

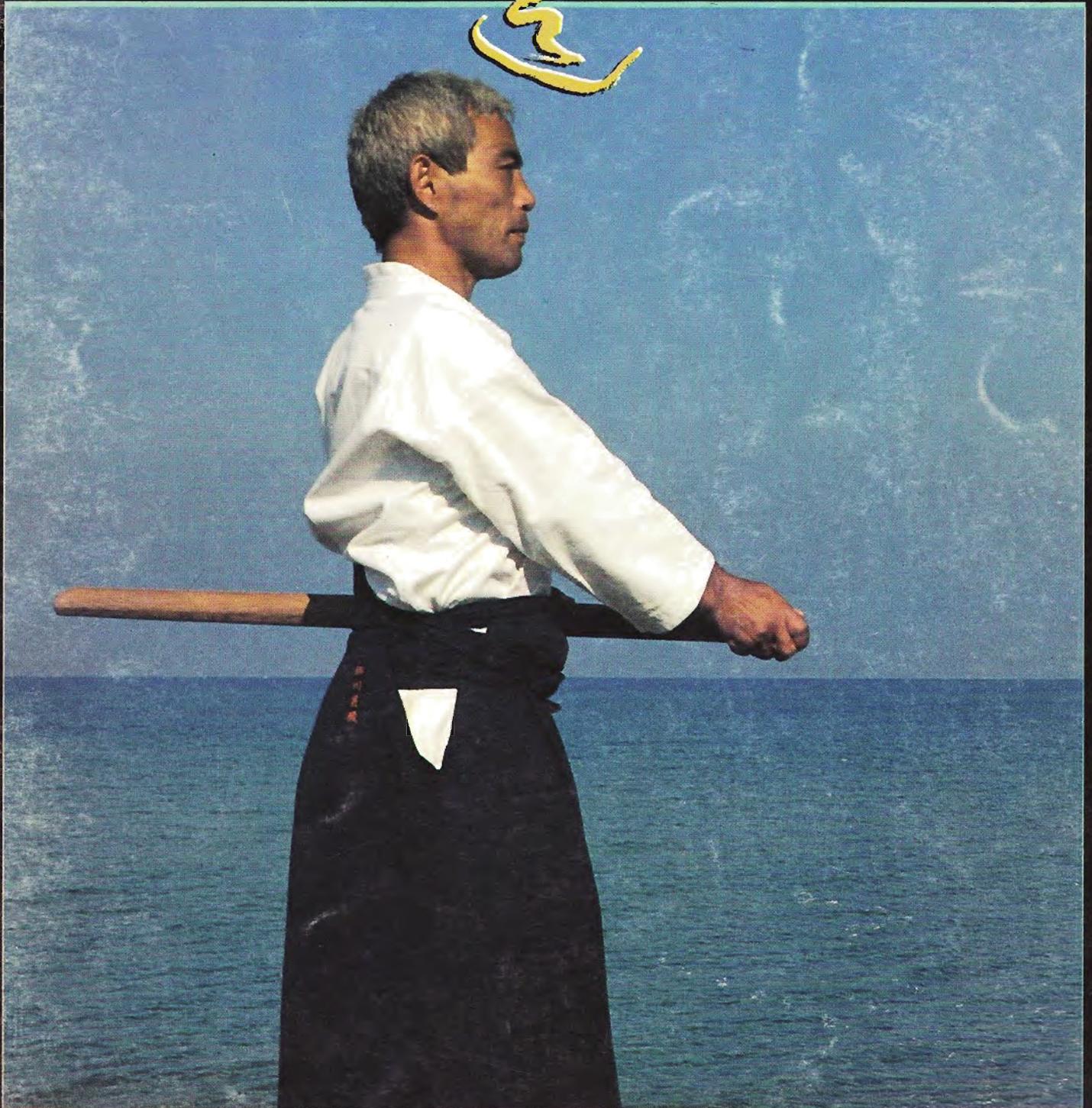
ANNO XXI - N° 2

NOVEMBRE 1991

AIKIDO

PERIODICO SEMESTRALE DELL'ASSOCIAZIONE

DI CULTURA TRADIZIONALE GIAPPONESE





ANNO XXI n° 2 - NOVEMBRE 1991

合氣道

ASSOCIAZIONE DI CULTURA TRADIZIONALE GIAPPONESE

Direttore Responsabile:
Alessandro Bolzoni

Comitato Editoriale:
Yoji Fujimoto Sensei, Fulvio Sassi, Giovanni Granone

Redazione:
Franco Acciardi, Pia Benci, Luigi Borgomaneri,
Raimondo De Nicola, Alessandro Gilardoni,
Giovanni Granone, Luca Tosi, Walter Vergallo

Collaboratori:
Gianna Alice, Francesco Amato, Paolo Bottoni, V.C.,
Cristina & Rossana, Velia Cimino, Gianfranco Fabbri,
Matteo Forti, Fujimoto Asuka, Fujimoto Yoji,
Alessandro Gilardoni, Giovanni Granone,
Graziano Ghezzi, Roland Guyonnet, Mari Lehtinen,
Salvatore Liporace, Umberto Mosca, M.U. (Starsky),
Fabrizio Querzola, Luca Tosi, Walter Vergallo.

Fotografi:
Aikikai Genova, Pia Benci, Borgo, Paolo Bottoni,
Simone Cherchini, Gabriele Cireddu, Annalisa Cocco,
Crespi Bonsai Museum, Fujimoto Yoji, Giovanni
Granone, Roland Guyonnet, Kishintai,
Cristina Sguinzo, Marta Stephan, H. Tada.

Disegnatori:
Francesco Dessi, John Gravato, Umberto Mosca,
Lorenza Rappoldi, Luca Tosi.

In Copertina:
Hosokawa Sensei - Foto Annalisa Cocco

AIKIKAI D'ITALIA
DIREZIONE DIDATTICA

H. Tada Sensei, H. Hosokawa Sensei
Y. Fujimoto Sensei

PRESIDENTE
M. Traina

VICE-PRESIDENTE
H. Tada Sensei

CONSIGLIERI

G. Granone, F. Sassi, G. Veneri,
F. Verona, F. Zoppi, Francesca Laurora

SEGRETERIA NAZIONALE
F. Martufi

REVISORI DEI CONTI
A. Degani, P. Villaverde, P. Zucco

AIKIDO ISSN/0392-5633
ANNO XXI N. 2 - Novembre 1991
Autorizzazione del Tribunale di Roma
N° 14332 del 29.1.1972

Editore:
Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese
Aikikai d'Italia - cas. post. 4202 - 00182 Roma (Italia)

Direzione:
Via Eleniana 2 - 00185 Roma (Italia)
Tel. 0039/6/7028080 - Fax 0039/6/7012881

Redazione:
Rivista Aikido - c/o Aikikai Milano - Via Lulli 30/Bis
20131 Milano (Italia)
Tel. 0039/2/2896939 - Fax 0039/2/2614741

Fotolito:
Litofiset Milano

Fotocomposizione:
BP Fotocomposizione - Cinisello Balsamo (MI)

Stampa:
Mecenat Litografica - Milano

Abbonamenti/Arretrati/Soci Culturali:
Vedi apposito spazio pag. 37

Manoscritti, disegni e fotografie, anche se non
pubblicati, non verranno restituiti.

La Direzione riserva al suo insindacabile giudizio
la possibilità di intervenire sui testi,
fatto salvo il senso degli stessi.

Ogni prestazione in merito ad articoli, foto, disegni e
varie, si intende offerta alla rivista Aikido
completamente a titolo gratuito, salvo quando
stabilito diversamente da regolare contratto.

Gli autori si assumono la piena responsabilità civile
e penale per le affermazioni contenute nei loro testi.

E' assolutamente vietato ogni riproduzione,
anche parziale, di testi, foto e disegni senza
autorizzazione scritta.

Editoriale

Cambio della guardia 5

Memorandum

Morihei Ueshiba 6

Interventi

Il vecchio Budda Kisaburo Osawa Sensei 8

Avvenimenti

Il kinorenma 11

Il Maestro Masuda a Palazzo Isimbardi 15

La tazza di Nan-In 16

Rumore di tatami 17

Quegli strani gabbiani in keikogi 20

L'intervista

Parola di Presidente 24

Storia

Taihei 27

Medicina

Prevenzione nella pratica 30

L'inserto

Appuntamenti e mappa dei dojo 34

Indirizzario 36

Opinioni

Leele, il gioco della vita 38

Un posto al sole sul tatami 40

Testimonianze

Special training 41

Cronaca di una bocciatura 43

News 44

Gli incorreggibili sognatori 45

Dall'estero

Lussemburgo '91 47

Missione in Sudafrica 50

Cultura

Bonsai, spirito e materia 55

Recensioni

Libri 59

Lettere

La posta dei lettori 60

Esami

Sessioni di esame per gradi Dan e Kyu 53



SDR 3. Radio

CAMBIO DELLA GUARDIA

La storia della nostra Rivista ha conosciuto diverse gestioni redazionali dal lontano 1972 ad oggi e mi pare di poter affermare che questi passaggi di mano si sono dimostrati quasi sempre utili e fruttuosi in senso evolutivo.

"Aikido", da un inizio casalingo ed artigianale, è diventata sempre più professionale, ricca di contenuti e di idee, effettuando infine un salto di qualità che l'ha portata ad essere il più bel periodico, con diffusione limitata ai soli iscritti, che si pubblichi in Italia, con una veste tipografica veramente raffinata.

Per questo salto di qualità, il ringraziamento che qui rivolgo, anche a nome dell'Associazione, va a Simone Chierchini che dal 1985 si è sobbarcato del non lieve carico di Direttore responsabile, redattore, fattorino e quanto altro comporta la messa in opera in una rivista. Tutto praticamente da solo.

Ora ci troviamo di fronte ad un nuovo cambio della guardia alla direzione della rivista ed è mio compito, quale trait d'union fra tutte le passate gestioni, annunciarlo ai

lettori, porgendo nel contempo ad Alessandro Bolzoni, cui è stato affidato l'incarico di Direttore responsabile ed al gruppo di redazione di cui è il coordinatore, i migliori auguri di buon lavoro.

Egli mette a disposizione di "Aikido" la sua affermata esperienza in campo giornalistico, cosa questa che è da sola garanzia di professionalità ed accuratezza; è cintura nera dell'Aikikai Milano, quindi uno di noi, e si avvale di una équipe di collaboratori di sua fiducia, tutti aikidoisti praticanti, che si dividono i compiti che la redazione di una rivista comporta.

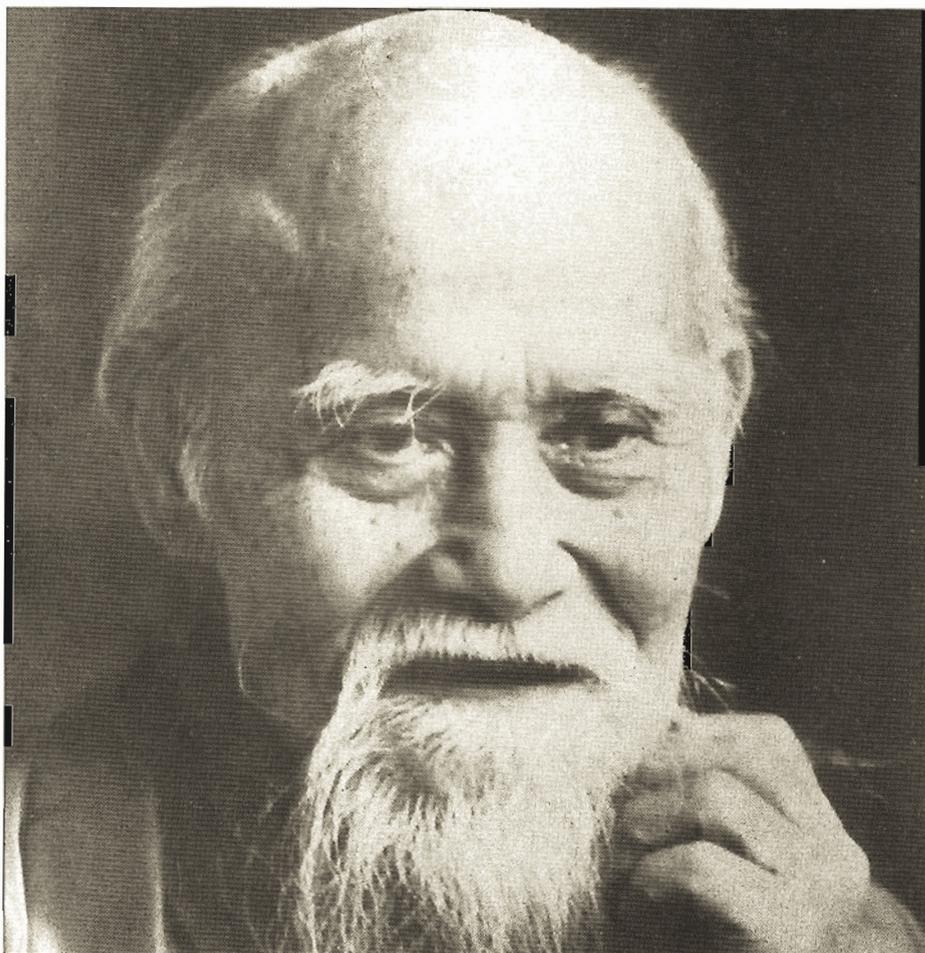
Io sono convinto che se era possibile ottenere ancora qualcosa in ordine di idee e di risultati, questa è la soluzione giusta.

Non mi resta, a questo punto, che chiedere a chi legge la sua fativa collaborazione, con articoli, fotografie, con notizie e quanto altro possa riuscire utile alla rivista per parlare anche di noi e rinnovare ad Alessandro il più fervido augurio di buon lavoro.

GIOVANNI GRANONE

MEMORANDUM DI

MORIHEI UESHIBA



Il *bu* si manifesta come effetto della Purificazione dello Spirito di *a-un*.

Il *bu* è l'uso della totalità dei poteri mentali e fisici della persona per realizzare la bellezza della Natura. Questo significa usare le differenze delle Quattro Stagioni — Primavera, Estate, Autunno e Inverno — e applicarle alle tecniche.

Dedicare la vita a una missione fa parte, nello stesso modo, del compito del *bu*. In definitiva è questo lo scopo del *bu*, ed è proprio in primo luogo missione che permea il *bu* del suo vero significato.

Dal momento in cui si abbraccia tale missione, si rende possibile creare un legame con lo Spirito del Vuoto, il vuoto e originale Spirito di *a-un*, e dare senso alla missione naturale di

questo mondo. Il *kokyu* dello Spirito di *a-un* si divide in grande e piccolo da destra a sinistra, ed è questo che dà luogo all'essenza del *bu* e al cambiamento volto alla massima bellezza.

Il *kokyu* di *a-un* è comune sia alle grandi che alle piccole vie.

Se ci si purifica con movimenti circolari, da sinistra, a destra, a sinistra, si attiverà *takemusu* e appariranno i primi segni del *bu*.

Il *bu* che si manifesta con la purificazione dello Spirito del *kokyu* di *a-un* è come il meraviglioso apparire del fiore del loto dalle profondità fangose di questo mondo. Questo manifestarsi produce una simile fioritura nelle missioni di vita di ciascuno di noi e la realizzazione della vera libertà nei cuori di ognuno. Questo è, in altre

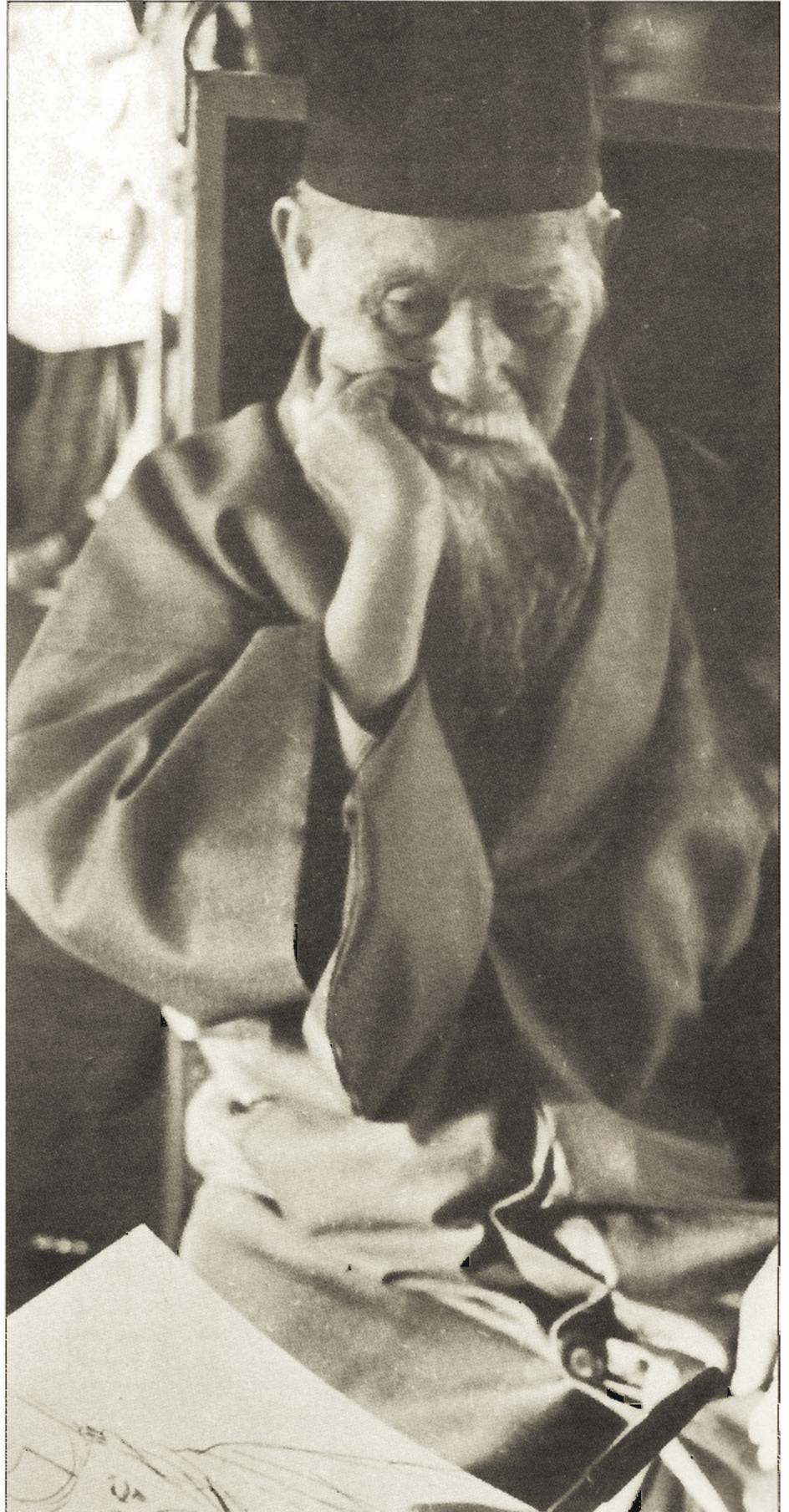
parole, il manifestarsi del vero significato del *bu* attraverso l'unione di anima e spirito.

È necessario distinguere fra questo e il sé quando si agisce una tale purificazione.

Ed è, nello stesso modo, importante non agire contro le Cinque Vie dell'Universo. Il *bu* si origina dalle stesse forze che hanno dato vita all'Universo.

La prima pratica necessaria per tutelare la via dell'Universo è cancellare il peccato.

In Giappone questa pratica si attua da tempo immemorabile nella cerimonia chiamata *misoqi-harai*. Peccato è vivere nell'ignoranza dell'immenso ed eterno Ente che governa e dà vita all'Universo. Il principio del peccato sta



nei pensieri e negli atti di egoismo.

Ciascuno di noi deve volgere i suoi sforzi e le sue energie a purificare sé stesso da simili pensieri egoistici. Quando questi pensieri si manifestano dobbiamo purificare i nostri occhi; quando li sentiamo o ne avvertiamo l'odore dobbiamo lavare le nostre orecchie e il naso. Dobbiamo, in altri termini, sforzarci di mettere in pratica il grande volere del Padre Universale e lavorare continuamente per purificare i sei sensi.

È importante non dimenticare che ognuno di noi è nato dai lombi del Padre Universale e che continuiamo a vivere e respirare in Lui.

Tratto da: "The Aikido", vol. 28, N. 1.
Traduzione a cura di Velia Cimino.

MEGLIO DOCILI VECCHIETTI

IL VECCHIO BUDDHA KISABURO OSAWA SENSEI

Mentre lo scorso numero di Aikido andava in stampa, ci è giunta la notizia della scomparsa del Maestro Kisaburo Osawa, uno dei maggiori protagonisti della storia dell'aikido. Lo ricordiamo con questi due articoli.

L'arte marziale dell'aikido, diversamente dal judo e dal karate, può essere pratica per tutta la vita. Un motivo è che non c'è competitività, ma quello vero, forse, è che ci metti una vita per capire l'aikido. È per questo che è così affascinante. Qui vi presentiamo Kisaburo Osawa, un uomo che ha dedicato, in oltre quarant'anni di carriera, la sua vita all'aikido. Ascoltiamo la saggezza dei discorsi del Maestro.

"Pensavo ci fossero molte persone forti al mondo, in quel periodo, ma non riuscivo a cogliere il valore di un uomo guardando il suo viso. Assistendo agli allenamenti pensavo ancora più intensamente che ci fossero molte persone forti".

Questo è ciò che il Maestro Kisaburo Osawa ha pensato al suo primo incontro con il Maestro Ueshiba. Kisaburo Osawa, 74 anni (*), responsabile dell'Aikikai dell'Hombu Dojo. Un veterano. IX Dan.

Maestro, cosa l'ha spinto a iniziare a praticare aikido?

Ho iniziato grazie al fatto che il mio Maestro di judo conoscesse O' Sensei.

Il Maestro Osawa iniziò judo a sedici anni, nel terzo anno del periodo Sho-



wa; avrebbe voluto cominciare a dodici o tredici anni ma, a quei tempi, un ragazzino non poteva concedersene il lusso.

Il Maestro da ragazzo faceva il garzone presso un grossista di borse e cartelle. Lavorando sodo, a quattordici o quindici anni, ebbe la fortuna di essere notato dal padrone e di essere trasferito a Tokio. Verso i sedici anni si ammalò di polmonite.

"A pensarci quella fu la mia vera fortuna..."

Per guarire visitò quasi tutti gli ospedali della capitale, ma senza successo. Mentre lottava contro la malattia iniziò a praticare judo.

"Lo feci perché amavo terribilmente le risse e volevo diventare più forte", dice ridendo.

"Iniziai di nascosto, perché il padrone me lo aveva proibito. Mi svegliai prima di tutti gli altri e lavoravo duramente, così non ebbe più da lamentarsi".

Mentre praticava judo la malattia se ne andò, come per magia.

"Questa è quella che si può definire una guarigione inconsueta. Facendo tante cose riuscii a guarire. La fortuna deve avermi assistito. Perciò ora non ho compassione per chi è malato, perché con la volontà si può guarire. Anche se ci si ammala, si può sempre trarne un beneficio. Durante il cammino della vita è utile inciampare qualche volta in qualche malattia. E quando sei malato non devi lamentarti di non poter fare questo o quello".

Il Maestro ha tratto dalla sua malattia una vera e propria filosofia di vita. Praticava judo dopo il lavoro e nell'anno quattordicesimo di Showa, il Maestro di judo, che gli spiegava anche un po' di aikido, gli parlò del Maestro Ueshiba.

"All'inizio non mi interessava molto. Nel judo sono arrivato al II o al III Dan solamente. Non mi impegnavo più come prima e così la tecnica ne risentì. Ho pensato di finirla con il judo, così ho intrapreso l'equitazione, ma poi mi ammalai di emiorroidi; andai da un medico, che mi disse quanto fosse meraviglioso l'aikido: 'afferri e lanci, prendi e proietti'. Sentendo ciò mi interessai, così tornai dal Maestro di judo e mi feci presentare al Maestro Ueshiba".

Si era nell'anno sedicesimo di Showa e il Maestro Ueshiba aveva trent'anni, oggi sono quarantaquattro anni che il Maestro Osawa pratica aikido.

"La voglia di diventare potente e di fare risse era enorme. Probabilmente chi è già grande e grosso non la pensa così, perché è già forte. Se tutti fossere come King Kong l'aikido non avrebbe seguaci. L'uo-

(*) L'intervista è stata realizzata nel 1985.

mo vuole diventare forte con lo studio e la pratica perché è fondamentalmente debole".

Il sedicesimo anno di Showa segna l'entrata del Giappone nella seconda guerra mondiale.

"Con la guerra gli allievi diminuirono, così ebbi modo di avvicinarmi a O'Sensei".

Che ricordi ha di O'Sensei?

giovani insegnanti dell'Hombu Dojo.

Suo figlio praticava aikido fin da piccolo?

Praticava aikido nella sala di casa nostra, come se fosse un gioco, ma si iscrisse all'Aikikai solo ai tempi delle elementari e lo pratica da allora.

Ora il Maestro Osawa vive con sua moglie e con suo figlio, poiché le due

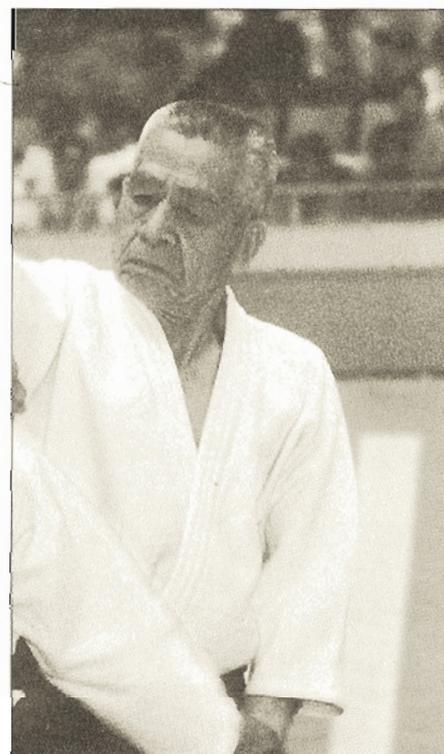
vono con la forza. Tutto ciò grava sulle loro spalle. Passata la gioventù, cessa questo vivere con forza. Ma c'è gente che vive con grossi sforzi anche durante la vecchiaia. Penso che una volta invecchiati bisogna diventare dei "docili" vecchietti.

Cosa ne pensa del ki?

È una domanda troppo difficile per rispondere, non sono in grado di capire. Se mi chiedessero di mandare fuori il ki



Cerimonia funebre: momenti di solenne raccoglimento per il Maestro Osawa.



Nessuno. Una risposta telegrafica.

"Riguardo a O'Sensei che per me è un Maestro, pensavo solo che fosse straordinario e forte, o più semplicemente leggendario. Si sentono molte cose su di lui e un po' perché bisogna averlo conosciuto, un po' perché ognuno ha il suo punto di vista, non me la sento di fare grandi discorsi su O'Sensei. Dico solo che era un uomo eccezionale. Le mie sono sempre parole semplici".

17 febbraio: il Maestro Osawa ha tenuto una dimostrazione all'ottava edizione del Nihon Kobudo Enbukai, presso il Nihon Budokan. Movimenti leggeri e fluenti. Nessun movimento inutile in una performance di grande maestria. Il Maestro aveva tutti gli occhi puntati addosso. In quell'occasione anche il figlio Hayato prese parte alla dimostrazione; ora è uno dei

figlie sono già sposate.

Il Maestro, appena sveglia, vola all'Hombu Dojo, tutte le mattine.

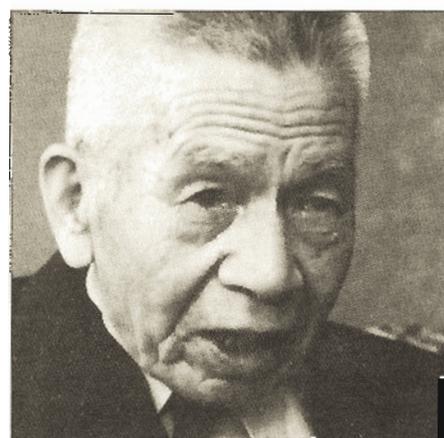
Lei non dimostra settantaquattro anni: qual'è il suo segreto? Qualche abitudine alimentare? È forse vegetariano?

Niente di particolare. Penso che nessun aikidoista segua scrupolosamente una dieta. Probabilmente solo gli sportivi a livello agonistico stanno molto più attenti all'alimentazione. Cosa penso dei vegetali? Non sono buoni. Dicono che sarebbe più sano farsi vegetariani, ma la cosa migliore è seguire il proprio istinto.

Forse è proprio questo "istinto" il suo segreto.

Inoltre il Maestro Osawa dice:

I giovani fanno grossi sforzi per vivere, vi-



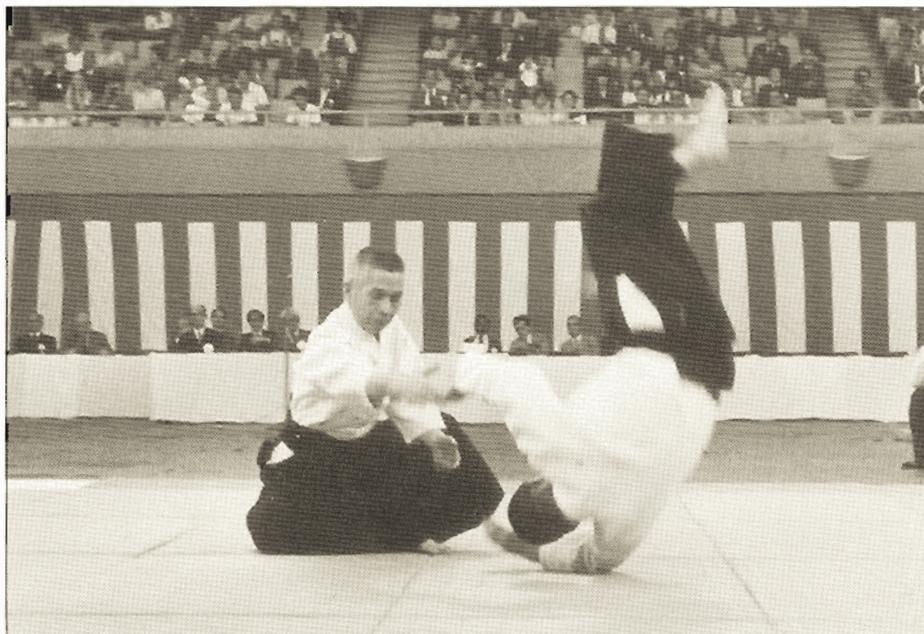
non ne sarei capace.

Nelle parole del Maestro c'è qualcosa che fa pensare a una pratica costante dell'aikido negli anni. Probabilmente continuerà la sua attività per anni ed anni.

Il Maestro ci ha concesso questa intervista in un'ora della sua indaffarata giornata e queste sue ultime parole sono forse le più importanti:

"È meglio la semplicità, meglio una vita semplice, perché è inutile desiderare vantaggi e benefici che non sono tali".

Tratto da "Aikido magazine", n. 2/1985.
Traduzione di Asuka.



AFFASCINATO DA UNO STRANO PADRE

25 maggio 1991, al Nihon Budokan¹ si è tenuta una magnifica dimostrazione di aikido conclusasi splendidamente. Durante la manifestazione chiesi al figlio Hayato² come stesse suo padre, il Maestro Osawa, e mi rispose: "Non mi stupirei se ci lasciasse proprio adesso perché il momento più critico previsto dal medico è già passato, però qualsiasi cosa dovesse accadere, io non posso lasciare l'*enbukai*, e anche mio padre vuole che sia così".

Qualche mese prima, le allieve del corso femminile dell'Hombu Dojo, al cui insegnamento il Maestro si stava dedicando, mi dissero: "Stai sicuro che il Maestro non se ne andrà prima della fine dell'*enbukai*. Dopo ci sarà da preoccuparsi".

"Anch'io la penso così — risposi —, il pericolo ci sarà appena terminato l'*enbukai*".

La notte seguente la dimostrazione, verso l'una, sono stato improvvisamente svegliato da una telefonata di

Yasuo Shimizu³. Rimasi senza parole: il Maestro aveva consumato le sue ultime energie per vivere fino alla conclusione dell'*enbukai* poi era crollato. Ho iniziato a fare aikido in un dojo di legno, quando il fondatore, Morihei, era ancora in vita e praticava. Ero giovane e nelle lezioni della mattina si alternavano diversi Maestri, secondo i giorni, così imparai diverse cose. Fra questi Maestri, però, c'era un uomo molto strano e io, prin-

cipiente, non capivo quasi niente ma ero ugualmente affascinato da questo personaggio e solo grazie a lui ho potuto continuare a praticare l'aikido.

Con il tempo cominciai a capire i suoi insegnamenti e finii col non potermi più staccare da lui. Questo strano personaggio era il Maestro Osawa. Di lui avevo sentito dire che aveva a lungo studiato Zen presso il bonzo e Maestro Kodo Sawaki⁴, considerato una storta di dio nello studio di questa filosofia, e fra i due doveva per forza essersi creato un feeling speciale, se si erano frequentati per così tanto tempo. Un giorno, essendo angustiato, sono andato a chiedere consiglio al Maestro, che mi ascoltò in silenzio. All'improvviso mi disse: "Dentro di te coesistono due io, uno preoccupato e un altro che sta a guardare; quest'ultimo non è per nulla preoccupato". Queste poche parole, spirito dello Zen, mi hanno aperto gli occhi come per magia e sono riuscito a risolvere i miei problemi. Penso che un vecchio Buddha debba essere stato come l'immagine del mio Maestro in

quel momento, così deciso e saggio.

10 giugno 1991. Organizzato dall'Hombu Dojo, il funerale del Maestro Osawa si è svolto al Sennichidani-Kaido⁵, secondo il rito della filosofia Zen. Erano presenti il professore Suzuki Kakusen, docente dell'Università Komazawa⁶ di Tokio, e sette bonzi⁷ in funzione di assistenti, provenienti da tutto il Giappone, tutti ex studenti e praticanti dell'Università Komazawa, e questo è un avvenimento raro, e impossibile in un funerale comune. Prima che iniziasse la cerimonia vera e propria il professor Kakusen ha spiegato perché avesse portato con sé i sette bonzi e poi, rivolto alla fotografia funebre, ha cominciato a parlare al Maestro Osawa proprio come se fosse ancora in vita e potesse ascoltarlo. Piangeva. E noi che assistevamo alla scena, vedendolo commuoversi siamo scoppiati tutti quanti a piangere. Io non potevo fare nulla per frenare le lacrime.

Sayonara Osawa Sensei.

DOTT. RYOZO SUGHIMOTO
(consigliere dell'Hombu Dojo)

Tratto da *Aikido Tankyu*, rivista annuale dell'Hombu Dojo, n. 2;
traduzione di Asuka, note del Maestro Fujimoto

- 1 - Palazzo nazionale delle arti marziali.
- 2 - 6° dan, *Shihan* all'Hombu Dojo, nel 1986 è stato accompagnatore di Waka Sensei alla manifestazione organizzata dall'Aikikai Milano al Palalido.
- 3 - 6° dan, insegnante all'Hombu Dojo. Negli ultimi anni ha sempre svolto il ruolo di accompagnatore di Osawa Sensei.
- 4 - Kodo Sawaki (1880-1965) è stato uno dei più grandi Maestri Zen dell'epoca moderna, detto "Yadonashi Kodo" — "Kodo senza dimora" — per la sua maniera di condurre, per tutta la sua esistenza, la vita originale dell'*unsui*, il monaco Zen libero da ogni legame come il vento (*un*) e l'acqua (*su*). Il suo insegnamento fu particolarmente aperto ed immerso nella vita sociale. Insegnò *zazen* nelle carceri, in gruppi di arti marziali, gruppi e centri di pratica sociale, culturali e ovunque ne avesse l'occasione, pur rimanendo estremamente concentrato sull'insegnamento tradizionale (da Taiten F. Guaresci, *Il pensiero religioso di Taisen Deshimaru Roshi*, Palestrina 1987)
- 5 - Tempio Zen a Tokio
- 6 - Università gestita dalla Scuola Zen Soto e istituita per l'educazione dei monaci Soto.
- 7 - Tutti ex capitani del team di aikido dell'Università Komazawa, rispettivamente dal primo al settimo anno, e praticanti ancor oggi nonostante la loro missione.

CRONACA DI UN PAESE INCANTATO

IL KINORENMA

"L'atmosfera del dojo è indescrivibile, credo che sia unica al mondo. Mi accorgo che sto navigando mentalmente in un mare senza onde dove l'orizzonte è velato da brume insondabili".

Cos'è il kinorenma?

A questa domanda è stato risposto a più riprese ed in maniera esauriente (vedi il numero del novembre '84 dove Maristella Cernilli, che la sorte arcigna ci ha tragicamente tolto, gettava uno sguardo su tutte le tematiche, rimaste da allora sostanzialmente invariate, che il Maestro Tada affronta sull'argomento; il numero dell'aprile '87 che contiene un buon articolo di Daniele Granone, incentrato sulla mentalità relativa ed assoluta; quello del novembre '89 con la cronaca particolareggiata di Dionino Giangrande).

Io non posso ripetere quello che loro hanno scritto, perciò mi accosterò all'argomento in modo del tutto personale, attingendo anche ad appunti relativi ad anni passati. Lo farò, comunque, in modo da esprimere, nei limiti di cui sono capace, quelli che sono i "miei" sentimenti, le "mie" sensazioni nel rapportarmi con l'argomento.

Questo modo di scrivere potrebbe essere giudicato una comoda scappatoia per evitare gli strali dei censori e forse è anche così ma forse è soltanto che non so fare di meglio.

Dunque, il kinorenma è... il Paese incantato!

Ne sono sicuro come sono sicuro dell'incredulità di chi legge.

"Povero Giovanni" vi sento dire. "L'età stà facendo il suo corso: ha fuso il cervello!"

Ma provate! Provate a fare il kinorenma, fatelo con gli occhi di un "semplice", provate a dimenticare di essere persone adulte e smalziate degli anni '90, con i piedi ben piantati in



FOTO GIOVANNI GRANONE

Sopra e sotto: il maestro Tada in azione durante alcuni momenti dello stage di Coverciano.



FOTO GIOVANNI GRANONE



FOTO G. GRANONE

terra (e su questo, permettetemelo, ho i miei dubbi perché giocate, proprio come me, ai soldatini), e vedrete se quel chiacchierato posto di Via Eleniana n° 2 non è il Paese incantato delle favole.

Roma è sempre Roma! Sempre il solito caos automobilistico, anzi peggio. Parcheggio l'auto proprio a due passi dal cancelletto e percorro affardellato la scaletta ed il corridoio che portano al *dojo*.

Quanti ricordi! La stessa emozione che si ripete da vent'anni, gli stessi odori di sempre. Non è cambiato nulla, tutto sommato. Non per me almeno. L'incontro con il Maestro Tada: un inchino orientale, una stretta di

mano occidentale. Un po' troppo formale come incontro. "Ha fatto buon viaggio?" "Come sta la sua famiglia?"

Nella gioia di rivedere il mio Maestro si affaccia timidamente una certa dose di perplessità sulla memoria dei giapponesi. Mi aspetto la solita domanda, che puntualmente viene, su mio figlio Daniele.

Pianto la mia piccola tenda fuori del *dojo*. Ve ne sono altre, tante quando lo spazio antistante può contenere. Per una settimana sarà questa la mia casa, il mio tutto, tutto ciò che rimane del mondo: lo spazio di una tendina per una persona.

Il *dojo* è un'altra cosa. Fa parte di una diversa realtà, fa parte della fiaba. Nirvana in contrapposizione al mio minuscolo *samsara*.

Ren si traduce con il verbo italiano allenare ma anche con forgiare (ad esempio il metallo) e persino con forgiare, lucidare.

Ma mi appare come un rafforzativo in quanto ha il significato di strofinare, scrostare, in sintesi, depurare dalle impurità.

Kinorenma, dunque, può essere tradotto con "forgiatura e purificazione" del *ki*.

Mi piace il verbo forgiare: ha un senso assai più profondo che allenare, così come il termine *dojo* risulta più pregnante di palestra.

Forgiare e purificare il *ki* in noi, rende il senso del lavoro che il fabbro compie per creare un oggetto veramente bello ed efficiente.

Alle sei sono "quasi" sveglio. Non tanto per gli amici baresi che già provano il *kumijo* sul piazzale antistante il *dojo* quanto per il "clac" dell'interfono acceso dal trombettiere che fra un attimo suonerà la sveglia. Atten-

do il suono acuto della tromba per rovesciarmi fuori dall'amaca.

Ma non c'è amaca, non c'è trombettiere e la mia nave veleggia lontana quarant'anni nel passato. Rimangono solo i ragazzi di Bari con le loro ombre lunghe sull'erba.

E di ombre è pieno il Bar Italia. Ordino cappuccino e cornetto. Con me c'è qualcuno, non so chi sia. Forse, al di là della nebbia del *kinorenma*, è un amico, qualcuno con cui parlare, ma ora è un'ombra fra le altre, un'ombra silenziosa, forse soltanto la mia ombra. Comunque pago per due.

Camminiamo nel vuoto, su una nuvola verde, la mia ombra ed io. Giro a destra, poi a sinistra e torno indietro. La mia ombra ordina e io eseguo ma la concentrazione si spezza: un pensiero estraneo, un dubbio, e l'ombra materializza un tocco duro sulla mia spalla. Tento di annullare i pensieri ma sono diventati pesanti come grosse pietre gettate nell'acqua e non riesco più a fermare le onde che sollevano. Mi arresto.

Respiro all'unisono con la mia ombra finché l'acqua torna a calmarsi. Ma che fatica!

"Il *ki* è dappertutto, anche nel vuoto. Il vuoto è pieno di *ki*". Io sono in questo vuoto con tutta la corporeità, con tutta la mente ma le mie tensioni, le mie ansie, vanificano ogni tentativo di gustarne il sapore. Tantalo assetato che mai raggiunge l'acqua cui anela.

"L'individuo attinge il *ki* principalmente con la respirazione e con gli alimenti che gli sono necessari". Penso al cappuccino ed al cornetto di poco fa e intanto le braccia vanno su e giù seguendo il ritmo dei miei polmoni.

L'atmosfera del *dojo* è indescrivibile, credo che sia unica al mondo. Mi

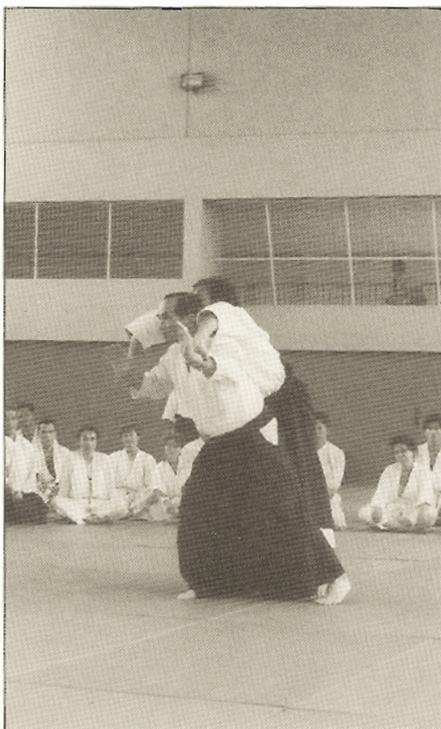


FOTO G. GRANONE

accorgo che stò navigando mentalmente in un mare senza onde dove l'orizzonte è velato da brume insondabili. La terra è lontana e sono solo, solo nella più completa bonaccia, con le vele immobili in attesa del vento.

Il Maestro parla. Racconta di un uccello con un'ala sola che non può volare ed io me ne sento responsabile. Devo fare qualcosa. Devo fare! Vedo questo uccello che per me è un gabbiano: saltella e si trascina sul bagnasciuga. Devo intervenire prima di sera, prima che l'oscurità si trasformi in una tigre, prima che se lo porti via lei.

"Noi siamo isole che emergono dal mare, unite fra loro dal continente sottostante e tutt'uno con esso. Il continente è il ki". Noi siamo il ki, siamo il continente sottomarino ed il mare stesso dal quale crediamo emergere è mera illusione.

Una volta mi è stato descritto il cadavere di un cane, visto da altri, in un determinato luogo. Ogni volta che passavo da quelle parti, ricordavo il cane in ogni dettaglio, la razza, il pelo, la posizione e persino la ferita che lo aveva ucciso, tutto. Ma era un ricordo fasullo perché quella scena non l'avevo vista mai e l'avvenimento stesso risaliva ad un tempo che avevo trascorso altrove. Era il ricordo di una mia personale costruzione mentale.

E se mi avessero descritto così anche il mondo in cui vivo? Se fosse solo una costruzione della mia mente?

"Prendere jo"! E sul piazzale, i raggi del sole pomeridiano sono come granate che mi scoppiano sulla testa, mentre ripeto e ripeto i movimenti appresi poco prima. I platani che la sanno lunga, stormiscono ad un improbabile fiato di brezza, disturbati nella loro secolare meditazione.

L'allenamento pomeridiano con jo o bokken è l'ancora di salvezza che mi impedisce di venire inghiottito dal vortice che il kinorenma ha prodotto nel mare della mia vita: si prospetta come un momento di lavoro fisico, di fatica muscolare che per un poco permette ad una parte di me di infrangere l'orizzonte degli eventi di quella specie di buco nero nel quale sono collassato e posso intravedere che il mondo non è lontano, che esiste ancora. Forse stasera potrei telefonare a casa per accertarmene.

"Non bevete alcolici" raccomanda il Maestro "almeno non prima di sera". Io non bevo abitualmente neanche a pasto, anche se, non essendo astemio,

non disdegno un buon bicchiere quando capita. Adesso anelo a qualcosa di forte per reazione.

Domenica mattina il *dojo* è quasi deserto e le tende drasticamente diradate. Guardo i grandi platani mutili, antichi guerrieri pieni di cicatrici, le braccia al cielo.

Respirano. Li saluto con rispettoso affetto e mi avvio.

Ora mi aspetta la calura di Firenze, il girone infernale del Centro federale del calcio a Coverciano. Per fortuna che a Fiescole l'afa è meno oppressiva.

So che il *kinorenma* mi mancherà, come ogni anno.

Già mi manca!

GIOVANNI GRANONE

COVERCIANO 1991

Il tragitto in macchina da Roma a Firenze mi sembra particolarmente veloce, forse perché sono più concentrato del solito sulla strada, forse perché non avendo acceso l'autoradio rimango in compagnia dei miei pensieri.

È domenica di primo pomeriggio e il residence del Centro mi respinge: non ho prenotato in tempo, tanto per cambiare.

Così mi sistemo al campeggio di

Fiesole, pianto il campo nel posto più ombroso che trovo e mi preparo a trascorrere il resto della serata in maniera decente.

L'indomani sono in piedi alle sei, come d'abitudine: doccia, colazione e poi giù fino a Coverciano dove le aspettative di calura sono di gran lunga superate dalla realtà, una realtà che tronca le gambe fin dai primi momenti di allenamento (o che sia l'età?) e stringere i denti non basta. Penso come sarebbe diverso se Coverciano si trovasse in altura anziché nel catino di Firenze che in questo periodo dell'anno è la città più calda d'Italia! Praticando occhieggio all'azzurro intenso della piscina qui fuori con indicibile desiderio.

Il pomeriggio è dedicato, come a Roma, al jo ma il caldo della "serra" di Coverciano non rende gli esercizi fisicamente meno impegnativi. Così raggiungo il campeggio stremato e pieno di liquidi ingurgitati.

Il Maestro Kurihara, dopo la solita breve seduta di ginnastica scandisce: "Uno, due, tre, quattro, cinque, sei, sette, otto, uno, due, tre, ..." ed il Maestro Tada guarda perplesso ed incredulo i troppi imbranati che inciampano sui propri piedi nell'*ashi sabaki*.

Questo, assieme ai due *kumijo* sarà il filo conduttore di tutto lo stage e,



FOTO H. TADA

Al Awase - Sospesi nel vuoto, su una nuvola verde.

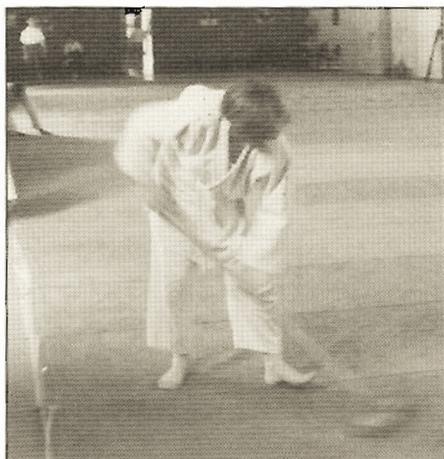


FOTO G. GRANONE

Anche questo è tori fune.

penso, il maggiore cruccio del Maestro.

Mi viene in mente una citazione di Ramakrisna che allude al medico più coscienzioso il quale non si accontenta di prescrivere la cura ma, con un ginocchio sul petto del malato, lo costringe ad ingurgitare la pozione. È proprio quello che il Maestro Tada sta facendo con noi, intervenendo personalmente nei casi più disperati. E sono tanti.

Poi arriva anche il temporale che, se non mi costringesse ad una frenetica corsa in macchina a Fiesole, se non inzuppasse l'interno della tenda che avevo lasciata aperta e il bucato già

asciutto, *keikogi* compreso, sarebbe il benvenuto.

Finalmente, comunque, l'aria si è fatta respirabile e per questo, oltre che per lo smaltimento dell'acido lattico accumulato nei primi giorni, pure gli allenamenti sono alla portata di tutti, anche dei... meno giovani.

Ma già abbiamo superato il giro di boa: si profila l'*enbukai* di venerdì sera (che riprenderò con la telecamera, a meno di incidenti tecnici già noti a tutti) e sabato ci saranno gli esami. Poi la ressa davanti alle porte della palestra per leggere i risultati che, come al solito, si fanno attendere a lungo prima di permettere agli interessati di tirare il fiato.

Così si conclude il primo turno dello stage. Non per me che devo affrontare ancora una seduta di Consiglio e l'assemblea.

Strano però che un'assemblea straordinaria voluta dai soci per motivi tanto importanti, abbia visto un numero così poco rappresentativo di presenze: la partecipazione ad esse del Direttore didattico ha forse scoraggiato i più animosi sostenitori delle posizioni radicali che non hanno avuto il fegato di esprimere in sua presenza il proprio pensiero?

Io penso che se avevano cose da dire dovevano farlo proprio qui.

Il Maestro Tada, infatti, non si è limitato ad ascoltare ma ha risposto

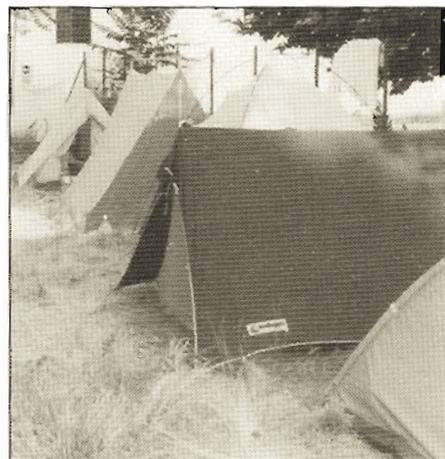


FOTO G. GRANONE

Tante tende quante lo spazio antistante il dojo può contenere.

esaurientemente a tutte le domande che gli sono state rivolte, anche grazie alla collaborazione di un gentile interprete.

Comunque, sono fatti loro: chi non è intervenuto, non credo abbia più il diritto di recriminare su proposte non fatte e sugli interrogativi non formulati.

Le modifiche al regolamento sono state discusse ed approvate all'unanimità e, per la prima volta nella storia dell'Associazione, un'assemblea si è sciolta con un applauso.

GIOVANNI GRANONE



FOTO G. GRANONE

Tutti schierati per...



FOTO H. TADA

...la foto di gruppo.

IL MAESTRO MASUDA A PALAZZO ISIMBARDI

Puntuale a quello che si presenta ormai come un consueto appuntamento annuale, il Maestro Masuda ha anche quest'anno accettato l'invito dell'Aikikai Milano e, accompagnato dalla moglie, signora Ikuyo, è arrivato nel capoluogo lombardo dove, assistito dal Maestro Fujimoto, ha diretto uno stage durato dal 25 al 30 aprile scorso.

Superflua ogni descrizione delle quattro giornate trascorse nella rilassante cornice della ormai collaudata ospitalità e funzionalità de "La Gardanella", il Centro sportivo ricreativo della Banca Commerciale Italiana sito a Peschiera Borromeo. Grazie al costante buon umore di Masuda Sensei e alla sua impagabile e sempre spiritosa didattica, insegnamento, apprendimento e allegria hanno contraddistinto ogni momento della pratica.

Vi risparmieremo quindi le solite originali descrizioni tecnico-metereopaesaggistiche sul "prato verdeggian- te accarezzato da un dolce sole primaverile", sulla "potenza delle tecni-

che" e sulla "fluidità dei movimenti ampi e tondeggianti", (la redazione sta in proposito meditando sulla istituzione di un ricco premio da destinarsi al primo articolista che vorrà esimersi dall'usare termini come "fluidità", "fluido" e derivati).

Ci preme piuttosto evidenziare la sensibile attenzione e la squisita cortesia manifestate anche in questa occasione dalla Amministrazione provinciale milanese e, in particolare, dall'Assessore allo Sport, turismo e spettacolo, dottor Franco B. Ascani il quale, messo a conoscenza dell'arrivo del Maestro e della Signora Masuda, li ha ufficialmente ricevuti a Palazzo Isimbardi dove in un simpatico e cordiale incontro ha consegnato a Masuda Sensei una targa ricordo e un'elegante pubblicazione su Palazzo Isimbardi e sulle opere d'arte ivi conservate. Dal canto suo il Maestro ha contraccambiato con un volume di Morihei Ueshiba sul Budo, appositamente consegnatogli dal Doshu.

Scriveremo nello scorso numero di Aikido che la preziosa collaborazione ed il concreto aiuto fornitoci in occasione della visita del Doshu dalle Amministrazioni locali milanesi, Provincia e Comune, nonché dalla Amministrazione provinciale veneta, si configuravano come un riconoscimento per l'operato dall'Aikikai Milano e per la stima e l'apprezzamento che l'Aikikai ha saputo guadagnarsi in Italia. Ora, di fronte a questa ulteriore dimostrazione di amicizia e di premura manifestata nei confronti di un alto rappresentante dell'Hombu Dojo, non possiamo che rallegrarci poiché nell'attenzione della Provincia di Milano e, in particolare, nel cordiale gesto dell'Assessore Ascani, vediamo un altro significativo passo compiuto sulla strada della diffusione dei valori dell'aikido e un tangibile contributo allo sviluppo di nuovi rapporti di conoscenza e di amicizia tra il nostro popolo e quello giapponese.

BORGO



FOTO AP FOTO



FOTO AP FOTO

Lo scambio di doni tra il Maestro Masuda e l'Assessore allo Sport Franco B. Ascani.

LA TAZZA DI NAN-IN

La storia è nota, anche se forse vale la pena riaccennarla: il maestro Zen Nan-in ricevette la visita di un professore universitario che era andato da lui per discutere di Zen; Nan-in servì il tea, colmò la tazza dell'ospite e continuò a versare facendo traboccare il liquido, il professore guardò il tea rovesciarsi ed esclamò: "È ricolma! Non c'è ne sta più!". Nan-in rispose:

lezione; ed è qui che la mente divaga nelle più diverse congetture, e la tazza si riempie...! Ma ecco che la particolarissima "via Masuda dell'Aikido" prende forma e coinvolge i presenti: il Maestro ci parla del tema che intende utilizzare come filo conduttore per le sue lezioni, egli si propone di incrementare in noi un "innamoramento" per l'aikido e subito ci dimostra cosa intende durante l'e-

so spunto offertoci da questo stage, l'incitamento a non considerare la pratica dell'aikido come un momento della nostra giornata, ma piuttosto a permeare dei principi di questa disciplina ogni momento della nostra attività, sia lavorativa che sociale, in modo che la linea di demarcazione esistente fra dojo e mondo esterno vada sempre più assottigliandosi. Queste quattro giornate di studio

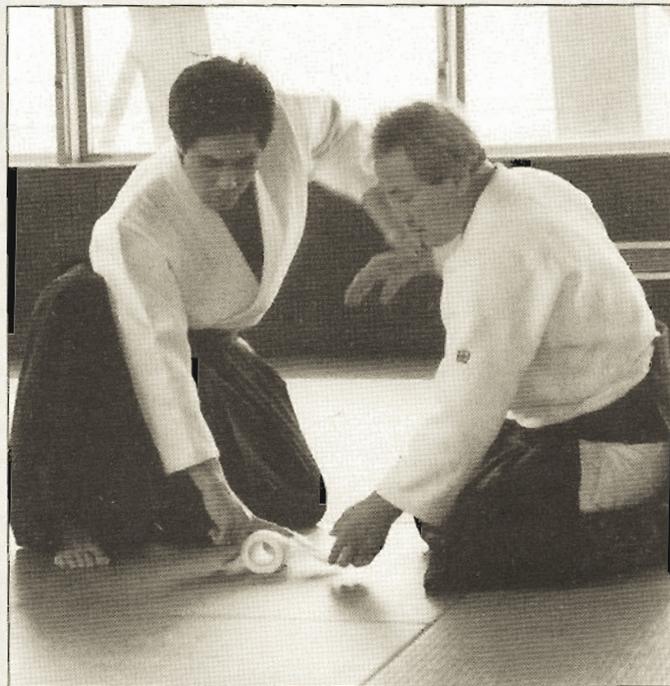
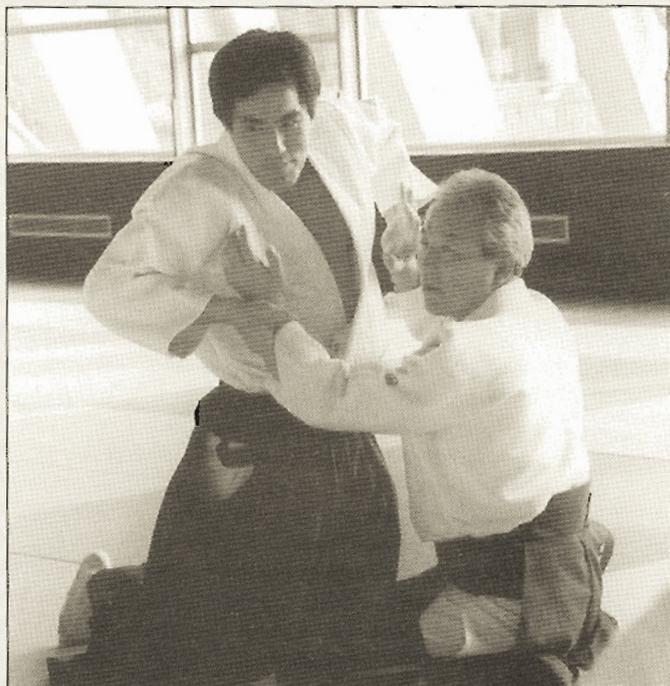


FOTO C. SGUINZO

"Come questa tazza, tu sei ricolmo delle tue opinioni e congetture, come posso spiegarti lo Zen se tu non vuoti la tua tazza?".

Questo aneddoto può, forse, essere una chiave (una delle tante possibili...) per interpretare le sensazioni provate durante le lezioni tenute da Masuda Sensei a Milano dal 25 al 28 aprile. Quando si osserva un Maestro insegnante dell'Hombu Dojo salire sul tatami ed eseguire il saluto formale all'immagine di O'Sensei, ci pare di essere trasportati in un ambiente di austera marzialità, e quel momento di silenzio che noi praticanti conosciamo bene, è la sottile linea di demarcazione fra il mondo esterno e il dojo, dura pochi attimi ma ci trasporta in una realtà diversa da quella che vivevamo solo alcuni istanti prima.

Quando poi si esegue il *rei* verso l'insegnante ecco che ci domandiamo che "tipo" sarà, come imposterà la

sezione delle tecniche, momento nel quale il Maestro Masuda esterna una gioia ed una allegria contagiosa. È questo il piacere della "pratica per la pratica" che forse troppo spesso lasciamo in secondo piano, presi da altri aspetti dell'arte, ma che in questo stage è divenuto il fine ultimo del nostro allenamento. La barriera linguistica non è stata un grosso problema per il Maestro, il quale ha brillantemente aggirato l'ostacolo (oltre che con l'aiuto del Maestro Fujimoto per la traduzione) con l'ausilio di disegni e strumenti didattici non proprio ortodossi.. (come l'uso dei rotoli di carta igienica per dimostrare come uscire da una presa!). Nella didattica di Masuda Sensei si avverte l'importanza che egli attribuisce all'armonia ed al senso di unione i quali, se prendono forma durante la pratica, devono poi diffondersi in ogni aspetto della vita quotidiana; ecco un altro prezio-

hanno potuto godere dell'ospitalità del centro sportivo "La Gardanella" l'interno del quale gli allievi dell'Aikikai di Milano avevano allestito da dojo con una suggestiva vista su di un lago; una collocazione ottimale per uno stage i cui intenti, come detto precedentemente, andavano ben al di fuori del tatami e comunicavano direttamente con la vita di ogni giorno. Anche quest'anno quindi il Maestro Masuda ha enormemente arricchito il nostro bagaglio di esperienze con quel suo modo, forse poco convenzionale, di condurre le lezioni che lascia però il segno nella memoria dei praticanti che vi hanno assistito; arrivederci al prossimo anno Maestro, noi, come la tazza di Nan-in, cercheremo di essere nello stato ideale per vivere l'aikido nella maniera più completa.

FABRIZIO QUERZOLA

IL VALORE DI UN SORRISO

RUMORE DI TATAMI

VOCI

Sin dall'inizio dell'allenamento, durante la ginnastica, ha menzionato "Mizoku Bosatsu", un Buddha raffigurato seduto con un piede appoggiato sul ginocchio dell'altra gamba, proprio come noi aikidoka quando, seduti sul tatami, ci massaggiamo le piante e le dita dei piedi.

BRUNA PISANO

SORRISO

Tra tutti gli aikidoka che insieme a me hanno affollato il Palalido in occasione della visita del Doshu in Italia, penso che veramente pochi abbiano dimenticato la lezione del Maestro Ikeda: non è senz'altro da tutti trovare similitudini tra la posizione assunta da Gesù Cristo nel "Cenacolo" di Leonardo da Vinci e i movimenti delle mani nelle tecniche di *kokyū-ho*. Un tale presupposto non poteva non dar vita ad un'atmosfera di vera gioia tra i praticanti; per costoro (me compreso) restava perciò inevitabilmente impresso nella memoria il ricordo di quella lezione.

È allora facilmente immaginabile l'attesa *messianica* mia e di altri ex compagni di viaggio (a Milano) dal momento in cui lo scorso febbraio ci è giunta la notizia che avremmo presto ricevuto una sua visita; e non una visita qualunque ma un vero e proprio stage.

A coronamento della nostra attesa, dopo cinque mesi, è giunto il fatidico giorno... e che giorno! Finalmente un sole quasi dimenticato e ritrovato quasi per caso da più o meno una settimana, cominciava a riempire d'estate le nostre vite costituendo così una succulenta alternativa ad una sicura sudata (almeno presso quei pochi aikidoka che non legano una certa passione alla pratica dell'arte).

Negli ultimi mesi altri visitatori eccellenti erano giunti in occasione di altrettanti stages. L'accoglienza calorosa riservata loro e la gratitudine da es-



FOTO ANNALISA COCCO

si palesemente manifestata si erano fuse con il fascino delle loro lezioni in altrettante indimenticabili esperienze. La vigilia di un nuovo stage però comportava il timore di non riuscire a ricreare la stessa atmosfera. Paure vane, comunque, visto anche che il nostro futuro ospite non era senz'altro un novellino ed egli da solo era garanzia di un'esperienza umana non comune.

E così è stato, anche a vederlo dal solo punto di vista aikidoistico.

Mi piacerebbe a questo punto ricor-

darmi chi è che al momento della mia iscrizione al dojo Musubi No Kai mi aveva detto che l'aikido è una disciplina che privilegia i "piccoletti". Finora ne ero davvero convinto; e il fatto che il Maestro Hosokawa, del quale sono allievo, rientri in questa categoria, non aveva fatto altro (sino ad oggi) che avvalorare l'ipotesi, specie se si osservano le dimostrazioni, in cui egli si avvale perlopiù di *uke* che sono più alti di lui.

Questi stessi *uke* al contrario sono risultati "piccoletti" confrontati con il

Maestro Ikeda, il quale contrariamente a tale teoria, non mi sembra abbia mostrato una benché minima difficoltà a fornire un assaggio del suo enorme bagaglio tecnico.

Qualcuno bonariamente l'ha paragonato ad un Panzer in azione; ma i Panzer, pur molto agili rispetto ai loro simili, erano pur sempre carri armati, massicci e duri. E il maestro Ikeda si è rivelato invece tutt'altro che massiccio e duro. Chiunque si leghi all'idea di un ex lottatore di *sumo* quale egli era, sbaglia se pensa che ciò comporti un suo rapporto con la forza fisica quale quello di un giocatore di prima linea di rugby. La gentilezza, la fluidità, l'agilità, la classe, sono alcune delle qualità che egli ha mostrato non essere per niente in contrasto con le sue dimensioni.

A queste doti voglio aggiungere una non irrilevante: la semplicità nei rapporti umani. Sul tatami la sua professionalità ha imperato, e questo senza impedirgli di elargire quei sorrisi e quell'allegria per i quali egli è arcinoto. Fuori dal tatami, poi, svincolato da precise regole di comportamento e disciplina si è dimostrato un piacevole interlocutore, aperto al dialo-

go, e sempre pronto ad accettare i vari spunti umoristici. Per fare un esempio, presentatogli un aikidoka del nostro dojo come suo plausibile figlio in quanto dotato di una fronte ampia e luminosa quanto la sua, dopo alcuni secondi di attenta osservazione, egli ha esordito indicando il ventre non piatto di costui come ulteriore prova della loro somiglianza.

Notevole inoltre il coraggio con cui ha "sopportato" la nostra accoglienza; il fatto è che noi sardi siamo una brutta gatta da pelare: per nostra educazione non priviamo certo di gentilezza, affabilità e disponibilità i nostri ospiti. A quanto pare però nel dojo non abbiamo mai ecceduto visto che, per quanto io ne sappia, nessuno dei "forestieri" che ci hanno onorato con la loro presenza (maestri giapponesi inclusi), ci ha poi lasciati visibilmente sconcertato; e questo discorso vale specialmente per i giapponesi che, al contrario di noi, sono notoriamente cultori della riservatezza e delle giuste distanze.

Fatto sta che comunque il Maestro Ikeda, nella nostra consueta festa di benvenuto, ha mangiato, bevuto, cantato e ballato con noi; e soprattutto,

per ringraziarci, ci ha onorati di un canto tratto da un rito di ringraziamento eseguito dai lottatori di *sumo* in occasione dei loro tradizionali festeggiamenti. Finalmente un'altro canto da gettonare in altre occasioni, oltre alla ormai richiestissima *Sakura* che il Maestro Hosokawa ad ogni festa ci fa l'onore di intonare.

Penso che non dimenticherò facilmente questo stage: non so quali, tra i tanti spunti traibili da quest'esperienza, resteranno incollati nella mia memoria; senz'altro però, per un particolare non scorderò mai questo personaggio: il suo sorriso, quello di un Maestro di grande esperienza ma di altrettanta semplicità. Solo colui che verrà in futuro presso il nostro dojo potrà capire veramente quello che ora sento; lo potrà fare leggendo una poesia in rime sciolte che adorna una parete del dojo e che s'intitola appunto: "Il Valore di un Sorriso".

In queste mie considerazioni non ho voluto più di tanto parlare dell'altra faccia dello stage, quella creata dai partecipanti; e questo l'ho fatto volutamente. Fatta eccezione per gli aikidoka venuti dalla "penisola", lo stage è stato meta di quegli stessi perso-

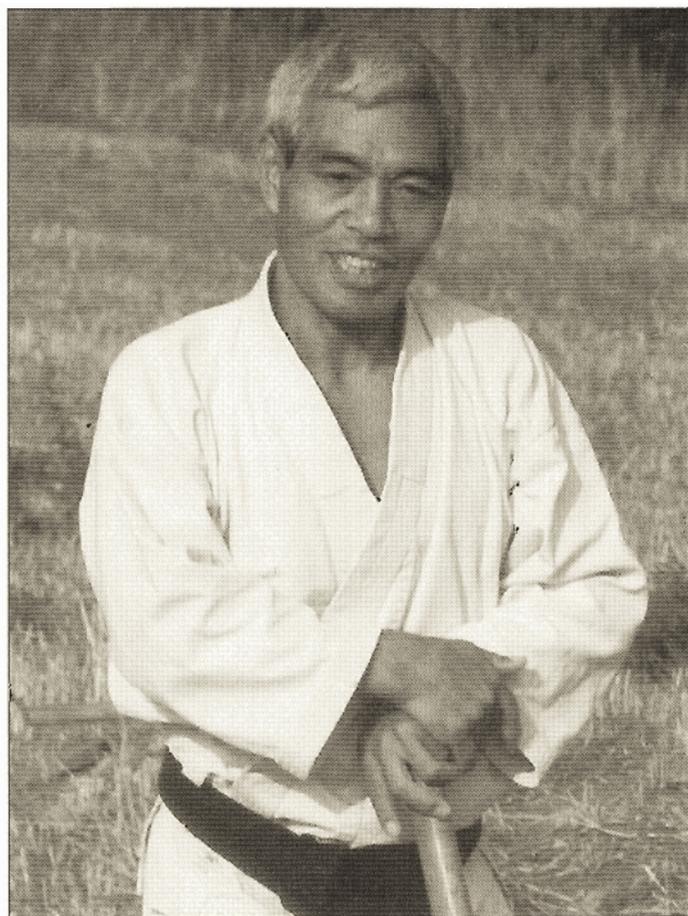
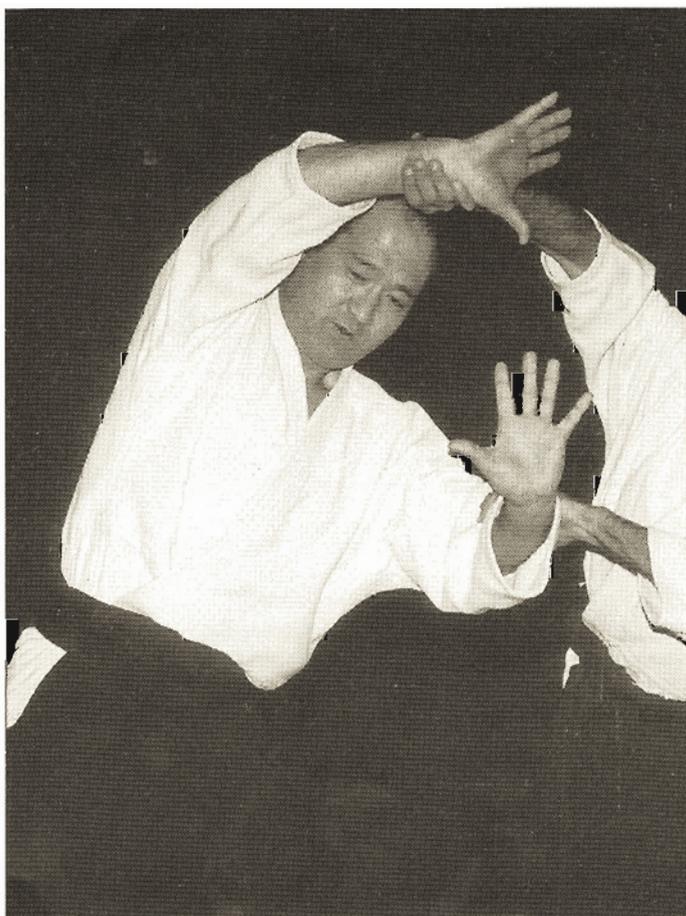


FOTO G. CIREDDU

naggi che onorano il nostro tatami quotidianamente o periodicamente e che insieme al Maestro Hosokawa contribuiscono giorno dopo giorno a creare un'atmosfera di perenne festa e ininterrotta gioia nello studio dell'aikido. Parlare di loro avrebbe saputo fin troppo di banale, perché solo coloro che si sentono di affrontare le spese del viaggio per giungere presso il dojo, potrebbero veramente capire quanto io trovi positivo praticare, giorno dopo giorno, con costoro.

DANIELE FARCI

Il 15-16 giugno il Maestro Ikeda ha tenuto uno stage di aikido a Cagliari presso il dojo Musubi no kai; è arrivato dalla Svizzera col desiderio di sentire quel "rumore" di tatami italiano che per anni ha ascoltato e mai dimenticato.

Tra gli aikidoka italiani il Maestro Ikeda è famoso, molti conoscono la Sardegna, qualcuno conosce l'atmosfera che il Maestro Hosokawa, insieme ai suoi allievi, ha creato nel dojo di Cagliari, e dall'alchimia di questi elementi è nato un incontro reale che per due giorni è continuato intensamente dentro e fuori dalla materassina. La fantasia e l'energia del Maestro Ikeda hanno stimolato tutti noi; guidati da lui, durante le tecniche i nostri corpi sono diventati alberi in mezzo a una tempesta, onde d'acqua che si infrangevano su una spiaggia, spi-

rali di vento e fiamme di fuoco.

Abbiamo sorriso, cantato, sudato, bevuto, respirato insieme, uniti dalla gioia e dallo stupore di avere la fortuna di vivere e partecipare a questo bellissimo stage.

Il *kokoro* giapponese e il *koro* (cuore) sardo si sono avvicinati, quasi toccati, con pudore e rispetto; ognuno di noi principianti, avanzati, insegnanti e maestri, ha portato via con sé un dolce sapore, quasi di nostalgia.

Arrivederci alla prossima volta Maestro Ikeda!

ANNALISA COCCO

Una promessa lenisce la nostra tristezza al momento del distacco, e ci riempie di speranza: l'impegno di un samurai di ritornare per imparare su *ballu sardu*.

GIORGIO COCCO

Ikeda Sensei, potente come un toro in una arena.

Le sue frasi mi risuonano ancora, mentre con *ikkyo*, *shihonage* o *tenchinage* studio.

Se Hosokawa Sensei mi permetterà di godermelo ancora sul tatami cagliaritano, senz'altro cercherò quel che non sono riuscito a vedergli fare questa volta.

Cosa c'è di speciale in lui, questo non riesco a comunicarlo. È proprio la persona più "normale" e quella sua

"normalità" mi fa pensare che è proprio speciale.

Hosokawa Sensei, decisamente più attento di tutti, ci ha spronati. Normalmente tutto deporrebbe per un bel ricordo. Invece lui no! Più del ricordo, gli stimoli nuovi e rivoluzionari (almeno per me). Tutta la settimana abbiamo lavorato con la moviola negli occhi e nel cuore.

Accidenti: perché non sono stato così attento!

PAOLO CADDEO

Dettagli importanti, anzi fondamentali, tecniche costituite sull'angolazione del polso o sulla lievissima variazione della direzione di una mano nell'entrata di una tecnica...

Meno male che lo stile non è molto diverso da quello del M. Hosokawa...

Ottima l'idea di farci allenare a piccoli gruppi di tre-quattro allievi: lavori senza stancarti eccessivamente...

Ci ha lasciato molto spazio, permettendoci di eseguire molte tecniche liberamente...

Parla un buon giapponese...

Non so dire se le tecniche erano facili o difficili, forse entrambe le cose: erano semplici tecniche di base ma richiedevano molta concentrazione...



TERGU '91

QUEGLI STRANI GABBIANI IN KEIKOGI



FOTO G. CIREDDU

“Aikido e Natura”. Che dire? Che è bello? Dopo cinque anni, la rinnovata affluenza dei partecipanti venuti da ogni angolo dell'Italia e anche da fuori: Germania, Svizzera, Olanda, e quest'anno anche dalla Cecoslovacchia, lo dimostra da sè. È inutile dilungarsi sul raduno in sè stesso, e raccontare la gioia e il piacere di praticare con il Maestro Hosokawa. Ormai il suo sorriso, la sua gentilezza e la sua disponibilità sono da tutti apprezzate e ricercate. Vorrei soltanto dire perché “Aikido e Natura”.

“Aikido e Natura” esiste perché esiste Tergu. Questa formula di raduno è nata perché è Tergu che l'ha fatta nascere. Conosco la Sardegna da quasi vent'anni, l'ho girata un po'

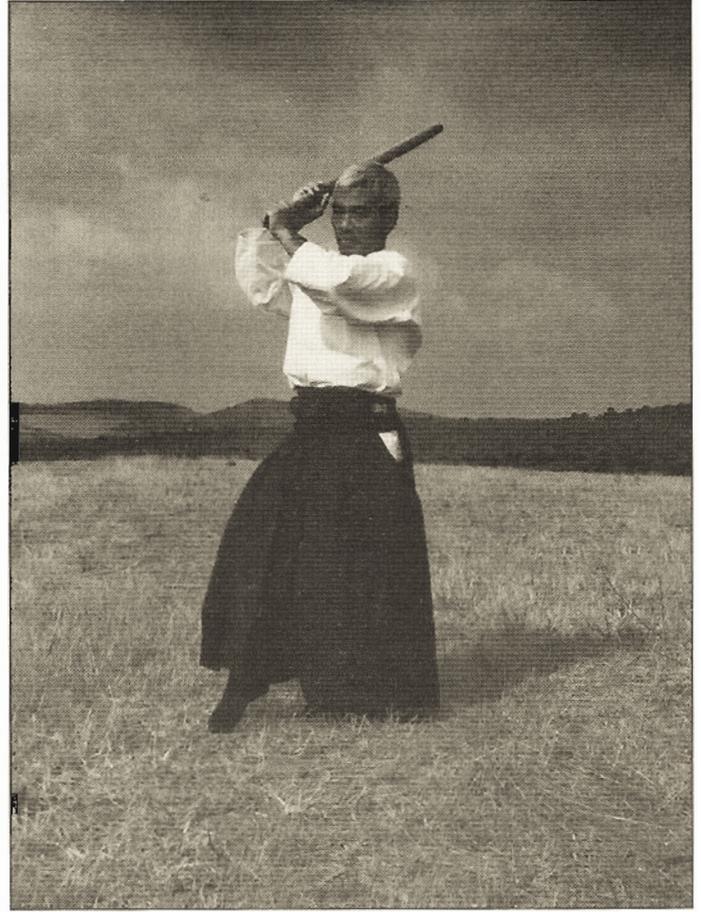
dappertutto, ma è proprio nelle campagne di Tergu che mi è venuta la voglia di fare un raduno con il mio Maestro (in un'articolo precedente l'ho già raccontato).



Vorrei tanto che tutti i partecipanti provassero la stessa mia emozione girando la campagna di Tergu a piedi, in bicicletta o a cavallo (qualcuno l'ha fatto con me). Non sono molto bravo a scrivere e vorrei avere più parole per dare voglia alla gente di venire a scoprire una natura bella, pulita e ancora incontaminata. Guardare l'infinito azzurro di un cielo limpido come un'acqua marina, vedere i falchetti giocare con le correnti d'aria calda, sentire i sonagli delle pecore che pascolano, scoprire guardando in terra un'infinità di fiorellini e di piante tipiche della macchia mediterranea, magari all'improvviso essere sorpresi da una volata di pernici o incontrarsi con un leprotto o una volpe, vede-



FOTO G. CIREDDU



Il Maestro Hosokawa in un momento dello stage e nella fase iniziale di preparazione del tatami: il marziale e il quotidiano: un unico modo di vivere.

re placidamente passeggiare una famiglia di ricci o sentire in un boschetto di sugheretti il grugnire di un cinghiale. Chi è rimasto insensibile agli stupendi panorami, o ai magnifici tramonti che abbiamo sotto gli occhi, e mentre pratichiamo *ho-jo* concentratissimi, a chi non è scappato lo sguar-

do davanti a un tale spettacolo dove l'occhio non si ferma?

A chi non è girata la testa respirando profondamente un'aria pura e fine sentendosi un formicolio di energia diradarsi in tutto il corpo?

Quale piacere sentirsi addosso quella brezza leggerina quando dopo due

ore tirate di *ho-jo* si è fradici di sudore. Si avrebbe quasi la voglia di continuare ancora...

Ora, vorrei anche parlare della gente di Tergu che nonostante tutti i suoi difetti ci ha sempre accolto a braccia aperte. È gente dura che tutto l'anno vive in un ambiente difficile e chiuso.

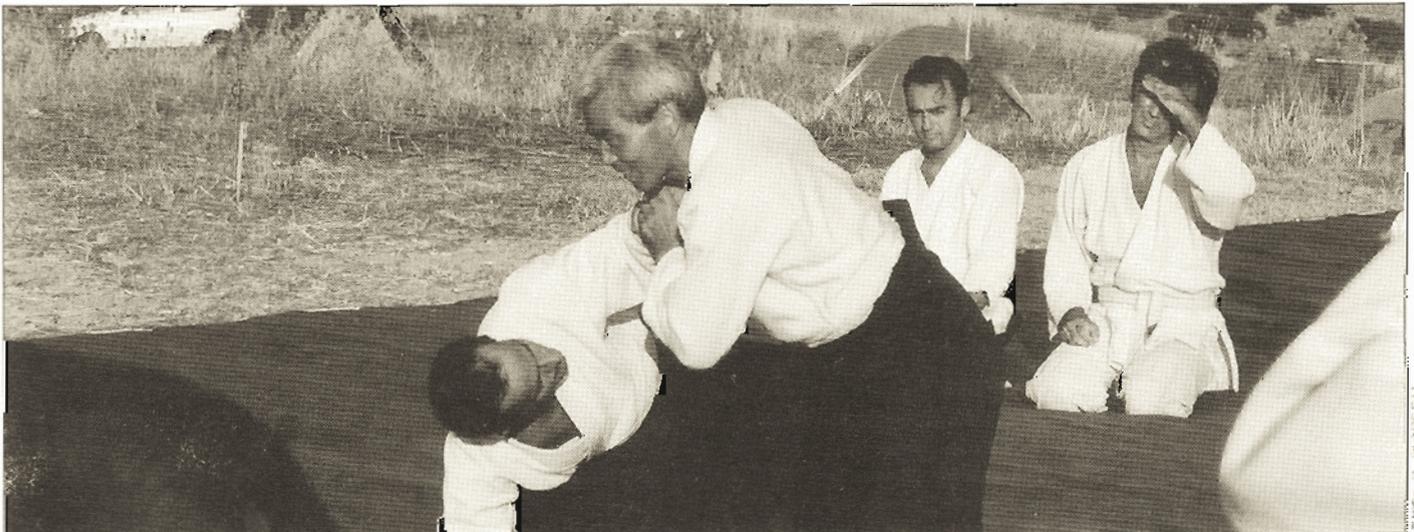
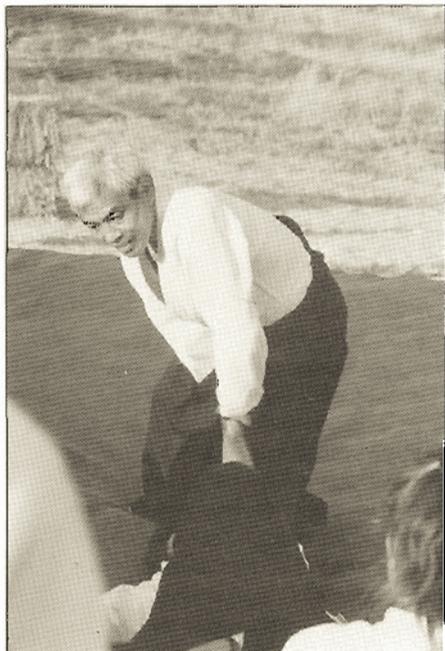
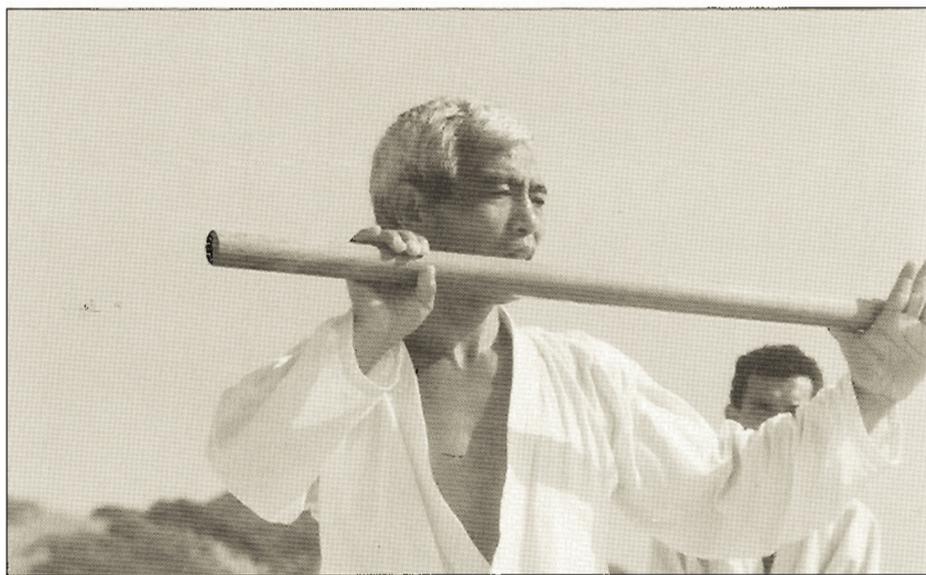
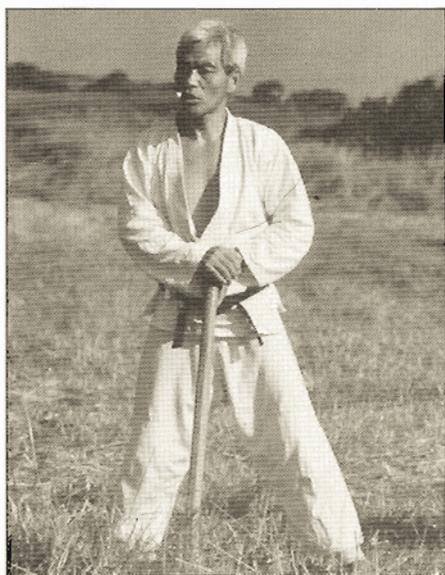


FOTO G. CIREDDU



Non dimentichiamo l'abisso di mentalità che esiste e mettiamoci un momento al loro posto. Fino a cinque anni fa, non sapevano neanche che esistesse una cosa chiamata aikido. Per loro noi siamo una curiosità. Si divertono a vederci fare il nostro "gioco" come loro lo chiamano. In dieci giorni la popolazione di Tergu aumenta del venti per cento, per il paese va in giro della gente in pigiama bianco e gonne larghe con un "rocciu" in mano, persino i carabinieri ci guardano in modo strano! Comunque, nonostante tutto, il contatto da ambedue le parti è stato positivo.

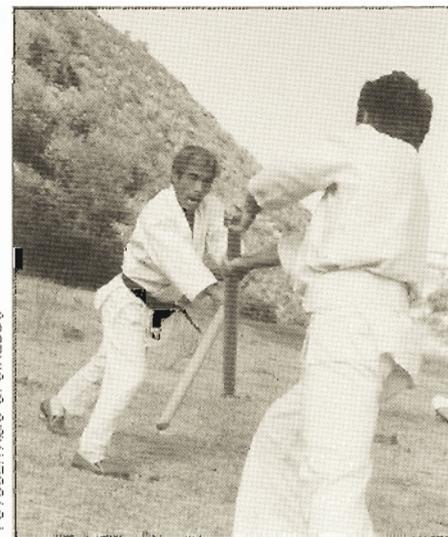
Sono anche nate delle amicizie tra aikidoka e tergulani e questi contatti durano tutto l'anno.

Vorrei approfittare ed aprire una piccola parentesi rispondendo a chi lo scorso anno accusava celatamente i tergulani di essere una popolazione di

"Proto-Sardi"; subito gli ho anche dato ragione, ma fortunatamente qualche tempo dopo mi sono accorto che avevo sbagliato e ho potuto constatare che in Sardegna questo modo di essere non esiste soltanto nel nord dell'isola. Ho scoperto un po' più a sud, in un altro paesino vicino Cagliari, dove anche lì la gente vive undici mesi e mezzo di letargo, un'altra "falsa copia di bar e alimentari".

Con questo non intendo regolare nessun conto ma voglio soltanto dire che i tergulani non sono né meglio né peggio di altre popolazioni e che anche loro fanno e danno quello che possono e come tutti lo fanno con cuore.

Se oggi ho parlato così tanto di Tergu e delle sue bellezze e della sua gente, tralasciando tutto il resto, non è per fare la promozione di un paesino che finiti i dieci giorni di aikido, ritor-



FOTOSERVIZIO G. CIREDDU

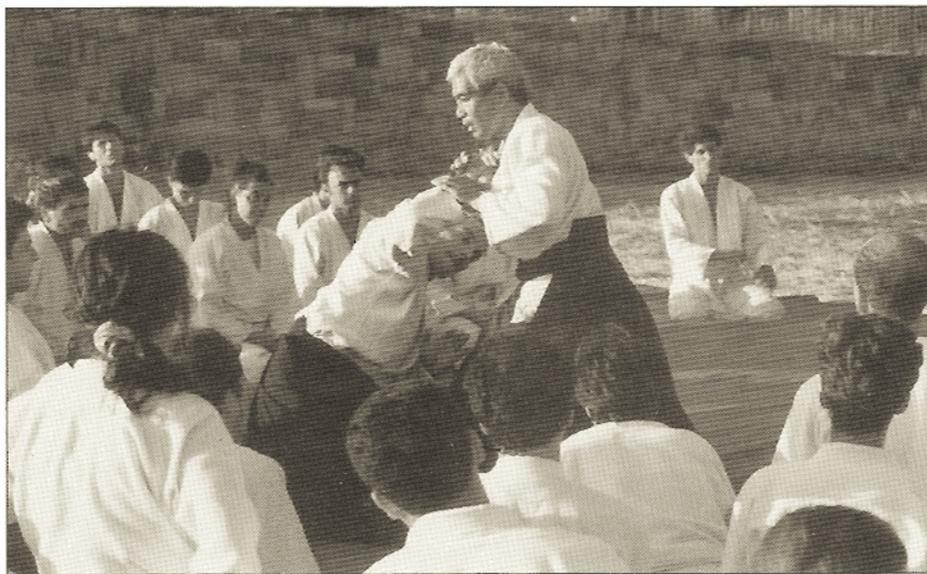
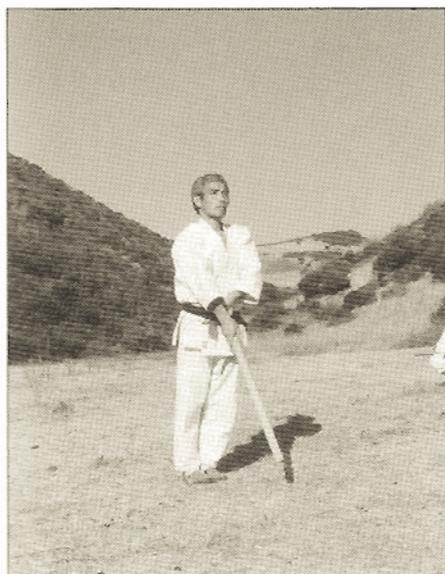


FOTO G. CIREDDU

na a vivere quel suo quotidiano che l'ha fatto andare avanti fin'ora; ho voluto soltanto dire che "Aikido e Natura" è legato a Tergu da profondi legami, e che resta un'esperienza unica e inimitabile.

Voglio aggiungere che quest'anno ho visto il mio Maestro, nonostante fosse molto stanco, veramente felice e completamente rilassato e questo mi appaga di tutte le difficoltà.

Ecco, "Aikido e Natura" è tutto questo ed altro ancora.

Finirò con le parole di un tergulano a cui l'aikido non frutta niente perché né ospita aikidoka, né gestisce alcun commercio; uno dei tanti che sono felici di vedere arrivare gente diversa: "Mi! l'anno prossimo riportaceli i gabbiani..".

ROLAND GUYONNET

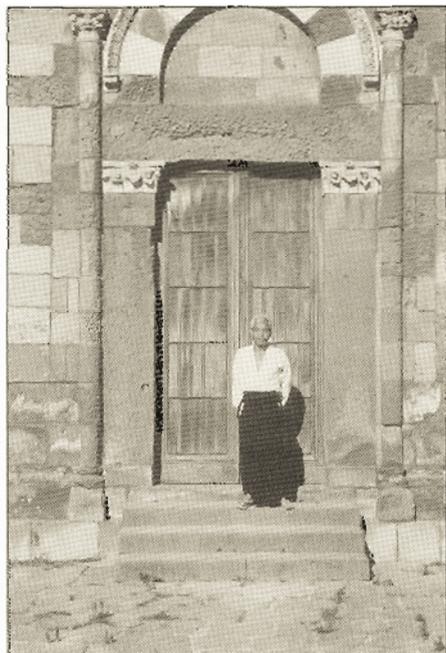


FOTO G. CIREDDU

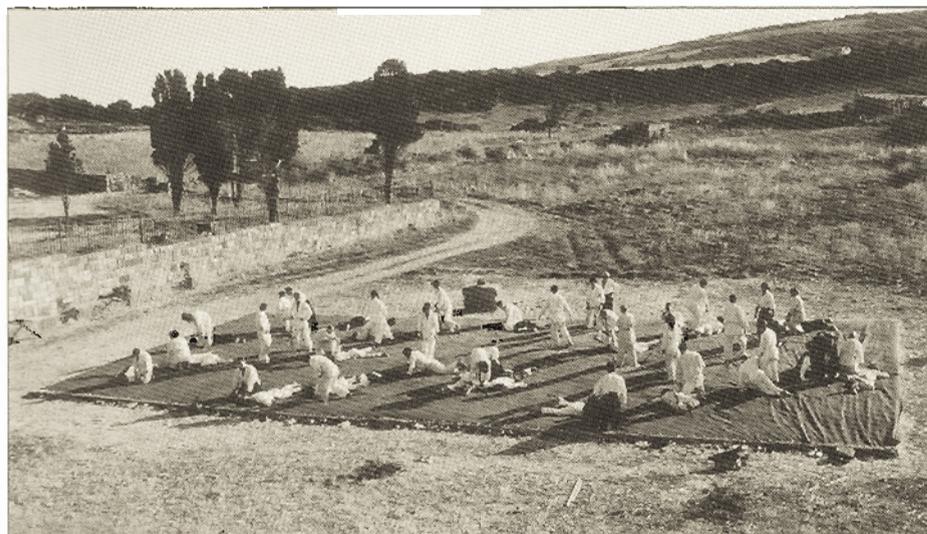


FOTO G. CIREDDU

LIBERTÀ È PARTECIPAZIONE

PAROLA DI PRESIDENTE

Il Presidente neoeletto, dott. Mario Traina, illustra in una esauriente intervista compiti e funzioni dei vertici dell'Aikikai d'Italia e delinea le prospettive della nostra Associazione.

Presidente vorrei ci presentasse l'"excursus" aikidoistico che l'ha portata al vertice della nostra organizzazione.

Ho cominciato a praticare l'aikido nel 1973, il mio primo approccio con questa arte l'ho avuto a Mestre dove, accompagnato da un'amica che già praticava, ho visto il Maestro Fujimoto: classico "coup de foudre" e subito chiesi dove potevo praticarlo bene a Torino e mi iscrissi nella palestra di Claudio Pipitone.

Il mitico Pipitone!

Sì, un personaggio che ritengo sia stato fondamentale nella storia della nostra associazione, che ha contribuito a forgiare numerosi aikidoka che tuttora continuano a praticare con grande impegno e capacità.

Questi i miei inizi, poi naturalmente il rapporto sempre più stretto e frequente con i Maestri Fujimoto e Hosokawa, e gli altri Maestri giapponesi che in questo momento non sono in Italia e naturalmente con il Maestro Tada.

Dico spesso, senza retorica, che all'aikido, alla pratica dell'aikido e al suo studio devo moltissimo anche a livello personale, familiare e affettivo. Sin dall'inizio ha influenzato la mia vita, fatto abbastanza ovvio dato che poco più che adolescente ho iniziato questa pratica che mi ha accompagnato da quasi venti anni a questa parte.

Ho seguito il normale "excursus honorum" di ogni aikidoka che si impegna e che

abbia un minimo di capacità, per cui alcuni anni fa sono approdato, devo dire senza falsa modestia e con molto piacere, ad un grado piuttosto elevato che è il 4° Dan.

Da circa dieci anni sono poi entrato nel Consiglio di amministrazione dell'Aikikai.

Quali sono state le motivazioni che l'hanno spinto ad entrare nella sfera "politica" dell'aikido italiano?

Vorrei fare una piccola puntualizzazione sul termine "politica" che, oggettivamente, oggi in Italia si associa in modo abbastanza veritiero a un concetto piuttosto negativo.

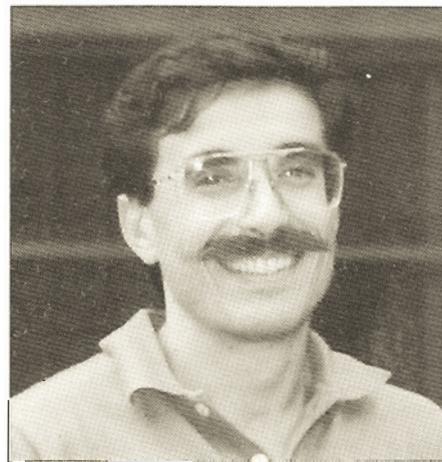


FOTO PIA BENCI

In realtà se ci rifacciamo proprio al significato stesso del termine greco "polis", città, cioè gestione della città, gestione della cosa pubblica, questo connotato negativo si perde del tutto.

Ed è stato questo il motivo principale, la pulsione essenziale per la quale sono stato indotto ad occuparmi sempre più intensamente di questo aspetto della nostra vita sociale: la volontà di operare, nell'ambito delle istituzioni della associazione, con il preciso ed unico intento di poter restituire in parte quel tanto di importante e di utile che ho ricevuto, in termini anche pratici e operativi, in modo di apportare

il mio contributo al funzionamento della nostra associazione. Tutto ciò in un'ottica ben precisa. Il nostro aikido riceverà delle grosse valenze positive in termini pratici tanto quanto la nostra associazione saprà funzionare, saprà gestirsi anche sotto il profilo amministrativo.

Questo è il motivo principale per cui mi interessa occuparmi, e dedicare parecchio del mio tempo libero, alla gestione della associazione.

Alla luce di queste sue convinzioni estremamente positive sulla gestione politica dell'Aikikai, che cosa ha avvisato nelle passate gestioni che a suo parere non ha funzionato come avrebbe dovuto?

(Il presidente sorride mefistofelico) Non vorrei commettere l'errore di pormi come un incorruttibile "Cato censor" nei confronti degli amministratori, essendo stato a mia volta un amministratore, pur con compiti minori rispetto all'attuale. Se qualche cosa nell'associazione non funziona a dovere dovrei fare dell'autocritica più che della critica.

Lei ha accennato ai compiti che ha svolto in passato ed ai nuovi impegni che la attendono. Penso che la maggioranza dei praticanti italiani non sappia quali siano le sue specifiche competenze; potrebbe elencarle?

Vi sono dei precisi compiti istituzionali ben definiti dal nostro statuto: innanzi tutto il presidente ha la completa responsabilità dal punto di vista giuridico nel rappresentare l'associazione, inoltre lo statuto concede al presidente una autonomia decisionale nei confronti di problemi che necessitano una rapida soluzione.

Il mio tentativo vorrebbe essere quello di gestire le situazioni che superano di poco la quotidianità, nel modo più ecumenico possibile con il Consiglio, nel tentativo di istituire un rapporto un po' più stretto con tutti i soci.

Quali sono le motivazioni che impediscono una gestione "ecumenica" dei problemi?

Se esiste una certa possibilità e capacità decisionale, legata ovviamente a buon senso e razionalità, le decisioni si prendono più rapidamente; è ovvio ed è giusto che se ci sono numerose persone ad affrontare un problema, non tutti abbiano le stesse opinioni, per cui non avendo oggettivamente la possibilità di riunire il Consiglio con grande frequenza, dobbiamo avvalerci dell'ausilio degli strumenti telematici e, per i contatti diretti, della partecipazione agli stages.

Mi pare di capire che lei auspichi in futuro dei contatti più stretti fra i membri del Consiglio, e che forse in passato queste occasioni di frequenza sono un po' mancate o quanto meno sono state troppo poche?

Senz'altro, probabilmente saranno sempre troppo poche; d'altronde bisogna considerare che il Consiglio è composto da persone che vivono in località disparate ed alcune molto lontane tra loro. Comunque, a monte di questi problemi logistici, vi è un punto che a mio parere è di importanza vitale per il buon funzionamento del Consiglio: ed è quello dell'unità, della coesione tra i consiglieri, affinché non si creino delle zone d'ombra legate a idee basate su supposizioni che finiscono poi per determinare le condizioni peggiori di lavoro. Il Consiglio per primo deve trovare una sua totale unitarietà, magari anche mediante una grossa azione dialettica, ma deve raggiungere la possibilità di operare unitariamente.

Lei ritiene che in passato queste condizioni non si siano verificate? Che non sia stato perseguito sufficientemente questo obiettivo, che lei reputa prioritario?

C'è stato un periodo anche abbastanza lungo in cui vi sono stati dei Consigli piuttosto coesi; non posso però nascondere il fatto che proprio negli ultimissimi tempi non sono mancate le occasioni di scontro, con opinioni largamente divergenti soprattutto nei confronti della presidenza, sempre trascendendo da qualsiasi motivazione personale, sulla visione della gestione della nostra amministrazione. Continuando nella nostra azione divulgativa sui vertici dell'Aikikai, vediamo ora di chiarire il ruolo del Consiglio. Anche per il Consiglio, come per il presidente, il nostro statuto indica in modo pre-

ciso il ruolo e le competenze che sono principalmente di ordine amministrativo della nostra "cosa pubblica".

Un aspetto che ritengo si faccia sempre più importante è che ormai non si può considerare una gestione di tipo amministrativo come avulsa da ogni altro contesto, per chiarire il concetto faccio un esempio: se un qualsiasi amministratore ha la facoltà di decidere su come destinare determinati fondi, la scelta che lui opera, se è coscienzioso, è finalizzata a precisi obiettivi ed in questo modo esce da un contesto puramente amministrativo.

Noi ci poniamo un duplice obiettivo: che chi pratica aikido oggi lo possa fare sempre meglio e che la pratica dell'aikido si diffonda sempre più.

È ovvio che proprio per i nostri obiettivi, il legame tra il Consiglio e la Direzione didattica debba essere sempre più stretto. Ed è necessario che oggi ed in futuro questo rapporto vada definito sempre meglio.

Non c'è dubbio che alla Direzione didattica spetti l'individuazione delle linee di gestione degli aspetti tecnici specifici dell'aikido, ma insieme a questi ve ne sono molti altri, che spettano alla Direzione didattica, e nell'ambito dei quali noi non possiamo non essere un punto di riferi-

cuparci solo dei problemi di piccola amministrazione quotidiana. Il nostro ruolo attuale come amministratori dovrebbe essere sempre più quello di persone che essendo elette dai soci si fanno carico delle esigenze, delle istanze, delle indicazioni di tutti i soci nei confronti di tutti i problemi che riguardano la vita della nostra associazione, compreso quello centrale della attività didattica e culturale che è l'elemento cardine del nostro operato.

Vediamo di chiarire gli orientamenti futuri e quali sono i problemi, a suo parere, di maggiore importanza nella gestione dell'Aikikai.

Gli obiettivi sono numerosi; mi soffermerò sui principali: primo obiettivo è quello di rafforzare sempre più l'autorevolezza dell'Aikikai d'Italia nell'ambito dei propri rapporti sia interni con altre associazioni, enti, istituzioni sia esterni con l'Hombu Dojo, la Federazione europea e quella internazionale.

Credo che questo sia un passaggio obbligato in considerazione dell'andamento della politica internazionale dell'Hombu dojo e della realtà aikidoistica mondiale.

Dovremo diventare sempre più un punto



Mario Traina uke del Maestro Asai.

mento per la determinazione di queste scelte.

Mi riferisco a tutta quella che è l'organizzazione della struttura didattica, per intenderci: la definizione sempre più puntuale degli insegnanti, degli esaminatori, del ruolo che queste persone hanno ed avranno sempre più nella nostra organizzazione, dei rapporti con altre organizzazioni; la definizione in definitiva di tutto quello che è il cuore pulsante delle nostre attività. Non vogliamo e non possiamo più oc-

di riferimento per quanto riguarda una pratica aikidoistica seria, onesta ed autorevole per tutti coloro che conoscono e vivono la realtà dell'aikido. Per realizzare questo obiettivo è assolutamente indispensabile che vi sia coesione e unitarietà di intenti tra Direzione didattica al suo interno, Consiglio al suo interno e tra Consiglio e Direzione didattica. Senza queste premesse non si conseguiranno mete così importanti. Un altro obiettivo è conoscere e conseguentemente intervenire sulle cause che hanno

condotto alla attuale situazione in cui certe zone d'Italia hanno conosciuto una buona diffusione dell'aikido, mentre in altre questo non si è verificato.

So bene che vi è un coacervo di fattori che hanno contribuito a creare questa realtà, ma proprio partendo dalla conoscenza di questo insieme di fattori, faremo un piccolo studio di tipo "epidemiologico" dal quale probabilmente trarremo delle indicazioni per poter efficacemente intervenire nel rimuovere gli eventuali elementi di ostacolo, laddove l'aikido stenta a diffondersi.

In questo momento inoltre stiamo preparando, come Consiglio e Direzione didattica, ad un importante momento di incontro collettivo: una assemblea che si terrà a Coverciano, su precisa richiesta della assemblea dei soci che si è tenuta a febbraio a Roma, e nella quale tratteremo temi importanti legati a eventuali modifiche di alcune norme che regolano la nostra associazione.

Ci stiamo impegnando molto per portare delle proposte in grado di adeguare il più

tervento magari più modesto, ma costruttivo.

Settembre '91

Proprio sfruttando gli strumenti telematici, il cui utilizzo è auspicato in questa intervista, ho inviato un fax al presidente per avere un aggiornamento sull'ultima assemblea straordinaria di Coverciano. Che novità ci sono?

La "libertà è partecipazione", così recitava un brano di Giorgio Gaber di alcuni anni fa; partecipare all'assemblea straordinaria, tenutasi a Coverciano nel luglio di quest'anno, avrebbe dato il segnale del preciso intento di voler modificare dalle fondamenta qualcosa di non gradito nella nostra Associazione. Tale condizione non si è verificata. Anzi, devo dire che il numero relativamente esiguo dei presenti (ben lontano da quei 2/3 previsti dallo statuto), creava un certo contrasto con la definizione di "straordinaria".

tecipare alle decisioni), a favore di quanti, per converso, ci sono e si impegnano.

Si rafforza, insomma, l'esecutivo, cioè il Consiglio. Può essere un bene se questa condizione esprime fiducia negli amministratori eletti; può essere un male se esprime disaffezione per argomenti che riguardano tutti: in tal caso lo spazio riservato al dissenso (fatto comunque utile, necessario e fisiologico per qualsiasi associazione umana) sarà quello del mugugno, del brontolio, del patetico piagnisteo, totalmente inutili ed anzi pericolosi.

Ma torniamo all'assemblea. Nessuna proposta di modifica allo statuto ci era pervenuta, nessuna proposta è stata avanzata nel corso del consenso; lo statuto, dunque, rimane quale è. E, lo ripeto, dopo una lunga riflessione credo proprio che, in questo momento, non vi fossero sufficienti motivazioni perché esso fosse modificato; anzi, leggendolo ancora, mi convinco del fatto che sia stato redatto con grande acume ed intelligenza: pone alcuni punti fermi, dove è necessario che vi siano, mentre si trovano in altre sue "zone" ampie caratteristiche di elasticità, tali da consentire una certa libertà d'azione. Nell'ottica di un progressivo rafforzamento della nostra associazione, il Consiglio ha poi presentato una serie di modifiche e di nuovi articoli del Regolamento amministrativo, tali da renderlo, a mio avviso, aggiornato e puntuale nel fornire un preciso quadro di riferimento sulla organizzazione della nostra associazione. Tale nuovo Regolamento è stato approvato all'unanimità.

E non è poca cosa; sono, infatti, convinto della grande importanza che ha la capacità, da parte di un gruppo, di darsi una organizzazione, in quanto essa esprime sì una prassi ma sempre in funzione di una teoria. Traggo spunto da questa riflessione per giungere alla conclusione, temo sospirata da molti, di questa chiacchierata.

"Scopo essenziale dell'Aikido" — ha detto a Coverciano il Maestro Tada — "è l'utilizzo di esso per l'uomo del XX secolo". Non penso mi si possa tacciare di temerarietà se affermo che l'utilizzo cui si riferisce il Maestro non è quello relativo ai fagioli per lo stomaco (pur degni di rispetto), bensì all'ambrosia per le menti; non mi dilungo oltre, dico solo che, anche chi amministra, può farlo, sempre con attenzione finanziaria, con approccio di tipo utilitaristico-pratico, fatto di impegni o disimpegno economici e convenienze o di tipo ideale-finalistico, per il quale ciò che conta di più è la produzione di una crescita in termini umanistici.

Ma con i piedi per terra, anzi sul tatami.

Intervista di Alessandro Gilardoni



Mario Traina uke del Maestro Tada.

possibile queste normative alle attuali esigenze della nostra associazione, con una avvertenza, il nostro tentativo dovrà transcendere la critica fine a sé stessa (attività nella quale il popolo italiano eccelle) cercando viceversa di mantenere un atteggiamento costruttivo anziché distruttivo, tenendo ben presente il fine che ci poniamo.

Questo tipo di impostazione rende le cose più facili in quanto dovrebbe indurre a transcendere dai personalismi, da problemi emotivi e condurre ad un in-

Le riflessioni, in tal caso, sono d'obbligo. Non credo proprio che, trattandosi di argomenti profondamente sentiti, il giorno, l'ora, il luogo, se c'è il sole piuttosto che la pioggia... (ancorché non si tratti della mezzanotte di Capodanno o del sacro ferragosto) possano essere determinanti ai fini di una ampia partecipazione ad un momento di incontro e discussione quale l'assemblea di cui si parla.

Chi non partecipa, dunque, perde o decide di ridurre la propria quota di "libertà" (in termini di possibilità di esprimersi e par-

LA LUNGA PACE DEL PERIODO TOKUGAWA

TAIHEI

“Il feudalesimo ha rappresentato dovunque il presupposto all'avvento della società moderna”. Questa definizione calza in maniera perfetta nel caso della storia giapponese.

Con la battaglia di Sekigahara, conclusa vittoriosamente da Ieyasu Tokugawa il 21 ottobre 1600, la conquista del potere assoluto di questi sull'intero Giappone divenne un fatto riconosciuto, ufficializzato nel 1603 con la concessione a Ieyasu del titolo di *shogun* da parte dell'imperatore Go-Yōzei e sancito definitivamente nella campagna d'estate del 1615 contro la lega dei sostenitori di Hideyori Toyotomi, ultimo focolaio di una possibile minaccia per l'egemonia dei Tokugawa.

Come abbiamo visto in precedenza (numero di marzo 1990), con questi fatti ebbe termine il lungo periodo delle guerre di predominio scatenate dai *daimyo* per la conquista del potere assoluto o semplicemente per l'ampliamento dei confini del proprio *han*, ed ebbe inizio quella che passò giustamente alla storia come la “grande pace” o *taihei* dell'era Tokugawa.

Vi furono ancora scaramucce e tentativi di rivolta, rapidamente repressi peraltro, ma possiamo affermare che proprio perché il potere e l'autorità esercitati dai Tokugawa su tutto il Giappone furono più attenti, più ampi e più rigidi di quelli esercitati dai loro predecessori, la pace fu, per amore o per forza, ovunque rispettata.

Mi sembra interessante ed istruttivo cercare di capire e di individuare alcuni dei meccanismi che hanno permesso ad una classe di dirigenti militari di mantenere per due secoli e mezzo una situazione di notevole stabilità politica nonostante gli evidenti contrasti e le incongruenze in campo sociale che hanno caratterizzato l'intero periodo, ma anche quelli che hanno svolto un ruolo opposto ed



hanno condotto alla fine del feudalesimo giapponese.

Innanzitutto dobbiamo vedere la causa prima di tale stabilità nel conservatorismo dei dirigenti Tokugawa, nella loro chiusura ad ogni influenza esterna e, naturalmente, nella loro forza militare, oltre all'attenzione che essi posero nell'individuare e reprimere prontamente ogni possibile focolaio di disordine.

Furono emanati editti per mezzo dei quali venne interdetto ogni contatto con gli stranieri i quali, tranne che per un'agenzia commerciale cinese a Nagasaki ed una olandese, relegata nell'isolotto di Deshima, nella baia della stessa città, furono costret-

ti ad allontanarsi dal Paese. Nessun giapponese poté più compiere viaggi al di fuori dei confini della nazione né poté rientrarvi, una volta sconfinato, pena la morte. Fu persino proibito costruire navigli superiori ad un certo tonnellaggio onde evitare la tentazione ai *daimyo* costieri, specialmente quelli più lontani, tradizionalmente più inquieti e difficilmente controllabili, di cimentarsi in avventure commerciali per via mare.

Il cristianesimo fu bandito e perseguitato in tutto l'impero in quanto portatore di un messaggio spirituale alieno e ritenuto pericoloso. La repressione della religione cristiana condusse, come prevedibile, ad un vero

e proprio olocausto in cui persero la vita un numero ingente di convertiti giapponesi e di religiosi occidentali, spagnoli e portoghesi, che si erano rifiutati di abiurare la nuova fede o di lasciare prontamente il Paese e che la Chiesa ricorda come martiri.

Fu invece accentuato l'ideale confuciano che improntò i rapporti interpersonali e quelli fra le autorità e la popolazione.

Anche i rapporti fra il governo ed i signori feudali, i *daimyo*, furono regolamentati attraverso un complesso ordine di preminenza che vedeva innanzi a tutti i cosiddetti *fudai*, *daimyo* creati direttamente dai Tokugawa e la cui lealtà era ritenuta fuori discussione. Fra questi avevano un ruolo rilevante le ventitré casate collaterali che erano in qualche modo imparentate con i Tokugawa e le tre casate che discendevano direttamente da Ieyasu e che avevano l'onore di veder scelto fra i propri membri lo *shogun*, in caso di interruzione della linea principale di discendenza.

I *tozama* invece erano i *daimyo* che erano stati creati prima dell'avvento dei Tokugawa, ai quali si erano alla fine sottomessi. Molti di essi avevano preso parte alla battaglia di Sekigahara sotto le bandiere dei Toyotomi, contro Ieyasu.

Verso costoro, come è facile immaginare, la politica dello *shogun* era alquanto più attenta e riguardosa. Ad essi furono assegnati territori in posizione periferica rispetto al governo ed ai *daimyati dei fudai*.

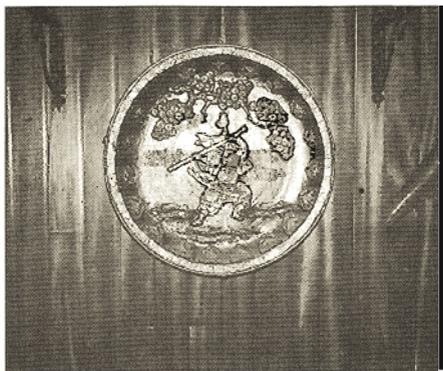
I governanti Tokugawa ebbero sempre cura di trattare la corte imperiale con il massimo rispetto formale ma imposero ad essa uno stretto controllo che restringeva persino le cerimonie pubbliche cui poteva partecipare ed impediva ai suoi membri qualsiasi partecipazione agli affari dello Stato.

Anche i *daimyo* erano sottoposti a pesanti imposizioni che andavano dall'obbligo di fornire un aiuto militare al governo in caso di necessità, di mantenere nei propri domini la pace e l'ordine, di non aderire alla fede cristiana, ai turni di servizio alla capitale dei Tokugawa, Edo, che li costringeva a trascorrere lontano dai propri possedimenti molti mesi all'anno. Era loro richiesto, inoltre, di costruire a Edo per sé e per la propria famiglia, adeguate dimore, di inviare ostaggi allo *shogun*, a comprova della loro fedeltà e, in qualità di imposte da pagare allo Stato, di costruire strade,

ponti, castelli, fortificati, specialmente fra quelli della classe *tozama*, allo scopo evidente di fiaccare le loro risorse economiche e militari, scoraggiandoli da qualsiasi tentativo di insubordinazione organizzata.

I governanti Tokugawa si dimostrarono sempre più che generosi verso le comunità buddhiste e shintoiste che, in particolare le prime, erano state fortemente avversate dai loro predecessori, specialmente da Oda Nobunaga il quale non si era fatto scrupolo di distruggere i grandi monasteri di Hyei-San e di Nogoro.

La protezione e magnanimità dei Tokugawa non era dettata tanto dal timore di ingerenze ed intrighi negli affari dello Stato, come era avvenuto nel passato, dato che la potenza delle grandi sette buddhiste era stata spezzata fin dal 1571 ed il governo esercitava ormai su di esse il pieno



controllo, quanto come antidoto al cristianesimo. Ogni cittadino era infatti obbligato ad iscriversi presso un tempio, dimostrando in tal modo di non appartenere alla fede cristiana.

Il corpo delle leggi che regolavano il comportamento delle quattro classi sociali, *samurai*, contadini, artigiani e commercianti, e che avevano il compito di rendere chiari i limiti esistenti fra esse, definendo nel contempo il comportamento più appropriato per ciascuna, a noi, critici occidentali di oggi, appare estremamente rigido e restrittivo, tale da farci supporre che fosse male sopportato dalla popolazione ma, fuorché in determinati casi di cui parlerò più avanti, questo non sembra essere stato il caso. La legislazione si basava su una concezione profondamente radicata nel popolo giapponese, che predicava una società "per natura" divisa in classi, per cui le leggi stesse che sancivano i comportamenti delle singole suddivisioni apparivano niente di meno che

l'azione del governo centrale a difesa e salvaguardia dell'ordine e del diritto naturali.

È utile qui chiarire un punto che, nell'evolversi della storia acquisterà sempre maggiore importanza: l'ultima delle classi sociali, quella ufficialmente più disprezzata, la meno nobile, tanto da non meritare neppure un proprio corpo di regolamentazioni in seno alla legislazione Tokugawa, la classe dei mercanti o *chonin*, finì per rivelarsi la vera base dell'intera società.

Alla classe dei mercanti, infatti, cominciarono a ricorrere sempre più di frequente, anche se non dichiaratamente, i grandi *daimyo* indebitati ed a corto di liquidità per le ingenti spese che erano obbligati a sostenere, i singoli *samurai* e persino il governo che attingeva ampiamente alle risorse dei mercanti tramite una tassa obbligatoria in cambio di privilegi corporativi loro concessi e da altre tasse occasionali che erano in realtà dei prestiti obbligatori.

Il crescente potere economico della classe dei mercanti è da attribuire principalmente all'urbanizzazione ed al mutato sistema di scambi. Non era più il riso, come per il passato, la moneta principale ma l'argento e l'oro conati dallo Stato e dai principali *daimyo*. I *samurai*, tuttavia, continuavano ad essere pagati in riso e per accedere ai mercati cittadini, era necessaria una conversione nel corrispondente valore in denaro contante per cui il rapporto fra questi e mercanti divenne una necessità a tal punto che, con sempre maggiore frequenza, si verificava che nella famiglia *samurai* venisse accolto qualche ricco mercante o che, viceversa, qualche *samurai* si unisse a famiglia *chonin*, per matrimonio o per adozione. Questi rapporti esistevano anche fra i capi dei clan, i *daimyo*, su scala ovviamente maggiore e persino fra il governo shogunale e le grandi case mercantili che fungevano talvolta da tesoriere dello Stato.

Il crescente potere economico dei *chonin* non mancò di impensierire i governanti che tentarono, in qualche caso, di limitarne la potenza con la confisca dei beni.

Le preoccupazioni del *bakufu* (il governo degli *shogun*) non erano infondate perché, in modo indiretto e probabilmente inconsapevole, la classe dei mercanti stava minando il rigido regime feudale esistente e sicuramente contribuì in maniera determinante

al processo di modernizzazione che sfociò nella Restaurazione Meiji.

Un ulteriore fattore di indebolimento del sistema feudale va ricercato nel miserabile stato di inferiorità economica e di ogni altro genere in cui versavano i contadini la cui classe, seconda solo a quella dei *samurai*, nella realtà era nelle peggiori condizioni di servitù che si possano immaginare.

Vessati da tasse che li privavano del 50/70 per cento dei loro prodotti, spesso anche con anni di anticipo, non riuscivano a far fronte alle legittime necessità della vita.

Un famoso consigliere del governo Tokugawa, Matsudaira Sadanobu, così denunciava lo stato dei contadini: "...Vi sono innumerevoli altre tasse, come la tassa sui campi, una sulle finestre, una tassa sui bambini di sesso femminile, a seconda dell'età, sulle stoffe, sul saké, sugli alberi di nocciolo, sui fagioli, sulla canapa... e se il contadino aggiungeva una stanza alla sua capanna, anche per questo veniva tassato."

Spesso inoltre, gli amministratori giungevano a triplicare simili gabelle con futili motivazioni, lasciando i contadini ed i loro villaggi prostrati al punto che era diventata pratica fin troppo comune quella che veniva chiamata, con termine eufemistico, "dimagrimento" (*mabiki*) che consisteva nella pratica dell'infanticidio, come unica soluzione per la sopravvivenza.

Si dice, infatti che al contadino del periodo Tokugawa non era concesso né di vivere né di morire.

Non è difficile immaginare che le rivolte contadine scoppiassero frequenti, in modo endemico ed in ogni parte del Paese, dettate dalla disperazione e la cui repressione finiva per rivelarsi sfiante per lo stesso governo, costretto ad ingenti spese militari in un periodo che già lo vedeva in precarie condizioni economiche.

Nemmeno i *samurai* mancarono di procurare noie al Bakufu, specialmente quelli che, dopo Sekigahara, si trovarono improvvisamente nella condizione di *ronin* (*samurai* senza padrone), ed erano moltissimi, per la soppressione di numerose casate da parte dei vincitori o per la morte in battaglia del loro signore.

E proprio dai *ronin* spesso partirono le iniziative di insurrezione più pericolose, quando essi non si trasformarono in briganti.

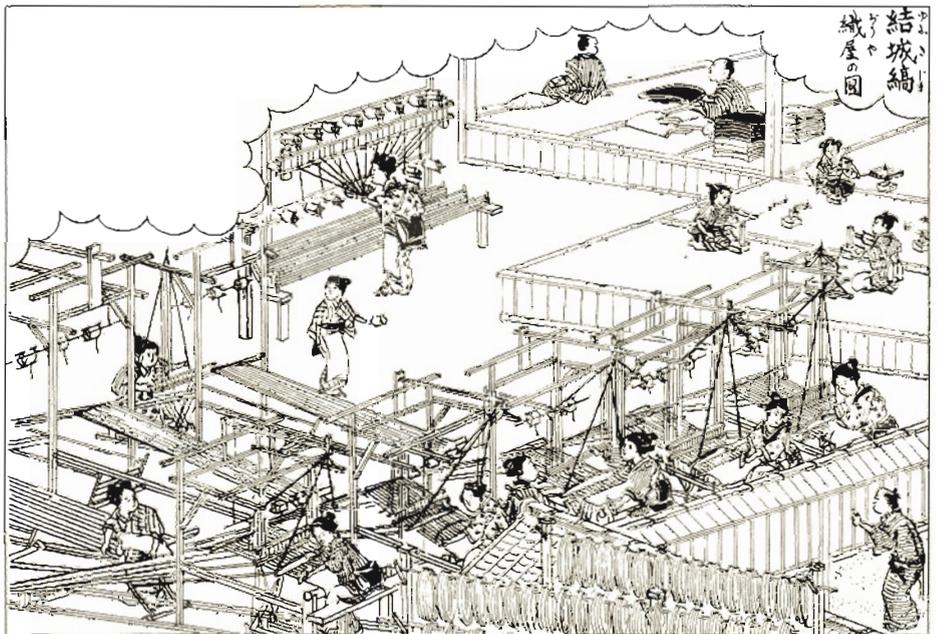
Nonostante tutte queste difficoltà

che si andarono accentuando con il trascorrere degli anni, la pace Tokugawa è ricordata come un periodo di grande creatività in campo culturale ed artistico.

Il destino del sistema feudale in Giappone era comunque segnato, non solo dalle pressioni interne che si opponevano più o meno consapevolmente al regime Tokugawa, ma anche da numerosi deterrenti esterni.

Uno di codesti deterrenti può essere riconosciuto nel fermento intellettuale dei giapponesi stessi, che spalancò le porte a tutti gli altri. Molti, infatti, si rendevano conto che mentre il Giappone si trincerava dietro le baricate dell'isolamento, le nazioni europee avevano fatto passi da gigante

una squadra navale statunitense, al comando del commodoro Perry, gettò le ancore nella baia di Edo per consegnare una lettera del presidente Fillmore allo *shogun*. Le "navi nere" americane ed il loro armamento produssero una enorme impressione sui giapponesi che si resero conto della propria inadeguatezza difensiva nei loro confronti. In capo ad un anno gli americani ottennero un trattato commerciale con il quale il Giappone apriva loro un certo numero di porte e concedeva ad un console americano di risiedere a Shimoda. Trattati analoghi furono firmati negli anni successivi con la Russia, l'Inghilterra, la Francia e l'Olanda. In conseguenza di ciò fu giocoforza abrogare gli editti che vietavano agli



Dipanamento e tessitura della seta.

in campo scientifico, avviandosi verso l'industrializzazione e la condizione di Stati moderni.

Con l'attenuarsi delle restrizioni governative, alcuni giapponesi si erano avvicinati allo studio delle lingue olandese ed inglese, attraverso l'agenzia commerciale di Deshima ed avevano cominciato ad attingere nuove nozioni dai libri che la stessa agenzia poteva procurare loro. Così la naturale sete di conoscenza degli intellettuali giapponesi si trasformò presto in un movimento che rappresentò una ulteriore spinta verso l'apertura con l'occidente. Determinante in tal senso fu un altro fattore esterno che si manifestò attraverso il mare. L'8 luglio 1853

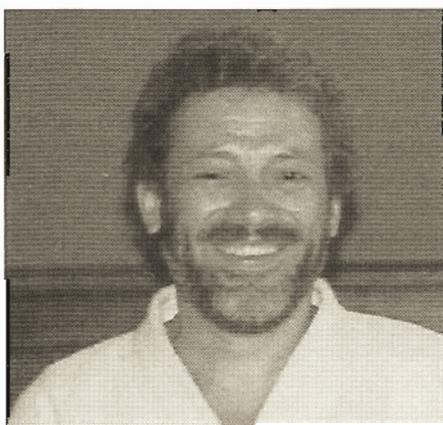
stranieri di sbarcare in Giappone e persino ai cittadini giapponesi fu concesso di viaggiare all'estero. Non furono decisioni facili per il governo Tokugawa che incontrò potenti oppositori ed accaniti xenofobi anche fra i propri sostenitori. Questi fatti, comunque, posero fine alla politica di isolamento durata oltre due secoli ed, in ultima analisi, al lungo feudalesimo del Giappone.

GIOVANNI GRANONE

BIBLIOGRAFIA: La nascita del Giappone moderno - Ed. Einaudi; Hall: L'impero giapponese - Ed. Feltrinelli; Reischauer: Storia del Giappone - Ed. Rizzoli; Bersihand: Storia del Giappone - Ed. Cappelli.

MOBILIZZAZIONE ARTICOLARE ED ALLUNGAMENTO

PREVENZIONE NELLA PRATICA



La pratica dell'aikido, come ogni attività fisica specifica, tende a creare una muscolatura specializzata dalla ripetizione costante degli stessi movimenti, quindi, necessariamente, a provocare squilibri a livello dell'apparato muscolo-scheletrico. Nell'aikido questo problema è presente in grado molto minore rispetto ad altre discipline, data l'armoniosità dei movimenti che lo contraddistinguono, ma esiste, come è noto a tutti i praticanti, in particolare agli insegnanti, una certa incidenza di incidenti muscolo-tendinei ed articolari, specialmente tra i praticanti più assidui.

Tali problemi derivano, a mio avviso, da cause differenti: innanzitutto l'aikido è nato in Giappone, in un luogo cioè caratterizzato da caratteristiche antropometriche e da abitudini fisiche assai differenti da quelle europee (cito, ad esempio, la differenza di rapporti di lunghezza tra arti e tronco, la differente struttura delle curve del rachide, la differente struttura dei menischi delle ginocchia, l'abitudine a sedere a terra sin da piccoli, etc.); in secondo luogo esso viene spesso praticato da persone che non hanno una sufficiente abitudine e preparazione psicofisica all'attività fisica intensa (la pratica dell'aikido è talmente varia e divertente che è molto facile andare aldilà dei propri limiti fi-

sici); in terzo luogo, nella pratica della maggior parte dei dojo viene spesso dedicata molta attenzione agli esercizi di riscaldamento e pochissima o nessuna, proporzionalmente, agli esercizi di defaticamento, che sono a mio modo di vedere forse addirittura più importanti dei precedenti. Durante l'attività fisica, specialmente se il praticante non è molto allenato allo sforzo prolungato, o se esegue le tecniche con contrazioni muscolari più forti di quelle realmente necessarie, si accumula nei muscoli una certa quantità di acido lattico che tende a rendere il muscolo rigido e meno pronto a rispondere alle sollecitazioni del sistema nervoso: questa sostanza chimica deve essere metabolizzata con prontezza nelle ore successive all'allenamento, pena il calo della prestazione e la facilità ad incidenti come distrazioni e stiramenti muscolari. Un'altro potenziale fattore patogeno è dato dalle cadute e comunque dalla esistenza del contatto fisico sotto forma di leve articolari e proiezioni: le cadute, quando non vengano eseguite correttamente, possono essere di per sé causa di traumi articolari specifici diretti, insieme alle leve ed alle proiezioni possono attivare i riflessi di stiramento ("stretch reflex") dei muscoli che vengano sollecitati bruscamente in allungamento e rimangono poi in una situazione di spasmo "protettivo" che tende a stabilizzarsi, se non viene corretta, in una retrazione muscolare che finisce inevitabilmente per limitare la mobilità di una o più articolazioni, mettendole in disfunzione e predisponendole quindi alla lesione anatomica.

Per tutti questi motivi e per molti altri ancora, che qui non tratteremo per mancanza di spazio, è essenziale che alla fine della lezione venga dedicato un congruo spazio alle tecniche che qui presentiamo di allungamento muscolare e di mobilizzazione articolare che tendono a limitare e

possibilmente ad eliminare prontamente tutti questi fenomeni, in modo da inibirne la sommazione nel tempo e permettere all'aikidoka una pratica sana, serena e gioiosa come è nello spirito dell'aikido.

MODALITÀ DI ESECUZIONE DEGLI ESERCIZI

Tutti gli esercizi che proponiamo possono essere eseguiti da soli o in coppia.

ESECUZIONE DA SOLI

Gli esercizi di allungamento vanno eseguiti in espirazione profonda: l'idea non è quella di "spingere" il muscolo perché si allunghi, come a chiedergli un'ulteriore prestazione, ma di permettergli di rilasciarsi, rispettandone i tempi di allungamento. Se l'esercizio provoca dolore ciò significa che il muscolo viene sollecitato oltre le sue disponibilità biologiche di quel momento e risponderà all'allungamento con uno spasmo protettivo, cioè esattamente con il comportamento opposto a quello che stiamo cercando di ottenere. Se il muscolo non si allunga come desideriamo, bisogna rispettare il suo stato: molto spesso basta lasciarlo nella posizione di massimo allungamento non doloroso per qualche secondo, respirando profondamente, per ottenere un ulteriore aumento della sua capacità di allungamento; anche lo stretching è l'arte della pazienza!

Per eseguire gli allungamenti disponetevi quindi nella posizione indicata ed espirate profondamente immaginando di rilasciare il muscolo: man mano che lo sentite rilasciare allungatelo dolcemente senza cercare di forzare l'allungamento; restate in apnea

espiratoria completa qualche secondo per permettergli di adattarsi all'allungamento, ispirate profondamente e iniziate un nuovo ciclo; quando avvertite che il muscolo non si allunga più, restate nella posizione di massimo allungamento ancora per due o tre respiri e poi passate ad un altro esercizio.

Quando viene proposta una contrazione isometrica, questa deve essere realmente isometrica, cioè il pigmento scheletrico in questione deve essere bloccato in modo da non potersi assolutamente muovere, in modo da impedire al muscolo di variare la sua lunghezza durante la contrazione stessa: questa deve essere continua e progressiva, senza scatti e non deve mai superare il 60-70% della forza massimale che il muscolo può esprimere; ogni contrazione isometrica deve durare almeno 6'-8'.

Terminata la contrazione aspettate uno o due secondi prima di effettuare l'allungamento che eseguirete poi con le stesse avvertenze sopradescritte.

N.B. QUANDO SI ESEGUONO ESERCIZI IN RESPIRAZIONE PROFONDA È ESSENZIALE PRATICARE UN'APNEA ESPIRATORIA PIUTTOSTO LUNGA: se comparissero disturbi come capogiri o formicolii alle mani o alla bocca, basterà interrompere l'esercizio e respirare superficialmente eseguendo delle lunghe apnee espiratorie (20''-30'' l'una) per farli rapidamente cessare.

ESECUZIONE IN COPPIA

Valgono gli stessi concetti esposti sopra: chi assiste all'esercizio deve stare estremamente attento a non forzare mai l'allungamento, che deve essere non provocato dalla spinta ma assistito da una pressione dolce e continua che viene effettuata non usando la forza muscolare ma il peso del corpo, in modo da bloccare completamente il segmento interessato, particolarmente se l'esercizio prevede una contrazione isometrica. Cessata questa aspettate 1''-2'' prima di effettuare l'allungamento.

Per ogni esercizio chi assiste deve quindi trovare una posizione stabile e comoda che lo metta in vantaggio di leva sul compagno, permettendogli di bloccarlo senza dover esercitare troppa forza.

GLI ESERCIZI

Gli esercizi che proponiamo sono stati selezionati sulla base della nostra esperienza che è assai limitata per quanto riguarda la pratica dell'aikido, ma è molto più ampia per quanto riguarda la terapia di molti praticanti di aikido; non abbiamo qui lo spazio per motivare specificamente la scelta degli esercizi dal punto di vista biomeccanico: sono stati selezionati tenendo conto del fatto che su 10 aikidoka che si presentano nei nostri centri per essere curati, almeno 9 presentano sempre gli stessi problemi.

ESERCIZI PER LA DISTENSIONE LOMBARE E LA MOBILIZZAZIONE DI BACINO E GINOCCHIA

1. Allungamento catena miotensiva uno, posizione dell'uovo:



In posizione supina portare le ginocchia verso il petto abbracciandole con le braccia, spingendo il mento verso la gola e guardandosi l'ombelico. Riappoggiare i piedi a terra. Ripetere qualche volta.

* In coppia: U nella stessa posizione ma con le braccia a terra; T appoggia le piante dei piedi di U sulle sue ginocchia e appoggia le proprie mani sulle ginocchia di U: cammina verso U poi flette le proprie ginocchia e si appoggia su quelle di U, aiutandole a cedere verso il torace di U.

2. Torsione:



Nella stessa posizione porre il ginocchio destro nell'incavo del gomito sinistro; afferrare il gomito sinistro con la mano destra e portarlo verso la spalla sinistra, flettendo il capo e

ruotandolo verso destra; rilasciare l'arto inferiore sinistro al tatami.

Eseguire dal lato opposto: ripetere qualche volta alternando i lati.

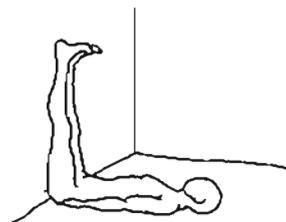
3. Allungamento dei muscoli glutei:



In posizione supina flettere le ginocchia ed incrociare il ginocchio destro sul sinistro; afferrare il ginocchio sinistro con la mano sinistra, flettere le ginocchia sul tronco e lasciarle cadere verso il tatami a sinistra, aiutando la flessione sul tronco con la mano sinistra; ruotare il capo verso destra, abduire il braccio destro. Ripetere dal lato opposto.

In coppia: U nella stessa posizione con entrambe le braccia addotte a terra; T inginocchiato sul lato destro di U appoggia la sua mano sinistra sulla spalla destra di U fissandola al tatami, mentre con la sua mano destra infilata sotto il ginocchio sinistro di U accompagna la discesa delle ginocchia di U verso la spalla sinistra di U mantenendo quanto è più possibile la flessione delle ginocchia di U sul suo tronco. Ripetere dal lato opposto.

4. Allungamento dei muscoli ischiocrurali:



In posizione supina appoggiare glutei e talloni al muro estendendo gli arti inferiori; i talloni spingono verso il soffitto, i piedi sono in flessione dorsale, con le dita in flessione plantare, le ginocchia spingono verso il muro, il mento verso la gola, gli occhi guardano verso l'ombelico. Mantenere piedi e ginocchia allineati, evitando rotazioni di compenso; mantenere il sacro a contatto col tatami.

In coppia: U esegue lo stesso esercizio, T sostituisce il muro impugnando i piedi di U e assistendo l'allungamento.

* U = uke; T = tori

5. Idem, posizione della squadra:



In posizione seduta estendere frontalmente la gamba destra, flettere la sinistra ad angolo retto portando il ginocchio sinistro a terra e il tallone del piede sinistro il più possibile vicino all'inguine destro; flettere il tronco, afferrare con entrambe le mani il piede destro mantenendolo in flessione dorsale e portare i gomiti verso terra flettendo ulteriormente il tronco. Ripetere dall'altra parte.

In coppia: U esegue l'esercizio con le stesse modalità; T sta dietro di lui in appoggio sul ginocchio destro e piede sinistro; appoggia la sua mano destra sul ginocchio destro di U, la mano sinistra sul ginocchio sinistro di U e il suo torace sulla schiena di U assistendo la flessione del tronco di U con il suo peso.

6. Allungamento dei muscoli del dorso, posizione della lepre:



In *seiza*, poggiare la fronte al suolo, le braccia lungo il tronco con gomiti a terra e palmi delle mani verso il soffitto; lasciar scendere i glutei verso i talloni.

Variante in torsione: come sopra appoggiando il gomito sinistro a terra esternamente al ginocchio destro, portare la mano destra esternamente al piede sinistro e ruotare il capo a destra; lasciar scendere la spalla sinistra verso il pavimento mantenendo il contatto dei glutei con i talloni. Ripetere dal lato opposto.

In coppia: U esegue gli esercizi nello stesso modo, T appoggia le mani sul sacro e sulla regione dorsale di U e appoggiandosi ne facilita l'allungamento.

7. Allungamento del muscolo ileo-psoas e del muscolo quadricipite femorale, stessa posizione:

Dalla posizione precedente estendere l'arto inferiore destro all'indietro, flettere il ginocchio ed afferrare il piede destro con la mano sinistra; mantenendo l'allineamento della posizione lasciar scivolare all'indietro il ginocchio destro aumentandone la flessione. Ripetere dal lato opposto

Se la retrazione del muscolo non permette di portare il piede ad una distanza tale da essere afferrato, si può eseguire l'esercizio usando una staf-



fa di fortuna realizzata con un asciugamano o l'obi.

In coppia: U esegue lo stesso esercizio senza afferrare il piede, che viene spinto verso il gluteo da T, che con l'altra mano tra la coscia di U e il tatami, facilita anche l'estensione della coscia stessa.

8. Mobilizzazione generale del rachide, posizione del gatto:

In appoggio su mani e ginocchia separate dalla larghezza delle spalle a gomiti estesi, inspirare gonfiando l'addome, stendere il capo, lasciar cadere il bacino in antiversione; breve apnea inspiratoria; espirare lasciando cadere il capo in massima flessione, flettere la colonna dorsale "facendo la gobba come i gatti" e portando il bacino in massima retroversione, aiutata dalla contra-



zione di glutei e addominali; apnea espiratoria più lunga di quella inspiratoria. Ricominciare ed eseguire diversi cicli.

ESERCIZI DI MOBILIZZAZIONE DELL'ARTICOLAZIONE SACRO-ILIACA

9. Mobilizzazione attiva:



In posizione supina flettere la gamba destra sul tronco a 90° e descrivere con il ginocchio dei piccoli poi grandi cerchi attorno al punto di appiombamento ideale in senso orario ed antiorario.

Ripetere dal lato opposto.

In coppia: U nella stessa posizione, T, in appoggio su ginocchio destro e piede sinistro al fianco destro di U, afferra il ginocchio di U con mano e avambraccio destro e lo porta verso il proprio torace; pone le dita della sua mano sinistra sotto l'articolazione sacro-iliaca destra di U e, usando il peso del corpo, esegue le rotazioni del ginocchio di U, applicando una componente di spinta verso il pavimento.

10. Mobilizzazione miotensiva:

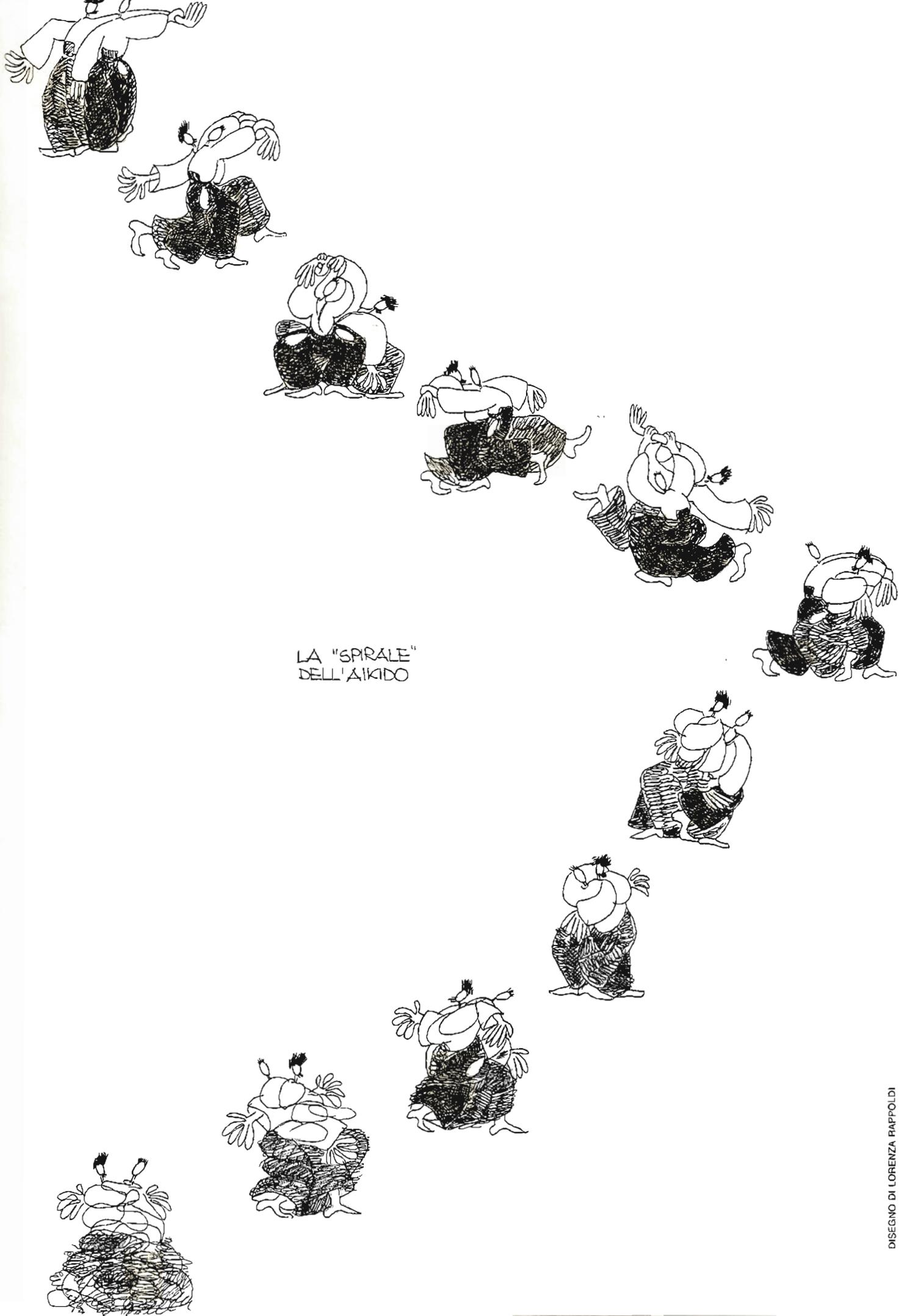


In posizione supina

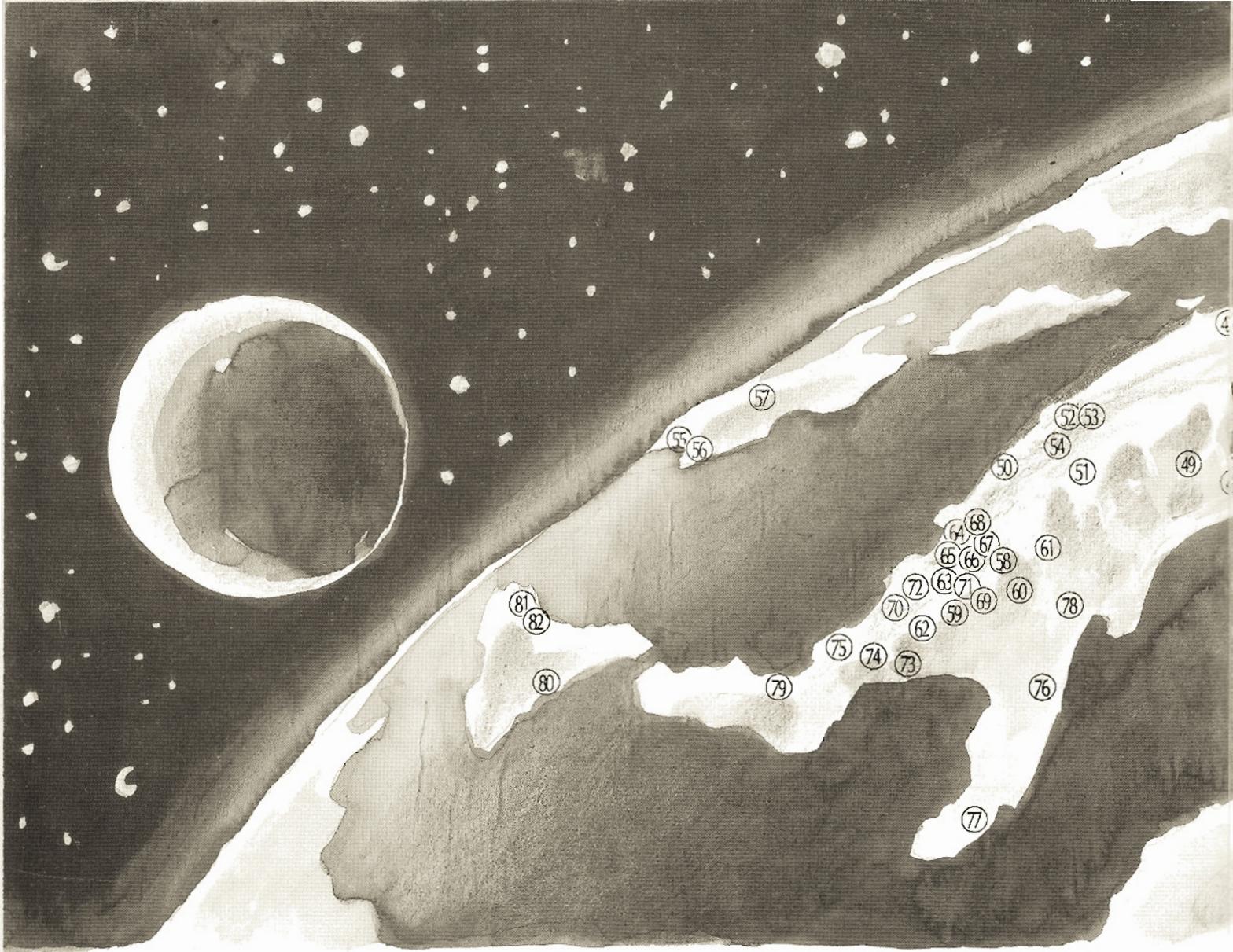
a) flettere il ginocchio destro portando il tallone a contatto con l'inguine e il ginocchio stesso il più vicino possibile al suolo; bloccare il ginocchio con la mano destra e, mantenendolo bloccato, spingere isometricamente il ginocchio stesso verso il soffitto; rilassare, abbassarlo di più verso il suolo e ripetere la contrazione isometrica due o tre volte, ogni volta guadagnando;



continua a pag. 37



LA "SPIRALE"
DELL'AIKIDO



CALENDARIO STAGE ANNO ACCADEMICO 1991/92

QUANDO		DOVE	SENSEI
26 - 27	OTTOBRE	MANTOVA	FUJIMOTO (Ken-Jo)
1 - 3	NOVEMBRE	ROMA	TADA
9 - 10	NOVEMBRE	LA SPEZIA	FUJIMOTO
23 - 24	NOVEMBRE	MILANO	MASUDA (Studenti)
30 - 1	DICEMBRE	PIETRASANTA	HOSOKAWA - FUJIMOTO
14 - 15	DICEMBRE	BARI	HOSOKAWA
14 - 15	DICEMBRE	PIETRASANTA	FUJIMOTO
26 - 30	DICEMBRE	MILANO	FUJIMOTO (Esami Dan)
4 - 6	GENNAIO	CAGLIARI	HOSOKAWA (Esami Dan)
11 - 12	GENNAIO	PESARO	FUJIMOTO
18 - 19	GENNAIO	NAPOLI	FUJIMOTO
18 - 19	GENNAIO	MASSA	HOSOKAWA
25 - 26	GENNAIO	BOLOGNA	FUJIMOTO
1 - 2	FEBBRAIO	TORINO	FUJIMOTO
8 - 9	FEBBRAIO	CAGLIARI	WAKA SENSEI
14 - 20	FEBBRAIO	CORTINA	HOSOKAWA (Aikido & Sci)
22 - 23	FEBBRAIO	ROMA	HOSOKAWA - FUJIMOTO (Ass. Soci)



- 1 • Aikikai Aosta
- 2 • Aikikai Asti
- 3 • Sakura Chieri
- 4 • Aikikai Ivrea
- 5 • Aikikai Torino
- 6 • Kishintai Torino
- 7 • C.r.d.c. Torino
- 8 • Ken yu shin Torino
- 9 • C.s.a. Albenga
- 10 • Aikikai Chiavari
- 11 • Aikikai Genova
- 12 • Ueshiba M. Genova
- 13 • Aikido Imperia
- 14 • Nippon La Spezia
- 15 • Aikido Savona
- 16 • Aikikai Ventimiglia
- 17 • Aikido C. Martesana
- 18 • Budokai Mantova
- 19 • Aikikai Milano
- 20 • Kobukan Milano
- 21 • Aikido Novate
- 22 • Aikikai Cortina
- 23 • Tadashi Kolke Mestre
- 24 • Centro Daruma Padova
- 25 • Athletic Gym Treviso
- 26 • Aikikai Venezia
- 27 • Sakura Verona
- 28 • Aikikai Bolzano
- 29 • Aikikai Trento
- 30 • Aikido Kai Bologna
- 31 • Aikikai Casalmaggiore
- 32 • Aikikai Ferrara
- 33 • Shin Dojo Ferrara
- 34 • Sakura Piacenza
- 35 • S.d.k. Reggio Emilia
- 36 • Libertas Riccione
- 37 • Aiki Domus Ariminum
- 38 • Aikido Kai Firenze
- 39 • Aikikai Dojo Lucca
- 40 • Fujiyama Massa
- 41 • Fujiyama Pietrasanta
- 42 • Aikikai Viareggio
- 43 • Stamura Ancona
- 44 • S. Aikido Civitanova
- 45 • Scuola Aikido Macerata
- 46 • Aikido Dojo Pesaro
- 47 • Aikido Ledimar
- 48 • Kiaidokai S. Benedetto T.
- 49 • Olympia Teramo
- 50 • Aikido C. Grottaferrata
- 51 • Aikikai Palestrina
- 52 • Dojo Centrale
- 53 • Okinawa S. Club Roma
- 54 • Aikikai Monopoli
- 55 • Musubi No Kai Cagliari
- 56 • Musubi No Kai 2 Capoterra
- 57 • Aikikai Oristano
- 58 • Body's Armony Afragola
- 59 • Aikido Altavilla Silentina
- 60 • Body Center Avellino
- 61 • Ryugi Saber Caserta
- 62 • Hirakudo Eboli
- 63 • Jikishinkai Meta di Sorrento
- 64 • Budo C. Napoli
- 65 • Aikikai Napoli
- 66 • Dinamic Center Napoli
- 67 • Kodokan Napoli
- 68 • Aikido Acli Vomero Napoli
- 69 • Aikikai Piramide Nocera Sup.
- 70 • Bu Sen Salerno
- 71 • Ueshiba M. S. Lucia di Cava
- 72 • Aikido C. Torre del Greco
- 73 • Fly Angels Castelluccio Sup.
- 74 • Aikido Lauria
- 75 • Aikikai Maratea
- 76 • Shinbu Bari
- 77 • Aikido Cavallino
- 78 • Aikikai Foggia
- 79 • Aikikai Lamezia
- 80 • Ken Otani Acireale
- 81 • Tanabe Palermo
- 82 • Aikido C. Palermo

DISEGNO L. TOSI

CALENDARIO STAGE ANNO ACCADEMICO 1991/92

QUANDO	DOVE	SENSEI
7 - 8	MARZO	BOLOGNA
14 - 15	MARZO	BOLOGNA
14 - 15	MARZO	MILANO
4 - 5	APRILE	REGGIO E.
4 - 5	APRILE	LA SPEZIA
11 - 12	APRILE	BUSSERO
18 - 20	APRILE	ROMA
25 - 26	APRILE	CAGLIARI
1 - 3	MAGGIO	MILANO
9 - 10	MAGGIO	SALERNO
23 - 24	MAGGIO	RIMINI
30 - 31	MAGGIO	TORINO
6 - 7	GIUGNO	LA SPEZIA
13 - 14	GIUGNO	CAGLIARI
20 - 21	GIUGNO	MERANO
21	GIUGNO	da dest.
27 - 28	GIUGNO	MILANO

VALLE D'AOSTA - Aosta: Aikikai Aosta - Dojo: Regione Amerique 95 - 11100 Aosta - 0125/239962 - Posta: G. Costablog - Via Oufreter 63 - 11020 Donnaz (Ao) • **PIEMONTE** - Asti: Aikikai Asti - Dojo: Via Corridoni 51 - 14100 Asti - 0141/215742-214268 - Chieri: Sakura Chieri - Dojo: Strada Torino - 10023 Chieri (To) - Posta: P. Prella - Via Palazzotto 2 - 10025 Pino Torinese (To) - Ivrea: Tancho-Dojo: Via San Marco 6 - 10013 Borgofranco Ivrea (To) - Posta: G. Giovanetto - Fraz. Montestrutto 6 - 10010 Settima Vittone (To) - Aikikaboz - Dojo: Via Cappuccini 16 - 10015 Ivrea (To) - Posta: E. Fiscella - Via Garda, 1 - 10015 Ivrea (To) - Gym Squash - Dojo: C.so Vercelli 330 - 10015 Ivrea (To) - Posta: L. Zara - C.so Vercelli 336 Ivrea (To) - Torino: Aikikai Torino - Dojo: Via Santena 6/A - 10126 Torino - 011/6981033 - Kishin tai Torino - Dojo: Via Agudio 22 - 10023 Torino - 011/8990261 - Posta: D. Zucco - Via Roaschia 64 - 10023 Chieri (To) - C.R.D.C. Torino - Dojo: C.so Sicilia 12 - 10100 Torino - Posta: R. Zancolò - Via G. Amati 138 - Venaria (To) - Ken yu shin Torino - Dojo: Via Mantova 34/36 - 10153 Torino - 011/280936 • **LIGURIA** - Albenga: C.s.a. Albenga - Dojo: Via Patrioli Sal. Staz. 2 - 17031 Albenga (Sv) - Posta: R. Bighinati - Chiavari: Aikikai Chiavari - Dojo: C.so Milano 121 - 16043 Chiavari (Ge) - Posta: G. Grano - Via G. Oberdan 24/9 - 16167 Genova - Genova: Aikikai Genova - Dojo: Viale Ansaldo 6/F - 16100 Genova - 110/893432 - Posta: G. Grano - Via G. Oberdan 24/9 - 16167 Genova - Imperia: scuola Aikido Imperia - Dojo: Via L. Massabò 13 - 18100 Imperia - Posta: A. Devia - P.zza S. Agostino 4 - 18100 Moltoledo Imperia - La Spezia: Nippon La Spezia - Dojo: Via XX Settembre 294 - 19100 La Spezia - Posta: G. Simoni - Via Lunigiana 287 - 19100 La Spezia - Savona: Scuola aikido Savona - Dojo: Via Turati 12 - 17100 Savona - 019/801729 - Posta: A. Fabbretti - Via Chiappino 12/6 - 17100 Savona - Ventimiglia: Aikikai Ventimiglia - Dojo: Via Roma 63 - 18039 Ventimiglia (Im) - 0184/346430 - Posta: R. Guyonnet - V. Reg. Bandette 13/15 - 18039 Ventimiglia (Im) • **LOMBARDIA** - Bussero: Aikido C. Martesana - Dojo: Viale Europa 7/Bis - 20060 Bussero (Mi) - Posta: G. Bellini - Via G. Rossa 2 - 20060 Bussero (Mi) - Mantova: Budokai Mantova - Dojo: Via Montegrappa c/o Piscine Comunali - 46100 Mantova - 0376/328784 - Posta: G. Veneri - C.so V. Emanuele 103 - 46100 Mantova - Milano: Aikikai Milano - Dojo: Via Porpora 43/47 - 20131 Milano 02/2896939 - Posta: Via G. Lullì 30/bis - 20131 Milano - Kobukan Milano - Dojo: Via Solari 14 - 20144 Milano - 02/48000311 - Posta: T. Certa - Via F. Gonin 9 - 20147 Milano - Aikido Dojo Chiron - Dojo: Via Rezia 1 - Milano - 02/55016091 - Posta: S. Chierchini - Novate M.: Scuola Aikido Novate - Dojo: c/o La Slinge - Via Stelvio 7 - 20026 Novate M. (Mi) - 02/354635 - Posta: F. Laurora - P.zza Schiavone 19 - 20158 Milano • **VENETO** - Calalzo Cadore: Aikikai Cortina - Dojo: Via de Stefani 45 - 32042 Calalzo C. (Bl) - Posta: A. Banzi - Via C. Malatesta 3 - 32044 Pieve Cadore (Bl) - Mestre: Tadashi koike - Dojo: Via Terraglio 32 - 30170 Carpenedo Mestre (Ve) - Posta: M. Castelli Via Portara 30 - 30170 Mestre (Ve) - Padova: Centro Daruma - Dojo: Via G. Paisiello 15/17 - 35134 Padova - 049/611411 - Posta: A. Gaspari - Via Bissuola 38/7 - 30173 Mestre (Ve) - Treviso: Gymnasium - Dojo: Via T. Salsa 6 - 31100 Treviso - 0422/66507 - Venezia: Aikikai Venezia - Dojo: Pal Ex-Portuali Tronchetto Isola del - 30100 Venezia - Posta: A. Gaspari - Via Bissuola 38/7 - 30173 Mestre (Ve) - Verona: Sakura Verona - Dojo: Via Segantini 16 - 37133 Verona - 045/564873 • **TRENTINO-ALTO ADIGE** - Bolzano: Aikikai Bolzano - Dojo: Via Cadorna 6/C - 39100 Bolzano - 0471/282363 - Trento: Aikikai Trento - Dojo: Via Brennero 171/8 - 38100 Trento - 0471/920887 - Posta: H. Schwarzer - Via Pola 6 - 39100 Bolzano • **EMILIA-ROMAGNA** - Bologna: Aikido Kai Bologna - Dojo: Via Fioravanti 14 - 40100 Bologna - 051/374810 - Posta: U. Chiossi - Via IV Novembre 23 - 44100

Ferrara - Aikido Keiko - Dojo: Via delle Armi 13 - 40141 Bologna - Posta: R. Travaglini - V.le R. Sanzio, 13 - 61100 (Ps) - **CASALMAGGIORE**: Aikikai Casalmaggiore - Dojo: Via Marconi - Pal. comunale - 26041 Casalmaggiore (Cr) - Posta: G. Ghezzi - Via Don L. Sturzo 11 - 26041 Casalmaggiore (Cr) - Ferrara: Aikikai Ferrara - Dojo: Via Bentivoglio 223 - 44100 Barco (Fe) - 0532/770546 - Posta: U. Chiossi - Via IV Novembre 23 - 44100 Ferrara - Shin Dojo Ferrara - Dojo: Via Leopardi - 44100 Ferrara - 0532/35320 - Posta: R. Carassili - Via F. Testi 5 - 44100 Ferrara - Raku - Ren Dojo: Via Matteotti 44 - 44034 Copparo (Fe) - Posta: V. Guzzinati - Via Arginone 9/A - 44100 Ferrara - Piacenza: Sakura Piacenza - Dojo: Via C. Colombo 38/A - 29100 Piacenza - Posta: F. Sverzelati - Via Giovanni XXIII - 20080 S. Rocco al porto (Mi) - **REGGIO EMILIA**: S.d.k. Reggio Emilia - Dojo: Viale Isonzo 8/1 - 42100 Reggio Emilia - 0522/431775 - **RICCIONE**: Libertas Riccione - Dojo: Via Reno 12 - 47036 Riccione (Fo) - 0541/640559 - Posta: E. Andrini - Via Croce del Sud 12 - 47037 Rimini (Fo) - Rimini: Aikikai Rimini - Dojo: V. Madonna della scala 53/A - 47037 Rimini (Fo) - Aiki Domus Ariminum - Dojo: Via Martini 7 - 47037 Rimini (Fo) - 0541/790232 - Posta: G. Fabbri - Via Gori 6 - 47037 Rimini (Fo) • **TOSCANA** - Firenze: Aikido Kai Firenze - Dojo: c/o Scuola Boccaccio - Via Faentina 217 - 50123 Firenze - 055/631806 - Posta: S. Giuliani - Via Vincinate Paterno 11 - 50012 Bagno a Ripoli (Fi) - Massa: Fujiyama Massa - Dojo: Via G. Pascoli 45 - 54100 Massa - Posta: F. Verona - Viale Roma 31/A22 - 54100 Massa - Pietrasanta: Fujiyama Pietrasanta - Dojo: Viale Marconi 5 - 55045 Pietrasanta (Lu) - 0584/71359 - Posta: M. Genovesi - Via Bugnetta 45 - 55045 Pietrasanta (Lu) - Viareggio: Aikikai Viareggio - Dojo: Via del Terminetto 42 - 55049 Viareggio (Lu) - 0584/941172 - Posta: E. Tomei - Via Monte Altissimo 21 - 55049 Viareggio (Lu) • **MARCHE** - Ancona: Stamura Ancona - Dojo: c/o Mole Vanvitelliana - 60100 Ancona - 0733/32637 - Posta: Giuliano Carinelli c/o Masè - Via Garibaldi 56 - 62100 Macerata - Civitanova Marche: S. Aikido Civitanova - Dojo: Via del Vallo - 36 - 62012 Civitanova M. (Mc) - 0733/73664 - Macerata: Scuola Aikido Macerata - Dojo: c/o Pal. dello Sport Edera - C.so Cavour 4 - 62100 Macerata - Posta: G. Carinelli - Via Garibaldi 56 c/o Masè - 62100 Macerata - Pesaro: Aikikai Valmettauro - Posta: F. Sassi - Via Valtresca 96 - 61040 Isola di Fano (Ps) - Aikido Dojo Pesaro - Dojo: Via P. Gaj 19 - 61100 Pesaro - Posta: R. - Foglietta - Via Panoramica Adriatica 35 - 61100 Pesaro - Aikido Ledimar - Dojo: Via Lubiana 23 - 61100 Pesaro - 0721/452668 - S. Benedetto Tronto: Kiaidoai S. Benedetto T. - Dojo: Via Vigna 1 - 63031 Castel di Lama (Ap) • **ABRUZZO** - Teramo: Olympia Teramo - Dojo: Via Badia 30 - 64100 Teramo • **LAZIO** - Palestrina: Aikikai Palestrina - Dojo: Via della Stella 171 - 00036 Palestrina (Rm) - Posta: F. Mongardini - Via della Stella 259 - 00036 Palestrina (Rm) - Roma: Dojo Centrale - Dojo: Via Eleniana 2 - 00185 Roma - 06/7573512 - Posta: Aikikai - C.P. 4202 - 00182 Roma Appia - Aikikai Aikizendo - Dojo: P.zza Donna Olimpia 00153 Roma - Posta: Vilorio Ruben - Via della Scala 75/A - 00153 Roma - Okinawa S. Club Roma - Dojo: Via G. Taverna 00100 Roma - Posta: S. Serpieri - Via C. Pacca 15 - 00165 Roma - Goodness - Dojo: Via Segesta - 00100 Roma - Posta: F. Martufi V. V. Cecchetti, 29 - 00169 Roma - Aikikai Monopoli - Dojo: Via Ascianghi 6 - 00153 Roma - 06/5818610 - Posta: R. Vilorio - Via della Scala 75/A - 00153 Roma • **SARDEGNA** - Cagliari: Musubi No Kai Cagliari - Dojo: Via P. Berengario 11 - 09100 Cagliari - 070/488231 - Capoterra: Musubi No Kai 2 - Dojo: 1ª Strada 10 Frutti d'Oro - 09012 Capoterra (Ca) - 070/71598 - Posta: N. TATA - LO 2ª Strada 85 Frutti d'Oro - 09012 Capoterra (Ca) • **CAMPANIA** - Afragola: Body's Army - Dojo: Via S. Marco - 80026 Afragola (Na) - Posta: M. Pastore - Via C. al Trivio 6/142 - 80141 Napoli - Altavilla Silentina: Accademia

Aikido - Dojo: Via Quercia Grossa 26 - 84100 Altavilla S. (Sa) - **AVELLINO**: Body Center Avellino - Dojo: Parco Capuccini 15/B - 83100 Avellino - 0825/35476 - **EBOLI**: Hiraikudo Eboli Dojo: Via Traversa Amendola - 84025 Eboli (Sa) - Posta: L. Del Plato - P.zza Borgo 6 - 84025 Eboli (Sa) - **Meta di Sorrento**: Jikishinkai - Dojo: P.zza S. Maria del Lauro - 84100 Meta di Sorrento (Sa) - Posta: F. Ajello - Via Antico Soglio 7 - 84010 Praiano (Sa) - **NAPOLI**: Aikido Club Torre Annunziata - Dojo: C.so V. Emanuele 376 - Torre Annunziata 80058 (Na) - Posta: D. Somma - Circonvallazione Parco Bonanno 49/cc - 80059 Torre del Greco (Na) - Budo C. Napoli - Dojo: Via C. Barbagallo 142 - 80100 Napoli - Posta: B. Esposito - Via L. Caldieri 81 - 80128 Napoli - Panta Rei - Dojo: C.so Umberto I - 80055 Portici (Na) - Posta: M. Scala - Via Libertà III Trav. Dx 15 - 80055 Portici (Na) - Aikikai Napoli - Dojo: Via Villanova 16/17 - 80123 Napoli - 081/640679 - Posta: G. Bonanno - Via Lucullo 132 - 80070 Napoli Baia - Kodakan Napoli - Dojo: P.zza Carlo III 5 - 80100 Napoli - 081/456931 - Posta: A. Pagano - c/o Bar Palmieri - Via Arena Sanità 32 - 80137 Napoli - Aikido Acli Vomero - Dojo: Via Ribera - Centro Polis. - 80128 Napoli - Posta: B. Esposito - Via L. Caldieri 81 - 80128 Napoli - Aikikai Castellamare di Stabia - Dojo: Via Don Minzoni 155 - 80053 Castellamare di Stabia (Na) - Posta: S. Visconti - Via F. Netti 8 - 80131 Napoli - **NOCERA SUPERIORE**: Aikikai la Piramide - Dojo: Via Russo 78 - 84015 Nocera Superiore (Sa) - 081/932293 - Posta: V. Apicella - Loc. S. Felice 18 - 84013 Cava dei Tirreni (Sa) - **SALERNO**: Bu Sen Salerno - Dojo: Via Migliorati 51 - 84100 Salerno - 089/753890 - Posta: M. Piccolo - Via Trento 177 - 84100 Salerno - S. Lucia di Cava: Ueshiba Morihei - Dojo: Via P. Di Domenico 25 - 84100 S. Lucia di Cava (Sa) - 089/466133 - **Torre del Greco**: Aikido C. Torre del Greco - Dojo: Via Pezzentelle 1 - 80059 Torre del Greco (Na) - Posta: D. Somma - Circumvallazione 49 C/C - 80059 Torre del Greco (Na) • **BASILICATA** - Castelluccio: Aikikai Castelluccio - Dojo: Via Senatore Arcieri - 85040 Castelluccio (Pz) - Posta: B. Cozzi - Via Prov. Della Melara Pal. Erp. 3 B - 85044 Lauria Inferiore (Pz) - **Lauria Superiore**: Aikido Lauria - Dojo: L.go Plebiscito - 85045 Lauria Superiore (Pz) - Posta: G. Di Giorgio - Vico 1 Moncenio 17 - 85045 Lauria Superiore (Pz) - **MARATEA**: Aikikai Maratea - Dojo: c/o Stadio di Fiumicello - 85046 Maratea (Pz) - Posta: S. Morena - Contrada S. Nicola - 85046 Maratea (Pz) • **PUGLIE** - Bari: Shinbu Bari - Dojo: Via G. Petroni 39/5 - 70100 Bari - 080/230467 - Posta: F. Ruta - Via Trevisani 62 - 70123 Bari - Cavallino: Aikido Cavallino - Dojo: Via Di Vittorio 1 - 73100 Cavallino (Le) - Posta: A. Lani - Via Di Vittorio 73020 Cavallino (Le) - **Foggia**: F. Fujimoto - Dojo: Via Zodiaco 4 - 7100 Foggia - Posta: L. Zanni - Via Silvestri 2A - 71100 (Fo) - Aikikai Foggia - Dojo: C.so del Mezzogiorno Il Trav. 1 - 71100 Foggia - Posta: A. Parisi - Via L. Guerrieri 57 - 71100 Foggia • **CALABRIA** - Lamezia Terme: Aikikai Lamezia - Posta: S. Lucchino - Via Scaramuzzi - Lamezia Terme (Cs) • **SICILIA** - Acireale: Ken Otani - Dojo: Via Caronda 82 - 95024 Acireale (Ct) - 095/607866 - Posta: F. Leotta - Via N. Martoglio 16 - Acireale (Ct) - **Palermo**: Tanabe Palermo - Dojo: Via Aquileia 56 - 90100 Palermo - Posta: S. Spataro - Via Houel 62 - 90138 Palermo - Aikido C. Palermo - Dojo: Via Vivaldi - 90100 Palermo - 091/225911 - Posta: V. Milazzo - Via Catania 128 - 90100 Palermo.

Nell'interesse dei lettori e dei responsabili di Dojo, chiunque riscontrasse incompletezze, errori o inesattezze nel presente elenco, è pregato di comunicarlo tempestivamente alla redazione, possibilmente via fax al: 02/26147471

A causa degli aggiornamenti della ultima ora, la mappa delle pagine precedenti presenta delle variazioni rispetto all'elenco di questa pagina.

segue da pag. 32

b) flettere a addurre la coscia destra verso la spalla sinistra; bloccarla con la mano sinistra; spingere isometricamente due o tre volte verso la abduzione, ogni volta guadagnando; mantenere il bacino a terra;



c) flettere la coscia destra verso la spalla destra; bloccarla portando l'incavo del gomito destro a contatto con il poplite del ginocchio destro, bloccare il gomito destro afferrandolo con la mano sinistra e spingere isometricamente per estendere la coscia destra; ripetere da tre a cinque volte.

Ripetere tutta la serie dal lato opposto.

In coppia: U nelle stesse posizioni, T in *seiza* dal lato su cui U sta eseguendo la mobilizzazione (negli esempi il destro);

a) T blocca la coscia di U poggiando le sue mani sulla anche di U e il suo avambraccio sinistro sulla coscia di U, con il gomito sinistro a contatto con il ginocchio destro di U;

b) T blocca l'adduzione della coscia di U con il proprio torace, infilando le proprie mani sotto i fianchi di U;

c) T blocca la flessione della coscia di U con la propria spalla, afferrando con la sua mano destra, che passa medialmente alla coscia destra di U, la spalla destra di U.

ESERCIZI DI ALLUNGAMENTO DEL COLLO

11. Allungamento dei muscoli del collo



In *seiza*, mantenendo la schiena eretta, poggiare le mani sull'occipite intrecciando le dita; lasciar cadere i gomiti verso il suolo flettendo il capo; respirando lasciare che il peso dei gomiti stiri

dolcemente il capo verso il basso, aumentando la flessione ad ogni espirazione.

In coppia: U supino, T in *seiza* dietro la sua testa appoggia la mano destra sulla spalla sinistra di U e la mano sinistra sulla sua spalla destra incrociando le braccia dietro l'occipite di U; sollevandosi in avanti porta il capo di U in flessione; eventualmente chiede ad U qualche spinta isometrica in estensione del capo.

12. Allungamento del muscolo trapezio:



In *seiza*, mantenendo la schiena eretta, afferrare con la mano sinistra la caviglia sinistra, ruotare e flettere il capo verso destra come a guardare il cavo ascellare; poggiare il palmo della mano destra sull'occipite e, rilassando il gomito, lasciare che il peso del braccio stiri dolcemente il capo verso l'anca destra. Ripetere dal lato opposto.

In coppia: U supino, T in *seiza* dietro alla sua testa appoggia il suo gomito sinistro sul suo ginocchio sinistro ed il palmo della stessa mano sull'occipite di U; la sua mano destra, a braccio esteso, va ad appoggiarsi sulla spalla sinistra di U, con le punte delle dita rivolte verso il gomito sinistro di U; appoggiandosi in avanti spinge delicatamente il capo di U in flessione e rotazione destra (il naso di U va verso la sua ascella destra); eventualmente può chiedere qualche contrazione isometrica a contrastare la sua azione.

UMBERTO MOSCA

Disegni di Maurizio Gandini, terapeuta shiatzu.

Umberto Mosca è medico chirurgo e agopuntore da anni praticante di arti marziali. È direttore sanitario di Ithaki, centro di medicina tradizionale e analisi bioenergetica, e di Triskelion, centro di shiatzu, osteopatia e terapie manuali; è anche presidente della Aiki Shiatzu Kyokai.

COME RICEVERE AIKIDO DIRETTAMENTE A CASA VOSTRA

Volete ricevere la nostra rivista direttamente presso la vostra abitazione? Desiderate ricevere numeri arretrati (solo annate 1987-88-89) per completare la vostra collezione?

Siete già abbonati come Soci Culturali e desiderate rinnovare la vostra adesione? Ecco vi le istruzioni in proposito:

1. RECAPITO PERSONALIZZATO (iscritti Aikikai d'Italia)

Inviare alla Redazione di Aikido fotocopia di versamento su C/C 15781008 intestato ad Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese - C.P. 4202 - 00182 ROMA - e recante in causale la dicitura: «Recapito personalizzato Rivista Anno XXI (1991)»; importo lire 25.000. Allegare dichiarazione completa dei propri dati anagrafici, dojo di appartenenza, indirizzo postale e telefonico.

2. SERVIZIO ARRETRATI (Annate 1987-88-89) Italia

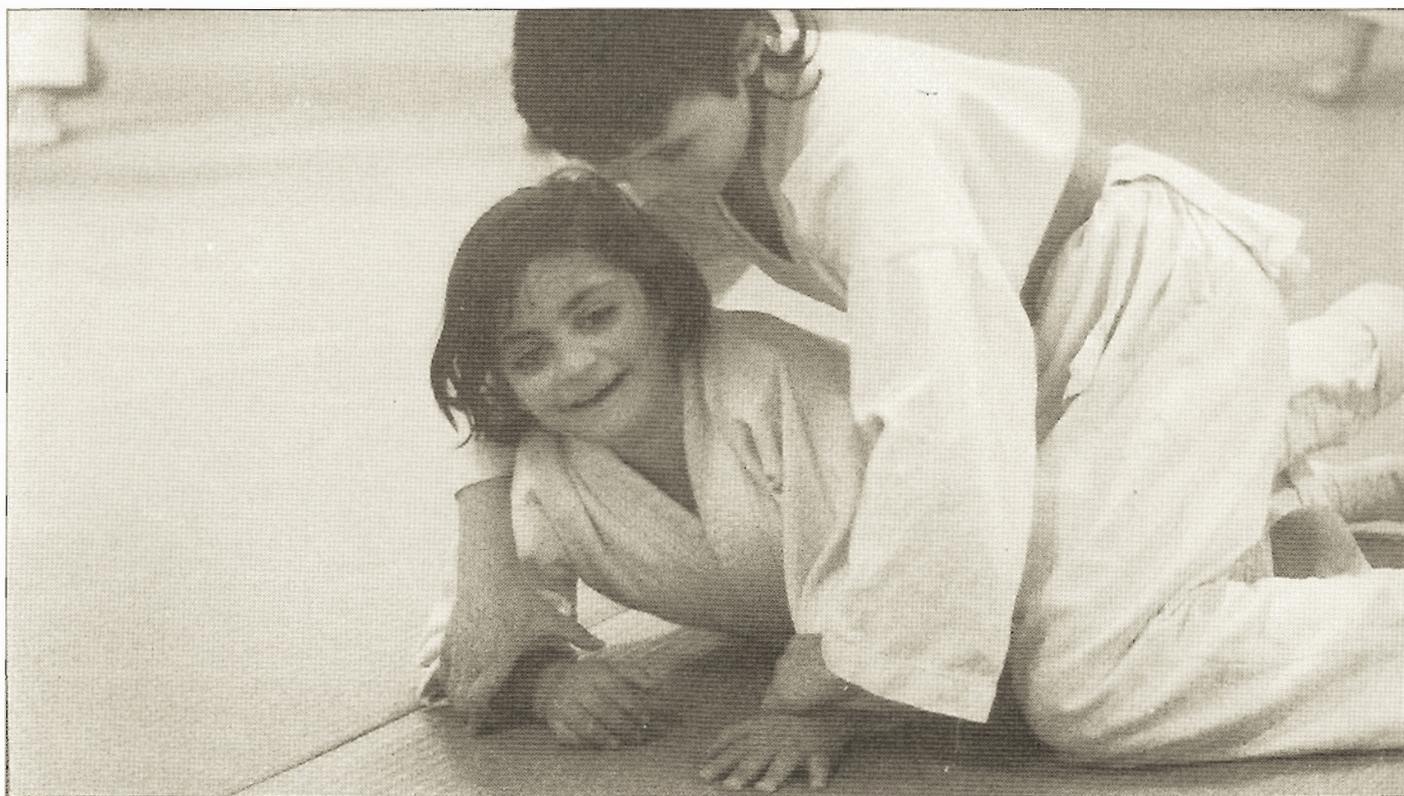
Inviare alla Redazione di Aikido fotocopia di versamento su c/c 15781008 intestato ad Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese - C.P. 4202 - 00182 ROMA - e recante in causale la dicitura: «Servizio Arretrati - Richiesta n° copie»; importo lire 10.000 per ogni copia. Allegare dichiarazione completa dei propri dati anagrafici, recapito postale e telefonico, unitamente all'elenco delle copie richieste.

3. SOCI CULTURALI (non iscritti all'Aikikai d'Italia)

Italia: Inviare alla Redazione di Aikido fotocopia di versamento su c/c 1578008 intestato ad Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese C.P. 4202 - 00182 ROMA - e recante in causale la dicitura: «Socio Culturale Rivista Anno XXI (1991)»; importo lire 25.000. Allegare dichiarazione completa dei propri dati anagrafici, recapito postale e telefonico.

Estero: Inviare alla Redazione di Aikido fotocopia di Vaglia Postale Internazionale intestato ad Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese - C.P. 4202 - 00182 ROMA - e recante in causale la dicitura: «Socio Culturale Estero Anno XXI (1991)»; importo lire 35.000. Allegare dichiarazione completa dei propri dati anagrafici, recapito postale e telefonico.

LEELE, IL GIOCO DELLA VITA



I bambini...

Come trovare parole per descrivere le innumerevoli sfaccettature dell'energie dei bambini?

Non se ne può solo parlare, occorre vederli, osservarli, stare con loro quando sprizzano gioia da tutti i pori saltellando sul tatami come se tutto fosse un immenso gioco.

Forse la vita è davvero uno sconfinato gioco, *leele*, come dicono gli indiani. Ma non per questo i bambini sono poco seri, anzi.

Sono attenti (anzi attentissimi se si sbaglia!) e ci stimolano a dare il meglio di noi stessi, sempre, di continuo, perché se non si sentono coinvolti totalmente perdono l'interesse in un baleno. Ma soprattutto sono sempre pronti ad assorbire, sono disponibili e totali. Per questa loro totalità sono così pieni di vita.

Persino quando sono distratti sono totali!

Spesso i più piccoli, non abbastanza coinvolti si distraggono, inseguono le proprie fantasie, desiderano saltellare un po' per conto proprio, ma anche così sono talmente assorti che nulla li disturba.

Da loro abbiamo molto da imparare.

Dalla loro energia così fresca, pulita e intensa soprattutto.

Sul tatami non *lottano* ma *si allenano* e *si scoprono*; non finiscono mai di stupirsi e sono splendidi quando li ritroviamo alle prese con noi adulti, *enormi bestioni* per loro.

Splendidi quando si devono tendere all'exasperazione per raggiungere il nostro braccio e... fare *ikkyo* che, giustamente, dopo tanta fatica passa in secondo piano!

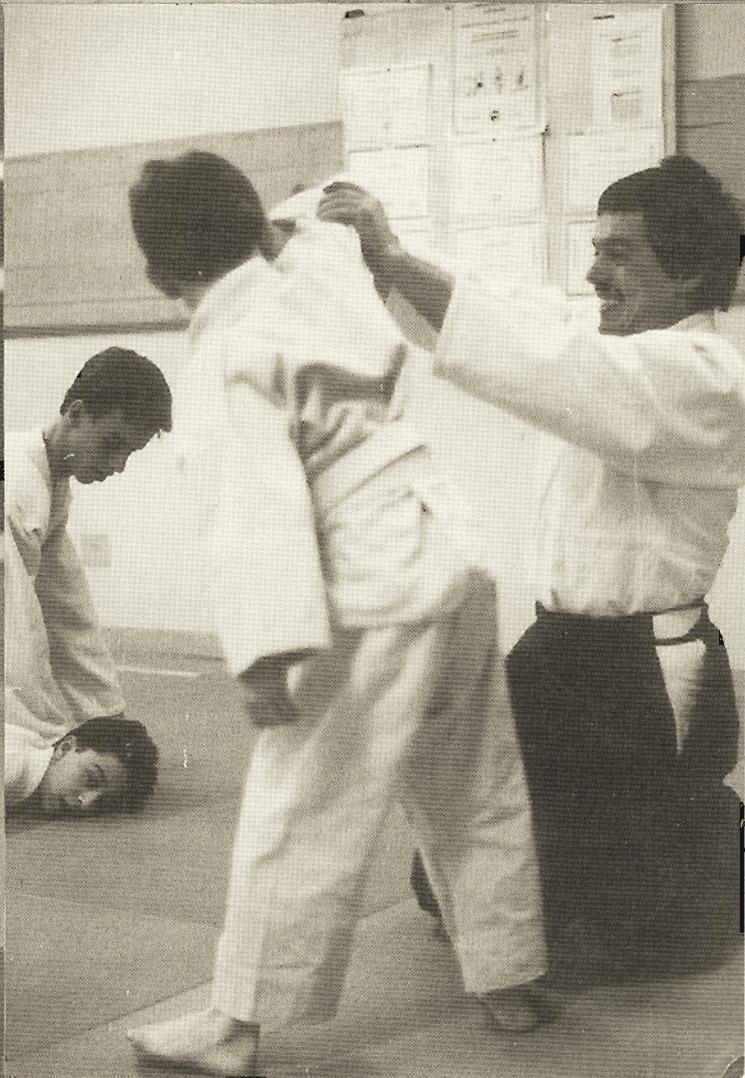
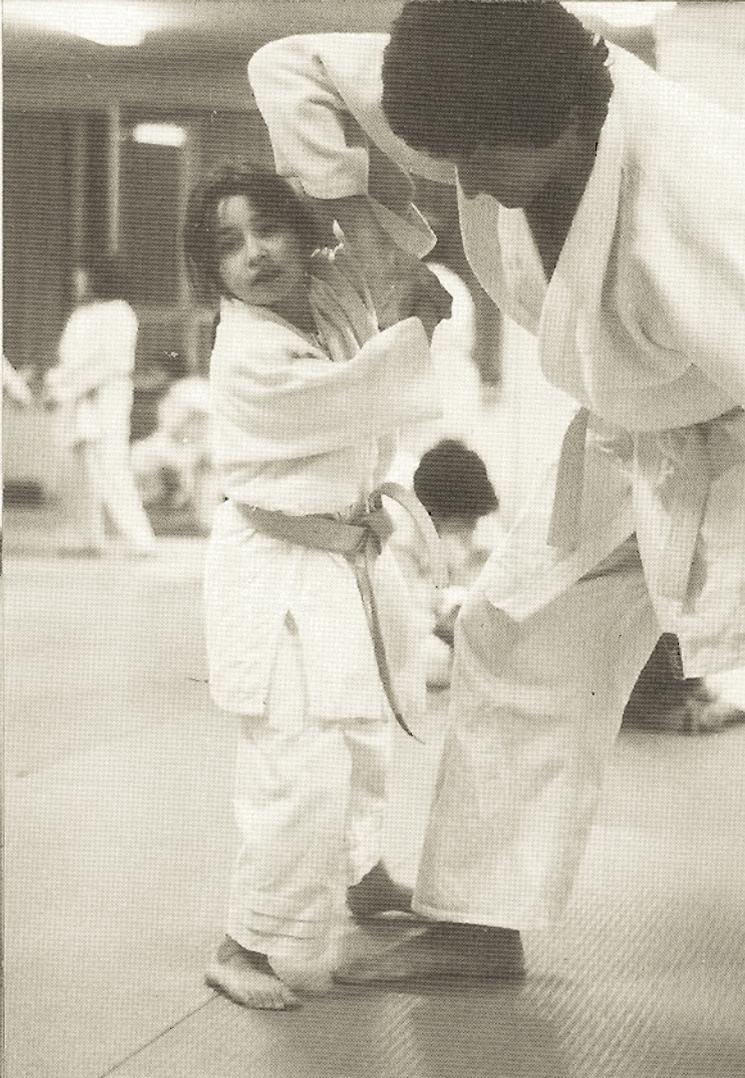
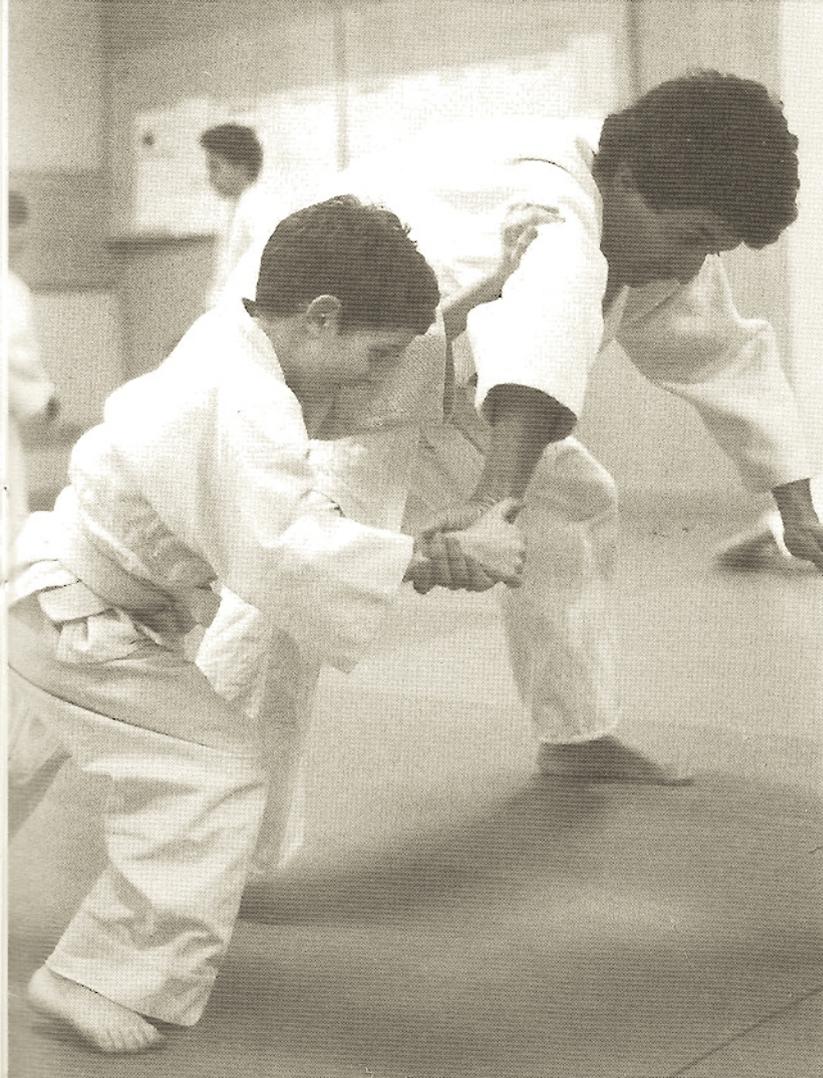
Non hanno mai sentito parlare di *ki*, ma non ne hanno ancora bisogno perché non lo hanno ancora perso.

Per loro è sempre presente, fa ancora parte di loro, inesauribile e cosmico... Ma anche questa purezza presto se ne va perché fa parte del nostro destino trasformarsi e conoscere sempre altri nuovi orizzonti per infine svanire e ricongiungersi all'energia che ci ha generati.

"Per me i bambini sono come delle piccole bombe che racchiudono un potenziale energetico immenso che si può liberare in mille modi diversi, nel bene e nel male. Insomma la nascita è un *hasso happa!*".

GIANNA ALICE

I piccoli aikidoka durante una lezione del Maestro Zucco.



UN POSTO AL SOLE SUL TATAMI

"Hey ragazze, perché non scrivete un articolo sul raduno di Pasqua a Roma?"

"Perché no?!". Ci è sembrata una proposta facile, anche se la distanza chilometrica che ci separa avrebbe potuto essere un motivo di rifiuto, ma Nord e Sud si uniscono per questa collaborazione giornalistica. Lasciamo a Voi attenti lettori della rivista e appassionati aikidoka il piacere di giudicare.

Rossana, aikidoka dal febbraio '88, amante disperata di quest'arte e degna rappresentante tra i secondi kyu, proveniente dal dojo "barista" (come direbbe il Maestro Fujimoto ma che è meglio tradurre con "barese" per i non addetti ai lavori).

Cristina, neoaikidoka, assidua frequentatrice del dojo milanese da circa un anno e mezzo, riconosciuta ma non troppo convinta quarto kyu.

La nostra amicizia è nata tra un *sankyo* e un *nikyo* sul tatami del dojo centrale durante una delle lezioni del raduno dell'anno scorso e così, stage dopo stage, eccoci ritrovate a collaborare per questo articolo che tra ripensamenti e correzioni ci ha occupate più di quel che avessimo immaginato.

R. "...Questo raduno è diventato un appuntamento fisso da quando ho iniziato a praticare aikido".

C. "...per me ha tutti i buoni presupposti per diventarlo".

Anche quest'anno numerosi *aikidoka pellegrini* hanno partecipato allo stage fulcro di un'atmosfera a volte frizzante a volte seria, a volte silenziosa altre chiacchierosa, sarà forse perché si ritrovano amici lontani, sarà forse perché ci sono gli esami *kyu* e quelli *dan-nati*, o semplicemente, per l'imponente presenza dei Maestri.

L'anno scorso, per combinazioni particolari, c'erano: il Maestro Nomoto e il Maestro Imazaki insieme al Maestro Hosokawa e quest'anno, invece, c'era il Maestro Kurihara, attuale responsabile del dojo centrale.



Roma '91. Dojo Centrale.

R. "...anche quest'anno il tempo è stato clemente: abbiamo avuto la nostra bella razione di sole e così, sul prato fuori dal dojo, appollaiate sui nostri sacchi a pelo, abbiamo assaporato questi primi raggi di sole consumando i nostri panini insalate e uova di Pasqua".

C. "...per fortuna che, durante il giorno, il sole non si era dimenticato di noi perché, all'avvicinarsi della sera, un dolce frescore era pronto ad accompagnarci in una notte silenziosa e rigeneratrice, cosicché il giorno dopo atletici più che mai (o quasi) ci saremmo presentati sul tatami.

Ed è proprio qui che un susseguirsi di "...in questo momento" (Maestro Fujimoto), "...facile, ma difficile" (Maestro Hosokawa) e "...di tempo in tempo" (Maestro Kurihara), hanno dato vita ad un alternarsi di tecniche rapide e fluide, per le quali vorresti che il tempo non si fermasse per provare e riprovare quel *nikyo* o quel *sankyo* che, uffa, non ti riesce mai!

R. "...Posso solo comunicare a chi non c'era, la piacevole sensazione provata nel praticare, a volte rilassata, a volte accanita, a volte confusa, a volte euforica, a seconda del Maestro che dirigeva le danze. Infatti ogni lezione era condivisa da due Maestri

e così poteva capitare di iniziare l'allenamento con la schiettezza di uno e finire con la rotondità dell'altro".

C. "...Conoscenza, sorpresa, studio, a volte disperazione e rabbia: ecco sintetizzate le sensazioni colte, forse in comune con gli altri, durante questo stage. Ma è anche questo il bello dei raduni, fatto di continue emozioni che si confondono e si tramutano tramite il contatto con gli altri". Le lezioni sono terminate, si avvicina la fine dello stage... fatevi più stretti, ancora un po'...sorrideteci, ecco così! OK! La foto è fatta!!! Ma non è finita qui: si dia inizio alle prove!

Gli esami *dan* sono durati circa due ore, sotto lo sguardo vigile ed attento del Maestro Hosokawa, sempre immobile e silenzioso; gli esami *kyu*, "diretti" dal Maestro Kurihara, si sono prolungati un po': un'ora ogni grado *kyu*!...Per fortuna non si andava oltre il terzo!

R. "Ciao, Cris ci vediamo presto! Qual'è il prossimo stage?"

C. "E' a maggio con il Maestro Masuda: vieni su?"

R. "Certo! Allora ci vediamo presto!"

C. "Ciao e salutami tutti i baristi!!!!"

CRISTINA E ROSANNA

NUOVE METODICHE DELLA PREPARAZIONE PSICOFISICA
ALLA PRATICA DELL'AIKIDO

SPECIAL TRAINING

Aumento della muscolatura degli arti superiori, sensibilizzazione alla verticalità del dorso e sviluppo dello spirito di collaborazione.

Questi, e altri ancora, i benefici assicurati a chi vorrà cimentarsi nello special training direttamente sperimentato dall'Autore.

Uno degli insegnamenti impartiti dal Maestro Masuda durante il bellissimo stage da lui tenuto a Milano lo scorso aprile, raccomandava di esten-

dere il nostro aikido al di fuori della mera pratica tra le quattro mura del dojo.

Se è positivo ricercare il proprio equilibrio e inserimento nell'universo attraverso la pratica dell'aikido, è pur vero che, riponendo lo stesso impegno nelle normali attività quotidiane, la nostra unione non potrà che risultare più rapida e salda.

Molto chiaro e significativo è stato a tal riguardo l'aneddoto narratoci dal Maestro Masuda.

La storiella raccontava di un operaio occupato in una fabbrica produttrice di aeroplani. Il protagonista, addetto semplicemente al montaggio di uno strumento tramite due bulloni, pur operando abitualmente in modo coscienzioso, in una sola occasione, quasi per protestare contro la secon-

darietà del lavoro affidatogli, decise di montarne uno solo. Un'avaria incorso proprio a quell'aereo, attribuibile alla sua negligenza, e il rischio della conseguente tragedia gli rivelarono quale fosse in realtà il valore della sua mansione.

Morale della favola: anche l'operaio che non fa altro che stringere bulloni non deve sentirsi frustrato, ma svolgere le proprie mansioni con lo stesso impegno ed entusiasmo che eventualmente profonde sulla materassina.

Al termine della narrazione del Maestro ho letto però nello sguardo dei praticanti una certa perplessità.

Una totale dedizione e abnegazione nello svolgere il proprio ruolo, benché misero, si sposa meglio con la composta operosità giapponese che



FOTO MARTA STEPHAN

con la indisciplinata irrequietezza italiana e gli occhi di qualcuno sembravano dire "Con tutto il rispetto, Maestro, questa non ce la beviamo!".

Eppure a sera, riflettendo con i compagni, scoprivamo la veridicità delle parole del Maestro.

La rivelazione ci giungeva al termine di un training speciale cui gli allievi più disponibili e impegnati del *dojo* di Milano si sottopongono in occasione di grossi stage.

Questo *special training* si svolge in due fasi.

La prima precede l'inizio dello stage stesso e offre il grande vantaggio di preparare psicologicamente all'impegno; la seconda, che si svolge a stage concluso, serve a fare il punto della situazione, riflettendo sui vari aspetti dell'esperienza vissuta insieme.

Non pensate che questa pratica sia qualcosa di statico, di prettamente mentale, che preveda magari noiose tavole rotonde in *seiza*, nient'affatto.

Il tutto si sviluppa in ampi spazi, che ci portano normalmente a molti

chilometri dal *dojo*, e al ritmo di una frenetica attività fisica.

Questa ha tra l'altro il pregio di sviluppare notevolmente la muscolatura degli arti superiori e del dorso, al punto che spesso, al termine della performance, le parti sono dolenti....

Va bene, lo scherzo è durato abbastanza, tantopiù che gli aikidoka più smaliziati ed esperti avranno già capito che questo *special training* altro non è che il trasporto dei tatami!

Già, questo ingrato compito che la manovalanza dell'aikido svolge con riluttanza all'inizio, abnegazione poi e soddisfazione alla fine non è forse fondamentale per la comunità?

Ma non basta, esso offre notevoli vantaggi anche a chi si presta in prima persona.

Per esempio, sviluppa l'armonia e lo spirito di collaborazione, soprattutto se si applica la teoria del trasporto a catena o la sua variante battezzata "tapis roulant" (materassine che galleggiano su un'onda di mani) di sopra della testa dei trasportatori). Op-

pure il trasporto della singola materassina tenuta in equilibrio sulla testa è un ottimo esercizio per sensibilizzare alla verticalità del dorso; o il trasporto di traverso sulla schiena, fondamentale per la giusta impostazione delle tecniche di *koshinage* e, via dicendo, potrei citare altri esempi.

C'è addirittura chi, dopo alcuni boccali di birra, affermava di aver percepito la fantomatica energia *ki* scorrere insieme al fiume di materassine ed infilarsi nella pancia del furgone di Walter! Bah!

Scherzi a parte, con queste righe scritte in tono semiserio ho voluto semplicemente rendere un doveroso omaggio a coloro che in tutta Italia si adoperano, anche con piccole mansioni, per l'organizzazione degli stage a beneficio dei partecipanti.

Ciò non toglie però che il messaggio possa essere letto da chi non lo ha mai praticato come un invito a sperimentare lo *special training*: il risultato è garantito!

M.U. (Starsky)

L'autore dopo uno Special training.



FOTO BORGIO E PIA BENCI

Coverciano, agosto '91. Soddisfazione e letizia sui volti di alcuni dei partecipanti allo Special training.

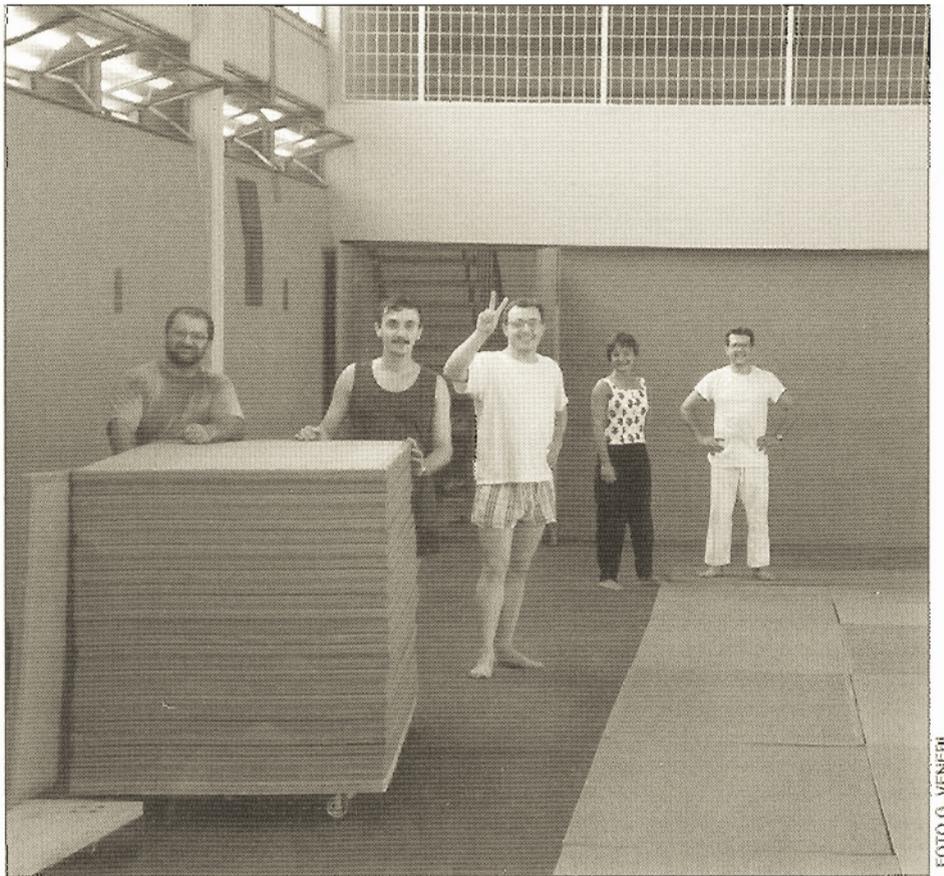


FOTO G. VENIERI

CRONACA DI UNA BOCCIATURA

Allora, ragazzi, ci siamo, adesso ci facciamo lo stage di Natale con il Maestro Fujimoto, e già che ci siamo, ci mettiamo anche un bell'esamino di *shodan*.

— Francesco, è da molto che ti prepari? —

Nessuna risposta. Guardando in faccia me stesso allo specchio, la mia immagine non ha evidentemente nulla da dirmi.

Ho studiato per quattro mesi, allenandomi per quella che, a mio giudizio è una quantità spropositata di ore. Mi sento pronto, allenato, e sono dimagrito di tre chili nell'ultimo mese. Sono bravo, sono sicuro che ce la faccio, tutto sommato dà, non è che il solito esame di palestra; ma allora, perché me la sto facendo sotto e darei tutto pur di essere a 2000 Km. da qui?

La risposta è: non lo so!

Esco dallo spogliatoio, scambiando battute con i miei compagni dalla faccia scura. Siamo tutti terrorizzati.

È arrivato il momento tanto temuto e desiderato allo stesso tempo: saliamo sul tatami, il Maestro è già là, come al solito con un'espressione serissima sul volto. Purtroppo sappiamo tutti che questa è un po' la sua divisa dei giorni d'esame. Non è che voglia per forza fare il serio a tutti i costi; è serissimo. E già questo è difficile da capire. Per alcuni, ma forse non per tutti. Se prendi l'aikido sul serio finisci per avere più paura per un esame di *shodan* che per quello di maturità.

Per me è così. Il terrore sta arrivandomi alle viscere. Sto per cedere alla tentazione del famoso biglietto aereo di sola andata per il Canada.

Dà Francesco, smettila di fare il cretino e metti i piedi sul tatami.

Ultimi attimi dell'affannosa ricerca del braccio (famosa la sindrome del: ma dove si mette la mano destra quando stai facendo un *ryoeridorikubishime shomenuchi iriminage hanmihan-*



tachiwaza?). Il Maestro batte le mani: si comincia. Speriamo che non mi chiami per primo, e se poi non mi ricordo la tecnica, oddio come si chiamava quella con quel *tenkan* che abbiamo fatto l'altro ieri, mammamia-guardaquantagentechec'èoddiochissà che figurache ci faccio questa volta.....

— Francesco!!! — La voce del Maestro mi fa trasalire. Mi inchino, mi porto al centro del tatami:

— *Suvariwaza shomenuchi ikkyo* —

Respiro, questa la so. Mi lancio nello stile più fluido che mi riesca di usare. Chissà perché mi sembra di muover-

mi come un ornitorinco in calore.

Cambio tecnica; incredibile, sono già senza fiato. È indubbiamente l'emozione; tra un *nikkyo* ed un *sankyo* cerco di controllare la respirazione; incredibile, funziona: sento che il mio colore sta passando da un viola intenso ad un rosso vivo. Continuo, altra tecnica. Rimango immobile lì dove sono: e chi l'ha mai vista?

Ragiono, scompongo il nome e ricavo un'immagine mentale più o meno completa della tecnica. Mi lancio; maledizione, cosa ci fa qui 'sto ginocchio?

Mi accorgo che lo ha visto anche il Maestro quel ginocchio di troppo, e

non gli è assolutamente piaciuto.

— Francesco, rifai! —

Ahì, qui va male: rifaccio; ancora quello stramaledetto ginocchio; il parnico cresce, l'espressione del Maestro sembra quella di una lastra di alluminio. Riprovo cinque o sei volte: niente da fare.

— Va bene Francesco, a posto —

Ecco, ho appena finito l'esame. Rimango seduto un'altra ora e mezzo senza essere chiamato. Mi si muovono in testa tutti i possibili pensieri di un'occasione del genere.

— Io lo aspetto fuori e gli sparo — oppure — mamma mia che figura da p... —

Poi mi viene in mente che la maggior parte degli altri candidati sono di altre palestre; altro pensiero: — Che figura ho fatto fare alla mia palestra. Meno male che c'è Maria Grazia che se la sta cavando decisamente meglio di me. —

Mi riscuoto: l'esame è finito. Saluti finali. Mi alzo: il mio umore assomiglia a quello di un tifone dei Mari del Sud. Vado dal Maestro: voglio scusarmi per avergli fatto fare quella figuraccia.

Non mi guarda neppure in faccia:

— Maestro..... —

— Francesco, non rompere!!! — testuali parole.

Rimango impietrito. Volevo solo scusarmi, perché mi tratta così?

Vado a cambiarmi con un grosso nodo alla gola. Torno a casa, mi verso un bicchiere di aranciata. Cerco di non pensare le cose più oscure del Maestro. Non ci riesco. Mi guardo dentro e scopro un odio profondissimo. Mi rendo conto che c'è qualcosa di sbagliato in questo, ma non riesco a fare a meno di provare questi sentimenti. Vado a dormire con lo stomaco arrotolato dall'ira.

La settimana seguente passa tra truci visioni omicide e truci piani di vendetta. Poi di colpo come erano nati, l'ira e l'odio se ne vanno, lasciando solo un buco vuoto. E' tempo di tornare in palestra.

E lì accade improvvisamente. Mi viene voglia di fumare una sigaretta.

Chi fuma mi può capire. Il senso della cosa è terribile. Infatti mi guardo intorno e mi rendo conto che mi sembra di essere tra estranei.

La palestra stessa mi è improvvisamente lontana. Porto a termine la lezione in qualche modo. Al termine scendo, molto scoraggiato. Il Maestro rimane sul tatami, mi avvicino. Ho un

nodo alla gola.

— Maestro..... —

Questa volta non mi dice di non rompere. Mi guarda con aria interrogativa.

— Mi spiace di aver fatto una così brutta figura e di averla fatta fare a lei... —

— Nessuna figura, Francesco; hai capito perché bocciato? —

Dentro di me una piccola parte nota come, nonostante vent'anni di aikido in Italia, il Fujimotese sia una lingua ormai affermata.

— Ho sbagliato quella tecnica... —

— Quello non è motivo. Deve allenare di più, e meglio, stare qui di più, studiare con amici, così non basta. — Dentro di me ancora più confusione.

Il pensiero è quello; già, e poi chi lavora?

Guardo ancora il Maestro. Mi volto e me ne vado.

Non sono più salito sul tatami per un anno. L'aikido sembrava essere una parte di me morta per sempre. Poi, piano piano, il desiderio ha ricominciato a farsi sentire. Tutto è ricominciato il giorno in cui mi sono reso conto che la mia casa sembrava una taverna del porto.

Era diventata sporca e disordinata. Per una strana intuizione ho capito che lo stato della casa era lo specchio di quello che c'era dentro di me. Ho rimesso in ordine la casa, e, stranamente, qualche cosa è tornato al suo posto anche dentro di me, facendomi capire che io non dovevo più fare l'aikido, ma viverlo. La differenza è sostanziale, anche se sembra infinitesimale. E guarda caso, era esattamente quello che aveva voluto dirmi un anno prima il Maestro. Forse.

Da un po' ho ripreso gli allenamenti. Ad ogni *kotegaeshi* mi chiedo come ho potuto stare lontano dal tatami così tanto. Forse ho un tempo di digestione lunghissimo. Adesso mi sento in colpa se salto una lezione.

Guardo ogni allenamento con occhio diverso, e per ogni tecnica mi sembra di essere tornato indietro ai tempi in cui ero un principiante. Certe volte mi chiedo se sono veramente imbranato o no. Preferisco non rispondermi.

Una cosa è certa: non ho rinunciato a nulla, ed il traguardo dello *shodan*, anche se molto di transito, è diventato un faro. Ci devo arrivare.

E ci arriverò. Così potrò ricominciare tutto daccapo.

FRANCESCO AMATO

NEWS

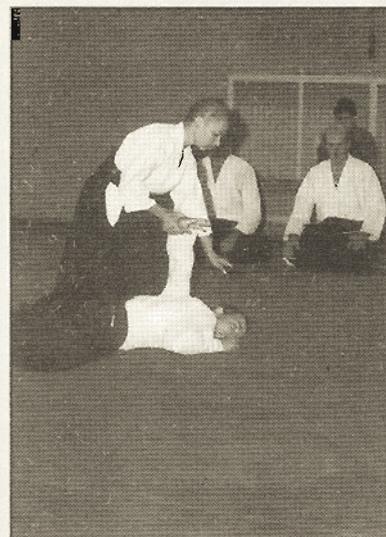
Domenica 6 ottobre '91 si è tenuto a Casalmaggiore (CR) uno stage di aikido per MANUELA BONEZZI che è tornata sul tatami dopo quattro mesi di assenza forzata.

Lo stage è stato organizzato dall'Aikikai di Casalmaggiore nell'ambito del settembre sportivo Casalasco.

A Manuela è stata donata una pergamena con il seguente pensiero di Richard Bach:

"...può forse una distanza materiale separarci davvero dagli amici? Se desideri essere accanto a qualcuno che ami, non ci sei forse già?"

GRAZIANO GHEZZI



Siamo lieti di informare che il Dojo "Livio Carpi" di Rimini ha assunto dal 01/09/1991 la nuova denominazione "AIKI-DOMUS-Ariminum" trasferendosi nella nuova sede di:

Via Martini 7
47037 Rimini (FO)
tel. 0541-790232
fax 0541-77062

Il responsabile del Dojo rimane il

Sig. Fabbri Gianfranco
Via Gori 6
47037 Rimini (FO)
tel. A0451-772536

Distinti e cari saluti a tutti e auguri per la nuova attività.

GIANFRANCO FABBRI

TORMENTATA STORIA DELL'AIKIDO GENOVESE

GLI INCORREGIBILI SOGNATORI



FOTO AIKIKAI GENOVA

Dalla penna di Giovanni Granone i vent'anni di sforzi, dedizione e peripezie che hanno portato alla nascita dell'Aikikai di Genova

L'Aikikai di Genova è un dojo relativamente giovane che soltanto in tempi recenti, diciamo tre anni, ha trovato una sua collocazione precisa ed individuabile, anche se il suo nome risulta nelle affiliazioni dell'Associazione dal 1986.

Vale la pena, a questo punto, raccontare a grandi linee la storia dell'aikido genovese perché noi dipendiamo sempre, in qualsivoglia contesto, dalla storia, alla quale dobbiamo riconoscenza per quello che oggi siamo. Ciò che siamo adesso, e non solo come aikidoisti, è sempre frutto del la-

voro svolto da qualcuno in passato, magari anche da noi stessi, se siamo abbastanza vecchi.

Dunque, una ventina d'anni fa, qualcuno qui a Genova aveva sentito parlare di aikido e di un Maestro giapponese, Motokage Kawamukai, che viveva a Milano. Si era formato un gruppetto di volenterosi che, con folli corse in macchina, per arrivare in tempo, percorreva la tutt'altro che rilassante autostrada che unisce Genova al capoluogo lombardo e si recava al dojo, il Nippon, dove Kawamukai insegnava. Ciò che imparava, lo metteva poi in pratica su fatami costruiti con sacchi di segatura in locali che non avevano nemmeno la più lontana parvenza di una palestra.

Col tempo, piano piano, le condizioni avevano cominciato a migliorare: la palestra era una struttura accettabile, anche se il Maestro Kawamukai, dopo una prima visita al luogo, si era rifiutato di tornarvi! Poi era di-

ventata una sala della gloriosa Società sportiva Andrea Doria, dove le lezioni di aikido si svolgevano in concomitanza con quelle di savate, con notevole reciproco disturbo. Il corso di aikido era stato intitolato "Ueshiba Morihei" e, nonostante le molteplici difficoltà, erano nate le prime Cinture nere. Il corso, comunque, non riusciva a decollare e lo stesso Maestro Fujimoto, da poco tempo in Italia, scendendo a Genova per qualche lezione, si era dovuto rendere conto di questa realtà genovese. La Città della Lanterna sembrava del tutto refrattaria e nemmeno il boom dei film di kung fu, che altrove aveva riempito le palestre, aveva portato qualche miglioramento significativo ad una situazione decisamente deficitaria.

Così anche il gruppo iniziale aveva cominciato a perdere lo slancio e a disgregarsi. I superstiti avevano cercato di salvare il salvabile portando il

loro contributo ai dojo che iniziavano il proprio iter in provincia: corsi abbastanza regolari si svolgevano a Chiavari, Savona, Alassio, dove le sparute Cinture nere genovesi si alternavano nell'insegnamento. A quel punto, io che provenivo da Roma, mi ero unito a loro, alleviando in parte lo stress degli spostamenti ma non la preoccupazione per un futuro che ap-

le. Il Maestro Jun Nomoto vi si stabilì per qualche tempo e lo vivificò quel tanto da permetterci di sopravvivere.

Ma le peripezie del "Ueshiba Morihei" non erano finite. Nomoto si trasferì a Firenze per occupare il posto lasciato vacante dal Maestro Yamanka e rapidamente le spese del dojo surclassarono le entrate. Traslocammo, ma anche nella nuova palestra la



FOTO AIKIKAI GENOVA

pariva sempre molto incerto per Genova.

Cercammo a lungo una palestra (stò ancora usando il termine palestra e non dojo) che permettesse una pratica più raccolta e serena e che si potesse realmente trasformare in un dojo. Ma erano i tempi del "proibizionismo".

Come l'America puritana degli anni '20, la FIK dell'Avv. Ceracchini e la FILPJ, avevano emanato proibizioni severissime contro l'alcool dell'Aikikai, mettendoci praticamente fuori da ogni palestra che fosse degna di questo nome, pena la squalifica e l'interdizione dai tornei di judo e karate (Vedi il mio editoriale su "Aikido" del dicembre 1973).

Noi, qui a Genova, dovemmo ricorrere ad un grosso sacrificio economico, inventando un dojo in una ex fabbrica di guanti. Ci improvvisammo muratori, imbianchini, elettricisti e manovali e tirammo su un vero dojo, non grande ma luminoso e gradevo-

vita fu dura e ci sentivamo "sopportati", finché una fortunata combinazione mi permise di reperire un locale abbordabile da punto di vista economico. Ci rimettemmo all'opera ed in una estate di lavoro massacrante, riuscimmo a trasformarlo in dojo. Stremati ma, pieni di speranze ed aspettative, ci accingemmo a riprendere i nostri allenamenti.

Furono diversi anni di... stenti e di contrasti, durante i quali qualche altro membro della vecchia guardia si rese irreperibile. Restammo in due ed alla fine fui io ad abbandonare il campo, principalmente perché una palestra mi aveva offerto l'opportunità di sfruttare le sue strutture per un corso di aikido.

Ottenni l'autorizzazione dalla Direzione didattica ed intitolai il corso "Aikikai di Genova".

All'inizio eravamo appena il numero sufficiente per poter aprire il corso, numero che si ridusse a sei o sette unità alla fine del primo anno ac-



FOTO PIA BENCI

cademico e non aumentò più nemmeno l'anno successivo.

Il titolare della palestra mi comunicò ad un certo punto che il caseggiato era stato venduto in blocco e che anche i locali dove praticavamo sarebbero stati utilizzati in altro modo.

L'odissea sembrava non terminare mai! Ma alla fine la costanza fu premiata e riuscimmo, mio figlio Daniele ed io, a trasferire l'Aikikai di Genova nella sua sede attuale, che occupiamo, con un socio alla pari, da tre anni.

Questa volta si sono visti subito i risultati positivi ed ora si affaccerebbe il problema dello spazio!

Certo, non siamo l'Aikikai Milano né il Dojo centrale ma pazienti e tenaci sì; e per gli anni a venire prevediamo un afflusso di centinaia e centinaia di allievi e Cinture nere a decine. Siamo anche degli incorreggibili sognatori...

GIOVANNI GRANONE

LA FEDERAZIONE EUROPEA DI AIKIDO
TENTA LA CARTA DELLA RICONCILIAZIONE

LUSSEMBURGO '91



Il raduno annuale della Federazione Europea di Aikido si è tenuto quest'anno a Lussemburgo. Nei due giorni di riunione che hanno preceduto il raduno i delegati hanno discusso a lungo: nel programma dei lavori il presidente Leisinger riassume brevemente la situazione, concludendo con un monito: è giunto il momento che la Federazione Europea diventi qualcosa di serio e funzionante, altrimenti...

Per sapere se la FEA è riuscita o può riuscire a sbloccare questa situazione di stallo, ho scambiato quattro chiacchiere col delegato italiano, Vice Presidente della FEA e Presidente della

FIA, l'immortale Giorgio Veneri (o perlomeno quello che è restato di lui dopo una energica cura dimagrante che gli ha fatto perdere 30 chili).

Una risposta vera e propria al quesito posto da Leisinger non si può dare in quattro e quattr'otto ed infatti Veneri non me la ha potuta dare: dalla riunione sono usciti alcuni segnali incoraggianti, come la richiesta dell'Aikikai del Belgio di rientrare nella FEA dopo esserne uscito quasi dieci anni fa assieme ai francesi, che messi in minoranza e persa la leadership se ne andarono sbattendo la porta.

Ma sono arrivati anche segnali di segno contrario: in Spagna il maestro Kitaura ha deciso di uscire dalla Federazione di Judo per creare un Aikikai indipendente, mentre un gruppo abbastanza nutrito di praticanti non lo ha seguito. A Lussemburgo erano presenti sia il maestro Kitaura che i "ribelli", ognuno ovviamente reclamando di rappresentare il solo autentico Aikikai. La decisione in merito non spetta nemmeno alla FEA, la quale può solo attendere un pronunciamento dell'Hombu Dojo e conge-

lare la situazione, ammettendo ambedue i rappresentanti a titolo provvisorio. Ricordo a chi non lo sapesse che da diversi anni in Francia c'è la stessa situazione, col maestro Tamura che ha fondato una nuova associazione e la vecchia Aikikai che in gran parte non lo ha seguito, chiedendo di continuare ad essere riconosciuta dall'Hombu Dojo.

La FEA è ben decisa a superare definitivamente questi problemi, che da dieci anni monopolizzano le riunioni ed impediscono alla Federazione di assolvere ai suoi compiti istituzionali. Sono state a Lussemburgo gettate le basi, lanciando una nuova "Politica di riconciliazione" e rinunciando al principio fin qui irremovibile "una Aikikai riconosciuta per ogni nazione". I modi e i tempi di attuazione sono ancora da stabilire: in linea di massima ogni nazione potrà avere diverse organizzazioni riconosciute, ma avrà diritto ad un solo delegato, che curerà gli interessi di tutte le organizzazioni nazionali. La coordinazione tecnica (riconoscimento dei gradi DAN, programmi di esame ecc.) dovrebbe pas-

sare dalle Aikikai Nazionali alla FEA.

Personalmente sono perplesso, ed ho anticipato al buon Giorgione un paio di obiezioni che sono sicuro si sentirà ripetere dopo fino alla nausea (vediamo chi le indovina...), tenendome un altro bel mucchietto casomai tornassero utili un domani. Non sono comunque abbastanza dentro alla questione per permettermi di trinciare giudizi, e vedrei molto volentieri

ne ed andare a cena quando in assemblea prende la parola per fare un resoconto sulle attività internazionali.

IL RADUNO DELLA FEA

Al termine del raduno i gentili organizzatori lussemburghesi mi hanno chiesto che cosa ne pensassi dell'organizzazione: *ottima, sana ed abbondan-*

Il punto è che Lussemburgo conta (secondo PCGLOBE, il programma geografico del mio computer) 366.000 abitanti — più o meno come Bari — di cui 80.000 nella capitale. I dojo affiliati sono 3, di cui uno solo nella città. È chiaro quindi che i locali da soli difficilmente riescono a fare tutto, specialmente trattandosi della loro *prima volta* e di un raduno europeo, e pur usufruendo di strutture pubbliche che in Italia nemmeno ce le sognamo (questa la devo aver già sentita), avrebbero avuto bisogno di un supporto organizzativo da parte di un'Aikikai più esperta o della FEA. Il *mercato* locale poi difficilmente può fornire praticanti sufficienti a riempire il tatami. Non che un centinaio di persone siano pochissime, ma teoricamente questi raduni servono (o perlomeno sapevo che servivano una volta) a coprire le spese della riunione FEA, tant'è vero che gli *shihan* intervengono gratuitamente. Con i 5 *shihan* intervenuti, e relative spese di viaggio vitto ed alloggio, per facere dei delegati FEA, è ovvio che l'introito del raduno non può essere sufficiente.

Lussemburgo si raggiunge con più o meno tre ore di macchina da Bruxelles, Parigi, Dusseldorf, Francoforte, e la partecipazione avrebbe potuto essere molto maggiore se la notizia del raduno fosse stata diffusa più capillarmente (per chi non lo avesse capito, non ce l'ho con i lussemburghesi, ma con le varie Aikikai vicine di casa). Una seconda obiezione la sollevo sui raduni "vecchio stile": a cosa serve didatticamente un raduno di un giorno e mezzo con l'intervento di 10 insegnanti? Forse per la diffusione e la propaganda, ma non per praticare seriamente Aikido: non si potrebbe fare invece un raduno di 2 o 3 giorni con uno o due insegnanti? E adesso la pianto con le critiche, prima che comincino a tirarmi i pomodori...

Il raduno si teneva alla sala Omnisport di Beggen, grande più o meno come la palestra di Coverciano e ricoperta di tatami foderati antisdrucchio di un metro per un metro: ottima idea, si trasportano ed installano molto più facilmente dei tatami classici, e non richiedono telone di copertura. Dall'albergo consigliato ai praticanti, un servizio navetta faceva il collegamento col dojo. Le lezioni sono state aperte dal maestro Kitaura, che da tanto tempo non vediamo più in Italia. Ringiovanito (sembra che gli anni non passino per lui), sorridente, questo



Nella foto sopra il Maestro Fujita mostra un modo errato di eseguire iriminage, nella foto sotto mostra il giusto modo.



un intervento di Veneri o Leisinger su queste colonne.

Nell'Aikikai d'Italia infatti è facile sentir dire in giro "ma che diavolo combina Veneri con queste Federazioni?", salvo poi (le stesse persone) zittirlo e reclamare di chiudere la riunione

te! ho risposto d'istinto. In realtà non tutto era perfetto, e se lo segnalai non è per essere scortese verso gli organizzatori locali, che si sono fatti in quattro e nemmeno si sono potuti allenare per il troppo da fare, ma per cercare di fare meglio un'altra volta.

maestro dalla personalità complessa e dalla figura esile ha mostrato diverse variazioni sul tema *tenchinage*, sempre dalla presa *gyakuhanmi*. Non ha smentito la sua fama di *mangiauke*: ne ha cambiati a decine, a volte scuotendo la testa insoddisfatto: la sua apparenza fragile. Le sue tecniche larghe ed armoniose ingannano: facendogli da *uke* ci si rende subito conto che la faccenda è seria, ed occorre fare attenzione perché la sua presa ferrea e la grande velocità mettono facilmente in difficoltà per stargli appresso. È un peccato che i suoi impegni gli impediscano ormai di muoversi molto dalla Spagna: se ricordo bene insegna storia dell'arte all'Università di Madrid, e lo ricordo anche tanti anni fa a Coverciano tenere una dotta conferenza multilingue sul tema *Parallelismi tra il pensiero di O Sensei ed i Presocratici* ad un gruppo di costernati uditori persuasi fino ad allora che per saperne di aikido fosse sufficiente masticare un po' di *tenkan*. Al termine delle lezioni è facile rintracciarlo in qualche museo, dove ha scova-

tendo e divertendosi: ha una tecnica tutta sua di far capire come vanno fatte le tecniche (vigorosi cenni di assenso) e come non vanno fatte (espressione di supremo disgusto, o indignato stupore quando l'*uke* ha la possibilità di piazzargli un *atemi* per un *taisabaki* sbagliato), commentando il tutto in un giapponese strettissimo e pittoresco. Strepitoso successo di pubblico (e bis il giorno dopo): anche lui su *gyakuhanmi*, mostrava tecniche di *kokyunage* ed *iriminage*.

Il maestro Asai lo conoscono in tanti in Italia, e si stupiranno di sapere che a Lussemburgo si sentiva dire negli spogliatoi "Non è poi granché". Credo che alcuni maestri non siano e non possano essere i maestri di un'ora, ed Asai è tra questi: per apprezzarli bene occorre praticare diverso tempo con loro, non andare alla ricerca della "tecnica mai vista" e delle chicche divertenti. Io personalmente non mi perderevo nemmeno una lezione di 5 minuti col maestro Asai. Partendo da *gyakuhanmi* ha cominciato coll'inevitabile (indovinate un po'...) *aikitaïso nikkyo*,

proiezione *kotegaeshi* alla relativa immobilizzazione a terra paragonandola al movimento di *ikkyo*, con la volenterosa collaborazione come *uke* del Vice Presidente dell'Aikikai di Bulgaria, che gridava dal dolore ad ogni tecnica e dopo commentava "Splendido!". Una tenda mobile era intanto scesa dall'alto a dividere in due il tatami, permettendo al maestro Kanetsuka, con la collaborazione di Veneri, di fare lezione dall'altra parte (peccato!) e... tagliando in due il ritratto di O Sensei (ehm, ehm...).

Il richiestissimo bis del maestro Fujita il giorno dopo, ancora più divertente, ed in chiusura il maestro Hosokawa con i principianti, mentre Goldbury e Leisinger facevano lezione alle cinture nere dall'altro lato della tenda (vari *udegarami* per Goldbury e variazioni su *yokomenuchi* per Leisinger). Particolarmente ammirata ed invidiata la tecnica usata da Leisinger per annodarsi sul capo la fascia con vistose scritte giapponese.

La perla del raduno: il maestro Kitaura al ristorante dopo l'allenamen-



Il maestro Kitaura mostra come liberarsi da una presa *gyakuhanmi*



Il maestro Fujita durante la lezione.

to delle primizie che i locali ignorano od hanno dimenticato (chiedetegli quanti Goya ci sono a Roma e vedrete).

Il maestro Fujita ha dimostrato come si possa insegnare Aikido diver-

per poi variare sul tema. A mio parere (eccettuato naturalmente Lui) è il più grande.

Il maestro Hosokawa partendo da *gyakuhanmi* (che si siano messi d'accordo?) ha mostrato il passaggio dalla

to mi chiedeva cosa ci fosse di tipicamente lussemburghese nel menù: eravamo finiti in un ristorante italiano, ed il menù era una sinfonia di tagliatelle e tortellini.

PAOLO BOTTONI

CONTRIBUTO ALLA DIFFUSIONE DELL'AIKIDO

MISSIONE IN SUDAFRICA

Cinquantuno ore di pratica, tremilacinquecento km in auto, millecinquecento in aereo. Fulvio Sassi, consigliere dell'Aikikai d'Italia e oggi 4° dan, racconta l'esperienza umana e aikidoistica vissuta durante il suo insegnamento in Sudafrica.

Siamo a Rimini, nella hall di un albergo.

Dopo la prima parte dello stage di jo bokken del Maestro Fujimoto e dopo una cena abbondante e carica di sapori romagnoli, siamo di fronte.

Intervistare Fulvio Sassi*, terzo dan, al ritorno dalla sua missione in Sudafrica... tante domande mi si affacciavano alla mente, ma con una dovevo iniziare.

Come è nato questo viaggio?

Improvvisamente. Essendo già stato invitato in Polonia tre volte, avevo dato ampia disponibilità a Veneri per simili evenienze.

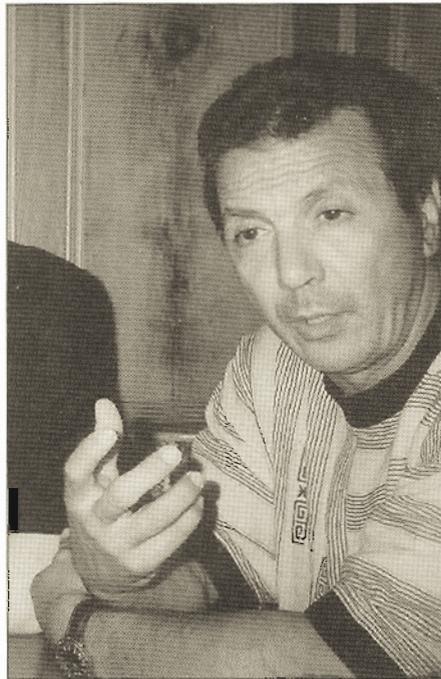
Così, un giorno, mi telefona e mi ventila la prospettiva di un viaggio in Bulgaria.

Io nicchio un po', sai, con quello che stava accadendo all'Est non era una piazza proprio allettante e Veneri, allora, mi propone il SudAfrica.

Ho accettato a botta calda e, in quattro e quattr'otto, mi hanno spedito un biglietto con prenotazione per il sei aprile. Morale: sono partito da solo per quest'avventura.

Quanto è durata in tutto?

Venti giorni. Non ho avuto timore, in nessun senso, anche se avrebbe potuto es-



serci perché andavo a fare aikido come unico rappresentante dell'aikido italiano, senza ukè, senza conoscere niente, senza idea di come sarei stato provato, accettato e non essendo carico di dan sulle spalle, mi mancava il carisma psicologico derivante dall'essere che so... il loro futuro esaminatore. Dovevo proprio costruirmi tutto da solo. Comunque è un'esperienza che ho fatto volentieri, poi vediamo cosa ne verrà fuori.

Arrivato laggiù, mi aspetta all'aeroporto Braga, un impiantologo odontoiatra, nato a Taranto, che vive a Johannesburg, sposato per la terza volta, con figli dai vari matrimoni, una famigliola "doc", una casa coloniale con piscina ed un nero come servitore che fa di tutto, dalle pulizie di casa al giardino. Insomma, una vita discreta.

Ho avuto però l'impressione che questi italiani che ho conosciuto avessero come una punta di rammarico, come se si sen-

tissero con due patrie ma in realtà con nessuna, non erano italiani quando venivano in Italia e non erano del posto in Sudafrica.

Aspettano forse il momento propizio per liquidizzare il loro capitale e tornare in Italia, ma il rand in questo momento si è svalutata molto. Sono perplessi, non sanno come andranno le cose, c'è il problema del futuro, del movimento di Mandela, pensano che si potrebbe anche arrivare anche ad una guerra civile, così come potrebbe invece accomodarsi tutto.

Io sono stato accettato in pieno, non mi è mai mancato nulla, sono stato accolto con cordialità e amicizia e poi... ho cercato di fare aikido al mio meglio. E non ho avuto problemi di forma fisica né di fiato, come si potrebbe temere data l'altezza di Johannesburg (1753 slm, ndr). Così come non ne ho avuti nell'insegnamento delle tecniche: alcune già le conoscevano altre no; ho spiegato i nostri movimenti di base e tecniche, diciamo, più difficili. A Johannesburg insegnavo in una università, due ore il primo giorno e altre due il secondo, poi in macchina ci siamo spostati nelle altre città, io e questo Adolfo Braga, il dan, che è poi il presidente della locale associazione di aikido.

Dopo seicento Km in direzione sud siamo arrivati a Bloemfontein, dove avevamo organizzato uno stage che raccoglieva aikidoka di Pretoria e Grahamstown; quattro ore e mezzo tra mattina e pomeriggio in un centro messo a disposizione dalla ferrovia, una specie di dopolavoro, ma più completo: camerette, mensa e un salone enorme.

Non c'erano molte persone, diciamo trentacinque circa, però lo stage è riuscito bene. A Bloemfontein insegna un certo Fritz, di origine tedesca, veterinario, brillante e dinamico, che poi l'ultima notte dello stage ci ha ospitato in casa sua a dormire.

Altri quattrocento Km e siamo andati a Grahamstown. È una città universitaria, tipo Perugia, ma non come architettura: la costruzione più vecchia ha l'età di mio nonno, forse neanche.

* Fulvio Sassi è stato promosso 4° dan dal Maestro Tada il 27.7.91 a Coverciano.

Ci sono mai stati neri nei corsi?

Si, a Johannesburg ce n'era uno su venticinque allievi ed era accettato da tutti.

È questione di scelta dei neri se non fanno aikido?

Direi di sì; a Capetown, dove l'università era aperta all'aikido, neri sul tatami non ce n'erano. A Grahamstown ce n'erano due. A Capetown c'erano corsi di pallavolo, ping pong e altre discipline pieni di neri; la promiscuità è una realtà di fatto.

L'apartheid, per esempio... mi sono trovato a fare la fila in posta, fila all'inglese, per intenderci, per comperare francobolli e ho trovato accodati sia neri che bianchi. Lo stesso se prendi un bus o un taxi che, per inciso, sono guidati sia da neri che da bianchi. Forse sono i neri che hanno una loro piccola apartheid, ad esempio usano dei pullmini solo per loro...

Forse perché costano meno.

Si, costano un po' di meno però continuano a caricare gente finché si riempiono (come i dolmuş turchi, per chi c'è stato, ndr), possono salirci anche i bianchi anche se non ci salgono. Io non li ho mai presi perché preferivo i bus.

Poi le abitudini dei neri sono strane, belle e brutte. Belle perché si fanno i cavoli loro, sotto un certo aspetto brutte perché magari si siedono per terra. A volte su un'aiuola ci trovi tre o quattro neri sdraiati: cioè il loro comportamento è molto sbracato. Non ti danno fastidio, no, si siedono su un giornale, e finché è su un prato può andare bene, ce ne sono molti di prati, però lo fanno anche sui marciapiedi. Noi siamo abituati a vedere un accattone, così, uno zingaro; invece loro se stanno aspettando qualcosa o un amico, si sdraiano o si siedono per terra. È un fatto abbastanza generalizzato, c'è ne dappertutto.

Tu giri per Johannesburg e vedi solo neri. È una città bella, l'ho girata parecchio per i vicoli e complessivamente è ancora pulita, però essendo una città molto grande ci sono delle discrepanze tra quartieri molto belli e altri che si lasciano un po' andare.

Pretoria non è così. Ha i suoi bei palazzi, tutti belli puliti, tutti col giardino, già vedi meno neri, diciamo la metà, ed è un po' come Bergamo alta.

Capetown invece è una città di tipo mediterraneo, potrebbe essere Nizza, la montagna vicino, qualche grattacielo e poi tutte le sue belle ville coloniali, in giro una gran pineta, un gran verde, e poi c'è il

mare: l'oceano che si divide tra Atlantico e Indiano.

Unico neo, ma non lo so per esperienza diretta, pare che l'acqua non sia calda, in dicembre-gennaio (laggiù è estate) ha al massimo diciotto gradi. Però è una città meravigliosa, piena di ristoranti, un traffico lento che a me ha dato una buona impressione, stufo come sono del traffico che corre e ti fa correre.

A Capetown c'è più promiscuità; ho visto neri, bianchi, tutti insieme nei ristoranti a mangiare, casino, vita: classico di un luogo mediterraneo.

L'aikido?

Secondi dan c'è Braga, un uomo di cinquant'anni ed è un classico vedere questi personaggi (come ce ne sono anche qui) che sotto un certo aspetto ti fanno tecniche da settimo dan e poi magari hanno carenze da primo kyu e questo è il dato tipico di coloro che si sono costruiti, che hanno raggiunto il loro livello conoscendo diversi maestri in diversi posti e poi hanno sintetizzato qualcosa di loro in cui hanno un aspetto forte mescolato a certe carenze; noi siamo abituati a pennellare un aikido molto più preciso.

A Pretoria c'è Paul, un boero di vedute meno larghe, almeno così me l'hanno presentato, però lì sono molto entusiasti; nella loro palestra si preparano mezz'ora prima della lezione e l'ho trovato un secondo dan proprio meritato. È un uomo a cui forse dai più anni di quelli che ha: una quarantina, pelato, ma si muove bene e con entusiasmo. È una persona che merita.

E l'aikido dei bassi gradi?

È discontinuo: puoi trovare quello che proprio non si muove e quello che si muove quasi come qui da noi. Devi considerare che non sono tanti, perciò hai poche persone da vedere perché poi sul tatami sono venti-venticinque, che per uno stage non è molto. Ci saranno trecento persone che in Sudafrica fanno aikido e il territorio è cinque volte quello dell'Italia, anche se gli abitanti sono trenta milioni. A Grahamstown, presso l'università, si insegna aikido sotto la guida di Chris Mc Quaid, primo dan, un uomo che dovrebbe essere incoraggiato. Se dipendesse da me incoraggerei quelli che se lo meritano rilasciando loro dei gradi; per esempio ci sono secondi dan che, età a parte, hanno svolto un buon lavoro e potrebbero benissimo essere terzi dan. Certo poi si porrà la questione del riconoscimento della loro associazione da parte dell'Hombu Dojo, anche per presentarsi in modo più definito all'in-

terno del Paese, ma questo è un altro problema.

Come mai questi contatti proprio con l'Italia?

Attraverso Veneri che, essendo Presidente della Federazione internazionale, è conosciuto all'estero e ha voce in capitolo.

Come sei riuscito ad accaparrarti la loro fiducia, il loro entusiasmo? In aikido intendo, al di là dei rapporti umani.

Quando sono arrivato sono andato in palestra a Johannesburg ed ho fatto lezione come l'avrei fatta a Milano o ovunque, senza voler misurare niente di più e mi è riuscito bene. Non ricordo le tecniche eseguite ma non ho voluto ne strafare né rompere le ossa a nessuno, chiaramente. Ho solo fatto una lezione che è filata bene e ha entusiasmato; l'ho sentito da come si muovevano e da come sono rimasti soddisfatti, anche Braga era contento per il lavoro da me svolto. Poi siamo subito partiti per uno stage che avrebbe dovuto per forza essere rappresentativo. A Bloemfontein venivano da tutte le parti, c'erano più praticanti, eravamo sotto gli occhi del pubblico. Lui si era preso la responsabilità di portare una persona dall'Italia e gli altri avrebbero potuto criticarlo, invece ha avuto il consenso di tutti. È andato bene lo stage, sono andate bene le tecniche e ne ho mostrate tantissime. Le persone avrebbero potuto compiacermi; ognuno è venuto da me dicendo: "good, good"... "buon lavoro"... "lavorate molto bene"... "mi piace molto l'aikido di Fujimoto, bello questo movimento ampio", ma non penso che abbiano voluto adularmi perché non avevano nessun dan da strapparmi, e poi credo che la sincerità la si vede e la si riconosce. Io sento quando le cose sono andate bene o male. Perciò sia per efficacia che per movimento l'aikido l'ho tirato fuori e ne sono convinto.

Qualche episodio particolare durante la manifestazione....

Quando ho avuto come ukè Paul de Beer, secondo dan, un uomo di quarant'anni che mi attaccava bene e con entusiasmo e sono riuscito a piazzargli le tecniche che volevo; anche a Johannesburg, con un ragazzo portoghese, primo kyu, pieno di esuberanza, bello grosso, il quale, quando ho chiesto di attaccare forte, lo ha fatto e le tecniche sono venute fuori bene; e ancora quando ho tirato fuori un bel ragazzo, un po' giovane se vogliamo,



DISEGNO JOHN GRAVATO

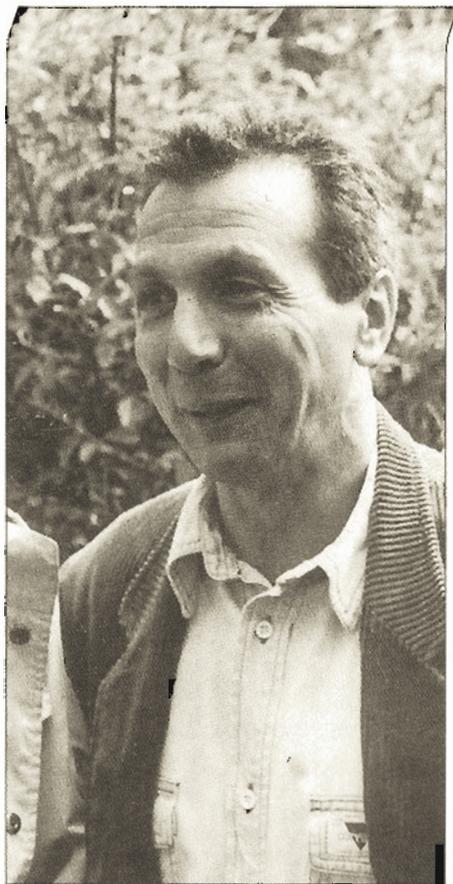
ma di un bel peso, sul kokyū-ho l'ho fatto mettere in piedi due o tre volte mentre lo tiravo su e lui si alzava e volava via. Non era quello che volevo fare. Tutto è nato dalla non conoscenza della lingua: io gli dicevo "No, non così...", intendendo che non doveva tenere forte e lui invece teneva come una bestia e allora l'ho sparato via; alla fine si è capito diversamente da come desideravo però il risultato è stato che lui è rimasto impressionato. Alla fine dello stage, il quarto giorno, ho fatto del futaridori, cioè la presa da parte di due avversari, due ukè che tenevano i polsi con efficacia e ho eseguito cinque o sei tecniche di fila e dei kokyūnage ben riusciti. E che loro accettino il modo che hai tu di

lavorare, lo vedi quando poi si ripropongono di rifare quello che gli hai mostrato.

Li ho visti allegri, contenti di avere lavorato in quella maniera, perché si muovevano bene e si erano divertiti e io ne ero felicissimo. I responsabili del dojo quando venivano a congratularsi erano entusiasti dell'aikido che avevo mostrato loro e tutti a quel punto volevano Fujimoto come loro direttore tecnico.

In quei venti giorni quanto hai praticato?

Ho fatto cinquantuno ore di allenamento, tremilacinquecento Km in auto, millecinquacenti in aereo. Un itinerario fat-



to di dojo ma accompagnato anche da momenti di svago: un parco naturale aperto ai turisti, con tanto di animali selvaggi, una puntata in un casinò oltre frontiera (in Sudafrica è proibito), una grigliata all'aperto a Bloemfontein con buona carne e ottima birra, diversi ristoranti e sempre circondato da una bella simpatia.

Insomma mi hanno dimostrato il loro entusiasmo facendo più di quello che normalmente fai quando ospiti una persona. E io l'ho gradito. Mi hanno poi messo alla prova quando siamo andati fuori a bere: in quello, tutto il mondo è Paese. Ognuno ti prova con un bicchiere di vino, i discorsi poi si allargano...

Come ti facevi capire?

C'era Braga che traduceva, poi le parole non dovevano essere tante durante le tecniche, anche se a me sarebbe piaciuto spiegare quello che sentivo, il perché fare una cosa in un modo anziché in un altro...

Eri pieno di cose da dare...

Si, perciò Braga mi pregava più volte di lasciargli il tempo di tradurre, anche per "caricare" i praticanti.

Sono venuto via bene, mi hanno accompagnato all'aeroporto, regalato un libro,

qualche bottiglia di vino, le solite cose: il "ci rivediamo", però con la consapevolezza del "sempre nell'ipotesi che...".

Ho gradito questa cosa tantissimo, mi andava bene quello che veniva. Non che ci sia attaccato particolarmente, per me tutto ciò potrebbe finire, come è finita la storia in Polonia, o continuare senza che io ne provi né un'amarezza né un entusiasmo particolare. Non perché voglia fare il superiore, ma perché non voglio attaccarmi.

Sarei contentissimo se il Maestro Fujimoto fosse disposto a fare qualche cosa perché queste persone lo meritano e se poi il Maestro vorrà rimandare me o qualcun'altro mi sta benissimo.

Quel che dovevo fare, secondo me, l'ho fatto e bene. Perciò mi basta così.

Quindi in Sudafrica si aspettano in tempi brevi...

Loro si sono resi disponibili. Io li risentirò. Vorrei parlarne con il Maestro Fujimoto.

C'è tempo per pensarci, perché vogliono organizzare un "camp", chiamano così lo stage, in luglio, che per loro è inverno, in un posto piacevole dove fare aikido. Devono trovare un compromesso tra le distanze, e quindi un posto che vada bene per tutti, per radunare un certo numero di persone per poter gettare le basi di un qualche cosa.

Dovessi scegliere io per Fujimoto, sceglierei Capetown, perché mi piacerebbe ci andasse con la famiglia, anche per farla diventare una vacanza, forse senza tornaconto ma una vacanza piacevole. Bisogna però vedere laggiù come riusciranno ad organizzarsi con i loro impegni perché luglio per loro è come per noi dicembre o gen-

in porto ne avrei piacere, anche perché sono convinto che le assegnazioni degli insegnanti fatte a tavolino rappresentino uno sbaglio; credo che la scelta debba, in ultima analisi, spettare a chi ti ospita, a chi ha bisogno di te.

Però sai benissimo che il principio gerarchico è molto sentito dai giapponesi.

Si, ma siccome noi dobbiamo imparare dai giapponesi qualcosa, può darsi che anche loro abbiano qualcosa da imparare da noi.

Non esiste un popolo eletto. Ogni persona ed ogni popolo hanno sicuramente qualcosa di buono da dare e qualcosa da imparare dagli altri. Noi stiamo imparando qualcosa di bellissimo e loro staranno imparando sicuramente qualcosa di molto bello dagli altri. Può darsi che si debba imparare a smussarle certe situazioni. Chi lo sa?

Hai riportato qualche foto?

Più che foto ho riportato una caricatura che mi hanno fatto mentre faccio lezione, simpatica perché mi ha ritratto mentre, durante una proiezione, consulto un dizionario italiano-inglese.

Dalla tua esperienza sembrerebbe che l'apartheid in Sudafrica esista fino ad un certo punto, si direbbe piuttosto che la differenza sia, come da noi, tra ricchi e poveri.

Sicuramente. Oggi c'è promiscuità dappertutto: nei cinema, nel far la fila alla posta, in ogni situazione. Che la discriminante dipenda da una questione economi-



ca e che siano i bianchi i detentori della ricchezza, siamo d'accordo; il problema sta nel fatto che nessuno vuole mollare il potere, nel senso del denaro, e non c'entra il colore della pelle. Certo esiste anche un'associazione che ha per simbolo una svastica a tre punte; io non ne ho mai visti di questi tipi e per i bianchi che ho frequentato, questi sono estremisti fanatici, però ci sono e vanno in giro a pestare la gente di colore. Il fatto è che la preoccupazione dei bianchi, rispetto alla concessione del suffragio universale, è dovuta alla entità numerica dei neri; si tratta di uno a cinque e non c'è da stare molto tranquilli.

Bisogna vedere quanto sia giusto. È difficile oggi fare giustizia in tutti i posti. Non vorrei essere chiamato ad esprimere un giudizio su questa situazione. Io non ho pregiudizi e quindi mi rifiuto di dare un parere; è un problema loro, che devono sbrigarsi da sé e non mi sento di dire "è giusto che questi facciano..." o altro.

Per quanto tu fungessi da controfigura del Maestro Fujimoto eri pur sempre tu...

Sì, alla base dovevo lavorare io... anche perché la forma fisica devi averla. Se mi fosse capitato un mal di testa, uno strappo, una storta, come vai a giustificarla?

Lì non avrei potuto farlo. È andata bene; il Sudafrica è a otto/novemila Km e non so se e quando potrò rivedere l'altra parte del mondo...

Ma credo che loro se lo aspettino. Anche se andrà il Maestro Fujimoto, si aspettano che vada tu come ukè.

Questo non te lo so dire. Loro vorrebbero che questo desse avvio a qualcosa. Sono pochini ed in effetti un po' di riconoscimento li aiuterebbe a crescere in qualche modo. E poi ci sono persone valide. Come ti dicevo, Braga deve avere iniziato aikido nel '72/'73 e di conseguenza è un secondo dan, non gli hanno regalato niente. Se poi lui ha avuto carenza di Maestri, il suo grado lo ha meritato ancora di più.

Hanno praticato tutti sempre in Sudafrica?

No, quelli che si muovevano meglio erano poi gli stessi che erano andati un po' in giro, qualcuno è andato anche in Giappone.

Comunque lo spirito dell'aikido è come il nostro. E poi da un dojo all'altro è diverso: Pretoria è più ascetica: tutti già



pronti, in seiza... è come da noi a Milano e anche il modo di praticare aikido assomiglia... È evidente che ogni cosa ha il suo contesto, ogni cosa si sviluppa secondo delle linee "cittadine" di comportamento. Non c'è come ho visto in altre federazioni, la lattina di coca cola sul tatami, ma non c'è nemmeno quella rigidità assurda e paranoica. A Pretoria c'è più rigore, ce n'è meno a Capetown, ma mai comportamenti inaccettabili.

Ti piacerebbe tornarci ancora, magari in vacanza?

Sì, ma mai più da solo. È come non viverla. Mi piacerebbe dividere questo tipo di esperienza con la mia famiglia: da solo va bene quando sei giovanissimo e anche allora vorresti un amico vicino. Quando le cose sono belle mi piace dividerle. Nel parco che ho visitato mi sarebbe piaciuto ci fosse stato mio figlio.

L'avrebbe vissuta come un'avventura incredibile. Quando la riporto a casa, questa avventura, io l'ho vissuta così, però sarebbe stato meglio non da solo; o forse anche da solo, perché no? L'importante è farle queste esperienze.

Era tardi, l'indomani sarebbe stato

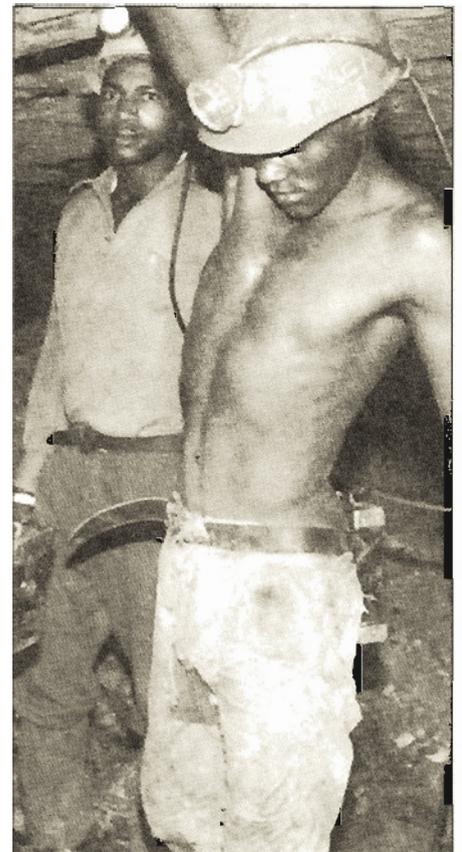
denso di avvenimenti, il torpore ci aveva ormai invaso. Nel prendere l'ascensore per salire in camera nuove domande mi si presentarono. Decisi però di non esprimerle, tanta era la stanchezza accumulata. Continuai a pensare, però. All'INXA THA, organizzazione paramilitare finanziata dal governo sudafricano, accusata dell'uccisione di migliaia di militanti dell'African national congress'.

A Mandela, alla necessità del Sudafrica di porre fine all'isolamento politico e alle sanzioni economiche dovute all'apartheid che pure pian piano si sgretolava. O si ridimensionava?

Andai a letto, spensi la luce. Mi addormentai subito e sognai l'Africa, l'aikido, l'aikido come utile passaporto in un mondo pieno di frontiere, come inutile passaporto in un mondo senza frontiere, come la via che porta al centro. Della vita.

Intervista di Walter Vergallo

1. In un recente "faccia a faccia", teletrasmesso dalle emittenti di Stato sudafricana, tra Anton Herber, direttore del periodico Weekly Mail, e l'ex ministro della Giustizia, quest'ultimo ha dovuto pubblicamente ammettere che il governo di cui faceva parte ha finanziato attività segrete e illecite dell'INXA THA. (da Avvenimenti, 11 settembre 1991, p. 32).



BONSAI, SPIRITO E MATERIA

Solo per ottenere una bellezza superficiale, già ora ci sono rami impostati.

Questa non è però l'autentica e definitiva bellezza del bonsai.

Noi preferiamo l'elevazione progressiva, proiettando nel futuro la nostra arte e la nostra anima senza spreco ad ogni fase.

(M. Kimura)

In oriente si attribuisce al bonsai un'anima: lo si considera un elemento fuso in un cosmo il cui spirito vivente permea tutto dalle rocce ai corsi d'acqua, dagli alberi agli animali e all'uomo; oppure si pensa ad esso come ad un individuo vivente datato di una mente più o meno cosciente. Noi

occidentali non possiamo, anche se talora lo desideriamo, conferire al bonsai una mente pensante e volitiva, perché è in contrasto con la nostra cultura e con la vita quotidiana. Eppure chi fa bonsai con passione, con lo spirito giusto, con l'ambizione di sfiorare le vette dell'arte sentirà di interagire intensamente con le sue piante, quasi di dialogare con esse; darà loro forme e caratteri che evocheranno pensieri ed emozioni, riconoscerà in loro immagini del suo passato, si farà suggerire dalle loro forme idee e progetti nuovi, mai pensati prima; e vedrà assecondare dal loro sviluppo futuro i suoi progetti, o anche contrastarli e far nascere opportunità diverse. Tutto ciò senza che i bonsai pensino o parlino, perché quello che accade è che noi proiettiamo la nostra mente pensante sulle piante.

La consapevolezza di non avere a che fare con esseri dotati di anima ma con una materia vivente che noi pla-

smiamo può dare sofferenza o fastidio poiché va ad inserirsi in quella frattura tra spirito e materia che tormenta le nostre esistenze. Viviamo in un modo in cui scienza e tecnologia raramente interagiscono con le lettere e le arti, in cui la razionalità spesso si scontra coi sentimenti, e la realtà quotidiana e superficiale nega necessità e verità più profonde. Questa frattura ha origini antiche quanto solide, è insita nella società in cui viviamo e solo molto tempo e il nostro paziente lavoro potranno sanarla. Ma il primo passo è di rimuoverla dalle nostre menti.

Pensiamo ad un abbraccio, un abbraccio sentito, profondo, non di ogni giorno. Tutto ciò che di fisico di materiale vi è in questo atto non lo svilisce né lo inaridisce, anzi lo caratterizza ed è inscindibilmente connesso con quanto di più elevato vi è insito. Il contatto dei corpi, il calore, la tensione muscolare, l'abbandono, lo scivo-



FOTO S. LIPORACE

lare delle mani o l'immobilità, la durata, sono variabili essenziali che determinano e sono determinate dai pensieri, dal senso di competizione, di contatto di due personalità, di affinità di sentimento, di sostegno, di desiderio di comprensione.

Così dalla rigidità di uno dei due può trasparire tensione e dalla rilassatezza e disinvoltura il disinteresse. A mille sottili fili corporei è sospesa la poesia e la felicità di un tale raro evento. Ciò che dà valore e che marca la differenza è il pensiero che si sovrappone all'evento e si fonde con esso. Immaginiamo ora un bonsai accarezzato o frustato dal vento, vediamo il suo tronco esile piegarsi accompagnando le invisibili linee di forza, e opponendosi gentilmente senza mai cedere. La parte del tronco rivolta verso il vento col tempo si rafforza, si inspessisce, l'altra parte interna alla curvatura si raggrinzisce fino a scortecciarsi; i rami inseguono anch'essi il fruscio dell'aria che fa vibrare la loro vegetazione.

Tutto ciò senza che la pianta sappia quello che fa, ma questo non nega la poeticità di una forma ventosa, perché quel che conta sono i nostri pensieri che si associano al bonsai e si proiettano su di esso. Così i nostri pensieri e le nostre mani modificano l'albero e l'albero cambiando influisce

sui nostri pensieri ed entra nei nostri cuori.

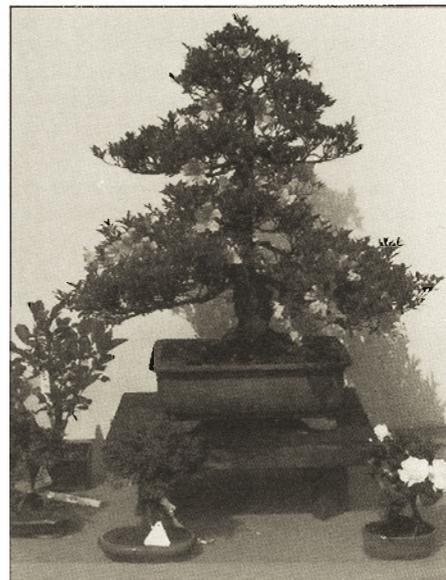
Esso è insieme *specchio dell'anima* di chi lo accudisce e parte della sua mente.

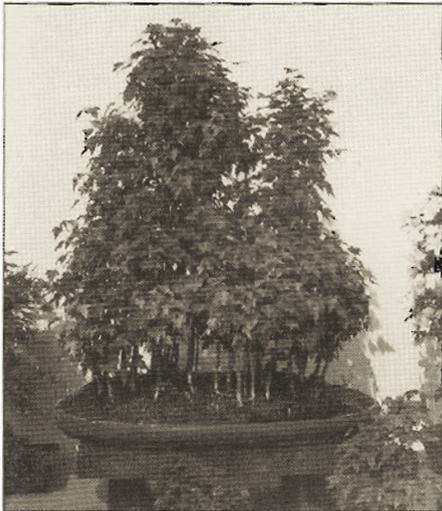
In questo momento in cui i massacri della guerra pesano su di noi come una colpa orrenda*, parlare di bonsai può sembrare un modo per rifugiarsi in un mondo di bellezza per non vedere e dimenticare. Ma anche in questo il bonsai riflette l'animo di chi lo fa.

Per chi è superficiale sarà un nascondersi ipocrita, ma chi si avvicina ad esso con profondità, o non sentirà in sé la serenità necessaria per impostare una pianta, o otterrà una forma tormentata, oppure più semplicemente dando ad esso una forma elegante, equilibrata, serena, non farà che acuire per contrasto la sua consapevolezza che far finta di non vedere, riflettere, pregare, non basta per cancellare questo crimine contro l'umanità e non allevia la colpa di essere stati indifferenti troppo a lungo e forse di esserlo tuttora.

SALVATORE LIPORACE
MATTEO FORTI
TANIA RUSCIANO

* L'articolo è stato scritto mentre era in corso la Guerra del Golfo (Ndr).





Bonsai letteralmente significa "albero in vaso". Naturalmente questa definizione non è sufficiente per caratterizzare un'arte che ha avuto origine centinaia d'anni fa, ma ci permette di fare alcune considerazioni sulla semplicità e la naturalezza delle tecniche di base che permettono di coltivare questi alberelli. Un giardiniere sa che per mantenere sana e forte una pianta e per godere di molti frutti saporiti, la deve potare in determinati periodi dell'anno; così per rendere fitta e rigogliosa la ramificazione di un bonsai bisogna potarlo sapientemente in modo che ogni anno a primavera numerosi giovani rametti e germogli riaccendano la vita anche dell'albero più vecchio e imponente. Il vivaista che coltiva le sue piante in vaso, per renderle più belle, ogni tanto cambia la terra e pota le radici. Similmente chi si prende cura di un bonsai periodicamente procede al rinvaso, taglia le radici vecchie e spunta quelle un pò più giovani, non tanto per costringere la pianta in un vaso piccolo, ma per stimolare la formazione di capillari che sono l'unica parte dell'apparato radicale ad assorbire l'acqua e gli elementi nutritivi. Così, e scegliendo per ogni pianta il terriccio adatto, il bonsaista fa del vaso un ambiente ideale che permette all'albero di trovare tutto ciò di cui ha bisogno e di rinnovarsi continuamente pur mostrando nel portamento la sug-

gestione di molti anni d'età, perciò i bonsai possono vivere molto più a lungo delle piante della stessa specie lasciate crescere libere in natura.

Dunque le tecniche di base bonsai non differiscono di molto dalle normali tecniche di giardinaggio, ma ciò che fa la differenza tra una comune pianta in vaso e un bonsai sono le qualità estetiche ed evocative. Un bonsai, per le forti radici esposte, per la conicità del tronco e la sua rugosità, per la forma dei rami modellata attraverso l'avvolgimento di un filo metallico molto morbido, non solo deve somigliare a un poderoso e secolare albero in miniatura e quindi avere un portamento, un'eleganza, e un equilibrio molto naturali, deve anche evocare immagini, emozioni, sensazioni che vanno al di là della semplice imitazione della natura. Così come in un bel dipinto o in una scultura riuscita si vede e si sente molto di più delle semplici immagini realistiche rappresentate, in un bonsai può colpire l'essenza, l'idea di un particolare albero o di un bosco o dell'intera natura, il soffio del vento, la serenità, la gioia, o la profonda sofferenza, la severa e dignitosa sopportazione del passare degli anni e delle intemperie.

Il bonsai, nonostante molti lo credano, non è nato in Giappone, ma in Cina nei primi secoli D.C.; il primo documento che ci da informazioni sulla storia del bonsai è un disegno in



FOTO F. ERCOLI

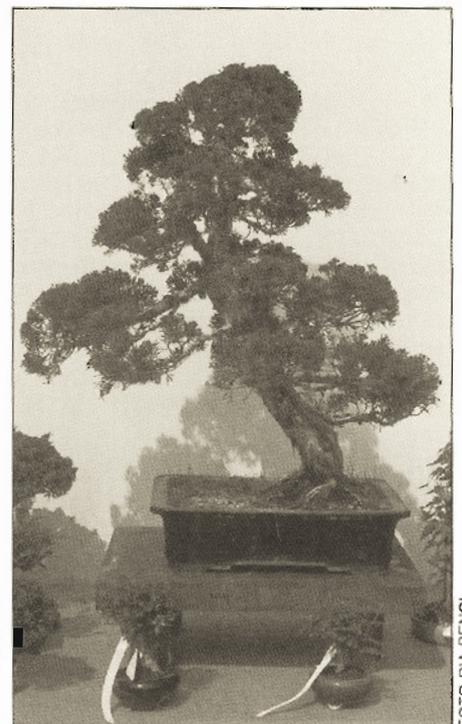


FOTO PIA BENCI

una tomba imperiale della metà del primo millennio: due bonsai vengono offerti all'imperatore. Già allora dunque gli alberi in vaso godevano di grande stima. Intorno allo stesso periodo i bonsai furono esportati in Giappone dai monaci buddisti che attraverso la coltivazione paziente e il continuo miglioramento delle piante, cercavano di migliorare sé stessi e la loro anima, e di raggiungere la serenità interiore. In Europa e in America il bonsai compare nei primi anni di questo secolo. Ci troviamo quindi a parlare di un'arte che ha secoli di storia e che, come ogni altra, ha i suoi canoni, le sue regole, i suoi stili; come in pittura o in scultura, questi canoni non sono fissi e immutabili ma si modificano e si arricchiscono nel tempo. Negli stili più classici, come l'eretto formale, che si innalza imponente in linea retta o l'eretto casuale, sinuoso ed elegante, vi sono regole precise per la disposizione dei rami dettate sia dal modo di sviluppo naturale della pianta sia da necessità prospettiche. In altri stili viene privilegiata la scultura delle parti morte in cui la crescita indisturbata degli alberi è condizionata da elementi atmosferici e ambientali quali il fulmine, il vento, il peso della neve, la crescita su rocce a strapiombo. Il rispetto rigido delle regole dà spesso la garanzia di ottenere un risultato gradevole, ma quasi sempre l'opera veramente bella contiene un'interpretazione elastica e soggettiva delle regole o le contraddice pienamente. L'opera d'arte è sempre unica e originale. Come ogni forma d'arte il bonsai può essere apprezzato a diversi livelli; gli intenditori coglieranno più a fondo la raffinatezza e l'originalità di un esemplare, ma il pubblico curioso godrà più istintivamente della sua naturale suggestione. Il bonsai possiede un'immediatezza che nessun'altra arte ha, infatti contemporaneamente imita e interpreta la natura ma ne fa anche direttamente parte: è un'opera viva non solo perché il suo significato e i suoi valori cambiano secondo l'osservatore la sua cultura, il tempo e il luogo in cui vive, essa è anche un essere vivente e quindi si modifica, cresce, migliora. Il bonsai è un'opera in continuo divenire, non è mai finita, migliora negli anni e con la continua attenzione di chi ne ha cura. Essa può essere tramandata nei secoli, ma può anche morire.

SALVATORE LIPORACE

Tratto dalla rivista "Bonsai arte e natura"



FOTO F. ERCOLI



Salvatore Liporace è il fondatore dello Studio Botanico in Via Rubens 9 a Milano che nasce nel 1985. È questo uno spazio dedicato unicamente all'insegnamento dell'arte bonsai, un punto d'incontro per gli appassionati e i neofitichesì che muove in una duplice direzione: far conoscere a chi si avvicina per la prima volta al mondo dei *piccoli alberi* i suoi segreti, e proporre a chi è già esperto un luogo in cui ampliare ed approfondire la propria passione.

Lo Studio Botanico oltre a fornire corsi di base, di perfezionamento e seminari a tema, si propone di funzionare anche da piccola galleria d'arte bonsai: il suo spazio è a disposizione di maestri di club di tutt'Italia che vogliano esporre le loro opere.

Salvatore Liporace nel 1986 ha collaborato con Radio Popolare alla messa in onda di una rubrica sul bonsai.

Nel 1990 ha partecipato ai seminari tenuti da due dei più famosi maestri giapponesi del bonsai: Hotsumi Terakawa e Masahiko Kimura.

Nello stesso anno ha condotto per sei mesi una trasmissione settimanale sul bonsai per Antenna 3 Lombardia, ha tenuto corsi, conferenze e seminari in tutt'Italia.

Dal 1986 con Vincenzo Didato, architetto design, elabora una ricerca sullo spazio proponendo un'interpretazione originale dell'interazione fra la pianta e l'ambiente e soprattutto tra gli esseri umani e l'ambiente. Nell'ottobre 1990 in occasione del congresso italiano di bonsai ABAN, una loro opera è stata premiata per la migliore ambientazione bonsai.

Attualmente Salvatore Liporace collabora con la rivista *Bonsai Arte e Natura* dove vengono pubblicati alcuni suoi articoli.

LIBRI

MIGI AUTORE

Le dieci icone del bue
Erga Edizioni, L. 25.000

"Maestro vorrei essere istruito sul buddismo, che cos'è?". "È come se cercassi un bue mentre lo stai cavalcando".

L'ideogramma *niu* in cinese indica i bovini in generale. Potrebbe essere quindi una vacca, un toro, un bue o un bufalo. Si sa che la vacca è un animale sacro in India e che il toro nei culti antichi è simbolo di energia procreativa. Anticamente in Cina e poi in Giappone si sono rappresentate le tappe del cammino spirituale o della via verso il risveglio, come il processo di adomesticamento di un bue selvaggio che simbolizza qui la *Vera natura* dell'uomo, il Sé, l'essere profondo, questa Realtà già presente ma non ancora realizzata nella sua pienezza. Queste tavole descrivono i diversi stati di coscienza per i quali passa che si dedica alla meditazione Zen. La meditazione è infatti per *kuo-an* l'arte difficile e appassionante di domare il bue. Questo grande classico della letteratura spirituale perenne non rivela facilmente il suo segreto e questo libro ne è un tentativo di disvelamento. La storia dell'uomo che cerca il bue è già apparsa in italiano in appendice ad alcuni testi sullo Zen. Adesso è uscito un libro unicamente su questo argomento con i dipinti originali e la traduzione dei poemi, direttamente dal cinese all'italiano. Il curatore si è recato in Giappone e in Cina per reperire i dipinti e i testi originali, ha svolto una ricerca accurata sull'origine di questa parabola che risale al buddismo Ch'an prima ancora che allo Zen, inoltre ha tradotto e commentato i testi in poesia e in prosa che accompagnano i dipinti, rifacendosi ai testi tradizionali Ch'an-Zen. È un lavoro accurato e consapevole, poiché il curatore stesso pratica *zazen* da diversi anni non è quindi una semplice esposizione intellettuale, ma un'esperienza vissuta. Come scrive il presentatore Gildo Fossati dell'Università di Genova: "È un libro col quale si viaggia nelle misteriose vie della coscienza e che al fascino delle immagini accoppia il fascino del pensiero".

GIOVANNI GRANONE

MARCO UNGARELLI

Storia maestra di management
Rizzoli, L. 32.000

Da questo numero inizia la mia collaborazione con la redazione della rivista AIKIDO per quei che riguarda rubriche e recensioni. Mi sembra quindi opportuno intraprendere un tal compito con un consi-



glio ai lettori: non comprate questo libro.

"Storia maestra di management" è un volume noioso e senza qualità, il cui scopo dichiarato è mostrare che "una gestione aziendale di successo altro non è che la prosecuzione della guerra, naturalmente con altri mezzi ma con regole sorprendentemente comuni". Nella guerra l'autore ritrova regole di comportamento utili tanto per l'organizzazione aziendale quanto per la vita privata. Da queste poche note evidentemente emerge la tragica vita quotidiana dell'autore, definito dalle note di copertina come un "manager di livello internazionale".

Su un piano più generale, ciò che colpisce è la semplificazione della storia e della vita a poche regole derivate dalle battaglie (ovviamente quelle vinte) combattute da Napoleone. Ad una tale mentalità è estraneo il risultato complessivo delle guerre, ed infatti nessuna notizia viene fornita sui costi umani, sociali ed economici delle manageriali campagne napoleoniche. Purtroppo gli anni ottanta hanno fatto della competizione uno dei miti della nostra società e questo libro può essere letto come un buon esempio della recente storia culturale.

Non ci sarebbe molto da dire su questa fase se le ideologie manageriali non avessero invaso anche campi a noi più vicini: persino "Il libro dei cinque anelli" è stato pubblicizzato come il best-seller più letto a Wall Street. In un'epoca in cui i conflitti militari sono attualissimi e tragica realtà, c'è da riflettere sul fatto che la guerra sia diventata asettica come un videogame e come un gioco di strategia e venga persino indicata in un libro come maestra di vita. La storia potrà certo insegnare tante cose, ma risulta difficile comprendere come non dica nulla all'autore sulla insana follia della guerra.

RAIMONDO DE NICOLA

YANG JWING-MING

Chi Kung
Mediterranee, L. 26.000

Il libro, edito dalle Mediterranee, è interessante in quanto tratta dell'uso delle energie nelle arti marziali e nella cura del corpo.

Lo scopo di fondo è di fornire un aiuto ai principianti ed ai praticanti più esperti di arti marziali per aumentare la propria potenza ed efficacia.

Il Kung Fu è il mezzo indicato al fine di ottenere i suddetti risultati.

L'autore precisa che tale arte va inquadrata all'interno del Chi Kung, ovvero la "circolazione dell'energia interna", con il fine di "favorirne l'aumento ed insieme imparando a controllare l'energia stessa." È interessante notare con l'autore che, praticando il Kung Fu nell'ottica del Chi Kung, ben presto l'attenzione dovrà spostarsi dal campo delle arti marziali a quello del mantenimento della salute e, infine, al più elevato interesse filosofico-religioso. Purtroppo il limite di questo, come di molti libri recentemente pubblicati sulle arti marziali, è che esso fornisce solo vaghe indicazioni sulla "via", rimandando alla lunga e paziente pratica ogni minima possibilità di comprensione.

Ciò detto, si può però osservare che il libro ha un suo marcato fascino, determinato forse da una duplice natura: il volume è insieme immaginifico ed allo stesso tempo fin troppo concreto, spietizzato. È immaginifico per quel che riguarda i termini, le calligrafie, i disegni ed i simboli, spietizzato per quel che concerne la ricerca costante di definizioni, e soprattutto per i supposti effetti medici o per i vantati risultati pratici dell'arte esposta.

Piacevole che alla base del libro vi sia una poesia interamente citata e riportata in lingua cinese o un dizionario degli ideogrammi privo della traduzione in italiano. Il lettore deve accettare ed essere aperto a simboli di terre lontane in maniera necessariamente intuitiva. Ancor più se i pochi simboli tradotti stimolano la fantasia, come "la tecnica dell'elisir esterno", "l'elisir alchemico", "il pugno degli otto trigrammi", "gli otto pezzi di broccato" e così via.

L'illusione esoterica si frantuma però nel tentativo di dar forma concreta a concetti che per loro natura mal si prestano ad esempi pratici: l'intervento razionalizzante, basato sulla cultura e sulla scienza medica contemporanea, scolora in parte il loro possente fascino, necessariamente ma segretamente connesso all'"ancestrale elisir alchemico della vita".

RAIMONDO DE NICOLA

LA POSTA DEI LETTORI

Caro Direttore, voglio innanzitutto congratularmi con te per lo stoicismo con il quale ti sei avventurato nell'impresa di questa rubrica. Una "Posta dei lettori" si imponeva perché la nostra rivista apparisse come una pubblicazione aperta ad ogni tipo di idee.

Il mondo è bello perché è vario ma proprio per questo ci vuole una buona dose di coraggio per sostenere le molte strane cose che d'ora in poi sarai obbligato a leggere nella corrispondenza che ingombrerà il tuo tavolo di lavoro.

Non ti scrivo per chiederti cosa sia e come si manifesti il Ki e nemmeno per mandarti le mie scoperte sul comportamento dei coleotteri malgasci (non ho nemmeno le foto relative ai campi naturisti dove è possibile praticare senza keikogi), ma mi è caro inaugurare questa corrispondenza che mi auguro abbia un ricco seguito.

Per dire qualcosa che non sia solo una sviolinata, anche se non pretendo una replica da te o dalla redazione, voglio esprimere qui la mia opinione su una congrega sotterranea, inconsapevole di esistere (per lo più), di persone alle quali non va bene qualcosa delle tante che negli anni l'Associazione ha sviscerato. Questa congrega, che non sa bene contro cosa sta combattendo, si affaccia spesso alla ribalta delle assemblee e propone di cambiare tutto o qualcosa, senza peraltro mai chiarire cosa ed in che modo.

Premetto che non esiste associazione al mondo che abbia visto la luce perfettamente sviluppata ed adulta e che solo il tempo e l'esperienza tratta dagli errori può portare, con la collaborazione di tutti quelli che alla sua vita sinceramente tengono, su una strada di miglioramento e sfociare in una reale maturità.

Voglio dunque lanciare un messaggio ai membri della congrega, almeno a quelli consapevoli di esserlo e che magari tengono il piede in due (o più) scarpe: perché invece di alzare tanta polvere non ci mettiamo a lavorare di conserva per dare all'Associazione un avvenire? Ma forse le sorti dell'Associazione non vi interessano, la vostra ipercritica è fine a se stessa e "non vuole" un reale cambiamento.

Io ho letto tempo fa (non ricordo se fosse Mencio o Confucio) che una critica coerente e costruttiva è quella che può sostituire qualcosa di migliore a quanto si sta criticando.

In questi termini la critica non solo è accettata ma rappresenta la paprica nel gulasch, l'ingrediente democratico che deve servire all'Associazione a rimeditarsi ed a correggersi. Altrimenti è solo ...rottura! Ed a proposito di democrazia, visto che questo è un argomento ricorrente, dobbiamo guardare a questa parola con occhio particolarmente attento. Gli strumenti amministrativi dell'Associazione, ad esem-



pio, sono democratici in quanto elettivi ma, sempre ad esempio, la Direzione didattica non rientra in quest'ottica, essendo un'entità separata che non può assolutamente essere messa sullo stesso piano. Questa entità è per noi la LEGGE attorno alla quale lo stesso statuto sociale è stato costruito, pur nelle sue imperfezioni, come una muraglia di difesa. La Direzione didattica è il vertice ed il motore dell'Associazione, senza la quale la muraglia stessa e di conseguenza l'Associazione, non hanno ragione di esistere e non importa quale ne sia la struttura intrinseca, democratica o meno.

GIOVANNI GRANONE

A PROPOSITO DI ARMONIA

Questa riflessione, breve e senza pretese, è nata recentemente sfogliando gli ultimi numeri della rivista "AIKIDO".

Le prime pagine, dedicate solitamente al Memorandum di Ueshiba Sensei, ci fanno sempre soffermare sullo spirito generale che permea la disciplina che praticiamo: la ricerca dell'armonia con lo spirito dell'Universo, attraverso l'aikido, ma anche nella pratica della vita quotidiana. Forse senza allargarsi tanto si potrebbe cercare qualche armonia anche al solo livello di questo pianeta; e magari, al di là degli sforzi individuali, anche la nostra Associazione potrebbe contribuire con un granellino di iniziativa a ricreare armonie ed equilibri nella natura massacrata della Terra.

Perché non proviamo per esempio ad abolire quelle belle pagine patinate, che si lasciano dietro scie di alberi abbattuti e di sostanze di lavorazione altamente tossiche, per passare all'uso di carta riciclata, consentendo alla nostra rivista un minor impatto ambientale?.

Se è vero che la via è fatta di piccoli passi, chissà...

Personalmente trovo che la cosa potrebbe avere due vantaggi per l'Aikikai: primo, qualificherebbe nelle scelte logistiche l'attività dell'Associazione, in sintonia, a mio avviso, con i principi ispiratori dell'aikido;

secondo, potrebbe darsi che, vedendo la rivista meno scintillante e più grigiotta nell'aspetto, ci sentiamo tutti stimolati a renderla più scintillante e meno grigiotta nei contenuti.

Spero che questa proposta susciti negli iscritti la voglia di dire la propria opinione sulla questione, e nella redazione la voglia di valutarne la fattibilità ed eventualmente renderla operativa.

C.V.

Il tuo suggerimento di sostituire la nostra lussuosa carta patinata con quella riciclata ci trova pienamente consenzienti e speravamo di poterlo fare a partire da questo numero.

Impedimenti di carattere esclusivamente tecnico ce lo hanno, purtroppo. Impedito, ti garantiamo però che, con l'anno prossimo, apparterremo anche noi alla schiera di quelli magari meno "eleganti" ma sicuramente più rispettosi, e non solo a parole, di questa povera massacrata natura. Quanto al grigiore contenutistico della rivista, cogliamo l'occasione per ringraziare quelle centinaia di collaboratori che ci hanno subissati di articoli, suggerimenti, consigli, idee, fotografie e naturalmente critiche.

Un cordiale saluto.

Il Direttore

PERSONALE PER

Cara Cristina (Mafy) dovresti leggere attentamente l'insegnamento del Maestro Nan-in... a buon intenditor!

Lettera firmata

I'm a fourteen years old Finnish girl. I have practised Aikido some years and I'm looking for Italian penfriends. I hope you also practise Aikido and your age's 14-19 years. I don't speak Italian, so write English. My adress is:

Mari Lehtinen
Sarvimäentie 8 M 169
SF - 04200 Kerava
FINLAND

Angelini Nicola	6° KYU	Cavallo Daniele	5° KYU	Gambino Mario	6° KYU
Casadei Fabrizio	5° KYU	Diotallevi Luigi	5° KYU	Cerletti Giuseppe	6° KYU
Bentivegna Cinzia	4° KYU	Re Cristhian	4° KYU	Rossio Daniele	6° KYU
		Aguzzi Alessandro	4° KYU	Lo Monte Salvatore	6° KYU
MASSA 21/04/91					
Hosokawa		LA SPEZIA 10/05/91		BOLZANO 16/05/91	
		Cerri		D'Antonio	
Pandolfi Pasquale	1° KYU	Bordone Andrea	5° KYU	Tonin Marco	10° KYU
		Darma Giampiero	5° KYU	Tomasi Fabio	10° KYU
ALTAVILLA 27/04/91		Isoppo Enrico	5° KYU	Randazzo Anand	10° KYU
Kurihara		Tedeschi Stefania	5° KYU	Testini Giorgio	10° KYU
Faiella Gerardo	10° KYU	Veneri Ettore	5° KYU	Waldtmaler Alexander	10° KYU
Saponara Daniele	10° KYU	Dolti Mauro	5° KYU	Tomasi Prakash	10° KYU
D'angelo Giovanni	10° KYU			Moretto Kendra	10° KYU
Postiglione William	9° KYU	PALERMO 11/05/91		Bianchi Matteo	10° KYU
Perillo Valentino	9° KYU	Hosokawa		Bianchi Davide	9° KYU
Fusco Mariangela	6° KYU	Lo Dico Sabina	6° KYU	Torresan Stefan	8° KYU
Longo Concetta	6° KYU	Cavallaro Fabio	5° KYU	Fracchetti Daniel	7° KYU
Melillo Luca	6° KYU	Lo Dico Maurizio	5° KYU		
Viceconti Bruno	6° KYU	De souza Helena	5° KYU	BUSSERO 17/05/91	
Cozzi Silvestro	5° KYU	Cirone Roberto	5° KYU	Bellini	
Carrozza Franca	4° KYU	Cona Vincenzo	5° KYU	Biserni Andrea	7° KYU
Sardanelli Edoardo	2° KYU	Perrini Pietro	4° KYU	Pini Samuele	7° KYU
Mirra Paolo	2° KYU	Costa Francesco	3° KYU	Biscuola Davide	7° KYU
		Salerno Andrea Maria	3° KYU		
FOGGIA 30/04/91				NAPOLI 24/05/91	
Aiello		TRENTO 15/05/91		Pagano	
Affatalo Salvatore	6° KYU	Kurihara		Fabretti Maurizio	6° KYU
Daniele Gianluca	6° KYU	Campese Lorenza	6° KYU	Pinto Antonio	5° KYU
Miccolis Leonardo	6° KYU	Rattin Daniela	4° KYU	Ascione Salvatore	5° KYU
Santoro M. Cristina	6° KYU			Molisso Anna	3° KYU
Siani Anna	6° KYU	PIETRASANTA 12/05/91		Anniciello Antonio	2° KYU
Rossi Paolo	6° KYU	Fujimoto		Boemia Giuseppe	2° KYU
Toto Filomena	6° KYU	D'Angiolo Nicola	5° KYU		
Vaira Marilena	6° KYU	Saltarelli Nicola	5° KYU	MILANO 24/05/91	
Pinto Domenico	5° KYU	Beani Leonella	2° KYU	Certa	
Di Girolamo Marino	4° KYU	Giuliani Maria Rosa	1° KYU	Rubiu Stefano	6° KYU
				Pistorino Giuseppina Monica	6° KYU
NAPOLI 10/05/91		BOLZANO 13/05/91		Rossi Emanuele Maria	6° KYU
Esposito		D'Antonio		Oddo Cirino	6° KYU
Clemenza Antonio	6° KYU	Maccarone Charles	9° KYU	Borri Marcello	6° KYU
Carmignani Furio	6° KYU	Pfanger Michael	9° KYU	Sanson Luca	6° KYU
Parise Ferdinando	6° KYU	Mazzanti Nicola	9° KYU	Goisis William	6° KYU
Gargiulo Paola	6° KYU	Favali Emiliano	9° KYU	D'Aluiso Luca	6° KYU
Memoli Stefano	6° KYU	Serafin Alice	9° KYU	Malosso Mauro	6° KYU
De Stefano Massimo	5° KYU	Scalcon Simone	8° KYU	Giannini Giacomo	5° KYU
Bassolino Patrizia	5° KYU	Gruber Martin	8° KYU	Campagnari Paolo	5° KYU
Mariano Mara	5° KYU	Hamberger Alexander	8° KYU	Vaccari Claudio	5° KYU
Gorini Silvana	3° KYU	De Manincor Walter	8° KYU	Vaccari Gianni	5° KYU
Alessio Maria Gabriella	3° KYU			Gangai Solange	4° KYU
Iuliano Carmine	2° KYU				
		BUSSERO 13/05/91		TORINO 26/05/91	
BOLOGNA 10/05/91		Bellini		Fujimoto	
Travaglini		Milani Alessandro	6° KYU	Esposito Vincenzo	6° KYU
Marani Livio	6° KYU	Lorenzetti Claudio	6° KYU	Marangoni Alfredo	6° KYU
Lezzi Luigi	6° KYU	Guzzi Giorgio	6° KYU	Vecchione Gaetano	5° KYU
Bazzani Maria Paola	6° KYU	Milani Fabrizio	6° KYU	Tavella Luciana	4° KYU
Betti Carlo	6° KYU	Calanni Rindina Giacomo	6° KYU	Della Piana Elena	3° KYU
Nanetti Fabio	5° KYU				

Bergero Roberto	3° KYU	MANTOVA 3/06/91	Arena Gabriele	8° KYU	
Guglielminotti Trivel Marco	2° KYU	Veneri	Dani Silvio	8° KYU	
Lucotti Luca	2° KYU	Corazza Alessandro	6° KYU	Calvi Chiara	8° KYU
Parolini Riccardo	2° KYU	Colombani Paolo	6° KYU	Olvevo Ugo	8° KYU
Leis Alberto	1° KYU	Corniani Gian Luigi	6° KYU	Vio Pier Paolo	6° KYU
		Fusetti Nadia	6° KYU	Romano Andrea	6° KYU
BUSSERO 27/05/91		Negri Deanna	5° KYU		
Bellini		Villadei Marco	4° KYU	RIMINI 8/06/91	
				Fabbri	
Bragaglio Giorgio	5° KYU	PRAIANO 3/06/91	Tonti Thomas	9° KYU	
Guida Angela	5° KYU	Aiello	Baffoni Giacomo	8° KYU	
		Stancati Giorgio	10° KYU	Zannoni Lucia	7° KYU
TORINO 25/05/91		Milano Valentina	10° KYU	Matteo Davide	7° KYU
Villaverde		Milano Ester	10° KYU	Tonti Marco	6° KYU
Mondello Karin	6° KYU	Capriglione Ilaria	10° KYU	Martinini Mirco	6° KYU
Petiva Patrizia	6° KYU	Merolla Giulio	10° KYU	Boarelli Franco	5° KYU
		D'Amato Davide	10° KYU	Barbiani Roberto	5° KYU
ROMA 30/05/91		Galano Gennaro	10° KYU	Zavatta Roberto	5° KYU
Martufi		Castellano Andrea	10° KYU	Zannoni Loris	4° KYU
Sorrenti Marco	6° KYU	Castellano Michele	10° KYU	Carli Claudio	4° KYU
Manduchi Claudio	6° KYU	Califano Luigi	10° KYU	Cenerelli Elena	4° KYU
Petretto Gesuino	6° KYU	Cinque Emiliano	10° KYU	Pironi Alexander	4° KYU
Tamburrini Cristiano	5° KYU	Gargiulo Francesco	10° KYU		
		Lauretano Pasquale	9° KYU	AVELLINO 11/06/91	
		Cuccurullo Simone	9° KYU	Pagano	
		De Luca Marco	9° KYU	Vozza Gerardo	6° KYU
PESARO 30/05/91		Vuolo Luigi	9° KYU	Brosca Assunta	6° KYU
Foglietta		Amendola Antonio	7° KYU	Galasso Giovanni	5° KYU
Ferri Mauro	6° KYU	Benvenuto Giuseppina	7° KYU	Mariano Emerico	4° KYU
Giovanni Montanari	4° KYU	Guarracino Giuseppe	7° KYU	Manganaro Monica	3° KYU
Druda Massimo	4° KYU	Ferrigno Wanda	6° KYU	Pontillo Patrizia	3° KYU
		Festa Carmela	6° KYU	Pellecchia Dorianò	3° KYU
ALBENGA 2/06/91		Gargiulo Erasmo	5° KYU	Iannaccone Raffaele	3° KYU
Hosokawa		Grimaldi Vincenzo	5° KYU	Limotta Saverio	3° KYU
Ardagna Laura	3° KYU	Gargiulo Giuseppe	4° KYU	Vecchiarelli Carmine	3° KYU
Gismondi Clara	3° KYU	De Rosa Gennaro	3° KYU	Lo Gatto Fabrizio	3° KYU
Zirollo Vincenzo	1° KYU			Picone Italo	3° KYU
Bernieri Luca	1° KYU	MACERATA 7/06/91			
		Carinelli			
REGGIO EMILIA 2/06/91		Baldoni Andrea	8° KYU	BOLZANO 11/06/91	
Fujimoto		Mattiucci Marco	6° KYU	D'Antonio	
Paoli Cecilia	6° KYU	Ferretti Massimiliano	6° KYU	Zaninelli Domenico	6° KYU
Mirenda Marco	6° KYU	Rapagnani Andrea	6° KYU	Wieser Daniel	6° KYU
Ilari Marco	6° KYU	Ruffini Giuliano	6° KYU	Obkircher Agidius	6° KYU
Moroni Fernanda	6° KYU	Intili Anna Gaetana	6° KYU	Giovanazzi Stefano	6° KYU
Zurli Michele	6° KYU	Verdicchio Alessandro	4° KYU	Maniezzo Danilo	5° KYU
Ramunno Nada	6° KYU			Martini Patrick	5° KYU
Friggeri Mirco	5° KYU	ALBENGA 7/06/91		Ribul Alfier Richard	5° KYU
Cottafavi Barbara	5° KYU	Benso		Simmerle Giuseppina	5° KYU
Baruzzin Federico	5° KYU	Scarato Marco	10° KYU	Zorzi Graziella	5° KYU
Bazzini Marco	5° KYU	Binchi Daniel	10° KYU	Bissaro Ugo	5° KYU
Zampella Gian Paolo	5° KYU	Guidara Marco	10° KYU	Bazzanella Adriana	5° KYU
Visintainer Ermanno	4° KYU	Calvi Dario	10° KYU		
Trenti Annibale	4° KYU	De Giglio Cesare	10° KYU	TORINO 11/06/91	
Cottafavi Massimiliano	4° KYU	Pio Jacopo	10° KYU	Zucco	
Reggiani Michele	4° KYU	Suraci Ivo	10° KYU	Porrera Matteo	10° KYU
Pelati Paolo	3° KYU	Pastino Alessandro	10° KYU	Blanda Elena	10° KYU
Molino Giuseppe	3° KYU	Bracali Vanessa	9° KYU	Bonato Andrea	10° KYU
Pari Piergiorgio	2° KYU	Ripamonti Marco	9° KYU	Mosca Michele	10° KYU
Morganti Adolfo	2° KYU	Amico Luciano	9° KYU	Condotta Luca	10° KYU
Grossi Oscar	2° KYU	Lamberti Laura	9° KYU	Zanatta Ian	10° KYU
Quaiatto Walter	2° KYU	Lamberti Mauro	9° KYU	Masoero Giovanni	10° KYU

Quarto Lucio Luca	10° KYU	Gerino Francesco	8° KYU	Mura Lorenzo	6° KYU
Franza Marco	10° KYU	Casadei Stefano	8° KYU	Satta Andrea	6° KYU
Audello Paolo	10° KYU			Ferraro Rosanna	6° KYU
Testa Raffaella	10° KYU			Orrù Fabio	6° KYU
Scaranello Edoardo	10° KYU	NOVATE 13/06/91		Scialdone Pier Paolo	5° KYU
Calabrese Vito	10° KYU	Laurora		Scialdone Mauro	5° KYU
Squadrito Luca	10° KYU	Tronconi Sergio	6° KYU	Podda Gian Paolo	5° KYU
Todesco Alex	10° KYU	Ferreri Anna	6° KYU	Aquilani Marco	5° KYU
Porrera Luca	9° KYU			Corò Rosanna	5° KYU
Barbaro Deborah	9° KYU			Pirroni Maria Grazia	5° KYU
Salpietra, Gianluca	9° KYU	ASTI 14/06/91		Marini Giovanni	5° KYU
Chiabotti Francesco	9° KYU	Gargiulo		Degosciu Agostina	5° KYU
Lizzi Alessandro	9° KYU	Gamba Paola	6° KYU	Cocco Giovanni Franco	5° KYU
Barbaro Jessica	8° KYU	Galandrino Susanna	6° KYU	Cherchi Jacopo	5° KYU
Franza Viviana	8° KYU	Celerino Paola	6° KYU	Farci Daniele	4° KYU
Audello Lorenzo	8° KYU	Sandri Anna	6° KYU	Mannoni Alessandro	4° KYU
Franza Daniela	8° KYU	Ferrero Pier Angela	6° KYU	Goddi Sergio	4° KYU
Tassone Paola	7° KYU	Capusso Davide	5° KYU	Dessi Stefania	4° KYU
Failla Patrizia	7° KYU	Meroni Sonia	5° KYU		
Donvito Davide	7° KYU	Bracci Franco	4° KYU	PADOVA 14/06/91	
Bertolotto Moreno	6° KYU			Gaspari	
		CAGLIARI 14/06/91		Canil Dario	6° KYU
BOLZANO 12/06/91		Abis		Silvestrini Gabriele	6° KYU
D'Antonlo				Rampazzo Roberto	6° KYU
Pippa Maria Antonella	6° KYU	Dettori Antonio	10° KYU	Corsini Claudia	6° KYU
Wieser Michaela	6° KYU	Holzberger Mario	10° KYU	Marconi Patrizia	6° KYU
Gruber Helga	6° KYU	Cirina Martina	10° KYU	Siebessi Arturo	6° KYU
Trolese Silvano	6° KYU	Zucca Roberta	10° KYU	Mantovani Fernando	5° KYU
Pichler Michael	6° KYU	Caredda Antonio	10° KYU	Segalina Davide	4° KYU
Pittini Nadia	6° KYU	Manunza Pierluigi	10° KYU	Puchetti Giulia	4° KYU
Pitarelli Vera	6° KYU	Uccheddu Gianbattista	10° KYU	Bombarda Laura	4° KYU
Daum Annemarie	6° KYU	Lombardi Andrea	10° KYU	Angelozzi Andrea	4° KYU
Fiorelli Umberto	4° KYU	Spanu Simone	10° KYU	Trevisan Alvise	2° KYU
		Ceccarelli Gino	10° KYU	Conventi Alberto	2° KYU
		Sanna Daniele	10° KYU		
S. LUCIA 12/06/91		Mascia Francesco	10° KYU	CAGLIARI 14/06/91	
Aiello		Murgia Matteo	10° KYU	Hosokawa	
Montella Luigi	10° KYU	Lugas Alberto	10° KYU	Puddu Annalisa	3° KYU
Sica Antonio	10° KYU	Cairo Ignazio	10° KYU	Sanna Gian Paolo	3° KYU
Ragone Massimiliano	7° KYU	Sanna Sara	10° KYU	Perra Savio	3° KYU
Ferrara Alfonso	6° KYU	Nieddu Matteo	10° KYU	Putzolu Constantino	2° KYU
Senatore Alfonso	6° KYU	Scialdone Roberto	10° KYU	Giuliani Anna	2° KYU
Sica Costantino	5° KYU	Olia Stefano	10° KYU	Cadeddu Valentina	2° KYU
Incisivo Giuseppina	5° KYU	Carcassi Luca	9° KYU	Mascia Luigi	1° KYU
Carpentieri Rosario	3° KYU	Aime Alessandro	9° KYU	Orrù Roberto	1° KYU
Ragone Matteo	3° KYU	De Toffol Elisa	9° KYU	Tatalo Nicola	1° KYU
		Sidore Alessandro	9° KYU		
TORINO 13/06/91		Serra Matteo	8° KYU	ASTI 16/06/91	
Ratti		Sidore Carlo	8° KYU	Fujimoto	
Gho Alessandro	1° KYU	Lenigno Nicola	8° KYU	Cresto Nadia	6° KYU
Lescio Marta	1° KYU	Fadda Fabrizio	8° KYU	Casetti Anna Maria	6° KYU
Mucelli Roberto	1° KYU	Uccheddu Gianluca	7° KYU	Martino Luciano	5° KYU
Mucelli Claudio	1° KYU	Vlaic Enrico	6° KYU	Pilloni Angela	5° KYU
Montaldo Francesca	9° KYU	Fanni Giovanni	6° KYU	Bozzolini Roberto	4° KYU
Lescio Simone	9° KYU	Carrara Matteo	6° KYU	Giovanetto Luca	4° KYU
Gerino Barbara	9° KYU	Sanna Sandro	6° KYU		
Chiecchio Alberto	9° KYU	Cannas Valentina	6° KYU	MESTRE 16/06/91	
Seglie Ludovica	9° KYU	Lai Daniele	6° KYU	Castelli	
Crociara Tzaddi	9° KYU	Zorcolo Fabrizio	6° KYU	Romanin Stefano	6° KYU
Seglie Eleonora	9° KYU	Cireddu Federico	6° KYU	Baratta Laura	6° KYU
		Podda Giancarlo	6° KYU		
		Cogoni Maria Carla	6° KYU		
		Beneventi Danilo	6° KYU		

Mazzon Graziano	6° KYU	Colace Giulia	5° KYU	Orlando Pietro	10° KYU
Scapinello Paolo	6° KYU	Belloni Bruno	5° KYU	Crudelini Eliano	9° KYU
Fabretti Riccardo	6° KYU	Iato Valeria	5° KYU	Orlando Vincenzo	6° KYU
Baldo Luciano	6° KYU	Vergallo Brian Blue	5° KYU	Ardito Leonardo	6° KYU
Rizzo Angelo	6° KYU	Rossetti Maurizio	4° KYU	Lazzari Fedele	5° KYU
Piliego Iris	5° KYU			Crudelini Eugenio	5° KYU
D'Este Michele	5° KYU	MILANO 19/06/91		Crudelini Ilario	5° KYU
Giuman Alessandra	5° KYU	Fujimoto		Ciselli Gabriella	5° KYU
Castellani Fabio	5° KYU				
Biscaro Stefano	4° KYU	Locci Francesco	6° KYU	NAPOLI 26/6/91	
		Tremolada Fiorella	4° KYU	Esposito	
ASCOLI 16/06/91		Benedetti Silvana	4° KYU		
Kurlhara		Cremonini Francesca	4° KYU	Colaci Giovanni	5° KYU
		Acciardi Francesco	4° KYU	Amoroso Cinzia	5° KYU
Camaioni Filippo	6° KYU	Pulici Ermanno	4° KYU	Virno Antonio	5° KYU
Domizi Giulio Marco	6° KYU	Borgomaneri Luigi	4° KYU	Grassi Ines	5° KYU
Rubini Filippo	6° KYU	Bocchio Roberto	4° KYU	Franzini Nedo	4° KYU
Scaramazza Roberto	6° KYU	O'Hara Morgan	4° KYU	Coppola Alessandro	3° KYU
Miglietta Giorgio	6° KYU	Metta Eleonora	4° KYU	Panzeria Luigi	2° KYU
BOLOGNA 16/06/91		PIETRASANTA 21/06/91		GENOVA 26/06/91	
Chiossi		Genovesi		Granone	
		Ceragioli Marusca	5° KYU	Bertocchi Evi	6° KYU
Bolognesi Giovanni	6° KYU			Canova Alberto	6° KYU
Massarotto Marco	6° KYU	BORGOFRANCO 23/06/91		Canova Davide	6° KYU
Della Ceca Roberto	6° KYU	Fujimoto		Cerutti Maurizio	6° KYU
Carassini Lucio	4° KYU			Kiriacos Eleni	6° KYU
Scabbia Nicola	4° KYU	Stievano Federico	8° KYU	Lombardo Andrea	6° KYU
Naldini Maurizio	4° KYU	Choc Ingrid Saithya	8° KYU	Rossini Davide	6° KYU
Querzola Fabrizio	4° KYU	Allegri Matteo	8° KYU	Sotto Alessandro	6° KYU
Manfredini Monica	4° KYU	Pitti Marvin	8° KYU	Capelli Cristina	5° KYU
Fornasini Maurizio	4° KYU	Chiaverina Daniele	8° KYU	Cocconi Paolo	5° KYU
		Thedy Christian	7° KYU		
MILANO 18/06/91		Lucchin Francesco	7° KYU	LA SPEZIA 26/06/91	
Fujimoto		Palumbo Francesco	7° KYU	Cerri	
Iosca Paolo	6° KYU	Mei Claudia	6° KYU	Petronaci Cinzia	6° KYU
Benignetti Giuseppe	6° KYU	Pitti Lazzarino	2° KYU	Cremascoli Luciano	6° KYU
Mo Damiano	6° KYU			Cidale Michele	6° KYU
Tonani Gianbattista	6° KYU	ASTI 23/06/91			
Calcaterra Agnese	6° KYU	Fujimoto		MILANO 26/06/91	
Antelmi Antonietta	6° KYU			Fujimoto	
Grigorieff Elisabetta	6° KYU	Ubert Luciano	2° KYU		
Lorenzi Antonello	6° KYU	Mongiat Luca	2° KYU	Morandi Enrica	6° KYU
Costanzo Alberto	6° KYU			Villa Paolo	6° KYU
Zancanaro Diego	6° KYU	SAVONA 24/06/91		Priante Luciano	6° KYU
Boarolo Daniela	6° KYU	Fabbretti		Brusa Gianfranco	6° KYU
Draitano M. Teresa	6° KYU			Dognini Emilio	6° KYU
Magherini Riccardo	6° KYU	D'Harcourt Francesco	6° KYU		
Benci Pia	6° KYU	Parentela Silvio	4° KYU	TORINO 27/06/91	
Rosinska Gina	6° KYU	Rossicci Andrea	4° KYU	Zucco	
Fiore Rosario	6° KYU				
Concio Teresa	6° KYU	NAPOLI 24/06/91		Barbero Matteo	5° KYU
Citterio Cristina	6° KYU	Pagano		Racano Livia Rita	4° KYU
Di Mola Gianfranco	6° KYU			Meneghini Giancarlo	3° KYU
Bottazzi Alberto	6° KYU	Iavarone Marcello	5° KYU		
Sauro Marco	6° KYU	Amirante Patrizio	4° KYU	BOLOGNA 29/06/91	
Cacciatore Francesco	6° KYU	Pennisi Silvana	3° KYU	Chiossi	
Zucchetti Simone	6° KYU	Peluso Mario	3° KYU		
Negri Nicoletta	6° KYU	Villano Antonio	2° KYU	Imbimbo Nora	6° KYU
Ricci Matteo	6° KYU			Benini Enrico	5° KYU
Chiodaroli Marco	5° KYU	PESARO 26/06/91		Chiossi Matteo	5° KYU
Boccardo Graziella	5° KYU	Marlonni		Toselli Roberto	5° KYU

Bigli Gloria	5° KYU	SAVONA 8/07/91	Sassi Fulvio	4° DAN	
Juster Alessandra	5° KYU	Fabbretti	Fiscella Ernesto	4° DAN	
Silvestrini Massimo	5° KYU	Veirana Claudio	6° KYU	Granone Giovanni	4° DAN
Sancini Marco	5° KYU	Sanseverino Rocco	6° KYU	Turco Cosima	4° DAN
Bertazzini Marco	4° KYU		Gargiulo Luigi	4° DAN	
Padua Tonino	4° KYU	ALTAVILLA 9/07/91	Villaverde Pietro	4° DAN	
Ricci Petitioni Roberto	4° KYU	Kurihara	Riccio Corrado	2° DAN	
Piva Umberto	4° KYU	Viggiani Flavia	Fusano Luciano	2° DAN	
		Rocco Luigi	Pisano Maurizio	2° DAN	
CIVITANOVA M. 30/06/91		Fiore Carmen	Guerrieri Angelo	2° DAN	
Carinelli		Sica Vincenzo	Neola Giuseppe	2° DAN	
Meschini Cristiano	9° KYU	Eck Andrea	Guzzinati Valentino	2° DAN	
Sgariglia Giuseppina	5° KYU	Viggiani Fabrizio	Terravecchia Simone	2° DAN	
Perticarini Fabiola	5° KYU	Recano Eliana	Norscia Piero	2° DAN	
Gregori Giuseppe	5° KYU	Marino Francesco	1° KYU	Mascia Giovanni	2° DAN
Angeletti Pasquale	5° KYU		Trailani Franco	1° DAN	
Ferretti Marco	4° KYU	ALBENGA 11/07/91	Rossi Lorenzo	1° DAN	
		Benso	Davan Franco	1° DAN	
ROMA 30/06/91		Trotta Bruno	Ladisi Filippo	1° DAN	
Kurihara		Albesiano Danilo	Scala Marco	1° DAN	
Levi Raquel	6° KYU	Plando Mauro	Concu Emilio	1° DAN	
Beretti Lamberto	6° KYU	Furlani Riccardo			
Franceschini Gabriella	6° KYU	Zerbone Renato	COVERCIANO 3/08/91		
Ambrosi Stefano	6° KYU		Tada		
Colonna Giovanni	6° KYU	LACES 12/07/91	Serpieri Stefano	5° DAN	
Cologgi Davide	5° KYU	Fujimoto	Fabbretti Auro	5° DAN	
Tomaselli Massimo	5° KYU	Ferrari Dino	Laurora Francesca	4° DAN	
Dell'Osso Nilo	5° KYU	Lucchini Damiano	Martufi Franco	4° DAN	
Murante Maria Antonietta	5° KYU	Di Loreto Bruno	Bellini Giancarlo	4° DAN	
Barattelli Massimo	4° KYU	Tani Amerigo	D'Angelillo Umberto	2° DAN	
Studer Elisabetta	3° KYU	Dessi Francesco	1° DAN	Di Francesco Tullio	1° DAN
Stopponi Massimo	3° KYU				
Eleuteri Marco	3° KYU	LACES 12/07/91	COVERCIANO 3/08/91		
Ciaglia Fabio	3° KYU	Fujimoto	Hosokawa		
Cacace Cristina	3° KYU	Diocleziani Andrea	Maracchioni Marco	6° KYU	
Andreoni Lido	3° KYU	Tommasi Renzo	Papagni Marina	3° KYU	
Di Francesco Ferdinando	3° KYU	Toniatti Marco	Francione Giovanni	1° KYU	
Greco Andrea	3° KYU	Giunta Bruno			
Colonna Romano Pietro	3° KYU	Tirelli Roberto	AIETA 9/08/91		
Porchetti Francesco	2° KYU	De Nicola Raimondo	Kurihara		
De Dominicis Giuseppe	1° KYU	Deplano Anna	Lamboglia Rosella	6° KYU	
		Vergallo Walter	Zirotti Marilena	5° KYU	
ALTAVILLA S. 5/07/91		Consonni Alessandra	Pellegrino Emilia	4° KYU	
Kurihara		Simeoni Umberto	Oliveri del Castillo Umberto	4° KYU	
Greco Carmine	6° KYU	Raimondo Chiara	Bellone Giuseppe	4° KYU	
		Aliprandi Marco	Traversa Valentino	3° KYU	
ALTAVILLA S. 6/7/91			Villafiorita Diana	3° KYU	
Kurihara		ROMA 12/07/91	Vifarida Paola	2° KYU	
Sciurba Marco Andrea	6° KYU	Kurihara	Traversa Federico	2° KYU	
De Maio Sandro	6° KYU	Villa Daniela	7° KYU	Partipilo Vito	2° KYU
Miglio Michele	6° KYU		Viceconti Felice	2° KYU	
Massi Erminia	5° KYU	COVERCIANO 27/07/91	Polizio Francesca	1° KYU	
Sportelli Francesco	4° KYU	Hosokawa			
		D'Orsi Giulia	TERGU 22/08/91		
ALTAVILLA S. 8/07/91			Hosokawa		
Kurihara		COVERCIANO 27/07/91	Casalino Caterina	6° KYU	
Cerruti Giuseppe	9° KYU	Tada	Aiulli Cristina	4° KYU	
Evangelisti Sandra	4° KYU	Aiello Pasquale	5° DAN	Giuliani Simonetta	2° KYU

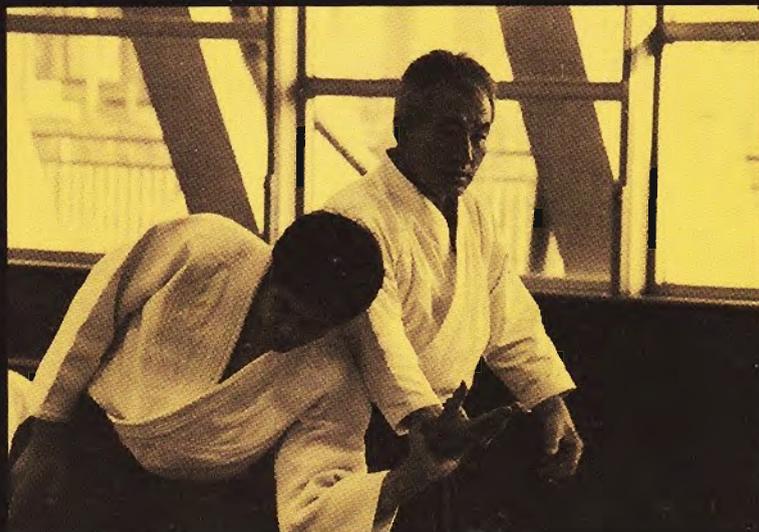
MASUDA

SENSEI
HOMBU DOJO SHIHAN

IV STAGE
INTERNAZIONALE

Centro Sportivo LA GARDANELLA
MILANO - 1/3 MAGGIO 1992

Organizzazione e informazioni:
AIKIKAI MILANO



HOSOKAWA

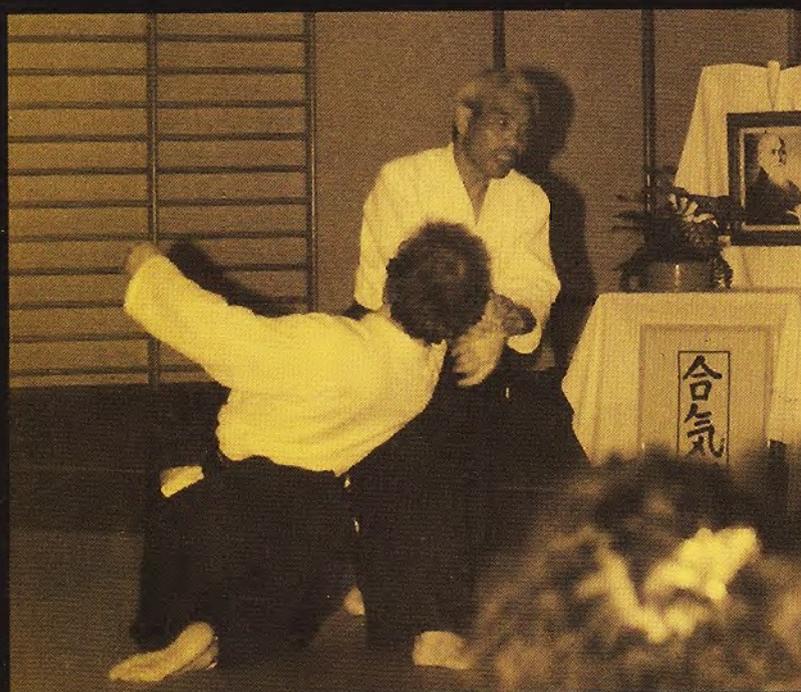
SENSEI

AIKIDO & SCI

CORTINA
14/20 FEBBRAIO 1992

Palestra I.E.F.E.S.O.

Organizzazione e informazioni:
AIKIKAI CORTINA
CALALZO DI CADORE



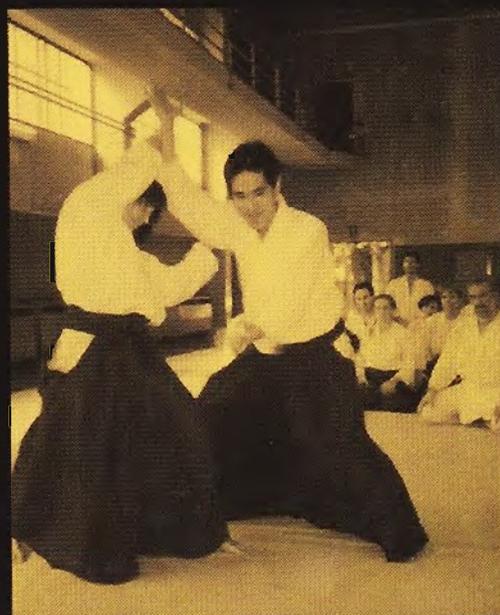
FUJIMOTO

SENSEI

STAGE DI NATALE

MILANO
26/30 DICEMBRE 1991

Organizzazione e informazioni:
AIKIKAI MILANO



合氣道

L'APPUNTAMENTO ITALIANO DI

WAKA SENSEI

合氣道

8-9 febbraio 1992



CAGLIARI

DOJO:

MUSUBI NO KAI

INFORMAZIONI:

HOSOKAWA SENSEI

Via Priore Berengario, 11 - 09100 Cagliari - Tel. (070)488231