

AIKIDO

合気道

PERIODICO TRIMESTRALE
DELL'ASSOCIAZIONE DI
CULTURA TRADIZIONALE
GIAPPONESE — SEZIONE
AIKIKAI D'ITALIA
(Accademia Nazionale
Italiana di Aikido)
ANNO II — NUMERO 4
DICEMBRE 1973



AIKIDO

ANNO II — N. 4
DICEMBRE 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



FOTO P. TURNIEL

SOMMARIO

Pag. 2 Editoriale: Fuorilegge!

- » 4 Rapporti fra la mente e il corpo
- » 7 Maestri giapponesi in Europa:
N. Tamura
- » 11 Il Bushido
- » 14 Alimentazione e dieta
- » 16 Il Raduno Intern. d'Autunno a Roma
- » 20 Recensioni
- » 22 Raduni del M° Tamura
- » 23 Raduni del M° Noro
- » 23 Notiziario di Redazione

Normalmente, come nel combattimento, lo spirito
deve essere limpido, aperto e preciso, senza mani-
festare né tensione né rilassamento.

MIYAMOTO MUSASHI

Fuorilegge!

Abbiamo davanti a noi in questo momento l'incartamento relativo alla proposta di legge, d'iniziativa del Deputato Russo Carlo, portante il numero 2455 e presentata il 30 ottobre 1973, che si riferisce alla « costituzione dell'Accademia Nazionale Italiana di Judo. Disciplina dell'insegnamento del Judo, Karate, Aikido, Kendo, Ju-Jitsu ».

Tale proposta, motivata dal grande sviluppo che il Judo ha avuto negli ultimi anni, nei vari strati sociali della nostra popolazione, si propone, dato che « le specialità del Judo hanno una configurazione loro propria, un'etica ed una filosofia che ne fa un valido contributo alla formazione dei giovani, purché il loro insegnamento sia affidato a persone qualificate e preparate sul piano didattico sportivo », di mettere fuori legge tutti gli istruttori delle discipline di cui sopra, che da tale Accademia (ANIJ), non siano stati opportunamente abilitati all'insegnamento, perché essa, come precisa l'On. Russo, « abilita già un limitato numero di insegnanti tecnici che, proprio per la carenza di una idonea legge, vengono a trovarsi in concorrenza con persone non qualificate (dalla detta Accademia), senza essere in grado di opporre a costoro un valido titolo di legge » ossia, non sono in grado di scalzare gli attuali istruttori con i Carabinieri alle spalle e neppure di opporre una superiore capacità tecnica e didattica.

Naturalmente è prevista anche la « revisione dei titoli che attualmente numerosissimi tecnici detengono per aver conseguito le qualifiche in seguito ad esami puramente formali ».

Riteniamo che tale dichiarazione farà la felicità (sic!) dei « numerosissimi tecnici » che sono la stragrande maggioranza degli attuali istruttori di Judo e Karate.

L'articolo 3) della proposta di legge dice inoltre: « Nessuna scuola o società sportiva che pratichi le specialità di Judo, Karate, Aikido, Kendo, Ju-Jitsu, può assumere o conservare la denominazione di Accademia ».

Anche volendo sorvolare in questa sede l'esame approfondito e dettagliato della proposta di legge in argomento, salta subito agli occhi l'assurdità della stessa e l'incongruenza del preambolo, degli undici articoli, nonché delle disposizioni transitorie che ne compongono il fascioletto.

Per non essere accusati noi stessi di incongruenza, prenderemo in esame molto brevemente e piuttosto globalmente il progetto.

Supponiamo che l'Accademia Nazionale Italiana di Judo cercherà di giustificare una simile azione di forza con il desiderio (unanime, del resto) che le arti marziali non diventino preda di teppisti e lenoni; come mai, allora, ha ommesso di annetterci alcune specialità la cui efficacia e pericolosità sono universalmente note, come il Kung-Fu ed il Tae-Kwon-Doe? e come si spiega che, dato che le arti marziali hanno una loro etica ed una filosofia, non vengono chiamati quali insegnanti i veri depositari di tali etica e filosofia, i Maestri giapponesi?

E' ovvio che così come è stato congegnato il progetto di legge, i Maestri giapponesi che in varie occasioni hanno

dimostrato di essere, sì, cortesi e cerimoniosi ma tutt'altro che degli allocchi con i quali si possa giostrare a piacimento, verrebbero a trovarsi nella necessità di dover seguire i corsi di qualificazione per non essere rispediti a casa come « persona non qualificata ».

Essi sono, comunque, degli indesiderabili dato che proprio per la loro etica e filosofia, che sono il retaggio di generazioni di guerrieri e di una educazione particolarmente formativa in proposito e non acquisizione recente ed immatura, hanno le loro idee, i loro metodi di insegnamento ed il loro metro per giudicare, senza la necessità di sottoporsi ad esami di lingua inglese o di didattica dell'insegnamento.

Ma, tornando a noi, quanti saranno gli insegnanti di Judo e Karate che come « persone non qualificate », magari perché iscritti nel famigerato libro nero di cui si mormora nell'ambiente, si vedranno sostituiti nell'incarico da un loro allievo che un corso di 6 mesi avrà messo in condizione (legale) di insegnare al proprio istruttore? Quale garanzia di serietà di insegnamento potrà fornire un sistema siffatto? Come se un qualsiasi allievo che esce da una palestra « qualificata » non potesse essere assolutamente un delinquente e recarsi a svaligiare una gioielleria od a prendere a schiaffi le vecchiette per la strada.

E che dire, poi, dell'esclusiva del nome Accademia?

Ma via, siamo seri!!

La cosa che maggiormente stona in tutta questa faccenda e che più direttamente ci tocca, è che sia stato inserito nei programmi dell'ANIJ anche l'Aikido che se è arte marziale non è né potrà mai essere uno sport, con buona pace dei dirigenti dell'Accademia Nazionale Italiana di Judo.

L'Aikido ha già una sua Accademia che l'amministra egregiamente e che è delegata all'insegnamento, tramite Maestri giapponesi altamente qualificati, dall'Aikikai del Giappone che è Ente Morale, creato dal fondatore stesso dell'Aikido, O-Sensei Morihei Ueshiba e retto attualmente dal figlio e continuatore dell'opera sua, Kisshomaru.

Concludiamo augurandoci che i Signori che dovranno discutere tale proposta di legge, pur se non sufficientemente informati delle cose del Judo e delle altre arti marziali giapponesi citate, siano in grado, tuttavia, di leggere fra le righe con sufficiente chiarezza da distinguere quello che a noi, un tantino più informati, appare estremamente evidente: una astuta manovra volta a soddisfare le ambizioni economico-politiche di coloro che hanno mosso le fila dell'ignaro On. Russo, con la creazione di un monopolio esclusivo delle arti marziali, di un trust di potere i cui sintomi, già in atto da tempo, si manifestano con la proibizione di ospitare presso le palestre affiliate, corsi di arti marziali tenuti da istruttori aderenti ad altre associazioni e che l'ANIJ non è in grado di fornire. Tali proibizioni anche se non formali, ovviamente, sono accompagnate da intimidazioni di un tipo che si avvicina straordinariamente al modello tradizionale della dittatura.

G. G.



Due belle inquadrature del Maestro Tada all'Honbu Dojo di Tokyo



RAPPORTI FRA LA MENTE E IL CORPO

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

(Rikugei Pub. House - Tokyo)

L'Aikido è un metodo per allenarsi, studiare e comprendere, attraverso l'esercizio, nella nostra vita quotidiana, un sistema di coordinazione mentale e fisica.

Vi sono coloro che credono che l'Aikido sia un'arte per atterrare un attaccante in brevissimo tempo, o per tenere a terra un uomo robusto con un dito solo. Essi pensano all'Aikido come ad un'arte altamente specializzata di autodifesa. L'Aikido non è soltanto un'arte per atterrare gli altri, ma un mezzo per applicare le leggi della natura alla nostra vita quotidiana. Chi non capisce ciò non comprende veramente l'Aikido.

Come può la coordinazione mentale e fisica nell'Aikido divenire parte della nostra vita?

Prima di rispondere a questa domanda si deve chiaramente comprendere una cosa. E' difficile coordinare la mente ed il corpo a meno che non esista nella mente ben chiaro l'obiettivo da raggiungere.

La mente ed il corpo hanno ciascuno le proprie leggi e, per coordinarli, l'uno deve essere subordinato all'altra. Non vi può essere un consenso o un controllo incompleto. Il problema quindi è questo: chi deve essere il maestro, la mente o il corpo? Deve la mente controllare il corpo o il corpo controllare la mente?

Il metodo di allenamento e il modo di pensare varieranno a seconda della decisione raggiunta. Avrete udito la frase « Mente sana in corpo sano ».

Vi sono molte persone che hanno preso ciò alla lettera e si sono costruite un corpo forte e posseggono una mente sana. Vi sono altri che credono a ciò e sono fisicamente forti ma mentalmente deboli. Altri ancora possono atterrare i loro avversari ma non sono in grado di controllare la loro mente.

Se il corpo è il padrone e può controllare la mente la vita diviene molto semplice e le cosiddette

arti marziali potranno certamente insegnare la coordinazione di mente e di corpo. In realtà, però, non è così facile.

Sebbene il vostro corpo possa essere sano e forte, diviene debole con l'età o quando soffrite di una indisposizione. Il corpo è un'entità vivente ed è influenzato dal suo ambiente. Una mente controllata da un corpo che è continuamente sottoposto all'azione delle influenze esterne, sarebbe quindi a disagio ed instabile. Dove tutto funziona alla perfezione ed il corpo è pieno di vigore, voi siete forti e vigorosi ma vi pare di essere incapaci di fare qualsiasi cosa quando vi sentite frustrati ed il vostro morale è basso.

E' necessario possedere una mente veramente forte, che possa elevarsi al di sopra delle circostanze sfavorevoli e fronteggiare senza timore ogni possibile ostacolo. Ciò richiede l'allenamento non solo del corpo ma anche della mente. Naturalmente non si può dire che il corpo sia il padrone.

L'Aikido ritiene che la mente sia il padrone. Ogni seguace dell'Aikido deve studiare le leggi della mente, allenare la sua mente, facendo sì che il corpo segua e trovando il modo di coordinarsi con la mente.

L'Aikido riconosce che le condizioni del corpo influenzano la mente. Quando il corpo è in cattive condizioni il morale è basso. L'Aikido ritiene che quando il corpo soffre per malattia, la mente necessariamente ne risente. Quando il corpo è infelice anche la mente è infelice. L'Aikido cerca di rafforzare la mente mediante l'allenamento, in modo che non possa essere influenzata dall'ambiente esterno che influisce sul corpo. Non importa quanto vi alleniate, esiste sempre un limite a quanto il corpo fisico può essere educato a compiere. La mente, d'altra parte, non ha né forma né colore ed ha una capacità illimitata di appren-

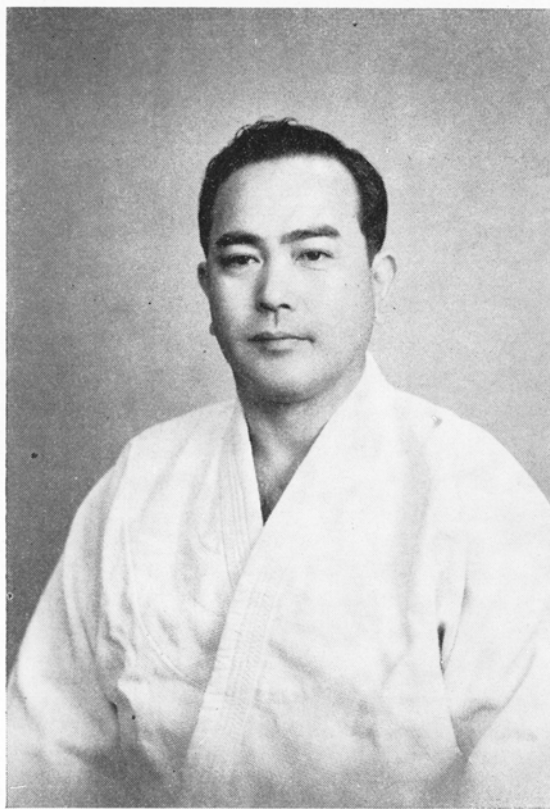
dere, se l'allenate. Potete rendere la vostra mente più forte di mano in mano che procedete negli anni.

Coloro che si dedicano soltanto a sviluppare il loro corpo e le arti fisiche troveranno che è molto difficile, quando raggiungono la vecchiaia, competere con giovani e vincere. Il fondatore dell'Aikido, Prof. Ueshiba, ha 80 anni e continua tutt'ora ad insegnare l'Aikido. (*) In meno di un minuto egli atterra diversi uomini robusti che lo attaccano simultaneamente con dei bastoni. Se poteste vederlo muoversi all'ingiro liberamente, come se compisse una danza giapponese, atterrando giovani a volontà, vi chiedereste se è veramente un vecchio, e vi perdereste nell'ammirazione.

Di tutti i numerosi studenti che egli ha educato, nessuno lo può atterrare o, quanto meno, toccare.

Osservate quanto riesce a compiere il Prof. Ueshiba e rendetevi conto dell'importanza di allenare la mente. Egli ha una mente forte e nel contempo serena e progredisce sempre più nella sua arte di mano in mano che avanza negli anni.

(*) O-Sensei Ueshiba è morto nella primavera del 1969 (n.d.r.).



Il Maestro Koichi Tohei



Una plastica proiezione all'aperto del Maestro Tamura (foto Pierre Turniel)

NOBUYOSHI TAMURA

Ci è gradita l'occasione della recente visita che il Maestro Nobuyoshi Tamura ha fatto al Maestro Tada, al Dojo centrale dell'Aikikai d'Italia, a Roma, per presentarlo ai lettori di « Aikido ».

Una presentazione sommaria, a dire il vero, che, tuttavia, è abbondantemente compensata dalle foto che egli, con molta cortesia ha messo a disposizione della redazione.

Il Maestro Tamura, 7° dan dell'Aikikai del Giappone, è in Europa dal novembre del 1964, come delegato ufficiale dell'Ente Morale Aikikai, per la divulgazione e l'insegnamento dell'Aikido.

Benché residente in Francia dove opera abitualmente, egli estende la sua attività di insegnamento anche al Belgio, al Lussemburgo, al Marocco, alla Spagna ed alla Svizzera, come si può vedere dal programma dei suoi raduni che pubblichiamo più avanti.

Attualmente il Maestro Tamura è uffi-

cialmente delegato dell'Aikikai del Giappone per l'intera Europa e sta compiendo passi significativi per il consolidamento di un Organismo a carattere internazionale che riunisca le varie Associazioni nazionali europee di Aikido e che si prefigge principalmente di garantire la genuinità dell'insegnamento della nostra Disciplina in Europa.

Il Maestro Tamura, tutto sommato, è una vecchia conoscenza: lo abbiamo incontrato, anni addietro, sulle pagine di « Aikido », il fondamentale libro del Maestro Kisshomaru Ueshiba e lo abbiamo rivisto, in persona questa volta, a Desenzano nel 1971, dove, durante l'embukai ci diede un saggio di sorprendente bravura.

Chiudiamo questa breve presentazione augurando al Maestro Tamura un felice proseguimento della sua opera altamente qualificata e ripromettendoci di tornare a parlare di lui più diffusamente in futuro.

Silvio Giannelli



I Maestri Tada e Tamura posano per il fotografo (sopra); e con un gruppo di yudansha romani e torinesi, dopo l'allenamento (sotto)





Il Maestro Nobuyoshi Tamura esegue un kokyunage (foto Pierre Turniel)

Ancora una bella inquadratura del Maestro Tamura mentre esegue un Tenchinage
(foto Pierre Turniel)



IL BUSHIDO

Per fare un discorso coerente ed attendibile sul Bushido, sarebbe necessario inquadrare il fenomeno dei Bushi o Samurai in un contesto storico, culturale e sociale che dovrebbe abbracciare un lungo periodo a partire dal 1000 d.C. circa, sino quasi all'epoca Tokugawa, ossia, ai primi contatti con le culture occidentali. Una simile trattazione ci porterebbe, comunque, molto lontani da ciò che intendiamo esprimere in questo nostro saggio che si prefigge di penetrare, al di là dei fatti storici, più in profondità, nel tentativo di scoprire le ragioni e le modalità che hanno fatto sì che l'epopea dei Samurai si perpetuasse nel tempo sino ai giorni nostri e che il Bushido fosse una via valida, attraverso la quale, al guerriero giapponese era dato di raggiungere quelle mete spirituali che sono proprie soltanto alle grandi religioni della terra.

E' innegabile, comunque, che il giapponese è un popolo bellicoso, un popolo di guerrieri la cui storia è costellata di guerre di ogni portata nelle quali rifulge il valore degli eserciti e dei loro comandanti, l'organizzazione tattica in battaglia ed il potenziale di armamento, ma sopra ogni altro fattore si distingue, nel combattimento a breve distanza, nel corpo a corpo, la figura del singolo: il valore puro del Samurai.

Dobbiamo tenere conto, infatti, che in combattimenti all'arma bianca è sempre il valore del singolo che viene chiamato in causa e che anche una battaglia di vaste proporzioni si riduce in definitiva a scontri fra uomo e uomo.

Se è vero che tatticamente uomini come Oda Nobunaga, Toyotomi Hideyoshi e Tokugawa Yeyasu, furono comandanti di grande acume e capacità, è pure innegabile che, almeno per quanto riguarda Oda, egli scese in campo con soli 2.000 uomini contro un esercito di ben 25.000, guidato da Yamaguchi Yoshimoto, distruggendolo e volgendo in

fuga i superstiti che, inseguiti, persero pure il loro Capo.

Possiamo arguire che una simile clamorosa vittoria sia stata il frutto di tempismo, sorpresa, tattica, e tutto ciò che può venire in mente ma è innegabile che il grande esercito avversario fu sconfitto dal valore puro dei Samurai guidati da Oda Nobunaga.

Questo non è l'unico esempio che la storia ci fornisce sulle grandi doti guerriere dei Samurai.

Sorge dunque la domanda: quali ragioni, quali condizioni hanno fatto sì che dei combattenti fossero a tal punto superiori ad altri? Certo, l'uso costante delle armi, il loro diuturno contatto, la loro perfetta padronanza dovuta all'allenamento, come diremmo noi oggi, ma oltre a questo, cosa faceva del Samurai un Samurai e degli altri che tali non erano, semplice massa d'urto, carne da cannone, per usare un termine in uso qualche decennio addietro?

Abbiamo detto che il popolo giapponese è un popolo bellicoso ma questa bellicosità si è col tempo, col trascorrere dei secoli, imbevuta di religione e di misticismo. La religione ha portato il suo contributo che solo raramente, comunque, è riuscito a mitigare lo spirito marziale nipponico e che, incredibilmente, ha invece alimentato un modo nuovo di vedere la guerra, una nuova maniera di affrontare il combattimento e la morte, al di là degli interessi personali, della sete di gloria (che muoveva, ad esempio, i pur valorosi soldati della Roma imperiale), e dell'orgoglio.

Tutto sommato, questa simbiosi di religione quietistica e pacifista quale, principalmente il Buddhismo e di guerra, non dovrebbero sorprenderci eccessivamente, dal momento che il Medio Evo cristiano vide il dilagare di guerre sante, combattute in nome di Cristo: di quello stesso Cristo che aveva predicato la pace e l'amore, che aveva chiesto ai suoi seguaci di « essere pacifici come una colomba » e di « porgere l'altra guancia ».

Ma per tornare a noi, come possiamo immaginare una conciliazione fra l'idea della guerra e l'amore universale ed i principi di misericordia peculiari del Buddhismo? Quali punti di contatto possiamo addurre fra i principi di amore della Natura, di conformità alle leggi dell'Universo, ispirati dallo Shinto e dal Taoismo, fra quelli di ordine sociale ed etico dettati dal Confucianesimo, e la guerra che è sempre, in ogni caso, l'esatto opposto di tutto ciò, fonte di caos, di disordine sociale, di odio, di dolore e di distruzione?

La religione indica all'uomo mete elevate di spiritualità, di ricerca, di amore, concordia, fraternità fra i popoli. In pratica, il Buddhismo il cui anelito è tutto volto alla ricerca di una via per l'estinzione della catena delle rinascite, via che passa, per l'appunto, attraverso gli ideali testè enunciati, ha dato un volto definitivo al Bushido, alla « Via del guerriero », con la sua dottrina di salvezza attraverso uno sforzo personale, un rovesciamento dello stato umano per il conseguimento della conoscenza interiore della verità e quindi alla liberazione.

E se il Buddhismo aveva introdotto la dottrina della liberazione, il Taoismo che lo aveva imbevuto nel lungo soggiorno cinese, prima dell'introduzione nell'Arcipelago, aveva aggiunto il suo notevole contributo, in particolare nella formulazione di quella branca buddhistica che, per la sua immediatezza di espressione, lo Zen, aveva fatto maggiormente presa sulla classe dei guerrieri. I concetti di etica confuciana e lo spirito nazionalistico e teocratico dello Shinto, avevano fatto il resto.

La guerra era sempre stata un male necessario ed i guerrieri, di conseguenza, erano sempre esistiti; ora, tuttavia, essi trovavano una loro giustificazione morale al punto da elevare a via di salvezza la loro via.

Nel tentativo di sintetizzare i principi che muovono il Bushido, potremmo dire che, se combattere è inevitabile (in quanto a ciò troviamo una eco di battaglia in noi stessi, nell'assolvimento dei nostri compiti giornalieri, anche i più imbelli), e se possiamo in qualche modo salvarci, dobbiamo trovare la via di salvezza proprio nella guerra.

L'amore di Patria, terra degli dei della Nazione, l'amore del Sovrano, Dio vivente in terra, del Popolo, anch'esso di discendenza divina, il disprezzo della morte, dovuto anche alla certezza che essa non è che un aspetto della vita, transitorio e di ordine personale, non qualcosa di definitivo ma piuttosto un episodio in un più vasto contesto, hanno fatto della figura del Samurai giapponese, qualcosa di raramente riscontrabile nella storia dell'umanità.

Il Boenio-Brocchieri, nel suo saggio « Note su una storia dello Zen », apparso su « Il Giappone » del 1964, così si esprime:

« Resta un ultimo tema, quello della simbiosi, a prima vista assurda ed incredibile, tra la dottrina quietista, anarchica, anti mondana dello Zen e la bellicosa classe dei Samurai. La spiegazione a grandi linee sta proprio nello sdoppiamento all'interno dello Zen, di dottrina e disciplina psicologica.

Entro certi limiti la seconda è utilizzabile anche a prescindere dalla prima.

Ciò che attraeva i Samurai non era tanto la rinuncia al mondo, l'ideale bucolico del « vivere nascostamente », che attraeva Chōmei. Era il perfetto controllo di sé che il magistero Zen imponeva ai suoi adepti; applicato agli uomini di guerra, questo controllo si traduceva in sprezzo per il pericolo, in capacità di astrarre da quanto non fosse il preciso compito imposto a ciascuno, in assoluta devozione al Signore feudale attraverso la instaurazione di un rapporto che duplicava in sede pratico-politica, quello esistente fra maestro ed allievo ».

Nel Bushido, come nella Cavalleria medioevale d'occidente della più nobile tradizione, l'azione guerresca non deve mai indulgere ad inutile crudeltà, semmai, al contrario, deve essere nobile e disinteressata, perché, come dice il Tucci nel suo « Bushido » (oggi praticamente introvabile): « Il popolo giapponese è guerriero, non rapace ».

Il concetto della vita nel Bushido è strettamente aderente alle leggi fondamentali della Natura. Stagionalmente la Natura si rinnova, risorge dopo la morte apparente dall'inverno imposta. Così è per l'uomo in generale e per il Samurai in particolare che è come un delicato fiore di ciliegio i cui petali, nel breve volgere di pochi giorni si distaccano e cadono.

La vita deve, per quanto possibile anche interiormente, rifarsi a queste eterne leggi, senza mai forzarle a proprio vantaggio, seguendo l'anelito stesso della Natura verso la perfezione di Dio, attraverso la ricerca della perfezione spirituale e fisica. Così il mistico la cercherà nell'ascesi, l'uomo comune nell'assolvimento dei propri doveri, senza eccessi passionali, con la mente libera e calma, ed il guerriero cercherà la propria perfezione nell'arte sua preparandosi per tutta la vita ad incontrare vittoriosamente la morte.

Vittoriosamente non perché egli la potrà evitare con l'abilità od altro ma perché la morte che è l'umano spauracchio davanti al quale ogni cuore vacilla, per il Samurai è soltanto, ripetiamo, un aspetto, sia pure negativo, della vita, che va affrontato a cuore aperto; qualcosa dinanzi a cui non si trema, non si implora, non si striscia, ma

che si riceve come il supremo crisma dell'eroismo e che, se è necessario, ci si impone da se stessi.

E' interessante il racconto che nel dramma Nô di Zeami, « Sanemori », il fantasma di questi, un vecchio Samurai, ne fa al monaco viandante che lo incontra nei pressi del campo di battaglia ove morì.

Sanemori, per i suoi capelli bianchi, non incontrava in guerra avversari degni di lui che accettassero la sua sfida. Prevedendo la disfatta del suo Signore, Taira no Munemori, ad opera del clan Minamoto, e deciso a morire combattendo, si tinse capelli e barba di nero, vestendo sotto la corazza gli abiti più sgargianti ed affrontando così un giovane guerriero che ben presto lo uccise. Ma Zeami, da buon buddhista, non si ritiene pago dell'azione di Sanemori, che, tutto sommato, anche se lodato dai suoi stessi avversari, è pur sempre un'azione fraudolenta e fa vagare il suo spirito sul campo di battaglia in cerca di chi, vivo, possa, con la preghiera, liberarlo dalla sua condanna.

Il Bushido, come via di salvezza, impone, dunque, una vita da asceta, in cui non vi è posto che per la rettitudine senza condizione e l'onore,

ove passioni ed eccessi sono superati dalla fermezza d'animo ed il coraggio di vivere, da quello di morire con onore.

Questi principi sono gli stessi che informano per una ovvia traslazione, tutte le arti marziali giapponesi, di cui cercheremo di dare un quadro informativo nei prossimi numeri della rivista; principi, che tuttavia, non rappresentano il vero segreto del Budo, quel segreto che si palesa soltanto da una intuizione interiore che prescinde dal ragionamento, dalla logica, dalla deduzione, quel segreto che il Maestro Ueshiba ha cercato per tutta la sua giovinezza e che, scopertolo, ha divulgato al mondo attraverso il suo Aikido.

Se questo mondo è un mondo in conflitto, noi possiamo, tuttavia, attraversarlo a testa alta, senza esserne contaminati né turbati, con coraggio vivendo e con coraggio affrontando la morte, se siamo capaci di cogliere il significato recondito del Bushido ed attraverso la forza interiore che da esso ci viene, superare e trascendere ogni conflitto.

GIOVANNI GRANONE

ALIMENTAZIONE

E

DIETA

Dopo la chiacchierata sull'apparato digerente e le sue funzioni, ritengo utile aggiungere qualche consiglio per una sana alimentazione. Non è mia intenzione trattare del valore calorico degli alimenti o consigliare particolari diete: varie sono le pubblicazioni scientifiche e parascientifiche sull'argomento. Voglio limitarmi a ricordare gli accorgimenti di base affinché le varie diete usate possano raggiungere il loro scopo che è quello di dare al nostro organismo la possibilità di vivere, sentirsi bene ed essere efficace.

1° Non bisogna dimenticare che se un individuo non respira in modo corretto, meno ossigenato è il suo sangue e meno nutrimento ricevono le cellule dell'apparato digerente che di conseguenza compiono con difficoltà la loro funzione. Sull'articolo della respirazione si è accennato dell'importanza di essa anche quale nutrimento. (Chi fuma mentre mangia o consuma i suoi pasti in ambienti malsani e maleodoranti, condiziona una minore efficacia del suo apparato digerente).

2° Ricordiamo che se il cibo non viene ben masticato, non può essere ben digerito perché più triturato e più insalivato è l'alimento, più sostanza è messa a disposizione per essere digerita e poi assorbita. Il mangiare in fretta è sconsigliato nel modo più assoluto ed è curioso il constatare che la società moderna che impiega capitali e tecnici per la salvaguardia della pubblica salute, pone, col suo ritmo, l'uomo nelle condizioni di compiere tutte le sue funzioni biologiche in fretta. La stessa qualità e quantità di cibo consumato da individui di identica costituzione e metabolismo, dà valori alimentari diversi in rapporto al maggiore o minore tempo impiegato per masticarlo.

3° Un fattore di notevole importanza per una buona alimentazione è lo stato mentale che ha l'individuo mentre mangia. E' comune constatazione che la stanchezza, la malinconia, la paura, l'ansia o la collera diminuiscono l'appetito, mentre il buon umore, la calma e la buona atmosfera della mensa lo esaltano. Tali acquisizioni deri-

vanti dall'osservazione comune e che sono state descritte e codificate dai trattati delle scuole dei primordi della medicina, trovano conferma dagli esperimenti recenti.

E' stato dimostrato che durante i pasti la secrezione dei succhi gastrici, pancreatici ed intestinali come pure la funzione del fegato, sono diminuite ed addirittura modificate in seguito a collera, ansia, paura o timore o depressione dell'umore; mentre raggiungono la dose ottimale durante la calma ed il buon umore.

Quando si è affaticati, oltre al blocco delle secrezioni digestive dato dalle sostanze tossiche della fatica, si ha anche un diminuito apporto di sangue al tubo digerente.

E' perciò buona norma cercare di far sì che l'atmosfera dell'ambiente in cui si consuma il cibo sia sempre nelle condizioni ottimali ed evitare di mangiare prima di aver riportato la mente alla calma ed alla tranquillità. I nostri maestri ci insegnano con zelo i vari metodi e tecniche di respirazione e le varie posizioni atte a riportare lo stato mentale alla calma: YO DO HO, FURU TA MA e GASSHO sono buoni sistemi atti allo scopo; oppure anche la respirazione profonda o la serie del KO KYU.

Un cibo mal digerito produce sostanze tossiche che assorbite sovraccaricano poi il lavoro di depurazione degli organi a questo deputati (fegato, rene, pelle ed anche polmone).

Fra gli allenamenti, piuttosto che mangiare abbondantemente e digerire male è meglio non mangiare e riposarsi provvedendo invece a riassetare l'equilibrio idrico-salino bevendo a sorsi acqua, sughi di frutta, the ecc.

Se ci si concentra sul cibo che si mangia cercando di discernere e di apprezzare i vari sapori e profumi, si accresce la capacità di assimilazione del nostro organismo.

Proprio per questa ragione, osservata e constatata in modo empirico, nelle vecchie famiglie patrizie e nei collegi militari e civili ad alto livello di altri tempi, durante la consumazione dei

pasti si osservava il più scrupoloso silenzio proprio per favorire l'attenzione e la concentrazione del commensale sull'importante funzione dell'alimentazione.

Se al giorno d'oggi può sembrare fuori luogo osservare il silenzio durante i pasti è però sconsigliabile distrarsi troppo come fanno parecchi nostri simili che mentre mangiano, leggono o guardano programmi televisivi.

4° Durante i pasti non conviene bere molto per non diluire troppo i succhi digestivi diminuendone l'azione e per non sovraccaricare, durante il processo digestivo, lo stomaco ed il circolo portale e di conseguenza il fegato.

Quando si è mangiato abbastanza, viene voglia di bere e se lo si fa, si prova la sensazione di poter mangiare ancora rischiando di sovraccaricare i nostri organi deputati all'alimentazione. Chi beve durante i pasti, tende ad ingrassare.

Bere è invece indispensabile; ma è utile farlo a distanza dei pasti. Riepilogando sottolineo il fatto che più importante di cosa si mangia è il come si mangia per cui è bene dedicare più tempo ai pasti, masticare a lungo ed assaporare con interesse ogni boccone e bere il meno possibile durante i pasti.

Non mangiare mai se si è in preda a collera, ansia, paura o timore oppure se si è stanchi: in quel caso è meglio bere lentamente ed a sorsi, oppure, come ho già detto, riportare la mente alla calma. Non consumare cibo immediatamente prima o dopo l'allenamento. Cercare di non travisare il sano istinto della fame: l'uomo moderno sta pagando caro l'aver fatto di tutto per sovvertire e condizionare i suoi istinti naturali! L'uomo è l'unico animale che beve quando non ha sete, mangia quando non ha fame, fa l'amore quando non ne ha voglia, non dorme quando ha sonno, non defeca ed urina quando ne ha bisogno, ecc. ecc.

Ritornando al nostro argomento consiglio di mai mangiare a sazietà o come si suol dire a pancia piena; anzi di alzarsi sempre con un po' di fame ricordando che il nostro organismo assimila solo ciò che gli necessita e tende ad eliminare il resto che non gli serve come un tossico. Ricordiamo il detto popolare: si mangia una volta per sé e quattro volte per il medico. L'uomo moderno tende a mangiare molto di più di quanto non gli serve per vivere e star bene.

Dopo la consumazione di un cibo è utilissimo riposarsi per permettere al nostro corpo di concentrare tutte le sue energie sul processo digestivo.

Guardiamo gli animali: dopo il pasto si riposano; se per esempio facciamo giuocare un cane dopo il pasto, osserviamo che per lungo tempo ha il singulto od addirittura vomita. La vecchia scuola medica siciliana consigliava « Cenatus, aut stabis aut lente deambulabis » e tale detto, tradotto in ogni lingua, è stato ed è sempre ripetuto da ogni medico.

Ed ora un breve cenno sulla scelta dei cibi e sulla proprietà di alcuni alimenti:

La natura stessa dei luoghi della terra dove abita l'uomo fornisce gli alimenti adatti alla sua alimentazione e si è osservato che i cibi derivati dai prodotti che il suolo di una regione produce, provvedono egregiamente a fornire tutto quanto serve per vivere e star ben agli abitanti. Ecco perchè il tipo di alimentazione dell'arabo è diverso da quello del lappone, del cinese, del russo ecc. I prodotti del suolo, per far bene, devono essere consumati nel modo più naturale possibile: più manifatturato e raffinato è il cibo meno naturale è, e di conseguenza meno bene fa. E' meglio preferire i cibi cucinati nel modo più semplice; mangiare molta frutta e verdura, il più possibile cruda. Eliminare o limitare i fritti perchè meno facilmente digeribili. (Ricordo che un grasso, più volte usato per friggere si trasforma in parte in acroleina, sostanza molto nociva per il fegato. In certe friggitorie dove per friggere il pesce si usava per vari giorni lo stesso olio, è stata riscontrata una percentuale di acroleina tale da considerare la consumazione dei fritti un vero attentato alla salute).

Fare uso molto parco di condimenti e salse che sofisticano il gusto del cibo e non sono prive di tossicità. Il migliore stimolo per l'appetito è il naturale istinto della fame.

Ogni individuo è bene che regoli la propria dieta in rapporto ai suoi bisogni: c'è individuo che ha bisogno di mangiare di più e chi ha bisogno di mangiare di meno, c'è chi si sente più portato verso determinati alimenti piuttosto che altri.

Se, come ho sopra accennato, i cibi vengono consumati il più naturalmente possibile, se il peso rimane costante, se ci si sente bene e si è efficaci, tutte le diete vanno bene, perchè ogni cibo naturale contiene in più o meno varia combinazione proteine, grassi, carboidrati, vitamine e sali minerali.

Alimenti molto utili e consigliabili per mantenersi in buona salute sono: il latte ed i suoi derivati; il miele; le olive e l'olio da esse derivato; il riso bruno; il mais; fagioli, ceci, lupini. Un ottimo integratore della dieta, consigliato anche dalle sacre scritture di 3000 anni fa è l'aglio, consumato crudo o come infuso; da solo o misto a miele. (Da millenni, nel deserto del Sahara, si prescrive, come efficacissimo rimedio contro l'impotenza, la triade: miele, aglio e grasso di cammello). L'aglio è curativo contro le infezioni virali in genere, è antisettico delle vie respiratorie, regolatore della pressione arteriosa e chiarificatore del sangue; è anti elmintico; per il suo alto contenuto di vitamina B₁ è utile per il sistema nervoso. Conferisce solo uno sgradevole odore al fiato... però aliti di certe persone che non mangiano aglio, sono di gran lunga più sgradevoli.

dott. Francesco Lusvardi

Il Raduno Internazionale d'Autunno

a Roma

Dall'1 al 4 novembre ha avuto luogo a Roma, presso il Dojo centrale dell'Aikikai d'Italia, un raduno di Aikido a carattere internazionale, sotto la guida del Direttore Didattico dell'Associazione di Cultura tradizionale Giapponese, Maestro Hiroshi Tada, Shihan 8° Dan, coadiuvato dal Maestro Yoji Fujimoto, 4° Dan, cui ha aderito un numero imponente di allievi, (102 per la precisione), fra i quali molte cinture nere che hanno dato vita ad un raduno particolarmente intenso ed interessante.

Nei quattro giorni dello stage, i Maestri hanno tenuto sempre due sezioni separate di allenamento: per i principianti da un lato e per cinture nere e primi Kyu dall'altro, tranne che al mattino, dalle ore 6 alle 7 e 30, quando l'esercizio di anjodaza (meditazione) era praticato da tutti i partecipanti, contemporaneamente.

L'orario di allenamento alle tecniche di Aikido, di bastone e di spada continuava per tutti dalle 9 e 30 alle 11 e 30 mentre dalle 11 e 30 alle 12 e 30 si svolgeva un allenamento di maggiore impegno riservato a yudansha (cinture nere) e primi Kyu.

Dalle 15 e 30 alle 17 e 30 continuava l'esercitazione pomeridiana per tutti mentre dalle 17 e 30 alle 18 e 45 yudansha e primi Kyu erano più severamente impegnati in tecniche di maggiore difficoltà.

Il giorno 3 novembre, in occasione della festività giapponese Bunkanohi (giorno dedicato alle attività culturali), si è svolto l'Embukai (manifestazione) con una grande partecipazione di pubblico che ha seguito l'esibizione dei maestri e degli allievi con evidente interesse e competenza.

Il Maestro Tada ha voluto imprimere, come già altre volte in simili occasioni, alla manifestazione, il carattere di un normale allenamento, iniziando con i consueti esercizi di respirazione, taisabaki e aiki-taiso.

Il Maestro Fujimoto, poi, ha dato una superba dimostrazione di difesa dal pugnale, impressionando vivamente tutti i presenti per la velocità, precisione ed efficacia di esecuzione delle tecniche.

E' seguita l'esibizione di coppie di cinture nere italiane e di un terzetto di cinture marrone romane dimostratesi perfettamente all'altezza della situazione suscitando un nutrito applauso.

La chiusura dell'Embukai è stata siglata dallo stesso Maestro Tada che si è fatto attaccare dal Maestro Fujimoto col pugnale, col bastone e con il bokken ed infine da due avversari.

Parlare dell'Aikido del Maestro Tada non è cosa agevole: non è facile, infatti, dare una descrizione di qualcosa che supera a tal punto la parola.

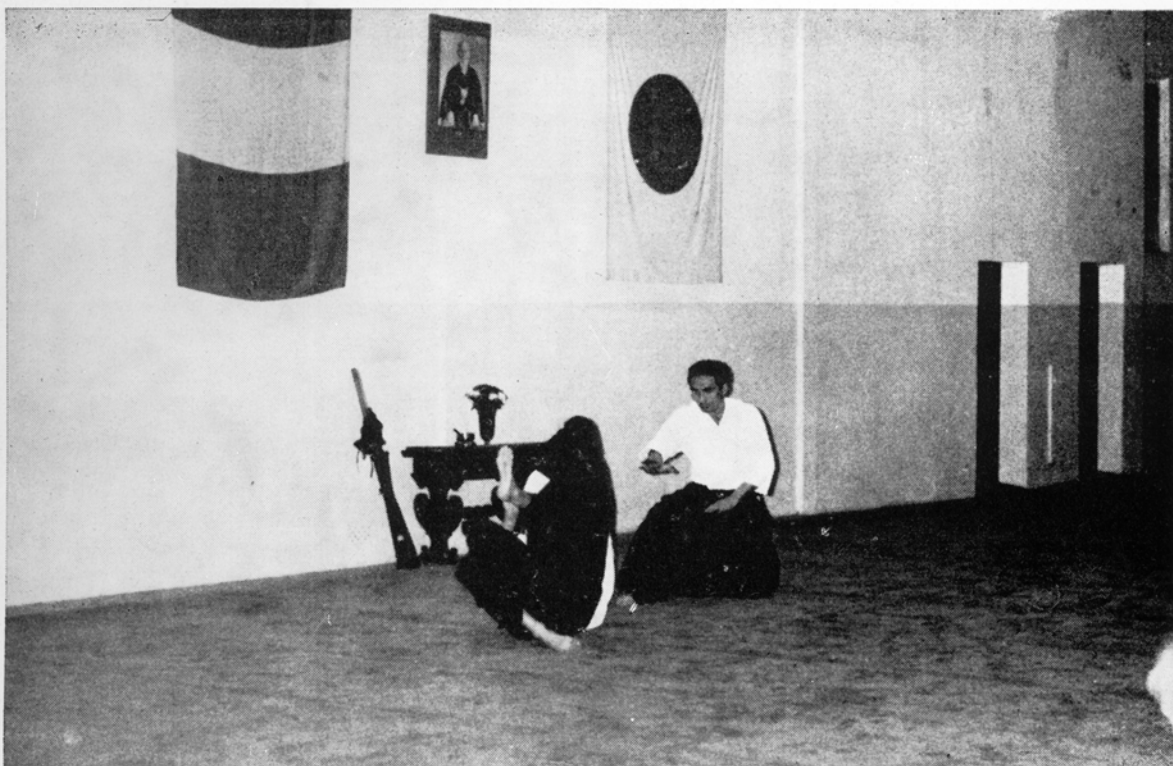
E' necessario vedere per capire e spesso vedere semplicemente non basta. E' uno spettacolo che, comunque, rimane impresso nella mente dello spettatore in modo indelebile.

Il giorno 4 novembre, dopo il consueto esercizio di anjodaza mattinale ed una breve seduta di allenamento alle tecniche, sono iniziati gli esami che hanno impegnato ben 46 allievi dal 6° Kyu al 3° Dan e che si sono protratti quasi ininterrottamente dalle 9 e 30 sino alle 19 circa.

L'occasione del Raduno d'Autunno ha coinciso con l'annuale Assemblea delle Cinture Nere italiane di Aikido, durante la quale sono state prese importanti decisioni riguardanti le future attività dell'Associazione.

Il Maestro Tada ha voluto tenere una successiva sessione di esami il giorno 7 novembre per favorire quegli allievi che non avevano potuto partecipare al raduno.

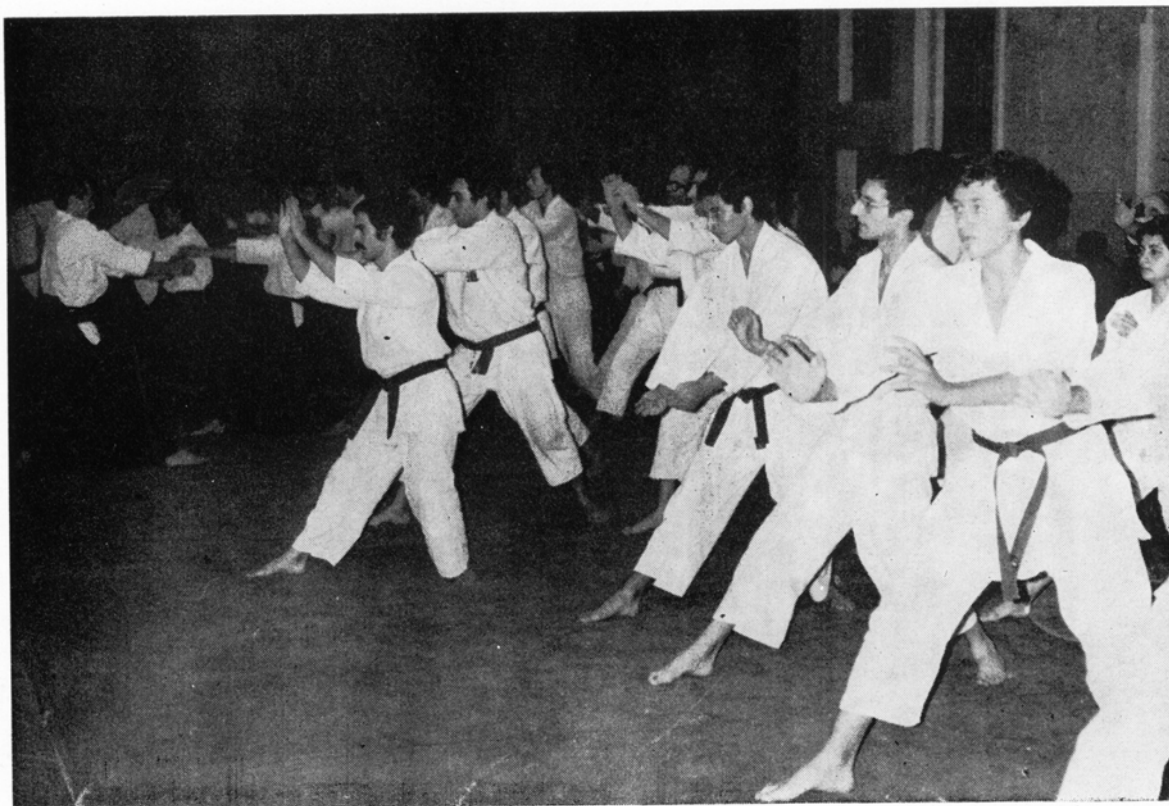
ALESSANDRO LANDOLFO



Il Maestro Tada durante la recente manifestazione romana

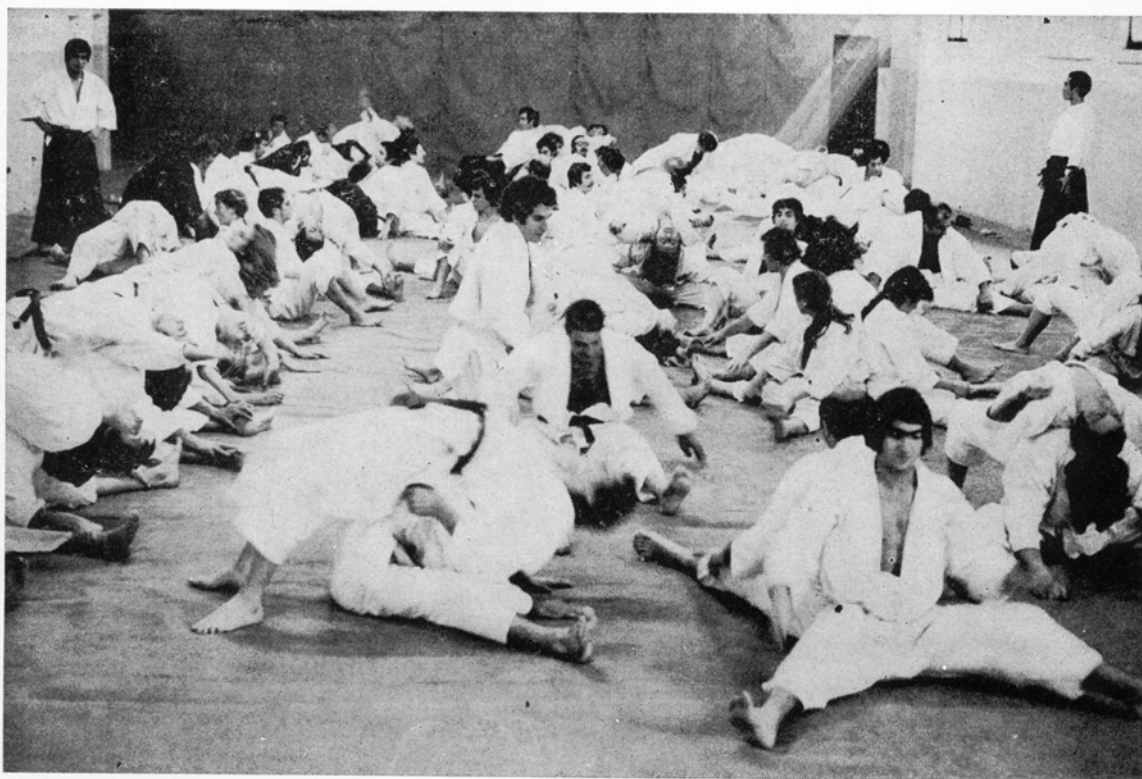


Il Maestro Fujimoto neutralizza un attacco con il pugnale

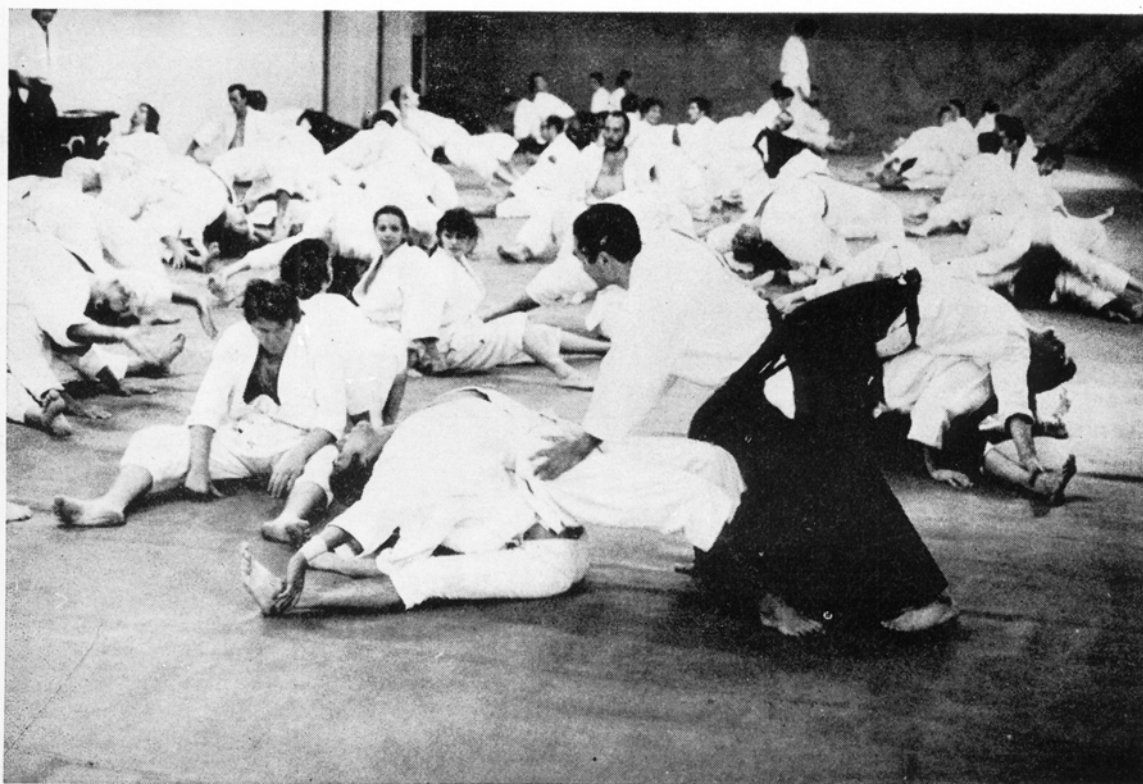


Due momenti dell'allenamento al raduno di Roma





Esercizi ginnici di scioglimento. Roma, novembre 1973



“SAMURAI,, di SABURO SAKAI

e

“VENTO DIVINO,, di INOGUCHI e NAKAJIMA

I due libri che proponiamo in questo numero della Rivista, se non trattano direttamente argomenti inerenti l'Aikido, sono tuttavia consigliabili dal punto di vista culturale, in ottemperanza al programma che la Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese si prefigge, risultando molto utili, inoltre, per la comprensione di taluni problemi di carattere spirituale e morale che hanno mosso da sempre il Popolo giapponese e più specificatamente la classe dei Samurai. Rappresentano, infine, una gradevole e piana lettura.

Entrambi i volumi sono apparsi nella collana dei « Libri Pocket » di Longanesi & C. e trattano due aspetti molto vicini fra loro della guerra aerea combattuta dai Giapponesi nel Pacifico contro le forze degli Stati Uniti.

Il primo libro, « Samurai! », è la storia del maggiore asso della caccia nipponica, sopravvissuto al conflitto, Saburo Sakai, nel quale egli stesso racconta le fantastiche imprese sue e dei suoi compagni, rievoca mille battaglie nei cieli ed esprime nella sua narrazione quei valori spirituali, quella forza d'animo e quelle capacità combattive che

sono il retaggio dell'antica casta dei Samurai.

E' un bel libro che si legge tutto d'un fiato nonostante le 395 pagine.

« Vento divino », invece, è l'epopea dei Kamikaze, documentata da due degli ufficiali che contribuirono alla creazione del « Corpo speciale di attacco » e che li guidarono nella loro tragica impresa.

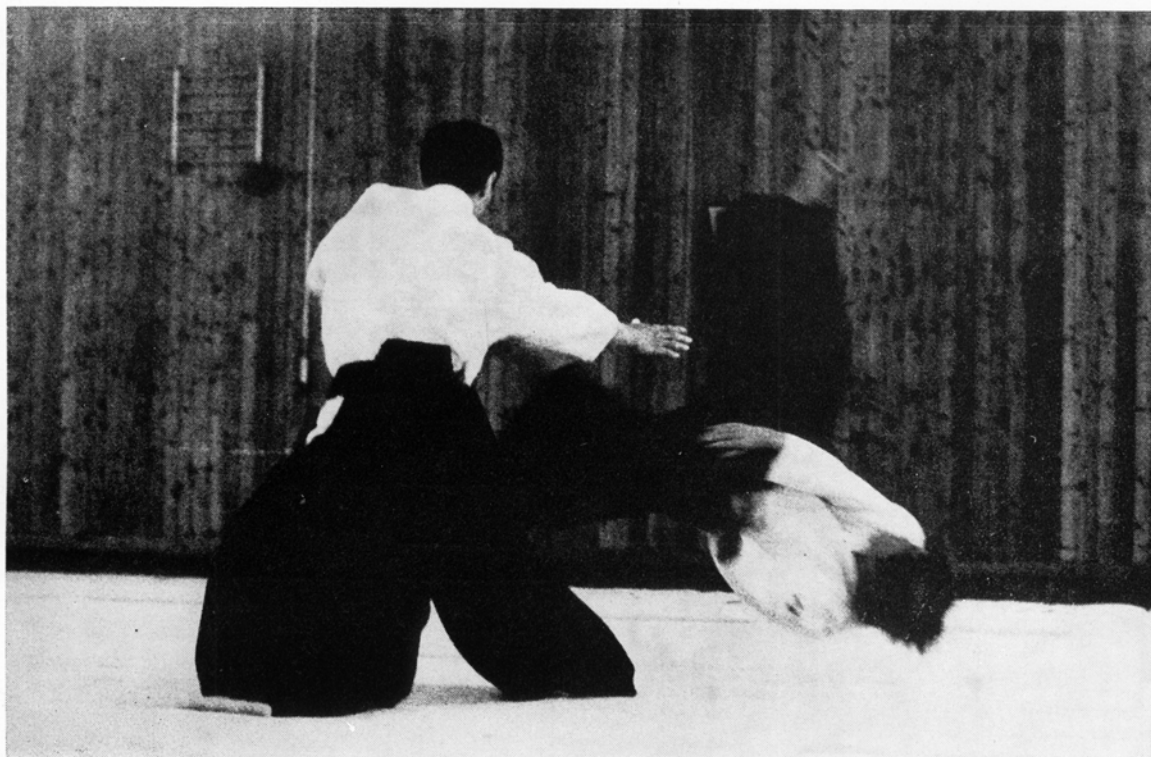
E' un libro di grandissimo interesse storico e culturale che penetra in profondità lo spirito del Bushido, esaltato all'inverosimile nelle Forze Armate del Sol Levante durante l'ultimo conflitto mondiale.

Si tratta, in definitiva, della storia di uomini che credevano senza riserve nei più alti e nobili valori dello spirito e che per amor di Patria andarono alla morte certa con cuore fermo ed incredibile determinazione.

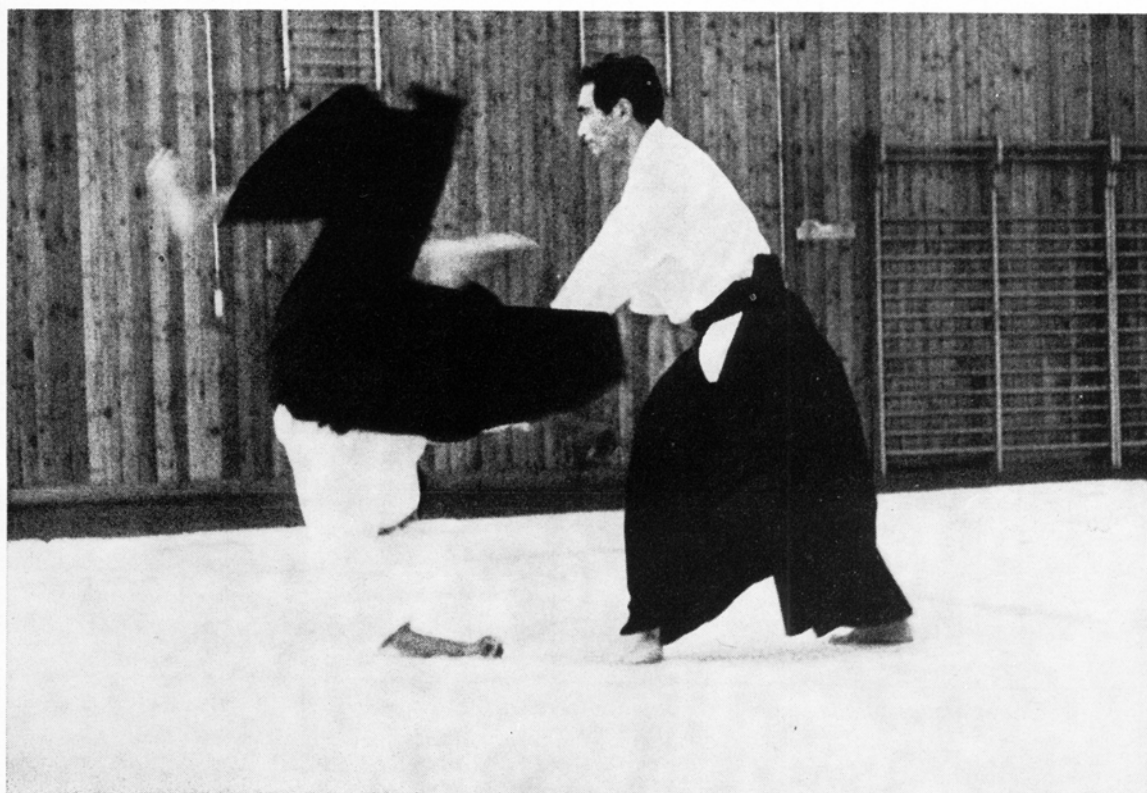
E' anche la cronaca fedele dei tragici avvenimenti che precedettero la fine della guerra, vissuti dai loro protagonisti.

Il prezzo di entrambi i libri è molto contenuto, data l'edizione economica. Naturalmente ne risente la conservabilità nel tempo dei volumi le cui pagine sono soggette a scollarsi con facilità.

MARISA COSTENARO



Il Maestro Tada durante il raduno di agosto a Desenzano del Garda



Année
1973
1974

CALENDRIER DES STAGES D'AIKI-DO A.C.F.A.

affiliée à l'A.C.E.A. seule association reconnue par l'AIKI KAI SO HOMBU de TOKYO

dirigés par

Maître T A M U R A

délégué officiel de l'AIKI-KAI SO HOMBU en Europe

placés sous l'égide de

l'Association Culturelle Européenne d'Aiki-Do

DATES	LIEU DU STAGE	RESPONSABLES	DATES	LIEU DU STAGE	RESPONSABLES
SEPTEMBRE (73)			MARS		
2-11	CANNES	M. Chassang 31, rue de Birmont 06 - CANNES Tél. (93-39.89.14)	7-10	PERIGUEUX	M. NOURY Service Transmissions Préfecture 24 - PERIGUEUX
.....			14-17	BELGIQUE	M. GAILLY 37 avenue de l'Équinoxe 1200 - BRUXELLES
			23-24	STRASBOURG	M. MULLER 49 Bd. La Fontaine 67 - STRASBOURG 3
			30-31	CLERMONT-FERRAND	
OCTOBRE			AVRIL		
6-7	ANGLETERRE	Mlle Marjorie SWISSMAN 71, Cornwall Gardens LONDRES - S.W. 7	6-14	SAN-SEBASTIAN	M. LABOIRIE La Pizzeria 31 calle Belver PALMA-DE-MALLORCA (Espagne)
20-21	ANNECY	M. ALMAND 6, rue du Lac 74 - ANNECY	20-21	BESANCON	M. CAHN 3, rue Radieuse 25 - BESANCON
27-28	LA ROCHELLE	M. GUILLON 20, rue Henri-Régault 17 - MIREUIL-LA-ROCHELLE	27-28	LYON	M. GEORGE - BATIER 196 cours Emile-Zola 69 - VILLEURBANNE
NOVEMBRE			MAI		
3-4	TOULOUSE	M. GUIRAL 84, avenue de Muret 31 - TOULOUSE	4-5	LIMOGES	MM. CHRISTEL 15, Bd. Louis-Blanc 87 - LIMOGES
17-18	SOCHAUX	M. CARILLON 46 F rue du Mont-Bart 25 - MONTBELIARD	11-12	PARIS	M. GOMBERT 36 avenue Carnot 93 - BONDY
23-24-25	SUISSE	M. JACOT Vorhaldenstrass 9 8049 - ZURICH	17-18-19	GRADIGNAN (Professeurs)	M. TAVERNIER Résidence Saint-Géry 5, rue de la Chenaie 33 - GRADIGNAN
DECEMBRE			JUIN		
1-2	AIX (Professeurs)	SECTION AIKIDO-AUC Chemin du Coton Rouge AIX	1-2	TOURS	M. SERVAT «Le Morien» 5, rue Lamartine 37 - JOUE-LES-TOURS
8-9	MONTPELLIER	M. BLANQUER 6, Cité la Nicole 34 - PEZENAS	7-8-9	CASABLANCA	M. STOBBAERTS 11, place de Reims CASABLANCA (Maroc)
JANVIER (74)			22 au 3 juillet	ST-MAXIMIN	M. ARNULFO 35, rue Marceau 83 - SAINT-MAXIMIN
17-20	SUISSE	M. JACOT Vorhaldenstrass 9 8049 - ZURICH	JUILLET		
FEVRIER			7-13	VILLEFRANCHE-DE-ROUERGUE	M. GINIES B.P. 16 12 - VILLEFRANCHE-DE-ROUERGUE
8-9-10	CASABLANCA	M. STOBBAERTS 11 place de Reims CASABLANCA (Maroc)	AOÛT		
16-17	LYON (Professeurs)	M. GEORGE - BATIER 196 cours Emile-Zola 69 - VILLEURBANNE	22 juillet au 17 août	ANNECY	M. ALMAND 6, rue du Lac 74 - ANNECY
23-24	LE HAVRE	M. DAVID 5, Résidence Cochet 76 - LE HAVRE			

Quelques modifications pourraient être apportées à ce calendrier.

Les responsables fourniront tous renseignements aux intéressés.

RADUNI DEL MAESTRO M. NORO

L'Istituto M. Noro (Aikikai de Paris) comunica il programma dei Raduni che avranno luogo nei primi mesi del 1974:

Raduni mensili (presso la Sede dell'Istituto, 27 Rue des Petits Hotels - 75010 PARIGI):

Domenica 3 Febbraio - dalle ore 10 alle ore 19

Domenica 3 Marzo - dalle ore 10 alle ore 19

8° Festival internazionale di Aikido a Pasqua — 11-15 Aprile 1974 a Macon (Saone et Loire) au Creps, con la partecipazione del Maestro Noro, 7° Dan e del Maestro Asai, 6° Dan.

Il Raduno è aperto ai principianti e yudansha.

Quote di partecipazione: per il raduno completo, F. 150;

per 1 giorno, F. 40

per 2 giorni, F. 75

Per informazioni e prenotazioni si prega di rivolgersi al sig. Salomon, presso l'Istituto M. Noro.

Notiziario di Redazione

ESAMI E PASSAGGI DI GRADO

Sessione di esami tenuta a Torino il 27 novembre 1972 dal Maestro Fujimoto:

Ferrero Vittorio	Torino	3° Kyu
Piano Maria Ausilia	"	4° "
Pipitone Olga	"	4° "
Brovia Diego	"	5° "
Cravero Ezio	"	5° "
Mangano Alessandro	"	5° "
Pignocchi Marco	"	5° "
Bazzano Maria Antonietta	"	6° "
Capitanio Rosalia	"	6° "
Cirimbelli Gualtiero	"	6° "
Cumani Paolo	"	6° "
Garosi Marco	"	6° "
Mattia Rodolfo	"	6° "
Muzi Marco	"	6° "

Sessione di esami tenuta a Torino il 10 giugno 1973 dal Maestro Fujimoto:

Pambianco Duilio	Torino	1° Kyu
Ronco Franco	"	1° "
Mondino Bruno	"	5° "
Zucco Pietro	"	5° "
Actis-Dato Angelo	"	6° "
Calamela Fernando	"	6° "
Carosso Aldo	"	6° "
Comazzi Daniele	"	6° "
De Lisi Erasmo	"	6° "
Elena Roberto	"	6° "
Marcelletti Silvano	"	6° "
Martini Mario	"	6° "
Scapino Sergio	"	6° "

Sessione di esami tenuta a Roma il 4 novembre 1973 dal Maestro Tada:

Bosello Claudio	Milano	3° Dan
Certa Antonino	Milano	2° "

Cescon Pietro	Napoli	2° »
Masetti Guglielmo	Milano	2° »
Moretti Dario	Milano	2° »
Peduzzi Alessandro	Milano	2° »
Tufo Umberto	Novara	2° »
Bargelletti Bruno	Roma	Shodan
Bartirromo Aldo	Milano	»
Bergamino Giorgio	Genova	»
Cattalani Paolo	Mantova	»
Fazi Franco	Pesaro	»
Granone Giovanni	Roma	»
Landolfo Alessandro	Roma	»
Lovati Roberto	Novara	»
Pipitone Mariella	Torino	»
Prella Elisabetta	Torino	»
Scagnelli Gianni	Torino	»
Tamburelli Renato	Roma	»
Zucco Domenico	Torino	»
Granone Daniele	Roma	1° Kyu
Salvadego Paolo	Mestre	1° »
Caccamo Daniela	Roma	2° »
Lazzarini Barbara	Napoli	2° »
Scotto Marcella	Napoli	2° »
Tomas Maddalena	Padova	2° »
Zanitzer Livio	Milano	2° »
Bottari Pino	Milano	3° »
Rufolo Federico	Salerno	3° »
Ambra Andrea	Roma	4° »
Benvenuti Gherardo	Roma	4° »
Bonocore Carmelo	R. Emilia	4° »
Carpentieri	Salerno	4° »
Moccia Nicola	Torino	4° »
Talamo Oliviero	Napoli	4° »
Bosna Antonio	Bari	5° »
Ciocca Patrizia	Roma	5° »
Giovannone Eliana	Roma	5° »

Livi Giuseppe	Roma	5° »
Luzi Elisabetta	Montelabbate	5° »
Parisi Antonio	Foggia	5° »
Talamo Pierfrancesco	Napoli	5° »
Chiarina Francesco	Torino	6° »
Mantovani Cesare	Mantova	6° »
Tarantini Emilio	Torino	6° »
Valentino Lucio	S. Giorgio	6° »

Sessione di esami tenuta a Roma il 7 novembre 1973 dal Maestro Tada:

Villa Claudio	Roma	3° Kyu
Angeli Angelo	»	4° »
Fratalocchi Antonio	»	5° »
Martini Giovanni	»	5° »
Pietrobono Paolo	»	5° »
Chiaromonte Gianni	»	6° »
Mazzilli Marcello	»	6° »
Troncacci Giuseppe	»	6° »

Sessione di Esami tenuta a Macerata il 10 novembre 1973 dal Maestro Tada:

Drudi Tilde	Rimini	1° Kyu
Righetti Piergiorgio	»	1° »
Parisani Raoul	Macerata	4° »
Ferrari Alessandro	»	5° »
Flamini Gerardo	»	5° »
Principi Fabio	»	5° »
Salsano Agostino	»	5° »
Bernabei Sandro	»	6° »
Caschera Umberto	»	8° »
Caschera Giovanni	»	9° »

