

# AIKIDO

合気道

PERIODICO TRIMESTRALE  
DELL' ASSOCIAZIONE DI  
CULTURA TRADIZIONALE  
GIAPPONESE — SEZIONE  
AIKIKAI D'ITALIA  
(Accademia Nazionale  
Italiana di Aikido)  
ANNO III — NUMERO 1  
— MARZO 1974 —





# **AIKIDO** ANNO III - N. 1

**MARZO 1974**

Editore:  
Associazione di Cultura Tradizionale  
Giapponese - Sezione

**AIKIKAI D'ITALIA**  
(Accademia Nazionale Italiana  
di Aikido)

Direttore Responsabile:  
**Aurelio Tommaso Prete**

Consiglio di Redazione:  
**Dott. Hiroshi Tada**  
**Dott. Claudio Bosello**  
**Avv. Giacomo Paudice**

Consigliere dirigente la Redazione:  
**Dott. Gianni Cesaratto**

Redattore:  
**Giovanni Granone**

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

- » 3 L'allenamento della mente e del corpo
- » 7 KYUDO - La via dell'arco e della freccia
- » 10 Shinjin no mei (avendo fede nella mente)
- » 13 L'affaticamento muscolare
- » 17 Alchimia dell'Aikido
- » 21 Il raduno d'inverno a Roma
- » 22 Recensioni
- » 24 Notiziario di Redazione
- » 27 Comunicati
- » 28 Calendario 1974 - Istituto M. Noro - Parigi

**Il vero Budo è un'opera d'amore.**

**E' un dar vita a tutti gli esseri e non ucciderli o  
combatterli.**

**MORIHEI UESHIBA**

Sono trascorsi quasi tre anni da quando, dopo innumerevoli difficoltà e con grande fatica, portammo a compimento il primo numero di « AIKIDO ».

E' ora il momento di tirare le somme, fare un consuntivo e, traendolo dall'esperienza di questi mesi, un impegno ed un auspicio per il futuro.

« AIKIDO » è ormai una realtà, senza dubbio; ha i suoi fautori ed i suoi critici che, comunque, su un punto essenziale son tutti d'accordo: la Rivista andava fatta ed andava fatta bene, con una veste tipografica sobria ma non dimessa, con articoli interessanti e buone fotografie. Compiti questi che abbiamo assolto puntualmente, nei limiti del possibile.

Per quanto riguarda il futuro, il nostro impegno è quello di migliorare, soprattutto per quanto concerne gli articoli di carattere tecnico.

Un rapido sondaggio casalingo fra amici e lettori, ha portato a queste conclusioni: ciò che maggiormente ci si aspetta da noi è una trattazione più approfondita degli argomenti e problemi che affrontiamo, un perché e percome più chiaramente espressi, e, soprattutto, articoli nei quali le tecniche dell'Aikido siano spiegate ed illustrate in chiare immagini.

Tutto questo non è per noi una novità. Ci abbiamo pensato, abbiamo tracciato un programma sul da farsi, da parecchio tempo, abbiamo fatto persino qualche tentativo e se ancora non lo abbiamo messo in opera è esclusivamente perché ci sono mancati i mezzi tecnici, l'esperienza ed il tempo per fare un lavoro valido. Ma, come dice il buon vecchio proverbio: « col tempo e con la paglia... ».

In quanto ad approfondire i problemi relativi

all'Aiki (a prescindere dagli articoli apparsi e che appariranno in futuro), crediamo di avere sino ad ora seguito la via migliore, anche se non la più diretta.

Bisogna tenere presente che non tutti coloro che leggono la Rivista sono disposti a credere ciecamente ad alcune implicazioni di carattere psicologico e spirituale che la pratica dell'Aikido comporta e che una trattazione approfondita dell'argomento metterebbe in risalto. Noi sappiamo per personale esperienza quanto la cosa possa essere controproducente, male compresa, male interpretata e quali ripercussioni negative possa finire per avere sul piano individuale e nei confronti dell'Aikido.

Noi crediamo che l'Aikido si faccia nei Dojo e non sulla carta stampata. Soltanto una pratica assidua e protratta nel tempo può giungere a rendere ovvie cose che prima sarebbero apparse come una montatura, una stravaganza esotica, « orientale ».

Abbiamo trattato gli argomenti in questione con articoli nostri ed altrui, insistendo sui punti che a nostro avviso sono fondamentali e tralasciando di proposito di addentrarci in talune questioni che potrebbero prestarsi ad interpretazioni stravaganti perché abbiamo fatto tesoro degli avvertimenti dei Maestri che ci hanno messo in guardia contro la facile disistima di chi non comprende e la ancor più facile esaltazione di chi credendo di aver capito tutto, gonfia il torace e fa la ruota senza avere neppure l'aspetto maestoso ed i colori splendidi del pavone, mettendo a repentaglio l'incolumità fisica e psichica altrui e ridicolizzando se stesso e l'arte nostra.

G. G.



# L'allenamento della mente e del corpo

dal libro "Aikido - The arts of self-defence" di Koichi Thoei  
(Rikugei Pub. House - Tokyo)

Nel precedente capitolo ho spiegato che la coordinazione mentale e fisica può essere raggiunta facendo in modo che la mente sia il padrone ed il corpo ne esegua gli ordini. Spiegherò ora in quale modo il funzionamento della mente influisca sul corpo.

Dire semplicemente in modo astratto che la mente è il padrone non serve a nulla se non si è in grado di tradurre in pratica questo concetto. Cercherò, perciò, di indicare alcuni esempi come guida per l'allenamento quotidiano.

## Esempio 1)

Se un uomo sta in piedi tendendo con forza tutto il suo corpo e noi lo spingiamo dolcemente sia indietro che in avanti, egli cerca di opporre resistenza alla spinta in modo da non perdere l'equilibrio.

In seguito, mentre noi lo spingiamo, egli concentra la sua mente sul punto singolo, un punto a circa 5 cm. al di sotto dell'ombelico, non richiamando la forza in tale punto ma tenendo le spalle completamente rilassate e lasciando ricadere le braccia naturalmente. Egli non pensa né al fatto che lo stiamo spingendo né a colui che lo spinge. Egli pensa fortemente soltanto al punto singolo.

Chiunque prova questo esperimento comprende tosto di che si tratta. Nel primo caso il nostro compagno appare molto forte ed egli stesso può sentirsi tale ma in realtà può essere spostato dalla benché minima spinta.

D'altra parte, nel secondo caso, vediamo un uomo che pare non eserciti alcuna forza, lui stesso sentendosi debole, e tuttavia stà solidamente in piedi come se fosse rinforzato dall'acciaio.

Il primo caso ci mostra un effetto della forza fisica mentre il secondo mostra gli effetti della stabilità mentale.

Mantenere la mente stabile richiede concentrazione mentale sul centro del basso addome ed illustrerò meglio questo punto nel prossimo capitolo.

## Esempio 2)

Cerchiamo ora di sollevare un uomo che sta eretto, mettendoci di fronte a lui, con le mani sotto le sue ascelle.

Come abbiamo fatto per il primo esempio, facciamo la prova in due modi. Innanzitutto il nostro compagno tende fortemente la muscolatura e per di più pensa alla sommità del suo capo.

Supponiamo che egli pesi 70 Kg. e che noi possiamo sollevarne più di 80. Naturalmente potremo facilmente sollevarlo e, pur giudicando il suo peso di 70 Kg., lo sentiamo molto minore perché egli pensa alla sommità del suo capo.

Quindi il nostro compagno concentra la sua mente sul centro del basso addome mantenendola stabile anche quando cerchiamo di sollevarlo, rimanendo in piedi calmo e naturale.

Questa volta sentiamo un peso molto maggiore.

Mantenere la mente stabile è difficile ma dopo che il nostro compagno è passato attraverso un periodo di allenamento, anche se possediamo molta forza, possiamo sentire che il suo peso è troppo grande per noi.

Sappiamo che è impossibile variare il peso del corpo a volontà. L'esempio 2 mostra l'effetto che la mente può avere sul corpo. Quando un compagno di allenamento cerca di sollevarvi, la vostra mente sale, per così dire. Sebbene ci mettiate la vostra forza, non potrete alterare il vostro peso corporeo ed il vostro sforzo non influirà minimamente sul vostro compagno. Se concentrate la mente sul punto singolo e la mantenete calma e stabile, il vostro corpo diventa difficile da sollevarsi.

L'esercizio rende perfetti: imparate attraverso l'esperienza effettiva.

## Esempio 3)

Mettetevi di fronte ad un compagno di allenamento che tende verso di voi un braccio e chiu-

de la mano a pugno facendo forza con i muscoli. Voi prendete con una mano il suo pugno e con l'altra il braccio all'altezza del gomito, nel tentativo di piegarglielo.

Successivamente egli, nella stessa posizione, stende le dita e non pone alcuna forza nel braccio.

Quando noi tentiamo di flettere il suo braccio, egli pensa soltanto alla sua forza che passa attraverso il suo avambraccio, uscendo da esso sino a raggiungere i confini della terra, e continua a pensare a ciò per tutto il tempo. Se noi ed il nostro compagno siamo forti allo stesso grado, nel primo caso, il braccio verrà certamente piegato; dato che l'articolazione del gomito è già leggermente flessa all'inizio, essa viene ulteriormente piegata.

Nel secondo caso, invece, scopriamo che il braccio non si può più piegare, come se si trattasse di una sbarra di ferro. Se noi cerchiamo di aumentare il nostro sforzo, egli può sorridere con tranquillità osservandoci, dato che non è necessario che egli ponga maggior forza nel suo braccio.

Questo dimostra l'effetto della mente sul corpo. Il primo caso illustra la fiducia che si ripone nella forza del braccio di un uomo; il secondo caso, invece, illustra la fiducia nella forza fisica alla quale si aggiunge il potere della mente.

Comprenderete ora che la forza fisica più il potere della mente crea una forza straordinaria. La mente umana, seppure senza forma definita, è una realtà una sorgente di potenza. Quando l'acqua sgorga da un idrante, questo non può essere piegato. Quando l'acqua viene tolta, l'idrante può essere facilmente piegato, arrotolato e trasportato via.

Nell'esempio 3, il braccio è paragonabile ad un idrante e la mente rappresenta l'acqua. Il pensiero concentrato crea un potere effettivo rendendo il braccio forte ed impossibile a piegarsi. Se cessa il pensiero, il braccio possiede soltanto la sua forza ordinaria.

Nell'Aikido chiamiamo questo « braccio inflessibile » e le pose indicate negli esempi 1 e 2, sono note come « posizioni immobili ».

Queste pose, in apparenza mantenute senza dispendio di forza, sono in realtà molto potenti. Se tenete il vostro corpo teso, non potete muovervi con rapidità in caso di emergenza. Se siete rilas-

sati potete muovervi rapidamente ma tale rapidità non è dotata di forza. Nell'Aikido vi esercitate a mantenere una posa energica senza sforzo apparente, rimanendo pronti ad affrontare qualunque cambiamento in caso di emergenza. Vi è una intenzione costante di mantenere la posizione immobile ed il braccio inflessibile, posizioni fondamentali, che vi permettono di usare le mente ed il corpo in coordinazione.

E' impossibile mettere forza in tutto il corpo ed esercitarsi anche soltanto per un'ora. Nell'Aikido il vostro corpo è rilassato senza violenza e voi potete esercitarvi tutto il giorno senza stancarvi, e l'esercizio sarà per voi una fonte di soddisfazione e la vostra efficienza aumenterà.

Attraverso un allenamento giornaliero così facile, acquistate una comprensione basilare di tutte le arti dell'Aikido, che verranno presentate nei capitoli successivi, e farete i primi passi nella coordinazione mentale e fisica.

Tutto ciò è così semplice che anche i vecchi, le donne ed i fanciulli possono esercitarsi.

L'allenamento e la disciplina dell'Aikido, tuttavia, non sono facili quanto sembrano. Mantenere la vostra mente nella parte inferiore dell'addome e tenere le altre parti del corpo rilassate è facile per chiunque, così semplice che si corre il rischio di trascurare l'allenamento.

La mente è senza forma e libera di muoversi. Continuando semplicemente a pensare al punto singolo dobbiamo fare sì che la mente vi rimanga.

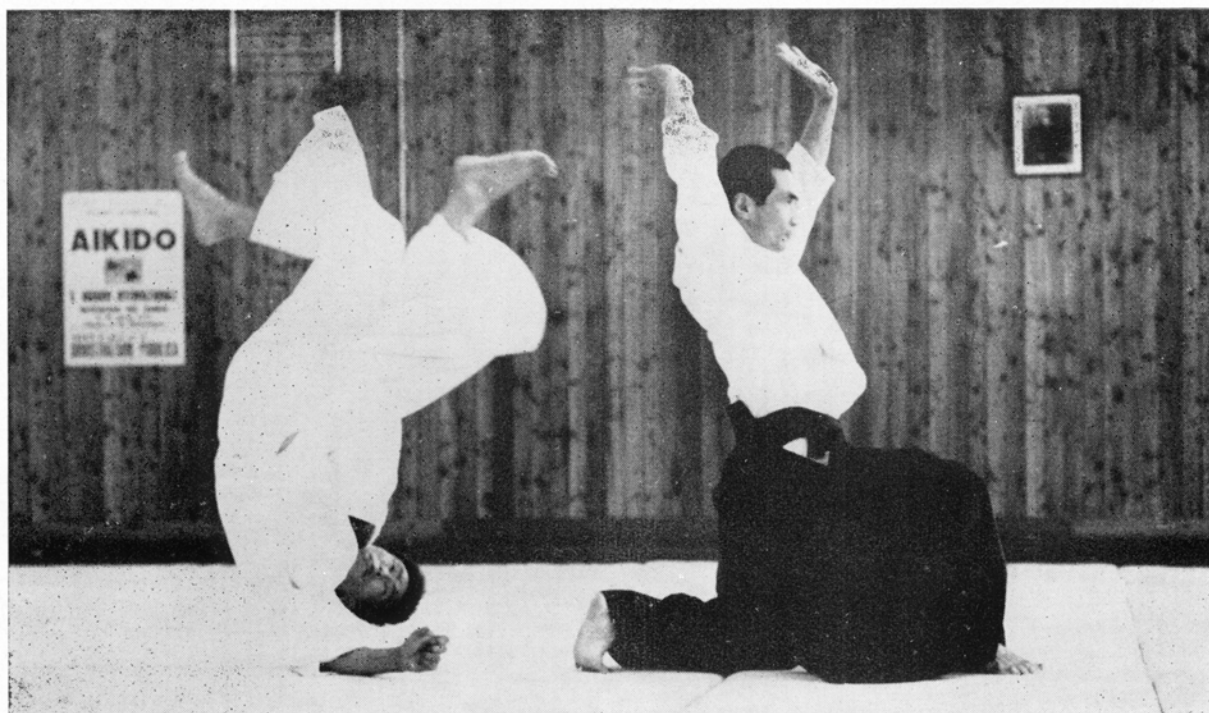
Di una cosa ci si deve ricordare: la mente può facilmente spostarsi al punto singolo e, nel contempo, può facilmente e rapidamente lasciarlo. Ripetiamo, la coordinazione mentale e fisica è facile ma è parimenti facile che tale coordinazione venga disturbata. Perciò è necessario prestare molta attenzione all'esercizio giornaliero fino a quando la coordinazione mentale e fisica divengano un'abitudine.

E' facile comprendere la teoria ma è difficile metterla in pratica.

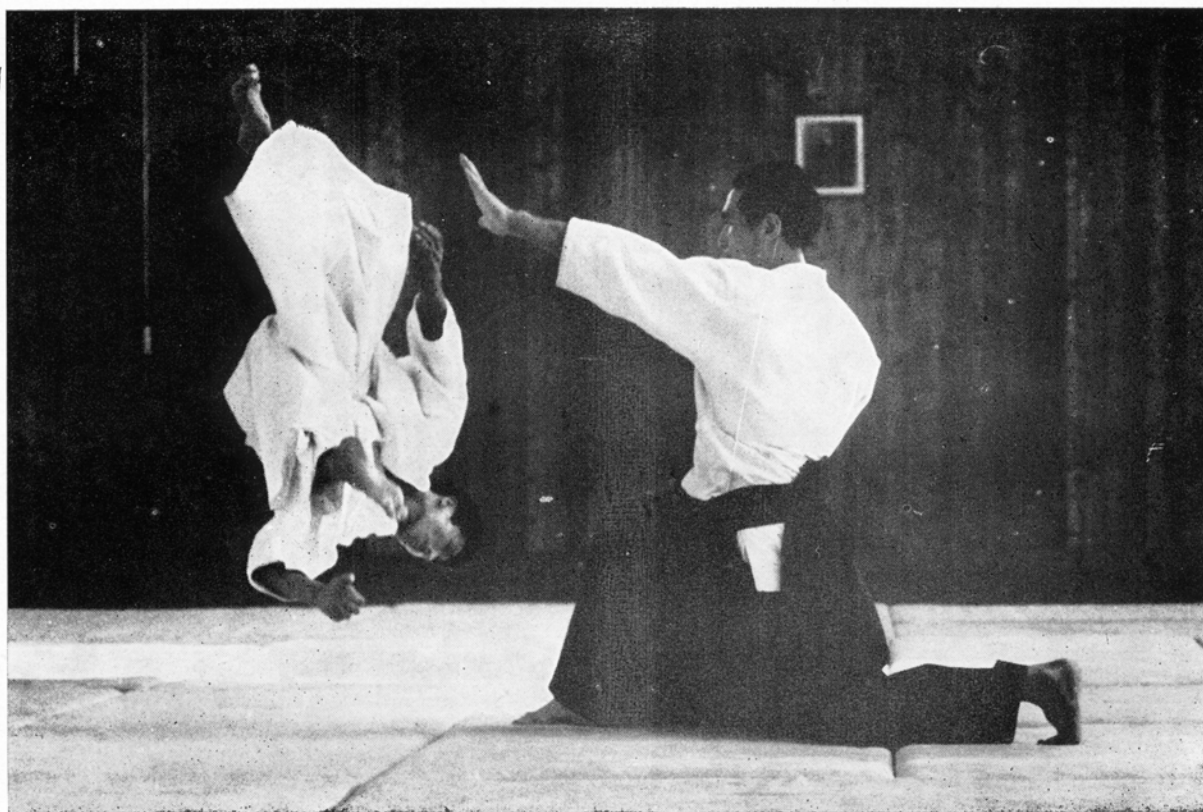
Se volete realmente comprendere cos'è la coordinazione della mente e del corpo, sarà opportuno anzitutto che decidiate di compiere con costanza il vostro allenamento e di esercitarvi ogni giorno in modo da riceverne soddisfazione.



Il M' Tohei mentre dimostra una tecnica all'Honbu-Dojo di Tokyo



Due plastiche proiezioni del M° Tada (Uke il M° Asai, 6° Dan)



# KYUDO

## La via dell'arco e della freccia

L'arco, quale strumento di offesa, è ben noto all'uomo sin da tempo immemorabile, come attestano i ritrovamenti di punte litiche di frecce, risalenti all'alto paleolitico, provenienti da ogni parte del globo; ed è veramente incredibile come la sua diffusione sia estesa a tutte le culture umane, quasi senza eccezione.

L'arco è stato la principale arma a lunga gittata usata per la guerra e per la caccia dai popoli più lontani e disparati prima dell'avvento delle armi da fuoco; lo dimostrano i bellissimi bassorilievi assiri e babilonesi, le incisioni rupestri del Sahara e dell'Asia centrale, le pitture cavernicole dell'Europa ed i miti antichissimi raccolti nei poemi epici greci, sumerici, ebraici ed indiani. Miti nei quali l'arco e le frecce acquistano un sapore altamente simbolico.

Sembra quasi che questo straordinario strumento di morte sia stato scoperto contemporaneamente dagli abitanti della Patagonia e della Nuova Guinea, dai siberiani e dai sudafricani, dalle genti del Nord America, del centro dell'Asia e dell'Europa. Fatto sta che è, indubbiamente, come pochi altri strumenti inventati dall'uomo, patrimonio comune dell'intera razza umana.

Se dunque, il tirar d'arco non è estraneo alla nostra mentalità di gente moderna, e, nonostante l'avvento di armi ben più micidiali, capaci di ben diversa offesa, siamo in grado, istintivamente, di incoccare una freccia e di scagliarla con notevole approssimazione sul bersaglio, del tutto alieno, invece, ci appare il concetto giapponese di disciplina spirituale che al tiro con l'arco è indissolubilmente legato, al punto che un'azione relativamente semplice ed istintiva, come lo scoccare una freccia, assume nella tradizione giapponese una difficoltà tale, per le implicazioni di carattere spirituale e filosofico che vi sono connesse, da richiedere anni di assiduo esercizio, sotto la guida attenta e capace di un vero maestro, che, beninteso, non si limiterà al semplice insegnamento di poche nozioni tecniche necessarie, ma penetrerà poco a poco nel nostro animo per estirparvi ogni

radice di errore, facendo, con l'esempio e con la pratica costante ed ininterrotta, affiorare quelle verità spirituali, che sono sepolte in noi dai veli dell'ignoranza e dell'egoismo.

Qui il discorso si ricollega a quanto abbiamo cercato di esprimere nei precedenti articoli sulla spiritualità del Giappone ed in particolare al Buddhismo Zen del quale il Kyudo è profondamente impregnato.

Dobbiamo distinguere due aspetti dello Zen, concomitanti, ma non necessariamente indissolubili: quello religioso, di cui non ci occuperemo, e quello filosofico e pratico dal quale il Kyudo, come del resto le altre arti marziali giapponesi, ha tratto buona parte della sua struttura spirituale.

Nel Kyudo, il tiratore, l'arco, la freccia ed il bersaglio, diventano una cosa sola; pertanto, una volta realizzata tale condizione spirituale, diventa del tutto impossibile non colpire il segno con precisione matematica. Ma la Via è lunga e difficile e mette a dura prova la volontà e la pazienza degli allievi, essendo la mente ribelle ed impaziente e domarla costa fatica, sacrificio e costanza nel tempo. La Via stessa passa per vari stadi di coscienza, finché il concetto egoistico di « io » e di « non io » si annullano nell'identità di tutte le cose e la volontà di far partire il dardo e di colpire il bersaglio cedono alla serena indifferenza, il brulicare dei pensieri, alla calma, alla speculare lucidità della mente. Allora il colpo parte ed il bersaglio è centrato infallibilmente, senza l'intervento della volontà, senza che siamo veramente noi ad aver tirato.

Questi concetti peculiari, ripetiamo, di tutte le arti del Budo, sono particolarmente sentiti nel Kyudo. Una antica massima dice, infatti, che la vita del guerriero passa attraverso la Via dell'arco e della freccia.

Tecnicamente il Kyudo si differenzia notevolmente dalla moderna arcieria occidentale, indipendentemente dai suoi presupposti spirituali: l'arco giapponese è, infatti asimmetrico e viene impugnato ai 2/5 della sua notevole lunghezza (m. 2,21)



con la parte breve rivolta in basso e ciò allo scopo, essenzialmente pratico, di permettere all'arciere di tirare in posizione seduta.

Si conoscono archi di acciaio che furono in uso nel periodo feudale ma l'arco classico giapponese è di bambù. Sottili asticelle di bambù sono pure le frecce, molto lunghe (m. 1.10 circa), ornate alla base da tre lunghe sezioni di penna d'aquila o di falco. La freccia, in questo genere di tiro, poggia leggermente sul pollice della mano sinistra che impugna l'arco, anziché all'interno della stessa, come per gli archi occidentali e la corda viene tirata non con le dita centrali della mano destra, bensì con il pollice, ben protetto da una speciale guanto di cuoio e serrato dall'indice e dal medio per opporre una efficace resistenza alla trazione della corda. La serie dei movimenti che vanno dall'incoccata al tiro, è codificata da secoli e sempre uguale: un rito che fa parte integrante del Kyudo e che si esprime, esteriormente, in una successione armoniosa di posizioni, che culminano con il tiro vero e proprio. Apparentemente il tiratore non sembra esercitare uno sforzo muscolare eccessivo, tuttavia, constatiamo che la potenza degli archi giapponesi è per lo meno pari a quella dei più potenti archi da competizione in uso in occidente.

In questo modo di tirare la concentrazione e la respirazione hanno un ruolo assai importante.

Il Kyudo, dunque, richiede anche tecnicamente un maggiore impegno di facoltà fisiche e mentali di quanto non avvenga nel tirar d'arco occidentale.

L'abito dei praticanti quest'arte affascinante, è composto di un kimono bianco a maniche corte, che non scendono sotto il gomito, per non disturbare il tiro, e la hakama nera, peculiare anche all'Aikido e ad altre arti del Budo.

Si hanno notizie di competizioni a carattere sportivo in cui rientrava il kyudo, sin dall'epoca di Nara (710-784 d.C.) ed è certo che la diffusione di tale pratica, sia come sport che come disciplina spirituale, fu incentivata dall'assurgere a sempre crescente potenza politica della classe dei guerrieri, per i quali il tiro con l'arco faceva parte del bagaglio tecnico indispensabile.

Con l'introduzione delle armi da fuoco, portate dai mercanti portoghesi, e con il loro impiego tattico in guerra, l'importanza strategica dell'arco andò rapidamente declinando. Si accentuò allora il suo ruolo di via spirituale, scrupolosamente preservato e tramandato dalla classe dei Samurai.

Dopo che tale classe militare fu abolita ufficialmente nell'epoca Meiji, il Kyudo cominciò rapidamente a diffondersi, come sport, fra i giovani, senza perdere tuttavia la sua peculiarità di Via spirituale ed in breve tempo esso si conquistò una vera moltitudine di adepti.

Nel 1949 fu costituita ufficialmente la Federazione Giapponese degli Amatori del Tiro con l'Arco ed in occasione delle Olimpiadi del 1964 che si svolsero a Tokyo, al Budokan di quella Capitale, ebbero luogo dimostrazioni di Kyudo che riscosero un incondizionato interesse anche presso gli occidentali che ebbero la ventura di assistervi.

Attualmente in Giappone si svolgono numerose competizioni annuali riservate agli adulti, agli studenti ed alle donne ed il numero dei praticanti si aggira attorno alle 500.000 unità.

Raramente, come accade per il Kyudo, uno sport ha potuto superare, senza mutare la sua struttura tecnica e lo spirito che lo anima, l'ingiuria del tempo, mantenendo inalterato l'interesse e la passione dei suoi praticanti. Ciò è dovuto in buona parte, a nostro avviso, al fascino della freccia che vola al bersaglio ed all'emozione che se ne ricava, al di là delle mete spirituali che il Kyudo si prefigge, al di là della serietà, compostezza e distacco con il quale viene praticato.

Esiste anche un tipo particolare di tiro con l'arco da cavallo, di cui qualcuno certamente ricorderà di aver assistito a qualche scena sorprendente in un film di molti anni addietro: « Il barbaro e la geisha » con John Wayne. E' lo YABUSAME di cui si celebra ogni anno il festival presso il santuario di Hachimangu a Kamakura.

I cavalieri, in costume del 12° secolo, quando Kamakura era la capitale dell'Impero, scagliano tre frecce, in rapida successione, mentre il cavallo è lanciato al galoppo e devono colpire dei piccoli bersagli quadrati.

E' uno spettacolo notevole, sempre molto seguito ed amato dai giapponesi.

Segnaliamo, per chi fosse interessato all'argomento, un piccolo libro, che è diventato ormai un classico per tutti coloro che si interessano di arti marziali: « Zen nell'arte del tirar d'arco » di Eugen Herrigel (ed. Rigois-Torino), che non mancherà di sorprendere il lettore e potrà rappresentare una preziosa guida anche per chi ha la ventura di praticare altre branche del Budo.

GIOVANNI GRANONE



Il M° Kitaura in azione a Desenzano del Garda



# SHINJIN NO MEI

## (avendo fede nella mente)

Poesia del III Patriarca Seng-t'san (Sosan).

Dal libro « Manual of Zen Buddhism » di Dai-setz Teitaro Suzuki; Grove press Inc., New York, 1960.

Traduzione di GIANNI CESARATTO

- 1) Il Sentiero perfetto non conosce difficoltà salvo che rifiuta di fare preferenze; solo quando si è liberi dall'odio e dall'amore, esso si rivela pienamente e senza mascheramenti; un decimo di pollice di differenza, e il cielo e la terra sono divisi; se desiderate vederlo davanti ai vostri occhi, non abbiate pensieri fissi né per, né contro di esso.
- 2) Innalzare ciò che vi piace contro ciò che non vi piace, questa è la malattia della mente: quando il profondo significato (del Sentiero) non è compreso, la pace della mente è disturbata senza scopo.
- 3) (Il Sentiero) è perfetto come il vasto spazio, non gli manca nulla e nulla ha di superfluo: è in verità dovuto al fare una scelta il fatto che la sua Essenza (Tathata) è persa di vista.
- 4) Non inseguire i grovigli esterni, non insistere sul vuoto interno; sii sereno nell'unità delle cose e (il dualismo) svanisce da sé.
- 5) Quando ti sforzi di raggiungere la quiete fermando il moto, la quiete così raggiunta è sempre in movimento; mentre indugi nel dualismo come puoi realizzare l'unità?
- 6) E quando l'unità non è pienamente compresa, in due modi se ne prolunga la mancanza; negando la realtà la si afferma, e affermando il vuoto lo si nega.
- 7) Verbosità ed intelletto — più si dimora con essi più si va fuori strada, basta perciò con la verbosità e l'intelletto, e non vi sarà più luogo dove non potremo passare liberamente.
- 8) Quando torniamo alla radice realizziamo il significato; quando inseguiamo gli oggetti esterni perdiamo lo scopo, quando siamo illuminati internamente, andiamo oltre il vuoto del mondo che ci sta di fronte.
- 9) Poiché i mutamenti procedono nel mondo vuoto che ci sta di fronte, tutto appare reale a causa dell'ignoranza: non tentare di cercare la verità, smetti soltanto di nutrire opinioni.
- 10) Non rimanere con il dualismo, evita attentamente di seguirlo; nello stesso momento nel quale avete ragione o torto, ne deriva una confusione e la Mente (Mente-Sentiero-Unità-Vuoto) è perduta.
- 11) Il due esiste a causa dell'Uno, ma non attaccarti neppure a quest'Uno; quando una mente non è disturbata, le diecimila cose non creano offesa.
- 12) Se non c'è offesa, non ci sono le diecimila cose; se non c'è disturbo, la mente non si mette a lavorare; il soggetto è placato quando l'oggetto cessa, l'oggetto cessa quando il soggetto è placato.
- 13) L'oggetto è un oggetto per il soggetto, e il soggetto è un soggetto per l'oggetto: realizza che la relatività dei due riposa in ultimo su un unico vuoto.
- 14) In un unico vuoto i due non possono essere distinti e ognuno contiene in sé tutte le diecimila cose; quando non si fa alcuna discriminazione tra questo e quello, come può sorgere una visione unilaterale e preconcetta?
- 15) Il Grande Sentiero è calmo e possiede un grande cuore, per esso nulla è facile, nulla è difficile; visioni limitate sono irresolute, più hanno fretta, più tardi vanno.

- 16) L'attaccamento non dipende da legami,  
ma dall'andare per la strada sbagliata;  
abbandona ciò e le cose seguiranno il pro-  
prio corso,  
mentre l'Essenza non si allontanerà né ri-  
marrà.
- 17) Obbedisci alla natura delle cose e sarai in  
accordo con il Sentiero,  
calmo e facile e libero da fastidi;  
ma quando i tuoi pensieri sono legati, ti al-  
lontani dalla verità,  
ed essi diventano più pesanti e più torpidi  
e non sono per nulla sani.
- 18) Quando non sono sani lo spirito è turbato;  
ma per quale motivo allora essere parziale  
e unilaterale?  
Se vuoi seguire la via del Veicolo Assoluto,  
non avere pregiudizi contro gli oggetti dei  
sei sensi.
- 19) Se non hai pregiudizi contro gli oggetti dei  
sei sensi,  
allora sei una cosa sola con l'Illuminazione;  
i saggi sono non-attivi,  
mentre nello stesso Dharma non c'è indivi-  
dualità,  
essi si attaccano ignorantemente agli og-  
getti particolari.  
E' la loro stessa mente che crea le illusioni.  
Non è forse questa la più grande delle auto-  
contraddizioni?
- 20) Gli ignoranti nutrono l'idea di calma e di  
agitazione,  
gli illuminati non hanno né piaceri né di-  
spiaceri:  
sono tutte forme di dualismo.  
Esse sono come visioni e fiori nell'aria;  
perché dobbiamo tormentarci per rimanere  
attaccati ad esse?  
Guadagno e perdita, giusto e sbagliato —  
basta con essi una volta per tutte!
- 21) Se un occhio non si chiude mai nel sonno,  
tutti i sogni cessano da se stessi:  
se la mente conserva la sua assolutezza,  
le diecimila cose sono di un'unica sostanza,
- 22) Quando viene penetrato il profondo mistero  
di una Unica Sostanza,  
all'improvviso dimentichiamo i grovigli  
esterni;  
quando le diecimila cose sono viste nella  
loro unità,  
torniamo all'origine e rimaniamo dove sia-  
mo sempre stati.
- 23) Dimentica il perché delle cose,  
e otterrai una condizione simile a nes-  
sun'altra;  
il movimento si ferma e non c'è movimento,  
il riposo è messo in moto e non c'è riposo;
- quando il dualismo non prevale, non rimane  
neppure l'unità stessa.
- 24) L'estremo limite delle cose, quando non pos-  
sono andare oltre,  
non è limitato da leggi e misure:  
nella Mente in armonia (con il Sentiero) ab-  
biamo il principio d'unità,  
nel quale troviamo placate tutte le tensioni;  
i dubbi e le irresolutezze sono spazzati via  
completamente,  
e la vera fede è rafforzata;  
nulla è lasciato dietro,  
nulla è trattenuto,  
tutto è vuoto, lucido e auto-illuminato;  
non c'è sforzo né perdita di energia —  
questo è dove il pensiero non arriva,  
questo è dove l'immaginazione non può mi-  
surarsi.
- 25) Nel più alto regno della vera Essenza  
non c'è né « sé » né « altro »:  
quando si cerca l'identificazione diretta,  
possiamo solo dire « Non due ».
- 26) Essendo « Non due » tutto è identico,  
tutto ciò che è, è compreso in esso;  
il saggio nelle dieci regioni,  
tutti quanti entrano in questa Assoluta Ra-  
gione.
- 27) Questa Assoluta Ragione è oltre il tempo e  
lo spazio,  
per essa un istante è diecimila anni,  
sia che lo vediamo oppure no,  
è manifesto ovunque in tutte le dieci regioni.
- 28) Le cose infinitamente piccole sono così gran-  
di come solo le cose grandi possono es-  
serlo,  
perché qui non prevalgono le condizioni  
esterne;  
le cose infinitamente grandi sono così pic-  
cole come solo le cose piccole possono  
esserlo,  
poiché i limiti oggettivi qui sono senza im-  
portanza.
- 29) Ciò che è, è lo stesso di ciò che non è,  
ciò che non è, è lo stesso di ciò che è:  
dove questo stato di cose non prevale,  
in verità non indugiare.
- 30) Uno in Tutto,  
Tutto in uno —  
se soltanto questo venisse realizzato,  
non ci sarebbe più preoccupazione circa il  
tuo non essere perfetto!
- 31) Dove la Mente e la mente di ogni credente  
non sono divise,  
e indivise sono le menti di ogni credente e  
la Mente,  
questo è dove la parola manca;  
per esso non c'è passato, presente e futuro.



Arte giapponese sec. XII-XIII: Monju Bosatsu (Kakemono su seta)  
Gentile concessione del Museo « Chiossone » di Genova



# L'affaticamento muscolare

L'esercizio muscolare intenso e prolungato determina profonde modificazioni negli equilibri funzionali di organi ed apparati il cui compito è, in primo luogo, quello di favorire la funzione muscolare e, successivamente, di ripristinare le condizioni di normalità alterate dall'attività fisica stessa; perciò l'affaticamento del muscolo può portare conseguentemente all'affaticamento di altri organi fino ad impedire la continuazione del lavoro.

Possiamo definire l'**affaticamento** come una condizione fisiopatologica che consta di modificazioni oggettive e di sensazioni soggettive. Come nell'esaurimento nutritivo si distingue un senso di "appetito", fisiologico, e la "fame", sensazione nettamente patologica propria del soggetto denutrito, così nell'esaurimento fisico distingueremo un senso di fatica "fisiologico" ed uno "patologico", il primo ben tollerato, il secondo, invece, presentante un quadro complesso, con fenomeni locali e generali di deficienza funzionale.

La causa della sensazione generale di fatica durante l'attività muscolare è dovuta all'accumolo di sostanze tossiche (cataboliti) nel tessuto muscolare, le quali vengono successivamente riversate nel sangue. Per meglio capire questo punto chiave è necessario spendere due parole sulla fisiologia della contrazione muscolare e sulle principali alterazioni metaboliche dell'affaticamento.

I muscoli volontari sono stimolati a contrarsi da impulsi nervosi che giungono dal midollo spinale e dal cervello attraverso i nervi. La fonte di energia per la contrazione muscolare è rappresentata dall'adenosin-trifosfato (ATP). L'ATP si forma durante i processi metabolici del muscolo a carico del glicogeno, un polisaccaride, formato da molte molecole di glucosio; viene, così, assicurato un continuo rifornimento di energia. Quando il muscolo si contrae si ha contemporaneamente una scissione dell'ATP con formazione di adenosin-difosfato (ADP) e ione fosfato. Una più grossa riserva energetica è contenuta nel creatin-fosfato (CP); durante una contrazione prolungata le quantità di ATP presenti non sono sufficienti, né la sua formazione (a partire dal glicogeno) è sufficientemente rapida; interviene allora il CP che cede il radicale fosforico allo ADP ( $CP + ADP \rightarrow C + ATP$ ). La sorgente di energia (ATP) dipende, come detto, dal glicogeno del muscolo che viene sintetizzato dal glucosio e da altri composti organici; pertanto la prima sorgente di energia è il nutrimento.

Di notevole importanza tra i fattori favorenti l'affaticamento è la riduzione delle riserve di sostanze fornitrici di energia, primi tra tutti gli zuccheri; praticamente, dopo un esercizio impegnativo, e protratto, si può avere una ridotta disponibilità di combustibile (e conseguentemente ipoglicemia). Se al muscolo è assicurato un sufficiente ap-

porto di ossigeno, il glicogeno è metabolizzato fino ad anidride carbonica ed acqua; in carenza di ossigeno — come avviene quando il lavoro è particolarmente intenso — il glicogeno viene trasformato in acido lattico che passa successivamente in circolo. Con la latticoacidemia si ha uno spostamento della riserva alcalina del sangue (con diminuzione dei bicarbonati) verso una condizione di **acidosi**. La diminuzione dei bicarbonati è dovuta allo spostamento — da parte dell'acido lattico — dell'acido carbonico dalle basi cui è legato ( $\text{H lattico} + \text{NaHCO}_3 \rightarrow \text{Na lattato} + \text{H}_2\text{CO}_3$ ); l'acido carbonico così formato viene successivamente eliminato attraverso i polmoni come anidride carbonica.

L'**acidosi** è una delle più importanti alterazioni cui viene ricondotta buona parte della fenomenologia locale dell'affaticamento (allungamento del periodo di latenza, riduzione della velocità e diminuzione della forza di contrazione della fibra muscolare). Durante il lavoro si ha anche aumento dell'acido fosforico — per scissione dell'acido creatin-fosforico in creatina ed acido fosforico — che si accumula nel muscolo favorendo l'acidosi.

Con la sudorazione si ha perdita di potassio e di vitamina C (contenuta nel sudore nella quantità di 5,5 - 6,4 mg/litro). Nelle urine, in seguito ad affaticamento muscolare acuto, oltre all'albumina (albuminuria da sforzo) si rinvenivano spesso globuli rossi, cilindri granulosi e leucociti isolati.

Vediamo ora di inserire queste (principali) alterazioni metaboliche nel quadro dell'affaticamento acuto.

Come detto, durante il lavoro il muscolo ha bisogno di un maggior apporto di ossigeno che, tra l'altro, ha il compito di neutralizzare le sostanze "affaticanti", in particolare l'acido lattico; si avrà, di conseguenza, aumento del battito cardiaco, della gittata sistolica e della ventilazione polmonare. Ciò è sufficiente quando il lavoro è lieve completa distribuzione dei cataboliti (come nel camminare).

Quando l'attività muscolare si fa più intensa e duratura, aumenterà ovviamente nel muscolo la quantità delle sostanze nocive e l'aumento della quantità di sangue che af-

fluisce al muscolo non sarà più sufficiente a coprire il fabbisogno di ossigeno necessario per neutralizzare le sostanze in questione; di conseguenza buona parte di queste passerà dal muscolo al sangue e, quindi, in circolo. L'acido lattico circolante può essere eliminato solo lentamente e, quindi, ha il tempo di agire negativamente sulle cellule dell'organismo. Siamo nella prima tappa della fatica, che viene comunemente chiamata "stanchezza". Il soggetto presenta lieve tachipnea (aumento degli atti respiratori), aumento della frequenza del polso, sudorazione; ancora l'attività cardio-respiratoria è normale ed il rendimento lavorativo è buono.

Intanto nell'organismo l'acido lattico viene tamponato dalla riserva alcalina del sangue (bicarbonati) che così diminuisce. Se l'individuo si concederà un breve riposo, tutto rientrerà nella norma. Se, invece, continuerà, i cataboliti nel sangue aumenteranno, diminuirà ulteriormente la riserva alcalina del sangue (bicarbonati) che così diminuisce. Se l'individuo si concederà un breve riposo, tutto rientrerà nella norma. Se, invece, continuerà, i cataboliti nel sangue aumenteranno, diminuirà ulteriormente la riserva alcalina portando ad uno stato di acidosi e, quindi, all'"affaticamento acuto". L'individuo ha il volto congesto, labbra cianotiche, dall'iperpnea si passa all'affanno, il polso si fa più frequente; si aggiunge un aumento, se pur lieve, della temperatura cutanea; le facoltà psichiche (es. l'attenzione) si affievoliscono.

Se il soggetto ha una gran forza di volontà, stringerà i denti e continuerà l'attività; entrerà, però, inevitabilmente nella terza fase, lo "strapazzo". Oramai l'acidosi non è più compensata per estremo impoverimento della riserva alcalina e per ulteriore insufficienza di ossigeno causata, in questa fase, anche da un ristagno di sangue nei muscoli e nei polmoni (con conseguente diminuzione della superficie respiratoria). Il volto è pallido, le labbra cianotiche, le pinne nasali divaricate, i tratti del volto sono stirati, il tutto espressione di una vera sofferenza; il polso è filiforme e la pressione sanguigna si abbassa. In questa fase il recupero richiede tempo; il soggetto

ha molta sete, è irrequieto e può andare incontro a collasso cardio-circolatorio anche dopo l'interruzione del lavoro.

E' ovvio che per adeguarsi ad effettuare in modo più pronto ed economico uno sforzo è soprattutto necessaria una attenta preparazione, una razionale distribuzione delle proprie energie; in poche parole, un continuo allenamento in maniera che ogni movimento venga compiuto con la massima efficienza e con il minimo sforzo. Non va dimenticato, però, che nel determinismo dell'affaticamento entrano in gioco altri importanti fattori.

Le ragioni che possono rendere faticosa un'attività sono fondamentalmente due: lo eccesso di essa e la mancanza dell'interesse dell'individuo all'attività stessa. Si tratta, in questo caso, di una fatica eminentemente psichica (per riduzione degli stimoli corticali) che si può verificare in seguito alla ripetizione monotona di esercizi che, pur non comportando un eccessivo dispendio di energie, non attirano l'interesse dell'individuo. E' noto, ad esempio, come atleti che rendono poco o nulla in un determinato ruolo tornano a rendere al massimo se assegnati ad un ruolo a loro gradito anche se più gravoso del precedente. Quindi, anche se durante un'attività fisica l'apparato che più risente dello sforzo è quello muscolare (e, conseguentemente, il cardio-circolatorio e respiratorio), notevole importanza riveste il fattore psichico, al quale si devono, peraltro, alcuni sforzi muscolari estremamente particolari ed il più delle volte neppure pensabili (basti ricordare H.V. Connolly che, pur affetto da paralisi del plesso brachiale sinistro, vinse a Melbourne la medaglia di oro nel lancio del martello).

Le basi fisio-patologiche dell'affaticamento, dal punto di vista neurologico, poggiano sulla disfunzione della "sostanza reticolare". Nel ripetersi prolungato di sforzi od esercizi, per il conseguente accumulo di cataboliti a livello periferico, si può avere una riduzione degli impulsi che dalla periferia sensoriale vanno al sistema reticolare attivatore. Tale sistema ha il compito di mantenere lo stato di veglia, di veicolare gli influssi dalla periferia alla corteccia cerebrale, controllare l'attività motoria corticale ed involontaria spinale, e mantenere il tono muscolare. Come conseguenza di una riduzione degli impulsi dalla periferia al sistema reticolare, si avrebbe quel torpore e ottundimento del sensorio che si verifica nell'affaticamento.

Dal punto di vista nervoso possiamo considerare l'affaticamento uno stato psico-fisico che ha il compito di distogliere il soggetto da un'attività non più sopportata, che rischia di divenire dannosa per l'organismo.

Tra gli "stress" che accompagnano lo sforzo fisico, un posto di primo piano occupa la tensione emotiva, che può da sola provocare l'affaticamento nervoso, agendo, pare, attraverso un aumento delle catecolamine (adrenalina e nor-adrenalina). Si è notato che individui con uguale preparazione ma con differenti reazioni emotive, di fronte ad una stessa attività hanno un comportamento differente all'insorgere della fatica.

In conclusione, l'"affaticamento", che a prima vista può sembrare costituito da fenomeni eterogenei non facilmente collegabili, ha invece un aspetto biologico, clinico e psicologico ben definito ed assai uniforme.

**FRANCESCO CASCHERA**



Arte giapponese sec. XIII-XIV: Amida scende dal cielo (kakemono su seta)  
Gentile concessione del Museo « Chiossone » di Genova

# ALCHIMIA DELL' AIKIDO

« Questa è la forza di tutte le forze perché essa è vittoriosa su tutto ciò che è sottile e pervade tutto ciò che è solido ».

Così si esprime la Tavola Smeraldina, uno dei più importanti scritti alchemici conosciuti. La spiegazione che ricaviamo da vari autori antichi è che quella forza che scaturisce dall'unione cosciente del corpo (inizialmente preponderante) con lo spirito, è di natura tale da essere invincibile.

Questa forza, come taluni dei citati autori precisano, ha la facoltà di manifestarsi verso l'esterno.

Abbiamo voluto citare questo passo ed accennare alla relativa spiegazione, non tanto per fare un parallelo tra alchimia ed Aikido, parallelo un po' difficile, a dire il vero, quanto per introdurre il nostro discorso sull'Aiki in un clima insolito, di esoterismo e di iniziazione.

Gli Alchimisti erano (forse lo sono ancora) persone perfettamente sane di mente che non avevano alcun interesse a tramutare del piombo comune in oro prezioso ma che adombravano sotto la simbologia metallurgica e chimica l'immensa ricchezza spirituale che è in ogni uomo, il quale oltre che il diritto ha il dovere di scoprirla e di usarla trasformando la materialità corporea nell'oro dello spirito.

Questo è lo scopo ultimo dell'Aikido: trasformare la personalità umana attraverso l'uso del corpo e della mente, attraverso lo sviluppo e la manifestazione del ki, in una personalità altamente spirituale, fondendo armonicamente materia e spirito (Zolfo e mercurio per gli alchimisti) nel crogiolo del proprio cuore, sino alla creazione di un uomo nuovo.

\* \* \*

Generalmente, chi fra noi occidentali, si avvicina all'Aikido lo fa quasi per caso e senza un'idea precisa di cosa esso sia, in quanto, fuori dell'area culturale giapponese sono pochi coloro che si rendono conto del significato preciso del termine « Do », sul quale, peraltro, torneremo più avanti. Cos'è, dunque che attira inizialmente la nostra attenzione, la nostra curiosità, il nostro interesse?

Cosa spinge, al di là della semplice casualità, un sempre crescente numero di persone di ogni età, uomini e donne, ad indossare il keikogi e ad avventurarsi sulla materassina con quel tantino di emozione che sempre dà la novità e l'ignoto?

Per la grande maggioranza dei casi l'Aikido rappresenta semplicemente una forma di evasione, una pacifica contestazione alla vita di tutti i giorni, anche se per i più esuberanti essa si estrinseca in un puro sfogo fisico, in contrapposizione alla scarsa attività muscolare imposta dalla vita moderna; e se per gli altri assume l'aspetto della speranza in una maggiore vigoria e destrezza ed in capacità fisiche e psichiche attraverso le quali conquistare una rinnovata fiducia in se stessi superando complessi e timori.

Tutti, comunque, ad un livello cosciente, pensiamo di accostarci ad un efficace mezzo di difesa personale, così come lo avremmo potuto fare per il Judo od il Karate. La scelta dell'Aikido è generalmente dovuta, oltre che alla casualità, a quel qualcosa di più esotico, di più misterioso che esso ha, in quanto meno diffuso o, semplicemente meno compreso.

Tuttavia, una volta iniziata la pratica e sofferte le prime piccole pene e frustrazioni, si giunge a capire che al di là dello sforzo fisico e di apprendimento, sempre inizialmente difficoltoso, che comportano gli esercizi di base e le tecniche, c'è qualcosa che non si riesce ad afferrare, pur avvertendone chiaramente la presenza: qualcosa che aleggia nel Dojo, indefinibile ed incorporeo e che pure ci entusiasma o ci angustia.

Ci accorgiamo, in definitiva che l'Aikido è ben altra cosa di ciò per cui abbiamo iniziato a praticarlo.

Questo piccolo risveglio ad una realtà che ancora ci sfugge, si verifica in ognuno di noi, per lo meno ad un livello inconscio, e nel nostro intimo qualcosa incomincia a maturare.

Sentiamo parole nuove la cui comprensione non riesce ad andare oltre alla traduzione letterale e che tuttavia ci lasciano in bocca il sapore appena percepito di un significato che si nasconde dietro ad esse e la certezza di una realtà recondita della quale siamo partecipi nostro malgrado e che dovremo fare nostra.



Tutto ciò è tanto più vero quanto più elevata è la personalità del Maestro che ci guida sulla via.

Quando, dunque, ci viene chiesto cos'è l'Aikido, come possiamo rispondere? E, prima di tutto, sappiamo almeno qualcosa di vero che detto ad altri rappresenti una risposta sensata e valida, senza stonature e forzature vistose? Sì, certamente, se parliamo di arte marziale, se diciamo che deriva dalle antiche arti di guerra dei Samurai giapponesi, dalle tecniche di spada, di yari, la lancia a lunga lama giapponese, di bo, se diciamo che è un'elaborazione moderna di tutto questo attuata e perfezionata nell'arco di tutta una vita da un Uomo la cui levatura spirituale e morale è universalmente riconosciuta, il compianto O-Sensei Morihei Ueshiba, se diciamo che l'Aikido può essere praticato con profitto a scopo di difesa personale e che rappresenta un esercizio perfettamente equilibrato e naturale, pieno di potenza e di armonia, valido anche da un punto di vista estetico, particolarmente adatto ai giovani in età di sviluppo ecc., non facciamo che dire la verità ed è una verità logica, comprensibile, misurabile; tuttavia il vero Aikido lo abbiamo soltanto sfiorato, abbiamo enunciato delle verità marginali ed insignificanti in paragone del nucleo della questione.

L'Aikido è prima di ogni altra cosa un « Do », una Via.

Il carattere giapponese do significa sentiero, via, strada, ed in quanto a questo riecheggia quella « via stretta » di cui si parla nelle parabole evangeliche. Esso è una via che conduce alla vera conoscenza del sé, alla scoperta della propria autontatura, per citare un autore antico o, forse più chiaramente, al riconoscimento del sé, oltre l'illusione dell'io e del non io.

Sappiamo che per taluni quanto sopra non ha senso alcuno ed è fuori discussione che per un argomento così vasto quale l'Aikido, vi sono molti

punti di vista, per un argomento che abbraccia, in definitiva, tutto l'essere dell'uomo. Non tutti sentono nel medesimo modo e non tutti possono accettare su due piedi un'idea tanto lontana dal proprio normale modo di pensare.

Molti, infatti, soltanto per le intrinseche qualità dell'Aikido, per la sua bellezza indipendente da principi filosofici e morali, per l'umanità che da esso promana ne sono attratti irresistibilmente e di essi è fatto l'Aikikai in ogni parte del mondo. Non tutti costoro, naturalmente sono disposti a dare un particolare indirizzo alla propria vita seguendo la via sino all'eroismo ma tutti debbono aspirare con ogni energia al conseguimento di quelle mete che dell'Aikido sono i presupposti.

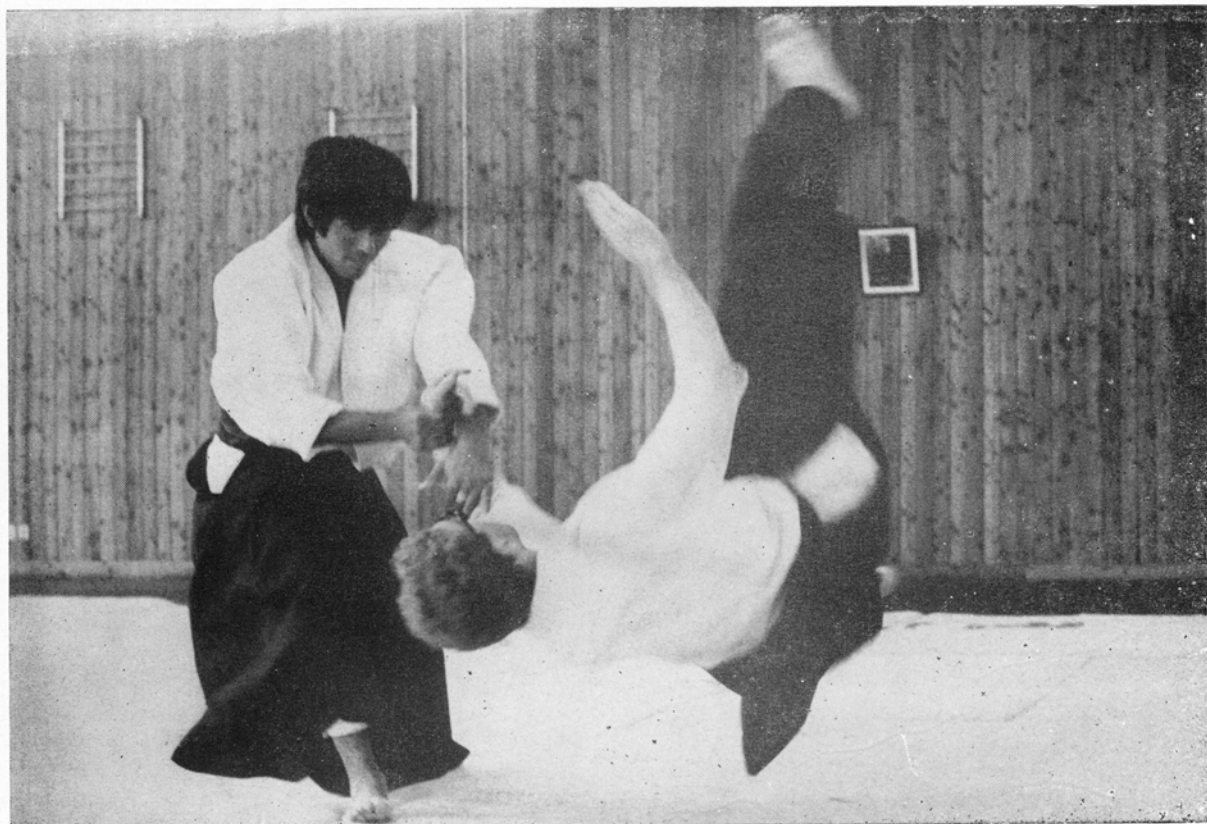
L'Aikido per essere « Via » deve essere vissuto in modo del tutto particolare, tanto da condizionare la nostra interiorità, il nostro modo di pensare ed anche, in parte, le nostre azioni esteriori.

Qualcuno potrebbe obiettare che ciò significherebbe una limitazione della libertà personale ma in realtà quella che noi chiamiamo libertà è spesso soltanto anarchia e pigrizia mentale che non ci conducono in nessun posto e che ci legano con solide catene alla mediocrità spirituale che caratterizza, in definitiva, nell'uomo, la bestia.

L'uomo ha avuto in dono l'intelletto ed ha saputo affrancarsi dallo stato animale, ha trovato in sé e l'ha alimentata, la scintilla dello spirito; ha trovato la via, anzi, le vie, per integrare se stesso nell'armonia dell'universo, per elevarsi a Dio.

L'Aiki è una di queste vie e va vissuta come tale finché si realizzi in ognuno di noi quel mutamento improvviso che gli alchimisti simboleggiavano nella trasmutazione del piombo della materia bruta nell'oro dello spirito.

MARISA COSTENARO



Il M° Fujimoto durante una dimostrazione a Desenzano del Garda





Un koshinage del M<sup>re</sup> Fujimoto

# IL RADUNO D'INVERNO A ROMA

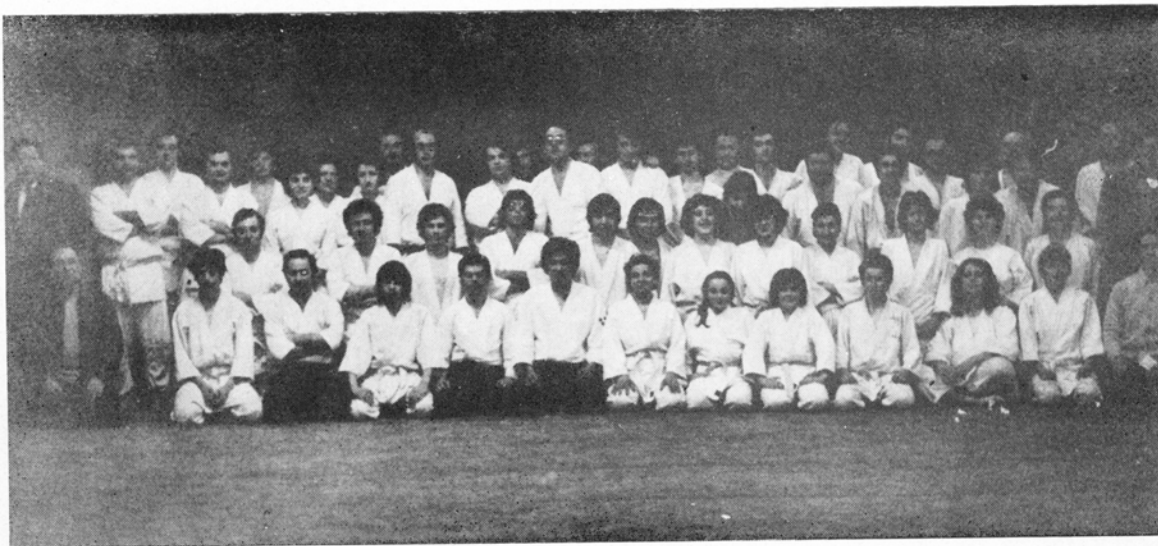
Notevole successo di partecipazioni ha ottenuto il raduno di preparazione invernale, indetto dall'Aikikai d'Italia e diretto dal Maestro Yoji Fujimoto, nei giorni 8, 9 e 10 del Febbraio scorso, al quale hanno partecipato 67 Allievi provenienti da Roma, Milano, Napoli, Salerno e Catania, fra cui numerose Cinture Nere dal 3° al 1° dan.

Gli allenamenti che hanno avuto inizio venerdì 8 febbraio nel pomeriggio, dalle 17 alle 20, sono proseguiti il giorno seguente in due sessioni, una mattutina, dalle 9 alle 12, ed una pomeridiana, dalle 17 alle 20, concludendosi domenica 10 febbraio con un'oretta di allenamento seguita immediatamente, a partire dalle ore 9, circa, da una

lunga serie di esami che hanno impegnato ben 38 allievi, dal 1° Kyu all'8° sino alle ore 13,30.

Buono mediamente il livello tecnico dimostrato da tutti e veramente lodevole l'impegno con il quale gli esaminati si sono presentati, a dimostrazione di come si stia rapidamente evolvendo nella mentalità dei giovani praticanti l'idea dell'Aikido e come esso sia meglio compreso e più seriamente affrontato che non in passato, per la stessa ammissione del M° Fujimoto che ne ha riportato una favorevole impressione.

Silvio Giannelli



Il gruppo dei partecipanti al raduno di febbraio a Roma



## **«Vita segreta del Signore di Bushu» di JUNICHIRO TANIZAKI (Collana «I Garzanti»)**

Tanizaki è ritenuto senz'altro uno dei massimi scrittori contemporanei giapponesi. Alla sua morte avvenuta nel 1965, ci ha lasciato una imponente produzione di romanzi e racconti, tutti ad alto livello e pieni di un fascino particolarissimo.

Il volume che presentiamo ai nostri lettori è una raccolta di romanzi brevi (tre per la precisione); i primi due ambientati nel Giappone feudale dei Daimyo in eterno conflitto fra di loro e dei Samurai, racconti che rappresentano due episodi della storia giapponese nella versione che l'autore ha voluto imprimere, come egli stesso dichiara, dopo approfondite ricerche, a fatti realmente avvenuti.

Il primo, che dà il titolo all'intero volume, « Vita segreta del Signore di Bushu », è una monografia sconcertante su un uomo, guerriero di chiara fama, stratega e statista di elevate capacità, che, per una vicenda occorsagli nella prima fanciullezza, attraverso la quale l'autore lo conduce passo passo, sino alla maturità, subisce un tale trauma psichico da esserne condizionato per tutta la vita ed in particolare, per tutta la vita sessuale.

Ne scaturisce un racconto che se ha del tenebroso e del macabro, non per questo è meno vivo ed affascinante e che si legge con piacere e vero interesse.

Il secondo, « Racconto di un cieco », è un'incantevole panoramica di sentimenti, nel periodo più appassionante della storia giapponese, intorno al 1500, che coinvolge

i personaggi più rappresentativi dell'epoca quali Oda Nobunaga e Toyotomi Hideyoshi; sentimenti del cieco, musicista e massaggiatore, al servizio della Signora di Owari e della sua padrona, la bellissima sorella del condottiero Nobunaga, della quale lo stesso Hideyoshi, generale del primo e suo successore, si era invaghito.

E' un bellissimo racconto, che ci riporta indietro nel Giappone del 14° secolo, nel suo ambiente di guerre, di intrighi e di eroismo, ma, soprattutto, nel cuore dei giapponesi di quell'epoca lontana.

Il terzo racconto, che letterariamente è perfettamente allineato con i due che lo precedono, non ci sembra molto azzeccato come ambientazione e come vicenda, trattandosi di un ritratto psicologico abbastanza deprimente, di un uomo debole e sottomesso, combattuto fra l'amore di due donne, entrambe successivamente spose legittime, e della passione per una gatta che, tutto sommato è l'arbitra e quasi la protagonista dell'intera vicenda che si svolge all'epoca in cui il racconto fu scritto, intorno al 1933. Il titolo del racconto è « La gatta, Shozo e le due donne » e contiene praticamente tutti gli elementi del racconto stesso.

L'edizione economica « I Garzanti » (Lire 700), se ha qualche pecca dal punto di vista della durata e dell'estetica del volume, presenta l'innegabile pregio di costare pochissimo e, di questi tempi, non è poco.

Alessandro Landolfo





Arte giapponese sec. XVII: «Fu-do Myo-o» (bronzo).  
Gentile concessione del Museo «Chiossone» di Genova

# Notiziario di Redazione

## ESAMI E PASSAGGI DI GRADO

Sessione di esami tenuta a Segrate il 2/9/1973  
dal M° Kawamukai:

Michelutti Mario	Segrate	1° Kyu
Cuccadu Marco	"	2° "
Badino Isabella	"	5° "

Sessione di esami tenuta a Torino il 13 novembre 1973 dal M° Fujimoto:

Pischedda Cristina	Torino	3° Kyu
De Andreis Agostino	"	4° "
Anlero Maurizio	"	5° "
Massa Luigi	"	5° "
Albertengo Irma	"	6° "
Andrini Mauro	"	6° "
Capitano Giuseppe	"	6° "
Civera Renata	"	6° "
Nicola Domenico	"	6° "
Silipo Cosimo	"	6° "
Stroppiana Luigi	"	6° "
Tucci Pier Luigi	"	6° "
Vagner Costantino	"	6° "
Zerbinati Marco	"	6° "

Sessione di esami tenuta a Torino il 20 novembre 1973 dal M° Fujimoto:

Cappio Barazzone Mauro	Torino	5° Kyu
Livolsi Pascal	"	5° "
Appendini Lorenzo	"	6° "
Ardouin Jean Jacques	"	6° "
Arruga Giuseppe	"	6° "
Barbero Sergio	"	6° "
Bollatino Italo	"	6° "
Bramante Giovanni	"	6° "
Bruno Francesco	Cambiano	6° "
Buffa Moreno	Torino	6° "
Catalani Ettore	"	6° "
Caviglioli Bruno	"	6° "
Cordero Davide	"	6° "
Cravaschino Agostino	Torino	6° Kyu
Fabbri Giorgio	"	6° "
Fara Gastone	"	6° "
Felisio Gianni	"	6° "
Fornari Giovanni	"	6° "
Giacone Silvio	"	6° "
Montè Antonio	"	6° "
Navilli Mauro	"	6° "
Nigra O. Fulvio	"	6° "
Parise Giuseppe	"	6° "
Vercellino Roberto	"	6° "

Sessione di esami tenuta ad Asti il 24 novembre 1973 dal M° Fuyimoto:

Dova Luciano	Asti	3° Kyu
Angelino Stefano	"	4° "
Bottero Silvio	Cambiano	5° "
Morini Mauro	Asti	5° "
Bozzato Giancarlo	Cambiano	6° "
Cicolari Roberto	Asti	6° "
Dal Poz Lorenzo	"	6° "
Ferro Franco	Cambiano	6° "
Fresia Giovanna	Asti	6° "
Gargiulo Luigi	"	6° "
Ghidella Angioletta	"	6° "
Grasso Luciano	"	6° "
Magnani Corrado	"	6° "
Ruscheda Maurizio	"	6° "
Saccà Ugo	"	6° "
Torre Giuseppe	"	6° "
Traversa Sergio	"	6° "

Sessione di esami tenuta a Segrate il 14 dicembre 1973 dal M° Fujimoto:

Brega Nicoletta	Segrate	4° Kyu
Carli Massimo	"	4° "
Antonino Gerardo	"	4° "
Naldi Paolo	"	4° "
Arecchi Iva	"	5° "
Calvaruso Elio	"	5° "
Morandi Luigia	"	5° "
Morpurgo Carlo	"	5° "
Occhiuto Antonio	"	5° "
Ordanini Nicola	"	5° "
Zavattarelli Marina	"	5° "
Avanzini Elena	"	6° "
Cavalieri D'Oro Claudio	"	6° "
Conti Giovanni	"	6° "
De Santis Mauro	"	6° "
Gola Ferdinando	"	6° "
Pierucci Cinzia	"	6° "
Pierucci Renzo	"	6° "
Rosa Mario	"	6° "
Sinistro Vivetta	"	6° "
Sverzellati Francesco	"	6° "
Badino Paola	"	7° "
Pierucci Paola	"	7° "
Passarella Laura	"	9° "
Bassi Stefano	"	9° "
Costi Elisabetta	"	9° "
Durantini Valentina	"	9° "
Gola Betty	"	9° "
Vago Renzo	"	10° "

Sessione di esami tenuta a Novara il 15 dicembre dal M° Kawamukai:

Casloti Venanzio	Novara	3° kyu
------------------	--------	--------

Giaconto Giovanni	"	3°	"
Rampone Roberto	"	3°	"
Bertoncelli Maurizio	"	4°	"
Ferrari Renato	Parma	4°	"
Ghisi Alfredo	R. Emilia	4°	"
Maiocchi Fabrizio	Novara	4°	"
Bondavalli Ideo	R. Emilia	5°	"
Belossi Franco	Novara	5°	"
Beltrame Sergio	"	5°	"
Boero Franco	"	5°	"
Chiossi Gianni	R. Emilia	5°	"
Dondi Nunzio	Novara	5°	"
Dossi Riccardo	"	5°	"
Di Fulvio Enrico	"	5°	"
Fantini Dorino	R. Emilia	5°	"
Ferretto Graziano	Novara	5°	"
Maule Bruno	"	5°	"
Minafra Michele	"	5°	"
Pappagallo Luigi	"	5°	"
Vezzani Giorgio	R. Emilia	5°	"
Volpe Maurizio	Novara	5°	"
Alleva Maria Cristina	"	6°	"
Casazza Maurizio	"	6°	"
Fasola Claudio	"	6°	"
Indelicato Vito Antonio	"	6°	"
Malacarne Marco	"	6°	"
Marzola Giorgio	"	6°	"
Mazza Ennio	"	6°	"
Paganelli Andrea	"	6°	"
Paganelli Michele	"	6°	"
Tacchini Giovanni	"	6°	"
De Lorenzo Francesco	"	7°	"
Nardi Patrizia	"	7°	"
Lima Teodato	"	9°	"
Margheritis Augusto	"	9°	"
Rollino Mario	"	9°	"
Allavena Pier Giuseppe	"	9°	"
Dossi Fulvio	"	10°	"
Rollino Paolo	"	10°	"
Lo Vecchio Maurizio	"	10°	"

Sessione di esami tenuta a Pesare il 6 gennaio 1974 dal M° Fujimoto:

Caschera Francesco	Macerata	1° Kyu
Menghi Arturo	Rimini	1°
Palazzetti Gianfranco	Macerata	2°
Pierini Nivas	"	2°
Ridolfi Roberto	Pesaro	3°
Vergari Mario	"	3°
Ciarrocchi Antonio	Macerata	5°
Fabbri Mario	Rimini	5°
Pascucci Riccardo	Pesaro	5°
Albertini Alberta	"	6°
Amadei Angelo	Montelabbate	6°
Del Grande Alfio	"	6°
Ghezzi Sandro	Pesaro	6°
Serafini Duilio	Montelabbate	6°
Terenzi Tiziana	Pesaro	6°
Fazi Valentina	"	8°

Sessione di esami tenuta a Torino il 27 gennaio 1974 dal M° Fujimoto:

Fanelli Michele	Torino	1° Kyu
Brovia Diego	"	2°
Vecchi Maggiorino	"	4°
Zaninello Isidoro	"	4°
Zucco Pietro	"	4°
Calamela Fernando	"	5°
Galofaro Salvatore	"	5°
Ratti Giancarlo	"	5°
Tarantini Emilio	"	5°
Bosco Lelio	"	6°
Bovenzi Salvatore	"	6°
D'Angelo Antonio	"	6°
Demichelis Maria	"	6°
Marra Giorgio	"	6°
Muscato Carmelo	"	6°
Pasquarelli Maria Paola	"	6°
Somà Gianni	"	6°
Tibaldi Lorenzo	"	6°
Traina Mario	"	6°
De Biasi Walter	"	7°
Albertani Fabio	"	7°
Bona Gianfranco	"	8°
Daluzzano Roberto	"	8°
Fassina Federico	"	9°
Altomare Franco	"	10°
Izzi Marco	"	10°

Sessione di esami tenuta a Torino il 29 gennaio 1974 dal M° Fujimoto:

Origone Luciano	Torino	2° Kyu
Forapani Guido	"	3°
Carletti Narciso	"	4°
Catalano Mauro	"	4°
Fratlicelli Marco	"	4°
Ricci Luigino	"	4°
Vero Vito	"	4°
Bidini Gabriella	"	5°
Cianci Roberto	"	5°
Clerico Giuseppe	"	5°
Fusi Enzo	"	5°
Franceschino Mario	"	5°
Marmo Gabriella	"	5°
Montinaro Enrico	"	5°
Montinaro Gino	"	5°
Pittatore Luisa	"	5°
Cibin Pietro	"	6°
Corrado Bruna	"	6°
De Laurentis Cataldo	"	6°
De Martino	"	6°
Fornaca Luigi	"	6°
Liberati Paola	"	6°
Mendolicchio Giuseppe	"	6°
Mout Marcello	"	6°
Onidi Rodolfo	"	6°
Balsamo Loredana	"	7°
Bellone Alessandro	"	7°
Brandone Marina	"	7°
Marmo Patrizia	"	7°

Sessione di esami tenuta ad Ivrea il 31 gennaio 1974 dal M° Fujimoto:

Molinario Marcello	Ivrea	4° Kyu
Ancora Giuseppe	"	5° "
Giovine Bruno	"	5° "
Perotto Francesco	"	6° "
Bevelchion Ezio	"	6° "
Sacchi Marco	"	6° "
Scovero Cesare	"	6° "
Giacobbe Bruno	"	7° "

Sessione di esami tenuta a Rimini il 3 febbraio 1974 dal M° Fujimoto:

Molari Sanzio	Rimini	3° Kyu
Luzi Elisabetta	Montelabbate	4° "
Marionni Giampiero	Pesaro	4° "
Bezzi Giovanni	Rimini	6° "
Carlini Leopoldo	"	6° "
Ercolani Andrea	"	6° "
Fucchi Dario	"	6° "
Ghinelli Serafino	"	6° "
Montevecchi Ugo	"	6° "
Rigazzi Luigi	"	6° "
Vitaioli Giorgio	"	6° "
Menghi Aldo	"	9° "

Sessione di esami tenuta a Roma il 10 febbraio 1974 dal M° Fujimoto:

Fabiani Massimo	Roma	1° Kyu
-----------------	------	--------

Villa Claudio	"	1° "
Bonanno Gennaro	Napoli	2° "
Certa Matteo	Milano	2° "
Fantauzzo Roberto	Roma	2° "
Gabrielli Elena	"	2° "
Coppola Alfonso	Salerno	3° "
Ragazzi Germano	Milano	3° "
Fortuna Emanuela	Roma	4° "
Iannelli Olimpia	"	4° "
Luberti Mirella	"	4° "
Cisterna Giuseppe	"	5° "
D'Orazio Umberto	"	5° "
Luberti Mauro	"	5° "
Poli Riccardo	"	5° "
Reitano Rosario	Catania	5° "
Bellucci Roberto	Roma	6° "
Bini Gianni	Milano	6° "
Cavalcanti Nicolò	Roma	6° "
Cesari Ermes	"	6° "
D'Andrea Simplicio	"	6° "
Filippi Walter	"	6° "
Gasseri Stefano	"	6° "
Lolli Renato	Milano	6° "
Maggiolini Roberto	Roma	6° "
Marini Pietro	"	6° "
Perri Giorgio	"	6° "
Porcellotti Nora	"	6° "
Rosati Bruno	"	6° "
Sibilia Alessandro	"	6° "
Trovarelli Giuliano	"	6° "
Turturici Lilla	"	6° "
Villani Maurizio	"	6° "
Ranati Dino	"	7° "
Roila Antonella	"	7° "
La Placa F. Paolo	"	8° "

# COMUNICATO

Quest'anno il Raduno Internazionale di Akido non si terrà nella Palestra Comunale di Desenzano come negli anni scorsi, ma nella palestra del West Garda Hotel (comune di Padenghe).

Questa località si trova a circa 4 km. da Desenzano, sulla strada che, costeggiando il Lago di Garda, porta verso Salò (Gardesana Occidentale). La palestra è raggiungibile da Desenzano in pochi minuti di auto. Inoltre l'Aikikai d'Italia ha preso accordi con la direzione per poter alloggiare a condizioni di favore i partecipanti allo Stage che ne fossero interessati. Due sono le sistemazioni proposte:

**Campeggio:** Tutto viene fornito dall'organizzazione: tenda, coperte, letto, pensione completa. Si tratta in pratica di un trattamento tipo albergo con alloggio in tenda. Prezzo della pensione solo per partecipanti allo Stage e parenti stretti (moglie, figli) lire 4.00 al giorno (Tende da 6-12 letti).

**Albergo:** Pensione completa in camere a due letti lire 9.500 per persona, IVA esclusa. Due persone più un bambino piccolo lire 23.300 al giorno in camera a tre letti.

**Appartamenti:** Sono dotati di cucina, bagno, camera da pranzo, una o più camere da letto. Bisogna provvedere personalmente ai pranzi. E' escluso dal prezzo la bombola del gas. (lire 4.000), il cambio biancheria (lire 1.000) e la pulizia se richiesta lire 1.000 all'ora. Pulizia finale obbligatoria (lire 3.000). Letto supplementare lire 2.900 al giorno.

Appartamento a due letti: L. 8.000 al giorno; a tre letti L. 9.000; a quattro letti L. 11.000; a cinque letti L. 14.000.

Per informazioni e prenotazioni rivolgersi a:

West Garda Hotel - 25080 Padenghe sul Garda - Italia - Tel. (030) 917261/2/3, per l'hotel o gli appartamenti, a West Garda Centro Sportivo per il Camping.

**QUEST'ANNO IL COLLEGIO CONVITTO DI DESENZANO SARA' CHIUSO**

## 7° Raduno Internazionale di AIKIDO e di Cultura Giapponese

### DURATA DEI CORSI

Il raduno si svolgerà in tre turni: I turno: dal 5 all'11 agosto 1974; II turno: dal 12 al 18 agosto 1974; III turno dal 19 al 25 agosto 1974.

### PROGRAMMA DEI CORSI

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

Tutti devono portare scarpette da ginnastica e attrezzature per la corsa Yudansha e 1° kyu, bokken e spada di legno.

### ENBUKAI

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

### COSTO DEI CORSI

	Una persona	2 Persone della stessa famiglia (padre, figlio, moglie, fratello)	3 Persone della stessa famiglia (padre, figlio, moglie, fratello)
— Per 1 turno	L. 25.000	L. 50.000	L. 47.000
— Per 2 turni	L. 28.000	L. 42.000	L. 53.000
— Per 3 turni	L. 32.000	L. 37.000	L. 62.000

### CONDIZIONI PER L'AMMISSIONE AL RADUNO

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

### ISCRIZIONE

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

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

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

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





## CALENDRIER 1974

### INSTITUT M. NORO

27, rue des Petits-Hôtels, 75010 Paris - Tél. : PRO. 06.25

MOIS	JOURS	DATES	HORAIRES	
MARS	SAMEDI	2	17 heures	Cours et réunion pour INSTRUCTEURS
	DIMANCHE	3	10 h 00 à 18 h 00	STAGE MENSUEL
AVRIL	JEUDI au LUNDI	11 au 15	9 h 00 à 19 h 00	VIII <sup>e</sup> GRAND FESTIVAL DE PAQUES dirigé par Maître NORO et Maître ASAI à Mâcon (71) au C.R.E.P.S.
MAI	SAMEDI	4	17 heures	Cours et réunion pour INSTRUCTEURS
	DIMANCHE	5	10 h 00 à 18 h 00	STAGE MENSUEL
JUIN	SAMEDI	1 <sup>er</sup>	17 heures	Cours et réunion pour INSTRUCTEURS
	DIMANCHE	2	10 h 00 à 18 h 00	STAGE MENSUEL
JUILLET	MARDI au DIMANCHE	2 au 7	10 h 00 à 11 h 00	VIII <sup>e</sup> STAGE D'ETE dirigé par Maître NORO
	MARDI au DIMANCHE	9 au 14	11 h 15 à 12 h 15 12 h 30 à 13 h 30	
	MARDI au DIMANCHE	16 au 21	15 h 30 à 16 h 30	
	MARDI au DIMANCHE	16 au 21	16 h 45 à 17 h 45	
LES COURS COLLECTIFS SERONT DONNES TOUS LES JOURS EN JUILLET SAUF SAMEDI ET DIMANCHE REGULIEREMENT DU MARDI AU VENDREDI EN AOUT				
SEPTEMBRE	SAMEDI	7	17 heures	Cours et réunion pour INSTRUCTEURS
	DIMANCHE	8	10 h 00 à 18 h 00	STAGE MENSUEL
OCTOBRE	SAMEDI	5	17 heures	Cours et réunion pour INSTRUCTEURS
	DIMANCHE	6	10 h 00 à 18 h 00	STAGE MENSUEL
NOVEMBRE	VENDREDI au DIMANCHE	1 <sup>er</sup> au 3	10 h 00 à 13 h 30 15 h 30 à 19 h 00	VII <sup>e</sup> STAGE DE TOUSSAINT dirigé par Maître NORO
	SAMEDI	30	17 heures	Cours et réunion pour INSTRUCTEURS
DECEMBRE	DIMANCHE	1 <sup>er</sup>	10 h 00 à 18 h 00	STAGE MENSUEL
	JEUDI au LUNDI	26 au 30	10 h 00 à 13 h 30 15 h 30 à 19 h 00	VIII <sup>e</sup> STAGE D'HIVER avec Maître NORO

LES DATES DES CONFERENCES ET DES DEMONSTRATIONS SERONT PRECISEES DANS LA REVUE TRIMESTRIELLE  
AINSI QUE LE PROGRAMME DE CHAQUE GRAND STAGE.



