

ANNO XIV - N. 2 NOVEMBRE 1984

# 合気道 AIKIDO

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





2 *Editoriale*  
IL MAESTRO TADA

4 *Memorandum*  
DI MORIHEI UESHIBA

6 *Interventi*  
NIENTE DI SPECIALE

*Opinioni*  
8 INSEGNANTE E ALLIEVO  
ARMONIA CON LO SPIRITO  
DELL'UNIVERSO

*Notizie*  
12 DALL'ITALIA  
DALL'ESTERO

20 *Avvenimenti*  
MI RICORDO CHE...

*il Commento*  
23 LA RIVOLUZIONE  
RESTAURATRICE

24 *Costume*  
I 47 RONIN

*Testimonianze*  
26 ALLA CORTE  
DI MORIHEI UESHIBA

30 *Quaderno Tecnico*  
6° KYU

40 *dalla A alla Z*  
UNA METODOLOGIA  
PER LA RESPIRAZIONE

42 *Medicina*  
PRINCIPI PER UNA VITA SANA

44 *Esami*

46 *Recensioni*

#### CAMBIO DELLA GUARDIA

AIKIDO ha un nuovo Direttore Responsabile: infatti l'avvocato Aurelio Tommaso Prete, che ha ricoperto il ruolo dalla nascita delle nostre pubblicazioni nell'ormai lontano 1972 ad oggi, si è veduto costretto a declinare l'incarico, causa improrogabili motivi personali.

Nel ringraziare il Direttore uscente, la Redazione di AIKIDO, a nome anche di tutti i lettori, augura al nuovo Direttore Responsabile, Simone Chierchini, un lungo e proficuo lavoro per la diffusione ed il miglioramento della nostra rivista in Italia e, perché no, all'estero.

AIKIDO ISSN/0392-5633

**Direttore Responsabile:**

Simone Chierchini

**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.

**Collaboratori:**

V. Cimino

G. Paudice, D. Zucco

**Stampa:** RELUGRAFICA

**Grafica:** JOB DESIGN/ROMA

**Fotocomposizione:** De Angelis

**Selezioni:** Offset-Studio

*Hanno partecipato alla stesura di questo numero*

Carmelo BATTAGLIA

Paolo BOTTONI

Paolo CADDEO

Maristella CERNILLI

Anna DEGANI

Giuliano GIULIANELLI

Toshikazu ICHIMURA

Hisao KAMATA

Haruchika NOGUCHI

Maurizio PISANO

Elisabetta TRAINA

Mario TRAINA

Simone CHIERCHINI

Velia CIMINO

Giacomo PAUDICE

Domenico ZUCCO



CONSUNTIVO DI UN VENTENNIO DI AIKIDO IN ITALIA

# IL MAESTRO TADA

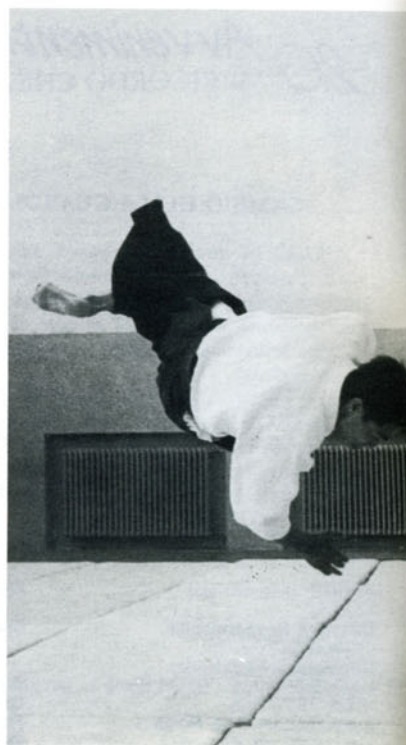
Il 26 ottobre dell'anno 1964 giungeva a Roma, quale rappresentante dell'AIKIKAI di Tokyo, il maestro Tada Hiroshi e subito iniziava ad insegnare e diffondere per tutta l'Italia quella disciplina che ormai tutti gli appassionati di arti marziali e di cultura tradizionale giapponese ben conoscono sotto il nome di AIKIDO.

L'acquisizione di questa conoscenza, che ha fatto uscire l'AIKIDO dal limbo del vago, del crepuscolare e dell'esotico, basterebbe di per sé a qualificare l'opera tenace ed illuminata di questo maestro; ma vi è ben di più: attraverso il suo insegnamento ognuno di noi ha potuto e può godere di quella pienezza totale di vita che solo una disciplina multiforme e poliedrica come quella di cui trattasi può dare a ciascuno a seconda delle sue particolari istanze fisiche e spirituali, dinamiche e meditative, culturali ed intellettuali; a seconda del maggior o minore impegno, più o meno totale o parziale, che può o intende dedicare ad essa. Una disciplina antica e sempre nuova che ognora conduce il discente, che abbia raggiunto un ulteriore livello di conoscenza, alla conclusione socratica di meglio sapere di non sapere.

Grazie all'opera del maestro Tada e dei suoi selezionati collaboratori, ciascuno di noi ha potuto riscoprire quei valori insiti nello sviluppo globale della personalità che, pur esaltati, qui in occidente, fin dai presocratici e coltivati in tutta l'Ellade, in Roma e ancora nell'Umanesimo, rischiano di restare adombrati e come dispersi nel tumultuoso fermento rinnovatore della civiltà attuale, che tanto invece e quasi disperatamente li va poi ricercando per appigliarsi ad essi, come al motore immobile di una sempre più rapida realtà volvente.

Lo Stato Italiano ha riconosciuto l'adamantina validità dell'associazione culturale creata da quel maestro venuto dal lontano oriente e ha decretato, nel 1978, su proposta del Ministero per i Beni Culturali, il riconoscimento giuridico della « Associazione di Cultura Tradizionale

Giapponese - AIKIKAI D'ITALIA » quale Ente morale, equiparandone a tali effetti, unico esempio della specie nel





occidentale, la dignità a quella dell'AIKIKAI di Tokyo (che fu eretto colà in Ente morale fin dal 1940 col nome di Kobukai e nel 1948 con l'attuale denominazione, ivi su proposta del Ministero dell'Educazione Nazionale Giapponese).

Confermando così le felici intuizioni iniziali che videro nell'Italia, e in Roma in particolare, il centro carismatico, anche per questo settore, della galassia culturale europea ed occidentale: l'affluenza da ogni parte d'Europa al nostro raduno internazionale estivo di Coverciano e a quello di « Kinorenma » in Roma stanno a confortarne la validità.

Laddove, nella diversità delle culture nazionali, meglio si scoprono le comuni radici umane di tutti i popoli.

Dopo tale riconoscimento, sotto la spinta soprattutto di elementi ancora freschi che hanno raccolto in parte l'impegno dei neofiti di un tempo,

l'organizzazione interna è andata meglio profilandosi dal punto di vista regolamentare e fiscale e la diffusione delle nostre riviste e delle nostre scuole va sempre più capillarmente estendendosi per tutto il territorio nazionale, non solo nel già vitalissimo ed antesignano settentrione e nelle grandi città meridionali, ma anche nelle zone più ardue ed apparentemente meno favorevoli.

La nostra istituzionale povertà di « ente senza fine di lucro » non ci spaventa: al contrario ci rassicura circa la purezza dei nostri intenti e ci sprona al disinteressato conseguimento dei nostri obiettivi.

Restano naturalmente, come per tutte le associazioni, problemi ancor gravi da risolvere ed altri se ne presenteranno tuttavia nel lungo arco di esistenza di questa nostra istituzione, concepita, per sua giuridica natura e per i suoi contenuti, in una dimensione che travalica la vita delle persone fisiche che la compongono: ma ci sia consentito affermare, senza timore di facili autocompiacimenti, che il maestro Tada e noi tutti possiamo ormai spingere sicuri lo sguardo verso nuovi, precogniti orizzonti.

**Giacomo PAUDICE**



MEMORANDUM DI

# MORIHEI UESHIBA

## COSTRUIRE UN MONDO MERAVIGLIOSO QUI, SU QUESTA TERRA

Sono sicuro che ciascuno di voi sa perché è coinvolto nell'Aikido, ma lasciatemi dire di un ulteriore obiettivo della pratica dell'Aikido.

Si tratta di rendere la vita in questo mondo piacevole, di costruire questo mondo.

È per questo che ho ripetutamente detto:

Il Signore ha creato  
in questa bellissima forma  
il Cielo e la Terra  
per farne una sola famiglia.

In realtà questo mondo bello ed armonioso esiste già. Come esseri umani è nostro compito costruire una vita davvero godibile su questa base già esistente, e ciò significa che dobbiamo creare un mondo di pace, nazioni senza guerra.

È per questo che stiamo facendo qualcosa che si chiama Aikido. Il vero Aikido è il principio che informa le leggi della natura e tutte le verità.



## UN MONDO CHE ARMONIZZA IL FISICO E LO SPIRITUALE

L'intero Universo è una grande famiglia. Il grande Spirito/Mente della Sorgente Unica dovrebbe esprimersi in questo aspetto del reale, che è il nostro cosiddetto mondo.

Questo significa che noi dovremmo manifestare nel nostro vivere lo Spirito/Mente la sacra

forma e le opere di quell'essenza originale.

In altre parole è meglio per noi riuscire ad ottenere un mondo in cui vi sia armonia fra lo spirituale ed il fisico (come aspetti della Natura). Sarà vano se uno dei due aspetti tenderà a prevalere. Essi in verità sono una cosa sola.



## NON ESSERE MAI INCONSAPEVOLI DEL CENTRO

Questa è un'epoca in cui le scienze fisiche stanno facendo grandi progressi, ed in cui comunque gli studi dello spirituale languiscono e viene trascurata la conoscenza del Grande Universo.

Esso è la manifestazione del grande Santo Genitore della Sorgente Unica, e studiarlo è la più grande tra le scienze

Il nostro compito è di compiere i più grandi sforzi sulla « Via dell'Aiki », e questa è la suprema scienza, con l'aiuto degli Dei.

Tutti noi, partecipando al corpo e alla funzione della Sorgente Unica, siamo obbligati a compiere il massimo sforzo nello svolgere questo compito che ci è assegnato in quanto esseri umani viventi su questo pianeta.

Non dobbiamo mai dimenticare il Grande Santo Genitore della Sorgente Unica che è chiamata

Universo.

Non dobbiamo mai perdere il Sentiero del Centro. Qual'è la colpa più efferata? La mia risposta è: diventare inconsapevoli della Prima Causa. È tale oblio che getta la struttura delle cose in questo caos privo di armonia.

## IMPARARE A RICONOSCERE LE OPERE MERAVIGLIOSE DELL'UNIVERSO

Conoscere bene il funzionamento dell'intero Universo, intuita la sua bellezza, e quindi per mezzo di tale conoscenza realizzare i vostri doveri nel servire per il bene di tutti. Questo è il compito del vero Aikido.

Poiché vi è un punto centrale possiamo definire dei confini esterni, poiché vi sono

delimitazioni interne possiamo discernere le forme esteriori.

Il centro è quello per cui l'esterno e l'interno vengono definiti come una sola cosa.

Per questo danneggiare o inibire il Grande Spirito dell'Universo che opera secondo le leggi dell'Uno e Sacro Spirito/Mente è sempre inaccettabile.





## NIENTE DI SPECIALE

*L'Aikido non è nulla di paranormale:  
è una forma di espressione umana  
rapportabile all'arte e alla cultura*

**M**i è capitato tempo fa di leggere un'antica poesia cinese i cui versi dicono: « Il Monte Lu in fitta pioggia; il Fiume Che in alta marea. / Prima di andarci, l'acuto desiderio non mi faceva dormire! / Io andai e tornai... Non era nulla di speciale: / Il Monte Lu in fitta pioggia; il Fiume Che in alta marea ».

Si tratta di poche ed enigmatiche parole, ma che comunque si prestano benissimo a mettere la pulce nell'orecchio di tutti coloro i quali si interrogano sulla reale portata e sul significato della loro pratica dell'Aikido. In quei versi, solo a prima vista ambigui e paradossali, io vedo invece sintetizzato in maniera essenziale ed insuperabile, l'intero cammino che debbono avere compiuto quanti hanno impiegato una vita intera nell'approfondimento di un'arte marziale e ne hanno infine assaporato il gusto più profondo. Mi verrebbe quasi da dire che coloro i quali hanno avuto la forza, la volontà e perciò anche il merito di dedicarsi completamente allo studio dell'Aikido, ne hanno scoperto il segreto più intimo ed insondabile e cioè che non esistono affatto segreti.

Riflettendo un po' più a lungo su quei versi è facile ritornare con la mente all'approccio che molti, se non la maggior parte di noi praticanti, hanno avuto con la disciplina che ogni giorno pratichiamo. Quasi sempre si inizia bussando alla porta di uno dei dojo sparsi in tutta Italia armati del giusto entusiasmo dei

« neofiti », ma pure altrettanto carichi di una gran confusione in testa: già prima ancora di avere compiuto i primi passi sul tatami si è in preda di troppo facili suggestioni a base di un misticismo di serie B, miracoli a portata di mano, atteggiamenti pseudo-zen che fanno sempre molto « esotico » e che sono molto comodi per colmare le lacune inevitabilmente prodotte da una preparazione superficiale ed approssimativa. Ciò che colpisce molti di coloro che si accostano all'AIKIDO (perlomeno secondo la mia limitata e soggettiva esperienza) è innanzitutto il suo presunto aspetto « sensazionalistico », è l'attrazione verso magie e giochi di prestigio, prima ancora che il metodico studio e l'apprendimento di tecniche concrete.

In tutto ciò, è superfluo ricordarlo, buona parte di responsabilità è da attribuirsi ad una certa sottocultura spicciola « alla Bruce Lee » che è fin troppo spesso dominante negli ambienti delle arti marziali e che ha sparso a piene mani illusioni circa presunte « tecniche segrete » e sistemi difensivi in grado di assicurare l'invincibilità assoluta in dieci o venti lezioni. Poi naturalmente se dopo dieci o quindici anni di pratica di Aikido, come di una qualsiasi altra disciplina, ci si ritrova a non essere in grado di imitare quello che si è visto fare dal Maestro Ueshiba nei filmati, nascono le più drammatiche e patetiche delusioni e crisi di identità.

La strada che noi tutti dobbiamo compiere, se vogliamo davvero aspirare a qualche seppur minimo miglioramento e progresso in ciò a cui ci dedichiamo, è in realtà, secondo me, tutta un'altra.

Superata la fase iniziale condita di fantasticherie ed elucubrazioni intellettualistiche d'ogni genere, ogni praticante, con l'aiuto dei suoi compagni più esperti e grazie all'esperienza fatta, dovrebbe giungere alla conclusione che l'Aikido, come ogni altra arte marziale, non è nulla di speciale, nulla di straordinario o « para-normale » e come tale non deve essere distinto da tutte le altre forme di espressione umana, artistiche e non, spirituali e non.

Si badi bene: affermare questo non significa affatto sminuire la grandezza ed il valore della nostra disciplina, non vuol dire « banalizzarla », bensì sforzarsi di comprendere la sua natura, valorizzarla per ciò che essa è in realtà.

Io credo che responsabili di dojo ed istruttori abbiano a questo proposito una vera responsabilità: mai si debbono stancare di ripetere che l'Aikido non è una lampada di Aladino che è sufficiente strofinare un poco per evocare un genio capace di compiere per nostro conto le cose più strabilianti, ma è innanzitutto una questione di assiduo ed instancabile allenamento, di continua ripetizione e di studio sempre più approfondito di ciò che non potrà mai darsi per acquisito una volta per tutte.



Bisogna insomma, senza fraintenderci, riportare quotidianamente la pratica dell'Aikido « terra-terra », senza alimentare sogni su prodigi che mai si realizzeranno e senza il timore di apparire troppo smitizzati.

Tutti noi restiamo a bocca aperta dinnanzi alle tecniche più spettacolari esibite da esperti di Aikido nel corso degli embukai, ma quasi sempre riusciamo solo a soffermarci sul fatto che questo o quel maestro è in grado di proiettare uno come dieci uké, dimenticando tutto ciò che c'è prima di quel che si vede, passando distrattamente sopra tutto il faticoso cammino che quel maestro ha dovuto compiere per anni per potersi esprimere a quei livelli.

A Coverciano ad esempio, tutti abbiamo visto nei filmati il Maestro Ueshiba respingere qualsiasi forma di attacco, spesso senza neppure un contatto fisico, ma scordandoci che dietro certe manifestazioni di « KI » c'è un'intera vita dedicata alla creazione dell'Aikido, finiamo con l'attribuire il tutto a fattori esoterici e metafisici, oppure (che poi altro non è se non l'altra faccia della stessa medaglia) li neghiamo con scetticismo convinti che si tratti di trucchi scenici e dell'effetto causato da uke bravissimi e compiacenti.

Capisco che alcune mie riflessioni possano apparire avventate e di certo non condivisibili, ma comunque ritengo che un sincero scambio di opinioni con tutti gli aikidoisti italiani possa essere soltanto salutare. Sono convinto che se tutti noi ci teniamo coi piedi per terra il nostro Aikido potrà conoscere un sempre più grande sviluppo qualitativo, invece di essere trasformato in una sorta di convegno serale sul tema delle filosofie orientali.

Forse a questo punto qualcuno potrà credere che io stia bestemmiando, ma vorrei aggiungere di più: se da un lato è giusto riconoscere all'Aikido una indubbia originalità rispetto ad altre arti marziali e se è pur vero che l'Aikido possiede una tradizione culturale tutta propria, tale da distinguerlo netta-



mente da Judo e Karate per esempio, che hanno fatto propria la dimensione sportiva ed agonistica dall'altro lato credo che non ci sia nulla di irriverente o scandaloso nell'affermare che tanto chi pratica la nostra disciplina, tanto chi ne pratica un'altra, si trova prima di tutto dinnanzi alle fatiche dell'allenamento, alla dimensione-tatami che se vissuta seriamente ben poco spazio concede alle astrazioni ed al filosofare.

Non intendo apparire un pragmatico a tutti i costi, ma credo che prima di ogni altra cosa debba essere incoraggiata l'esperienza concreta, e cioè il contatto vero e vivo con ciò che si cerca di apprendere: è cioè semplicemente « grottesco » parlare di « dimensione spirituale » prima ancora di avere fatto i conti con quella dimensione fisica da sempre base e preliminare di qualsiasi altro approfondimento.

Personalmente, se debbo essere sincero, non vedo l'Aikido così distante o antitetico rispetto ad altre attività umane, comprese le più « banali » e giornalieri. Al contrario: in ciò credo che risieda la grandezza della « via » che noi studiamo e cioè l'essere sostanzialmente

identica a tutto ciò che l'uomo può compiere per superare se stesso attraverso se stesso.

Spesso si sente discorrere di « illuminazioni », « autorealizzazioni », tralasciando però di aggiungere che non sono mai esistite ricette peculiari per quegli scopi: come ci si può realizzare grazie all'Aikido, (e non è affatto detto che ciò debba necessariamente accadere) ci si può realizzare e giungere ad una pienezza del sé pure coltivando la terra, facendo il pasticcere, svolgendo un'attività da professionista, ecc.

L'Aikido pur mantenendo la propria specifica natura ed i propri caratteristici intendimenti non ha qualcosa di « speciale » o « di più » rispetto a tutto ciò: fa semplicemente parte di tutto ciò.

Se ci proviamo a comprendere questo, penso che ci saremo avvicinati alla scoperta degli unici e reali segreti dell'Aikido, e cioè alla consapevolezza della sostanziale identità di tutte le cose.

Come dice un'altra poesia zen cinese: « In un paesaggio di primavera non c'è alto né basso; I rami in fiore crescono naturalmente, alcuni lunghi, altri corti. »

Giuliano GIULIANELLI

# INSEGNANTE E ALLIEVO

Quanto scritto nel numero di novembre 1983 da Ideo Bondavalli sull'insegnamento dell'Aikido, mi ha suggerito alcune brevi riflessioni. La figura dell'insegnante delineata in quelle pagine ha riscosso la mia incondizionata ammirazione. E non poteva essere altrimenti! « Umiltà e semplicità » nell'insegnamento; capacità di guidare individualmente ogni allievo attraverso la lezione collettiva; non sterile ed egoistico autoritarismo, ma l'autorità spontaneamente conquistata da chi sa innanzi tutto dare, nella consapevolezza che uniti si migliora;

*Amichevole appunto a  
« Interpretazioni »  
di I. Bondavalli*

tutto questo non può che suscitare rispetto e ammirazione!

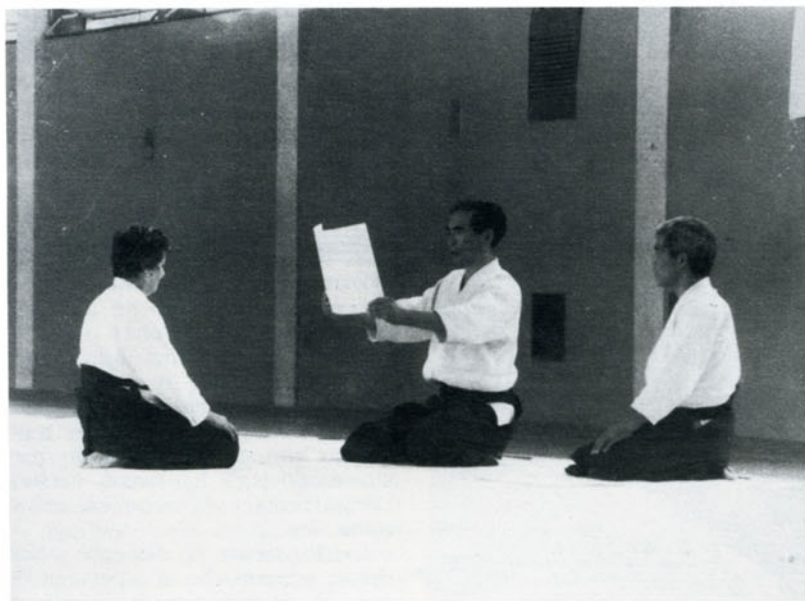
Ma la conseguente considerazione di Bondavalli, che sia la diffusa mancanza di queste doti tra le cinture nere ad allontanare tanti giovani dalla strada appena intrapresa dell'Aikido, mi è sembrata eccessiva. Forse per il fatto che, nella vita, mi guadagno il pane quotidiano come insegnante (e di allievi quasi

sempre singolarmente privi del desiderio di apprendere!), non mi pare giusto far ricadere da un solo lato il peso di una responsabilità che, secondo me, andrebbe quanto meno equamente suddivisa in due.

Perché non solo le cinture nere che si dedicano all'insegnamento, ma anche gli allievi di qualsiasi grado devono, per progredire e trovare nella pratica lo « spirito » dell'Aikido, avere pur sempre ben chiaro nell'animo che esso non è « per la correzione degli altri, ma per la correzione della propria mente ». Senza alcun dubbio l'insegna-







Nella pagina accanto vediamo il vicedirettore didattico dell'Aikika d'Italia, il M° Hosokawa

In alto: Il riconoscimento dei progressi dell'allievo: i maestri Tada e Hosokawa consegnano a Coverciano i diplomi di avanzamento di grado.

In basso: È il momento per creare unione, raggiungere armonia: maestro e allievi sono in sintonia, disponibile il primo, ricettivi i secondi.

mento dovrebbe essere condotto con umiltà e semplicità, nello spirito di unione e di armonia che mal si concilia con atteggiamenti di presunzione; ma occorre molta umiltà anche per apprendere. Dove non c'è nell'allievo la disponibilità mentale a correggere se stesso, anche la presenza di un insegnamento ideale come quello descritto da Bondavalli non darebbe secondo me alcun frutto.

Ogni allievo può avere un obiettivo personale nel praticare l'Aikido, può accostarsi ad esso per motivi innumerevoli e diversi, che tuttavia devono essere indirizzati al miglioramento di sé e alla apertura verso gli altri — tutti — con i quali si pratica. A me pare quindi che le belle parole del M° Ueshiba da cui ha preso lo spunto Bondavalli per la sua critica, debbano ben significare che anche da parte dell'allievo siano necessarie, nel cosciente intendimento di « coltivare il proprio spirito », ricettività e prontezza nell'accogliere dentro di sé ogni suggerimento proveniente dall'esempio altrui, e quindi umiltà; sì, da parte dell'allievo e non — o solo — del maestro.

Forse nell'iniziare la pratica dell'Aikido quasi nessuno ha ben chiari dentro di sé questi obiettivi, che presuppongono anche una buona maturità personale. Bisogna dunque chiarirli a se stessi; qui la presenza di un buon insegnante è

forse essenziale, e chi, come me, è stato guidato da persone sempre disposte a dare il massimo, sa bene quanto questo sia vero. Tuttavia, dove manchi la disponibilità, la chiarezza di intenti e l'apertura da parte dell'allievo, ritengo che lo « spirito » dell'Aikido non possa essere sentito e recepito, neanche alla presenza del maestro migliore.

Poiché la cintura nera non può spiegare, descrivere e « insegnare », qualora le possieda, quelle doti di spirito auspiccate da Bondavalli, può « viverle », fornendo quindi un esempio che spetta a noi principianti recepire.

Anna DEGANI



# ARMONIA CON LO SPIRITO DELL'UNIVERSO

*Il maestro Ichimura, 6° dan, è il Direttore Didattico dell'Aikikai di Svezia, oltre che coordinatore dell'attività degli aikidoka finlandesi e polacchi. Gli aikidoisti italiani hanno un buon ricordo di lui e dei raduni da lui tenuti a Roma, Napoli e altrove alcuni anni fa. Si occupa attivamente, oltre all'aikido, di IAI-DO e di agopuntura.*

L'Aikido è veramente unito al grande BUDO. Sapere però soltanto che esso è un'arte marziale che genera una « nuova energia » è veramente poco.

Quello che ad un primo sguardo sembra essere morbido ed accomodante, è nello stesso tempo molto rigoroso; quello che al primo sguardo sembra essere facile, è in realtà molto difficile. Per di più, la difficoltà sembra crescere nel tempo.

Il contenuto tecnico dell'Aikido è veramente meraviglioso, ed ogni forma vi spiega qualcosa di come una persona possa essere felice. Il fondatore dell'Aikido, Ueshiba Morihei, si è applicato a quest'arte, che ha definito « divino insegnamento » intorno alla « via » che l'uomo dovrebbe seguire nella sua vita.

Il Fondatore ha spiegato che l'AI di Aikido rappresenta l'omonimo AI che significa amore; e che il BU del Budo deve diventare amore. Il cristianesimo insegna che « Dio è amore ». S. Paolo nella sua Lettera ai Corinzi ci dice che non importa quale potere spirituale, quale segre-



to o saggezza possiamo raggiungere: se non abbiamo amore, tutto questo non significa nulla. In questo modo egli ha messo in luce l'importanza e la necessità dell'amore.

Cristo stesso si dice che abbia detto: « Senza che una persona sia nata di nuovo, non potrà entrare nel regno di Dio ». Similmente il Fondatore ci disse che « L'Aikido è il Budo dell'alta purezza celeste ».

Come egli rende chiaro con queste parole, il vostro allenamento di Aikido è la ripetizione di questi atti di rinascita. Questo occorre ribadire.



Il M<sup>o</sup> Ichimura ritratto in « borghese », assieme ad alcuni partecipanti al suo stage di Napoli del 1979.



lo, per ognuna delle varie tecniche di Aikido.

Fin dai tempi lontani il sentiero del Bu è stato unito con i concetti di servizio, autosacrificio e valorizzazione della vita. C'è anche un grande riguardo verso la via che dovremmo seguire in una vita basata sul Budo. Allo stesso modo, in una famosa parabola, Cristo dice che un singolo seme di grano caduto al suolo e non morto rimarrebbe soltanto un solo seme. Ma se cade al suolo e muore esso può originare migliaia di semi di grano.

Il Fondatore, partendo dallo strenuo e severo estetismo della sua vita, si immerse nel Ki dell'Universo e lo trasfuse in questa via dell'Aiki. Quando il Ki dell'Universo, questo potere di amore di Dio (Ki) si manifesta nella realtà, esso è una forza capace di alterare il corso della storia di un uomo, e perfino la storia del mondo. Il Ki dell'Aikido, questo potere, deve essere concepito come la manifestazione fisica della pace e dell'amore di Dio e dell'armonia con lo spirito dell'Universale. Il potere di ogni singola persona è troppo limitato, è l'Aikido che porta verso la vera via della vita che dobbiamo seguire.

L'Aikido è un Bu nato dalle preghiere del Fondatore per la pace e la fratellanza nella famiglia umana. Quando noi pensiamo a questo, troviamo che la maggior parte del Budo giapponese è nato come una rivelazione umana, un'intuizione spirituale concessa in risposta alle preghiere e intercessioni offerte nei santuari e nei templi in questo paese. Questa è la via che il Budo giapponese ha sempre seguito e ne è certamente uno degli aspetti più interessanti.

L'Aikido è il risultato pieno di frutti di una preghiera che è stata ascoltata dagli dei e da Budda e che ha avuto risposta. Io sono sicuro che ognuno di voi vorrà contribuire alla pace del mondo prendendo la preghiera del fondatore e trasformandola nella propria.

**Toshikazu ICHIMURA**



Massimo Fabiani, (3° dan), impegnato nel Tantodori, mostra il pieno accordo con il suo uke Sandro Zitelli (Shodan).



Uomo e bokken, una sola entità.



## DALL'ITALIA

ROMA / DOJO CENTRALE

## 1ª DIMOSTRAZIONE DI FINE CORSO

Era un desiderio inespresso che servavamo da tempo: allestire una manifestazione cui partecipassero tutti gli aikidoka romani, una sorta di saggio conclusivo dei corsi, alla stregua di quello tradizionalmente celebrato dall'Hombu Dojo di Tokyo, la culla dell'Aikido. Il desiderio è potuto diventare realtà il 19 maggio, data già prescelta lo scorso anno per l'embukai degli yudansha in occasione del 100° anniversario della nascita di O'Sensei.

L'appuntamento con un pubblico numerosissimo ed affascinato era per le 18 del 19 maggio; sul tatami circa 80 aikidoka del Dojo Centrale, un vero primato nazionale. Dopo il rei eseguito dal maestro Hosokawa, gradito ospite della « 1ª Dimostrazione di fine corso », ed il discorso di apertura del Presidente dell'Associazione Chierchini, hanno fatto il loro ingresso sul tatami i piccoli atleti del corso bambini, coloratissimi nelle loro cinture e simpatici nell'esibizione. Quindi è stata la volta del corso adulti: in rapida successione sono stati eseguiti esercizi di KOKYU HO e TORIFUNE, per passare all'AIKITAISO e concludere con i TAISABAKI.

Finalmente si è giunti al KEIKO: la dimostrazione si è articolata in un alternarsi di Yudansha e gruppi di kyu; hanno potuto fare la propria figura gli insegnanti del Dojo Centrale Paolo Bottoni, Franco Martufi, Roberto Candido, Massimo Fabiani e Maristella Cernilli.

Infine i pezzi forti della serata: dapprima la personale del quarto dan Danilo Chierchini, per arrestare

il quale non sono stati sufficienti tre uke! Poi, finiti gli applausi, un po' di silenzio ansioso si è levato sul pubblico, quando si è visto il maestro Hosokawa in seiza sotto la foto di O Sensei. Il saluto verso gli allievi e poi un crescendo coinvolgente: derivazione di alcuni movimenti base e di tecniche fondamentali di Aikido dallo IAIDO; applicazione reciproca di tecniche di Aikido e di JO; SUWARIWAZA, HANMI HANTACHIWAZA, TACHIWAZA, FUTARIDORI: a conclusione del lunghissimo intervento del maestro Hosokawa gli UKE chiamati erano sette...

La serata è stata allietata dalla

proiezione di un vecchio film di O Sensei, già visto dai più anziani, ma una vera primizia per i « nuovi », che Morihei Ueshiba avevano potuto ammirarlo solo in fotografia.

È stato quello del 19 maggio un primo tentativo, ricco di molte incognite: i risultati, complessivamente, sono stati accettabili. Questa 1ª Dimostrazione è nata come una festa per tutti i praticanti, e si è risolta anche in una rappresentazione dagli elevati contenuti tecnici ed in un trainante veicolo pubblicitario: non c'è male, pur essendo la prima.

Arrivederci alla seconda...

S. C.

ASSOCIAZIONE DI CULTURA TRADIZIONALE GIAPPONESE  
SEZ. AIKIKAI D'ITALIA  
AIKIDO

1ª DIMOSTRAZIONE  
DI FINE CORSO

DEL DOJO CENTRALE DI ROMA  
ANNO 1983-84



SABATO 19 MAGGIO, ORE 18  
NEI LOCALI DEL DOJO CENTRALE DI ROMA  
SITI IN VIA ELENIANA, 2



Maristella Cernilli (2° dan), l'unica presenza femminile della 1ª Dimostrazione.



## COMUNICATI AI LETTORI

### FATEVI CONOSCERE!

Le pagine delle notizie sia dall'Italia che dall'Estero sono a vostra disposizione: Inviateci note dagli stage tenuti nelle vostre palestre, raccontateci dei vostri viaggi aikidoistici all'estero, descriveteci il vostro Dojo.

I vostri articoli dovranno essere di circa due cartelle corredati di foto in bianco e nero; contenenti: data, città, ubicazione della manifestazione in questione.

Otterremo così di far conoscere a tutti cosa avviene in Italia e renderemo sempre più completa la nostra rivista. Per instaurare un colloquio diretto tra noi, per chiarire i vostri dubbi, per chiedere informazioni, dal prossimo numero sarà aperta una nuova rubrica di lettere alla redazione; inviate i vostri quesiti a:

AIKIDO - Lettere alla Redazione - Via Eleniana, 2 - 00185 - ROMA

Scriveteci numerosissimi, attendiamo vostre notizie.

LA REDAZIONE

### SOCI

Ricordiamo ai Soci ordinari dell'Associazione che in occasione del raduno per Yudansha e Fukushima del 23 e 24 febbraio 1985 di Reggio Emilia, si terrà anche l'annuale Assemblée dei Soci.

I Soci saranno chiamati in quest'occasione a dare la loro approvazione al bilancio consuntivo dell'anno Accademico 1983-84 ed al bilancio preventivo per l'Anno Accademico 1984-85.

Saranno altresì rinnovati in questa occasione gli Organi statutari della nostra Associazione, cioè il Consiglio di Amministrazione e il Collegio dei Revisori dei Conti.

Si raccomanda quindi fare il possibile per assicurare la propria partecipazione; in caso di impossibilità fornire un Socio di propria fiducia della delega.

AIKIDO 合気道

TERAMO / CENTRO SPORTIVO ACQUAVIVA

## LA PRIMA VOLTA DI TERAMO

*La città di Teramo per la prima volta sede di un raduno diretto dal Maestro Hosokawa.*



Circondata dalle cime ancora innevate del Gran Sasso, che fanno da maestosa e spettacolare cornice, la città di Teramo ha ospitato nel giorno 26 maggio 1984 un raduno di Jo e Bokken diretto dal Maestro Hosokawa. Tale raduno ha assunto un significato particolare sia perché indica che l'Aikido va assumendo in Italia una diffusione sempre più ampia, coinvolgendo anche regioni e città fino a pochi anni orsono prive di un qualsiasi Dojo; sia perché la crescente maturazione degli aikidoka italiani ed il buon livello tecnico raggiunto, giustificano l'organizzazione di raduni esplicitamente incentrati sulle tecniche con il Jo ed il Bokken. Infine ha rappresentato una gratificazione ed un premio per gli aikidoka della palestra Olympia di Teramo, che da alcuni anni si allenano con costanza ed anche con sacrifici per apprendere e diffondere questa arte marziale così completa e significativa:

Il M° Hosokawa con la sua carica di simpatia e con il suo sorriso ha conferito una caratteristica impronta al raduno, che si è tenuto presso il nuovo centro sportivo comunale « Acquaviva » il mattino dalle ore 9 alle ore 11 ed il pomeriggio dalle ore 15 alle ore 17. Nella lezione mattutina è stato di scena il Jo ed il M° Hosokawa ha presentato esercizi e tecniche comprendenti numerosi attacchi e corrispettive parate; i partecipanti, non molto numerosi per la verità, dopo alcune iniziali

difficoltà legate alla scarsa conoscenza del Jo, hanno apprezzato le dimostrazioni del M° Hosokawa, entusiasmandosi anzi successivamente alle rapide e spettacolari rotazioni ed affondi del bastone. Nel pomeriggio è comparso il Bokken e la lezione ha assunto un aspetto differente anche se sempre integrante dell'Aikido tradizionale e del Jo, poiché il M° Hosokawa ha costantemente posto in risalto la stretta correlazione delle tecniche dell'Aikido con quelle del Bokken, da cui esse sono derivate; inoltre ha puntualizzato l'importanza della respirazione centralizzata e della sua applicazione nell'uso del Bokken. Questo ultimo punto ha avuto la sua più probante e completa estrinsecazione al termine della lezione allorché il Maestro ha mostrato agli attenti ed incantati partecipanti degli esercizi formali e simbolici che rappresentavano l'evolversi delle stagioni nell'anno ed in cui la respirazione, gli spostamenti del corpo ed i movimenti dell'Ho Jo si compenetravano e si fondevano fornendo la rappresentazione più completa e nello stesso tempo più espressiva della « armonizzazione della energia » (AI-KI). Al termine con un caloroso ed entusiasta applauso i partecipanti hanno salutato il Maestro Hosokawa, augurandosi di rivederlo ed ammirarlo l'anno prossimo.

Carmelo BATTAGLIA

13



## ROMA/DOJO CENTRALE KINORENMA 1984

Nel Kinorenma che si è svolto quest'anno, ventesimo dal suo arrivo in Italia, il Maestro Tada ha reso ancora più rigorosa la sua didattica indicando una metodologia per la ricerca e l'applicazione del KI. Egli, infatti, ha determinato chiaramente i momenti che gli allievi devono vivere e il cui passaggio consentirà loro di imparare a sentire lo scorrere dell'energia. Il Maestro ha, inoltre, esortato i praticanti a continuare anche da soli gli esercizi da lui insegnati per approfondire, nel corso degli anni, la conoscenza dell'Aikido.

### Rilassamento

Il primo passo da compiere è per raggiungere il rilassamento; il Maestro ha precisato che se non c'è rilassamento, ma tensione, la presenza del KI non può essere avvertita. Il rilassamento deve essere fisico e mentale: quello fisico è ottenuto, tra l'altro, attraverso la respirazione accompagnata da movimenti di scioglimento; questi, pur sembrando i classici esercizi che si eseguono durante ogni lezione, sono in realtà profondamente diversi. Ogni movimento (eseguito lentamente) comporta un atto respiratorio completo: si inspira e si espira concentrandosi totalmente sulla zona interessata dal movimento; ciò comporta il rilassamento dei muscoli, dei nervi e un migliore fluire del KI lungo i suoi canali (gli stessi considerati dall'agopuntura). Rilassamento, però, non significa abbandono, significa che tutto il corpo, non più contratto, è disponibile a ricevere e dare energia. Successivamente, uno dei punti più importanti per la pratica dell'Aikido e per la stessa vita quotidiana, il tanden, viene portato al centro dell'attenzione attraverso lo YODO-HO: un movimento ondulatorio e circolare orario del tanden; con ano chiuso, può essere eseguito in 5 diverse posizioni in accordo col momento in cui si applica.

### LA PICCOLA CIRCOLAZIONE

Un esercizio molto utile per sentire e controllare il movimento del proprio KI, è quello della « piccola circolazione » che si effettua nella posizione di SEI-ZA.

Ponendo l'attenzione nel centro SEIKA-TANDEN (qualche centimetro sotto l'ombelico) iniziare l'inspirazione immaginando di mandare l'energia verso il basso ventre attraverso gli organi genitali e l'ano, poi salire lungo la colonna vertebrale, quindi per la linea mediale della testa, cervelletto e cervello per finire sulla fronte nel punto dello JO-TANDEN (posizione del terzo occhio). Tutto questo nella fase di inspirazione. Inizia l'espirazione e l'attenzione segue sempre una linea mediana passante per il naso, la bocca, la gola, poi scende lungo lo sterno, il plesso solare (addominali) per terminare in SEIKA-TANDEN e così di seguito. Perché sia efficace l'esercizio, occorre possedere il controllo della respirazione ed una buona immaginazione. L'esercizio completo comporta la ricerca di ANJO-DAZA (vuoto mentale) nei due punti di pausa respiratoria, cioè JO-TANDEN e TANDEN, ricordando le parole del maestro: « Ascoltare suono di vuoto con orecchie di spirito. »

D. Z.



### Immaginazione

Altro punto essenziale è la concentrazione del KI nelle varie parti del corpo. Bisogna imparare a « vedere » l'interno del proprio corpo per sentire scorrere e indirizzare l'energia. Per la migliore realizzazione di ciò, il Maestro Tada ha illustrato la pratica degli esercizi di immaginazione. Egli ha condotto questi esercizi basilari facendo immaginare ad ognuno dei praticanti la propria figura nell'atto di scrivere numeri, parole, figure geometriche, anche in vari colori, usando, cioè, la mente come una lavagna su cui lavorare.

### Applicazione e concentrazione del KI

In totale rilassamento e con una chiara visione interna si è pronti, quindi, a percepire il KI e a indirizzarlo, con l'aiuto della respirazione, nelle varie parti del corpo: braccia, gambe, tanden, colonna vertebrale, jo tanden (terzo occhio), ushiro tanden. La circolazione del KI attraverso punti ben precisi (piccola circolazione) è un esercizio più impegnativo che completa la gamma delle applicazioni proposte dal Maestro.

### ANJODAZA ed esercizi di 6° senso

Solo dopo molte prove, dunque, il Maestro guida gli allievi al rilassamento mentale, alla ricerca della calma assoluta di pensiero; attraverso il kokyū, il tanden-no-kokyū, l'anjodaza, si tenta di liberare la mente da tutto ciò che le impedisce di entrare in sintonia con l'energia che la circonda. Gli esercizi di 6° senso a coppie o a gruppi aiutano, infine, a mettere in pratica la trasmissione e la ricezione del KI, e sono il « trait d'union » con le tecniche di Aikido. Il lavoro con i compagni è sempre preceduto dalla unione della respirazione per sentire meglio la reciproca corrente di KI.

Il discorso di unione della respirazione vale naturalmente anche per gli esercizi di Aikiken, a cui il Maestro Tada ha dedicato tutti i pomeriggi della settimana del Kinorenma, cominciando a proporre delle forme base che col tempo entreranno a far parte integrante del bagaglio dei praticanti della nostra associazione; l'uso del bokken e del jo diverrà, perciò, sempre più frequente e strettamente collegato alle tecniche di Aikido che si eseguono quotidianamente.

Maristella CERNILLI



FIRENZE / CENTRO TECNICO F.I.G.C.

**COVERCIANO ANNO ZERO***L'appuntamento più importante dell'anno coincide con l'instaurazione di un nuovo corso a vent'anni dall'inizio.*

Quest'anno a Coverciano si è visto qualcosa di veramente nuovo: i presenti, nella cifra record di 150 al 1° turno ed 80 al 2°, sono stati accolti dal maestro Tada, che come di consueto ha diretto il raduno, coadiuvato dal maestro Hosokawa, con queste parole: « Quest'anno il mio insegnamento segue una linea diversa dal solito » ha esordito incuriosendo gli allievi — « ma non c'è bisogno di spiegazioni: vedrete! ».

Così ermeticamente interrotto il discorso, ha dato inizio agli allenamenti. Ed in effetti non c'è voluto granché per rendersi conto di una impostazione studiata a fondo e, soprattutto, nettamente diversa dal modulo che seguiamo da anni ormai.

Le lezioni del mattino contemplavano massicce dosi di KOKYU, che il maestro Tada non si stanca mai di raccomandare per uso personale, al fine di una altrimenti non raggiungibile maturità psichica, da unire al possesso della tecnica: « ... ognuno deve cercare il proprio tipo di respirazione in cui specializzarsi, non importa se in piedi, in SEIZA o a gambe incrociate, e poi ogni mattina appena sveglio, applicarsi per circa un'ora. Non è necessario farlo per sempre: bastano 3 o 4 mesi, e poi si può sentire il KI ... ». Una sorta di piccolo KINORENMA all'interno di ogni lezione quindi. Si passa poi alla ginnastica, che è sempre la stessa, ma che deve essere affrontata con spirito diverso: « ... mettere KI in polso », dice il maestro, quando si eseguono torsioni in NIKKYO; « ... accompagnare ogni movimento con la respirazione e concentrare energia sul punto sollecitato », è un po' il sunto di questa impostazione dell'AIKITAISO. Il maestro Tada dedica molta attenzione anche ai TAISABAKI, mostrando tre forme di KAITEN, sei di OKURIASHI, altrettan-

te di TSUKIASHI, quattro KAITEN con AYUMIASHI, per poi soffermarsi su TENKAN e USHIRO TENKAN; « ... cose che io faccio da anni e che tutti dovrebbero sapere! » dice in tono ironico. La parte più propriamente tecnica anche quest'anno si incentra sull'insegnamento della base: ma non manca neppure in questo contesto un continuo richiamo da parte del maestro alla condizione di vuoto mentale con cui affrontare ogni tecnica, curando nel contempo il KI.

Le lezioni del pomeriggio costituiscono una vera innovazione ed un'anteprima, una primizia da ghiottoni per i cultori della spada: il maestro Tada ha elaborato con il BOKKEN la forma delle tecniche di base eseguite a mano libera; « ... e questo solo per gli allievi dell'Aikikai d'Italia. » spiega. Ci si può così cimentare con IKKYO, NIKKYO, e SANKYO, nei rispettivi OMOTE ed URA, in SHIHONAGE, KOTE-GAESHI e IRIMINAGE.

Che significato attribuire a questa

nuova linea didattica? Evidentemente il maestro Tada reputa che gli aikidoka dell'Aikikai d'Italia siano ormai in grado di recepire un discorso che trascenda la pura conoscenza tecnica: c'è la maturità per poter affrontare tematiche e problemi che fino a poco tempo fa sarebbero stati inaccessibili per i più (basti pensare che fino ad una decina di anni fa, anche tra gli YUDANSHA erano ben pochi quelli che sapessero tenere in mano un BOKKEN).

C'è lo sprone a proseguire e a migliorare nell'apprendimento, e la chiara spiegazione del metodo da seguire in questo cammino volto a far divenire il nostro Aikido vera ARTE.

Insomma, Coverciano '84 è per noi un po' come un anno zero, da cui si ricomincia, ma percorrendo una via ben segnata dal maestro Tada, apparso in ottima forma, animatore di uno STAGE tra i più interessanti delle ultime estati e di due EMBUKAI a conclusione dei corsi a dir poco entusiasmanti. Buone notizie, dunque, anche in vista dell'EMBUKAI che il maestro Tada terrà presso il Dojo Centrale di Roma il giorno sabato 3 novembre, per onorare degnamente venti anni di insegnamento e consacrare l'inizio di questo nuovo corso.

Simone CHIERCHINI





DOJO D'ITALIA/CAGLIARI

## MUSUBI NO KAI

*La nuova palestra di Cagliari, diretta dal M° Hosokawa, descritta da due aikidoka sardi: Paolo Caddeo, 2° dan e Maurizio Pisano, 1° kyu*

In uno dei quartieri più tranquilli di Cagliari si è ufficialmente installata la nuova iniziativa dell'Aikido sardo ed ha preso il nome di « MUSUBI NO KAI ». Il nuovo Dojo parte con un fiore all'occhiello in quanto a capo dell'iniziativa, coraggiosa ed appassionata, sta il M° Hosokawa Hideki che guida gli aikidoka sardi nella unione vicendevole. Le lezioni che egli dà giornalmente sarebbero da ascrivere ognuna come capolavoro d'arte, di semplicità e di bravura; tutto questo non è nato dal niente; né gli allenamenti con il Maestro né tantomeno il Dojo di Genneruxi.

Non è qui la sede più idonea per raccontare che cosa possa essere stata una sudata oppure una rinuncia: tutti hanno sudato o rinunciato, vuoi per propria aspirazione inte-



riore, vuoi per caparbia volontà e quello che ne è venuto, alla fine, è il risultato di tutto questo. L'unico merito infine è sempre da ricondurre a lui che ci ha saputo indirizzare

sulla giusta strada. Le sue doti hanno permesso di amalgamare tutto ciò in un discorso che si avvale della materia prima quale è l'Aikido e di altre componenti che tutti gli aikidoka d'Europa conoscono ed apprezzano in lui; oltre la mirabile tecnica e la profonda conoscenza delle basi del Budo: la sua umanità.

Nei lussuosi locali composti dalla parte del tatami, subito visibile all'entrata, con i servizi ai due lati che fanno pensare più ad un appartamento che ad un Dojo, in cui dovrebbero temprarsi più lo spirito che la vita comoda delle docce separate; con lo stanzino separato da una parte per il Maestro e dall'altra uno stanzino in cui vengono espletate le normali funzioni di segreteria.

Altra caratteristica pregevole è la dislocazione geografica della zona in cui il Dojo è situato, a contatto con la natura e con la pace silenziosa dell'enorme stagno di Molentargiu, riserva di levatura internazionale per le specie migratorie di uccelli che in esso si succedono nell'arco dell'intero anno; per non parlare dell'aria che si respira, essendo il Dojo a ridosso di una collina che ha un ruolo essenziale per il prezioso verde che essa racchiude per l'intera città. Ma tutto ciò non serve se non si viene almeno una volta, quanto basta per innamorarsene, in via Berengario 11 a Cagliari, per apprezzare tutte queste doti.

Con questa coraggiosa scelta il Maestro si pone come perno in un Dojo, sito in un'isola di forza e carattere proverbiali: non si può, da queste colonne, non augurargli quel meritato successo che gli spetta.

**Paolo CADDEO**



Un'immagine dall'Embukai di apertura della Musubi no Kai di Cagliari: l'autore di queste note, Paolo Caddeo, viene proiettato dal M° Hosokawa.



## CALENDARIO DEI RADUNI DELL'ANNO ACCADEMICO 1984-1985

Dopo un anno di rodaggio costellato di qualche difficoltà, ma anche di molte soddisfazioni (fra le quali — la maggiore — il definitivo trasferimento a Cagliari del Maestro Hosokawa) prendono avvio le lezioni per le quali il Maestro si avvale della preziosa assistenza di Franco Martufi, il quale ha deciso di condividere con il Maestro Hosokawa e gli Aikidoka sardi l'avventura « Musubi no Kai ».

Avventura cominciata 9 anni fa da un gruppo di generosi « pionieri » i quali con tenacia ed entusiasmo hanno in questo arco di tempo gettato le basi per la crescita dell'Aikido in Sardegna.

Altro importante avvenimento è stato il trasferimento del dojo da Quartu S. Elena a Cagliari; fatto questo, unito alla presenza del Maestro, che ha sensibilmente incrementato il numero di praticanti sul nostro tatami.

Il Dojo, situato in via Priore Berengario 11, in un tranquillo quartiere residenziale, è stato concepito ed arredato per essere pratico, di facile manutenzione e confortevole; l'intervento di un architetto ha dato poi agli interni un tono di sobria eleganza che rende piacevole trattenersi un po' di più dopo gli allenamenti per le classiche chiacchiere.

Un punto d'arrivo, dunque, ma anche di una nuova partenza: nonostante questi soddisfacenti progressi l'impegno di ogni Aikidoka sardo deve continuare per garantire una crescita continua.

L'ulteriore incentivo all'impegno dell'Aikido sardo è la crescente simpatia con la quale i praticanti « continentali » guardano all'attività isolana.

Si è tenuto infatti nei giorni 22 e 23 settembre lo Stage promozionale al quale hanno partecipato aikidolisti di Torino, Roma, Napoli, Teramo.

Ci auguriamo dunque che si rinnovino e si consolidi la consuetudine di questi interessanti incontri durante gli Stages cagliaritari.

Maurizio PISANO

DATA	LUOGO	ORGANIZZAZIONE	NOTE	DIREZIONE
8/9 dic. 84	ROMA	Aikikai d'Italia	Fukushido in e Yudansha	Fujimoto Hosokawa
27/30 dic. 84	MILANO	Aik. Milano	Esami dan	Fujimoto
1/3 feb. 85	ZURIGO (Svizzera)	Aikikai Zurich		Asai-Ikeda Hosokawa
9/10 feb. 85	NAPOLI	Holiday Napoli		Ikeda Hosokawa
23/24 feb. 85	R. EMILIA	Aikikai d'Italia	Fukushido in e Yudansha	Fujimoto Hosokawa
9/10 mar. 85	MILANO	Aik. Milano		Asai
6/7/8 apr. 85	ROMA	Dojo Centrale	Esami dan	Fujimoto Hosokawa
4/5 mag. 85	TORINO	Sakura Torino		Fujimoto Hosokawa
25/27 mag. 85	KÖLN (Germania)	Aikikai Germania	Internazionale	Tutti gli Shidosha in Europa
15/16 giu. 85	LA SPEZIA	Nippon La Spezia	Hojo	Hosokawa
29/30 giu. 85	*	*	Promozionale	Fujimoto
29/30 giu. 85	*	*	Promozionale	Hosokawa
7/13 lug. 85	ZURIGO (Svizzera)			Asai - Ikeda Hosokawa - Fuji
15/20 lug. 85	SVIZZERA			Tada
22/27 lug. 85	ROMA	D. Centrale	Kinorenma	Tada
29 lug. 10 ago. 85	COVERCIANO		Internazionale Esami dan	Tada Hosokawa - Fuji.

\* da destinarsi

## DALL'ESTERO

TOKYO / CONGRESSO DELLA I.A.F.

### UN ITALIANO, GIORGIO VENERI, È IL NUOVO PRESIDENTE



In questa pagina: Il Sig. Bonnefona presenta Veneri.

Prima di iniziare con la cronaca di questo Congresso, sarà opportuno fare un passo indietro: il Congresso di Parigi dell'80 e la riunione del Comitato Direttivo di Tokyo del 1982 si erano concluse lasciando ancora irrisolte due questioni: Olanda e Francia. In Olanda l'Honbu Dojo nel 79-80 aveva tolto il riconoscimento al JBN (Judo Bond Nederland) e aveva riconosciuto una nuova organizzazione, la NCAB (Nederland Culturele Aikido Bond), non legata a Federazioni sportive. A Parigi il Comitato Direttivo aveva accolto la NCAB come membro provvisorio, in attesa della ratifica dell'Assemblea che sarebbe seguita. Ma il Congresso si interrompeva prima di prendere questa decisione, e tutto doveva essere rimandato, compresa la elezione degli organi direttivi, all'84. Nel 1982 si riuniva a Tokyo il Comitato Direttivo, ma

alla questione olandese si aggiungeva quella francese: infatti il sign. Chassang e Tamura Sensei avevano formato un nuovo gruppo, la FFLAB (Federazione Francese Libera di Aikido e Aikibudo), mentre il vecchio gruppo riconosciuto dallo stato francese, l'UNA (Union National Aikido) diventava Federazione autonoma col nome di FFAAA (Federation Française de Aikido, Aikibudo et Affinitaires). Quindi il problema non solo non veniva risolto, ma anzi si aggravava. Su tutto poi gravava il problema della EAF (European Aikido Federation), divisa in due gruppi, di cui l'uno presieduto da Chassang e l'altro, maggioritario, da Veneri. Bisogna tener conto per capire il perché del problema che gli statuti IAF ed EAF prevedono che una sola organizzazione per paese possa essere riconosciuta dall'Honbu Dojo e possa es-

sere membro della EAF e della IAF.

A Tokyo, tornando alla cronaca, si sono tenuti due congressi: quello della EAF (Veneri), gruppo come abbiamo detto di gran lunga maggioritario in Europa, il 19 agosto, approfittando della presenza di tutti i delegati per il congresso IAF, che si sarebbe tenuto dal 21 al 25.

Il Congresso EAF votava all'unanimità molte richieste all'Honbu Dojo, tutte tese a chiarire la situazione europea, francese ed olandese.

Si apriva quindi il Congresso IAF cui partecipavano, presenti o rappresentati i seguenti paesi: Australia, Finlandia, Germania Ovest, Hong Kong, Indonesia, Irlanda, Malaysia, Messico, Norvegia, Taiwan, Singapore, Sud Africa, Tahiti, Olanda (due gruppi), Francia (due gruppi), Canada, Italia, Spagna, Usa, Inghilterra, Svezia, Monaco, Giappone, Svizzera, Nuova Zelanda, Belgio, Marocco, Grecia, Austria, Jugoslavia, Brasile, Argentina, Uruguay, Filippine, Macao, Corea, Portogallo, Danimarca, Polonia e Lussemburgo. Prima ancora dell'apertura il Comitato Direttivo decideva di ammettere due « invitati » per la Francia e l'Olanda, senza diritto di voto, considerato che l'assemblea non aveva ancora elementi per decidere sulla questione.

\*\*\*

Il Congresso si apre col discorso del Doshu Kisshomaru Ueshiba e con delle formalità: approvazione dei verbali del Congresso di Parigi, rapporto del Presidente uscente (Bonnefond), rapporto finanziario, svolto da Seko Sensei, Segretario Generale in sostituzione dell'assente Chassang, relazione dei Consiglieri Tecnici (Fujita Sensei ed Asai Sensei) che rilevavano il buon andamento degli incontri dei maestri giapponesi residenti in Europa, in-



contri che si svolgono normalmente ogni anno a Köln. Nel pomeriggio seguono le relazioni dei paesi membri. Le più interessanti sono quelle delle organizzazioni nazionali più deboli, che chiedono aiuto e biasimano le beghe delle forti.

Il giorno dopo, il 23 agosto, si vota per l'ammissione dei nuovi membri; si accende una disputa, peraltro composta, tra i rappresentanti dei due gruppi francesi. La questione « Francia » viene rimandata, su proposta del Comitato Direttivo e vengono ammessi come membri a pieno diritto: Irlanda, Tahiti, Norvegia e Jugoslavia. Sull'Olanda c'è un ostacolo formale: prima di ammettere la NCAB bisogna radiare il JBN. Ne segue una discussione in cui l'Honbu Dojo conferma d'aver tolto il riconoscimento al JBN e di averlo dato alla NCAB.

Alla ripresa dei lavori, dopo la colazione, il Comitato Direttivo chiede che anche del caso Olanda se ne parli in seguito, dopo le decisioni dell'Honbu Dojo.

Si elegge quindi il nuovo Comitato Direttivo, per passare poi all'elezione del Presidente (o meglio Chairman: il termine inglese è più preciso ma difficilmente traducibile).

Al primo scrutinio, con grande maggioranza, viene eletto il delegato italiano Giorgio Veneri. Quindi i Vice Presidenti (uno per continente): sono eletti Sugiyama (Giappone), Leisinger (Germania Federale), Benomar (Marocco) e Tohei Akira (USA). Viene quindi eletto il Segretario Generale: Seko Sensei viene confermato; tesoriere è Ishihara Sensei. Su indicazione di Seko Sensei l'assemblea chiama alla carica di Segretario generale aggiunto Peter Goldsbury (GB).

Le elezioni si sono svolte bene ed il clima dell'assemblea è decisamente buono. Prima di finire la seduta Osawa Sensei legge l'elenco del nuovo Consiglio Superiore, la cui nomina è di pertinenza dell'Honbu Dojo. Il nuovo Consiglio Superiore è composto da: Iwata Sensei (Presidente), Tada Sensei, Arikawa Sensei, Yamaguchi Sensei, Okumura Sensei, Tamura Sensei, Yamada Sensei, Bonnefond, Smith, Reist e Abrams. C'è qualche cambiamento: esce il vecchio Presidente, Shirata Sensei, sostituito da Iwata Sensei.

Esce Saito Sensei sostituito da Okumura Sensei. Esce Veneri, ora Presidente della IAF, ed esce Chas-sang. Nuovo membro diviene il Presidente della IAF uscente Bonnefond, e nuovo è anche Abrams (USA).

I lavori riprendono il giorno dopo, 24 agosto. Nella mattina si tiene un lunghissimo incontro del Consiglio Direttivo e del Consiglio Superiore. Quindi in assemblea Osawa Sensei tiene un lungo ed applaudito intervento: chiede all'assemblea di non esasperare la situazione e di ammettere due membri provvisori per la Francia. L'assemblea accetta la proposta e decide anche di non votare sulla questione olandese, mantenendo l'NCAB membro effettivo ed il JBD osservatore.

Contemporaneamente il Comitato Direttivo è sollecitato a fare ogni sforzo per favorire la riunificazione dei gruppi separati. Viene per ultimo deciso data e luogo del prossimo congresso: Tokyo 1988.

\*\*\*

Fin qui la cronaca. Passando ad un quadro riassuntivo della faccenda, sembra ci siano buone prospettive perché la situazione europea sia ricompota. Ognuno dei gruppi che si « fronteggiavano » ha avuto una parziale soddisfazione delle sue richieste, ma non si può fare a meno di rilevare che il successo colto dal gruppo « Veneri », con i suoi uomini di punta (lo stesso Veneri, Leisinger e Goldsbury) eletti trionfalmente nel Comitato Diret-



L'intervento al congresso di Osawa Sensei.

tivo della IAF, è notevole, ed attesta un riconoscimento importante alla giustezza dell'attività e della politica seguita in campo europeo. Al di là di vinti e vincitori, discorso sempre un po' fine a se stesso, dovrebbero maturare le condizioni per una pacificazione europea. È quanto ci dirà il futuro.

P. B.



Il neo presidente con H. Tada e signora.



VENTENNALE

## MI RICORDO CHE...

ITINERARIO AGLI ALBORI DELL'AIKIDO IN ITALIA



**H**o davanti a me la pagina sdrucita di una vecchia agenda; c'è scritto: «Prima lezione di aikido: quattro allievi». La data è il 18 febbraio, un martedì dell'anno 1964. Teatro dell'evento la palestra dei Monopoli di Stato in Roma, i protagonisti il maestro Motokage Kawamukai, 3° dan, diciannovenne di fresco arrivo dal Giappone, unitamente ai coniugi Chierchini e Maccari, fraterni vicini di casa. A questi pionieri è concesso l'onore di misurarsi per primi con un'arte ancora sconosciuta in Italia, se si eccettuano alcune sporadiche lezioni tenute dal maestro Tadashi Abe, 8° dan, a Sanremo nel 1959.

Il 26 ottobre 1964 giunge poi in Italia il maestro Hiroshi Tada, allora 6° dan, allievo di O'Sensei Morihei Ueshiba: per sua opera l'aikido si diffonde in Italia, seguendo sostanzialmente quattro direzioni: Roma, sede stabile del maestro Tada; Campania, con Napoli e Salerno, sotto la guida tecnica del maestro Masatomi Ikeda, allora 4° dan; Torino, dove insegna il maestro Toshio Nemoto, 3° dan; Lombardia, con Milano e Mantova, dove si sposta il maestro Kawamukai. Quale fosse l'ambiente in quelle spartane prime palestre è facilmente immaginabile: tatami polverosi, kimoni gialli, una quantità di cinture bianche, la quasi totalità degli allievi con le giunture doloranti, poco abituate come erano alle torsioni tipiche dell'aikido; nondimeno, una gran voglia di imparare, sublimata nel sudore versato sul

tatami. Nelle palestre indicate iniziarono a praticare quegli aikidoisti che ora formano il GOTHA dell'Aikikai d'Italia: fra questi «mostri sacri», meritano la citazione il già nominato Danilo Chierchini, 4° dan, oggi Presidente dell'Associazione; Giorgio Veneri, 4° dan, Consigliere, Presidente della Federazione Europea e neo Presidente della Federazione Internazionale di Aikido; Nunzio Sabatino 3° dan, Revisore dei conti dell'Associazione, e via via Claudio Bosello, ex Vice Presidente, Francesco Lusvardi, Stefano Serpieri, Gianni Ceraratto, Brunello Esposito, Alessandro Peduzzi, Fausto De Compadri. Sono loro i «superstiti» ancora sulla breccia dei primi venti shodan nominati dal maestro Tada a tutto il gennaio 1970. A due di loro, i maestri Veneri e Lusvardi, nel momento di storicizzare l'aikido in Italia a vent'anni dall'inizio, ci rivolgiamo con l'intento di carpire qualche piccolo episodio, un aneddoto, un ricordo magari gelosamente ed orgogliosamente custodito fino ad oggi.

\*\*\*

L'appuntamento con Veneri e Lusvardi è per un'afosa sera di

agosto, all'Hotel Bencistà, sulla collina di Fiesole. Mi accompagnano armati di registratore gli amici Roberto e Mariano. Sorprendiamo il Veneri in compagnia di una buona bottiglia di bianco, dalla quale lo separiamo a fatica... per fortuna arriva il dottor Lusvardi, Franz per gli amici, ed assunta un'aria più professionale diamo inizio al fuoco di fila delle domande.

**Come, quando, dove, con chi avete iniziato a praticare aikido?**

Attacca il maestro Veneri: «Abbiamo iniziato nel '64; allora praticavamo judo e vedemmo il maestro Kawamukai in azione a Milano. Ne fummo molto impressionati, e così gli chiedemmo di venire a Mantova per tenere un corso di aikido, di cui Lusvardi ed io fummo i primi iscritti.

Il nostro esordio, la prima lezione, fu durante una manifestazione che il maestro Kawamukai tenne a Mantova a scopo promozionale: pur non conoscendo nulla di aikido gli facemmo da UKE... e fu l'inizio della nostra rovina!», esplode il Veneri.

**Che cosa ricordi dei primi esami, Giorgio? Si può proporre un paragone tra ieri ed oggi?**

«I primi esami erano poco duri». «Quattro tecniche e basta», interviene Lusvardi. «I successivi erano invece molto lunghi e faticosi



e con una grande varietà di tecniche. Nel 1968 Franz, De Compadri ed io siamo stati nominati dal maestro Tada shodan, per primi in Italia; anzi, ora che mi ricordo c'era anche Cesaratto. Alla fine dell'esame, alla presenza di maestri come Noro, Asai ed Ikeda, il maestro Tada ci fece una tremenda scenata: era arrabbiatissimo per la nostra incompetenza. Ci gelò insomma: eravamo ormai convinti di essere stati bocciati; invece dopo un po' esordisce con un "Quando si è SHODAN, allora si comincia a capire qualcosa", e noi dalle stalle alle stelle! ».

Un momento prima aveva chiamato il maestro Asai, per dargli notizia della sua promozione a 5° dan: Asai si commosse a tal punto che scoppiò a piangere... ».

**Cambiamo un po' argomento: credo che tu, Giorgio, abbia tra gli altri un merito indiscutibile, quello dell'intuizione della fondamentale importanza degli stages estivi.**

« Senza peccare di immodestia, posso dire che l'idea dello stage estivo è mia: il primo del genere si è tenuto a Mantova nel 1966, alla Canottieri; durava dieci giorni, vi partecipavano gli allievi del dojo di Mantova ed era diretto dal maestro Kawamukai. Era un primo tentativo: riuscì, e da allora, fino ad oggi, e per altri quarant'anni spero, ogni estate mi occuperò di organizzare lo stage estivo dell'Aikikai d'Italia. »

**In quali termini era allora il rapporto con gli insegnanti giapponesi?**

« Kawamukai è stato il primo che ho incontrato », risponde per primo Veneri. « Era solo 3° dan, ma secondo me aveva un enorme talento: era uno che poteva diventare grandissimo, ma purtroppo aveva un carattere insofferente verso ogni tipo di disciplina. E il talento naturale, se non sviluppato dal contratto con i grandi maestri, in breve av-



In alto: Aikido-Story, la coppia milanese Kawamukai-Bosello.

vizzisce. D'altronde Kawamukai ha sempre detto, e anche tu Franz te ne ricordi: « Io non voglio fare il maestro di aikido: per me l'aikido è un divertimento, non un mestiere ». Infatti aveva un'attività commerciale che lo tiene tuttora occupato. Per il maestro Tada il mio è stato un vero e proprio *coup de foudre*; quando l'ho visto mi son detto: « 'Sto qua è il mio uomo! ». A parte gli scherzi, chi lo conosce

sa che è un uomo squisito: io ho avuto la fortuna di apprezzarlo anche al di fuori della palestra, quando era mio ospite a Mantova: è un piacere per me ricordare la sua amicizia con mia moglie, che non pratica aikido e non è preda della soggezione nei confronti del maestro che abbiamo tutti noi: « Maestro, gli diceva, lei che ha tanta forza prenda un po' la tavola e la porti qui ». Ed il maestro Tada sorridendo, imperturbabile, eseguiva gli ordini e poi apparecchiava la tavola. A questo punto il maestro Lusvardi riesce a strappare il microfono a Veneri: « Mi volevo riallacciare al discorso di Giorgio: noi di Mantova a questi maestri che ci parlavano di KI abbiamo offerto le nostre case, abbiamo fatto in modo che Mantova fosse la loro città. Con loro il nostro rapporto era più completo: dopo cena potevamo esporre



Sotto: L'attuale presidente, Danilo Chierchini, impegnato nell'esame per 2° Kyu (1965).



i nostri dubbi e loro cercavano di darci spiegazioni. Questo avveniva ai primordi, quando l'aikido veniva visto come qualcosa di nuovo, di magico. Dopo c'è stato il bisogno dell'organizzazione: puoi pure cancellare quello che sto per dire: l'organizzazione è quell'istituzione che prepara la vita ad una certa attività, però tante volte, quando si deve scegliere tra il principio e l'organizzazione, si butta via il principio per salvare l'organizzazione. Allora l'organizzazione non c'era ancora, era quello il periodo dei pionieri, quando le arti marziali erano ancora cose mai viste e che a quel tempo facevano molto scalpore. E nel '68, quando per la prima volta il maestro Tada ci ha insegnato KOKYU, noi abbiamo pensato: «Ma come mai, ma cosa dice questo qui? Respirare per i piedi?!». Mentre adesso l'aikido si può rivolgere ad una società preparata a queste tematiche dallo YOGA e dalle filosofie orientali, allora, qui in Italia, queste cose non esistevano. «Respirare attraverso la spada, la sensibilità della punta della spada è uguale a quella della punta delle dita. Erano temi che facevano sconcerto. Ed io che

sono medico, all'inizio ero molto perplesso; però constatare che persone fisicamente poco dotate potevano sviluppare un'energia particolare, insieme al convincimento, mi ha dato quel rispetto nei confronti dei maestri, non solo per la loro conoscenza tecnica, ma per quel di più che indubbiamente possedevano.

**Vorrei toccare un tasto un po' scottante: i nostri rapporti con altre federazioni: mi risulta di certe azioni di disturbo nei confronti di mio padre e credo che, data la tua posizione, ne sappia qualcosa anche tu, vero Giorgio?**

«Esatto: la FILP, FIK, FIKTEDA, o chiamatela un po' voi come vi pare, si è rivolta anche a me: nel '71 lo stage estivo dell'Aikikai d'Italia si svolse a Desenzano sul Garda; la FIK organizzò sull'altra riva del lago, a Bardolino, per farci concorrenza, uno stage di aikido, judo, karate, kyudo, salto con l'asta, briscola... Ad un certo punto arrivava una telefonata: era uno dei capoccia della FIK: "Vorrei avere un contatto con Veneri". "Se vuoi par-

lare con Veneri, io sono qui e ci resto per quindici giorni". Interviene però il maestro Tada e mi dice di andare a sentire. Vado a Bardolino, dove Mochizuki stava tenendo uno stage di aikido, judo e karate. Mi si presenta questo dirigente in questione ed esordisce: "Sai Veneri, noi vorremmo fare una grossa organizzazione di aikido, che pensiamo di varare entro l'anno; noi pensiamo che tu sia l'uomo giusto per tenere i contatti; comunque cominciamo col dire che secondo noi il maestro Tada è la rovina dell'aikido". "Ah!! Benissimo! Ho capito, ho capito tutto!". Però, visto che mi avevano dato l'incarico di ascoltare, io ascolto. "Senti, riprende, voi ormai siete finiti. L'Aikikai è morta; se tu però vieni con noi ti diamo il 5° dan". A me veniva un po' da ridere: "Al maestro Tada diamo il 38° allora!...". E quello imperterrito riprende: "Tutti gli stages che facciamo, sai ce ne sono 22, li avresti tutti spesati... e poi ti diamo il 5° dan, perché io sono già 6° di aikido (mai fatto aikido in vita sua!). E poi ci sarebbe una specie di stipendio, duecentomila lire al mese per te". La cosa era talmente colossale, che non la prendevo più neanche come un'offesa, ma era così ridicola che gli sono scoppiato a ridere in faccia; e lui "Beh, potremmo arrivare a trecento...".

La saletta privata del Bencistà è sconvolta dal sisma provocato dal Veneri che si ruzzola sul divano per il ridere. "Va bene, dico, grazie tante, ho capito tutto, arrivederci". Ed il discorso per quanto mi riguarda è finito lì.

\*\*\*

Su Roberto che interviene con un «Questo vino non sa di tappo, eh Giorgio?», l'intervista si chiude per dare spazio ad una discussione su ben altri argomenti...



Dimostrazione a Foligno (1966): riconoscibili, oltre al M° Tada, S. Serpieri (2° in alto), e H. Onoda (4° in Seiza).



NOTERELLE A MARGINE DI UN RADUNO

# LA RIVOLUZIONE CONSERVATRICE

L'arrivo del maestro Tada per la stagione estiva era atteso ormai da molti anni come un consueto appuntamento, e ormai qualcuno non nascondeva di considerarlo quasi una noiosa routine.

A sconvolgere coloro che la pensavano in questo modo, ma anche tutti gli altri, è arrivata quest'anno una vera rivoluzione nel sistema didattico adottato dal maestro Tada; una rivoluzione però che in sostanza è meno rivoluzionaria di quanto sembra, al punto che le nuove tecniche, soprattutto di spada, proposte dal maestro Tada sono sembrate ai più delle cose nuove eppure già conosciute, imprevedibili eppure prevedibili, anzi... inevitabili.

Si tratta infatti dell'evoluzione, e della trasformazione in tecniche di spada, di quelle che sono le tecniche base di aikido che andiamo studiando e ristudiando da anni: IKKYO, NIKKYO, SANKYO, IRIMINAGE, KOTEGAESHI, SHIHONAGE.

Certo, l'angolatura da cui vengono riproposte è tale da lasciare di primo acchitto del tutto sconcertati, ma poi ci si rende conto di come questa evoluzione sia logica e consequenziale e di come il maestro Tada sia riuscito, attraverso quella che sembra una fuga in avanti, una proiezione nel futuro, a legarci ancora di più, con le origini della tecnica, e con le tecniche delle origini.

Si tratta dunque di una rivoluzione, sì, ma di una rivoluzione in

qualche modo conservatrice, che ci riporta a quelli che devono essere stati i primordi dell'aikido, a quelle tecniche di Kenjutsu tramandate nella famiglia Takeda da cui O Sensei trasse gran parte del suo bagaglio tecnico, che avrebbe poi completato ed integrato con la sua vasta ed enciclopedica conoscenza delle arti marziali.

Al di là di queste considerazioni più o meno oziose, rimane da tenere nella dovuta evidenza, quello che questa rivoluzione conservatrice tende a rivoluzionare nell'intero

ambito dell'Aikikai e quello che tende a conservare.

Il maestro Tada ha parlato di un suo nuovo sistema di insegnamento, più moderno, ed il suo messaggio non poteva non essere diretto, oltre che agli allievi naturalmente, soprattutto agli istruttori, che debbono farsi interpreti e messaggeri di questo nuovo « VERBO » aikidoistico e sono chiamati ad insegnarlo nelle loro palestre, dopo averlo bene studiato ed assimilato loro stessi.

Qualcuno si è lamentato in passato di una scarsa consequenzialità nella progressione didattica degli insegnanti; dispiace che questi « CONTESTATORI », che si trovano sovente in difficoltà nel trovare una « loro » linea didattica abbiano mancato una così grande occasione per constatare *de visu* come sia la didattica ad evolversi talvolta in funzione degli allievi e non viceversa.

Dispiace ancor più che non abbiano potuto vedere con i loro occhi a quali ragguardevoli risultati siano giunti alcuni degli allievi più perseveranti e capaci nel seguire quelle linee didattiche che venivano « contestate ».

Hanno così mancato un'occasione unica per rendersi conto che quei metodi, talvolta in passato oggetto di critica, debbono essere messi in pratica prima di poterli giudicare inadeguati.



## I 47 RONIN

Il nobile Asano, vestito di un bianco kimono, guardava il TANTO che avrebbe posto fine ai suoi giorni, guidato dalla sua stessa mano. Il fedele Oishi venne ad interrompere il filo dei suoi pensieri, porgendogli rispettosamente il foglio di carta su cui scrivere il JISEI, la poesia dell'addio. Asano, dopo una breve riflessione, vergò con mano sicura poche parole:

*Passa il vento  
cadono i fiori.*

*Più della loro scomparsa  
quella della primavera mi accora.  
Come spiegarmi?*

Si denudò poi il tronco, e con mano altrettanto sicura immerse il TANTO nel ventre. La lama di Oishi, appostato alle sue spalle, calò sul suo collo.

Esattamente un anno dopo questi fatti, il 14 dicembre 1702, Oishi, sporco, avvolto in miseri stracci, irriconoscibile da chi lo aveva conosciuto come il brillante capo dei trecento samurai della casata di Asano, camminava con passo veloce ma barcollante verso un importante appuntamento, attingendo ogni tanto alla fiasca di SAKÉ che aveva sotto il braccio. Era ormai un RONIN, un uomo-onda: un samurai senza padrone.

La sua mente vagava, ripercorrendo dall'inizio la sequela di avvenimenti che aveva portato al SEP-PUKU di Asano ed alla fine della sua casata.

Era fiero il nobile Asano Takumino Kami, signore di AKO: era stato scelto ad organizzare il ricevimento dei messi dell'Imperatore durante l'annuale cerimonia del ringraziamento alla corte dello Shogun, a Edo. Ma rendendosi ben presto conto di essere del tutto digiuno dell'etichetta di corte tentò poi di rifiutare, cedendo solo alle insisten-

ze dello Shogun, che incaricò il Gran Cerimoniere Kira Kozukenosuke di istruire Asano.

L'antipatia tra Kira ed Asano fu immediata ed evidente, ma nessuno pensò che Kira si sarebbe spinto al punto da impartire delle istruzio-

ni così manchevoli ed erronee da esporre al ridicolo l'incolpevole Asano. Per questi la cerimonia fu un incubo: tutti gli occhi erano puntati su di lui che, completamente all'oscuro delle norme, commetteva errori su errori. Kira osservava





tutto con un sardonico sorriso sulle labbra. Un sorriso che si tramutò in una smorfia di paura quando Asano, folle di rabbia di fronte all'ennesima provocazione, sguainò il suo WAKIZASHI e si lanciò contro di lui, riuscendo però soltanto a scalfirgli la fronte, trattenuto come era dalle guardie dello Shogun prontamente intervenute. Lo scandalo fu enorme, e lo Shogun inflessibile: Asano doveva pagare con la vita: e così fu.

Mentre la mente di Oishi rievagava questi avvenimenti, una mano robusta artigliò la sua spalla, costringendolo a fermarsi.

Di fronte a lui si trovava un samurai che portava le vesti e le armi dai colori sgargianti tipici della regione di Satsuma. Squadrò Oishi con occhio torvo e poi lo investì con male parole: « Sono Murakami, samurai. E tu, verme, cane rabbioso, anche tu saresti un samurai? Il primo dovere di un RONIN è il KATAKI-UCHI, la sacra vendetta! E tu giri per le strade senza meta, ubriaco dalla mattina alla sera, mentre gli uomini che dovresti guidare alla riscossa spendono il proprio tempo tra le osterie e le case di malaffare! ».

Una spinta gettò Oishi nel fango, poi una scarica di calci lo investì mentre giaceva al suolo. Si rialzò incerto sulle gambe, guardando Murakami con lo sguardo vacuo dell'ubriaco. Poi volse le spalle e si allontanò facendosi largo tra la folla. Un uomo che si era fermato a guardare la scena obiettò timidamente a Murakami: « Ma lo Shogun ha proibito da molti anni il KATAKI-UCHI... ». Ne ebbe in cambio un'occhiata sprezzante.

Mentre girava l'angolo, Oishi sentiva ancora nelle orecchie gli impropri del samurai di Satsuma.

Ma dopo l'angolo si rialzò di scatto ed affrettò l'andatura, dirigendosi con passi ora sicuri verso la sua meta, dove arrivò che era ormai notte inoltrata. Sulla soglia di un DOJO di KENJUTSU un uomo altrettanto dimesso e malandato lo attendeva. Vedendolo arrivare esclamò: « Finalmente!... » e lo fece entrare.

Oishi si lavò in fretta, si rasò e vestì la sua veste migliore, ricordo dei tempi felici, indossando poi un'armatura, che celò sotto una divisa da pompiere. Gli altri 46 RONIN, convenuti in gran segreto ad Edo da tutti gli angoli del Giappone dove si erano dispersi, erano già pronti. Erano quanto rimaneva dei samurai di Asano.

Ad un segnale di Oishi uscirono incolonnati dal DOJO, per dirigersi alla vicina casa di Kira: nessuno ad Edo, città di legno dove gli incendi erano frequenti e terribili, avrebbe osato fermare od intralciare una squadra di pompieri.

La casa di Kira, dove si era da poco concluso un fastoso ricevimento, era avvolta nel buio. Gli uomini di Oishi, divisi in due gruppi, attaccarono di fronte e dal retro, penetrarono nella casa sfondando le fragili FUSUMA (pareti scorrevoli) di carta, ed annientarono la resistenza dei Samurai di Kira. Ma Kira era introvabile!

Mentre le ricerche erano in atto, molte luci si accendevano nella casa di fronte dove stavano appostati i samurai del nobile Yonezawa, protettore di Kira. Gli occhi di tutta la numerosa guarnigione si volsero verso il comandante, in attesa che facesse loro segno di intervenire: erano lì per questo! Per un interminabile attimo il comandante guardò la casa di Kira, ancora semiavvolta nel buio, da cui proveniva un cupo fragore di lame che cozzavano, misto al grido di guerra degli Asano ed alle urla degli agonizzanti. Nulla trapelò dal suo volto impassibile. Infine lentamente, senza proferire parola, si girò e tornò nella sua stanza.

Nel frattempo Kira, nascosto nella legnaia, veniva raggiunto attraverso una fenditura della parete dalla lama di una spada indagatrice. Prima che la lama si ritirasse, la ripulì in fretta dal sangue con la manica del kimono, ma non aveva potuto trattenere un gemito. Udì un rumore e si voltò: sulla soglia della legnaia si stagliava la terribile figura di Oishi. La luce della sua lanterna illuminò il viso di Kira dove spiccava, livida la cicatrice del colpo vibrato da Asano.

Kira rifiutò l'opportunità che gli veniva offerta di salvare l'onore compiendo SEPPUKU. La lama di Oishi troncò la sua vita senza indugi, poi la testa venne spiccata dal corpo ed infilata in una lancia. I 47 RONIN abbandonarono la casa seguendo Oishi, che sembrava guidare il gruppo verso una meta ben precisa. Ad un tratto Oishi si fermò, pietrificato. Come dal nulla era sbucato un samurai a cavallo, recante sullo YOROI le foglie di malva, che erano il MON (simbolo) dello Shogun. Avrebbe potuto in un attimo dare l'allarme e fermarli: non potevano attaccare un samurai dello Shogun.

L'ignoto samurai esaminò il gruppo, riconobbe Oishi, le insegne degli Asano, capì dove andavano. Esitò a lungo, molto a lungo, poi disse: « Prendete la via a destra, è più sicura. Girò il cavallo e sparì nelle tenebre ».

Poco dopo i 47 RONIN si trovavano dinanzi alla tomba di Asano, dove Oishi depose la testa di Kira, assieme alla lama che esattamente un anno prima aveva già conosciuto il suo sangue. Depose poi uno scritto indirizzato ad Asano, a nome del quale infine impugnò il WAKIZASHI, colpendo tre volte il capo mozzato.

La sacra vendetta era compiuta, e quelli che erano ormai diventati i 47 GISHI (retti guerrieri) si alzarono per andarsi a consegnare allo Shogun, che li invitò, colmandoli tuttavia di onori, a compiere SEPPUKU.

Era passato ben poco tempo da quel febbraio del 1703 in cui Oishi ed i suoi seguaci si erano uniti al loro signore, quando Murakami si recò al Sengakuji, la Collina della Primavera, dove giacevano Asano, Oishi e gli altri. Murakami si prostrò davanti alla tomba di Oishi e chiese perdono della sua sfiducia, e poi, avvolto nel bianco kimono della morte, si diede la morte compiendo SEPPUKU. Le sue spoglie giacciono ancora a Sengakuji assieme a quelle dei 47 RONIN e del loro DAIMYO, Asano Takumi no Kami, signore di Ako.

Paolo BOTTONI



## ALLA CORTE DI MORIHEI UESHIBA

*Excursus nella vita quotidiana  
dei primi allievi di O'Sensei  
nella testimonianza di uno di essi,  
il Maestro Hisao Kamata*



*Siamo nel 1916 e O'Sensei è studente della scuola « Daito Ryu ».*

Fu all'inizio dell'era SHOWA (primo anno della Lepre, il 1926) che diventai USHI-DESHI di O Sensei, all'epoca in cui egli abitava, grazie alla gentilezza del generale Takeshita, nella casa di un militare in pensione, vicino al tempio di SANGAKU-JI, nel quartiere di Shiba-Takanawa a Tokyo. Il portone esterno, ornato da finissime ardesie, si apriva su un giardino interno decorato da un piccolo pozzo e si accedeva all'entrata della casa su un viale pavimentato lungo circa 7 metri. L'entrata, di sei TATAMI dava direttamente su due stanze,

una di 8-tatami ed una di 6. Quest'ultima era chiamata SHIN-DEN (stanza dell'altare).

Si praticava allora nello Shin-den di 6 tatami e nell'altra stanza di 8 tatami, e all'occasione si levavano le FUSUMA (tramezzi scorrevoli di carta di riso) che isolavano l'entrata per avere più spazio. Non avevo ancora il diritto di allenarmi, essendo troppo giovane; mi sedevo allora, sempre in SEIZA, a guardare gli allenamenti. O Sensei mi chiamava sempre durante l'intervallo per l'esercizio che « avrebbe forgiato la mia forza », che consisteva nel

massaggiargli le spalle. Più di una volta dopo gli allenamenti fino alle 11 o mezzanotte, mi addormentai; ogni volta lui mi lasciò dormire in quella posizione per qualche istante.

Dopo lo spostamento a Ushigome, a Wakamatsu-cho, il numero degli ushi-deshi pensionanti aumentò, e tutti avevano la possibilità di « forgiare la loro forza », massaggiando le spalle di O Sensei; credo che a nessuno spiacesse farlo.

Era molto difficile essere ammessi nel dojo. Anche se presentati o raccomandati, senza l'autorizzazio-



ne del generale Takeshita o di un'altra personalità dello stesso calibro, non si era ammessi.

In quell'epoca, chi studiava nel dojo di Ueshiba godeva di un certo prestigio nei confronti dei dirigenti, dei militari e degli uomini d'affari; in poche parole era « come si deve »...

Dopo la pratica ero incaricato di servire il thè a O Sensei e agli allievi, e pulire il dojo. La persona che apprezzava di più i miei sforzi era Takeshita, così affettuoso da trattarmi come un suo nipotino.

Con tutti gli urti dovuti agli allenamenti, la casa era sottoposta a durissime prove; con l'aiuto del signor Zentaro Ziwa abbiamo di nuovo traslocato tutto in una normale casa di Mejiro, e anche lì per poter praticare dovevamo togliere le fusuma, ma quel trattamento lesionava tanto le costruzioni che s'incominciò a parlare di costruire un vero dojo.

Finalmente ci siamo spostati nel dojo attuale di Wakamatsu-cho e gli ushi-deshi furono Hajime Iwata, Tsutomu Yukawa, Isao Funabashi, Zenzaburo Akazawa, Masaro Inoue, Hirata, Manago, Ryosuke Suzuki, Kansichi Hashigushi di Kunamoto, ed altre due o tre persone. Aumento sensibile del numero! Essendo figlio di un adepto della setta Omoto-Kyo, ero di conseguenza incaricato delle preghiere mattutine quotidiane davanti all'altare Shinto della casa e nel santuario del dojo. Ogni giorno dovevo fare le offerte di acqua fresca, di riso e di sale. Gli altri si dividevano le differenti « corvé ». Per esempio Hajime Iwata si occupava dei compiti scolastici di Kishomaru...

Oltre a Minoru Mochizuki, proveniente al Kodokan, c'erano altri ushi-deshi distaccati da varie scuole od accademie, come per esempio Mitamura e Matsumoto della scuola militare di Toyama; sul tatami incominciavano ad esserci parecchie persone, parecchio rumore, ossia molta vita! questi praticanti che venivano da fuori, seguivano solo una lezione al giorno, ma gli



*Dopo varie peregrinazioni, O'Sensei stabilisce il proprio dojo nel 1921: è il « Ueshiba Juku », in cui lo vediamo ritratto.*

ushi-deshi pensionanti si allenavano quattro volte al giorno: all'alba, al mattino, al pomeriggio e alla sera.

Ogni tanto veniva a farci visita al Dojo Sokaku Takeda Sensei del Daito-ryu, professione di O Sensei. Basso e magro, era un personaggio molto strano; calzava dei TAKA GETA (zoccoli di legno molto alti) con chiodi di ferro sulle suole, e portava sempre un bastone di legno cerchiato di anelli d'acciaio. Anche il suo modo di parlare e di fare erano stranissimi. Sovente ci chiedeva di giocare con lui agli SHOGI (scacchi), e penso che non amasse perdere. In ogni caso non potevamo mai muovere gli scacchi a nostro piacimento senza causare numerose smorfie da parte sua. Ogni volta Takeda Sensei voleva essere accompagnato da O Sensei in tutti i suoi spostamenti.

Ogni mese avevamo una riunione di tutti i MOJIN (membri del Dojo). Ognuno di noi pagava uno yen ed andavamo a cena tutti assieme, ed era ogni volta una disperazione per Futaki Sensei che seguiva una dieta a base di riso bruno; ma eravamo sempre tutti d'accordo per occuparci delle sue porzioni!

In quel periodo il nome che utilizzavamo per parlare dell'Aikido era se ben ricordo, anche se non ne sono sicuro, DAITO-RYU AIKIJUJITSU. Anticamente era l'insegnamento segreto di una scuola del feudo di Aizu. Allora non esistevano i gradi che conosciamo oggi. Mi sembra che fu stabilito il sistema dei gradi quando Iwata Sensei per aprire un dojo a Shanghai dovette chiedere ad O Sensei un riconoscimento scritto, poiché sembrava che fuori dal Giappone, per poter essere presi sul serio, bisognava avere un titolo od un grado scritto. Allora Iwata divenne 6. dan... Per i gradi, al posto dei dan, ogni tanto O Sensei prendeva un rotolo di carta di riso e scriveva un MOKUROKU, era così che ricompensava i suoi migliori allievi.

Come si può leggere nella biografia di O Sensei scritta da suo figlio Kisshomaru, la vita quotidiana di O Sensei era molto frugale, e anche economicamente un po' difficile.

A Takanawa, gli ufficiali di grado inferiore pagavano qualcosa come 5 yen e gli altri circa 10 yen. Gli uomini d'affari agiati al momento dell'iscrizione versavano all'incirca una somma pari a 200 yen ed altri



200 corrispondenti alla quota di sei mesi anticipati.

O Sensei non era mai né impressionato né interessato dal denaro. Toccava a chi badava a lui occuparsi di queste cose.

A Wakamatsu-cho, quando notavo che difficilmente saremmo arrivati alla fine del mese, lo facevo sapere ad uno dei nostri benefattori, come per esempio Minoru Miura o Masao Ogawa ed in qualche maniera quel che mancava entrava. A quell'epoca ricordo che un laureato poteva sperare di guadagnare al primo impiego circa 35 yen al mese. Una scodella di riso bollito costava più o meno 6 o 7 SEN (0,06-0,07 yen). Dunque uno yen era allora una bella sommetta! Gli ushi-deshi erano esenti dal pagamento e ricevevano circa 5 yen per il cibo. A seconda della situazione di ognuno, si poteva essere esenti dalle tasse di iscrizione e dalla quota mensile. Personalmente era la mia famiglia che provvedeva a mantenermi.

Dopo lo spostamento a Wakamatsu-cho, il numero degli ushi-deshi aumentò. Fu appena dopo che il Reverendo Onisaburo Deguchi aveva fondato il « Dai Nippon Budo Senyo Kai » (prima associazione giapponese per lo sviluppo del budo) che lasciai Tokyo per installarmi a Kameoka (un centro della setta Omoto) e poi a Takeda. Proprio a Takeda ero il guardiano e segretario ed organizzavo i GAS-SHUKU (stage di allenamento) per gli aspiranti al titolo di ushi-deshi. Visitavo allora i dojo affiliati e tenevo delle KOSHUKAI (conferenze). Chiedevo circa uno yen per uno stage di una settimana, e spedivo tutto il ricavato alla sede centrale. Credo che fosse così anche per Inoue, Yukawa e Funabashi. Ad eccezione di Inoue infatti nessun ushi-deshi penso che abbia mai ricevuto denaro per le sue attività nell'ambito del Dojo. La sola cosa che mi capitava era di ricevere ogni tanto qualche moneta da un membro del Dojo che notava i miei sforzi... In quel periodo i conti del Dojo erano tenuti non dagli ushi-

deshi ma dalla moglie di O Sensei che aveva tutto in mano, perciò di questo periodo io non so niente. Penso però che in quel momento le cose non andassero troppo male; certo, se si comincia a parlare di denaro, non si finisce più... Credo che ci siano stati momenti difficili invece subito dopo la guerra. Continuare a mandare avanti un dojo in mezzo a tutti i divieti e le restrizioni d'allora non era sicuramente una cosa semplice, ed è stato un momento difficile anche per O Sensei.

Colui che ha deciso di consacrare la sua vita al BU, si trova sempre nella posizione dell'insegnante, e come tale deve sempre dare ed essere un esempio « ideale ». Di conseguenza, deve controllare al massimo i suoi atti ed i suoi pensieri. Se la sua meta è di arricchirsi, gli sarà molto difficile portare a termine la sua intenzione di insegnare a fondo il BU. È ovvio che ai giorni d'oggi le quote d'iscrizione e quelle mensili sono in genere le sole fonti di reddito, inoltre penso che tutti devono vivere e che nel nostro mondo moderno purtroppo

il denaro è diventato indispensabile per avere il pane quotidiano. In parole povere, bisogna pagare per imparare. Ma penso che ovunque sia così...

Ritornando all'argomento, vorrei dire qualcosa del metodo d'insegnamento di O Sensei. L'insegnamento che ho ricevuto, ad eccezione della parte spirituale, era molto rigido, del tipo chiamato MISSAT-SU, che si può esprimere come « ogni colpo, colpo mortale ». Ma in seguito, nella seconda parte della mia vita, questa forma si è trasformata in un insegnamento basato sulla successione di MOTODAMA. Ogni mattina O Sensei pregava davanti all'altare e dopo cominciava la pratica. Forse le mie parole superano il mio pensiero, ma anche se il Daito Ryu è stato all'origine del BUDO di O Sensei, esso è riuscito a superarlo in gran parte perché grazie alla sua fede, aveva ricevuto una speciale rivelazione divina in unione con Dio.

Durante quel tipo di allenamenti, era cosa possibile ferirsi. Capitava,



1928: Morihei Ueshiba ritratto con l'ammiraglio Takeshita alla sua destra e il figlioletto Kisshomaru, il futuro doshu, ai suoi piedi.



per esempio con SHIHONAGE, se il partner era un po' cattivo, di picchiare forte con la nuca e di avere una piccola commozione cerebrale, soprattutto se non si era tanto in gamba con gli UKEMI. Proprio per questo, all'inizio, specialmente per gli ushi-deshifi si lavorava quasi esclusivamente sulla caduta. Ma in generale si praticava sempre in funzione dell'età, della forma fisica e del sesso di ogni persona, di conseguenza erano rari gli incidenti. Mi ricordo però di un allenamento: entrò nel dojo una persona un po' « snob », ed il maestro Inoue ritenne allora di usare le buone maniere che di solito si usano per i principianti, facendogli, con un gentile sorriso... un NIKKYO!

Molti mi chiedono se O Sensei dava spiegazioni verbali quando dimostrava una tecnica. Dipendeva. A volte spiegava, e a volte sembrava volesse che trovassimo da soli. Però diceva sempre: « Dovete entrare all'interno del vostro compagno: entrate all'interno e poi portatelo nel VOSTRO interno ». Ma alla fine non si può imparare soltanto facendosi proiettare da O Sensei e facendo ukemi. Per padroneggiare qualcosa, bisogna parteciparvi in maniera positiva, non credete? Ci sono parecchie tecniche nell'Aikido; ma io ho cercato di considerare tutte come una sola forma di allenamento del corpo. Penso che PREOCCUPARSI DI SAPERE SE ESISTE UNA APPLICAZIONE PRATICA PER OGNI TECNICA È SOLO UN PROBLEMA PSICHICO O MENTALE.

Comunque le spiegazioni che O Sensei dava, erano in dialetto, dato che era originario di KISHU a Tanabe, città del Wakayama e non fece mai nessuno sforzo per correggere il suo linguaggio. Se qualcuno aveva difficoltà a capirlo, gli diceva di andare a farsi spiegare da qualcuno che lo capisse.

La vita e la cultura di O Sensei cambiarono molto dopo l'incontro con Onisaburo Deguchi.

Le loro erano relazioni tra maestro e discepolo della religione Omoto-kyo, ma il Reverendo Deguchi un giorno disse parlando di O Sensei: « Quest'uomo è l'incarnazione di DIO, TACHIRAO NO MIKOTO (lett. il Signore della potenza virile delle mani). Ma le persone che conoscevano meglio il rapporto tra loro due, disgiuntamente non ci sono più.

O Sensei godeva della tacita fiducia del Reverendo Deguchi, ma l'impressione che ha lasciato nella cerchia dell'Omoto e particolarmente nei dirigenti era un po' meno entusiasta. Bisogna dire che quando il Governo per la seconda volta cercò di sopprimere la setta, il Reverendo ed un gran numero di dirigenti furono incarcerati per un certo periodo; O Sensei non fu allora disturbato dall'Ufficio del Pretore. Può darsi che questo abbia suscitato qualche sospetto o rancore da parte di alcuni. Ma mi domando se questo comportamento non denoti un complesso d'invidia o d'inferiorità... O Sensei viveva fuori della cerchia principale e non c'entrava per niente con la gestione effettiva dell'organizzazione. Inoltre in quel periodo lui insegnava a dei militari ed alle guardie del Palazzo Imperiale, all'Accademia Navale ed anche alla scuola della Polizia Segreta dell'Esercito, oltre che a certi personaggi ufficiali. Penso che la maniera in cui fu trattato sia stata interpretata molto male.

A livello nazionale l'Associazione Budo Senyo Kai si appoggiò alla Omoto-Kyo.

La Omoto-Kyo aveva diramazioni in ogni regione del paese ed ognuna aveva un gruppo appartenente alla prima Associazione Giapponese per lo sviluppo del Budo. Le diramazioni della Senyo-Kai furono stabilite contattando soltanto vari gruppi Omoto, ma la loro prima idea era di formare il corpo e lo spirito, in conseguenza la loro meta principale era la pratica. Per esempio, qui a Ueda, il gruppo si era formato attorno ad un nocciolo di adepti Omoto, ma comprendeva un

gran numero di persone normali interessate solo a praticare. Il gruppo si riuniva nella casa di un praticante, o si organizzava per poter andare a praticare in una palestra pubblica. Numerose persone che partecipavano erano estranee al gruppo religioso stesso. Nella città di Shingu nel Wakayama, il numero di quelli interessati solo all'allenamento era molto grande, e grazie ad uno di essi, il compianto Yoshihiro Kubo, un vero dojo fu costruito. Oggi è ancora molto frequentato come dojo affiliato, diretto da Hikitsuchi Sensei.

In tutti i dojo affiliati le cose erano come al Dojo Centrale. C'erano persone di ogni genere, e gli allenamenti erano adatti ad ogni tipo di praticante. Gli incidenti erano molto rari. I più anziani si allenavano per stare in buona salute, le donne trovavano lì un buon sistema per quelli che oggi chiamano « esercizi di bellezza », ecc. È così che questa arte crebbe.

A mio modo di vedere l'Aikido è il vero « Cammino della Vita ». Non va mai contro la corrente della vita umana. In altre parole, penso che sia un microcosmo dell'arte di vivere. O Sensei non si è accontentato di sviluppare il suo corpo fisico, ma ha raggiunto attraverso l'Aikido un livello di significato più profondo, ed è questo che egli ci ha insegnato.

O Sensei usava molto sovente l'espressione KOTOMOKE AWASE (lett. l'unità faccia a faccia alle parole). Penso che questo significhi che prima di ricorrere al combattimento, dobbiamo trattare con la vita e le cose in uno spirito di Armonia. Mi sembra che l'essenza di quel che ci insegnava fosse nella sua mente l'immagine di un MONDO DI ARMONIA E DI PACE.

Devo la mia esistenza a Dio ed a O Sensei e ne sarò sempre riconoscente a tutti e due.

**Hisao KAMATA**

(Per gentile concessione della rivista Aiki News).

## 6° KYU



Aikido propone da questo numero una interessante iniziativa, in collaborazione con il San Dan Domenico Zucco: su questo e sui prossimi numeri troverete illustrate le tecniche del programma di esami dell'Aikikai d'Italia grado per grado. L'esordio spetta ai principianti: buon lavoro e buona consultazione.



Katatetori Aihanmi Iriminage

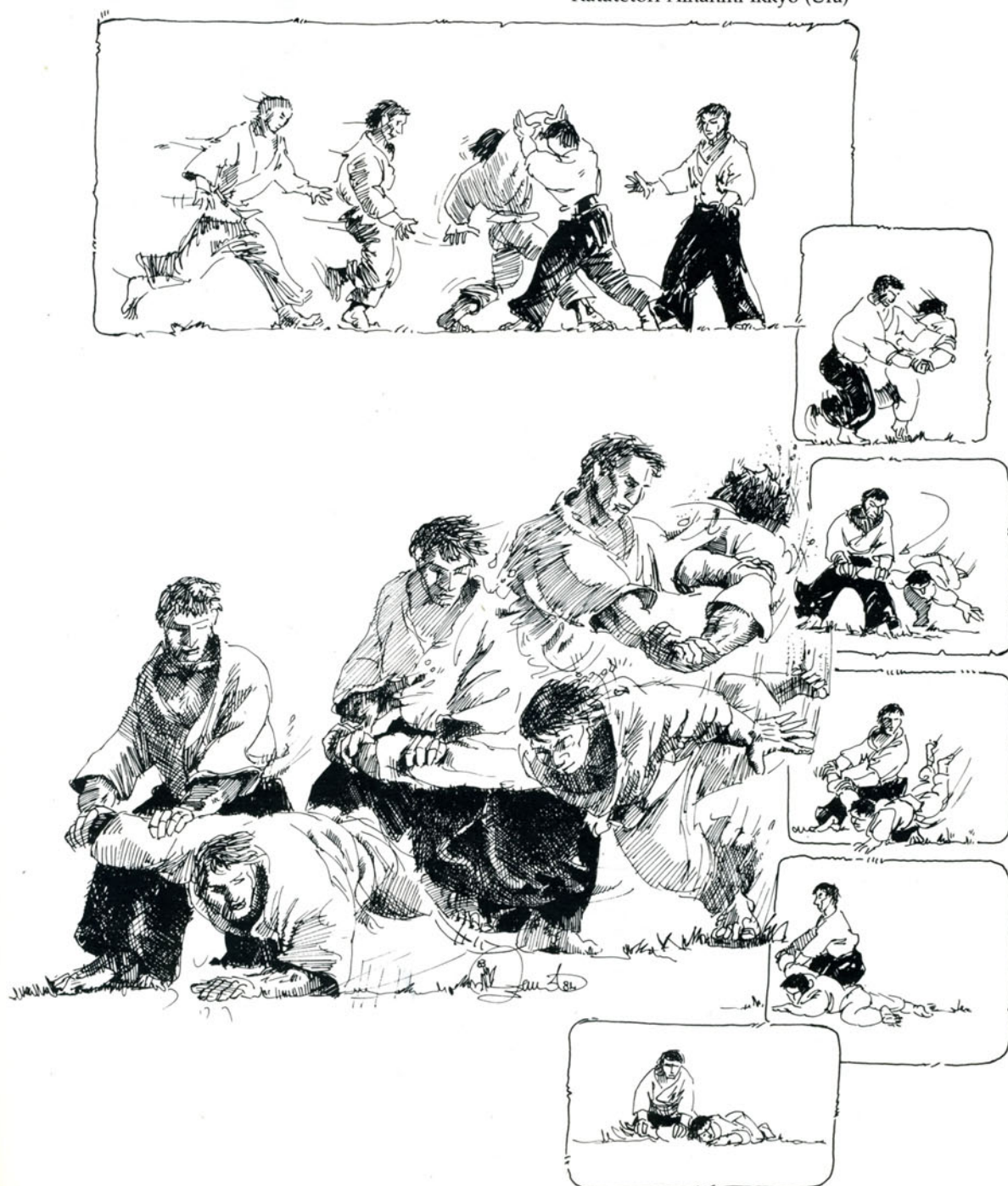




Katatetori Aihanmi Ikkyo (Omote)



Katatetori Aihanmi Ikkyo (Ura)





Katatetori Aihanmi Shihonage (Omote)





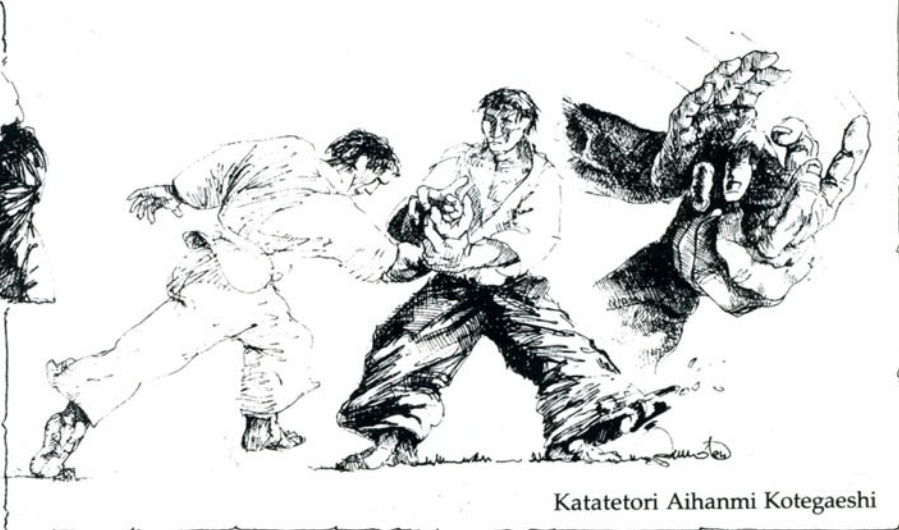
Katatetori Aihanmi Shihonage (Ura)



Katatetori Aihanmi Uchikaiten Sankyo

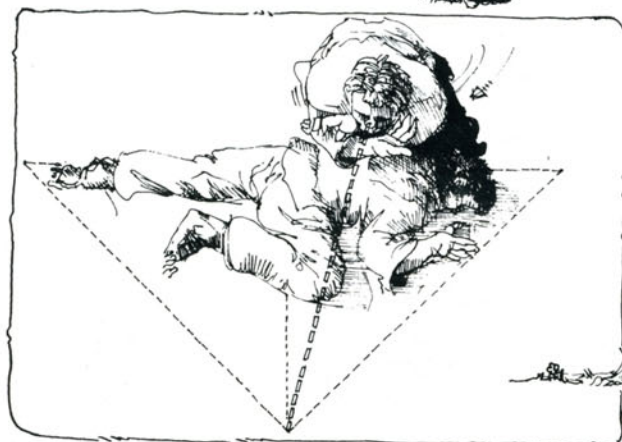






Katatetori Aihanmi Kotegaeshi







# AIKIDO 合気道



Shomenuchi Iriminage



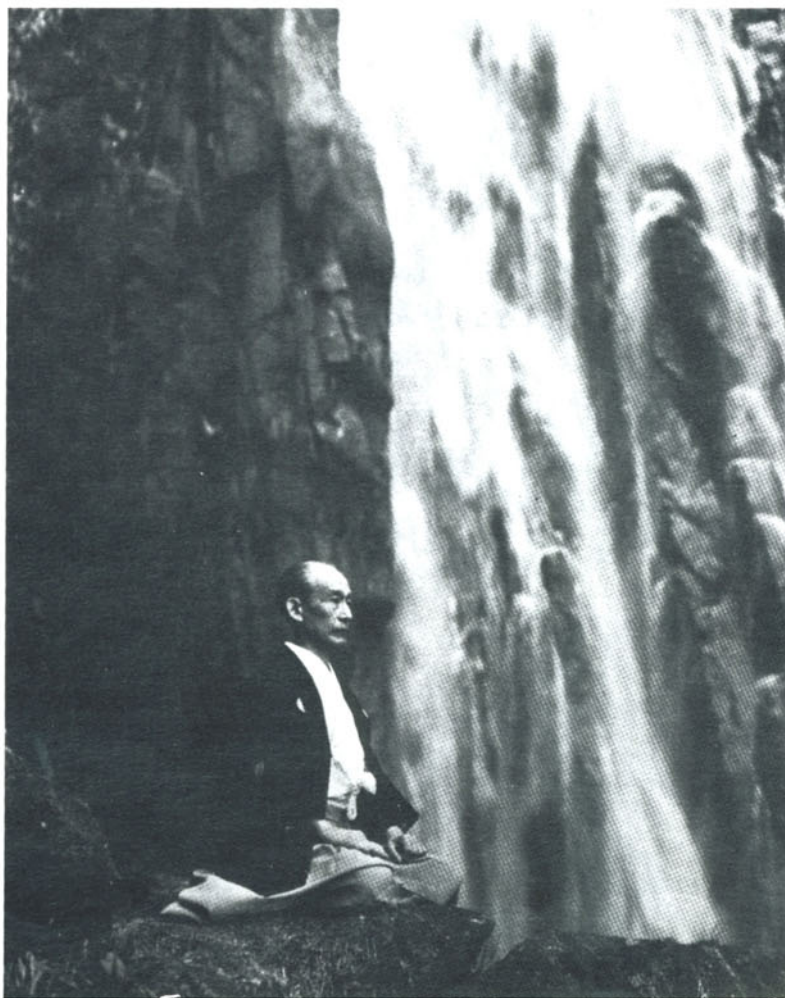
Illustrazioni di Domenico Zucco

## UNA METODOLOGIA PER LA RESPIRAZIONE

La respirazione è una funzione importantissima per tutti gli esseri viventi, dato che tutte le funzioni vitali dipendono da essa. È noto che animali superiori, e quindi l'uomo, possono vivere un periodo relativamente lungo senza mangiare, uno più breve senza bere, ma la loro esistenza durerà solo pochi minuti se rimangono senza respirare. È un concetto ormai bene accettato che un corretto uso della respirazione ed un controllo specifico di essa, preserva la nostra salute, prolunga la vita, dona maggiore energia.

Citiamo un grande maestro giapponese di Aikido: « Abbiamo ricevuto la vita dall'Universale in due elementi, il corpo e lo spirito. Possiamo esprimere la relazione tra essi dicendo che il corpo si muove in accordo con i comandi dello spirito e che lo spirito usa il corpo. I due elementi sono inseparabili. La continuazione della vita umana è impossibile con uno solo dei due, ma quando essi coesistono, siamo in grado di manifestare le più grandi capacità ed i nostri innati poteri. Unificazione vuol dire, dunque, POTERE ». L'elemento chiave per la connessione intima, profonda di tali elementi costitutivi del nostro essere, che potremmo anche indicare come psiche e soma, è rappresentato proprio dalla respirazione, che può essere controllata, modulata, studiata al fine di ottenere benefici che possono andare ben al di là della semplice sopravvivenza.

In concordanza a tali concetti i





Maestri di Aikido insegnano particolari metodi di respirazione, che, inoltre, facilitano l'acquisizione della pratica delle arti marziali. Uno di questi, ritenuto fra i più efficaci per mantenersi in salute, è la cosiddetta respirazione profonda. Essa consiste, dopo avere espulso nel modo più completo possibile l'aria polmonare, nell'inalare lentamente, attraverso il naso, l'aria che riempirà prima le basi polmonari (con abbassamento del diaframma), poi la parte media ed alta, per azione dei muscoli inspiratori toracici — breve pausa (apnea) — lenta espirazione dell'aria della parte alta, poi media del polmone ed infine, con l'ausilio dei muscoli addominali, espulsione

totale — breve pausa — un successivo atto inspiratorio e così via.

È essenziale che il tempo dell'espirazione sia superiore a quello dell'inspirazione; in tale modo si espande l'escursione respiratoria normale. Infatti l'uomo ha la possibilità di introdurre nel polmone, dopo il normale atto respiratorio, una ulteriore, notevole quantità di aria (aria supplementare - 1500 ml circa) ed altresì ha la possibilità di eliminare, a seguito del normale atto espiratorio, una ulteriore quantità di aria, attraverso una espirazione forzata (aria complementare - 1500 ml circa).

Attuando dunque la respirazione profonda addominale, con inspira-

zioni ed espirazioni prolungate, non si fa che aumentare la quantità di aria rinnovata all'interno dei polmoni, indurre una migliore ossigenazione del sangue e di conseguenza di tutti i tessuti: questi assolveranno meglio alle loro funzioni (vedi tessuto cerebrale, epatico, cardiaco, muscolare...).

Abbiamo voluto riportare tali dati di fisiologia, certamente poco avvincenti, al fine di potere affermare con maggiore concretezza quanto ci viene proposto nella pratica dell'Aikido, inteso anche come momento produttore di benessere fisico e mentale, addirittura terapeutico, alternativo, s'intende!

**Elisabetta e Mario TRAINA**



IL MOVIMENTO RIGENERATORE  
NELLE PAROLE DEL SUO FONDATORE HARUCHIKA NOKUCHI

# PRINCIPI PER UNA VITA SANA

**P**rendiamo in considerazione ciò che è necessario per vivere una vita sana. Noi dobbiamo, prima di tutto, rompere la serra che ci siamo costruiti intorno per mezzo dell'umana idea di dividere tutte le cose in buone o cattive e con l'accettare solo le cose buone e tenerci lontani da quelle cattive. Quando acquista oggetti d'antiquariato o altri oggetti artistici di valore, la gente li conserva poi con cura in protezioni di vetro. Noi cerchiamo di conservare il corpo umano nella stessa maniera costruendo un ambiente nel quale non percepiamo le variazioni esterne. Si ritiene che questo modo di agire sia sano e con questo mezzo la gente si aspetta di ottenere la buona salute. Adottando questo modo di vivere ci ritroviamo presto ad andare in giro provvisti di disinfettanti per sentirci a nostro agio in qualsiasi posto, pur essendo così costretti a sterilizzare perfino le lampade che si trovano sopra alle nostre tavole per poter mangiare i nostri pasti in pace. Ma se noi continuiamo a pensare sempre che dobbiamo evitare ciò che è cattivo e cercare soltanto ciò che è buono, arriveremo poi veramente al punto di essere costretti a vivere così. Comunque, questa non è affatto la via da seguire per entrare in possesso di una buona salute; ci sono anche altri problemi. Quando qualcosa non funziona bene nel nostro corpo, ci dimentichiamo di averlo usato in maniera sbagliata e diamo la colpa della nostra inettitudine ad

*La rubrica « Medicina » ospita in questo numero un personaggio di riguardo: Haruchika Noguchi, fondatore del Movimento Rigeneratore, suggerisce su queste colonne una « ricetta » sicura per il superamento degli affanni che affliggono il fisico e la mente dell'uomo.*

altro. Nello stesso momento cerchiamo l'aiuto di altre persone aspettandoci che queste riparino i guasti che noi stessi abbiamo provocato nei nostri corpi. E mentre ci lamentiamo della mancanza d'abilità della persona che ci sta curando, non facciamo nessun tentativo per capire che è il nostro corpo ad essere « sbagliato » e che il modo nel quale lo usiamo lascia molto a desiderare. Ci dimentichiamo che noi stessi siamo i responsabili della condotta dei nostri corpi e che siamo i soli che possiamo intraprendere le azioni necessarie a trasformarlo in un organismo sano.

Se una persona viene gettata in un fiume può prendere un raffreddore, ma questo non succederà se egli di sua propria volontà entrerà in quello stesso fiume per nuotare. Accade lo stesso con il digiuno: se uno si astiene dal mangiare non morirà ma diventerà più sano; se invece è obbligato con la forza a digiunare, arriverà alla morte. La spiegazione della diversità del risul-

tato che si ottiene, sta nella differenza tra « volere » e « non potere ». L'agire di propria iniziativa o subendo una pressione estranea alla nostra volontà determina per noi la differenza tra la vita e la morte. Questo si verifica in quanto le forze che si manifestano nell'interno del nostro corpo sono differenti anche se facciamo cose uguali. Dovremmo deciderci, dunque, a guardare noi stessi verso la salute, essendo degli individui responsabili.

\*\*\*

Ci sono alcuni, purtroppo, che non sono capaci di agire come desiderano. Per « azione » si intende il movimento provocato dal potere della propria colonna vertebrale. Fisiologicamente, la volontà di fare questa o quella cosa sorge all'interno della testa ed è trasmessa attraverso la spina dorsale ai nervi del midollo che, a loro volta, fanno muovere i muscoli dello scheletro i quali, contraendosi, muovono tutto il corpo. Perciò, se la colonna vertebrale perde il suo potere, la volontà che si manifesta nella propria mente non potrà essere trasmessa fino alle estremità del corpo. Se ci verrà chiesto di fare una qualsiasi cosa potremo rispondere: « Va bene », ma il corpo potrebbe rifiutarsi di obbedire alla volontà. Soltanto per pensare a quello che dovremmo fare ci stancheremo, e così lasceremo il problema non risolto. D'altra parte quando le nostre colonne sa-



ranno piene di forza noi non ci sentiremo soddisfatti se non facendo qualcosa. Quando le nostre colonne saranno troppo sature di potenza noi parleremo o ci muoveremo troppo, e faremo o diremo cose che andranno al di là della nostra volontà. La colonna vertebrale è dunque la base delle nostre azioni. La gente spesso dice: « Temo che la mia volontà sia debole », ma veramente non si tratta di un problema di volontà. Dopo accurati esami ho accertato che le colonne di tali persone mancavano di forza. Il potere si manifesta naturalmente nelle nostre colonne quando noi agiamo secondo una nostra determinazione. Questo fa parte del modo di fare umano. Al contrario, quando agiamo secondo ordini dati da altri, noi ci muoviamo prima che la forza sia nelle nostre colonne. Ecco perché ci stanchiamo facilmente, essendo incapaci di operare così bene come quando seguiamo la nostra volontà. Potete constatare che la gente che sale sui fianchi nevosi di una montagna, carica di pesi, va su facilmente se lo fa per andare a sciare, ma se lo dovesse fare per ordine di qualcuno sarebbe oppressa dagli zaini e soffrirebbe per il gelo. Di conseguenza, l'agire al di fuori delle proprie vere intenzioni dovrebbe essere considerato non come un problema di volontà, ma di colonna vertebrale e di autodeterminazione.

\*\*\*

Quando cominciamo una qualsiasi cosa l'energia per farla non si manifesterà in noi se non agiremo di nostra iniziativa. Nello stesso modo, la forza per guarire da una malattia non emergerà in noi se rimarremo passivi. Se trascureremo la nostra salute arriveremo a condurre una vita intemperante, e specialmente se lo faremo dicendo a noi stessi che non vogliamo vivere così e che non dobbiamo essere trascurati. Ma se noi ci allontaniamo da un simile modo di vivere e agiamo invece seguendo i nostri desideri, conserveremo la buona sa-

氣  
प्राण  
हृद  
उ

Πνευμα

Spiritus

lute qualsiasi cosa facciamo. Inoltre, perfino se coscientemente proviamo a danneggiare il nostro corpo, sarà difficile infliggere un vero danno qualsiasi cosa proviamo a fare. Se saremo colpiti la ferita si risanerà tanto più rapidamente quanto meno ci preoccuperemo e ci daremo da fare per guarirla. Tutti presi dal « curare » una ferita, lasciarla stare così come è ci procurerebbe molta maggiore preoccupazione e pensiero; ma vedrete che guarirà se non le darete importanza. Oggigiorno invece la gente ha in mente che deve procacciarsi una cura, e le ferite sono trattate continuamente ed incessantemente. Il risultato è che queste non guariscono per lungo tempo.

Molti di noi sono oppressi dalla continua preoccupazione di avere uno stomaco che funziona male, un cuore debole o una leggera febbre. Mentre siamo in questo stato d'animo noi effettivamente « sposiamo » la malattia. Quando ciò accade, se si tratta di un disturbo nervoso, per esempio, inconsciamente prendiamo qualsiasi accenno a tale malattia come se ci riguardasse. Le parole « esaurimento nervoso » in un manifesto su di una cabina telefonica ci appaiono dirette a noi e ci danno una spiacevole ma familiare sensazione. È come se qualcuno a corto di denaro camminando per la strada guardasse soltanto le insegne dei Banchi di Pegno. Se sentiamo qualcosa che non va con il nostro stomaco, la nostra attenzione è concentrata esclusivamente sugli annunci medici che parlano di mali di stomaco. A questo punto si può dire che non solo noi abbiamo « sposato » la malattia, ma formiamo un tutto unico con questa. Una volta arrivati a questa fase è difficile trovare un rimedio per quanto ci si possa sforzare a cercarlo. Perfino allora, è soltanto per l'eccessiva attenzione focalizzata su di essa che la malattia non guarisce. Se uno se ne dimenticasse per soli cinque minuti guarirebbe. Così è fatto il nostro corpo.

Haruchika NOGUCHI



SESSIONE DI ESAMI PER DAN

**ROMA 23 APRILE 1984**  
**M° HOSOKAWA**  
**M° FUJIMOTO**

**Terzo dan (Sandan)**  
Ernesto FISCELLA  
Cosima TURCO

**Secondo dan (Nidan)**  
Paolo CADDEO  
Maristella CERNILLI  
Fabio MONGARDINI

**Primo dan (Shodan)**  
Alberto ANZELLOTTI  
Carmelo BATTAGLIA  
Giovanni BIANCHI  
Franco GABRIELLI  
Daniele SEGATTO

**COVERCIANO 4 AGOSTO 1984**  
**M° HOSOKAWA**  
**M°TADA**

**Quarto dan (Yondan)**  
Pasquale AIELLO  
Auro FABBRETTI

**Terzo dan (Sandan)**  
Roberto CANDIDO  
Giampiero MARIONNI

**Primo dan Shodan)**  
Mirella COLELLA  
Anna DEGANI  
Carmine DI CARLO  
Piero NORSCIA  
Roberto PALUMBO  
Edo TONUCCI  
Antonella TRAVERSI

**COVERCIANO 11 AGOSTO 1984**  
**M° HOSOKAWA**  
**M°TADA**

**Terzo dan (Sandan)**  
Cesare ABIS  
Luigi GARGIULO  
Ugo PACCHIONI

**Secondo dan (Nidan)**  
Sergio VAJRA

**Primo dan (Shodan)**  
Antonio LANI

SESSIONI DI ESAMI PER KYU

**PADOVA 12 GENNAIO**  
**M° FUJIMOTO**

3° Kyu: Alessandro ANGRILLI; 4° Kyu: Mosè RIGONI; 5° Kyu: Bruno DI LORETO  
WURMS, Antonio ZUCCHERATO; 6° Kyu: Livio GALLO, Stefano VELUSCEK.

**FOGGIA 21 GENNAIO**  
**M° SABATINO**

4° Kyu: Rocco Francesco PALMISANO; 5° Kyu: Massimiliano PALMISANO, Marino DI GIROLAMO; 6° Kyu: Antonio CIRILLO, Nicola CAPUZZOLO, Paolo ALTIERI, Rodolfo TRAVERSI.

**BARI 22 GENNAIO**  
**M° SABATINO**

4° Kyu: Domenico CASALE, Fabrizio RUTA, Roberto NUOVO; 5° Kyu: Antonio LOMONTE, Carmine CAPASSO.

**EBOLI 5 FEBBRAIO**  
**M° SABATINO**

5° Kyu: Carmine D'ONOFRIO; 6° Kyu: Luca BRUNO, Francesco LETTIERI, Antonio FORTUNATO, Filomena PANNETTA; 8° Kyu: Nicola DEL PLATO, Giovanni FORMULARO, Roberto PALLADINO; 9° Kyu: Gaetano BRESCIA, Luca CUOZZO; 10° Kyu: Vito BRESCIA, Anna Laura NAPOLITANO.

**S. ANNA 5 FEBBRAIO**  
**M° ESPOSITO**

2° Kyu: M. Luisa DI DOMENICO, Benito RISPOLI, Claudio FANCIULLO; 3° Kyu: Vincenzo APICELLA, Umberto MANNARA; 6° Kyu: Mario PANNULO, Antonio BENVENUTO, Renato FORTE.

**ALBENGA 18 FEBBRAIO**  
**M° FUJIMOTO**

4° Kyu: Simone TERRAVECCHIA, Carmela SCIANDINI, Rita GIANATTI, Lorenzo ROSSI; 5° Kyu: Giovanni BIGHINATI; 6° Kyu: Mauro CATTOLI, Carlotta TORNATORE, Roberto GALLIGANI.

**CAGLIARI 24 FEBBRAIO**  
**M° HOSOKAWA**

1° Kyu: Nunzio TATALO; 3° Kyu: G. Antonio MEREU, Mariano AMEDDA, G. Paolo IONTA; 5° Kyu: Liliana MARRAS, Piernicola VESPRE; 6° Kyu: Giovanni MASCHIA, Fernando FADDA, Rita PORTOGHESE, Ettore GASPERINI, Roberto DE MURO, Liliana SERRA, Susanna CICALO; 7° Kyu A: Nicola TATALO, Monica VIGNOTTO, Leandro ZACCARIA.

**CAGLIARI 25 FEBBRAIO**  
**M° HOSOKAWA**

7° Kyu A: Andrea VIGNOTTO, Giorgio MURRU, Roberto PERSEU, Andrea PINNA, Stefania TATALO; 8° Kyu A: Daniele PISU, Stefano LEPURI, Riccardo LAI, Cristian CAULI, Vanessa ALLEGRI, Emanuela LEPURI, Sara DE LOGU, Alessandro CORONA; 9° Kyu A: M. Ilaria CORONA, Mirko LOBINA, Alessandra LODDO; 9° Kyu B: Francesca PASINI, Mattia PISU, Manuela PETRUCCI, Sergio FAINELLI, Giacomo GA-

SPERINI, Eva FADDA, M. Laura MURRU; 9° Kyu C: Dario MADEDDU.

**PESARO 26 FEBBRAIO**  
**M° MARCOLINI**

6° Kyu: Fabrizio BETTI, Marzio BALDINI, Marino ROSSI; 8° Kyu: Roberto GIROLMONI, Stefania MARCOLINI, Giorgia CHIUSELLI, Vanessa BRIGANTI, Davide BEZZICCHERI, Alessandro GIROLMONI, Erika DRUDA, Claudio MORONI, Marco MORONI, Massimiliano POLIDORI; 9° Kyu: Edoardo SIMONCELLI, Diego BUCCI, Omar BRAGAGNOLI; 10° Kyu: Mirko ROMANI.

**NAPOLI 3 MARZO**  
**M° ESPOSITO**

5° Kyu: Rosa ANTONUCCI, Stefania PEL-LONE, Salvatore PELLONE, Rosalba PEL-LONE; 6° Kyu: Sabrina CAPUTO, Franco NOCERINO, Francesco SOMMA; 6° Kyu A: Antonio VILLANO, Michele GAUDIOSI, Giovanni GRIMALDI.

**MACERATA 18 MARZO**  
**M° FUJIMOTO**

1° Kyu: Alba Rosa TOMASSINI, Mario NATALONI, Anna MASE', Mariano PREZZIOTTI; 3° Kyu: Vinicio MORICHETTI, Rizziero UGUCCIONI; 5° Kyu: Paola ROTONDI, Roberto BELLEZZE, Aldo ROMAGNOLI, Carlo CIARROCCHI; 6° Kyu: Angelo D'AMICO, Simona COCCETTI, Donatella COCCETTI, Floriana BONGELLI, Rita FELICI, Fabio PERTICARINI, Luciana BONGELLI, Pompeo IACHINI, Mauro MEROLI, Mauro ZAZZINI, Mary GIONNI.

**LA SPEZIA 18 MARZO**  
**M° HOSOKAWA**

3° Kyu: Pier Paolo BALZI; 4° Kyu: Luigi TARTAGLIONE; 5° Kyu: Enzo MAZZIOTTA.

**ROMA 22 MARZO**  
**M° HOSOKAWA**

5° Kyu: Andrea FARA, Giorgio SACCO, Francesco MUSCAS, Daniele BONANNI, Claire VAN DER ULJET; 6° Kyu: Sandro DI PIETRANTONIO, Andrea BRUNO, Piero CAFFARI, Fabio CARBONE, Guido CONTINI, Antonio DI MARCO, M. Gabriella IPOLITI, Marco FAVARO, Antonio GAGGIANO, Marinella BACCI, Paolo FERRONI, Luca MATTEI, Barbara COPPARONI, Raffaele ACQUARO, Maria ULISCIANI, Giampiero MANNU; 7° Kyu: Francesca BELLINI, Simona STRADIOTTO, Aurora DI STEFANO, Christian QUARANTELLI; 8° Kyu: Eric QUARANTELLI; 9° Kyu: Paolo IACOVELLI; 10° Kyu: Monica ANGELI, Raffaella ANGELI.

**REGGIO EMILIA 29 MARZO**  
**M° FUJIMOTO**  
2° Kyu: Luca TADOLINI.

**ALBENGA 31 MARZO**  
**M° HOSOKAWA**

8° Kyu: Cristiano BRACALI, Enrico VALLE, Angelo VALLE; 8° Kyu: Nicola PIVIERI; 9°



Kyu A: Maurizio RIBO'; 9° Kyu B: Paolo MICHELIS; 9° Kyu C: Giulio FERRUA, Maurizio DE PALO, Fabrizio MAGNETTO; 10° Kyu A: Giulio MAGNETTO.

## IMPERIA 1 APRILE

### M° FUJIMOTO

5° Kyu: Stefania MASSABO', Luca MAZZEO, Ignazio CROCE, Sara BINI; 6° Kyu: Emanuele SARACINI, Claudio NAPOLI, Giorgio GAZZINA.

## ALBENGA 1 APRILE

### M° FUJIMOTO

2° Kyu: Roberto TUVERI; 4° Kyu: Sergio MORONI; 6° Kyu: Eloisa GERINI, Luciano GERINI.

## VENTIMIGLIA 1 APRILE

### M° FUJIMOTO

2° Kyu: G. Franco MAGGIONI; 3° Kyu: Franco BAGALA'; 6° Kyu: Sergio ALLAVENA, Roberto GIMIGLIANO, William BARBERO; 7° Kyu: G. Luigi PUCCICA, Antonio ORENGO.

## ROMA 3 APRILE

### M° CESARATTO

4° Kyu: Giovanni HASSAN, Giovanni DE CRESCENZO, Giorgio FERRARI, Stefano Maria GASSERI, Pier Luigi BOZZA.

## MILANO 5 APRILE

### M° FUJIMOTO

1° Kyu: Marco AIROLDI, Francesco PIROLA, Mohsen MOVELHI; 2° Kyu: Valeria ROMAGNOLI, Fiorenzo VOLPONI, Patrizia TERRAGNOLO; 3° Kyu: Gianfranco NINCEVICH, Claudio GEVI, Daniele GUIDO; 4° Kyu: Franco GNUDI, Alessandro BOLZONI, Leonardo ROSSELLI, Stefania TINELLI, Manuele DE GRANDO, Giuseppe GIUSSANI, Andrea STUCCHI, Wanda SUBINI; 5° Kyu: Anna Maria TESTORI, Donata LOTITO, Steven BOYCE, Alberto LORENZO, Martina DEMARTIN; 6° Kyu: Ignazio VENEZIANO, Marina GALLOZZI, Giuseppe TOSCANO, Simonetta DANESI, Cristina TRINIS.

## FERRARA 8 APRILE

### M° FUJIMOTO

3° Kyu: Alberto LEIS; 4° Kyu: Patrizia CHIOZZI, Massimo SCAPOLI, Fiorenzo MAINARDI; 5° Kyu: Sonia BENFENATI, Marino BOTTANINI, Lara NATALI, Gino SCALETTA, Laura MARZOLA; 6° Kyu: Fabrizio MALOSSI, Michele CONI, Giorgio ROMANELLO; 10° Kyu: Massimo VIGNALI, Nicola PULGA.

## FERRARA 8 APRILE

### M° FUJIMOTO

1° Kyu: M. Chiara MURATORI, Aldo MENGHI, Sergio SOAVE; 2° Kyu: P. Paolo MURATORI, Umberto D'ANGELILLO, Marco LAZZARINI, Renato BIASIATO, Giorgio GRIGENTI; 3° Kyu: Fabrizio GASPARI, Alessandro VERCIO; 6° Kyu: Paola MONTANARI.

## ASTI 14 APRILE

### M° FUJIMOTO

1° Kyu: Pamela MURPHY; 2° Kyu: Marguerite JONES; 4° Kyu: Eugenio MONTICONE, Silvia BOERO, Giuseppe MARMO; 5° Kyu: Mauro FERRARIS; 6° Kyu: M. Grazia BAGNASCO, Sergio LA TERRA MAGGIORE, Franca BACCI, Monica AVIDANO, Ignazio DE SIMONE, Carlo MANZATO.



## ASTI 15 APRILE

### M° FUJIMOTO

3° Kyu: Giovanni COSTABLOZ; 5° Kyu: Paola ALBERTO.

## VENEZIA 16 APRILE

### M° GASPARI

4° Kyu: Franca SFIOTTI, M. Teresa BIASON, Mario BONICELLI; 5° Kyu: Stefano BAGAROTTO, Ada MERLO, Adriano VIANELLO; 6° Kyu: Mirella LICCI, Riccardo DONAGGIO, Andrea VIANELLO, Pier Giuseppe POMO, Stefano VIANELLO, Francesco BERENGO, Fabio MANZELLE, Paolo CITTON, Marzio PERISSINOTTO, Romano POMPEO, Sandro COLUSSI; 10° Kyu: Luana PORRI, Barbara PORRI, Giorgio DE SABBATA, Enrico POMPEO, Daniele SARA, Roberto PETTENELLO, Claudia SARA.

## ROMA 23 APRILE

### M° HOSOKAWA

1° Kyu: Guido BATTISTI, Marco MUCCIO, Stefano REYMAN; 2° Kyu: Alessandro SCALI; 2° Kyu: Claudia BOCCONI; 3° Kyu: Andrea BOSERMAN; 5° Kyu: Marina TROIANI; 6° Kyu: Federico BALLANTI.

## ROMA 23 APRILE

### M° FUJIMOTO

1° Kyu: Paolo PERINI; 2° Kyu: Cleto SAPO-

NARA; 3° Kyu: Ferdinando D'AGATA, Mauro ANGELINI, Luciano FUSANO; 5° Kyu: G. Franco CONTE, Gabriella VALENTE.

## CAGLIARI 1 MAGGIO

### M° HOSOKAWA

1° Kyu: Massimo MELONI; 2° Kyu: Piero VARGIU; 3° Kyu: Andrea PIERAGOSTINI.

## SAVONA 13 MAGGIO

### M° FABBRETTI

10° Kyu: Michele DANIELI; 9° Kyu: Marco ZUNINO, Fabio ZUNINO, Pietro GRECO.

## ROMA 19 GIUGNO

### M° HOSOKAWA

3° Kyu: Germana GUERZONI, Augusto PODEROSI, Ivan GIACOMINI; 4° Kyu: Velia CIMINO, Tommaso CAVALERA; 5° Kyu: Franco ROTA, Maurizio APREA, Renato RAPINO, Grazia ARDILLI, Pierduilio MAESTRI, Marco FAVARO, Luca MATTEI, Roberto ANZELLOTTI; 6° Kyu: Giulio MANIERI—ELIA, Roberto FEDELE, Carlo PECCHIOLO, A. Maria VAVALLE, Jeannette MILNER, Luca COSENZA, Maria FANTASIA, Giovanna GUALBERTI, Letizia BRUNO, Laura CIOCCARELLI, Francesco ALPI, Andrea PIAZZA.



## LIBRI

**GO RIN NO SHO**  
di Miyamoto Musashi  
Bantam Books Editore

### Cinque anelli per l'uomo di successo

È stata pubblicata negli Stati Uniti una edizione economica in traduzione inglese del « GO RIN NO SHO », a cura della Bantam Books. L'opera di Miyamoto Musashi, che certamente gli appassionati di arti marziali conoscono è stata pubblicata e presentata in modo che potremmo definire singolare.

L'illustrazione di copertina mostra sulla destra la riproduzione di una stampa raffigurante un Samurai, con la mano pronta a ghermire l'impugnatura della sua katana, le gambe leggermente piegate — le anche basse — in una posizione piuttosto belluosa, quasi pronto all'attacco. Sulla sinistra si nota invece, sullo stesso sfondo vermiglio del sol levante un tipico business-man americano con l'impermeabile, la sua brava ventiquattrore, l'ombrello sotto il braccio come una katana nel suo fodero e il 'TIME' brandito come un'arma; le ginocchia leggermente piegate in una posizione che rispecchia, più che imitare, quella dell'antico Samurai. L'occhiello al titolo di copertina recita a un dipresso: « Finalmente il successo dell'uomo d'affari giapponese potrà essere vostro. Il suo segreto già

NOW, THE SECRET OF JAPANESE SUCCESS IN BUSINESS  
CAN BE YOURS. IT LIES WITHIN THE PAGES OF  
THIS AGE-OLD MASTERPIECE OF WINNING STRATEGY.

**THE BOOK OF  
FIVE RINGS**

THE REAL ART OF  
JAPANESE MANAGEMENT  
**MIYAMOTO MUSASHI**

"WHEN MIYAMOTO MUSASHI TALKS,  
PEOPLE LISTEN."  
— TIME



ce fra le pagine di questo antico capolavoro sulla strategia della vittoria». Insomma sembra che il vademecum del perfetto Bushi, che ha guidato per secoli i passi dei guerrieri giapponesi, sia stato riscoperto e si riveli buono per scoprire il segreto del successo negli affari.

Sia che, come dicono i maligni, i Giapponesi abbiano imparato a vendere quanto di più prezioso la loro tradizione gli ha lasciato, sia che i soliti Americani abbiano la capacità di rendere commerciabile qualsiasi prodotto, sia pur di una storia e di una cultura aliene all'Occidente, il risultato è lo stesso: un libretto, qua-

si da portare in tasca, come una preziosa guida per i momenti difficili, che probabilmente avrà un grande successo negli Stati Uniti e forse, se tradotto sull'onda di una moda, anche in Europa.

Senza voler esprimere giudizi di merito sull'operazione editoriale appena descritta si deve però dire che, a prescindere dall'introduzione del traduttore e dalle note, su cui si può concordare o meno, il libro continua a presentare un grandissimo interesse sia storico che filosofico; tutto il libro è permeato dal fascino che l'autore esercita, anche solo con la storia della sua vita: dapprima guerriero ed invin-

cibile; in seguito dopo l'incontro con un grande Maestro Zen e molti anni di meditazione l'abbandono delle armi e la pratica di diverse nobili arti: dalla calligrafia, alla scultura alla pittura; infine la stesura del suo « Libro dei Cinque Anelli » per tramandare quanto la sua esperienza e lo studio gli avevano fatto apprendere.

I cinque anelli sono simboli di cinque elementi: la Terra, il Fuoco, l'Acqua, l'Aria e infine il Vuoto. Il pretesto della spiegazione delle antiche tecniche di spada e del corretto comportamento di un vero guerriero, portano a poco a poco a trattare — non si può qui parlare di una vera spiegazione — della realizzazione ultima del bushido, la Via del guerriero.

Viene il sospetto, o la certezza, leggendo il libro, che le prescrizioni di Miyamoto Musashi possano venire utili per vivere meglio anche se non si è Samurai dell'antico Giappone. Certamente è stato questo il motivo che ha suggerito alla Bantam Books di proporre il testo nella veste che abbiamo descritto. Dunque si può suggerire la lettura del « GO RIN NO SHO » a prescindere dalle proprie intenzioni di diventare guerrieri o grandi uomini d'affari.

E se proprio non dovesse servire ad altro sarà certamente una lettura interessante per la sua rilevanza nella storia del Giappone antico e delle arti marziali.

**Velia CIMINO**



## RIVISTE

### LA VIA DEL SAMURAI

È uscito in questi giorni, pubblicato dalle Edizioni Il Cerchio il terzo numero de « I Quaderni di Avallon ».

Si tratta — come recita il sottotitolo — di una Rivista di Studi sull'uomo e il sacro, e il numero di cui parliamo, dal titolo 'Le Vie solari dell'eroe e del guerriero' tratta appunto di diverse 'Vie', i sentieri di conoscenza che in Oriente guidano i saggi e gli eroi. Gran parte del volume è dedicato ad un argomento piuttosto familiare per i lettori di « Aikido »: la Via del guerriero, nata nel Giappone medievale.

Ad essa è dedicato il lungo articolo di Mario Polia dal titolo « L'etica del bushido ».

Non si tratta, come avverte l'autore, di una storia esauriente del bushido, né di un'esposizione cronologica della storia del Samurai, ma di un contributo alla conoscenza di questo affascinante argomento, che cerca di mettere in evidenza i tratti salienti dello spirito che animava la ricerca della perfezione da parte degli antichi guerrieri giapponesi.

Gradevole e indovinata la formula scelta dall'autore per la realizzazione del suo lavoro: dopo po-

chi cenni storici ed una introduzione esplicativa sulle origini filosofiche e religiose del bushido, la trattazione si svolge a partire dalla spiegazione, linguistica, etica ed anche storica dei diversi kanji (ideogrammi) che compongono i vari lemmi inerenti la Via del Samurai. Così viene analizzato il termine 'bushido', il 'mushin', che indica il vuoto mentale, lo 'yu' di coraggio, e così via tutte le parole chiave che costellavano la vita degli antichi guerrieri.

Una nota particolare di ammirazione va dedicata alla maestria della calligrafa Ikuyo Toba Chiba che ha tracciato i kanji del

numero dei Quaderni di cui si parla.

Un secondo articolo da segnalare non meno interessante per i nostri lettori, è quello dedicato al Maestro Morihei Ueshiba, di De Vita e Ricciotti.

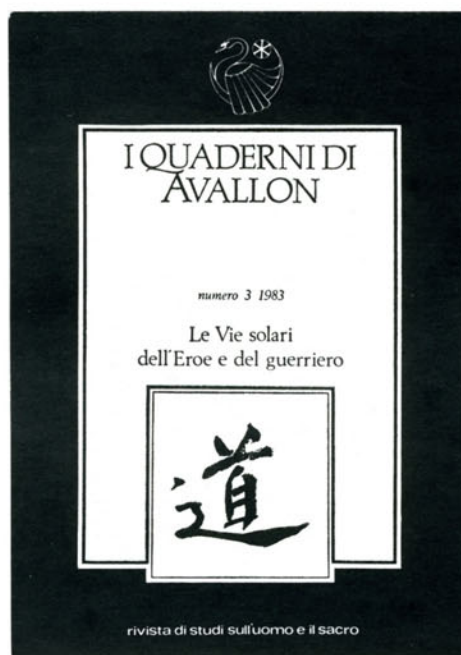
Vi si trovano alcuni cenni biografici su O Sensei (la sua nascita viene fatta risalire erroneamente al novembre, invece che al dicembre 1883) ed una breve esposizione sulla sua opera, che indica come l'Aikido si possa considerare la moderna espressione del Budo. Vi è infine una scelta di brani dall'opera del Maestro Ueshiba.

Ricordiamo infine gli al-

tri articoli del numero 3 della Rivista de 'Il Cerchio': un lavoro di P. Melis su 'Sahaja' eroe Indiano della Via dell'amore; una selezione di testi del buddismo Zen; un articolo di L. Filippi dal titolo 'La stagione degli eroi sacri'; una selezione dal famoso « GO RIN NO SHO » di Miyamoto Musashi di cui ci occuperemo ancora in questo numero di 'Aikido'; ed infine un articolo di Mukyu su un argomento estremamente significativo: il Budo nel mondo moderno, la sua funzione ed il rapporto delle arti marziali giapponesi con il mondo Occidentale. L'argomento di questo articolo è lo stesso che verrà trattato nel prossimo numero dei « Quaderni di Avallon », che si annuncia dunque, se le promesse ed il livello qualitativo del numero 3 saranno mantenute, stimolante e tutto da leggere.

**Velia CIMINO**

**I quaderni di Avallon  
Edizioni il Cerchio  
Redaz. Dr. A. Morganti  
Via Gambalunga, 30  
47037 RIMINI (FO)**





# CIAO 2001 scopre l'AIKIDO

Più di uno sarà rimasto stupefatto nel constatare la presenza di un articolo concernente l'AIKIDO in una rivista che ha in copertina Antonello Venditti. L'insolito sodalizio fra musica ed AIKIDO è avvenuto sulle colonne della famosa e tiratissima testata per giovani « CIAO 2001 »; l'articolo in questione intitolato « AIKIDO - La filosofia del guerriero », è apparso sul N. 28 di CIAO, in edicola il 15 luglio e firmato da Federico Ballanti, 6° KYU del Dojo Centrale di Roma e redattore di CIAO 2001 da ormai alcuni anni.

Se a qualcuno fosse sfuggito l'evento, e fosse interessato a leggere di AIKIDO fra una intervista ai Motorhead, la presenazione di un nuovo Paul Mc Cartney in veste di attore e la recensione dell'ultimo LP di Tony Esposito, può richiedere il N. 28/1984 a CIAO 2001, inviando anticipatamente l'importo di L. 2.000 a mezzo C/C Postale N. 47260005, intestato a: edizioni Leti - Via Boezio, 2 - ROMA

**arti marziali**  
**AIKIDO**

NATO IN QUESTO SECOLO PER OPERA DEL FONDATORE MORIHEI UESHIBA, L'AIKIDÒ È PRATICA E RISULTATO DELL'UNIONE ANTICA TECNICHE DI COMBATTIMENTO NISALENTE AL MEDIOEVO FEUDALE GIAPPONESE. UNA DISCIPLINA CHE NON VUOLE ESSERE SPORT MA CHE UNIFORMITÀ FISICA E ARMONIA DELLO SPIRITO.

## La filosofia del guerriero

[illegible]

Guernero **Bushido** era il nome di una civiltà che si affacciò sul mare feudale giapponese e ci è valso tutto a imbandirvi Zen. Una filosofia e una religione che si insegna ma si pratica e si ricorre da soli, senza guida di un Maestro. Con il base e l'idealizzazione, diventa immediatamente il doppio lungo periodo di studio o **Do**. **Aikido** — che significa Via dell'Armonia (dal verbo **ai**) — è solamente legato a questo mondo, allo Zen e **Bushido**, alla tradizione, alla via feudale e alle dottrine che anche gli aristocratici avevano di loro. **Aikido** è la via della Pace. È un'armatura che per prima volta si fonda sul fondatore, il Maestro Mori: Ueshiba **O Sensei**. Vecchio Maestri non deve essere un nome, ma un modo di farsi coinvolgere in quella logica di classifiche, forme, con-





