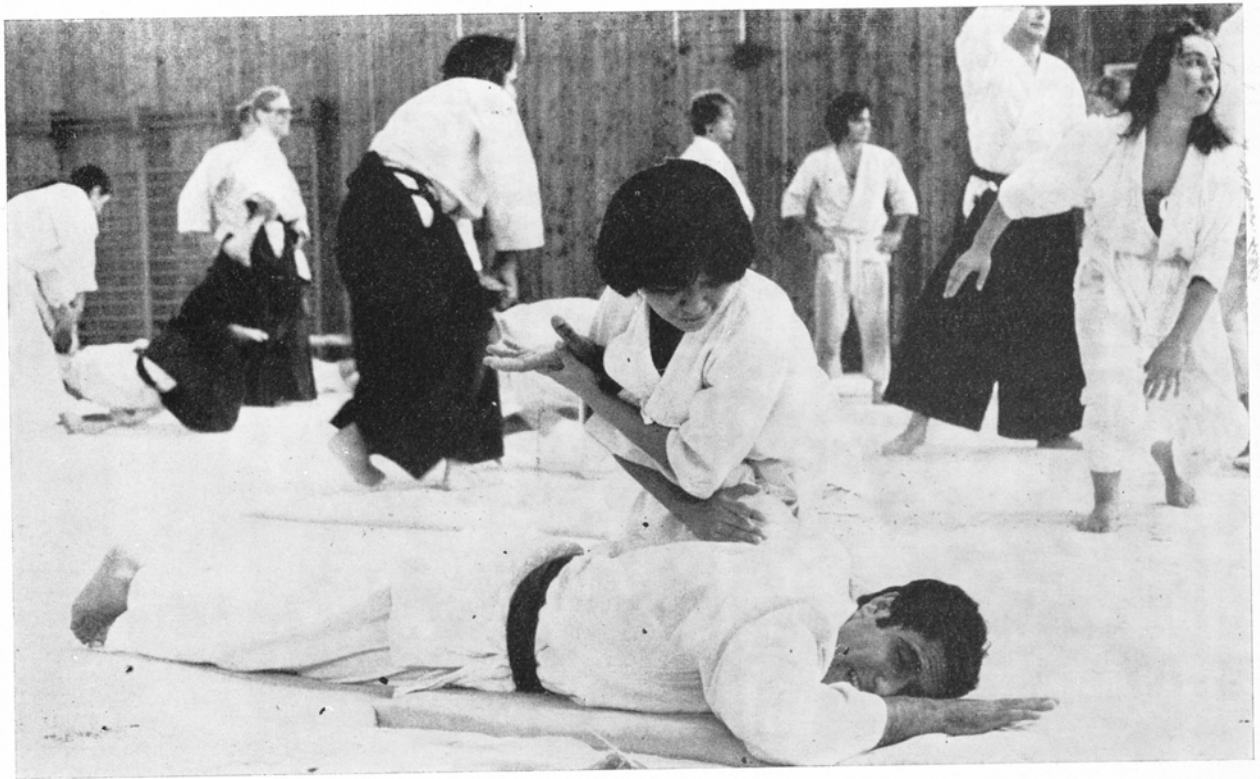
Momenti degli allenamenti a Desenzano.



Il gruppo delle partecipanti al raduno.



Ancora un momento dell'allenamento femminile.



ATTIVITA' DELL'AIKIKAI D'ITALIA

Mestre: Nei giorni 18 e 19 marzo è stato organizzato a Mestre un Raduno di Aikido tenuto dal Maestro Fujimoto, con la partecipazione di numerose Cinture Nere provenienti anche da altri centri del Veneto; al termine si sono tenuti gli esami per il passaggio di kyu.

Napoli: Raduno di tre giorni (23, 24 e 25 marzo) a Napoli, sempre diretto dall'infaticabile Maestro Fujimoto, con la partecipazione anche delle sezioni di Aikido di Salerno e città vicine. Come conclusione degli allenamenti, il Maestro Fujimoto ha tenuto una sessione di esami per il passaggio di kyu in cui si sono particolarmente distinti, per la loro preparazione, i bambini del gruppo di Salerno.

Torino: Ha avuto luogo, nei giorni 22, 23, 24 e 25 aprile, il **Primo Raduno di Primavera** presso la Succursale di Torino dell'Aikikai d'Italia.

Per la prima volta in Italia durante un raduno di Aikido è stata abbinata al consueto allenamento la pratica del footing di primo mattino.

Nei quattro giorni del raduno, infatti, fra le 6 e le 7,30, si è praticato l'esercizio della corsa lungo il bellissimo parco della zona del Valentino, che ha duramente provato la resistenza fisica di tutti i partecipanti ed ha caratterizzato l'andamento dell'intero Corso.

Segnaliamo in particolare gli esercizi di respirazione secondo il sistema « Misogi » che, sotto la direzione del Maestro Fujimoto, sono stati praticati ogni mattino prima di iniziare gli allenamenti. Era questa una pratica che poco conoscevamo, e che è stata vivamente apprezzata da tutti i partecipanti, per i potenti effetti benefici che è in grado di apportare, a patto che sia eseguita in maniera corretta.

Milano: Dal 31 maggio al 3 giugno si è svolto un raduno presso la palestra « Nippon Club » di Milano. Numerosi i partecipanti, confluiti da molte città del Nord Italia.

Il raduno è stato vivacizzato dall'intervento agli allenamenti del Sig. Yamanaka (3. Dan di Aikido), in viaggio turistico per l'Italia con la moglie, e di passaggio a Milano.

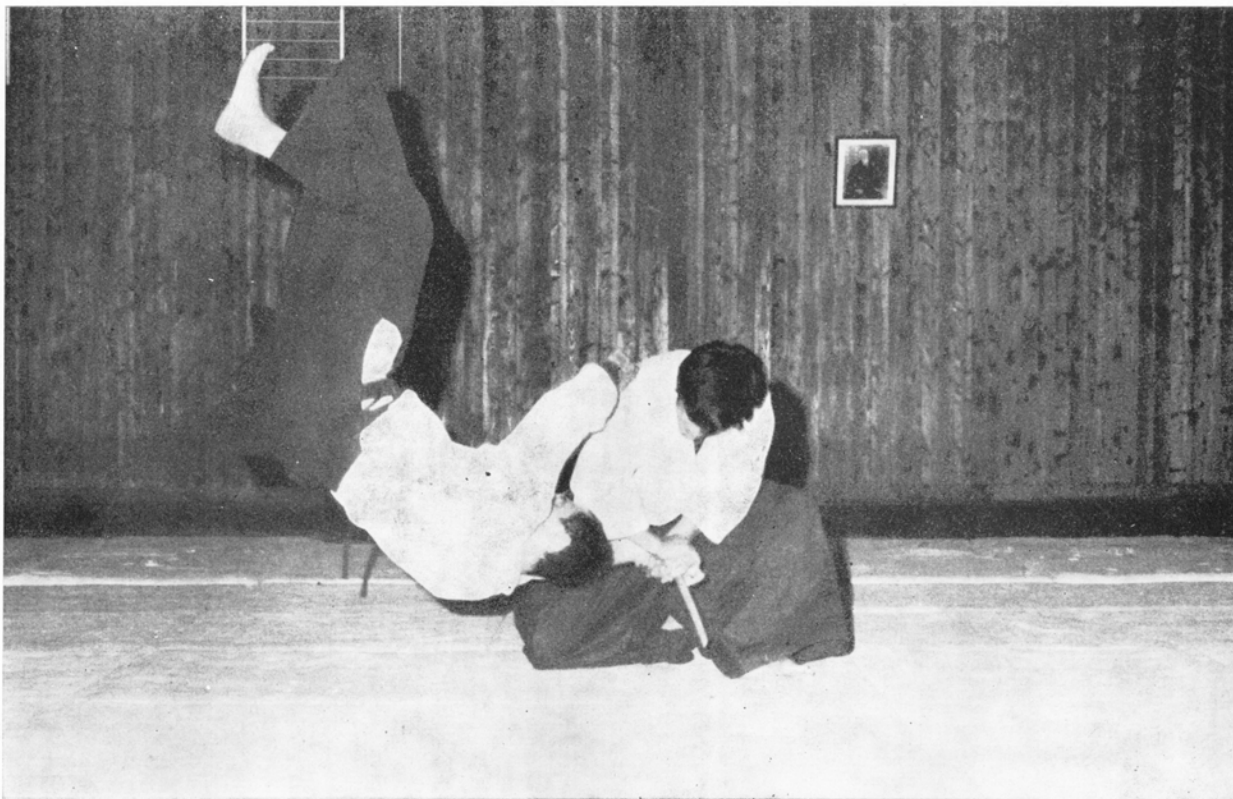
Il Sig. Yamanaka si è poi recato a Torino ove ha praticato l'Aikido presso la locale Succursale dell'Aikikai d'Italia, prolungando il suo soggiorno fino al giorno 8 giugno, data in cui è ripartito alla volta del Giappone.

I mesi trascorsi sono stati particolarmente densi di attività e pieni di dinamismo per l'Aikikai d'Italia su tutto il territorio nazionale.

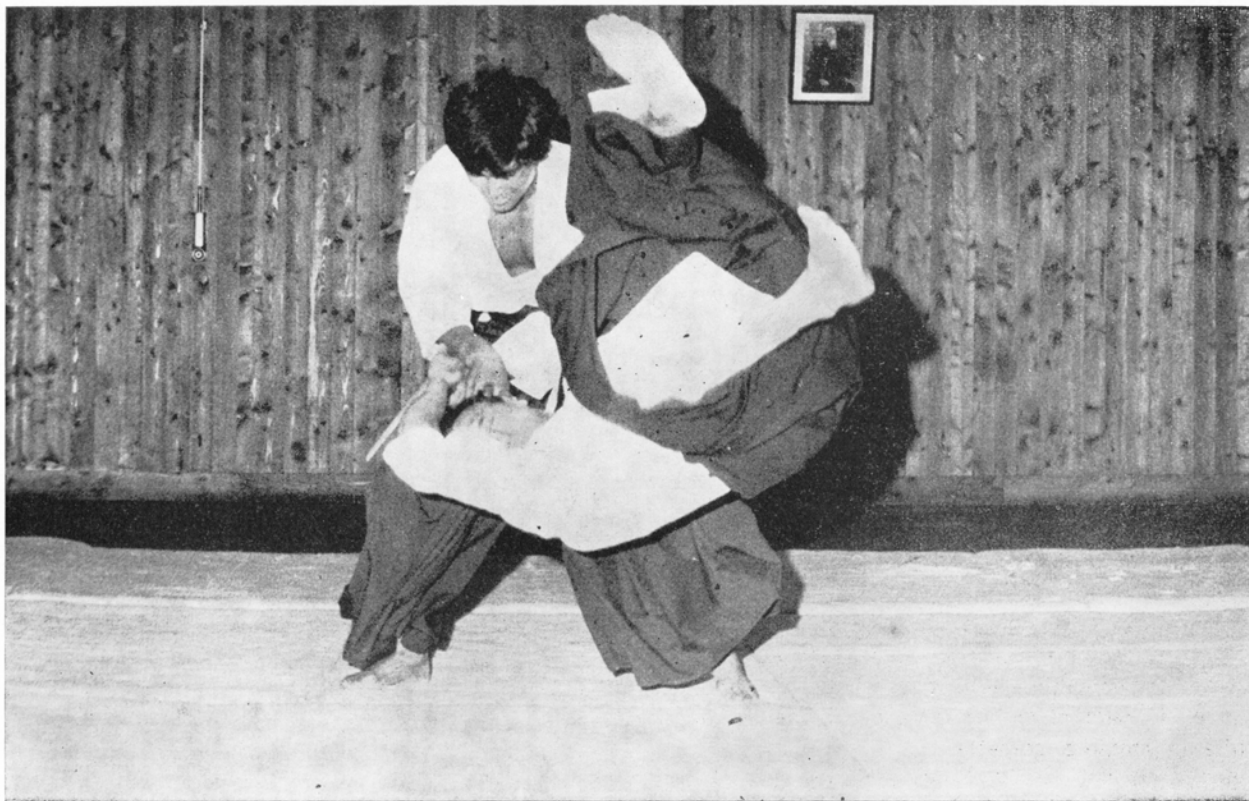
Ringraziamo da queste pagine l'opera altamente qualificata del Maestro Fujimoto, veramente infaticabile nel prodigarsi oltre ogni limite per sostenere le iniziative che ormai sorgono un po' dovunque in tutta Italia, a ritmo crescente e che affermano una volta di più l'alto grado di validità e di vitalità della nostra Accademia.

A questo proposito prendiamo atto dei numerosi e vivaci fermenti in atto nel mondo aikidostico italiano a favore dell'Aikikai d'Italia, segnalando con legittima soddisfazione, per la città di Torino, l'adesione di ulteriori due sezioni di Aikido: quella dell'Accademia di Arti Marziali « Hiracudo » e quella del « Judo Kodokan Club », entrambe resesi conto che il retaggio degli elevati valori espressi dalla disciplina dell'Aikido può essere attinto unicamente tramite la nostra Accademia: questa è infatti, la sola organizzazione italiana cui l'Aikikai del Giappone offre il suo diretto patrocinio attraverso i Maestri che ha inviato appositamente a questo fine.

CLAUDIO PIPITONE



Il Maestro Fujimoto, ora 4. Dan, durante una dimostrazione di difesa dal pugnale.



COMUNICATO

L'Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese, sez. Aikikai d'Italia, in risposta alle molte richieste recentemente pervenute alla Segreteria Nazionale, comunica a tutti coloro che desiderassero aprire un corso di Aikido, che non vi è alcun obbligo di iscrizione a nessun'altra Associazione nazionale o internazionale, sportiva o di arti marziali, essendo l'Aikikai d'Italia un'Organizzazione del tutto indipendente.

Le domande, a tale scopo, vanno inoltrate alla Scuola Centrale dell'Aikikai d'Italia - Via Eleniana, 2 - 00185 Roma - Tel. 7573512, ovvero, alla Segreteria Nazionale dell'Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese, P.zza Ippolito Nievo, 1 — Tel. 582769 — Roma — che dopo attento esame, provvederà, se accolte, a far pervenire agli interessati, la documentazione necessaria e l'autorizzazione della Direzione Didattica, specificando le modalità di iscrizione delle Palestre e dei singoli allievi, all'Associazione.

Le condizioni che sono richieste a tale scopo sono le seguenti:

1) L'esistenza di una adeguata sede ed attrezzatura, ove poter praticare, di cui sarà necessario specificare la denominazione e l'indirizzo precisi;

2) La nomina di un responsabile del corso di Aikido che sia in possesso di un grado sufficientemente elevato (almeno 1° Kyu o, eccezionalmente, di grado poco inferiore).

E' possibile nominare a titolo provvisorio, quale responsabile, un istruttore della Scuola Centrale di Roma o di altra città vicina alla nuova Sede, che vi svolga il suo insegnamento anche solo saltuariamente.

L'Aikikai d'Italia intratterrà i suoi rapporti di ufficio esclusivamente con il responsabile designato ed in nessun modo con altri dirigenti delle palestre, ove i corsi di Aikido potranno essere ospitati.

**La Segreteria Nazionale dell'Aikikai
d'Italia**

Notiziario di Redazione

ESAMI E PASSAGGI DI GRADO

Sessione di esami tenuta a Segrate il 4 febbraio 1973 dal Maestro Fujimoto

Cuccadu Marco, Segrate, da 4. Kyu a 3. Kyu.
Durantini Alfredo, Segrate, da 4. Kyu a 3. Kyu.
Leotta Anna Serena, Torino, da 4. Kyu a 3. Kyu.
Levi Anna, Torino, da 4. Kyu a 3. Kyu.
Ottaviani Rosario, Torino, da 4. Kyu a 3. Kyu.
Ponti Daniele, Torino, da 4. Kyu a 3. Kyu.
Subini Roberto, Torino, da 4. Kyu a 3. Kyu.
Trotta Natale, Torino, da 4. Kyu a 3. Kyu.
Bezzi Dario, Torino, da 5. Kyu a 4. Kyu.
Finelli Pier Luigi, Torino, da 5. Kyu a 4. Kyu.
Leotta Alfio, Torino, da 5. Kyu a 6. Kyu.
Ordanini Franco, Torino, da 5. Kyu a 4. Kyu.
Ordanini Jole, Torino, da 5. Kyu a 4. Kyu.
Passarella Walter, Torino, da 5. Kyu a 4. Kyu.
Sona Paola, Torino, da 5. Kyu a 4. Kyu.
Alradi Abbad, Torino, 6. Kyu
Badino Isabella, Torino, 6. Kyu.
Bonfanti Gabriella, Torino, 6. Kyu.
Bonfanti Patrizia, Torino, 6. Kyu.
Carli Massimo, Torino, 6. Kyu.
Coluccia Paolo, Torino, 6. Kyu.
Durantini Patrizia, Torino, 6. Kyu.
Levi Laura, Torino, 6. Kyu.
Malengo Silvia, Segrate, 6. Kyu.
Naldi Paolo, Segrate, 6. Kyu.
Ventura Gianni, Segrate, 6. Kyu.
Zavattarelli Marina, Segrate, 6. Kyu.

Sessione di esami tenuta a Torino l'8 marzo 1973 dal Maestro Fujimoto

Albertani Fabio, Torino, da 9. Kyu a 8. Kyu.
Bertone Massimo, Torino, da 9. Kyu a 8. Kyu.
De Biasi Walter, Torino, da 9. Kyu a 8. Kyu.
Gatti Massimo, Torino, 8. Kyu
Pellicane Jean Pierre, Torino, 8. Kyu.
Bona Gianfranco, Torino, 9. Kyu.
Sbarra Maurizio, Torino, 9. Kyu.
Batti Oscar, Torino, 9. Kyu.
Bongioanni Giuseppe, Torino, 9. Kyu.
Di Mauro Ornella, Torino, 9. Kyu.
Durando Sandro, Torino, 9. Kyu.

Sessione di esami tenuta a Torino il 14 marzo 1973 dal Maestro Fujimoto

Mazza Paolo, Torino, da 4. Kyu a 3. Kyu.
Pipitone Olga, Torino, da 4. Kyu a 3. Kyu.
Cirimbelli Gualtiero, Torino, da 6. Kyu a 5. Kyu.
Delfino Paolo, Torino, 5. Kyu.
Francia Silvio, Torino, 6. Kyu.
Lucatelli Valeria, Torino, 6. Kyu.
Pellegrino Nicola, Torino, 6. Kyu.
Penone Primo, Torino, 6. Kyu.
Robotti Guido, Torino, 6. Kyu.

Sessione di esami tenuta a Milano il 27 marzo 1973 dal Maestro Fujimoto.

Wachulak Alexander, Milano, da 3. Kyu a 2. Kyu.
Nappelli Sergio, Milano, da 4. Kyu a 3. Kyu.
Vitali Bruno, Milano, da 4. Kyu a 3. Kyu.
Zanitzer Livio, Milano, 5. Kyu.
Cauro Luigi, Milano, 6. Kyu.
Bini Graziano, Milano, 6. Kyu.
Ghidini Daniela, Milano, 6. Kyu.
Ghidini Lidia, Milano, 6. Kyu.
Gnutti Graziana, Milano 6. Kyu.
Mellone Renata, Milano, 10. Kyu.

Sessione di esami tenuti a Segrate il 6 aprile 1973 dal Maestro Fujimoto

Alradi Abbad, Segrate, da 6. Kyu a 5. Kyu.

Sessione di esami tenuta a Torino il 24 aprile 1973 dal Maestro Fujimoto

Abbrescia Francesco, Torino, da 3. Kyu a 2. Kyu.
Abbrescia Francesco, Torino, da 3. Kyu a 2. Kyu.
Bernardi Agostino, Torino, da 3. Kyu a 2. Kyu.
Borgatti Aurelio, Milano, da 5. Kyu a 4. Kyu.
Brovia Diego, Torino, da 5. Kyu a 4. Kyu.
Bottari Pino, Segrate, da 6. Kyu a 5. Kyu.
Robotti Guido, Torino, da 6. Kyu a 5. Kyu.
Lucatelli Franco, Torino, 6. Kyu.
Scibona Simone, Torino, 6. Kyu.

Sessione di esami tenuta ad Ivrea il 18 maggio 1973 dal Maestro Fujimoto.

Molinaro Marcello, Ivrea, 5. Kyu.

Ancora Giuseppe, Ivrea, 6. Kyu.
Giovine Bruno, Ivrea, 6. Kyu.
Moretto Loredana, Ivrea, 6. Kyu.
Oberto Adriano, Ivrea, 6. Kyu.
Rosas Mariano, Ivrea, 6. Kyu.
Sacchi Pietro, Ivrea, 6. Kyu.
Trecca Francesco, Ivrea, 6. Kyu.
Sacchi Marco, Ivrea, 7. Kyu.
Trecca Fiorello, Ivrea, 9. Kyu.

Sessione di esami tenuta a Roma il 26-5-1973 dal Maestro Fujimoto:

Fabiani Massimo, Roma, da 4. kyu a 3. kyu.
Gabrielli Elena, Roma, da 4. kyu a 3. kyu.
Piccolo Maria, Salerno, da 4. yu a 3. kyu.
Salerno Patrizia, Roma, da 4. kyu a 3. kyu.
Fortuna Emanuela, Roma, da 6. kyu a 5. kyu.
Pinci Giuliana, Roma, da 6. kyu a 5. kyu.
Villa Claudio, Roma, 5. kyu.
Ambra Andrea, Roma, 6. kyu.
Livi Giuseppe, Roma, 6. kyu.
Luberti Mauro, Roma, 8. kyu.

Sessione di esami tenuta a Segrate il 24 giugno 1973 dal Maestro Fujimoto

Durantini Alfredo, Segrate, da 3. Kyu a 2. Kyu.
Levi Anna, Segrate, da 3. Kyu a 2. Kyu.
Ottaviani Rosario, Segrate, da 3. Kyu a 2. Kyu.

Ponti Daniele, Segrate, da 3. Kyu a 2. Kyu.
 Subini Roberto, Segrate, da 3. Kyu a 2. Kyu.
 Trotta Natale, Segrate, da 3. Kyu a 2. Kyu.
 Finelli Pierluigi, Segrate, da 4. Kyu a 3. Kyu.
 Ordanini Jole, Segrate, da 4. Kyu a 3. Kyu.
 Passarella Walter, Segrate, da 4. Kyu a 3. Kyu.
 Sona Paola, Segrate, da 4. Kyu a 3. Kyu.
 Bonfanti Gabriella, Segrate, da 6. Kyu a 5. Kyu.
 Bonfanti Patrizia, Segrate, da 6. Kyu a 5. Kyu.
 Brega Nicoletta, Segrate, 5. Kyu.
 Carli Massimo, da 6. Kyu a 5. Kyu.
 Coluccia Paolo, Segrate, da 6. Kyu a 5. Kyu.
 Durantini Patrizia, Segrate, da 6. Kyu a 5. Kyu.
 Levi Laura, Segrate, da 6. Kyu a 5. Kyu.
 Naldi Paolo, Segrate, da 6. Kyu a 5. Kyu.
 Baronchelli Gino, Segrate, 6. Kyu.
 Bistocchi Carlo, Segrate, 6. Kyu.
 D'Antonio Monica, Segrate, 6. Kyu.
 Guarise Giovanni, Segrate, 6. Kyu.
 Nebulone Giorgio, Segrate, 6. Kyu.
 Ordanini Nicola, Segrate, 6. Kyu.
 Soffientini Laura, Segrate, 6. Kyu.
 Sona Giovanna, Segrate, 6. Kyu.
 Traditi Milena, Segrate, 6. Kyu.
 Zafferri Carlo, Segrate, 6. Kyu.
 Morpurgo Carlo, Segrate, 7. Kyu.
 Faccioli Massimiliano, Segrate, 8. Kyu.

Sessione di esami tenuta a Torino il 27 giugno 1973 dal Maestro Fujimoto

Cirimbelli Gualtiero, Torino, da 5. Kyu a 4. Kyu.
 Pignocchi Marco, Torino, da 5. Kyu a 4. Kyu.
 Robotti Guido, Torino, da 5. Kyu a 4. Kyu.
 Garosi Marco, Torino, da 6. Kyu a 5. Kyu.
 Bertone Massimo, Torino, da 8. Kyu a 6. Kyu.
 Calabrese Ivo, Torino, 6. Kyu.
 Funero Giovanna, 6. Kyu.
 Gatti Massimo, Torino, 6. Kyu.
 Grossetti Roberto, Torino, 6. Kyu.
 Zaninello Isidoro, Torino, 6. Kyu.
 Menegazzo Fiorella, Torino, 6. Kyu.
 Mori Damiano, Torino, 6. Kyu.
 Passarella Adriano, Torino, 6. Kyu.
 Rizzati Giuseppe, Torino, 6. Kyu.
 Tortorella Cosimo, Torino, 6. Kyu.
 De Biasi Walter, Torino, da 8. Kyu a 7. Kyu.
 Pellicana Jean-Pierre, Torino, da 8. Kyu a 7. Kyu.
 Durando Sandro, Torino, da 9. Kyu a 8. Kyu.
 Sbarra Maurizio, Torino, da 9. Kyu a 8. Kyu.
 Paluzzano Roberto, Torino, 9. Kyu.

Sessione di esami tenuta a Desenzano del Garda l'11 agosto 1973 dal Maestro Tada:

Anzalone Pier Domenico, Sanremo, da 1. Kyu a Shodan.
 Jovandic M. Mirko, Belgrado, da 1. Kyu a Shodan.
 Sampietri Fabrizia, Mantova, da 1. Kyu a Shodan.
 Picchetto Carola, Torino, da 2. Kyu a 1. Kyu.

Mantovani Daniele, Mantova, da 4. Kyu a 2. Kyu.
 Mazza Paolo, Torino, da 3. Kyu a 2. Kyu.
 Arduini Ivano, Mantova, da 5. Kyu a 3. Kyu.
 Bonanno Gennaro, Napoli, da 4. Kyu a 3. Kyu.
 Brovia Diego, Torino, da 4. a 3. Kyu.
 Lusicic Branko, Belgrado, 3. Kyu.
 Scaggiante Giorgio, Mestre, da 5. Kyu a 4. Kyu.
 Benvenuti Gerardo, Roma, da 6. Kyu a 5. Kyu.
 Fornari Emilio, Mantova, da 6. Kyu a 5. Kyu.
 Ghisi Alfredo, R. Emilia, da 6. Kyu a 5. Kyu.
 Pacchioni Ugo, Mantova, 6. Kyu.
 De Marchi Fernanda, Mantova, 6. Kyu.
 Rossetto Garbolino Alice, Torino, 6. Kyu.

Sessione di esami tenuta a Desenzano del Garda il 18 agosto 1973 dal Maestro Tada:

Fabbri Gianfranco, Rimini, da 2. Kyu a 1. Kyu.
 Obradovic Andreja, Belgrado, 1. Kyu.
 Parma Gabriele, Rimini, da 2. Kyu a 1. Kyu.
 Borgatti Aurelio, Milano, da 4. Kyu a 3. Kyu.
 Fabretti Rober, Genova, da 4. Kyu a 3. Kyu.
 Fondrieschi Alessandro, Desenzano, da 4. Kyu a 3. Kyu.
 Savic Vladan, Belgrado, da 4. Kyu a 3. Kyu.
 Belfiore Stefano, Genova, da 5. Kyu a 4. Kyu.
 Carratù Silvano, Cava Tirreni, da 5. Kyu a 4. Kyu.
 Lazzarini Barbara, Napoli, da 5. Kyu a 4. Kyu.
 Pavlovic Milos, Belgrado, da 5. Kyu a 4. Kyu.
 Rappagliosi Cristina, Mantova, da 5. Kyu a 4. Kyu.
 Scotto Marcella, Cava Tirreni, da 5. Kyu a 4. Kyu.
 Cosoletti Mauro, Genova, da 6. Kyu a 5. Kyu.
 Pettirossi Roberto, Genova, da 6. Kyu a 5. Kyu.
 Scibone Simone, Torino, da 6. Kyu a 5. Kyu.
 Bosna Antonio, Bari, 6. Kyu.
 Luzi Elisabetta, Montelabbate, 6. Kyu.

Sessione di esami tenuta a Desenzano del Garda il 26 agosto 1973 dal Maestro Tada:

Pisano Franco, Torino, da Shodan a 2. Dan.
 Garbolino Guido, Torino, da 2. Kyu a 1. Kyu.
 Ivanovic Desimir, Belgrado, 1. Kyu.
 Stanojevic Joviza D., Belgrado, 1. Kyu.
 Nikolajevic Peter, Belgrado, 1. Kyu.
 Rinaldi Claudio, Torino, da 2. Kyu a 1. Kyu.
 Bellini Giancarlo, Milano, da 3. Kyu a 2. Kyu.
 Pipitone Olga, Torino, da 3. Kyu a 2. Kyu.
 Viviani Bruno, Mestre, da 3. Kyu a 2. Kyu.
 Young Lisa, Roma, da 3. Kyu a 2. Kyu.
 Zancolò Roberto, Torino, da 3. Kyu a 2. Kyu.
 Dadone Domenico, Torino, da 4. Kyu a 3. Kyu.
 D'Antoni Luigi, Mantova, da 4. Kyu a 3. Kyu.
 Prandi Venanzio, Asti, da 4. Kyu a 3. Kyu.
 Vuskovic Marko, Belgrado, 3. Kyu.
 Zintu Ivano, Roma, da 5. Kyu a 3. Kyu.
 Pagliarini Michele, Mestre, da 6. Kyu a 5. Kyu.
 Angeli Giovanni, Roma, 6. Kyu.
 Parisi Antonio, Foggia, 6. Kyu.
 Tortorella Giuseppe, Torino, 6. Kyu.

Raduni dell'Aikikai d'Italia

L'Aikikai d'Italia rende noto che per l'autunno 1973 verranno effettuati, sotto la direzione del Maestro Hiroshi Tada, 8. Dan e con l'assistenza del Maestro Yoji Fujimoto, 4. Dan, i seguenti raduni:

Raduno Nazionale di Torino - Via Frabosa, 5 - 10127 Torino - Tel. 697014.

- 12 Ottobre** ore 18,30 - 20,00 (tutti)
» 20,00 - 21,00 (Yudansha e 1° Kyu)
- 13 Ottobre** ore 6,30 - 7,30 (Anjodaza)
» 9,30 - 11,30 (tutti)
» 17,00 - 18,00 (Yudansha e 1° Kyu)
» 18,15 - 19,45 (tutti)
- 14 Ottobre** ore 6,30 - 9,00 (tutti)
» 10,00 Esami di Kyu e 1ª parte di Dan.

Quota iscrizione: L. 9.000

Raduno Internazionale di Roma - Via Eleniana, 2 - 00185 Roma - Tel. 7573512.

- 1 Novembre** ore 6,00 - 7,30 (tutti)
» 9,30 - 11,30 (tutti)
» 11,30 - 12,30 (Yudansha e 1° Kyu)
» 15,30 - 17,30 (tutti)
» 17,30 - 18,45 (Yudansha e 1° Kyu)
- 2 Novembre** come il giorno 1
- 3 Novembre** come il giorno 2
BUNKANOHI (giorno dedicato ad attività culturali)
ore 21 ENBUKAI
- 4 Novembre** ore 6,00 - 8,00 (tutti)
» 9,30 - 10,30 (tutti)
» 11,00 Esame di Kyu e Dan

Quota iscrizione: L. 12.000

Chi desidera sostenere esami dovrà presentare il modulo di esame già compilato dal responsabile di Dojo.

I Yudansha (graduati di Dan) ed il 1. Kyu sono tenuti a portare il bastone ed il Bokken (spada di legno).

Per i partecipanti ai raduni è possibile dormire anche nel Dojo purché muniti di sacco a pelo.

Per qualsiasi informazione si prega di rivolgersi alla Segreteria centrale dell'Aikido Dojo - Via Eleniana, 2 - 00185 Roma - Tel. 7573512, oppure dell'Aikido Dojo di Torino.

