

ANNO XIV - APRILE 1984

# AIKIDO

PERIODICO TRIMESTRALE DELL'ASSOCIAZIONE DI CULTURA TRADIZIONALE GIAPPONESE - SEZIONE AIKIKAI D'ITALIA





2	<i>Editoriale</i> L'UOMO DI CIRENE		
4	<i>Memorandum</i> DI MORIHEI UESHIBA	23	<i>Inserto</i> REGOLAMENTO DELL'ASSOCIAZIONE DI CULTURA TRADIZIONALE GIAPPONESE
6	<i>Interventi</i> MIO NONNO MORIHEI UESHIBA IL RIGORE DEL TAIJUTSU	27	<i>Costume</i> L'ACHILLE E IL PATROCLO GIAPPONESI
10	<i>Opinioni</i> AIKIDO INSIEME	30	<i>Quaderno Tecnico</i> AIKIJO USHIRO WAZA
12	<i>Notizie</i> DALL'ITALIA DALL'ESTERO	39	<i>dalla A alla Z</i> PROMEMORIA PER IL PRINCIPIANTE DI AIKIDO
18	<i>Cultura</i> ALLE RADICI DEL SOLE KODO, IL BATTITO DEL CUORE	42	<i>Medicina</i> LE ARTI MARZIALI E IL MOVIMENTO DEL CORPO NELLA SALUTE DELL'UOMO
20	<i>Avvenimenti</i> 1983/1984 WAKA SENSEI UN ANNO DOPO	46	<i>Esami</i>
		48	<i>Recensioni</i>

**Direttore Responsabile:**  
Avv. Aurelio Tommaso Prete.  
**Direzione e Redazione:**  
Via Eleniana, 2 - 00185 Roma  
Tel. 75.73.512.  
Autorizzazione Trib. Roma  
n. 14332 del 29-1-1972.

**Consiglio di Redazione:**  
D. Chierchini, M. Traina,  
P. Bottoni.  
**Stampa:** RELUGRAFICA  
**Grafica:** JOB DESIGN/ROMA  
**Fotocomposizioni:** De Angelis  
**Selezioni:** Offset-Studio

Hanno partecipato alla stesura di questo numero di AIKIDO:

Alessandro BOLZONI  
Rino BONANNO  
Paolo BOTTONI  
Danilo CHIERCHINI  
Simone CHIERCHINI  
Velia CIMINO  
Franco MARTUFI

Pino PAPPONE  
Giacomo PAUDICE  
Stemio SANTINI  
Mario TRAINA  
Moriteru UESHIBA  
Kentsuke WATANABE  
Domenico ZUCCO



# L'UOMO DI CIRENE

*Lo statuto sociale circonda di cautele e di garanzie la stabilità della figura del Direttore Didattico, ne salvaguarda la funzione, fornita di sobri, ma incisivi e insindacabili poteri amministrativi; ne tutela, con norme particolareggiate e inderogabili la successione. Lascia invece al normale sistema elettivo, seppure con indicazioni preferenziali, la scelta del Presidente, supremo organo amministrativo e giuridicamente rappresentativo dell'ente. La «ratio» di tale normativa è quella di considerare la funzione amministrativa, in tanto valida, in quanto strumentale, rispetto a quella culturale ed educativa, per il conseguimento dei fini istituzionali e quindi per sua natura duttile e mutevole nella designazione della persona incaricata, a seconda del mutare delle esigenze di gestione che abbiano a presentarsi, nonché della concreta disponibilità del preposto allo svolgimento dei compiti a lui demandati.*

*Si è appunto dato il caso, la cui possibilità di incidenza era stata fin dall'origine prevista, che il maestro Tada, che fino ad allora aveva cumulato in sé la doppia funzione di Direttore didattico e di Presidente dell'associazione, non abbia potuto più, per ragioni di cittadinanza e di residenza, assolvere compiutamente alle necessità legali ed amministrative della gestione, in particolare per quanto riguarda i requisiti richiesti dall'art. 4 della legge sulla stampa per il mantenimento della titolarità dei due periodici editi dall'associazione. E, sotto quest'ultimo profilo, neanche attraverso facenti funzione o mandatari, per cui, per sua stessa volontà, è stato necessario sostituirlo nella funzione di Presidente con altra persona che, oltre ad avere*







*sempre dato prova di fedeltà al maestro e allo spirito dell'Aikido, fosse in possesso di quei requisiti di cittadinanza, di residenza e di capacità nella specie richiesti: la scelta del Consiglio è caduta sul già Vice-Presidente Danilo Chierchini, peraltro segnalato, per le ragioni di cui sopra, dallo stesso Direttore Didattico.*

*Chierchini appartiene a quello sparuto gruppo di appassionati che hanno, fin dagli inizi, costituito la struttura portante dell'Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese «Aikikai d'Italia» e che si sono sobbarcati, in silenzio e con modestia, tutte quelle fatiche che si rendevano, via via, necessarie al conseguimento degli obiettivi sociali, anche a detrimento del buon governo dei loro affari personali e spesso inghiottendo l'amaro calice delle incomprensioni e delle ingratitudini che ne sono loro derivate.*

*Verrebbe di pensare a quel Cireneo cui fu fatta portare la Croce, se non per la differenza che costoro si sono assunti quei compiti per libera scelta, in vista di uno scopo da raggiungere onde appagare l'esigenza loro di completezza spirituale. Unica vera ricompensa, infatti, la coscienza del servizio reso da un ideale vissuto, alla cultura universale, allo spirito umano.*

*In tale prospettiva, quella di rendere un servizio spesso neppure adeguatamente apprezzato, devono porre le loro aspirazioni quei giovani lodevolmente ansiosi di un incarico amministrativo o di insegnamento; nella prospettiva cioè di porsi sulle spalle una croce, senza aver poi la pretesa di salire sugli altari dell'AIKIDO.*

**Giacomo PAUDICE**

MEMORANDUM DI

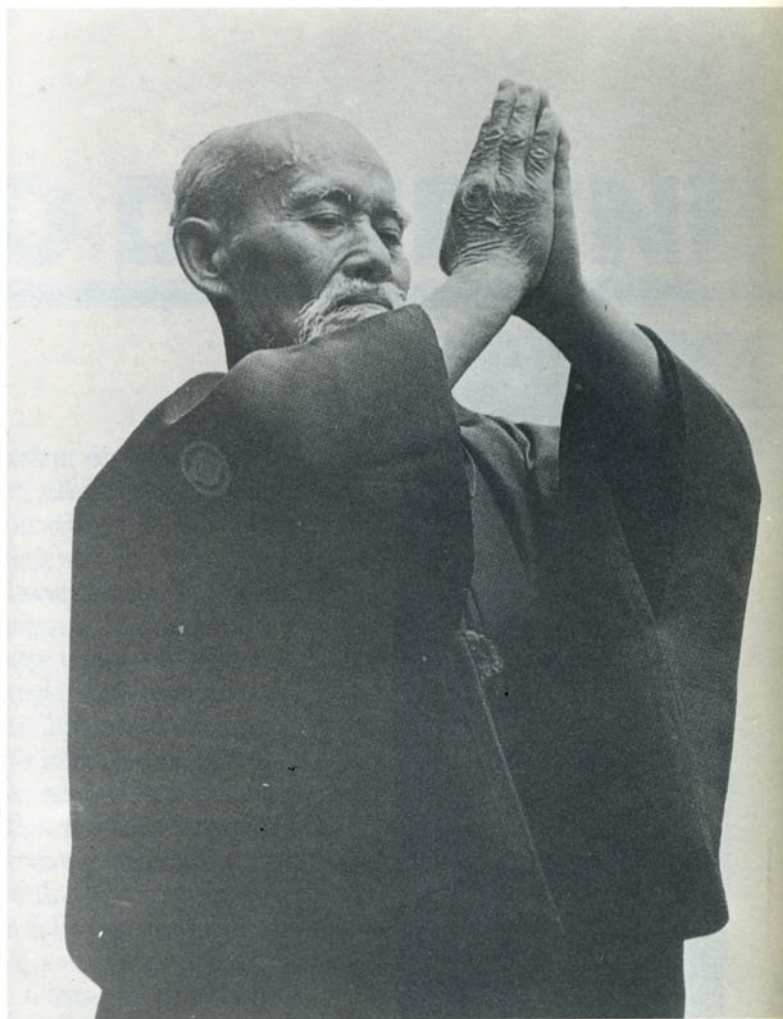
**MORIHEI  
UESHIBA**

**IO SONO L'UNIVERSO**

*L'insegnamento segreto dell'Aikido è di purificare il proprio KI, di muoversi in armonia col movimento dell'Universo, e cominciare allora veramente ad unirsi col vero Universo. Una persona che abbia cominciato a raggiungere questo ha racchiuso l'Universo nel suo addome: LUI È L'UNIVERSO.*

*In questo stato non esistono i concetti di «lento» e «veloce», perché dopo averlo raggiunto la lunghezza del tempo semplicemente non esiste. Questa «velocità» trascendente raggiunta con il superamento, noi la chiamiamo MASAKATSU, AGATSU, KATSUHAYABI. Questi tre concetti sono l'unificazione tra la vita e l'eternità dell'Universo.*

*Il problema quindi è ora come ognuno debba purificarsi da solo dal cattivo KI, pulirsi lo spirito/mente, e raggiungere l'armonia con tutte le cose create, attraverso le azioni della vita. Il primo passo consiste nel trasformare lo spirito/mente. Cosa è lo spirito/mente dell'Universo? È un immenso «amore» che si estende in alto ed in basso, in ogni direzione dello spazio e del tempo, fino ai limiti dell'Universo.*



**L'AMORE NON È LOTTA**

AI (amore) non è lotta. Nell'amore non ci sono nemici. Colui che pensa di un altro che sia «il nemico», colui che sta sempre lottando con qualcuno, è fin dall'inizio lontano dallo spirito/mente dell'Universo. Quelle persone che non riescono a raggiungere l'unione con lo spirito/mente universale non potranno mai ottenere l'armonia con i movimenti dell'Universo. Se non fosse così, lo sforzo marziale di ogni persona (bu) non sarebbe il vero BU, ma piuttosto il BU della distruzione.

**SHIN BU (VERO BU)**

Il Vero bu (Shin Bu) non consiste in tecniche marziali con le quali combattere e vincere, o combattere e perdere. Lo sforzo marziale è MASAKATSU, AGATSU e KATSUHAYABI, e così, senza riguardo alle circostanze, non si può assolutamente perdere. Chi sa di essere assolutamente invincibile è chi sa di non dover mai combattere. La «vittoria» consiste nel respingere in basso lo «spirito combattivo», assieme al proprio spirito/mente. Questo occorre per compiere veramente la missione della propria vita.



## MASAKATSU, AGATSU, KATSUHAYABI

Il Fondatore descrisse la parte razionale dell'Aikido facendo uso di alcuni termini specifici.

### MASAKATSU

Letteralmente «Giusta Vittoria», sottintende che con la correttezza, il rispetto dell'umanità e con la morale, possiamo combattere l'ingiustizia e l'immoralità.

### AGATSU

Letteralmente «Vittoria su di sè», comanda di abbandonare gli egoismi ed i desideri personali.

### KATSUHAYABI

«Il momento della fulminante Vittoria», descrive il movimento che istantaneamente, senza la minima esitazione, si oppone controllandola ad una situazione reale, perfino prima che l'incidente sia occorso.

È possibile con un inflessibile allenamento padroneggiare questi segreti e così entrare nel regno dove, senza combattimento, si è già vittoriosi.





## MIO NONNO MORIHEI UESHIBA



Quest'anno è un anno speciale per tutti noi che pratichiamo l'Aikido, poiché esso segna il centenario della nascita del Fondatore Ueshiba Morihei. Mi piacerebbe ora narrare qualcosa intorno a quell'uomo dal mio quasi unico punto di vista.

Ogni volta che penso al Fondatore, ricordo Iwama nella prefettura di Ibaragi. Il Fondatore e mia nonna si erano trasferiti in questa piccola città: dopo la guerra, egli vi si stabilì per perfezionare la «VIA» nella naturale atmosfera di un allenamento all'aperto. Io ero solito trascorrere l'estate e le vacanze invernali della scuola, fuori in campagna con i miei nonni. Il sentiero per il Tempio dell'AIKI era fiancheggiato da alberi di ciliegio e il Dojo era circondato da alberi di castagno che davano al luogo l'atmosfera ideale per l'allenamento. L'andare verso

Iwama, tra i campi che si estendevano verso le svettanti cime del Monte Atago e le foreste tutto intorno, era una delle cose che da ragazzo non vedevo l'ora di fare. Solo ad Iwama io mi svegliavo al suono della sirena e alla voce del conducente che annunciava la fermata.

Ricordo un giorno mentre stavo giocando nelle vicinanze del Tempio dell'AIKI in compagnia di alcuni studenti del posto, quando uno di noi ruppe un ramo di ciliegio in fiore. Avvenne che il Fondatore, che stava passando da quelle parti, non sgridò il giovane; al contrario un sorriso apparve sul suo volto e disse: «non l'hai fatto apposta per cui non preoccupartene». Sarebbe stato naturale che egli si arrabbiasse ma quando dimostrò di non esserlo il ragazzo ne risultò persino imbarazzato. Io fui sorpreso dalla genti-

lezza del Fondatore.

Un'altra volta durante le feste di Capodanno i giovani allievi stavano preparandosi a pestare il riso per i dolci (o mochi). Di solito per questo lavoro, usavano un grosso mortaio di pietra, che non riuscivano a portar fuori dal magazzino. Il Fondatore li stava osservando da una parte e nonostante superasse abbondantemente i 70 anni si alzò e lo spostò con grande facilità. Naturalmente mi era già stato riferito da molte persone della sorprendente forza del Fondatore, ma constatarla nella realtà fece un'enorme impressione su di me e sulla mia giovane mente.

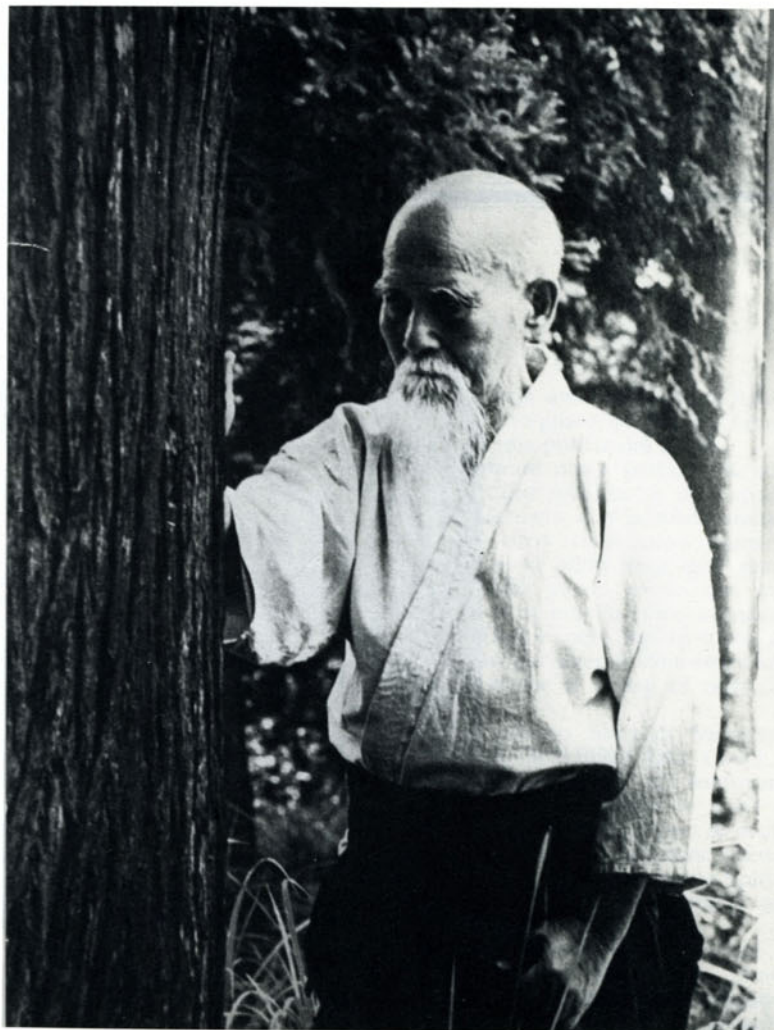
Intorno alla metà degli anni '50, grazie agli sforzi dell'attuale Doshu, l'AIKIDO cominciò a diffondersi in parecchie regioni e si andarono formando centri nelle Università. Così il Fondatore cominciò a trascorrere

circa 15 giorni al mese a Tokyo. Mentre stava in città si divertiva a vedere alla televisione i programmi di Samurai. Ricordo che mi chiamava chiedendomi «Moriteru ci sono dei bei programmi stasera?» e mi permetteva di vederli con lui, nella sua camera. Come potete vedere per suo nipote il Fondatore era un uomo affettuoso e perfettamente normale, nonostante nel Dojo i suoi allievi si trovassero di fronte un Maestro estremamente severo, soprattutto per quanto riguardava la forma. Se qualcuno dimenticava l'esatta etichetta egli esplodeva in rabbia. In quei momenti, anche se io ero piccolo mi era difficile avvicinarlo.

Dal 1960 il duro lavoro del Doshu fu quello di diffondere l'arte nel Giappone creando clubs e federazioni come Dojo distaccati, quasi ovunque qui in Giappone e oltremare. Intorno al 1950 quando l'AIKIDO internazionale era agli albori, formò degli allievi con cui sono cresciuto e diventato adulto. Durante questo periodo era costume tenere delle dimostrazioni nazionali ogni estate, evento che rifletteva la crescita dell'arte del Fondatore. L'ultimo appuntamento alla fine di ogni anno era la conferenza e la dimostrazione da parte del Fondatore; piaceva a tutte le persone che lo ascoltavano, ed io ne ero sempre affascinato. Il motivo non era una semplice realtà della sua tecnica ma qualcosa come la cristallizzazione di una lunga vita di allenamento *shu-gyo* (continuo), che sembrava venir fuori in modo fluente, riempiendo l'arena con una meravigliosa energia persuasiva. Era il vero Sentiero dell'AIKI che noi seguiamo.

Dopo aver iniziato le scuole superiori incominciai ad accompagnare il Fondatore nei suoi viaggi. Durante questo tempo insieme, sentivo che il Fondatore era un uomo con cui era difficile stare insieme, ma malgrado tutto egli era qualche volta calmo e tranquillo. Ora capisco, ripensandoci, che io sono quel che sono grazie al Fondatore.

Nel 1968 l'attuale Hombu Dojo



venne costruito accanto al vecchio edificio in legno del 1930, poi nell'Aprile del 1969 il Fondatore morì. Oggi a volte mi chiedo qualche volta che cosa mi piaceva del Fondatore. Come avete visto dagli esempi che ho qui menzionato, c'erano vari atteggiamenti in quell'uomo: nonno affettuoso; maestro severo. Ma in poche parole egli fu l'uomo che costruì lo spirito dell'AIKIDO passando attraverso il mondo della disciplina severa e austera.

Oggi il Doshu ha ereditato lo spirito dell'AIKIDO dal Fondatore e fa evolvere quest'arte in Giappone e in tutto il mondo. Io apprezzo profondamente il Doshu, perché sento in lui una sempre rinnovata dedizione all'insegnamento dello spirito dell'AIKIDO e ancor un maggior lavoro per lo sviluppo e la popolarizzazione di quest'arte.

**Moriteru UESHIBA**

da *The AIKIDO* n. 2° anno 1983

(\*) Nome del dojo di Iwama.



ALLENAMENTO A MANI VUOTE

# IL RIGORE DEL TAIJUTSU

Sacro e profano, ovvero Katana e Saké.



Pratico Kendo da quando avevo dieci anni, e poiché a casa mia anche tutti e cinque i miei fratelli erano praticanti, c'era un forte stimolo ad interessarsi anche di altri BUDO.

Verso il 1955 un mio vecchio collega di lavoro, che praticava Aikido, spinse con disinvoltura sul mio polso col mignolo, in modo tale da farmi quasi saltare dal dolore, tanto che ancora oggi me ne ricordo bene.

Questo avvenimento mi lasciò una forte impressione, che crebbe  
8 fino ad attirarmi verso gli aspetti

affascinanti dei BUDO a mani vuote, quelli che non utilizzano la spada.

Ritenni che la comprensione di queste Arti a mani vuote avrebbe potuto essere molto utile per il Kendo, e decisi che, se avessi voluto approfondire questo studio, avrei fatto bene ad andare direttamente alla fonte.

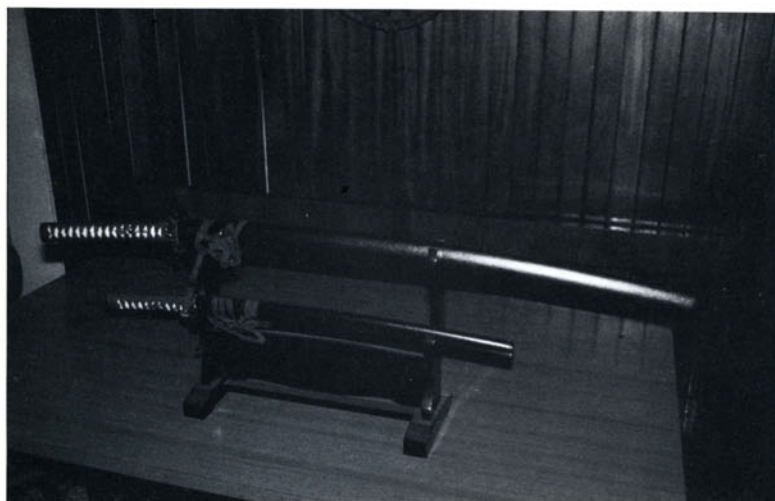
Tutto questo processo è durato dieci anni prima di arrivare alla conclusione, e uno degli stimoli principali che mi spinse ad agire fu il bisogno di uscire da uno stato di melanconia provocato dalla perdita

di mia madre, nel 1966. Decisi di dedicarmi con entusiasmo a questa nuova attività.

Consultai con mio fratello maggiore e trovai con sorpresa che anche lui aveva considerato stesse cose e si era recentemente iscritto per conto suo. Ero felicissimo e mi feci portare subito all'Hombu Dojo.

Alla mia prima visita vidi il Fondatore, Morihei Ueshiba, in ottima salute, e suo figlio Kisshomaru Sensei, ed anche Kisaburo Osawa Sensei. Mio fratello, appena iscritto, sembrava molto impressionato dal metodo di insegnamento usato





In basso: un praticante di Kendo nel tipico costume.

nell'Aikido, dicendo che ha una razionalità che manca nel Kendo, specialmente riguardo al movimento dei piedi e alla respirazione.

Usando un testo illustrato mi spiegò orgogliosamente questi punti, anche se era mio SEMPAI (anziano nell'arte) di ben poco. In seguito organizzai un circolo di Aikido nella mia ditta, la Furukuwa Mining Company, e organizzai allenamenti-incontri con circoli di altre ditte.

Più tardi mi feci male e le nostre attività si sono fermate fino a pochi anni fa quando ho ripreso. Attualmente frequentiamo l'allenamento del primo mattino all'Hombu Dojo poche volte al mese. Nella nostra ditta progrediamo a stento e mi vergogno un po' di portare la cintura nera e l'hakama. Comunque trovo che questo tempo, per breve che sia, è un meraviglioso stimolo per il mio allenamento di Kendo e per la mia vita in generale.

L'altro giorno facendo KOKKYUHO ero seduto con le spalle troppo indietro. Il Doshu mi si avvicinò da dietro, mi mise le mani sulle spalle e tirò leggermente: mi sono rovesciato all'indietro. Mi sono reso conto che ho questa abitudine di inarcare troppo la schiena anche nel Kendo. Date le attrezzature protettive e lo SHINAI (spada di bambù n.d.t.) portati durante l'allenamento, tali difetti non sono facilmente rilevabili.

Inoltre adesso sono un istruttore 6. dan e trovo molto spesso compa-



gni di allenamento di grado più basso. Questo mi rende più facile trascurare i miei difetti. L'azione del Doshu mi ha colpito fortemente, ed è stata una buona lezione.

I metodi di movimento del corpo per rispondere ad un attacco hanno nell'Aikido una certa nettezza e rigore che deriva dal fatto di essere senza armi.

«Se ti difendi così riceverai un calcio od una pugnata in un istante», mi dissero un giorno. Di nuovo sentii un lampo di comprensione. Vedevo che il mio movimento era condizionato dalla sicurezza di impugnare una spada che non avevo.

Si deve imparare il movimento del corpo, prima a mani vuote e poi con la spada.

In questo modo il movimento del

corpo avrà una vera base. L'Aikido mi ha insegnato quanto era immatura la mia pratica del Kendo.

Continuo ora a praticare Kendo, soprattutto tecniche a due spade. Nelle tecniche con la spada lunga e quella corta ci si deve muovere come se si adoperasse una spada sola. Allo stesso modo con una spada ci si muove come avendone due. Debbo però essere grato all'Aikido per avermi dimostrato che esiste anche il reame di nessuna-spada.

Nel famoso libro di Miyamoto Musashi, il LIBRO DEI CINQUE ANELLI, si dice che «Ci sono varie attitudini mentali con le quali si può disperdere un gruppo di nemici. C'è lo Spirito che vince senza spada (MU-TO), e c'è poi lo Spirito che non dipende dalla spada per vincere».

Con queste parole critica chi si attacca troppo alla spada. Similmente il famoso guerriero-fondatore del MUTO-RYU, Yamaoka Tesshu, divulgò l'essenza della spada dicendo: «Chiamo quello che ho inventato MUTO-RYO». Il significato di mu-to è questo: Non avere alcuna spada al di fuori della mente. Questo è mu-to.

Senza dimenticare che l'insegnamento basilare della spada è qualcosa chiamato mu-to, proseguirò sempre nel mio allenamento di Kendo, ma seguitando tenacemente la pratica dell'Aikido, per quanto poco corretta possa essere.

Kentsuke WATANABE 9

UN INVITO ALL'ARMONIA NELLA COLLABORAZIONE FRA DOJO

## AIKIDO INSIEME



Gruppo di yudansha partecipanti ad un allenamento comune Roma-Napoli nel dojo Kodokan Napoli.

Per potere praticare l'AIKIDO una delle tante condizioni necessarie è il non essere soli: è indispensabile la presenza di altre persone, oltre alla nostra.

A fronte di tale osservazione molti avranno già invocato Lapalisse, ma credo valga la pena di soffermarsi su essa, in quanto offre lo spunto per alcune riflessioni consequenziali su momenti della realtà aikidoistica che spesso viviamo inconsapevolmente.

Possiamo, anzitutto, diversificarci da altri «metodi» che, come l'AIKIDO, perseguono il fine di miglio-

re l'uomo, approfondendo il rapporto con se stesso e con il «tutto» circostante: lo Yoga, lo Zen, il Kyudo...; molti sono i punti in comune con l'AIKIDO, nella nostra Arte è però, imprescindibile la presenza di altri insieme a noi.

In ogni momento di un allenamento, accanto, di fronte, intorno a noi è una realtà la presenza di altri praticanti.

Si tratta di persone che, come noi, stanno concentrando in Seiza, studiano un movimento, patiscono il caldo o la stanchezza, gioiscono per una tecnica ben capita:

questa coralità, senza nulla togliere alle mille possibili sfaccettature della espressione individuale, può sublimarsi in un grande momento di Unione e di Armonia.

Il solo fatto di praticare l'AIKIDO «insieme» è, già di per sé, dunque, un momento didattico e, se gli Aikidoisti praticano con serietà, di crescita, anche inconsapevole, per tutti coloro che partecipano alla tensione collettiva di una Lezione.

In questi termini si può essere tentati di quantizzare, ma, ovviamente, non è così: tante persone su un tatami = tanta progressione



Gli allievi osservano attenti il M. Tada alla ricerca di un particolare sfuggito (Uke: I. Zintu).



qualitativa; forse un lembo di verità si può cogliere anche a questo livello; se le tante persone presenti provengono da numerose palestre, sarà possibile parlare di Unione non solo fra singoli ma anche fra strutture più ampie, che rappresentano e sono costituite da parecchi individui.

In tale senso è stata, per me, significativa ed illuminante l'esperienza svolta nella città in cui vivo, Torino, nell'attuare un ciclo, ad intervalli mensili o più, di incontri ed allenamenti comuni con gli altri Dojo cittadini e della Provincia, che hanno aderito all'iniziativa.

Al di là della retorica posso affermare, con sincerità, che ogni incontro è stato positivo, utile, qualificante; la conoscenza interpersonale favorita; chi conduceva la lezione, a turno, era stimolato a dare il massimo di sé stesso; piacevole la sensazione di scavalcare i limiti, a volte

riducenti, connessi ad una possibile, rischiosa chiusura fra le «valve» del proprio Dojo; fonte di soddisfazione il potersi incontrare per una nostra precisa scelta, ed il dimostrare, a noi stessi e agli altri, che praticare l'AIKIDO in armonia è possibile.

Naturalmente non tutti hanno potuto o voluto aderire all'iniziativa, ma sono convinto della forza trainante di cui essa è portatrice: è possibile, infatti, incontrandosi, superare le difficoltà di relazione, le incomprensioni, gli astii, nel tentativo di conferire un monoformismo critico alle varie diciture aikidoistiche di cui ogni palestra è espressione. Ritengo che la capacità di incontrarsi da parte dei vari Dojo di una città o zona geografica sia di grande significanza anche nell'esprimere il livello di maturità acquisito dagli aikidoisti: non si tratta, infatti, della classica, indispensabile,

organizzazione ufficiale legata alla presenza dei maestri giapponesi, grandi «train d'union» fra gli aikidoisti, oltre che fulcro dell'insegnamento; nel caso specifico siamo noi stessi a fare qualcosa, perché questo è il nostro interesse al di là dal finalizzare un allenamento comune al fatto che questo sia condotto da un maestro giapponese, come generalmente avviene. La spinta a trovarsi, infatti, è rappresentata soprattutto dal desiderio di conoscersi, capirsi e, in fondo, di crescere anche facendo a meno delle istanze qualitative a cui siamo avvezzi: anche questa è una lezione, grande e profonda, che giunge a noi dall'Aikido, praticato con la consapevolezza della volontà.



## DALL'ITALIA

ROMA / DOJO CENTRALE

### YUDANSHA IN PRIMO PIANO



Come uno stormo di uccelli predatori la quasi totalità degli yudansha italiani piomba a Roma a dicembre, alla caccia di buone tecniche da mettere nel paniere che verrà riportato, possibilmente gonfio, al proprio dojo.

L'occhio vigile dei maestri Hosokawa e Fujimoto guizza invece tra i praticanti, alla ricerca di altrettanto ghiotte notizie: quel giovanotto promette bene, quel tale responsabile di dojo non manca un appuntamento, ma viene evidentemente di malavoglia e si allena senza nessuna fantasia, quell'altro ha ormai tirato i remi in barca e troneggia, maestoso ed immobile come il monumento a Garibaldi, al centro del

tatami, senza versare una goccia di sudore in due giorni.

Ma basta con le malignità: prendiamo questi raduni come un'occasione festosa per stare assieme a tanti vecchi amici e praticare allegramente un aikido di livello un po' più elevato del normale, essendo assenti (o quasi...) i principianti.

Ad arricchire il programma del raduno c'era quest'anno da celebrare un avvenimento fuori dell'ordinario, il 100° anniversario della nascita di O Sensei. Non credo che esista modo di celebrarlo migliore di un buon allenamento, e per colmare la misura, di una buona manifestazione.

La suddetta manifestazione, te-

nutasi la domenica mattina, al termine degli allenamenti, è stata organizzata in maniera leggermente diversa dalla consueta dimostrazione estiva di Coverciano. I partecipanti, tutti yudansha, invece di essere suddivisi per gradi, sono stati ripartiti in gruppi regionali, per facilitare anche l'affiatamento dei vari componenti e, forse, provocare la nascita spontanea di alcune «equipes» che possano poi in qualunque momento essere, per così dire, «mobilitate».

Con questa prima manifestazione si è anche venuti incontro ai desideri manifestati dal Direttore Didattico dell'Associazione, maestro Tada, che vede in esse un validissimo strumento di propaganda esterna dell'Aikido, oltre a costituire un insostituibile banco di prova ed un motivo di impegno per coloro che sono chiamati a svolgerle.

La domenica mattina alle 11, come dicevamo, tutti sul tatami, e si comincia.

I maestri Fujimoto e Hosokawa limitano la loro partecipazione, e lasciano spazio al «coro». Che dire? Da fuori qualche noterella stonata si è avvertita qua e là, ma sono difetti di poco conto, praticamente inevitabili in una manifestazione «dal vivo», ove nulla è preparato.

Impossibile attribuire la palma del migliore: tutti i gruppi si sono più o meno equivalsi, su uno standard notevole. Segno che la «scuola» c'è, ed è buona.

P. B.

NAPOLI / STADIO COLLANA

## UNA LEZIONE CON I MAESTRI IKEDA E HOSOKAWA

Nei giorni 28 e 29 Gennaio 1984 si è tenuto a Napoli presso lo Stadio Collana, in una accogliente sala dotata di 160 tatami, uno Stage di Aikido diretto dal M° IKEDA e dal M° HOSOKAWA.

La massiccia presenza di numerosi Aikidokas al raduno è stato motivo di soddisfazione per gli organizzatori.

I partecipanti sono stati 112 provenienti soprattutto dal Sud con l'eccezione di alcuni Aikidokas di Roma e di Zurigo che non hanno disdegnato il lungo viaggio per non perdere un «appuntamento aikidoistico» di notevole interesse.

Il raduno si è sviluppato in tre lezioni di due ore ciascuna: due lezioni il sabato, una lezione la domenica.

Al termine vi è stata una sessione d'esami che ha segnato per alcuni un passo avanti verso la via e per altri un motivo di riflessione a far meglio la prossima volta.

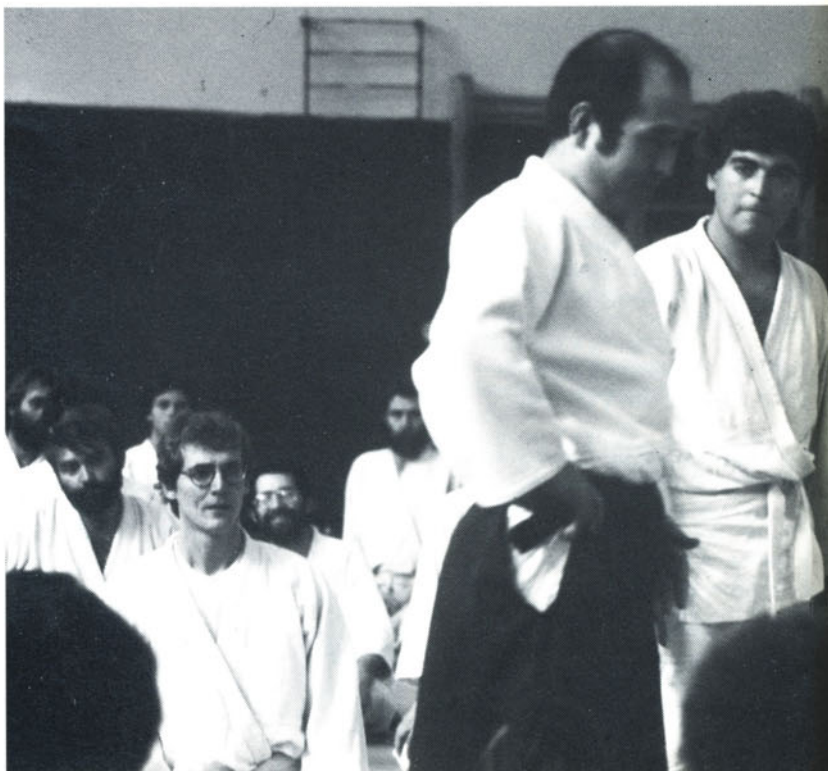
Il M° Hosokawa, durante l'esame, ha sottolineato l'importanza di crearsi una buona base, di allenarsi nelle cadute e di perfezionarsi nell'esecuzione dei taisabaki soprattutto quelli circolari. Ha altresì posto l'accento sull'importanza di una limpida concentrazione mentale nell'esecuzione delle tecniche.

Tornando al programma svolto durante il raduno si è potuto assistere ad una serie di nuovi esercizi e tecniche proposte da parte del M. Ikeda.

Tali «novità» proposte dal Maestro pur sconcertando all'inizio i partecipanti data la difficoltà di esecuzione hanno in seguito ottenuto il loro scopo e cioè quello di far riflettere sul collegamento tra le varie tecniche di Aikido ed elementi insiti in altre Arti Marziali quali ad es. il Kyudo ed il Karate.

Interessantissime come sempre, dunque le lezioni dei Maestri, anche per chi da molti anni segue l'Aikido ed ha la pretesa di conoscerne abbastanza.

*In basso: un momento del prezioso lavoro svolto sul tatami.  
sotto: Spiegazioni e chiarimenti da parte del M° Ikeda, tipici del suo rapporto diretto con i praticanti.  
nella pagina accanto: La famosa «grinta» del M° Ikeda.*





## COMUNICATO AI SOCI

**N**ella riunione del Consiglio d'Amministrazione tenutasi a Reggio Emilia il giorno 11 febbraio 1984, il Presidente dell'Associazione, Maestro Tada Hiroshi, ha presentato le sue dimissioni dalla carica, motivate da improrogabili esigenze amministrative che imponevano l'assunzione della carica di Presidente da parte di un cittadino italiano. Dopo lungo dibattito il Consiglio ha preso atto della necessità delle dimissioni ed ha provveduto ad eleggere il nuovo Presidente, nella persona del Consigliere Danilo Chierchini.

A norma di Statuto, il Maestro Tada conserva il titolo di Consigliere ed assume la carica di Vice Presidente.

Diamo pertanto di seguito il nuovo organigramma dell'Associazione:

### CONSIGLIO D'AMMINISTRAZIONE

*Presidente:* Chierchini Danilo.

*V. Presidente:* Tada Hiroshi.

*Consiglieri:* Fabiani Massimo, Fujimoto Yoji, Piccolo Mario, Righetti Piercarlo, Traina Mario, Veneri Giorgio.

### COLLEGIO DEI REVISORI

*Presidente:* Fabbri Gianfranco.

*Revisori:* Genovesi Marino, Sabatino Nunzio.

### DIREZIONE DIDATTICA

*Direttore:* Tada Hiroshi.

*V. Direttori:* Hosokawa Hideki, Fujimoto Yoji.

## MILANO / STAGE DI AIKIDO

### ALLENAMENTO ALL'ALBA

**D**egli allenamenti alle 6,30 di mattina avevo solo sentito parlare dai reduci dei mitici raduni di Desenzano, e col tono sostenuto di chi dice «ma ai miei tempi era un'altra cosa».

E invece a Milano ci siamo ritrovati a svegliarci alle 6, quando in inverno è ancora notte, per gli esercizi di meditazione, respirazione, ORENAITE, TANDEN, ecc.

Tre giorni di Aikido pieno, intenso, sotto la direzione del M° Fujimoto: la prima lezione cominciava alle 6,30, l'ultima finiva alle 19! Negli intervalli giusto il tempo di mangiare e dormire.

Tante ore di allenamento, tante tecniche: molto USHIROWAZA, IRIMINAGE, SHIHONAGE, HANMIHANTACHIWAZA, ci sono state anche lezioni di Bokken e di Jo. Il

M° Fujimoto ha molto insistito sulla base e sulla esecuzione canonica delle tecniche.

Tra i partecipanti — molto numerosi, provenienti prevalentemente dal nord, più qualche napoletano — si è creata una bella «atmosfera»; non è retorica; in questi tre giorni gomito a gomito, le notti a dormire nel dojo (il bel dojo nuovo del M° Fujimoto, per fortuna ben riscaldato), si era creata una buona «armonia interpersonale» (queste sensazioni sono sempre difficili a definirsi) raramente sentita in altri raduni.

In questa occasione è stato presentato, a molti per la prima volta, TAKASHI KUDO, giunto da poco dal Giappone ed attualmente residente a Cagliari con il M° Hosokawa.





Sono state proposte soprattutto tecniche da Ushirowaza e Futaridori comprese le variazioni.

Il M Ikeda ha proposto poi la serie di tecniche che aveva mostrato l'anno precedente ed ha chiamato i vari Aikidokas presenti ad eseguirle per rendersi conto se il «compito» assegnato l'anno precedente era stato svolto con profitto.

Un incontro stimolante ed interessante dunque, pregno di tali spunti di studio che un anno di pratica per padroneggiare i movimenti è quasi insufficiente.

Al prossimo anno dunque l'incontro per imparare altre cose nuove e mostrare ciò che si è fatto sui temi proposti.

In conclusione dunque soddisfazione da parte di tutti e soprattutto degli allievi dell'Holiday Center Club, che hanno organizzato il raduno non disdegnando fatiche ed oneri, affinché gli intervenuti trovassero un clima di serenità ed amicizia.

Rino BONANNO

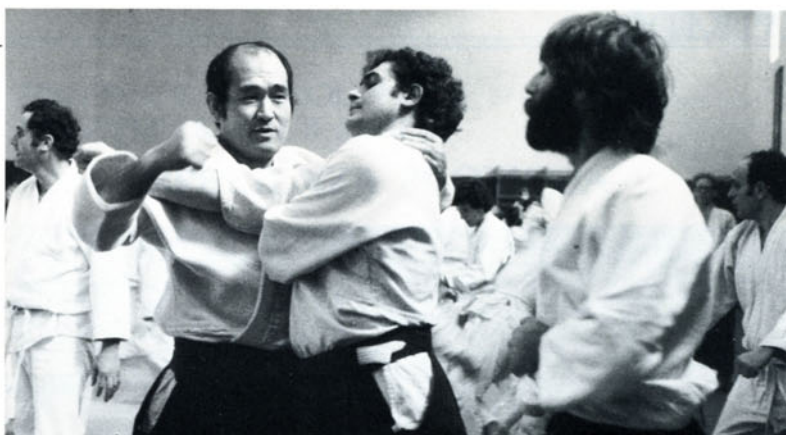


FOTO ALFREDO FIORENZA

REGGIO EMILIA / DOJO S.D.K.

## DIDATTICA E AMMINISTRAZIONE

**S**econda migrazione di massa degli yudansha in febbraio, questa volta verso il dojo SDK di Reggio Emilia, consueta meta del secondo dei due raduni riservati a Yudansha, Fukushido in e Dojochō.

Migrazione questa volta di massa ma non troppo, a causa di un disguido che ha causato il mancato invio del comunicato ai dojo, pur essendo da tempo il raduno in calendario. A causa di ciò, la Direzione Didattica ha deciso di non tener conto della mancata partecipazione a questo raduno in occasione del rinnovo delle nomine alle varie qualifiche.

Pur con una partecipazione in qualche misura ridotta, il raduno si è svolto in una atmosfera particolarmente distesa, e dovrebbe aver lasciato in tutti un nuovo piacevole ricordo da aggiungere ai tanti che ormai cominciamo ad avere.

Ha inaugurato il raduno il maestro Hosokawa con una serie di tecniche «ubriacanti» che non hanno mancato di suscitare divertiti commenti. Gli ha dato la replica il maestro Fujimoto la mattina seguente con delle tecniche velocissime e di complessità sempre crescenti, partendo da quello che «sembrava» un banalissimo IK-KYO.

Era anche convocata in occasione di questo raduno l'abituale Assemblée Annuale per l'approvazione dei bilanci dell'Associazione. Ad approvazione avvenuta si è passati

alla discussione e poi all'approvazione del nuovo Regolamento, che viene a colmare una notevole lacuna e che sarà senz'altro un valido strumento di lavoro per gli anni a seguire.

Notevoli le differenze con le precedenti «Norme per i Responsabili di Dojo»; in alcuni casi c'è addirittura un'inversione di tendenza, come nel caso della richiesta di apertura di nuovo dojo, facilitata al massimo in passato, come d'altronde inevitabilmente in tempi di «pionierismo», mentre ora è soggetta a nuovi e più rigorosi controlli.

Anche nel caso delle nomine ad istruttori, esaminatori e responsabili di Dojo, è definitivamente passato il tempo in cui si poteva dire, a proposito sempre di una nomina, «Dio me l'ha data e guai a chi la tocca»: ora ogni nomina è soggetta a rinnovo annuale, e non rimane, per i pochi che hanno manifestato qualche perplessità sul nuovo corso, che pazientare un pochino: il tempo è e rimane il miglior giudice di tutte le cose.

Chiusosi dunque anche questo raduno, si radunano le proprie cose e si torna a casa, pronti a rifare le valigie per la prossima occasione.

Il prossimo raduno per Yudansha è lontano, manca quasi un anno, ma ce ne sono molti altri, tant'è vero che a distanza di una settimana appena, occorre parlare di un nuovo, importante e imprevisto raduno: quello con Waka Sensei.

P. B. 1



## DALL'ESTERO

### TOKYO / NIPPON BUDOKAN BAMBINI SUL TATAMI



Il 1° Agosto si è svolto presso il Nippon Budokan di Tokyo, per il 5° anno consecutivo, l'Enbukai dei bambini che praticano l'Aikido in Giappone. Tale manifestazione fa parte di quella serie di Enbukai tenuti dai bambini che praticano alcune arti marziali (\*) in Giappone Zen Nippon Shonen Budo (Aikido) Rensei Taikai.

Circa 1.300 bambini, in rappresentanza di 46 regioni diverse, si sono prodigati in questa manifestazione.

Dopo il tradizionale ingresso sul

tatami e lo schieramento davanti alla tribuna d'onore, il Doshu Kisshomaru Ueshiba ha pronunciato un discorso di apertura indirizzato ai bambini e ai loro istruttori. Con il Doshu erano presenti le più alte cariche dell'Hombu Dojo, tra cui Waka Sensei Moriteru Ueshiba, organizzatore della manifestazione, l'Hombu Dojo-cho (\*\*) Kisaburo Osawa Sensei (9° Dan), Shihan Masando Sasaki Sensei (7° Dan) il quale aveva anche il compito di presentare la manifestazione. Era inoltre presente il Sig. Matsumai,

presidente del Nippon Budokan, massima autorità nel campo delle arti marziali in Giappone.

La manifestazione diretta dai Signori Yokota e Osawa, istruttori presso l'Hombu Dojo, è iniziata con la dimostrazione di alcuni esercizi base (tenkan, irimitenkan, ukemi, torifune ecc.) eseguiti contemporaneamente da tutti i bambini. In seguito quattro Dojo alla volta si sono alternati nell'esecuzione di alcune tecniche. I bambini hanno dato prova di notevole spontaneità, entusiasmo e sicurezza, non facendosi minimamente intimidire dalle centinaia di persone presenti, dando prova, con ciò, del quotidiano allenamento cui si sottopongono.

Nel finale Waka Sensei ha spiegato alcune tecniche base: Iriminage, Kotegaeshi, Ikkyo ecc... catturando la massima attenzione di tutti i bambini e del pubblico presente.

Al termine della manifestazione sono stati consegnati degli attestati di partecipazione, con i quali i bambini sono tornati certamente orgogliosi nelle loro sedi, felici soprattutto di aver potuto trascorrere una giornata con tanti nuovi amici.

Sono certo che tra qualche anno, anche da noi si potranno organizzare manifestazioni di questo genere che diano ai bambini maggior stimolo per continuare nella pratica dell'Aikido.

**Franco MARTUFI**

(\*) Judo, Aikido, Shorinji Kempo, Kendo, Karate.

(\*\*) Responsabile dell'Hombu Dojo.



ZIELONA GORA (POLONIA)  
AKADEMICKI KLUB AIKIDO

## UNA ESPERIENZA PROFICUA



Alcune significative immagini dal Nippon Budokan.



La scuola del M<sup>o</sup> FUJIMOTO rappresentata da Fulvio Sassi, quale «Sensei», Gianni Chiossi, Ugo Pacchioni come assistenti e Alessandro Bolzoni come Uke, mercoledì 9 novembre 1983, parte da Milano e varca i confini polacchi, raggiungendo Zielona Gora, una bella cittadina a Nord-Ovest della Polonia, vicino al confine tedesco; Zielona Gora in italiano significa «verdi colline», e non poteva essere nome più appropriato, infatti i suoi abitanti sono l'esempio di cordialità, simpatia e cortesia. Arriviamo la mattina presto e raggiungiamo l'«Akademicki Klub Aikido» presso il Pedagogical University, dove siamo poi stati alloggiati con un trattamento esemplare (di questo si era incaricato Marek Wozniak, il responsabile del Dojo polacco). Una nota particolare desidero farla sul trattamento che gli amici polacchi ci hanno riservato: ci hanno offerto la loro amicizia, dimostrato affetto, trattato come a casa nostra, in tutto e per tutto, spontaneamente, senza secondi fini.

Per quattro giorni Sassi ha tenuto lezioni di Aikido suddivise in tre ore al mattino e due alla sera; la scuola del M<sup>o</sup> Fujimoto ha dato ottimi risultati e Sassi, quale suo

assistente e discepolo, è stato esemplare nell'insegnamento.

Il grado tecnico degli amici polacchi corrisponde ad un nostro 4<sup>o</sup>/5<sup>o</sup> kyu, ma la preparazione atletica, la volontà e l'impegno dimostrato sono veramente ammirevoli.

Sassi ha tenuto due lezioni di bokken e jo, una seduta di za-zen e tutte hanno avuto molto successo soprattutto per l'apporto anche spirituale dimostrato dai partecipanti. In questi quattro giorni di Aikido sono affluite circa 85 persone, venute da diverse città della Polonia, anche se la maggior parte erano del posto; alla fine dello stage, nei saluti, oltre ai ringraziamenti a Sassi, a noi, un grazie particolare al M<sup>o</sup> Fujimoto, alla sua scuola alla quale fortunatamente noi apparteniamo, al suo grande valore tecnico e spirituale.

Nel lasciarci, Marek, Ocykynsy e altri responsabili dell'Aikikai polacco, hanno espresso il vivo desiderio che ciò che abbiamo fatto abbia seguito, ripetendosi magari anche due volte l'anno; questo desiderio verrà prospettato al M<sup>o</sup> Fujimoto che cercherà il modo di esaudirlo, perché questi amici polacchi lo meritano veramente.

Alessandro BOLZONI 17

## UNA INTERESSANTE INIZIATIVA CULTURALE

# ALLE RADICI DEL SOLE

Oltre tre settimane di spettacoli, per raccontare una storia millenaria, troppo spesso considerata soltanto nei suoi aspetti più esteriori, in realtà espressione di quella cultura del DO, che vuole indicare, nei cerimoniali, corrispondenti vie alla tensione spirituale; come la «cerimonia del tè» nelle attività apparentemente solo sportive come le arti marziali, nel lavoro artigianale come l'Ikebana, l'arte di disporre i fiori e l'Origami, l'arte di piegare la carta.

Aprire la rassegna lo spettacolo di Gagaku, antichissima forma di rappresentazione scenica che prevede una parte solo strumentale e una serie di danze tradizionali in costume, eseguita da «Ensemble della corte imperiale di Tokyo».

A creare una particolare atmosfera è lo spettacolo di burattini dell'Isola di Sade: il Bunya Nigyo; il teatro-danza contemporanea di Ota Shogo, uno dei più famosi registi giapponesi contemporanei; la danza Buto, in uno spettacolo realizzato dal fondatore di questa collaborazione occidentale-giapponese: Hijikata Tatsumi; e, naturalmente, il Noh, la forma teatrale classica.

Una nota particolare per la ricchissima esposizione di aquiloni che sono arrivati per la prima volta in Europa, dal Museo di Tokyo, pezzi d'epoca fabbricati nei tipici materiali giapponesi; si sono viste poi delle interessantissime rassegne di Ikebana, oggetti di carta fabbricati con la tecnica dello Origami; pittoresche maschere del Teatro Noh, costruite in modo da consentire il cambiamento di espressione del volto degli attori con il variare del-

*È per noi un piacevole dovere ricordare che tra giugno e luglio a Reggio Emilia e a Milano circa duecento artisti e almeno cento manifestazioni diverse hanno caratterizzato con grande successo la bella rassegna di spettacoli ed espressioni della cultura giapponese.*

Particolare di una tipica figura del teatro Kabuki.

l'angolazione della luce; una mostra di video-arte contemporanea curata da Vittorio Fagone e Katsuhire Yamaguchi, anche «antichi giapponesi in Italia», quindici famosi nomi presentati da Gillo Dorfles.

Non è mancata anche la rassegna cinematografica che ha presentato una ventina di films anni Cinquanta e Settanta mai entrati in circuito, ad eccezione del celeberrimo «Rashomon» di Kurosawa.

Dopo tanti esempi di teatro-danza tradizionale, a chiusura della rassegna ALLE RADICI DEL SOLE è stata presentata l'Aukokubuto, una danza molto particolare della scuola giapponese. È una danza che si compiace delle zone buie dell'essere, che tende all'esplicazione di un'energia violenta e distruttiva quasi a voler cercare il senso





dell'occulto. In questo spettacolo le due danzatrici in scena (Ashikawa Yoko e Kobayashi Saga) mimano in modo esemplare dimensioni da incubo, il loro corpo e lo spirito disegnano nello spazio figure ed azioni con incredibile naturalezza, quasi a voler seguire, come attratti, la legge dell'universo.

Per concludere, da questa manifestazione sono emersi alcuni dati molto importanti, che sottolineano la costante che lega la cultura giap-

ponese a tutte le espressioni artistiche del suo popolo, come l'Aikido che possiede tutta una serie di caratteristiche che lo rendono particolarmente adatto ad un lavoro di ricerca che tende ad ottenere il giusto equilibrio tra il corpo e la mente; e il messaggio che ha voluto dare la scuola giapponese all'Occidente è stato capito, apprezzato ed applaudito: una vera e propria lezione di vita.

Alessandro BOLZONI

Esibizione di un gruppo di Kodo nel parco di Ueno (Tokyo), luglio 1983.



## «KODO», IL BATTITO DEL CUORE

*Il pubblico romano ha accolto entusiasticamente lo spettacolo «Kodo», complesso di percussionisti e danzatori del Giappone con strumenti tradizionali, che si è tenuto a Roma l'8 e il 9 febbraio al Teatro Olimpico.*

Il gruppo, nato sotto il nome di Ondeko-za nel 1970 a Sado, un'isola che si trova a circa 270 Km a nord ovest di Tokyo, è costituito da 15 giovani — 12 uomini e 3 donne — fra i 20 e i 33 anni. I membri del gruppo vivono in comunità, si esercitano per 4-5 ore al giorno nello

studio degli strumenti e nella danza, ed ogni giorno, verso le cinque del mattino fanno una maratona, ed un'altra la sera, percorrendo circa 30 Km in tutto, per tenere il corpo e lo spirito nelle condizioni adatte al difficile apprendimento delle arti tradizionali giapponesi.

«Kodo» non è semplicemente uno spettacolo di percussioni e danze ispirato alla tradizione giapponese, il suo nome che significa «il battito del cuore» dà conto di quel qualcosa in più che il gruppo esprime.

La vita comunitaria, la disciplina severa nello studio e nell'allenamento, finalizzata alla conservazione e diffusione di arti antiche che si vanno perdendo, sono il potente catalizzatore che trasforma il suono di tanti tamburi in un ritmo perfettamente sincronico ed estremamente vitale.

Il manager del gruppo, Kawauchi Toshio tiene a sottolineare però che se gli strumenti, le musiche, i costumi e le danze sono ispirati alla tradizione non ne sono una riproposizione pedissequa e nascono invece da un lavoro di creazione collettiva, ideati, prima ancora che realizzati, dal gruppo stesso.

Dice Kawauchi: «Kodo non esprime un aspetto particolare della cultura giapponese, ma esprime noi stessi, il senso del nostro lavoro comune e del nostro piacere di esprimerci. Non vi sono messaggi nascosti nei ritmi, il significato dello spettacolo è 'nello spettacolo', è il battito del cuore, è quello che ciascuno spettatore sente e vuole raccogliere di ciò che ciascuno di noi esprime nel momento della rappresentazione, che però non è la semplice esibizione di tecniche eccellenti, quanto piuttosto la sintesi di un modo di vivere ed intendere l'arte.

Da tutto questo nasce una musica che, pur nei momenti in cui il ritmo diventa frenetico, riesce a mantenere una pulizia di suono e una precisione di tempi sorprendenti e affascinanti.

Anche le danze che accompagnano e sono accompagnate dal suono dei tamburi e dei flauti possiedono un'ammirevole eleganza e fluidità di esecuzione, tali da far superare le difficoltà di comunicazione gestuale legate all'impiego di moduli coreografici totalmente estranei alla nostra cultura.

Dai mascheroni inquietanti, agli smaglianti colori dei costumi tradizionali, alle doti atletiche degli esecutori, insieme suonatori e danzatori, tutto rende quello di «Kodo» uno spettacolo realmente godibile, tale da indurre il pubblico in sala a chiedere due volte il bis.

La compagnia continuerà la sua tournée a Genova, Milano, Torino, prima di lasciare l'Italia per esibirsi a Parigi.

Velia CIMINO 19

# 1983/1984 WAKA SENSEI UN ANNO DOPO

Splendida esecuzione di kokyunage, tecnica principe dello stage (Uke: F. Martufi).



A destra in alto: ancora un Kokyunage (Uke: R. Candido).  
A destra in basso: plastico Shihonage (Uke: M. Fabiani).

È trascorso poco più di un anno, e di nuovo Waka Sensei è con noi.

Il suo nuovo arrivo è giunto improvviso, quasi inaspettato: è motivo di orgoglio sottolineare il fatto che il «Giovane Maestro», l'erede diretto di O' Sensei, è a Roma per una sua personale iniziativa, come a porre suggello al lungo lavoro svolto in Italia da Tada Sensei, dai suoi collaboratori Fujimoto Sensei e Hosokawa Sensei e, perché no, da tanti valenti aikidoisti nostrani; ed è un'attività, la loro, svolta in un arco di venti anni, circa l'età di chi scrive.

Waka Sensei è arrivato a Fiumicino il mercoledì notte precedente il

raduno; ad attenderlo la tradizionale delegazione di Aikidoka romani, con a capo il maestro Hosokawa. Accompagnato in albergo, dopo un beneagurante brindisi, Waka Sensei è stato lasciato a smaltire la stanchezza accumulata nel lungo viaggio.

I giorni successivi sono trascorsi nella visita dei principali monumenti di Roma e dintorni, punto fermo, come lo scorso anno, degli interessi di Waka Sensei. La mattina del sabato è stata dedicata ad una passeggiata nel Foro Romano ed al Palatino, a cui ho avuto il piacere di partecipare; ho così potuto osservare l'espressione diverti-

ta del maestro Ueshiba davanti alle *Tabulae Lusoriae* scolpite sui gradini della Basilica Iulia, una sorta di gioco del filetto con cui i popolani romani ingannavano il tempo durante i processi che si celebravano nella basilica; oppure la meraviglia di fronte alla maestosità dello stadio di Domiziano, posto all'interno della Domus Augustana, il palazzo imperiale.

Finalmente è giunto il sabato pomeriggio, dedicato allo stage: anche se l'arrivo di Waka Sensei era forse inaspettato, nondimeno il suo fascino è stato incomparabile: è un richiamo che ha del sacrale per i 110 volenterosi che si accalcano sul ta-





tami del Dojo Centrale ai limiti della praticabilità. La lezione inizia, e il maestro mostra di seguire una precisa linea didattica: la sua lezione è impostata sulla base, in particolare sul KOKKYU-HO, punto di partenza e anello di congiunzione fra tutte le tecniche svolte durante lo stage; mi ritornano in mente allora alcune frasi pronunciate da Waka Sensei nel corso dell'intervista concessa ad AIKIDO lo scorso anno:

*«Ho voluto incentrare la mia attenzione, il mio impegno, sulle tecniche di base; questo non perché vi siano carenze di fondo nell'Aikido italiano, ma perché ritengo che ogni aikidoista, a prescindere dalla nazionalità, debba applicarsi quotidianamente sulla base; ed è questa la linea che seguo all'Hombu Dojo».*

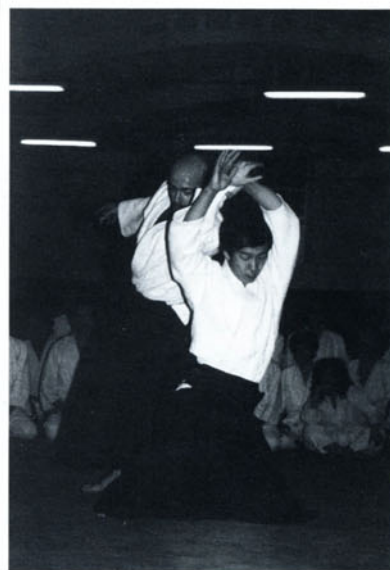
Un filo che non si spezza dunque, e un insegnamento da ricordare. La presenza di Waka Sensei tra i partecipanti al raduno è veramente fisica, assidua, e certo suscita in molti un brivido d'emozione. L'atmosfera è calma, non è questo il luogo per esibizionismi agonistici: gli occhi di ogni aikidoka presente e dei numerosi spettatori non scorgono dal maestro Ueshiba raffinate



A sinistra: potente Kotegaeshi del Giovane Maestro (Uke: F. Martufi).

A sinistra in basso: si ripete il motivo, ancora un Kokyunage in evidenza (Uke: F. Martufi).

Sotto: Waka Sensei, simbolo di bellezza estetica ed efficacia in questo shihonage (Uke: G. Giulianelli).



tecniche «segrete» (?), ma trovano la conferma e la sublimazione del proprio lavoro di ogni giorno. Così, il breve tempo destinato al raduno passa rapidamente, ma proficuamente; al termine, negli spogliatoi si sentono commenti soddisfatti: erano presenti praticanti giunti da Ventimiglia, da Cagliari, da Palermo; quasi ogni dojo aveva la sua rappresentanza, e tutti potranno portare questa esperienza nelle proprie palestre; questo vuole e deve essere un incentivo a frequentare più assiduamente gli stages.

La serata di sabato si è conclusa con una affollatissima e... proletaria cena sociale di cui Waka Sensei è stato il gradito ospite d'onore.

La spedizione in Italia è terminata a Milano, dove nel dojo dell'Aikikai di Milano, diretto dal maestro Fujimoto, Waka Sensei ha tenuto una lezione di fronte a più di 100 praticanti del Nord Italia.

Quindi il Giovane Maestro è volato in Giappone, non prima di averci lasciato la promessa di un suo ritorno il prossimo anno.

Simone CHIERCHINI



# REGOLAMENTO DELL'ASSOCIAZIONE DI CULTURA TRADIZIONALE GIAPPONESE

## CAPITOLO 1

### UFFICIO AMMINISTRATIVO

L'Ufficio Amministrativo non è un organo sociale ma è il tramite dei rapporti tra Associazione, rappresentata dagli Organi Statutari e Dojo Affiliati.

Esso è composto da un Responsabile Amministrativo coadiuvato da uno o più collaboratori e posto sotto la vigilanza del Presidente o, in mancanza, del V. Presidente, ai sensi dell'art. 14 dello Statuto.

I compiti dell'Ufficio Amministrativo sono esclusivamente esecutivi e in nessun caso decisionali; nell'esercizio delle proprie mansioni l'U.A. farà riferimento al presente Regolamento, alle delibere del Consiglio di Amministrazione dell'Ente, e in ogni caso alle direttive del Presidente o del V. Presidente.

L'U.A. risponde del proprio operato direttamente al Presidente o in sua mancanza al V. Presidente (ai sensi dell'art. 14 dello Statuto), che ne riferiranno al Consiglio d'Amministrazione.

Le comunicazioni ufficiali tra U.A., Soci e Dojo avverranno mediante lettere circolari firmate dal Presidente o dal Vice Presidente possibilmente indicando il riferimento al presente Regolamento o alle delibere del C. d'A. o delle Assemblee dei Soci.

A Capo dell'U.A. è il Responsabile Amministrativo, che sarà un socio ordinario o benemerito che preferibilmente non ricopre cariche sociali; esso viene nominato dal C. d'A.: la durata della carica è di due anni riconfermabili.

*Al Responsabile Amministrativo spetta:*

a) la libera conduzione ed organizzazione dell'U.A. nel rispetto delle nor-

me statutarie e del presente Regolamento;

b) provvedere all'esecuzione delle delibere dei competenti Organi dell'Associazione;

c) attenersi a quanto previsto dal mansionario allegato.

L'opera dei componenti l'U.A. è gratuita, salvo il rimborso delle spese e salva la facoltà per il Responsabile di avvalersi dell'opera di professionisti, richiedendone la nomina al Presidente o al V. Presidente (art. 14 Statuto), che ne riferiranno al Consiglio.

Il C. d'A. o, in casi gravi, ai sensi dell'art. 14 dello Statuto, il Presidente o il V. Presidente, possono revocare in qualunque momento la qualifica di Responsabile Amministrativo dandone comunicazione all'interessato.

## CAPITOLO 2

### DOJO E RESPONSABILI DI DOJO (vedi art. 6 dello Statuto)

#### A) Requisiti e compiti dei responsabili di Dojo

Possono chiedere l'apertura di un Dojo, ottenendone di conseguenza la Responsabilità, tutti i soci ordinari e benemeriti in possesso della qualifica di Fukuishidoin (Istruttori), regolarmente iscritti e praticanti, che dimostrino ad insindacabile giudizio degli Organi Tecnici ed Amministrativi dell'Associazione di avere le capacità morali, organizzative e tecniche per dirigere un Dojo dell'Associazione stessa.

I Responsabili di Dojo dovranno curare l'esatto adempimento delle operazioni di affiliazione del dojo, le iscrizioni degli allievi e l'assistenza per la denuncia di incidenti che dovessero accadere agli allievi stessi alla Società Assicuratrice.

Dovranno certificare che i candidati abbiano seguito regolarmente i corsi e siano tecnicamente idonei a sostenere gli esami.

In mancanza di Istruttori regolarmente abilitati dall'Associazione i Responsabili sono tenuti a svolgere e curare l'insegnamento nel rispetto delle norme tecniche e dell'etica dell'Associazione; possono organizzare i corsi presso il proprio Dojo ed effettuare manifestazioni dopo preventivo avviso all'Associazione.

Nel caso di corsi inseriti in altri Enti ed organizzazioni culturali e/o sportive i responsabili sono tenuti ugualmente a curare gli adempimenti tecnico-amministrativi nei confronti dell'Associazione e hanno il dovere di segnalare tempesti-



vamente eventuali irregolarità o motivi di contrasto con l'Ente ospitante.

Informaranno l'Associazione su eventuali cambiamenti di sede e, nel caso di cessazione dei corsi, dovranno comunicarne i motivi.

Non possono impegnare l'Associazione in questioni di competenza del C. d'A. e della Direzione Didattica e sono soggetti al controllo amministrativo e tecnico, per le rispettive competenze, dei due Organi dell'Associazione.

I responsabili di Dojo possono adottare motivati provvedimenti disciplinari verso gli iscritti al proprio Dojo.

In caso di iscrizione di un allievo proveniente da altro Dojo, il responsabile del dojo che accoglie il nuovo iscritto dovrà darne tempestiva comunicazione all'Ufficio Amministrativo.

#### B) Adempimenti amministrativi dei responsabili di Dojo

Per la partecipazione alle attività sociali (raduni, esami, ecc.) ogni Dojo dovrà essere in regola con l'Affiliazione all'Associazione ed ogni iscritto al Dojo stesso dovrà essere regolarmente tesserato per l'anno accademico in corso.

##### a) Modalità di iscrizione e assicurazione

Chiunque desideri far parte dell'Associazione dovrà effettuare il versamento della quota associativa tramite il c/c postale 15781008 intestato all'Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese indicando chiaramente: nominativo, Dojo di appartenenza, causale e data di nascita per gli iscritti minori di anni 12.

La doppia ricevuta dovrà essere consegnata al Responsabile il quale ne tratterà una mentre spedisce la seconda insieme alla scheda all'U.A. dell'Associazione.

##### b) Compilazione della scheda di iscrizione

Tale scheda verrà compilata ovviamente solo per i nuovi iscritti e secondo le seguenti modalità: all'atto della consegna da parte dell'iscritto della ricevuta di c/c postale il Responsabile compilerà la scheda, a macchina o a stampatello: la parte inferiore della scheda stessa costituirà il tesserino personale dell'iscritto al quale dovrà essere applicata la foto, mentre la parte superiore della scheda verrà tempestivamente inviata all'U.A.

Quando l'iscritto al dojo avrà conseguito il grado di 4° Kyu o equiparato il Responsabile dovrà inviare all'U.A. due foto dell'allievo: una per il libretto personale e l'altra per la scheda.

I Responsabili, che potranno demandare le incombenze di cui sopra a persona di loro fiducia, dovranno chiedere all'U.A. un congruo numero di schede ed effettuare le iscrizioni secondo l'ordine numerico progressivo delle stesse.

#### C) Riaffiliazione Dojo

La quota di affiliazione va versata sul c/c postale 15781008 intestato all'Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese; tale quota dovrà essere versata, pena la nullità, prima di ogni altro adempimento sociale (iscrizioni allievi, assicurazioni ecc.).

Il Consiglio di Amministrazione e/o la Direzione Didattica hanno la facoltà di non concedere la riaffiliazione al Dojo il cui responsabile abbia dimostrato con il proprio comportamento di non possedere le qualità morali organizzative e tecniche per poter assumere la direzione di un Dojo dell'Associazione.

In caso di non accettazione della domanda di affiliazione o di riaffiliazione il Responsabile potrà, entro 60 giorni dalla notifica, ricorrere in ultima istanza al Presidente dell'Associazione.

#### D) Affiliazione nuovi Dojo

L'affiliazione di un nuovo Dojo è subordinata all'esistenza di almeno 10 allievi da iscrivere; tuttavia in località o zona sprovvista di Dojo dell'Associazione potrà essere consentita un'affiliazione provvisoria, indipendentemente dal numero di allievi, in attesa del raggiungimento del numero prescritto; tale affiliazione comporta nei confronti dell'Associazione gli stessi obblighi dell'affiliazione normale.

Per l'affiliazione di nuovi Dojo possono verificarsi due possibilità:

a) apertura di nuovi Dojo in località ove non esiste un Dojo dell'Associazione.

Possono chiedere l'apertura di un nuovo Dojo tutti i gradi 2° dan o equiparati di cui al cap. 2, paragr. A.

In via eccezionale e temporanea l'Associazione potrà attribuire la qualifica di responsabile anche ad iscritti che abbia-

no conseguito almeno il grado di 1° Kyu o equiparato.

b) apertura di nuovi Dojo in località ove già esistono Dojo dell'Associazione.

Il richiedente, che dovrà avere i requisiti di cui al precedente punto a) nel compilare la domanda dovrà anche indicare la distanza approssimativa che separa il nuovo Dojo dal più vicino Dojo dell'Associazione, e fornire nel contempo tutte le notizie occorrenti ad una giusta valutazione da parte dell'Associazione, dell'opportunità e dei vantaggi, in termini di sviluppo quantitativo e qualitativo dell'oggetto sociale, derivanti dall'apertura del Dojo, evitando, ove possibile, iniziative frammentarie e concorrenziali che potrebbero danneggiare le scuole già esistenti.

I Dojo hanno amministrazione autonoma a tutti gli effetti compresi quelli fiscali; ogni Dojo all'atto dell'affiliazione riceverà dall'U.A. copia dello Statuto dell'Associazione, del regolamento e della polizza di assicurazione.

Tutta la corrispondenza riguardante l'Associazione va spedita al seguente indirizzo: Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese - Casella Postale 4202 - 00100 ROMA (RM).

#### E) Dojo Centrale

L'Associazione gestisce direttamente il solo Dojo di Roma di via Eleniana, 2 dove ha la propria Sede; esso viene definito «Dojo Centrale» e costituisce il punto di riferimento disponibile all'intera comunità culturale facente capo all'Associazione (Art. 6 dello Statuto).

Le modalità di svolgimento delle attività del Dojo Centrale (lezioni, raduni, manifestazioni, ecc.) verranno stabilite dal responsabile del Dojo Centrale stesso sentito il parere della Direzione Didattica e del Consiglio d'Amministrazione.

Il Direttore Didattico ha (Art. 18 dello Statuto) la piena disponibilità del Dojo Centrale per lo svolgimento di lezioni, corsi speciali, conferenze, manifestazioni e raduni.

Il responsabile del Dojo Centrale viene nominato dal C. d'A., sentito il parere della Direzione Didattica, per una durata di anni due rinnovabili; la responsabilità della gestione del Dojo Centrale potrà essere affidata dal C. d'A. anche ad un Comitato di gestione.



## F) Succursali

Qualora l'ipotesi di cui all'art. 5 dello Statuto avesse a verificarsi, sarà predisposto per l'approvazione dei competenti organi apposito regolamento aggiuntivo.

## CAPITOLO 3 ESAMINATORI

### a) Esami: Modalità

Per partecipare agli esami di conseguimento dei gradi di Kyu e dan o equiparati gli iscritti dovranno allegare alla domanda il tesserino o il libretto personale in regola con il relativo bolli-no annuale.

La domanda, redatta su apposito modulo, dovrà essere compilata in tutte le sue parti e verrà controfirmata dal Responsabile del Dojo dell'esaminando ed inviata all'U.A., ad esame effettuato, per la registrazione e successivo rilascio del diploma.

Gli esami sostenuti senza la documentazione richiesta verranno considerati nulli; lo stesso provvedimento verrà preso per gli allievi che non risultino iscritti all'Associazione almeno 60 giorni prima dell'esame o il cui Dojo non risulti regolarmente affiliato per l'anno accademico.

Sono esaminatori tutti coloro che hanno conseguito tale qualifica o per diretto incarico della Direzione Didattica dell'Associazione o per l'esito positivo delle frequenze ai corsi per esaminatori organizzati dall'Associazione, con decorrenza annuale.

Gli esaminatori sono classificati in:

- Esaminatore di IV classe (Sho Kyu Shin Sain)  
3° dan o equiparati: per i gradi fino al 4° Kyu o equiparati.
- Esaminatore di III classe (Sho Kyu Shin Sain)  
4° dan o equiparati: per i gradi fino al 1° Kyu o equiparati.
- Esaminatore di II classe (Sho Dan Kyu Shin Sain)  
5° dan o equiparati: per i gradi fino al 1° dan o equiparati.
- Esaminatore di I classe (Sho Dan Kyu Shin Sain)  
6° dan o equiparati: per i gradi oltre il 1° dan o equiparati.

La nomina di esaminatore è conferita mediante diploma rilasciato dalla Direzione Didattica; tale qualifica dovrà essere riconfermata annualmente.

### C) Norme per gli Esaminatori

a) i candidati di età inferiore agli anni 12 potranno sostenere soltanto esami dal 10° al 7° Kyu o equiparati.

b) L'Esaminatore dovrà controllare che il candidato presenti la domanda compilata in tutte le sue parti sull'apposito modulo dell'Associazione, che risulti regolarmente iscritto per l'anno in corso e che abbia versato la tassa d'esame e quella di registrazione: se l'esito dell'esame risulterà negativo verrà rimborsato al candidato il solo importo della tassa di registrazione.

c) L'Esaminatore nello svolgimento dell'esame dovrà attenersi al programma ufficiale di esami pubblicato dalla Direzione Didattica dell'Associazione.

Al termine degli esami l'Esaminatore invierà all'U.A. l'apposito modulo per la registrazione dell'esame ed il rilascio del diploma allegando sia le domande di esame sia gli importi delle tasse di registrazione; dovrà infine firmare e consegnare agli allievi promossi di grado i diplomi che gli verranno spediti dall'U.A. L'Esaminatore ha la facoltà di tenere sessioni di esami presso il proprio Dojo; nel caso venga inviato a tenere sessioni di esami presso altri Dojo dovrà ottenere la preventiva autorizzazione della Direzione Didattica.

#### CAPITOLO 4 ISTRUTTORI

Sono considerati istruttori (Fukushido) tutti coloro che hanno conseguito il 2° dan o gradi equiparati da almeno un anno che hanno frequentato nel precedente Anno Accademico almeno tre raduni tra quelli indicati dall'Associazione, e sono confermati, anno per anno, dalla Direzione Didattica.

Gli istruttori possono, su richiesta dei Responsabili di Dojo, effettuare corsi regolari di lezioni a carattere continuativo o corsi saltuari (raduni); i rapporti economici intercorrenti tra istruttori e Dojo affiliati non riguardano l'Associazione.

Gli istruttori possono organizzare, al di fuori delle scuole affiliate, corsi e manifestazioni di Aikido o di altre materie o arti di cui all'oggetto sociale solo dopo aver avuto il nulla osta preventivo del C. d'A., sentita la Direzione Didattica (Art. 17 dello Statuto).

#### CAPITOLO 5 DIREZIONE DIDATTICA

È costituita a norma dell'Art. 17 dello Statuto da Insegnanti espressamente delegati dal Direttore Didattico.

Detti insegnanti dovranno provvedere tra l'altro all'organizzazione annuale di una serie di raduni nazionali gratuiti, di cui almeno due per istruttori concordandone preventivamente con il C. d'A. il calendario, le località e il programma; l'Associazione sosterrà le spese relative.

##### PRINCIPALI COMPITI DELL'UFFICIO AMMINISTRATIVO DELL'ASSOCIAZIONE

##### Mansioni di carattere Contabile Amministrativo

- 1) Tenuta del libro «prima nota cassa»; registrazione del movimento giornaliero; raccolta organica della relativa documentazione.
- 2) Spunta e controllo estratti periodici C/C bancario e C/C PT.
- 3) Tenuta rapporti con banca e Ufficio PT.

##### Mansioni di carattere Amministrativo

- 1) Incombenze relative ad iscrizioni, affiliazioni e passaggi di grado.
- 2) Assistenza ai Dojo nel disbrigo delle formalità necessarie alle iscrizioni, affiliazioni e passaggi di grado. Diramazioni di comunicazioni esplicative.
- 3) Interventi presso la Società Assicuratrice per pratiche relative ad incidenti.
- 4) Rilevazione di eventuali inosservanze della normativa amministrativa dell'Associazione da parte di Responsabili di Dojo con relazione al C.d.A.; accertamenti — previa delibera del C.d.A. — limitatamente a questioni di carattere amministrativo sui rapporti tra singoli Dojo e Associazione. Predisposizione delle relative memorie al C.d.A.
- 5) Incombenze relative alle iscrizioni FEA e IAF.
- 6) Incombenze relative all'affiliazione dell'Associazione presso dette organizzazioni.
- 7) Raccolta di tutto il materiale (corrispondenze, documentazione, ecc.) relativo ai rapporti intercorrenti tra l'Associazione e dette organizzazioni. Raccolta di tutto il materiale relativo all'attività

svolta dai membri dell'Associazione in funzione degli incarichi ricoperti in seno a dette organizzazioni.

8) Tenuta libro Soci ed aggiornamento.

9) Tenuta anagrafe degli iscritti ed aggiornamento.

10) Tenuta libro dei Verbali delle Assemblee dei Soci.

11) Tenuta libro dei Verbali delle riunioni del C.d.A.

12) Tenuta del libro dei Verbali delle riunioni del Collegio dei Revisori dei Conti.

13) Tenuta libro inventario e aggiornamento.

14) Approntamento di collegamenti organici tra e con gli Organi Statutari.

15) Approntamento del necessario per le convocazioni del C.d.A., del Collegio dei Revisori e dell'Assemblea dei Soci su indicazione dell'Organo Statutario preposto. Coordinamento della relativa documentazione.

16) Tenuta libro protocollo corrispondenze in arrivo, registrazione della stessa.

17) Evasione della corrispondenza indirizzata impersonalmente all'Associazione; smistamento di quella indirizzata ai vari membri ed organi dell'Associazione.

18) Spedizione della corrispondenza in partenza.

19) Composizione e stampa di materiale modulistico vario.

20) Inoltro a terzi di ordinativi per forniture di materiale modulistico non approntabile in sede.

21) Conservazione del materiale modulistico e distribuzione dello stesso ai Dojo.

22) Approntamento, aggiornamento e modifiche del Calendario degli Stages in conformità alle relative delibere del C.d.A.

23) Interventi d'iniziativa presso Ministeri, Organi Centrali ed Enti a carattere nazionale per una esatta interpretazione degli obblighi legislativi che possono riflettersi sulla attività dell'Associazione. Approntamento di relative memorie da presentare al C.d.A.

24) Presentazione al C.d.A. di proposte atte a migliorare la struttura amministrativa dell'Associazione.



## L'ACHILLE E IL PATROCLO GIAPPONESI

Il gigantesco Musashibo Benkei ebbe forse un moto di stizza nel vedere un giovanissimo samurai attraversare con passo calmo il ponte di Kyoto, portando alla cintura due magnifiche spade dal fodero rosso. Benkei era uno YAMABUSHI, un monaco-guerriero, dalla forza erculeale, già da tempo famoso in tutto il Giappone per le sue leggendarie imprese. Di solito combatteva con una gigantesca clava, che due uomini a stento potevano alzare. Quel giorno era però armato solo della sua spada: aveva fatto voto di catturare 1.000 spade ed offrirle in dono ad un santuario, perciò da tempo si appostava sul ponte, passaggio obbligato per chi volesse entrare o uscire dalla città, affrontando ogni samurai che vedeva ed

intimandogli di consegnare le armi.

Non era colpa sua se nessuno dei samurai aveva aderito all'invito, costringendolo così ad affrontare, rimanendo imbattuto, 999 duelli. Ed ora, proprio nel momento in cui avrebbe voluto concludere in bellezza le sue fatiche, ecco che gli si presentava un pivello!

Si fece avanti un po' seccato sbarrando il passo al ragazzo, e rivolgendogli il consueto invito a consegnare le spade, ne ebbe in cambio il consueto rifiuto.

Si gettò sul suo avversario, ma questi si mosse quasi impercettibilmente, e la spada sguainata di Benkei non trovò che l'aria vuota. Allibito, e un po' vergognoso della inspiegabile figuraccia, fece un nuovo terribile affondo, tagliando in



Minamoto no Yoritomo

Musashibo Benkei



due con un urlo... la spalletta del ponte. Cinque minuti dopo i due erano intenti a chiacchierare amichevolmente tra loro, dando così inizio ad una amicizia leggendaria, che avrebbe fatto conoscere al Giappone nomi di MUSASHIBO BENKEI e di MINAMOTO NO YOSHITSUNE.

Alla metà del XII secolo le famiglie TAIRA e MINAMOTO erano in guerra tra di loro per ottenere l'egemonia in tutto il Giappone, sotto gli occhi indifferenti dell'Imperatore. Era chiaro che la momentanea situazione di stallo non poteva durare in eterno, e nessuno si stupì nel vedere un giorno le truppe dei

Taira marciare a ranghi serrati verso la roccaforte dei Minamoto.

L'assalto fu terribile, ed al massacro scampò con la fuga il solo MINAMOTO NO YORITOMO, mentre i Taira risparmiarono suo fratello, un bambino di due anni, con l'ordine di rinchiuderlo in un monastero e tenerlo all'oscuro delle sue origini: si trattava di Minamoto no Yoshitsune.

Il ragazzo crebbe tra i monaci ignorando tutto delle sue origini, fino al giorno in cui cadde per caso nelle sue mani un MONOGATARI (storia illustrata) che raccontava la triste storia della famiglia Minamoto. Immediatamente comprese la tragica verità e la notte stessa fuggì dal monastero deciso a raggiungere le montagne dove vivevano i più grandi maestri di Arti Marziali, per diventare un invincibile Samurai e poter così vendicare la sua famiglia.

Nessuno sentì più parlare di lui per oltre due anni, fino a quando lo ritroviamo sul ponte di Kyoto marciare con passo altero verso la spada di Benkei.

Aveva a quel tempo 14 anni, ed ignorava che glie ne rimanevano da vivere altrettanti, prima di chiudere tragicamente la sua epopea.

Riunitosi al fratello Yoritomo, negli anni che seguirono Minamoto no Yoshitsune, sempre seguito come un'ombra dall'inseparabile Benkei, ebbe modo di farsi conoscere ed ammirare come guerriero, come tattico, come stratega. Ben presto i Taira furono travolti, e Minamoto no Yoritomo divenne il primo SHOGUN della storia del Giappone.

Ma Yoshitsune, invincibile guerriero, non era però certamente il tipo di adattarsi facilmente a lunghi periodi di pace. Fattosi ben presto nemici tutti i cortigiani, accusato di congiurare contro il fratello, venne dallo Shogun ordinata la sua cattura.

I guerrieri incaricati di catturarlo, dopo una lunga caccia, riuscirono a circondarlo ed a intimargli la resa: furono immediatamente travolti dalla furia della loro «preda», che spezzò l'accerchiamento manovrando la spada come un demone, e lasciati sul terreno 23 cadaveri a testimoni della sua invincibile furia, si diresse verso la casa della sua amata.

Forse qualcuno si stupì della



mancanza, al suo fianco, dell'immancabile Benkei, ma gli eventi incalzavano, e i soldati di Yoritomo accorsi in fretta e furia da ogni parte, circondata la casa, le dettero fuoco. Quando il ben noto YOROI (armatura) rosso di Yoshitsune uscì fuori tra le fiamme, gli arcieri ebbero buon gioco nel crivellarlo di frecce, prima che la terribile spada mietesse nuove vittime.

Gli uomini accorsi però, sotto il KABUTO (elmo) della meravigliosa armatura rossa, trovarono il volto esanime ma sereno di Noda, fedelissimo di Yoshitsune e sua guardia del corpo.

Dove era Yoshitsune? Si era da tempo incamminato verso la frontiera, celando il volto sotto il cappellaccio da servitore, scortato da sette samurai travestiti da Yamabushi al comando di Musashibo Benkei.

Ebbero non poche difficoltà al posto di frontiera di ATAKA, dove il comandante della guarnigione, TOGASHI, chiese loro il salvacondotto. Con aria impassibile, Benkei estrasse un rotolo di carta bianca, lo spiegò e, fingendo di leggere, recitò con voce stentorea un improbabile salvacondotto intestato all'abate di un inesistente monastero, che si recava oltre frontiera a far visita ad un suo immaginario collega. Impassibile, l'ufficiale fece segno di passare.

Poco oltre la frontiera li raggiunsero alcuni samurai del posto di guardia. Mentre consegnavano a Benkei un recipiente colmo di SAKÈ, a nome del comandante, non riuscivano a fare a meno di sbirciare di sottocchi dalla parte dove Yoshitsune se ne stava nascosto, celando sotto un umile travestimento il suo aspetto fiero e regale.

Fu chiaro a tutti che nessuno aveva creduto all'amenia storiella degli Yamabushi, specialmente considerando che l'arrivo di Yoshitsune era segnalato da tempo, ma Togashi, ammirato dall'audacia, e dalla faccia tosta, di Benkei, e forse addolorato di vedere un così grande eroe fuggire dal suo stesso fratello, li lasciò passare.

Per festeggiare lo scampato pericolo Benkei diede il via alla più memorabile sbornia dell'epoca FUJIWARA. Gli altri samurai fecero bravamente la loro parte.

Ma la triste mano della morte era solo temporaneamente allontanata



AIKIDO

合氣道

Minamoto no Yoshitsune

dalla gola di Yoshitsune.

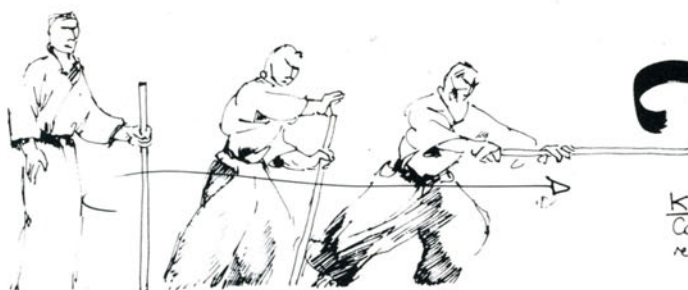
Raggiunto anche oltrefrontiera dai suoi nemici, che lo circondarono e assalirono da tutte le parti, gli poté dare solo un breve sollievo la sortita di Benkei, che irruppe tra i nemici come un leone, facendone strage prima di essere abbattuto a sua volta. I primi samurai che, sca-

valcato il corpo esanime di Benkei, entrarono nella casa, erano molto circospetti, temendo una nuova diavoleria.

Ma Yoshitsune era là: l'ultima disperata sortita di Benkei gli aveva dato tempo di fare SEPPUKU, sottraendosi all'oltraggio dei nemici.

Paolo BOTTONI 29

# TECNICHE FONDAMENTALI DI AIKIJO



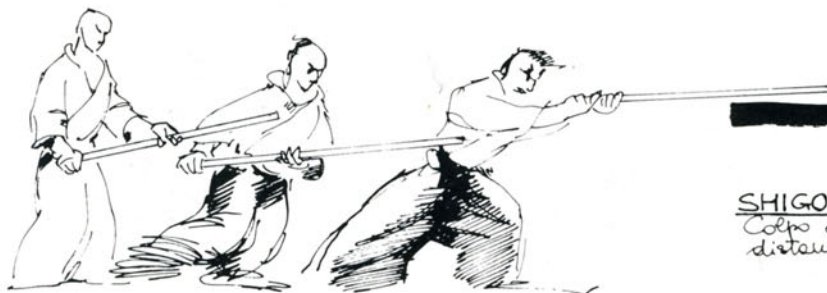
KAESHI-TSUKI (ZUKI)  
Colpo diretto all'addome  
rovesciando il jo-



USHIRO-TSUKI (ZUKI)  
Colpo di punta  
indietro (ushiro)-



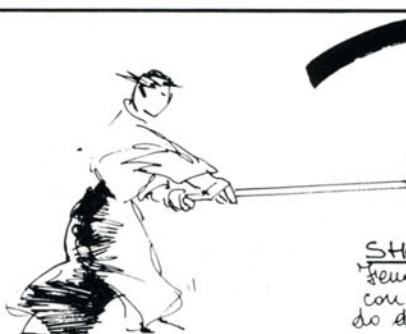
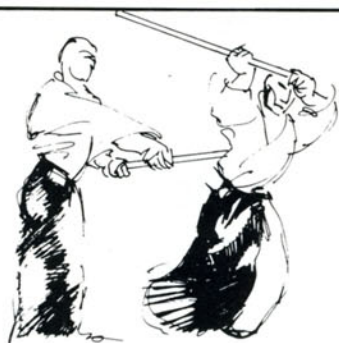
CHOKU-TSUKI (ZUKI)  
Colpo diretto a breve  
distanza-



SHIGOKI-TSUKI (ZUKI)  
Colpo diretto a grande  
distanza-







**SHONEN-UCHI**  
Fendente dall'alto in basso  
con un passo avanti partendo  
dalla guardia "Jodan".



**TSUKI JODAN GAESHI**  
Colpo con il fo di punta (Tsuki) ed  
alzandolo in "Jodan" rovesciarlo (gaeshi)  
per colpire con un fendente.



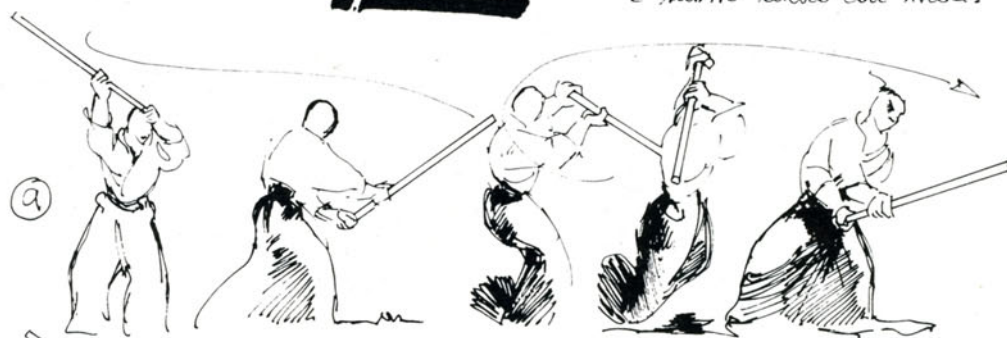
**MENCHI GEDAN GAESHI**  
Colpisce al capo con un fendente  
(Shomen) rovesciando il fo dietro al tuo  
corpo (gedan) e colpisce rovesciandolo.



**GIAKU YOKOMEN USHIRO TSUKI**  
Colpisce a destra (giaku) il bersaglio con  
un fendente (yoko) e attacca subito dietro  
(ushiro) con Tsuki.



**HENUCHI USHIRO TSUKI** - Colpire avanti con un fendente e subito dietro con tsuki.



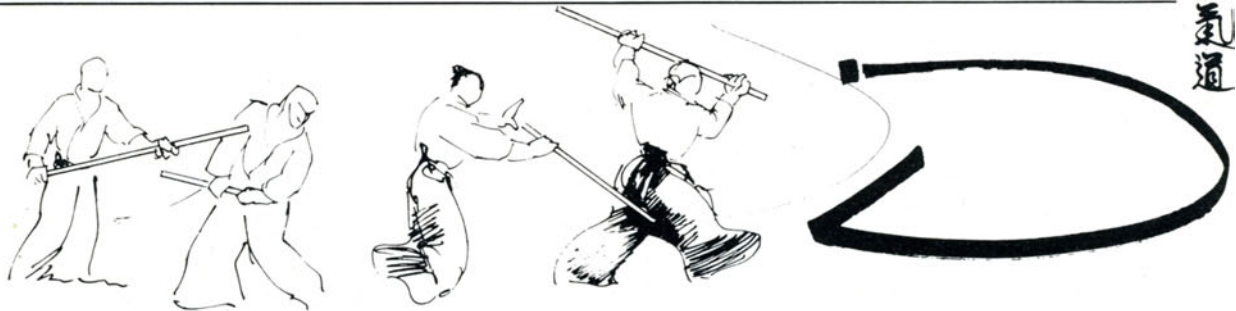
**RENZOKU UCHIKOHI** - Colpire il bersaglio a destra ed a sinistra di continuo (renzoku).



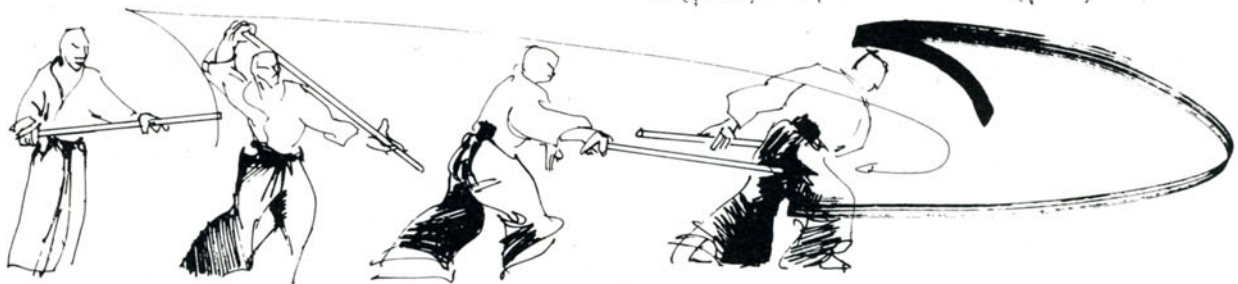
**TSUKI GEDAN-GAESTHI** - Colpire di punta con tsuki, quindi nascondere il jo con il corpo portando indietro basso (gedan) e colpire di lato rovesciando il jo (gaesthi).



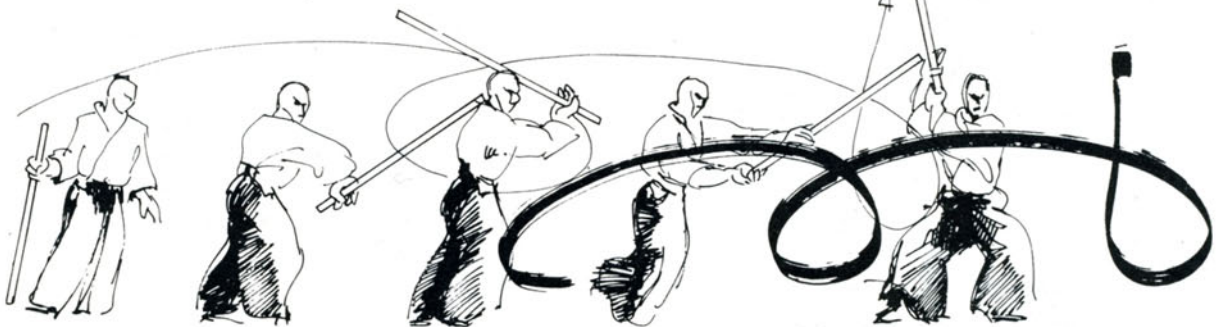
# AIKIDO 合気道



KATATE GEDAN-GAESHI - Nascondere con una mano il jo (katate) indietro-basso (gedan) e colpire ruotandolo (gaeshi) in spazzata.



TOMA KATATE-UCHI - Colpire (uchi) con una sola mano (katate) un bersaglio distante (toma).

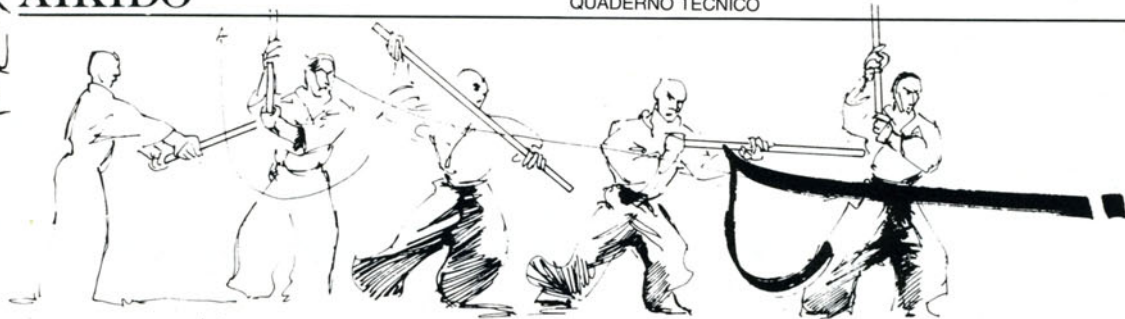


KATATE HACHI-NO-JI-GAESHI -

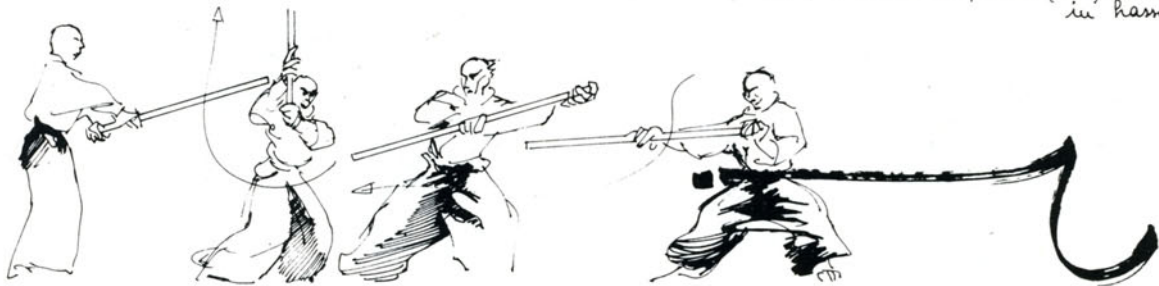
Tenendo il jo con una sola mano (katate) disegnare un otto (hachi) rovesciandolo (gaeshi) indietro ed in avanti.



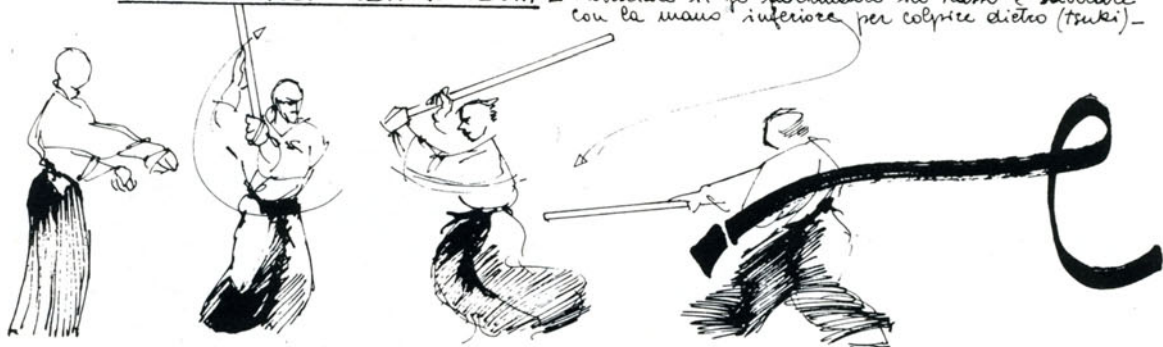
HASSO GAESHI-UCHI - Dalla posizione di guardia portare il jo in hasso facendolo ruotare (gaeshi) e subito colpire con un fendente (uchi).



HASSO - GAESHI - TSUKI - Rovesciare il jo portandolo in hasso (gaeshi) quindi srotolare con la mano superiore per colpire di punta (tsuki) e tornare in hasso -



HASSO - GAESHI USHIRO - TSUKI - Rovesciare il jo portandolo in hasso e srotolare con la mano inferiore per colpire dietro (tsuki) -

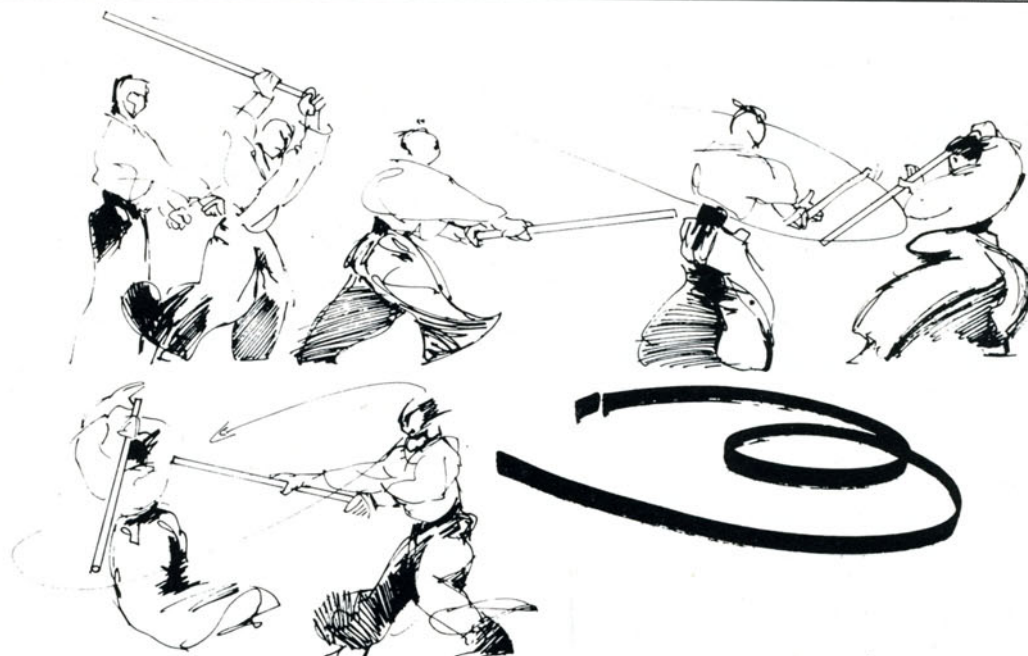


HASSO - GAESHI USHIRO - UCHI - Raggiunta la posizione di hasso, si continua il movimento effettuando un kaiten per colpire con un fendente (uchi) il bersaglio alle spalle -



HASSO GAESHI USHIRO - HARAI - Dalla posizione hasso, il movimento continua in forma circolare con una spazzata (harai) passando da dietro (ushiro) con doppio teikoku.





HIDARI NAGARE GAESHI-UCHI

- Colpire il lato sinistro dell'uke (Hidari) e con un kaiten parare un attacco da dietro cambiando la presa del jo, quindi ruotandolo (gaeshi) e continuando ancora la presa colpire (uchi).  
- Tutto in un solo movimento fluente (Nagare).



MIGI NAGARE GAESHI-TSUKI

- Colpire a destra il bersaglio (Migi) quindi difendersi da un attacco alle spalle ruotando con teikan (gaeshi) e colpire con tsuki. Sviluppare il movimento in modo fluido e continuo (Nagare).

# 合氣道 AIKIDO

QUADERNO TECNICO





## GLOSSARIO DI PAROLE GIAPPONESI USATE NEL TESTO DI AIKIJŌ

<b>Aiki Dojo</b>	Armonizzazione del Ki. Sala di allenamento.	<b>Kata</b>	Forma. I kata sono una serie di movimenti ideati e programmati per l'apprendimento delle forme e del movimento di base.	<b>Omote</b>	La direzione in avanti per chi attacca.
<b>Gedan Gaeshi</b>	Movimento circolare con il jo mirante alla parte inferiore del corpo dell'avversario.		Presa al polso.	<b>Renzoku Riai</b>	Continuo.
<b>Gyaku Yokomen</b>	Un colpo laterale al lato destro della testa dell'avversario.	<b>Katate-Tori Ken</b>	Spada giapponese. Anche bokken, una spada di legno usata nel dojo, in allenamento.	<b>Sensei Shomen-uchi</b>	La relazione fra i metodi di impiego di ken, jo, e taijutsu. Maestro.
<b>Hachi-no-ji</b>	Movimento a otto inteso a sviluppare la flessibilità del polso.	<b>Ki</b>	La forza vitale del corpo. Mediante l'allenamento di Aikido il ki di una persona può essere attinto in quantità crescenti dall'universo.	<b>Suburi</b>	Anche detto men-uchi. Un fendente diretto alla testa con la mano o col ken.
<b>Harai</b>	Movimento inteso a spazzar via od in basso la spada o il jo dell'avversario. Anche riferito ad un movimento inteso a portar via le gambe da sotto l'avversario.		Nella pratica dell'Aikido il ki è in atto prima che abbia inizio il movimento del corpo.	<b>Tachi Tachi-dori</b>	Un singolo movimento usando il ken o il jo in una pratica «a solo».
<b>Hasso</b>	Una posizione nella quale il jo o la spada è tenuto verticalmente sulla spalla destra.	<b>Ki-musubi</b>	L'unire il proprio ki con quello dell'avversario.	<b>Tai Taijutsu</b>	La spada giapponese. Tecniche per afferrare la spada dell'avversario e proiettarlo.
<b>Hasso-Gaeshi</b>	Un movimento dalla posizione di base alla posizione hasso.	<b>Kogeki Kokyu</b>	Attacco. Potenza della respirazione. Il coordinamento del flusso di ki con la respirazione.	<b>Tai-no-henko</b>	Corpo. Tecniche del corpo. Le tecniche di Aikido eseguite senza armi.
<b>Hidari</b>	Sinistra.	<b>Kote Kote-gaeshi</b>	Polso. Una proiezione eseguita mediante una torsione verso l'esterno del polso dell'avversario.	<b>Taren-uchi</b>	La pratica mista di base. Una pratica per sviluppare le anche. Di solito si fa colpendo una fascina di rami con un bokken.
<b>Hito-e-mi</b>	Ha lo stesso significato di Ura Sankaku. Letteralmente vuol dire «fare il corpo piccolo».	<b>Mi</b>	Corpo, persona, il corpo e l'anima.	<b>Toma Tsuki Uchi</b>	Una grande distanza. Un colpo di punta. Un colpo di taglio, ossia un fendente.
<b>Ho Irimi</b>	Metodo. Tecnica per entrare.	<b>Migi Morote-dori</b>	Destra. Una presa del polso da parte di entrambe le mani di un avversario.	<b>Uchikomi</b>	Fare un passo in avanti e colpire con un fendente.
<b>Jodan-Gaeshi</b>	Un movimento circolare con il jo mirante alla parte superiore del corpo dell'avversario.	<b>Nagare-gaeshi</b>	Portare un fendente in avanti e quindi un fendente od un colpo di punta all'indietro in un solo movimento fluente.	<b>Uke</b>	Una persona che subisce una tecnica. L'opposto di Kogeki.
<b>Jo</b>	Un bastone a sezione circolare, normalmente di quercia, lungo 50 pollici circa (= 127 cm) ed 1 pollice di diametro (= 2,54 cm).		Una proiezione.	<b>Ura</b>	Il lato posteriore dell'attaccante.
<b>Kamae</b>	Posizione.	<b>Nage</b>		<b>Ura Sankaku</b>	La posizione di base, con i piedi che formano un triangolo: vedere hito-e-mi.
				<b>Ushiro</b>	Il lato posteriore dell'uke.
				<b>Waza</b>	Tecnica.

## USHIRO WAZA

Queste foto mettono a confronto la stessa tecnica di USHIROWAZA nella esecuzione di due maestri che conosciamo bene, il maestro Tada, il maestro Fujimoto, ed infine WAKA SENSEI. Circa le eventuali analogie o differenze ognuno può giudicare da solo.



TORI: M. Tada, Uke: M. Fujimoto



TORI: M. Fujimoto, Uke: M. Nomoto





# PROMEMORIA PER IL PRINCIPIANTE DI AIKIDO

---

**L'** Aikido non è uno sport ed il DOJO (luogo ove si pratica) non è una comune palestra. Da ciò consegue che il comportamento dei praticanti nel dojo deve adeguarsi a tale realtà: per la parte formale valgono le semplici regole elencate a parte (come salutare, come sedere, ecc.) con l'avvertenza che tali norme non si estrinsecano in semplici atti cerimoniali privi di significato,

ma devono accompagnarsi al reale convincimento che essi sono finalizzati alla creazione della «atmosfera» che deve regnare nell'ambiente del dojo. Se nel dojo c'è l'atmosfera giusta l'apprendimento di tecniche anche complesse e l'esecuzione degli esercizi psicofisici che sono, come vedremo, parte essenziale dell'Aikido, avverranno per l'aikidoka serio ed assiduo quasi naturalmente.

Chierchini nel suo ruolo di insegnante nel corso di una lezione del Dojo Centrale



Con il termine convenzionale di «esercizi psico-fisici» definiamo per semplicità tutte le attività rivolte, tra l'altro, al conseguimento di quel particolare stato d'animo detto di «calma interiore» o «vuoto mentale» che coesiste naturalmente con uno stato di «rilassatezza» fisica e mentale (non intesa ovviamente come passività e debolezza) simile in qualche modo al comportamento dei felini in riposo.

L'esperienza plurisecolare del BUDO ha dimostrato che l'acquisto di questo particolare stato d'animo, oltre a produrre benefici influssi sulla psiche, consente di attivare in modo spontaneo e fulmineo una reazione appropriata ad un evento improvviso e violento quale ad esempio l'attacco di un avversario.

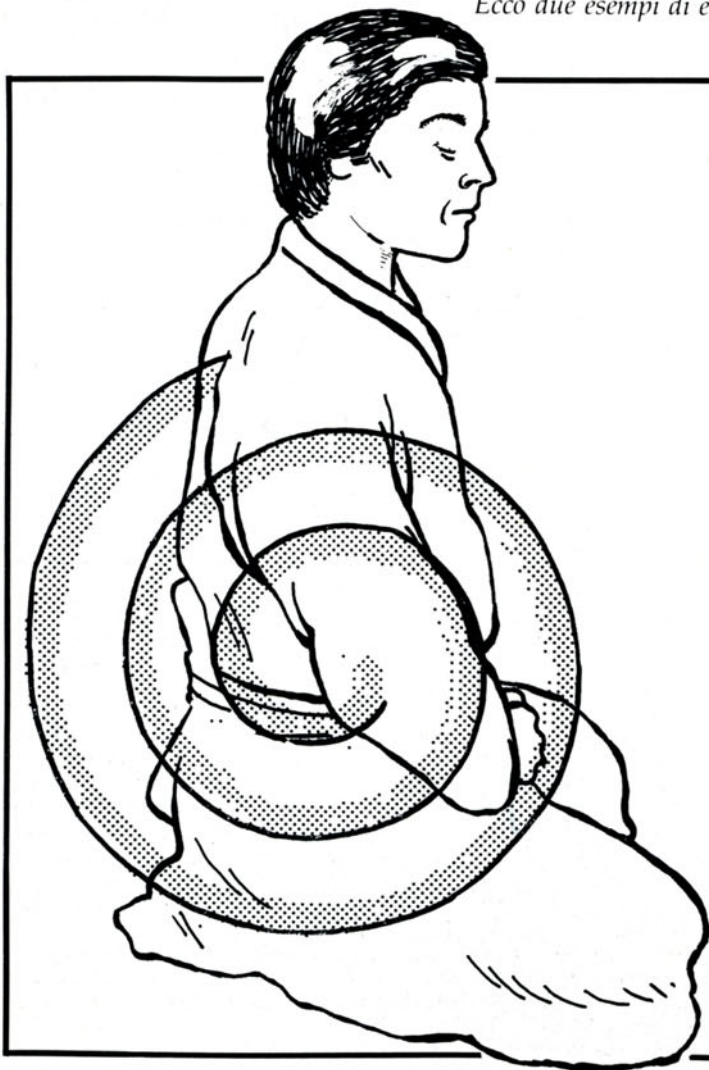
Premesse indispensabili agli esercizi psicofisici sono:

A) La respirazione cosciente con la quale l'uomo attinge energia vitale (KI) dall'universo che lo circonda.

B) La centralizzazione del KI sul TANDEN (punto ideale corrispondente al baricentro dell'uomo, situato 5 cm circa al di sotto dell'ombelico).

L'energia così accumulata verrà spontaneamente guidata attraverso la tecnica di Aikido neutralizzando come detto l'attacco di un avversario.

Ecco due esempi di esercizi psico fisici:



A)

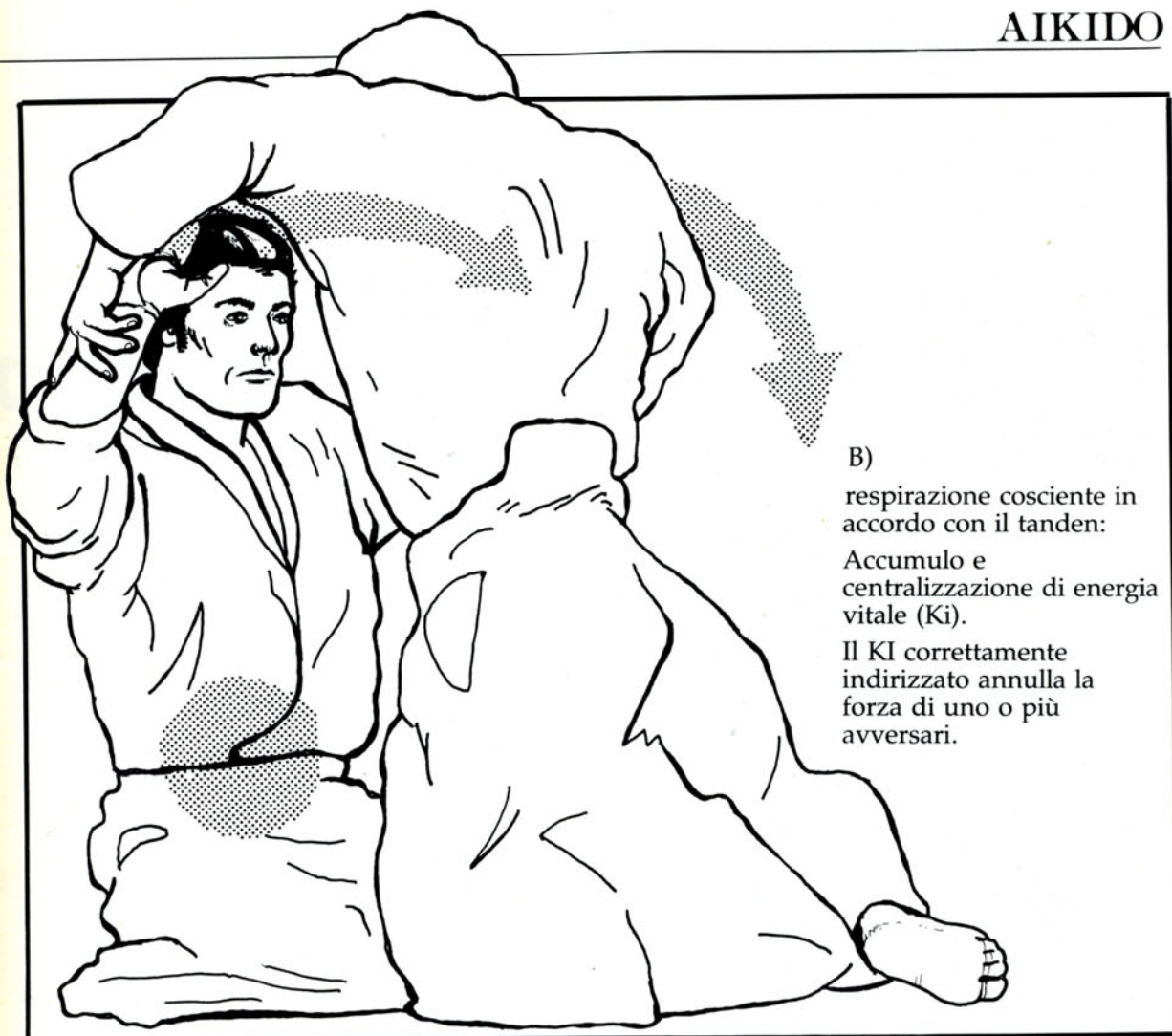
respirazione cosciente in SEIZA con immobilità assoluta (seduti sui talloni).

Modifiche psichiche apportate:

conseguimento dello stato di «calma interiore» o «vuoto mentale»

effetto pratico: reazione rapida intuitiva (senza ragionamento) e appropriata all'attacco di uno o più avversari.





B)  
respirazione cosciente in  
accordo con il tanden:  
Accumulo e  
centralizzazione di energia  
vitale (Ki).  
Il KI correttamente  
indirizzato annulla la  
forza di uno o più  
avversari.

La pratica corretta dell'Aikido deve avanzare quindi su due binari:

apprendimento della tecnica, ricerca ed applicazione del KI: avviene purtroppo che spesso viene curata la semplice conoscenza tecnica trascurando la parte psico-fisica dell'Aikido; così facendo il praticante arriverà ad imparare faticosamente un certo numero di tecniche di pura difesa personale ma non progredirà.

Quanto sopra detto in modo estremamente semplificato vuole essere solo un'indicazione per il principiante: per gli approfondimenti necessari è indispensabile l'insegnamento diretto di un maestro; infine è di grande utilità la frequenza ai raduni periodici di Ai-

kido (stages) dove i concetti sopra esposti vengono ampiamente sviluppati da ottimi maestri.

Per concludere un avvertimento ed un incitamento al principiante, qualunque sia il motivo che l'ha spinto ad entrare in un DOJO di Aikido, l'avvertimento risparmierà al neo iscritto molte delusioni ed amarezze nella «carriera aikidoistica» che sta per intraprendere:

Il rapido apprendimento di tecniche che annientino un avversario (i famigerati «colpi segreti») non è possibile in Aikido come nelle altre Arti Marziali o da combattimento senza armi: il progresso ed i risultati sono in funzione dell'intensità dell'allenamento, dell'età ed infine delle attitudini personali.

Tra chi sa stare appena a galla in acque calme e chi affronta a nuoto il mare aperto c'è differenza: eppure tutti e due nuotano; cosa pensereste di un aspirante nuotatore che si presentasse in piscina chiedendo di essere rapidamente istruito ad attraversare un fiume d'inverno?

Eppure in definitiva questa è la mentalità di un principiante che vorrebbe rapidamente apprendere come cavarsela se attaccato da uno o più avversari anche armati.

Questo è l'avvertimento, e l'incitamento?

Al principiante diciamo con simpatia: nell'allenamento, fiducia nell'Aikido ed i risultati certamente verranno!!

Buon KEIKO!

Danilo CHIERCHINI

CONFERENZA DEL DOTT. ALBERT NGUYEN

# LE ARTI MARZIALI E IL MOVIMENTO DEL CORPO NELLA SALUTE DELL'UOMO



DOTT. ALBERT NGUYEN

*Originario del Vietnam del Sud e laureato in medicina in Belgio, ha lavorato per lunghi anni negli ospedali di Bruxelles e Liegi.*

*Da più di vent'anni opera affinché la conoscenza dei fenomeni della natura diventino patrimonio culturale dell'Uomo.*

*Allievo del fondatore della macrobiotica G. Oshawa, ha contribuito con varie iniziative alla nascita e allo sviluppo di nuove realtà nel campo della medicina naturale, considerando molto importante l'incontro e l'utilizzazione della medicina orientale e di quella occidentale, utilizzandone i loro lati positivi.*

*Ha sviluppato, anche con l'aiuto di sua moglie dott.ssa Gaetane Marlier, un'intensa attività per l'assistenza dei profughi vietnamiti ad Hong-Kong e delle vittime del terremoto in Friuli.*

*Sotto la spinta della sua iniziativa si è costituito a Burzet (Francia) un centro di medicina naturale, che attualmente dirige con la collaborazione della moglie e dove nel periodo estivo ogni anno si svolgono corsi di approfondimento sull'alimentazione, la medicina e la vita naturale.*

*Ha contatti di collaborazione in Italia con molti centri di Alimentazione Naturale e con altre realtà di base (scuole, ospedali, comunità, etc.) che si approfondiscono da diversi anni.*

*Alla base delle sue concezioni ci sono infatti la continuità e l'approfondimento dei problemi della vita nell'amicizia e nella collaborazione.*

**A**vete una grande fortuna a praticare le arti marziali; attraverso esse si può apprendere molto e in molti campi: la conoscenza del corpo, la meditazione, i processi mentali.

L'importanza di conoscere i meccanismi che ci governano è grande ed io ho impiegato trenta anni della mia vita alla ricerca di tutto questo, devo dire che per me all'inizio è stata un'esigenza, perché ero debole e magro e quando dovevo affrontare persone che erano più grosse e pesanti di me ne uscivo con ferite in tutte le parti del corpo.

Quello su cui voglio richiamare la vostra attenzione oggi sono i meccanismi che io ho studiato e che direttamente o indirettamente vengono applicati, ma che di solito non vengono spiegati.

Come esseri umani siamo simili ad un motore, abbiamo degli organi, dei muscoli, abbiamo le ossa, ed una certa struttura, cioè abbiamo un corpo.

Nella parte superiore del corpo è posta la testa e nella nostra testa il cervello il quale dirige il corpo.

Il cervello ha bisogno di un supporto che è il corpo materiale e se il corpo fisico non dona le energie sufficienti al cervello per funzionare questo non può esplicare le sue attività.

Nello studio del nostro corpo appare quindi la parola energia che gli indiani chiamano «Prana» e i giapponesi «Ki»: questa energia fa fun-



zionare gli organi e fornisce loro le materie prime, in poche parole è il sangue che trasportando l'ossigeno, l'acqua e il nutrimento proveniente dal cibo (proteine, glucidi, lipidi, sali minerali, oligo elementi, etc.) rifornisce l'organo per il suo funzionamento.

Il funzionamento dell'organo avviene se l'afflusso di energia tramite il sangue è sufficiente, questa energia può essere di due tipi: di buona o cattiva qualità.

Sulla qualità di energia proveniente dal cibo si può dire che è di buona qualità quando non incide negativamente sul funzionamento degli organi ed è di cattiva qualità quando nel metabolismo della carne si producono sostanze, gli acidi urici che, depositandosi nelle articolazioni hanno spesso come conseguenze reumatismi e difficoltà a livello muscolare.

Il nostro organismo non si compone di un solo organo ma di un insieme di organi e perciò funzionerà bene solo se tutti gli organi che lo compongono saranno efficienti e potranno scambiarsi energia sotto forma di sangue di buona qualità.

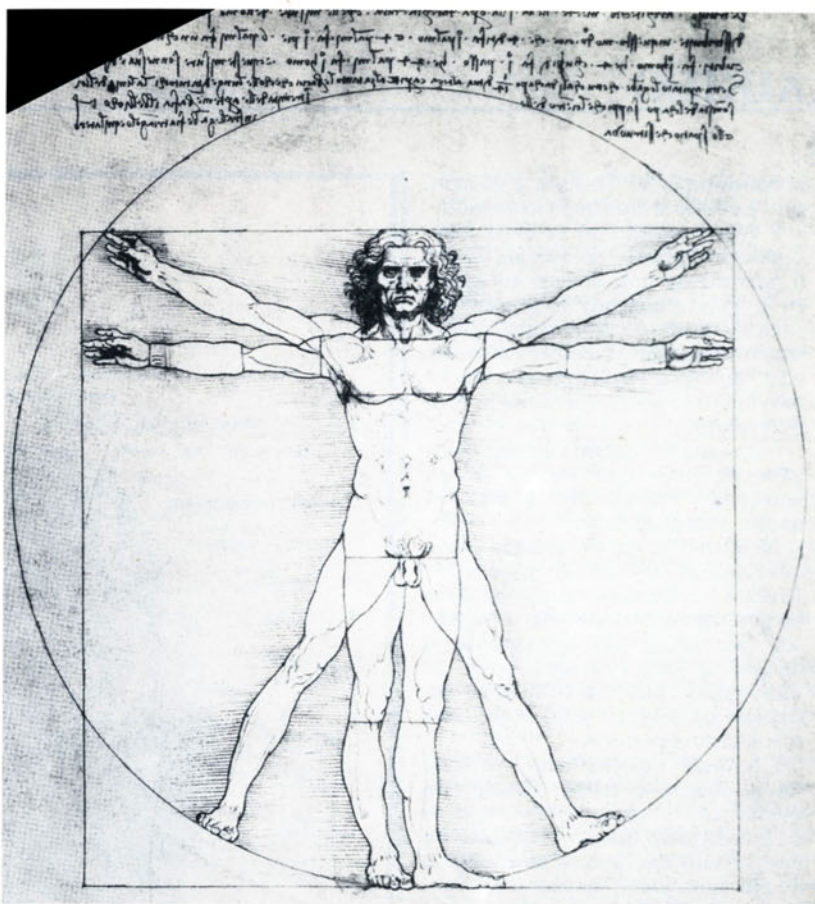
Quindi punto di partenza delle arti marziali è un corpo fisico ben funzionante e di conseguenza il nutrimento e la respirazione nelle loro quantità e qualità più convenienti.

Passando all'altro elemento, quello mentale, si osserva che è costituito dal cervello che a sua volta si compone delle cellule nervose. Esse ricevono e trasmettono messaggi e per svolgere la loro funzione abbisognano anche loro di energia. In cambio inviano e ricevono informazioni definite in quantità elettriche secondo la formula di «Nerst».

Durante il lavoro che svolgono, le cellule nervose consumano energia; se al consumo di energia dovuto al loro lavoro si aggiunge una cattiva respirazione ed una cattiva qualità di nutrizione attraverso il cibo, si può capire che la cellula nervosa non potrà funzionare bene.

Quando la struttura fisica funziona alla perfezione dà possibilità di funzionare alla parte mentale: il cervello.

Vediamo quindi come funziona il cervello ed i suoi meccanismi principali rispetto alle arti marziali. Molto importante è il riflesso condizionato di Pavlov.



Se io alzo un braccio, è il mio cervello che impone ai muscoli una forza ed elevo il braccio; continuando a fare questo esercizio arriverò ad un punto che l'azione sarà automatica e facile: questo è il riflesso condizionato di Pavlov. Tutte le volte che fate qualcosa di abituale non avete problemi perché interviene questo meccanismo.

Quando invece di camminare sul consueto marciapiede vi trovate su uno stretto sentiero di montagna e avete paura, si produce in voi adrenalina. Questa sostanza arriva alle vostre cellule nervose disturbando la trasmissione di energia e la padronanza stessa del vostro corpo. La stessa perturbazione di energia avviene a volte prima di un esercizio, o quando salite sul tatami. Di qui l'importanza della disposizione mentale verso ciò che ci circonda, salire sul tappeto con semplicità, con calma, in una condizione che definirei di meditazione, o di vuoto mentale, non con l'idea o la paura di perdere o di vincere, ma per guadagnare la perfezione dell'universo.

In una parola, la positività è molto importante e così i pensieri negativi non ci devono disturbare, per fare un esempio: se una mattina alzandomi vedo che piove e dico «meno male che piove» per la campagna, per l'agricoltura, così che accetto quello che avviene, io rimango tranquillo, se invece comincio ad imprecare contro il destino che si accanisce sempre su di me, mi autointossico, produco adrenalina allontanandomi sempre di più da uno stato di salute e di lucidità.

Come si è già detto le cellule nervose esprimono il loro lavoro in elettricità che viene trasmessa fra di loro. L'elettricità viene espressa anche all'esterno così che quando una persona è nervosa vi trasmette il suo stato di tensione anche i pensieri, le sensazioni si trasmettono a quello che ci circonda, ed anche ai muri.

Non avete notato ne, quando entrate in una chiesa, sentite la calma ed le mura sembra che vi parlino in maniera positiva, mentre gli stessi mattoni nel caso di una prigione, anche dopo diversi anni che è stata



abbandonata, vi mettono a disagio, pur essendo il materiale lo stesso?

I vostri maestri di Judo vi insegnano a ripetere gli esercizi finché il movimento non diviene automatico e voi, attraverso l'allenamento, riuscite a dare alle vostre cellule nervose segnali in maniera perfetta, così che più tardi potete fare il movimento senza pensare e con precisione.

Non avete notato quanti nelle gare di Judo corrono sul tatami sprecando energia che è perfettamente inutile sprecare?

Non solo si spreca energia ma si avvelenano le cellule tramite lo stress a livello muscolare, tramite la cattiva alimentazione che si ingerisce per avere più aggressività; e magari le gare avvengono pure in una stanza chiusa dove manca l'ossigeno e non si può avere una respirazione perfetta.

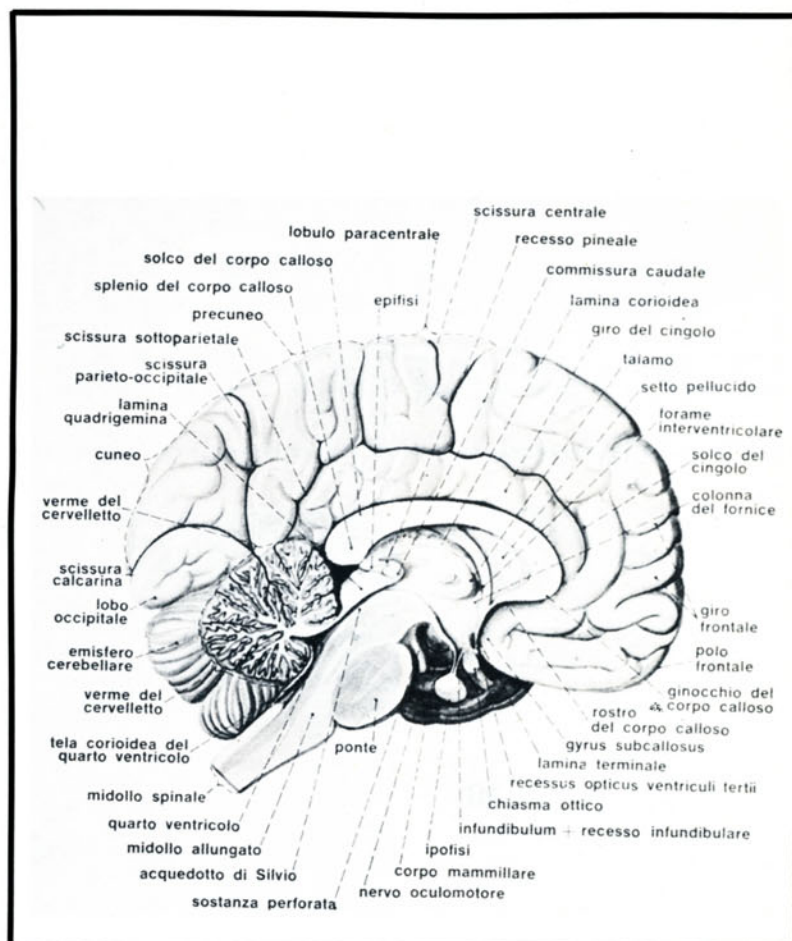
I grandi maestri sono persone molto magre e calme, potete fare quello che desiderate ma non si muovono mai: questo vuol dire che non ci sarà mai spreco di energia a livello muscolare, questo vuol dire anche che l'insieme delle loro cellule non sarà intossicato in maniera disordinata; ed inoltre hanno una maniera diversa di respirare, sempre per inviare energia alle loro cellule, mentre, nel frattempo, i loro occhi osservano l'avversario.

Affrontandosi i grandi maestri non pensano nemmeno alla vita e alla morte per non disturbare il loro cervello ed intanto osservano, osservano aspettando il minimo errore dell'avversario per scaricare la loro energia in modo brutale.

Da dove proviene questa scarica di energia?

Questa scarica controllata e brutale di energia avviene per la secrezione di adrenalina a livello di corteccia surrenale; quando questo avviene c'è un consumo delle riserve di zucchero che si trovano nel nostro corpo; sono esse che producono l'energia intensa.

Qualsiasi scarica, se sapete controllarla, può essere utilizzata, ma se ciò non avviene crea disordine nei vostri organi e nei vostri muscoli, ed invece di donarvi energia, come in questo caso, al momento giusto essa avvelena il vostro san-



gue e si ritorce su di voi facendovi aumentare il battito cardiaco e facendovi perdere i vostri mezzi fisici e mentali.

Quando avete le condizioni ideali di energia e di forza incontrate un altro problema: come utilizzare questa forza.

Prendiamo per esempio un ponte: se lo voglio far saltare e non so piazzare la forza, io metterò centinaia di chilogrammi di dinamite, ma non riuscì nel mio intento; se io invece conosco dov'è il centro di gravità, con pochissimi chili farò saltare il ponte in maniera irreversibile.

Se sono a conoscenza di altri elementi partendo dal mio principio di pace interiore, non solo potrei

far saltare il ponte soltanto nella parte che mi interessa ma quando il nemico non avrà più la possibilità di utilizzare il ponte, io potrei riutilizzare il ponte, ricostruendolo per contrattaccare a mia volta.

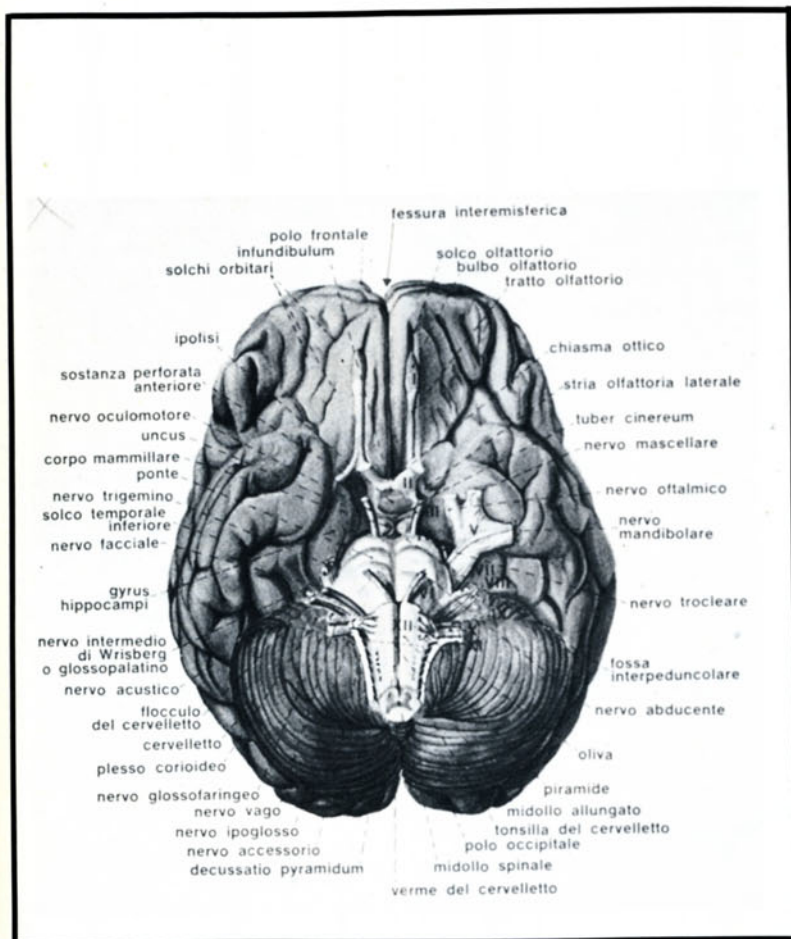
Capite questo principio?

La stessa situazione è pensabile con un avversario; io articolerò la mia forza nella maniera precisa per poterlo rovesciare, tuttavia con il mio principio di pace, io sono tranquillo, non sono nervoso, non ho autointossicazione, ma ho la possibilità di recuperare il mio nemico che sarà mio amico.

Ecco il tipo di pensiero che dovete utilizzare prima di montare sul tatami.

Oltre al problema di come utiliz-





zare la forza esiste il problema di quanta forza utilizzare e su che superficie: cioè la pressione, che è

regolata dalla formula  $p = \frac{F}{S}$ , dove

$F$  = forza ed  $S$  = superficie.

Entro certi limiti se si riduce la superficie a 0, un peso di un chilogrammo diventa infinitamente grande come pressione in quel punto.

Se date una forza di 100 Kg sulla testa di una persona con una mano aperta e questa testa resiste ad una forza di 50 Kg  $\times$  cm quadrato non farete assolutamente male a questa persona; ma se riduco ad 1 Kg la forza e alla superficie di un spillo la superficie, io rischierò di traversargli la testa come niente.

Quindi se non avete la possibilità di avere la forza abbiate l'intelligenza di ridurre la superficie sulla quale la vostra forza viene applicata.

Capite perché nelle dimostrazioni i grandi maestri usano pochissima forza spazzandovi via come il vento?

Mentre noi usiamo la forza e molte volte in senso contrario oppure il vostro avversario vi spinge e spingete anche voi rischiando magari le conseguenze perché siete più deboli; ma se avete l'avvertenza di tirarlo a voi quando spinge potete vincerlo: di qui la capacità d'uso della direzione nella forza che andrete ad utilizzare.

Se sapete applicare la forza, ma non avete nessuna conoscenza della

velocità, la vostra forza diviene un pericolo per voi: la velocità proviene infatti dalla forza al momento della partenza, cioè dall'accelerazione.

Supponiamo che ci sia qualcuno che vi spinge: nel momento in cui vi spinge, voi lo tirate, ma se non avete la velocità necessaria per questo movimento, lui più intelligentemente potrebbe utilizzare la vostra forza per sconfiggervi.

Nel momento in cui applicherete la vostra forza di reazione più che alla velocità dovete quindi pensare all'accelerazione e all'accelerazione nel momento in cui l'altro comincia ad usare la sua forza, così che potrete rendere questa forza grandissima a vostro vantaggio.

Altro punto importante è l'uso delle riserve a livello delle cellule e quindi il giusto momento della respirazione.

Se un vostro nemico vi attacca utilizzando una forza contro di voi, in quel momento sarà intossicato dalla scarica di adrenalina e allora sarà costretto a respirare per ristabilire le condizioni sufficienti alla vita delle cellule prendendo nuova energia dall'ossigeno.

Voi dovete fare esattamente il contrario: prima di sprecare energia, bisogna avere le riserve necessarie e non sprecare energia prima del momento dell'immagazzinamento, questo per non avere appunto dei vuoti di energia. Questi vuoti di energia possono avvenire molto facilmente se non vi sapete regolare perché fra il momento della respirazione e l'uso di ossigeno da parte dei muscoli intercorre un certo tempo; inoltre quando respirate fate lavorare i vostri polmoni e perdetevi energia.

Avete certamente notato che quando i maestri respirano non si sente niente, non ci rendiamo conto che respirano mentre noi facciamo molto rumore.

Ricordate perciò che quando fate un movimento disperdete energia e c'è scarico di tossine nel vostro corpo.

Questa è la sintesi dei meccanismi, che io vi ho spiegato in maniera vaga, ma che conto di poter approfondire in futuro con voi.

a cura di **Stemio SANTINI** 45

**SESSIONE DI ESAMI PER DAN  
TENUTA A MILANO IL 30-10-1983  
DAL MAESTRO FUJIMOTO**

**Shodan (1° dan)**

Alessandro PISTORELLO  
Alessandro FANTONI  
Franco ZANNI  
Mario DOBORI  
Maria Grazia DORMIENTE  
Roberto TRAVAGLINI  
Antonio CIARROCCI  
Giovanni CASCHERA

**Nidan (2° dan)**

Giuliano GIULIANELLI  
Daniele GRANONE  
Ubaldo CHIOSSI

**SESSIONE DI ESAMI PER KYU**

1983

**ALBENGA 22 OTTOBRE**

**M° FUJIMOTO.**  
6° Kyu: Gianna RUDASSO.

**MILANO 30 OTTOBRE**

**M° FUJIMOTO.**  
1° Kyu: Valentino GUZZINATI; 2° Kyu: Giuseppe DESOLE; 3° Kyu: Fiorenzo VOLPONI, Franco BALSANO, Valeria ROMAGNOLI, Fabio BISSACCO; 4° Kyu: Riziero UGUCCIONI; 5° Kyu: Claudio GIVA, Marco NOTARI; 6° Kyu: Graziano DE FEO, Antonio BUFANO.

**NAPOLI 5 NOVEMBRE**

**M° ESPOSITO.**  
3° Kyu: Marina EREDITATO; 4° Kyu: Alessandro D'ESPOSITO; 5° Kyu: Antonio DI CRISTOFARO.

**PIETRASANTA 6 NOVEMBRE**

**M° FUJIMOTO.**  
5° Kyu: Antonio ESPOSITO.

**PORTO S. ELPIDIO 13 NOVEMBRE**

**M° FUJIMOTO.**  
4° Kyu: Angelo GUERRIERI; 5° Kyu: Milena MOLIGNONI, Stefano PETRELLI, Paolo MALASPINA, Katia BIGONI; 6° Kyu: Enrico SACCHI.

**NAPOLI 20 NOVEMBRE**

**M° SABATINO.**  
5° Kyu: Giovanni CARNEVALE, Giuseppina DI GUIDA, Loredana DIASPRO; 6° Kyu: Carminella ROMANIELLO, Tiziana VISCANTI, Mario PETRELLA, Luigi VERDE, Marco SCALA, Salvatore CERVICATO.

**TORINO 30 NOVEMBRE**

**M° FUJIMOTO.**  
3° Kyu: Guido ROBOTTI; 4° Kyu: Ferdinando D'AGATA, Viviana PERINA, Ahmad MUSAVI; 5° Kyu: Francesco UGHETTO; 6° Kyu: Daniele FERRERI, Carlo TROSSARELLI.

**MANTOVA 30 NOVEMBRE**

**M° LUSVARDI.**  
2° Kyu: Erminia PERONDINI; 3° Kyu: Cesare SCARPANTI.

**MANTOVA 30 NOVEMBRE**

**M° DE COMPADRI.**  
4° Kyu: Nardino ANSELMi, Laura TORRESAN; 5° Kyu: Andrea TORELLI; 6° Kyu: Renzo GALEAZZI, Vittorio MOLINARI, Giorgio FRANZONI, Arnaldo ZAMPRIOLI.

**CAGLIARI 2 DICEMBRE**

**M° HOSOKAWA.**  
2° Kyu: Piergiorgio COCCO, Maurizio PISANO; 3° Kyu: Patrizia CARTA, Bruna PISANO; 5° Kyu: Marco BARREIRA, Antonello ONANO; 6° Kyu: Roberto FRAU, Roberto CALATRI, Sandro CANNAS.

**PRAIANO 4 DICEMBRE**

**M° AIELLO.**  
4° Kyu: Rosario CARPENTIERI; 5° Kyu: Andrea DEL POZZO, Raffaele LUCIANO; 6° Kyu: Alfonso MILANO, Vincenzo PASQUALETTO, Lucia GARGIULO, Alfonso SANTORIELLO, Giuseppe RISPOLI, Gaetano ABBRUZZESE, Antonio DELLA MONICA, Matteo ANGRISANI, Enrico DE BELLIS, Alfonso SENATORE, Antonella BILOTTI, Giulia MANNARA, Santolo LAMBERTI; 8° Kyu: Emilio DI MARINO, Ivana IRACE, Giuseppe ESPOSITO, Luca MILANO; 9° Kyu: Daniela D'URSO, Patrizia MANNA, Rossella FUSCO, Antonio MONTEFUSCO, Raffaele DI VAIO, Gennaro GALANI, Pasquale MARINO; 10° Kyu: Annarita BILOTTI, MAURIZIO DE ROSA, Sandra FUSCO, Bianca APOSTOLICO, Lauro MARESCA, Luigi PASQUALETTO, Maria Rosario MIGNONE.

**NAPOLI 11 DICEMBRE**

**M° ESPOSITO.**  
3° Kyu: Vittorio BRUNELLI; 4° Kyu: Paolo CARILLO; 5° Kyu: Filippo D'ALTERIO, Valeria SGUEGLIA, Maria Teresa SGUEGLIA, Laura ROSIELLO, Michele SCARINGI; 6° Kyu: Vincenzo CENTANNI, Elio RICCARDI, Giovanni MASULLO, Renato DEL NOCE, Giuseppe SACRISTANO, Maurizio BARLETTA, Marina PASCOLO.

**ASTI 11 DICEMBRE**

**M° FUJIMOTO.**  
2° Kyu: Daniele DURETTO; 3° Kyu: Marco POTENTE; 4° Kyu: Luciano UBERT; 5° Kyu: Paolo POZZO, Gualtiero GIOVANETTO, Paolo BONDA TEMPIA, Federica DIMARINO, Carla VAIRETTO, Giuseppe COGNIGNI, Franco PAVAN; 6° Kyu: Eugenio PRELLE, Giacomo ARDISSONO, Alessandro CASSETTAL Giovanni CARAVELLO, Francesco ANCORA, Filippo LADISI, Giovanna MORIANO, Paola ALBERTO, Rosolino CORDARO, Mario PAIN, Vittorio MUSOLINI; 7° Kyu: Luigi ZARA; 9° Kyu: Paolo PAOLUCCI, Massimo RECANZONE, Luca VIGOLINI, Cinzia DI CAPRIO; 10° Kyu: Stefania BEATA.

**ROMA 16 DICEMBRE**

**M° HOSOKAWA.**  
1° Kyu: Simone CHIERCHINI; 3° Kyu: Dolores CAPACI, Adriano BIANCONI; 4° Kyu: Augusto PODEROSI; 5° Kyu: Alceo DE SANCTIS, Giancarlo PAUDICE; 6° Kyu: Massimiliano GRILLI, Roberto MARINI, Pierduilio MAESTRI, Carlo VIGO, Stefano GALANTE, Renato RAPINO, Caterina MELIS, Grazia ARDILLO, Maurizio APREA, Andrea FARA, Bruno ARNESE, Alessandra ANGELINI, Daniele BONANNI, Franco ROTA, Gianni PONCHIROLI, Giorgio GUIDO-BALDI, Claudio BARUFFI, Giorgio SACCO, Stefano PROIETTI, Tommaso CAVALERA, Vincenzo FISCHETTI, Claire VAN DER VLIET; 8° Kyu: Francesca BELLINI.

**PIETRASANTA 19 DICEMBRE**

**M° HOSOKAWA.**  
2° Kyu: Maria Rosa LORENZI; 3° Kyu: Luca SEBASTIANI; 4° Kyu: Paola POLIDORI, Luigi verona; 5° Kyu: Angelo GIUSTI, Marianna VERONA, Stenio SANTINI, Luigi GHISELLI; 6° Kyu: Luca PANFIETTI, Michele PANFIETTI, Aldo PIERUCCI, Maria Teresa BERTI; 8° Kyu: Andrea TONARELLI.



## ALBENGA 22 DICEMBRE

M° HOSOKAWA.

3° Kyu: Davide PIZZORNO; 4° Kyu: Alfio DELFINO, Guido FURLANI, Carlo MINIA-  
CI, Emilio PODESTÀ; 5° Kyu: Lorenzo  
GIORDANO, Sebastiano TORRE, Antonio  
MARCIAÑO, Sergio MORONI, Enrico BRA-  
CALI; 6° Kyu: Stefania MASSABO, Sara  
BINI, Ignazio CROCE.

## MILANO 22 DICEMBRE

M° BOSELLO.

4° Kyu: Massimo NICHINI, Eddi BURATTO;  
5° Kyu: Franca RICCI, Enza ALDRIGHETTI;  
6° Kyu: Mario FEDERICO, Ciro DEL PO,  
Ferdinando ASPESI, Riccardo GIACOBBO,  
Barbara GARBIN, Giorgio PETTINARI.

1984

## MACERATA 15 GENNAIO

M° FUJIMOTO.

3° Kyu: Francesca PIETRELLA, Mario ROS-  
SETTI; 4° Kyu: Oreana TOMASSINI; 6°  
Kyu: Paolo ZALLOCCO.

## GENOVA 22 GENNAIO

M° FUJIMOTO.

1° Kyu: Daniela BAVESTRELLO; 2° Kyu:  
Francesco GUALCO; 3° Kyu: Francesco LO  
NANO; 5° Kyu: Marco LAMBERTI, Paolo  
ETZI.

## NAPOLI 27 GENNAIO

M° HOSOKAWA.

5° Kyu: Renato DE LUCA, Rosario D'ALESSIO,  
Tommaso SANSONE; 6° Kyu: Costan-  
tino Casilli, Alessandro DE BELLIS, Massi-  
mo MILONE, Mariano SARNATARO, Anto-  
nio VOLPE, Eliana RECANO, Maria ABI-  
GNENTE, Amedeo FENIELLO, Gennaro  
AMBROSIO.

## BOLZANO 29 GENNAIO

M° FUJIMOTO.

3° Kyu: Sergio MORELLI; 5° Kyu: Cristina  
FRONZA, Gloria FULICI, Rocco RUSSO; 6°  
Kyu: Paul DIBIASI, Alfonso CULIN, Enzo  
COGNO.

## NAPOLI 29 GENNAIO

M° HOSOKAWA.

1° Kyu: Alfonso MOGGIA, Giovanni MOLI-  
TIERNO; 2° Kyu: Vincenzo D'ALESSIO,  
Paolo PAPPONE; 4° Kyu: Stefano MARINO,  
Domenico RICCARDI, Angela FOGLIA,  
Claudio MAZZEO, Cornelia LANGHOLF,  
Vincenzo RICCARDI; 6° Kyu: Fulvio GIU-  
LIANI, Flora D'ABACO, Michele GIULIANI,  
Giuseppe LUONGO, Fabrizio VISCONTI,  
Antonella SCUTARI, Gerardo PAPPONE.

Una simpatica immagine di un caro amico che ci ha lasciato.  
il M° Imazaki, recentemente tornato in Giappone.



## LAURIA 31 GENNAIO

M° HOSOKAWA.

1° Kyu: Fiordineve COZZI; 2° Kyu: Giam-  
pietro DI GIORGIO; 4° Kyu: Giuseppe IM-  
BELLONI; 5° Kyu: Antonio POTENZA; 6°  
Kyu: Paolo DE FILPO, Antonio LAMBO-  
GLIA, Cristian BRUNO, Giacomo BEVILAC-  
QUA, Francesco LA GAMMA, Pasquale CA-  
STRONUOVO, Giuseppe DE FRANCO; 7°  
Kyu: Franco FIOREZZANO; 8° Kyu: Gaeta-  
no IANNINI.

## REGGIO EMILIA 2 FEBBRAIO DAL M° FUJIMOTO.

3° Kyu: Rossaa CHIERICI, Lorenzo LOTTI,  
Paolo COLIVA, Patrizia BURANI; 4° Kyu:  
Germano CAVALIERI, Giovanni MAGNA-  
NINI; 5° Kyu: Antonio GAZZINI; 6° Kyu:  
Elena CARBONI, Antonella LAZZARETTI,  
Wilmer VIGNALI, Fulvio PEZZINI.

## TORINO 5 FEBBRAIO 1984

M° FUJIMOTO.

3° Kyu: Ruggero SPONZA; 4° Kyu: Stefano  
PUGNO, Giovanni SANTOLIN, Claudio GI-  
VA, Maura PENOLAZZI, Monica GRAMA-  
GLIA, Ivo MONCHIETTO; 5° Kyu: Michele  
NIRO, Maura GIOVANNI MANCA, Maria  
Adelaide COTTO, Giuliano BRAIDA; 6°  
Kyu: Laura TORETTI, Davide MONGE, Bia-  
gia CINNIRELLA, Giovanni MISZCZY-  
SZYN, Mauro BORRA, Marco GULMINET-  
TI, Dario GEROLDI, Paolo COSTA, Massi-  
mo SCAGLIA, Massimo PARUSSA, Ettore  
CAPUZZO, Andrea BIAGIOLINI.

## ROMA 13 FEBBRAIO

M° HOSOKAWA.

3° Kyu: Claude CHERIEF; 4° Kyu: Fabrizio  
PIERONI, Ivan GIACOMINI, Antonio  
ESPOSITO; 5° Kyu: Velia CIMINO, Tomma-  
so CAVALERA; 6° Kyu: Stefania MEINI,  
Luigi ZUCARO, Roberto ZACCARI, Carme-  
la ÖZZI, Pierluigi GUCCIARDO.



LIBRI



**Ueshiba Morihei Memorial Photo Collection: THE FOUNDER OF AIKIDO**

Per commemorare degnamente il centenario della nascita di Morihei Ueshiba, o Sensei, il Doshu Kisshomaru Ueshiba ha curato la realizzazione di un bellissimo volume contenente una gran mole di materiale fotografico, per la maggior parte ancora inedito.

Nelle 112 pagine del volume si susseguono infatti oltre 500 fotografie che permettono di seguire la parabola della vita e dello studio di O Sensei in un arco temporale che inquadra oltre 50 anni, illuminando in pieno di nuova luce una delle più grandi figure nella storia delle Arti Marziali moderne.

Il Volume, di grande formato, è scritto in giapponese, ed alla giapponese è impaginato: si sfoglia cioè partendo da quella

che noi consideriamo l'ultima pagina, ed è diviso in vari capitoli che ci narrano, sempre attraverso il semplice linguaggio delle immagini, l'affascinante storia di O Sensei e dell'Arte da lui perfezionata per tutta la vita: l'Aikido.

Abbiamo quindi modo di vedere il fondatore in azione sul tatami, lo vediamo nella vita di tutti i giorni, vediamo la scritta Aikido vergata di suo pugno in varie fasi della sua vita, vediamo la sua casa, la sua spada preferita.

Un inserto sempre curato dal Doshu traduce fedelmente in inglese le varie didascalie, consentendo di seguire passo passo il testo originale.

Come procurarsi questo prezioso volume?

Per i più frettolosi, occorrerà rivolgersi direttamente all'Aikikai Foundation, di cui trascriviamo a parte l'indirizzo. I prezzi? Occorrerà versare 6.400 YEN per la spedizione via nave, o 9.300 per la spedizione via aerea.

Per chi riesce a pazientare un poco, anticipiamo che l'Associazione sta studiando la possibilità di importare in Italia un numero di copie del volume sufficienti a soddisfare le richieste degli aikidoka italiani, curando nel contempo la stesura di un inserto in lingua italiana.

Se le difficoltà tecniche verranno superate, presto dunque questo libro sarà disponibile anche da noi.

*Richieste da indirizzare a:*

**Aikikai -  
102 Wakamatsu-Cho  
Shinjuku-Ku Tokyo 162 -  
JAPAN**

*Il versamento va invece effettuato su:*

**Account 1015007, Mitsui  
Bank, Shinjuku Branch  
\*3.4.15 Shinjuku  
Shinjuku-Ku \* Tokyo  
160 - JAPAN**

RIVISTE



AIKI NEWS

Stanley Pranin, lasciata da diversi anni la natia America per stabilirsi in Giappone, parla ormai a menadito il giapponese, ed è allievo della scuola di Aikido del maestro Saito, uno dei «mostri sacri» dell'Aikido.

Facemmo la sua conoscenza quando piombò a Roma inopinatamente circa tre anni fa, nel corso di un lungo viaggio da lui intrapreso alla caccia delle notizie necessarie per portare a compimento un suo vecchio progetto, l'annuario mondiale dell'Aikido, completo di indirizzi di tutte le palestre del mondo, concepito in forma modulare, quindi facilmente aggiornabile; un progetto ora felice-

mente andato in porto.

La sua attività principale è però la redazione di AIKI NEWS, un periodico specializzato in Aikido pubblicato in edizione trilingue: giapponese, inglese e francese.

Sotto un aspetto dimesso ed uno scarso numero di pagine Aiki News cela dentro di sé pregevoli contenuti: non è raro infatti trovarvi del raro materiale inedito su O Sensei, o un quaderno tecnico curato dal maestro Saito, od una intervista col Doshu.

Recentemente tra Aikido e Aiki News è stato raggiunto un amichevole accordo per lo scambio reciproco di materiale, e cogliamo anzi l'occasione per ringraziare Stanley anche da queste colonne.

Ma l'attività del vulcanico Pranin non poteva certamente fermarsi qui: si è infatti dedicato con cura certosina al reperimento di ogni possibile documentazione riguardante l'Aikido, e dispone di un catalogo contenente numerosissimi filmati su O Sensei, tra cui quello famosissimo, ben noto agli aikidoisti italiani, risalente al 1936, (dove vediamo O Sensei dare vita ad un Embukai... sconvolgente), libri di ogni sorta, ecc.

Chi fosse interessato a questo materiale non ha che da scrivergli: la risposta non tarderà.

**AIKI NEWS  
Minami Kasugamachi  
4532-6  
Iwama-machi, Nishi  
Ibaraki-gun  
Ibaraki - ken Japan  
319-02**



