

ANNO XXII - N° 1

APRILE 1992

AIKIDO

PERIODICO SEMESTRALE DELL'ASSOCIAZIONE

DI CULTURA TRADIZIONALE GIAPPONESE



合戦
今木四郎高綱



三浦貞徳画



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 VergalloGrafica, impaginazione e coordinamento stampa:
Stefania Costa

Collaboratori:

Paolo Bottoni, Pasquale Brancaccio,
Alessandra Camellini, Velia Cimino, Annalisa Cocco,
Lilia Comba, Fiordineve Cozzi, Andrea De Piantè,
Daniele Farci, Asuka, Pasquale Gallone,
Marco Gemma, Marino Genovese, Luigi Ghiselli,
Mariarosa Giuliani, Giovanni Granone,
Francesco Gualco, Luciano Gulli, Yasunari Kitaura,
Stefano Lanfranconi, Gianni Longa, Marco Manca,
Umberto Mosca, José Santos Nalda,
Roberto Orrù, Pierpaolo Pilò, Fabrizio Ruta,
Fulvio Sassi, Mario Traina, Diana Villafiorita.

Fotografi:

Aikikai Milano
Annalisa Cocco, Fiordineve Cozzi,
Klaim Advertising, Rossella Lamboglia, Lino Lorito.

Disegnatori:

Maurizio Gandini, Lorenza Rappoldi.

In Copertina:

Waka Sensei Moriteru Ueshiba

AIKIKAI D'ITALIA
DIREZIONE DIDATTICAH. 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, F. Laurora

SEGRETERIA NAZIONALE

F. Martufi

REVISORI DEI CONTI

A. Degani, P. Villaverde, P. Zucco

AIKIDO ISSN 0392-5633

ANNO XXII N. 1 - Aprile 1992

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 0039/2/26147471

Fotolito:

Litoffset - Milano

Fotocomposizione:

BP Fotocomposizione - Cinisello Balsamo (MI)

Stampa:

Mecenat Litografica - Milano

Abbonamenti/Arretrati/Soci Culturali:

Vedi apposito spazio pag. 24

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

Sommarario

合氣道

Editoriale

Il dojo delle volpi	5
---------------------------	---

Memorandum

Insegnamento della terra e del cielo	7
--	---

Avvenimenti

60° anniversario dell'Hombu Dojo	8
Waka Sensei a Cagliari	10
Roma, Novembre 1991	20
Aikido a Lauria 1991/92	22
Quaranta leoncini in fila per due	25
Venti anni Fujiyama	43
Aikido ad Aieta	50

Interventi

Lezione dell'acqua	27
Allenamento ideomotorio nell'aikido	36
Don't Panic!	53

Testimonianze

Un dojo in una chiesa del '400	29
Ancora sugli esami (e sulle bocciature)	54

Cultura

Il bagno tradizionale giapponese	31
--	----

Opinioni

Aikido: arte della polarizzazione	34
---	----

Medicina

Tecniche di rianimazione samurai	37
Il ginocchio di Achille	40

News

Festival giapponese	39
---------------------------	----

Storia

Pensiero e sentimento riflessi nell'arte	57
--	----

Geografia

Contesa territoriale tra Giappone e Urss	59
--	----

Recensioni

Libri	62
-------------	----

Lettere

La posta dei lettori	63
----------------------------	----

Calendario appuntamenti

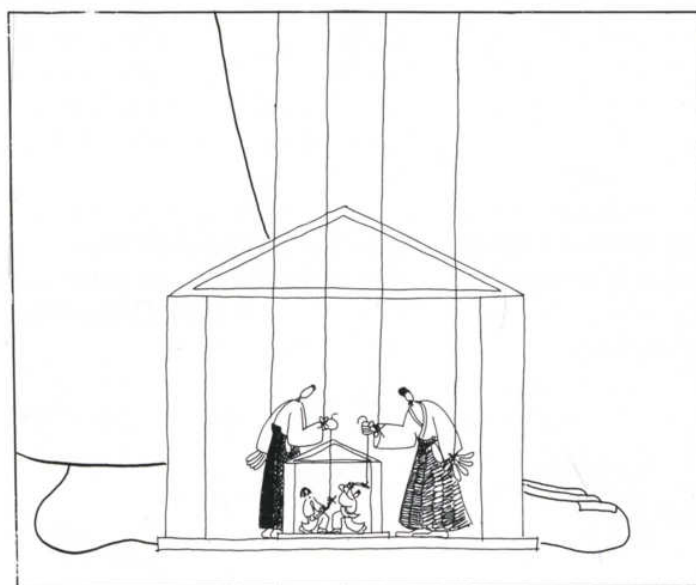
.....	63
-------	----

Esami

Sessioni di esame Dan e Kyu	64
-----------------------------------	----

Indirizzario

.....	66
-------	----



15.31

IL DOJO DELLE VOLPI

Qualche anno fa mi è capitato di trovarmi, in sogno, in un grande dojo, per un raduno molto affollato, dove riconoscevo diversi amici fra i praticanti che, in un momento di relax, erano impegnati in attività strane e desuete.

Ad un certo punto mi sono trovato in aperto contrasto con alcuni intrusi che sostenevano di aver occupato il dojo prima del nostro avvento e che decantavano le maschiate attività che vi si praticavano al tempo delle volpi.

Io ricordavo infatti il grande dipinto di due volpi fulve che si rincorrevano in circolo, che aveva ricoperto un tempo la parete d'onore del dojo.

Il dojo era quello di Roma.

Sono rimasto molto colpito dall'accostamento onirico delle volpi e del dojo di Roma ed ho cercato invano di darvi una interpretazione coerente.

Non avevo ancora visto il film Sogni di Akira Kurosawa ma sapevo che le volpi hanno un significato particolare nell'immaginario fantastico dei popoli estremo orientali, cinesi e giapponesi.

Le volpi rappresentano per questi popoli degli esseri magici e ma-

ligni che hanno la facoltà di trasformarsi in esseri umani e condurre alla perdizione i malcapitati che da loro sono presi di mira.

Era soltanto un sogno ed avrei dovuto liquidarlo con un'alzata di spalle ma le polemiche che hanno sempre diviso le assemblee sulle questioni del dojo centrale di Roma, forse possono rivalutare in qualche modo questo mio vecchio sogno.

Ma allora, chi sono le volpi che frequentavano il dojo prima di noi? Sinceramente non lo so, ma un'ipotesi che mi si affaccia alla mente è che si tratti di quel manipolo di nostalgici di un passato remoto, che non hanno saputo o potuto adeguarsi ai cambiamenti e che si sono suicidati per vendetta isolandosi o facendo scelte diverse dalle nostre ma che continuano a far sentire la loro voce in qualche modo, magari attraverso vecchi amici, mediatori delle loro influenze negative.

Certo, una volta riconosciuta la volpe per quello che è la si può rendere inoffensiva ma, per parafrasare una canzone di Lucio Dalla: attenti alla volpe!

GIOVANNI GRANONE



MORIHEI UESHIBA

INSEGNAMENTO DELLA TERRA E DEL CIELO



Quando qualcuno prova a tirarti, è importante, per prima cosa, diventare l'altro ed immedesimarsi nell'idea del tirare.

Procedendo nell'allenamento diventa possibile riempire il vuoto che l'altro sente davanti a sé e scoprire questo *suki* (apertura) davanti all'altro.

Il *Budo*, la Via Marziale, è, appunto, l'arte di vedere queste aperture.

Il vero *Budo*, l'Aikido, non solo elimina l'avversario, ma in realtà rimuove l'idea di relativismo dell'altro per poter quindi entrare in armonia con lui. Questo deve essere fatto spontaneamente dall'altro e non può, quindi, essere forzato.

Per questo si può praticare l'armoniosa unità con lo spirito di ogni cosa del mondo attraverso l'allenamento quotidiano.

Se qualcuno viene ad afferrarti la mano, guidalo con una mano che si muove come per acciappare il suo piede sinistro e abbassalo afferrandolo sotto la nuca con l'altra mano.

Ci sono volte in cui si può essere sovrappresi dagli insegnamenti della Via.

In momenti simili è importante continuare con l'originario spirito del principiante.

È forse ancora più importante, però, praticare la realizzazione della verità universale — che tutti i *Budo* sono la dimostrazione dell'insegnamento del cielo — nella propria vita e nella propria pratica.

Per esempio, se vi trovaste circondati da un numero illimitato di lance *yari*, dovrete considerarle come un solo attaccante.

Cercare riparo dietro un albero o un palo, come veniva fatto in passato, è

completamente sbagliato.

Il posto più sicuro è davanti allo spirito dell'aggressore — proprio là dov'è la *yari* che si avvicina — dove si può sventare l'attacco attraverso il Principio dell'*Irimi Tenkan* (del ruotare davanti). Anche circondati da ogni lato, è necessario prevalere sull'altro attraverso questo stesso Principio di *Irimi Tenkan*.

Perciò è importante aderire a questo principio e mostrarlo durante l'allenamento.

Pensare ai molti come ad uno, e all'uno come a molti.

Usare l'uno per colpire l'infinito e praticare senza offrire nessuna apertura (*suki*).

Anche questo è importante.

(da: "The Aikido", vol. 28, N° 2.
Traduzione a cura di Velia Cimino).

PIÙ DI 2.500 ALLA CERIMONIA

60° ANNIVERSARIO DELL'HOMBU DOJO



Il Maestro Homin Akizuki (seduto) ed il Maestro Suzuki Kakusen.

Il 17 novembre al Keio Plaza Hotel, nel quartiere di Shinjuku a Tokyo, si è tenuto il ricevimento per la celebrazione del 50° anniversario dell'Aikikai Foundation e del 60° anniversario dell'Hombu Dojo.

Dalla fondazione della sede centrale, avvenuta oltre mezzo secolo fa, l'Aikido è cresciuto fino a contare più di 1.200.000 entusiasti praticanti in tutto il mondo.

Questa celebrazione assume un grande significato poiché innumerevoli aikidoka, non solo nipponici, sono convenuti al Plaza Hotel impegnandosi tutti a lavorare in maniera costante, tenace e di-



Ringraziamento privato del Doshu per i Maestri sopraggiunti dall'estero.



Sopra: il Doshu con l'Ambasciatore turco



Sopra: cerimoniale di apertura delle botti di Saké; da sinistra: Shirata Sensei, il Doshu e Iwata Sensei.

財団法人合気会設立認可50周年 合気道本部道場創建60周年 記念祝賀会



Sotto: il Maestro di Katori Shinto Ryu Sughino Sensei



Kai: ex Ministro dell'Ambasciata Giapponese a Roma

Cerimonia di premiazione e ringraziamento del Maestro Mihazaki



Il Maestro e la signora Masuda con il Maestro Aoyaghi, Direttore tecnico Aikikai Hawaii (a sinistra) ed il Prof. Inagaki (al centro).

ligente. Il 27 giugno di quest'anno il Doshu Ueshiba ha inoltre celebrato il suo settantesimo compleanno.

In Giappone, quando una persona raggiunge le settanta primavere, *koki*, è d'uso festeggiare in onore della sua lunga vita.

Così il 17 novembre non sono stati celebrati soltanto il 50° anniversario dell'Aikikai Foundation e il 60° anniversario dell'Hombu Dojo, ma si è anche pregato affinché la lunga vita e la salute del Doshu continuino anche nell'anno del suo settantesimo genetliaco.

Traduzione di Asuka.



Sopra: il Maestro Gozo Shioda.



UN EVENTO STORICO

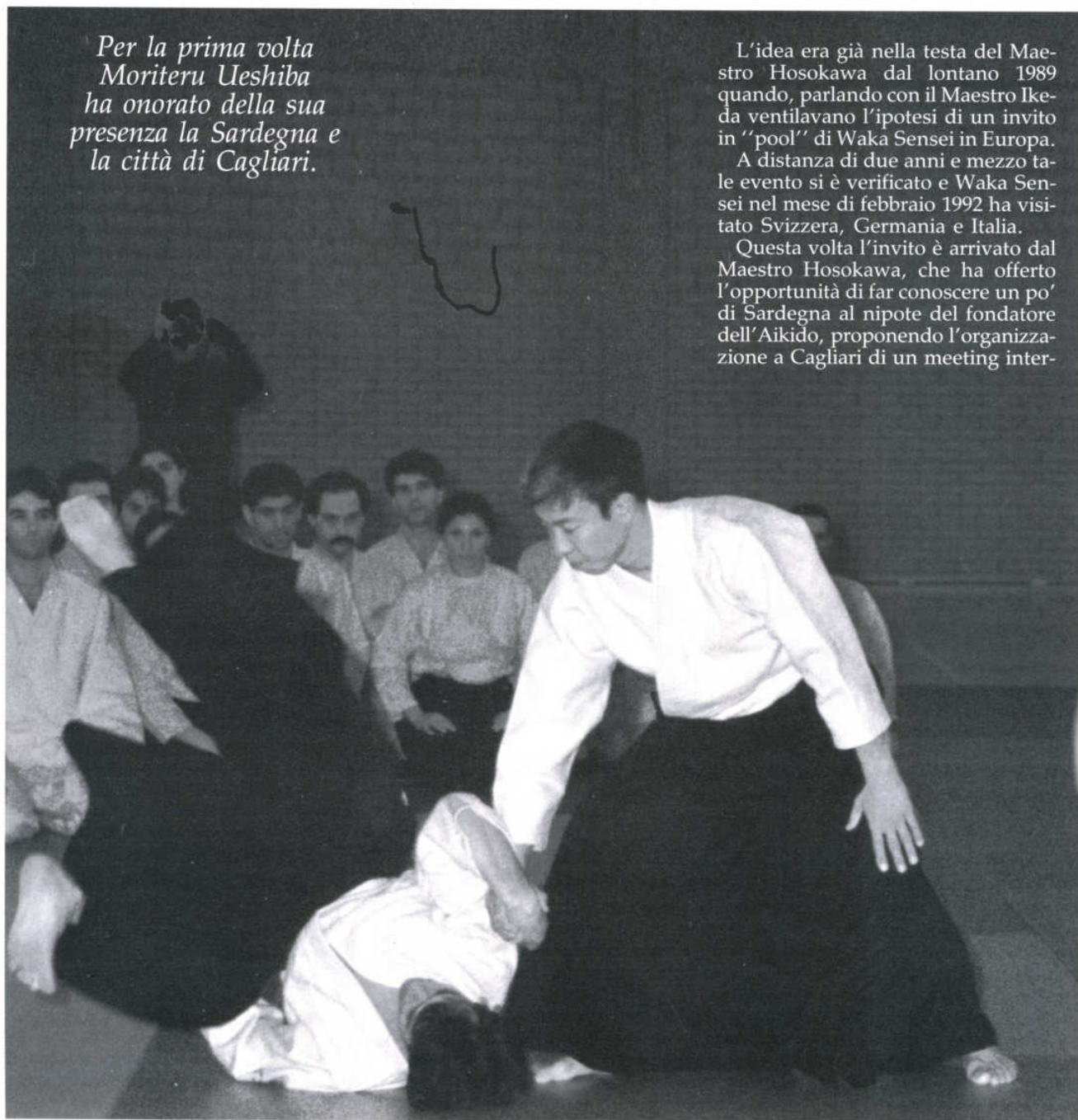
WAKA SENSEI A CAGLIARI

*Per la prima volta
Moriteru Ueshiba
ha onorato della sua
presenza la Sardegna e
la città di Cagliari.*

L'idea era già nella testa del Maestro Hosokawa dal lontano 1989 quando, parlando con il Maestro Ikeda ventilavano l'ipotesi di un invito in "pool" di Waka Sensei in Europa.

A distanza di due anni e mezzo tale evento si è verificato e Waka Sensei nel mese di febbraio 1992 ha visitato Svizzera, Germania e Italia.

Questa volta l'invito è arrivato dal Maestro Hosokawa, che ha offerto l'opportunità di far conoscere un po' di Sardegna al nipote del fondatore dell'Aikido, proponendo l'organizzazione a Cagliari di un meeting inter-

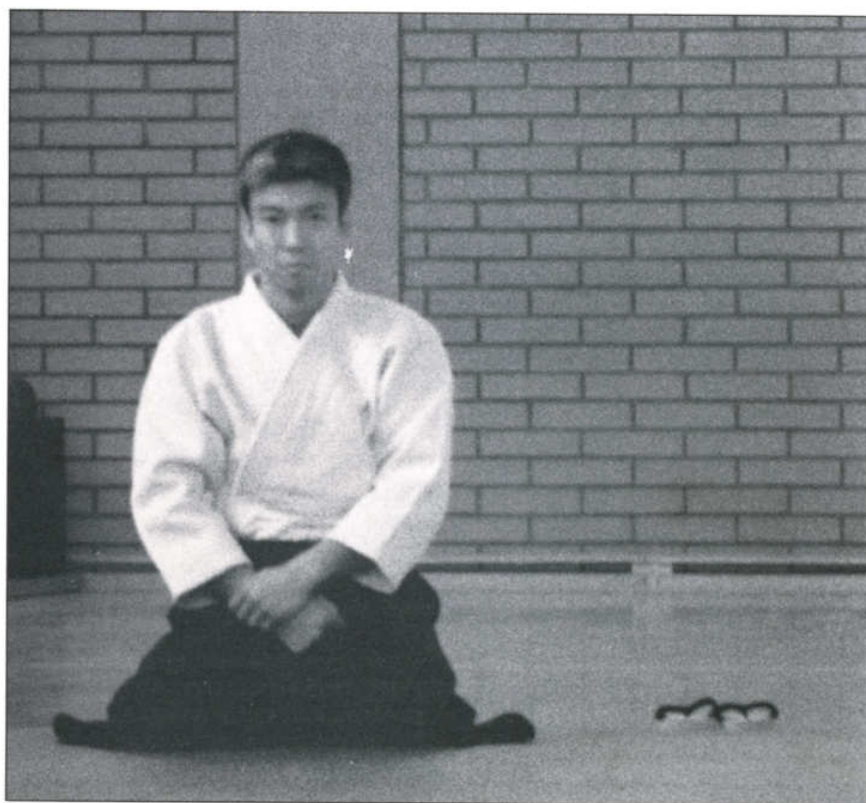




nazionale di alto livello, con la presenza, oltre che di Waka Sensei, dei Maestri Fujimoto e Kurihara.

Quando nel mese di maggio 1991, il Maestro Hosokawa ufficializzava alla "Musubi No Kai" lo stage con la partecipazione di Waka Sensei, ci siamo sentiti veramente onorati da tale opportunità.

Da quel giorno tutti noi allievi del dojo di Cagliari, ci siamo responsabilizzati all'organizzazione di tale evento storico: per la prima volta in Sardegna veniva organizzato un meeting a così alti livelli che avrebbe ospitato niente meno che MORITERU UESHIBA.



Da quel momento tutti abbiamo dormito un po' di meno e abbiamo avuto in testa un pensiero fisso: "Waka Sensei febbraio 1992", e l'organizzazione per la riuscita di questo importante meeting per Cagliari e per tutta la Sardegna aikidoistica.

Inoltre, la partecipazione degli altri aikidoka italiani era motivo di confronto, arricchimento e di buona pre-





sentazione dell'aikido sardo, che ha fatto notevoli progressi da circa quindici anni a questa parte, oltrepassando i 200 iscritti all'Aikikai d'Italia.

I due stages estivi del mese di agosto 1991, organizzati in Sardegna nelle località di Tergu e Castiadas, sono la riprova dello spirito di iniziativa e dello sviluppo che ha avuto l'aikido nella nostra isola, grazie all'impegno profuso dal Maestro Hosokawa.

L'organizzazione di questo raduno ci ha impegnato tutti per diversi mesi, con in prima fila Hosokawa Sensei, che ha seguito da vicino tutte le fasi preparative.

Essendo per noi la prima volta che preparavamo un grande stage internazionale, abbiamo messo a fuoco ogni particolare, affinché tutto funzionasse alla perfezione.

Il Comitato organizzatore ha fatto capo ad un coordinatore generale e a dei coordinatori di settore, tutti responsabilizzati e in sinergia tra loro per la buona riuscita della due giorni sarda.

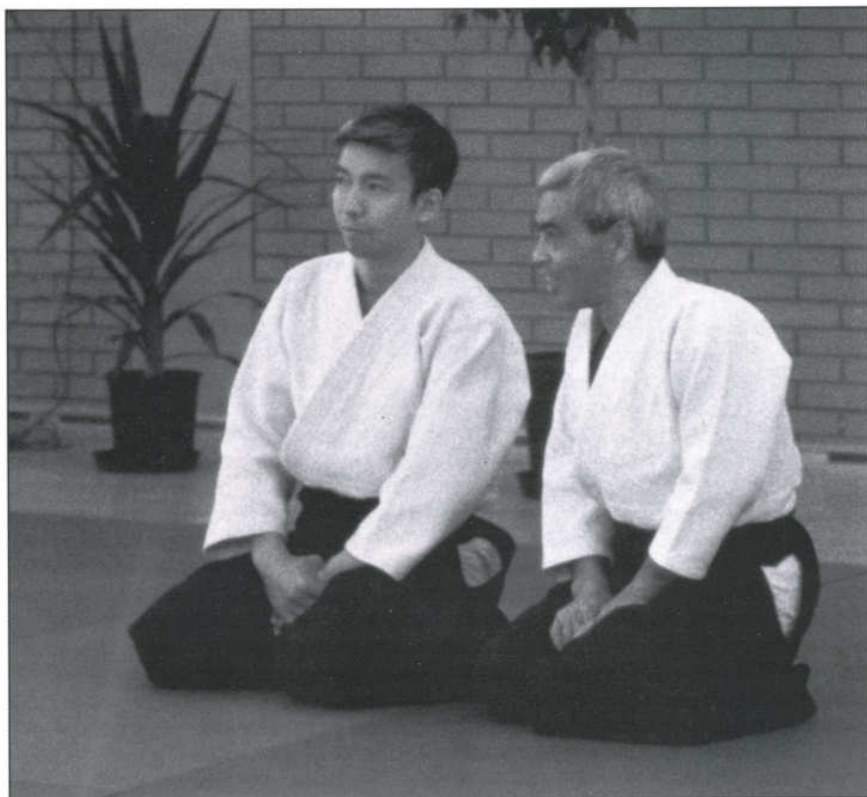
L'affittare la palestra comunale, l'organizzare l'accogliimento dei Maestri, dei membri del Consiglio direttivo



vo dell'Aikikai d'Italia e dei partecipanti allo stage; gli incontri con la TV e la stampa e il presentare nel modo migliore l'aikido sardo, sono state solo alcune delle problematiche che abbiamo dovuto affrontare in materia di logistica e immagine.

Inoltre ha assistito alla manifestazione un folto pubblico, che in media è stato di 300 - 400 persone per allenamento e che ha consentito di far conoscere l'aikido anche a chi non né aveva mai sentito parlare, tutto ciò anche attraverso la partecipazione di scolaresche che hanno potuto vedere all'opera i praticanti di quest'arte marziale giapponese. Abbiamo anche voluto offrire qualcosa di diverso, che ci facesse ricordare per l'ospitalità ormai risaputa dei sardi, organizzando dei "meeting point" all'aeroporto e al porto per accogliere i partecipanti e istruirli su come spostarsi per raggiungere l'hotel e la palestra, regalando loro delle informative turistiche della Sardegna ed organizzando una cena sociale a cui hanno aderito, il sabato notte, tutti i convenuti a questo magnifico stage di febbraio.

Non si può non dire infine che il ra-





duno è stato un momento di aggregazione ed interscambio aikidoistico e sociale tra tutti i partecipanti, i quali hanno praticato, mangiato e vissuto questo significativo evento insieme a noi della "Musubi No Kai".

Ora, alla conclusione di questo meeting, presieduto da Waka Sensei, il nostro ringraziamento va al Maestro Hosokawa che ci ha dato questa gran-

dissima opportunità e al quale tutti hanno risposto dando quanto potevano. La migliore soddisfazione è stata quella di vedere tutto funzionare ed il sentirsi dire da tutti i partecipanti "ottima organizzazione", vedendo i loro visi felici di aver vissuto insieme a noi questa esperienza cagliaritano.

Waka Sensei, prima della partenza, si è ripromesso di effettuare molto presto un'altra visita in Sardegna, ancora a più alti livelli, essendo diventata la nostra isola un fulcro importante dell'aikido italiano ed europeo.

Ci auguriamo che i numerosi partecipanti allo stage possano in altra occasione raddoppiarsi e a tutti coloro che hanno varcato il mare per venire a trovarci, va il nostro più grande ringraziamento per la fiducia accordataci, convinti che possano portare in giro per l'Italia un buon ricordo del meeting internazionale sardo.

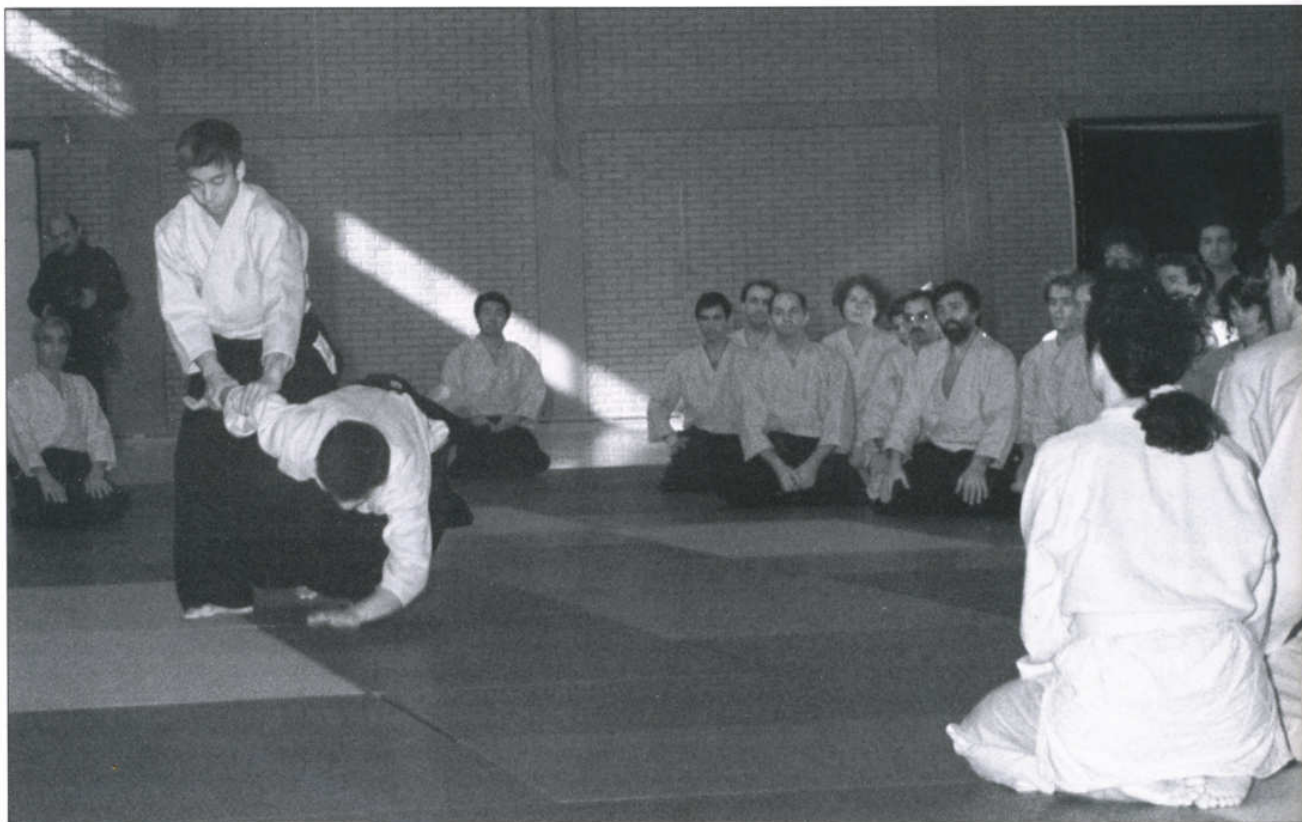
L'8 e 9 febbraio 1992 vengono ora ricordati come una data storica per il dojo "Musubi No Kai" di Cagliari e di questo un grande grazie al Maestro Hosokawa, infaticabile trascinatore, validamente assistito da tutti i suoi allievi cagliaritano e sardi.

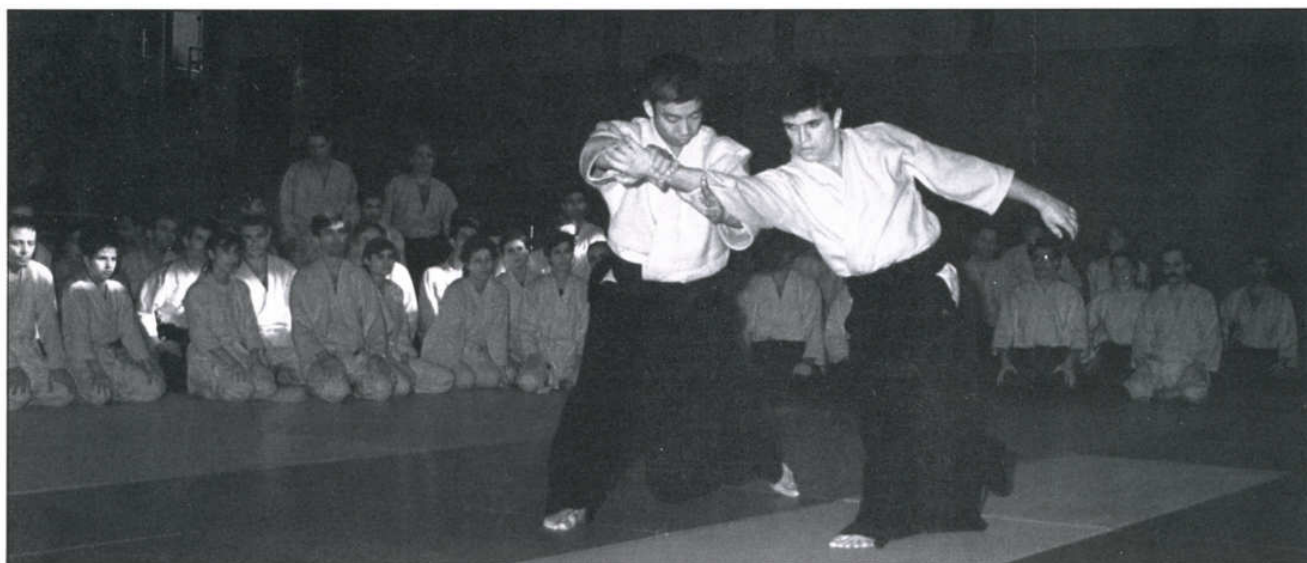
ROBERTO ORRU'



IL "GIOVANE MAESTRO"

Ricordo come fosse ieri il giorno in cui, accompagnando il Maestro Hosokawa, di ritorno da uno stage, dall'aeroporto a casa, mi disse: "A febbraio a Cagliari Waka Sensei!". L'annuncio era lapidario, detto quasi con noncuranza, senza contorno, e il suo effetto era così grande che dovetti rifa-





re al Maestro la stessa domanda, certo di non aver capito bene. Sì, Waka Sensei sarebbe venuto a Cagliari.

Per combinazione ero stato il primo a saperlo; la cosa mi eccitava poiché mi sentivo come un giornalista alle prime armi a cui capita per sbaglio di fare uno scoop. Risultato: la sera, al dojo, quando il Maestro decise di annunciarlo a tutti al termine della lezione, metà degli aikidoka presenti già lo sapeva in quanto era stata informata da me in puro stile "portineria".

Da quel momento si mise in moto quella macchina che avrebbe portato alla realizzazione dello stage cagliaritano di Waka Sensei.

Nel mio ruolo di accompagnatore ho avuto la fortuna di essere, per qua-





si quattro giorni, a stretto contatto con i Maestri giapponesi durante lo stage. Di ognuno di essi si potrebbero dire molte cose e tutte interessanti.

Vorrei spendere qualche parola per riferire le mie impressioni sul "mitico" Waka Sensei. Non parlerò certo della sua tecnica sul tatami, in quanto è talmente superiore alla mia capacità di giudizio che andrei incontro a qualche brutta figura.

Vorrei solo parlare dell'uomo.

Il termine Waka Sensei significa letteralmente "giovane Maestro".

Sicuramente in giapponese questo appellativo ha chissà quali sfumature, ma mi ha colpito la sua traduzione italiana. Sul titolo di Maestro non si discute, mentre è proprio il termine "giovane" che secondo me racchiude l'essenza di Moriteru Ueshiba.

Conoscendolo da vicino impressiona moltissimo il suo aspetto estremamente giovanile, lo sguardo limpido e innocente, i tratti del volto rilassati che quasi contrastano con l'idea che si ha di un uomo che ha superato i quarant'anni.

Uomo molto riservato e discreto, ha un sorriso aperto e una gentilezza squisita che forse va al di là della comprensione di un occidentale.

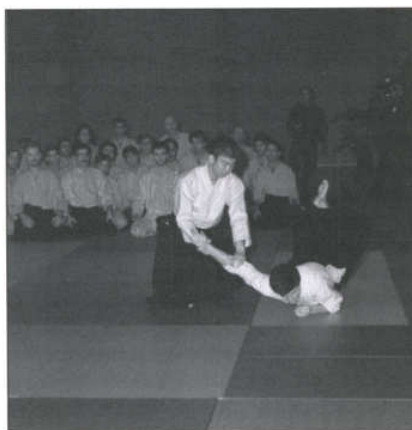
In occidente, e in particolare in Italia, quando una persona diviene importante assume in genere, forse inconsciamente, un comportamento che è una miscela di alterigia, distacco, superiorità e benevolenza verso i poveri mortali.

Io ho avuto invece una grandissima

sorpresa la mattina del sabato quando mi sono recato, assieme ad Angelo, all'albergo dove alloggiavano i Maestri, in attesa di accompagnarli al Palazzetto. Al bar ho trovato Waka Sensei che stava facendo colazione; io mi trovavo a poca distanza da lui e casualmente i nostri sguardi si sono incontrati. Io ho esclamato in puro stile latino: "Buongiorno!". Sorpresa! Lui smette di mangiare, si alza dal tavolo e mi saluta gentilmente con un inchino. Questo è forse per me, l'episodio più emblematico di questo personaggio.

Uomo di fama mondiale ma di immense responsabilità e doveri, futura guida dell'Aikido nel Mondo, che con nessuno dimentica di essere un uomo gentile, sensibile e profondo come forse dovrebbe essere ogni aikidoka.

MARCO MANCA



UNA PARTECIPAZIONE "PARTICOLARE"

Al termine di una faticosa giornata, quando già cominciavo ad avvertire l'arrivo del caldo estivo, il Maestro Hosokawa annunciava a me e ai praticanti del Dojo Musubi No Kai, la prossima venuta di Waka Sensei il quale avrebbe diretto personalmente uno stage.

Dapprima mi è sembrato veramente strano che Cagliari potesse essere luogo di un raduno di questa portata; è vero che anche la sola presenza



del Maestro Hosokawa pone la nostra città in un gradino, se si può dire, privilegiato (e non dimentichiamoci che presumibilmente tra un anno proprio qui si festeggeranno i suoi vent'anni di insegnamento in Italia); ma è anche vero che Cagliari con tutta la Sardegna sono spesso troppo isolate dal resto d'Italia: nessun treno o autostrada collegano Roma e Milano con "Casteddu", perciò o si viaggia in nave o in aereo.

In ogni caso l'onore di una tale visita doveva per noi, e specialmente per il Maestro, valicare qualunque problema: l'organizzazione doveva essere perfetta e lo stage avrebbe dovuto suggellare la crescita dell'aikido in Sardegna.

Allora via! Tutti ad organizzare quello che speravamo diventasse un nostro futuro motivo di orgoglio.

Sono allora seguite riunioni su riunioni, discussioni, ma la cosa più particolare è questa: non so come l'aikido venga vissuto negli altri dojo, so comunque che nel nostro la pratica è all'insegna della spontaneità, spontaneità che si riflette anche fuori del tatami ove le tue idee possono risultare diverse, ma nessuno (o quasi) tende ad avversarle; e di tutto questo il Maestro ne è l'esempio portante.

Diverso è invece quel momento in cui, come nel caso dell'organizzazione di questo stage, ti viene più o meno apertamente chiesto di accollarti determinati doveri; a quel punto viene, nonostante l'armonia che ci lega, le discussioni fioccano e l'armonia è



messa a dura prova. In ogni caso però, è mio parere che anche stavolta ce la siamo cavata egregiamente e aldilà dei contrasti, a ciascuno sono stati assegnati compiti e tempi precisi.

Io per esempio il 7 febbraio sarei dovuto andare di mattina alla conferenza stampa e di pomeriggio al dojo ad accogliere gli ospiti.

Giunti al fatidico giorno infatti, dopo due settimane di documentazione sull'argomento ed un giorno di preparazione spirituale, mi sono presentato nel precisato luogo, meta del fior fiore del giornalismo isolano.

Mi sentivo concentratissimo ed



aspettavo impassibile qualche domanda: ...niente, dopo quasi un'ora di interviste varie al maestro e ai miei compagni, mi ero ormai convinto di non essere un personaggio per loro interessante.

All'improvviso una doccia fredda: sotto l'occhio di una telecamera un microfono mi si fa vicino ed una voce mi chiede: "Cosa vi aspettate dalla manifestazione?". Panico... Cosa ci aspettavamo veramente dalla manifestazione? Ricordo di aver "emesso" qualche cosa e spero vivamente (non per me stesso ma per l'immagine dell'aikido) di non essere poi apparso in alcuna trasmissione tv.

Appena riavuto dall'esperienza, il pomeriggio ero al dojo. Un primo arrivo: Giuliana da Padova.

Mi sono subito assunto l'onere di istruirla sulla città e in una visita lampo l'ho condotta nei punti più carat-





teristici: una nota di colore del traffico cittadino, uno dei crocevia più caotici che abbia mai visto (dalla sua reazione — penso — anche lei), ed una nota turistica, Castello ("Casteddu"), la città antica da cui si può ammirare il panorama della città.

La sera poi, insieme agli ospiti pernotanti nel dojo, a mangiare in pizzeria. Mi sentivo a pezzi, ho aspettato pazientemente che tutti avessero terminato il proprio pasto e poi ho chiesto: "Tutti a dormire?".

Ha echeggiato subito la risposta di qualcuno: "Con calma, perché non

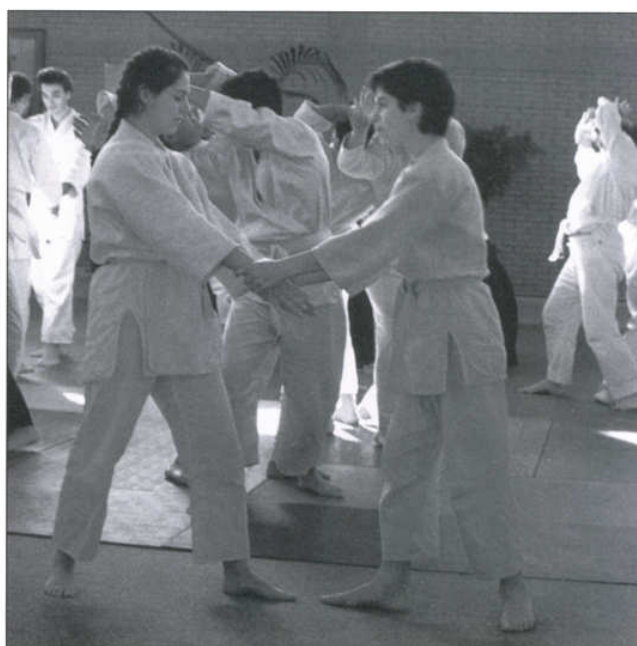
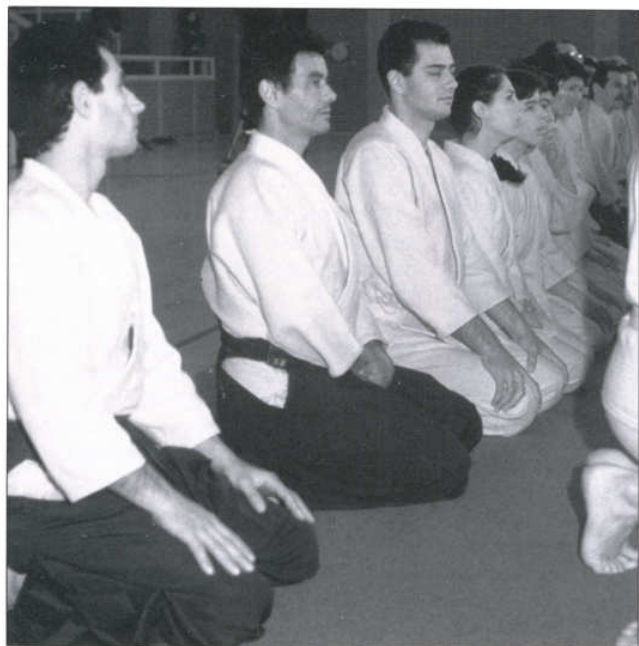
prendiamo un caffè o un dessert?".

Morale della favola ho visto il letto solo all'una e mezza, e alle sei e mezza ero già in piedi.

Con questa anteprima per me ed altri "sfortunati" (da un rapido sondaggio ho poi saputo che molti miei compagni avevano patito la stessa sorte) risultava un po' difficile godere sino in fondo dell'occasione.

Nessun problema comunque: sarebbe stato il Maestro Hosokawa la fonte di ciò che avremmo potuto perdere.

D'altronde è nella sua professione





di saper apprendere ciò che un'aikido generico non è in grado di cogliere all'istante e ritrasmetterglielo nelle dovute dosi in tempi successivi.

E così lo stage cominciava.

Da notare che a salutare l'arrivo del Maestro Ueshiba e della crema dell'Aikido italiano (maestri giapponesi per primi), è comparso come d'incanto un bel sole, caldo, tanto che per primo Mario Traina ha chiesto se anche il bel tempo facesse parte dell'organizzazione.

C'è stata comunque una schiera di novelli iscritti al dojo che hanno voluto assaporare l'ebbrezza del primo stage. Penso sinceramente che costoro siano stati tra le persone (in percentuale) più arricchite dall'esperienza.

E questo si è visto dalla gioia che emanavano per essere partecipi.

Uno dei tanti compiti di cui avevamo discusso, era la traduzione duran-

te le lezioni delle parole di Waka Sensei: non potendo disporre di un interprete professionista dal giapponese, pensavamo che il Maestro Ueshiba avrebbe spiegato parlando in inglese.

Invece con nostra sorpresa la lingua scelta era il giapponese e l'interprete il Maestro Hosokawa. Ma la particolarità di queste traduzioni è stata l'estrema sintesi effettuata dal Maestro, il quale si limitava a frasi del tipo: "Piede sinistro avanti, ...tenchinage".

Comunque non penso che per la maggior parte dei partecipanti sia stato un grosso problema: conosciamo tutti il Maestro cui l'aggettivo "prolisso" senz'altro non si addice, e d'altronde sappiamo tutti che è tipica del budo l'arte dell'"imparar guardando" (cosa tuttavia non difficile se il maestro del momento è Waka Sensei). Alla fine (in ogni caso) tutti i compiti, anche i più ingrati, specie se

in contrasto con il desiderio di praticare, sono stati digeriti. E così grazie a queste mansioni molti di noi hanno potuto osservare da vicino la semplicità dell'uomo Moriteru Ueshiba, caratteristica che fuori dal tatami sembra stonare con il ruolo che deve svolgere.

Da tutto il Dojo Musubi No Kai un sentito arrivederci a presto.

Domenica 9 febbraio alle 12.00 la festa dello stage era finita: e via! verso un meritato riposo. Subito? Assolutamente no! "Il tatami altrimenti chi lo smonta e lo riporta al suo posto?". "È vero..." ma è altrettanto plausibile che per vari giorni qualcuno di noi abbia poi sognato di continuare a trasportare centinaia di materassine.

Meno male che a quel punto (un sentito grazie ad alcune compagne del dojo che conoscevano le peripezie di noi "manovali") avevamo un buon pasto caldo che ci aspettava (in compagnia di alcuni ospiti in attesa del volo del rientro).

Qualcuno di noi (io per primo, e ancora non so dove ho trovato le forze) ha poi avuto anche il coraggio di mettersi a ballare.

Siamo comunque sopravvissuti tutti e alla spicciolata tutti gli ospiti "hanno preso il volo".

La festa comunque per il nostro dojo è continuata e lunedì sera sul tatami, accantonata per una volta la pratica, ci siamo avventati su saporissime carnevalesche zeppole.

Poi finalmente, il martedì è giunto anche il momento per buttare alle spalle anche quest'esperienza e sprofondare senza altri assilli nella gioia della pratica.

Per citare il Maestro Hosokawa, una freccia era arrivata, ma altre erano già partite.

DANIELE FARCI



IL MAESTRO TADA AL RADUNO D'AUTUNNO

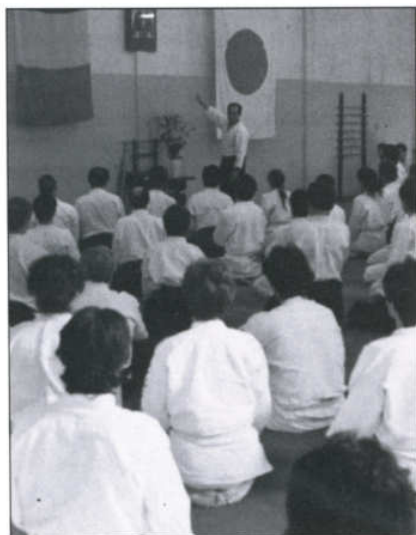
ROMA, NOVEMBRE 1991

"Mi si chiede sempre di fare la cronaca degli stages. Ok: abbiamo fatto ikkyo, iriminage, kotegaeshi, nikyo,....."

"C'era una volta uno stage..." è il titolo un po' nostalgico di uno scritto firmato da Simone Chierchini ed apparso su "Aikido" qualche anno fa, in riferimento al tradizionale raduno d'autunno. Sia il titolo che il contenuto dell'articolo corrispondevano ampiamente al mio pensiero in proposito, essendo stato in passato, lo stage di novembre, una pietra familiare dell'associazione, un po' come Coverciano, per intenderci, ed il campo di memorabili battaglie aikidoistiche e di mitici esami (fra i quali il mio) per gradi Dan, sotto la guida del Maestro Tada. Dunque, ne avevo nostalgia ed è facile immaginare la sorpresa e la gioia con le quali ho appreso



Dal Fondatore al Maestro fino a noi.



Il Maestro è prodigo di chiarimenti...



Anche con il jo.



che il Maestro sarebbe stato presente ed avrebbe diretto nuovamente lo stage di novembre.

Non ero il solo, evidentemente, a non volersi perdere l'occasione perché devo ammettere di non aver mai visto, prima d'ora, un simile affollamento sul tatami di Roma.

Ma andiamo per ordine: gli auspici si presentavano favorevoli sin dall'inizio. Le ginocchia scricchiolavano ma era normale amministrazione; le

abbastanza sereno.

Così è stato infatti e, nonostante le previsioni dell'Anas, nemmeno il traffico si è dimostrato particolarmente intenso. A Roma, inoltre, splendeva un magnifico sole!

Nessuna meraviglia: qualche volta mi capita che tutto vada liscio... o quasi. Dico "quasi", perché ho subito scoperto che la Rivista mi è stata spedita per posta (e chissà quando potrò leggerla) e, da non sottovaluta-

In quanto ai contenuti tecnici dello stage, posso dire che ciò che il Maestro Tada ha voluto offrirci in questi troppo brevi tre giorni di studio è stato enorme. Sì, enorme.

Non mi viene nessun altro termine capace di rendere l'idea.

Se il mio cervello fosse un computer, invece di una vecchia calcolatrice meccanica bisognosa di qualche intervento di modifica, ora saprei di aikido, desumendolo da questo solo sta-



Stupirsi...



ad ogni tecnica...



del Maestro.

problematiche famigliari avevano una pausa di riflessione; nessuna inondazione aveva sommerso il dojo di Genova, nonostante i diluvi recenti; il tagliando all'auto lo avevo appena fatto e, tutto sommato, potevo partire

re, ho cenato al ristorante cinese.

Vorrei riuscire a non pensare agli incubi orrendi che, in seguito a ciò, hanno affollato il mio sacco a pelo in una "notte su Monte Calvo" trascorsa sul tatami!

ge, più di quanto ho appreso nel resto della mia vita.

Ma anche così, nonostante la ruggine degli ingranaggi cerebrali, mi sento arricchito, rinnovato, gasato.

Mi si chiede sempre di redigere la cronaca degli stages.

Ok: abbiamo fatto ikkyo, iriminage, kotegaeshi, uchikaitennage, nikyo e sankyo ed abbiamo finito con due ore di kumijo. Ecco, questa è la cronaca che fa sorridere chi c'era e non dice assolutamente niente a chi non c'era. A me sembra più interessante dire, invece, che, dopo tanti anni di pratica, partecipare ad uno stage del Maestro Tada e stupirsi (*) ad ogni tecnica proposta, tal quale un principiante, beh, mi sembra il massimo.

A voi no?

GIOVANNI GRANONE



(*) Per una corretta lettura della parola "stupirsi", rimando il lettore a "Testi dello Sivaismo" (Ed. Boringhieri) ed in particolare, all'introduzione (pag. 14), al Siva Sutra (I-12) e allo Span-da Karika (I-II e commento).

CAPODANNO E PROMOSUD

AIKIDO

A LAURIA 1991/92

Perplessità e timori per la riuscita dello stage si risolvono in un successo festeggiato con cucina nippo-meridionale e tanta cordialità

Eravamo a Roma per lo stage di settembre con il Maestro Hosokawa e, quando il Maestro Kurihara mi propose di organizzare un raduno a Lauria, ne rimasi subito entusiasta, ma quando ne chiesi la data, alla sua risposta restai leggermente turbato... e sì! Avrebbe dovuto essere il 30 e 31 dicembre e 1° gennaio 92. Subito pensai: "ma chi verrà mai ad uno stage di capodanno?" Quando poi accennai la notizia agli altri di Napoli e di Bari, anch'essi ne restarono perplessi.

Questo, infatti sarebbe stato il primo stage programmato in Italia in quel periodo e comprendente, inoltre, i festeggiamenti del tradizionale capodanno giapponese dell'Hombu Dojo.

Devo dire che una cosa del genere mi incuriosiva molto. Discutemmo i dettagli dello stage ad ottobre, durante una lezione del Maestro Kurihara qui a Lauria: lui continuava a usare termini giapponesi su cosa e su come bisognasse fare, gli orari e le varie mansioni, e alla fine, sul mio foglietto con appunti presi alla rinfusa, non riuscivo a capire poi tanto; ero riuscito a scrivere gli orari delle lezioni e delle iscrizioni e questo per allora era sufficiente.

Subito cominciai le trafale burocratiche organizzative per avere in affitto la palestra, procurare altri tatami, provvedere al loro trasporto e ai manifesti pubblicitari, contattare la TV e la radio locale, anzi per dire il vero andai su loro invito alla nostra emittente locale a pubblicizzare ciò che ci apprestavamo a fare.

La cosa che più lasciava sbalorditi



FIORDINEVE COZZI



FIORDINEVE COZZI

era il fatto che trascorressimo la notte di capodanno sul tatami.

Non nascondo assolutamente il lavoro inumano che ho dovuto fare, infatti oltre alla parte organizzativa c'era anche quella dello "special training", che mi ha visto molto impegnato in quanto eravamo solo in due a dover caricare la bellezza di novanta tatami. Ho cominciato a caricarli

prima di Natale e il 9 gennaio ancora caricavo. Ma come si dice: "il gioco vale la candela". Infatti per l'occasione il Maestro ha portato da Roma con sé altri suoi amici giapponesi che, con la signora Kurihara, hanno preparato delle pietanze tipiche giapponesi devo dire veramente buone, rimanendo dietro ai fornelli per ore intere.

Finalmente tutto pronto; e se do-

vessi commentare l'aspetto più insolito dello stage, direi che è stato il continuo allenarsi, doccia, mangiare, allenarsi, doccia, mangiare. Mangiavamo sul tatami, nello spazio centrale, tutti insieme; e poi a mezzanotte giù tutti con auguri, baci e, come direbbe il grande Totò, "tric trac e castagnole" gentilmente offerte da un aikido-ka napoletano. Al termine degli allenamenti tutti quanti avevamo portato dei prodotti tipici delle varie località: io portai "grispelle e roscatarre", altri miei allievi "fucazzelle" ma non vi spaventate leggendo i loro nomi, perché avreste dovuto sentire quelli delle pietanze dei baresi. Madonna!!

Erano circa le tre del mattino e noi eravamo ancora là ad abbuffarci.

Al mattino del 1° gennaio invece siamo andati a praticare *misogi* in una località bellissima: il Parco naturale di Orsomarso, dopodiché, su un enorme fuoco, i Signori Hirata hanno preparato un enorme pentolone con altre pietanze giapponesi. Come si chiamavano? ... Boh... ma vi assicuro erano buonissime. Devo dire che è stato uno stage bellissimo, degno del primo dell'anno. Gli allenamenti?

Quelli tradizionali del capodanno restano un mistero, chi vuole potrà venire l'anno prossimo alla stessa ora. La compagnia era affiatatissima, tutti sono rimasti entusiasti del fatto che di notte a Lauria non si sentisse alcun rumore, e sbigottiti quando ho detto loro che, se avessero voluto fare una passeggiata notturna per le strade o nei vicoli, non ci sarebbe stato nessun problema essendo un paese calmo e tranquillo. Posso solo aggiungere, per chi non fosse mai stato qui a Lauria, che dal dojo si vede una enorme valle, a venti chilometri verso Nord il monte Sirino, innevato d'inverno e con una stazione sciistica perfettamente funzionante e verso Ovest, ad appena venticinque chilometri, una delle più belle coste d'Italia con un mare limpido e pescoso.

Al termine dello stage una targa ricordo per il Maestro con scritto solamente: "Al Maestro Kaoru Kurihara grazie di essere con noi - Dojo Shizentai". L'organizzazione del raduno è costata a noi fatica e stanchezza mentre, da parte sua, il Maestro ha dovuto acquistare approvvigionamenti, poi cucinati "alla giapponese", per più di cinquanta persone ma, credetemi, ne è valsa la pena.

FIORDINEVE COZZI

STAGE PROMOZIONALE SUD DEL MAESTRO HOSOKAWA

Il 23 giugno si è svolto a Lauria (PZ) lo stage di promozione annuale per il Sud, diretto dal Maestro Hosokawa. Vi hanno preso parte numerosi aikidoka del sud pervenuti a Lauria per l'occasione.

Fin qui niente di nuovo se non fosse per il fatto che era la prima volta in tredici anni, e cioè da quando esi-

te per l'organizzazione dello stage, alcuni miei amici mi gridavano: "Ehi, Hosokawa, quando dobbiamo venire?" Non nascondo un certo imbarazzo, ma qui da noi la gente è semplice, siamo tutti amici e quindi questo atteggiamento non è da considerarsi negativamente, anzi è un modo come un altro per diffondere ciò che facciamo. E' stato estenuante riuscire a mettere a punto lo stage, perché a tutto ho dovuto provvedere io: ai mani-



LINO LORITO



ROSELLA LAMBOGLIA

ste una scuola di aikido a Lauria, che si teneva uno stage.

Per l'occasione ho fatto molta pubblicità, con manifesti, tramite due emittenti televisive che trasmettono in buona parte della Basilicata e tramite una radio locale anche essa molto ascoltata. Dappertutto si sentiva il nome del Maestro e addirittura, quando passavo per strada frettolosamen-

festi, poi in Comune per i permessi, poi la tassa, poi il problema del locale, poi le chiavi, società di pallavolo ostili; è stato quindi un rincorrersi l'un l'altro, su e giù.

Alla fine era tutto pronto, e finalmente è arrivato il Sensei, "Che Gioia". Meno male che non ci sono stati scioperi di volo o altri problemi.

A giugno, qui "all'equatore" fa



LINO LORITO

Momento della consegna delle targhe ricordo al Maestro Hosokawa.



LINO LORITO

molto caldo, anzi ci si scioglie come neve al sole, e il dojo destinato era una tendostruttura tutta in plastica e con il pavimento in gomma: "Mio Dio, un caldo", dalla mattina alla sera il sole picchiava su quell'enorme tela. Dico la verità eravamo come degli involtini al forno, (involti nelle nostre uniformi). Gli orari? Ma naturalmente dalle 10:00 di mattina alle 12:00 e tenetevi dalle 02:00 alle 04:00 di pomeriggio, sudo solo a ripensarci, ma il Maestro per fortuna ci è andato piano, ma proprio piano.

L'unico fatto che mi è dispiaciuto è che dei personaggi importanti come il sindaco, il presidente delle TV locali e gli assessori non siano intervenuti, o meglio, alcuni sono arrivati verso le cinque quando il sole era meno cocente e per questo li ho giustificati. Al termine dello stage abbiamo offerto delle targhe ricordo al Maestro, e precisamente cinque, tra cui la nostra, sulla quale abbiamo fatto incidere: "Al Maestro Hosokawa, degno di ammirazione e rispetto, fonte

di insegnamento per noi tutti — Dojo Shizentai". Al Maestro queste cose scocciano un po', ma penso che ugualmente sia rimasto contento, visto che ho letto la targa davanti a tutti i partecipanti.

Voi potreste ora chiedermi, "Ma... la TV dov'era?"... e io "Cerrro che c'era". Hanno fatto delle bellissime riprese che poi hanno montato per un servizio giornalistico e addirittura hanno intervistato il Maestro, che ha gentilmente acconsentito, anzi per un inconveniente tecnico della telecamera, il Maestro ha dovuto pazientemente rifare l'intervista tra il sudore gocciolante del cronista.

Al termine ho ringraziato Hosokawa Sensei e gli ho chiesto: "Maestro, la prossima volta forse è meglio che trovo un altro posto per il raduno, un posto più fresco eh?" E Lui: "No, no questo va bene" mi guarda ancora e dice: "Meglio soffrire".

Penso anch'io.

FIORDINEVE COZZI

COME RICEVERE AIKIDO DIRETTAMENTE A CASA VOSTRA

Volete ricevere la nostra rivista direttamente presso la vostra abitazione? Desiderate ricevere numeri arretrati (solo annate 1987-91) per completare la vostra collezione?

Siete già abbonati come Soci Culturali e desiderate rinnovare la vostra adesione? Eccovi 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 (1992)»; 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 (1992)»; 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 (1992)»; importo lire 35.000. Allegare dichiarazione completa dei propri dati anagrafici, recapito postale e telefonico.

IL VENTO DELL'EST

QUARANTA LEONCINI IN FILA PER DUE

Gli allievi della Nittaidai, a Milano: uno stage tra gentili sorrisi, composti inchini e una impressionante disciplina.

Al centro sportivo della Gardanella, vi è un polo d'attrazione per me irresistibile: oltre la grande vetrata del palazzetto si distende uno specchio d'acqua circolare contornato da un breve sentiero di pietra, sufficientemente piccolo da lasciarsi percorrere in alcuni minuti di tranquilla passeggiata ma non abbastanza per evitare a chi vi si avventura di rimanere intrappolato nel flusso dei propri pensieri.

Il luogo favorisce la riflessione sebbene l'aeroporto di Linate, con i suoi frequenti ruggiti, sia molto vicino.

Così, anche in occasione dello stage del 23 e 24 novembre '91, prima della lezione conclusiva, divenne per me spontaneo aggirare quel piccolo cerchio azzurro e, dopo pochi passi, far riaffiorare le immagini e le sensazioni di quei giorni.

Già da qualche settimana si era a conoscenza dell'imminente arrivo in Italia di una quarantina di studenti della Università Nittaidai di Tokyo.

Per l'occasione si sarebbe organizzato uno stage diretto dal Maestro Masuda presso la Gardanella, scenario abituale dei raduni più numerosi dell'Aikikai Milano.

Degli ospiti giapponesi in arrivo non si sapeva molto, ma la prospettiva di praticare e comunicare con ragazze e ragazzi provenienti da un luogo così lontano, che incidentalmente era anche la madre-patria dell'aikido, costituiva di per sé un motivo di richiamo sufficiente; a dire il vero, le occasioni di contatto con questo squadrone di ventenni, in maggioranza ragazze, non furono poi molte: in sostanza, l'unico vero momento di scambio al di là del pranzo comune (consumato comunque a tavoli separati) fu la pratica sul tatami. Apparve subito chiaro che c'erano due modi assolutamente diversi di rapportarsi con le cose, anche se questo non stupiva nessuno; sarebbe stato come meravigliarsi del fatto che fra Italia e

Giappone ci fosse tutta l'Asia di mezzo. Ma tutti sapevano che qualcosa poteva essere fatto di semplice e gioioso per scrollarsi di dosso eventuali pregiudizi e luoghi comuni: cercarsi, con l'ottimo pretesto di riprodurre, in coppia, una tecnica di aikido, un modo straordinariamente efficace di interagire, di entrare in contatto, di ascoltare; tutto il resto diventava apparenza.

Questo comunque non escludeva che le apparenze potessero essere piacevoli da ricordare: non avrei saputo mettermi nei panni di una ragazza o un ragazzo giapponese di venti anni, ma credo che quello che avesse più impressionato i nostri ospiti fosse stato il nostro atteggiamento libero, poco formale, anche se a volte accompagnato da una certa spavalderia. Per quanto mi riguarda, mi aveva particolarmente colpito la forte disciplina cui erano soggetti e, piacevolmente, il fatto che accompagnassero ogni loro caduta con un "ai" di conferma; durante l'esecuzione delle tecniche era tutto un fiorire di dolcissimi "ai", "ai".... (che è la parola giapponese di assenso e non il grido di dolore che si usa dalle nostre parti). La seconda lezione si era aperta con una dimostrazione di ginnastica preparatoria così come veniva fatta all'Università Nittaidai; gli esercizi erano naturalmente quelli che tutti noi conoscevamo ma erano eseguiti scandendo i numeri fino a otto: l'istruttore, mentre si piegava di lato o roteava il busto incalzava: "ich", nù, sàan, shii" e gli allievi rispondevano in coro armoniosamente: "go, rròku, sich", hàch".

Prima del pranzo di domenica, gli studenti della Nittaidai avevano distribuito a ciascun partecipante un questionario redatto in italiano, con il quale chiedevano informazioni sui trascorsi aikidoistici di ciascuno, peso, altezza, infortuni subiti ecc..

In tutto questo, al di là dell'inquadramento e dell'apparente uniformi-



AIKIKAI MILANO



tà dei comportamenti, i nostri giovani ospiti avevano comunque diffuso un alone di cortesia e di purezza che, non essendo esattamente le doti più comuni dei nostri giorni, era piacevolmente percepibile.

Il filo dei miei pensieri, quando giunsi a metà percorso intorno al laghetto, abbandonata la realtà di quello stage, mi riconduceva a considerazioni fatte in quello stesso luogo in altre occasioni:

...al fatto che un raduno di aikido, almeno così come ho imparato a conoscerlo nei miei pochi anni di pratica, rappresenti un'occasione unica di

si sfogliando un dépliant fatto da altri, comodamente seduto nella poltrona di casa; quando mi chiedo, in sostanza, quanta sia la voglia di guardarmi intorno mentre mi avventuro nei tanti, frettolosi.... viaggi quotidiani, lungo le contrade che si perdono all'interno degli altri individui.

Stavo per terminare il giro del laghetto. All'inizio del percorso avevo incontrato, in prossimità della riva, alcuni ragazzi e ragazze giapponesi finalmente lontani della triade autoritaria Maestro-Direttore-Accompagnatori. I loro gesti, ma forse era solo un'impressione, erano un mischiarsi di felicità e tristezza. Adesso, ol-



contatto, perché concentra in uno spazio ed un'attività comuni, le energie di decine di persone diverse fra loro per provenienza ed esperienza personali; eppure, puntualmente, al sopraggiungere dei primi attimi di quiete dopo il turbinio di volti e movimenti che perturba l'atmosfera di uno stage, mi capita di essere assalito da una lieve sensazione di incompletezza; un sentimento analogo a quello che affiora quando rientro da un viaggio.

Forse questa leggera piega di insoddisfazione si forma quando realizzo di non aver prestato sufficiente attenzione alle cose viste e alle persone incontrate, di non aver saputo ascoltare e guardare; quando, dei mille suoni, colori e ritmi inediti che si sono presentati, non so dire quanti ne abbia colti senza pregiudizio e non come se stes-

tre il recinto della Gardanella, due cacciatori scompaginati tallonavano improbabili prede, rifugiatesi con un annoiato battito d'ala al centro dello specchio d'acqua; probabilmente le stesse anatre che, oltre la struttura di vetro e acciaio del palazzetto, scendevano sfrecciando sul lago durante le lezioni di aikido. Mi avviai verso gli spogliatoi, poco mancava all'inizio della lezione, con spirito nuovo.

Dopo due ore intense di allenamento, applausi di commiato per il Maestro Masuda. Poi il Professor Inagaki, direttore del gruppo universitario, ringraziò tutti con voce stentorea chiedendoci nel contempo di imparare un tipo di applauso che si usa far in Giappone al termine di una cosa ben riuscita e che ha soddisfatto tutti; un po' di imbarazzo, qualche prova, e poi l'im-

presa, non facilmente riproducibile sulla carta, riuscì. Al termine le cinture nere dell'Aikikai d'Italia ricevettero in dono, beate loro, una maglietta ricordo dell'Università e, la palestra del Maestro Fujimoto un leone dorato con la targa della Nittaidai. Finito! Dalla scale esterne del palazzetto scese un gruppetto di ragazze giapponesi; dovevano correre al pullman che in quei giorni le aveva scarrozzate per Milano insieme ai compagni (*) "Ciao!" era la cosa più giusta da dire; "ciao!" fu la giusta risposta. Agli iscritti dell'Aikikai Milano non restava che impilare i tatami al ritmo di "ich', nì, sàan, shii....go, rròku, sich', hàch'".

STEFANO LANFRANCONI

* Domani sarebbero andate a Roma... o forse c'erano già state?

FLUIDITÀ CONTRO LA ROCCIA

LEZIONE DELL'ACQUA



“Se desiderate comprendere l'aikido studiate per prima cosa l'origine ed il funzionamento dell'Universo, i principi di forza della sua creazione, gli scambi di energia, i movimenti delle galassie.

Tutti questi elementi sono parte della legge universale, le reazioni nucleari, la corrente elettromagnetica, la forza gravitazionale, e tutti sono principi di aikido e base delle sue tecniche”. (Morihei Ueshiba, AIKIDO, Natura e Armonia di M. Saotome).

Al principiante risulta forse difficile capire che esiste una relazione così diretta tra “i principi universali” e le tecniche dell'aikido, il cui unico obiettivo sembra essere quello di proiettare, immobilizzare o neutralizzare un aggressore. Sono necessari un certo numero di anni di costante pratica per

iniziare a scoprire che realmente ciascuna tecnica obbedisce ai principi citati. Osservando i fenomeni naturali possiamo “riscoprire” i fondamenti su cui si basa ogni gesto ed ogni movimento dell'arte dell'aikido.

In merito a ciò invito il lettore aikidoka a riflettere sul comportamento di qualcosa di tanto conosciuto come può essere l'acqua, e le sue applicazioni — dal mio modesto punto di vista — alla pratica della nostra disciplina. In nessun modo deve intendersi, poiché non è mia pretesa, che il parallelo che propongo sia indiscutibile, bensì deve essere inteso come un modello di lavoro o come esempio di applicazione soggetto ad altre possibili interpretazioni e conclusioni a cui ciascun aikidoka saprà giungere in una riflessione personale.

“Nel combattimento tu devi essere l'acqua che possiede la fluidità e l'avversario è la roccia” (M. Ueshiba).

Tutti i fenomeni naturali sono soggetti agli stessi principi universali: ugualmente l'uomo, le sue azioni e le sue relazioni. Non bisogna stupirsi che i più grandi creatori delle arti del *budo* insistano sul fatto che le loro tecniche sono state scoperte e stabilite osservando la perfetta armonia di causa-effetto contenuta in quelle leggi, e che raccomandino ai discepoli, che hanno la pretesa di seguire il loro cammino, di fare ogni sforzo, di osservare, riflettere e creare relazioni...

JOSE' SANTOS NALDA

(Traduzione dallo spagnolo di:
Alessandra Camellini
e Raimondo De Nicola)

IDENTIFICAZIONE ED APPLICAZIONE DEI PRINCIPI:

- 1°. La superficie dell'acqua sottosta' esclusivamente all'azione della gravità, è piana ed orizzontale, liscia e riflettente come uno specchio. È tranquilla e in stato di calma.
- 2°. L'acqua scorre sempre dal punto più alto al punto più basso, fluisce costantemente rispettando la legge di gravità. Non può andare fino al suo punto di arrivo se non riceve l'impulso da una forza esterna.
- 3°. L'acqua si adatta immediatamente ad ogni spazio vuoto o forma, lo copre, lo aggira e a poco a poco se ne impadronisce fino a coprirlo e superarlo.
- 4°. Nell'incontrare un ostacolo non si arresta né volge altrove, sa aspettare mentre cresce il suo livello e con esso la sua capacità di aggirarlo, trovando i punti immediatamente accessibili (i punti più bassi) attraverso i quali va cercando il contatto, schivando e abbassando l'ostacolo fino a superarlo lasciandoselo alle spalle. Ricerca continuamente un'altra uscita che le permetta di seguire il suo corso fino al punto di equilibrio o di poso.
- 5°. Quando due corsi d'acqua si incontrano in direzioni convergenti o opposte, quello di minor portata si adatta e si unisce al maggiore, per continuare uniti con maggior potenza e velocità nella stessa direzione a partire dal momento dell'incontro.
- 6°. Anche in stato di assoluto riposo, l'acqua è sempre pronta ad agire. È sufficiente che qualunque causa alteri la sua condizione di equilibrio ed immediatamente si sposterà da quel punto. L'azione dell'acqua è costante e permanente.
- 7°. Nello svuotarsi o nel passare da un recipiente che contiene una massa d'acqua ad un condotto minore, descrive un movimento a spirale che facilita la sua uscita in forma rapida e costante...
- 8°. La goccia d'acqua che cade intermittenza e costante sulla roccia più dura finisce per lasciare un'impronta o persino un buco.
- 9°. La superficie dell'acqua mossa dal vento origina un movimento che segue la caratteristica traiettoria ondulatoria.
- 10°. L'acqua non può essere compressa e trasmette in tutte le direzioni qualunque pressione che venga esercitata sulla sua superficie. L'acqua si allontana subito offrendo il vuoto, se cerchiamo di schiacciarla.
- 1°. *Mizu-no-kokoro*. Lo spirito deve restare sempre tranquillo come la superficie di un lago in calma. Questo è l'atteggiamento disteso che si deve assumere nei confronti dell'avversario, per percepire tutti i suoi messaggi ed agire nel momento preciso. Quando la mente è preoccupata per timore, rancore, collera, ecc., non capta gli stimoli esterni ed ha reazioni anomale, inferiori alle sue effettive possibilità.
- 2°. La non-resistenza. Opporsi ad una forza superiore non è naturale e pertanto la sconfitta è sicura. Agire "a favore e con..." questa forza è ciò che l'acqua ci insegna a fare. Non opporsi frontalmente all'avversario bensì approfittare della sua energia e della sua azione.
- 3°. Adattabilità costante e immediata, senza alcuna domanda, senza proteste, senza porre condizioni. Sapersi adattare a qualsiasi movimento dell'altro, senza contrastarlo, scoprire la forma per neutralizzarlo in ogni momento, qualunque siano le sue reazioni. Non è facile ottenere che il corpo e la mente agiscano all'unisono con la fluidità dell'acqua, ma è un aspetto sul quale si dovrebbe maggiormente insistere nella pratica dell'aikido.
- 4°. Quando realizziamo una tecnica e l'altro resiste o la schiva, non dobbiamo seguirlo insistendo per concludere con la forza, senza capire ciò che è immediatamente necessario (cercare immediatamente un'altra forma). La resistenza o lo schivare l'altro portano implicitamente questo messaggio: "per qui non puoi, però si è creata una nuova possibilità se non ti fermi e sai scoprire la nuova direzione". Esempio: attacco *chudan tsuki*. Combinazione *kote gaeshi - kaiten nage*.
- 5°. Saper cedere per unirsi (integrarsi) all'azione dell'altro, nella sua stessa direzione — che sia una presa o un colpo — e così impadronirsi della forza risultante per dirigerla a nostra convenienza a partire dall'istante dell'incontro. Esempi: *katatetori - shiho nage/katatetori - kokyū nage*.
- 6°. Ci mostra l'attitudine che conviene adottare nella pratica e nella vita ordinaria, un'azione potenziale dentro la calma, superando le barriere dell'inerzia o della sorpresa. La vigilanza deve essere costante e naturale e la disponibilità immediata.
- 7°. È difficile e faticoso agire direttamente sulla massa corporea dell'avversario ma se affrontiamo l'azione dal punto più debole, come la mano o il braccio, sottoponendolo ad un movimento a spirale (torsione) che colpisce progressivamente le articolazioni fino ad arrivare al tronco, riusciremo a svuotare (proiettare) il suo corpo nel modo più semplice. Esempio: *chudan tsuki - kote gaeshi*.
- 8°. Ripetere, ripetere, ripetere ogni volta le stesse tecniche, gli stessi gesti, gli stessi movimenti, fino a vincere le nostre debolezze o incapacità. Colui che sia capace di perseverare come la goccia d'acqua, raggiungerà il dominio dei principi e delle tecniche di aikido.
- 9°. La traiettoria dell'onda, sia sul piano orizzontale che su quello verticale, permette di squilibrare e dirigere l'avversario con molta più facilità, minor spreco di energia e minori possibilità da parte sua di opporre resistenza o prevedere una via d'uscita.
- 10°. Offrire il vuoto a tutte le azioni dell'avversario, non mantenere la massa del corpo né nel luogo, né nel momento in cui l'altro ha scelto di attaccarci. Evadere per una direzione inattesa ed attaccare i suoi punti deboli con tutta la potenza creata dal corpo in movimento.

ISOLA DI FANO

UN DOJO IN UNA CHIESA DEL '400

L'aikido è approdato ad Isola di Fano solo da pochissimo tempo, per merito del Maestro Fulvio Sassi, lontano discendente di Don Evangelista, il parroco che duecento anni fa si è prodigato per far erigere l'attuale chiesa parrocchiale.

A giugno sono già due anni che mi sono trasferito con la famiglia in questo piccolo paese delle Marche, che risponde al nome di Isola di Fano (a 30 Km circa dal mare, in mezzo a una verdeggiante campagna), e questo perché fui investito da un quantomai prodigioso e inaspettato prepensionamento al Corriere della Sera, dove avevo lavorato come fotolitografo, in un mondo ormai del tutto computerizzato e in una metropoli attraente fin che vuoi, ma sempre meno vivibile specialmente per i bambini (io allora ne avevo uno solo... ma in pensione si sa le giornate si allungano...).

Cambiamento radicale: da una grande metropoli come Milano, ad un paese di ben seicentoventi anime!!

Tanta tranquillità, gente cordiale, la casa dei miei avi, le mie radici... e finalmente anche la palestra!!!

L'ho potuta aprire solo quest'anno, dopo molte ricerche e grazie alla disponibilità del nostro parroco don Michele, e voi penserete "cosa c'entra il parroco...?" C'entra, c'entra, perché il dojo è sito in una vecchia chiesa del 1400 che, pericolante in seguito a un terremoto, un mio antenato, don Evangelista Sassi, aveva fatto chiudere per costruirne una più grande a fianco.

E con questo non pensate a grandi spazi, a volte e archi: si tratta di un





Con Lory Unit
10.00 Teatino - Stazione di
polizia
Teatino - Casa Ca
- Canzone d'a
(musical)
con Claudio

ATTESA / Affidate alla pr

AIKIDÒ
ARTE MARZIALE GIAPPONESE
DI SPESA PERSONALE
ISOLA DI FANO

AIKIDO A ISOLA DI FANO

L'Aikido è un'arte marziale giapponese, la quale, come altre consorelle orientali, usa il corpo con intelligenza. Il suo creatore, il Maestro Morihei Ueshiba, sosteneva che l'uomo fa grande uso della forza fisica e che egli spesso è solito corredarla con le armi, mentre la vera Arte Marziale non ha bisogno di esse, perché l'energia autentica deve sprigionarsi da tutte le potenzialità del corpo, armonicamente coordinate tra loro.

L'Aikido è approdato ad Isola di Fano solo da pochissimo tempo, per merito del Maestro 4° Dan Fulvio Sassi, lontano discendente di Don Evangelista, il parroco che duecento anni fa si è prodigato per far erigere l'attuale chiesa parrocchiale. Un'altra figura di rilievo della stessa famiglia, molto più vicina a noi nel tempo, è il maestro elementare Bernardino, nonno di Fulvio il quale ha insegnato a leggere, scrivere e far di conto a svariate generazioni di isolani.

Il nostro personaggio, invece, è nato a Milano 46 anni fa, dove ha lavorato presso il "Corriere della sera" come fototografo e dove ha trovato spazio per svolgere attività quali: il pugilato e il paracadutismo, finché nel 1973 è atterrato nell'Aikido e ne è diventato un convinto cultore. Tanto che fa parte del Comitato Editoriale del periodico semestrale dell'Associazione di Cultura Giapponese "AIKIDO" unico nel suo genere nel nostro paese. Egli è inoltre consigliere Aikikai d'Italia e nel settembre '91 ha avuto l'incarico dall'Associazione di recarsi in Sud Africa per promuovere colà la diffusione di quest'arte; negli anni precedenti, sempre con lo stesso scopo, si era portato tre volte in Polonia.

Da qualche anno Sassi si è trasferito con la propria famiglia nella terra dei suoi avi dove da un paio di mesi ha aperto una palestra, o meglio un Dojo (luogo dove si pratica la Via), ricavata nel teatrino della Parrocchia e qui con attenzione, cura, e una grande passione segue quei giovani isolani che hanno scelto questo sport in alternativa al gioco del calcio. Costoro, uniti ad altri coetanei di diverse località della zona, seguono con impegno ed interesse, le insolite lezioni della scuola di Aikikai Valmetauro.

Isola, pertanto, non può essere che grata a quest'altro maestro Sassi, che si prodiga a favore della gioventù. Egli trovandosi ad insegnare nel paese di Bernardino, con un pizzico d'orgoglio afferma: - Mi sembra di essere diventato mio nonno! -

Emilio Pierucci

piccolo spazio, sono quattordici tatami, due spogliatoi ricavati da un palco che fungeva da teatrino, e una piccola doccia con servizi ricavata da una nicchia, ma soprattutto tanta voglia di fare aikido e di comunicare ai ragazzi di Isola tutto ciò che ho studiato per anni.

E i risultati non si sono fatti attendere: a tutt'oggi gli iscritti sono ventidue e tutti praticano con entusiasmo.

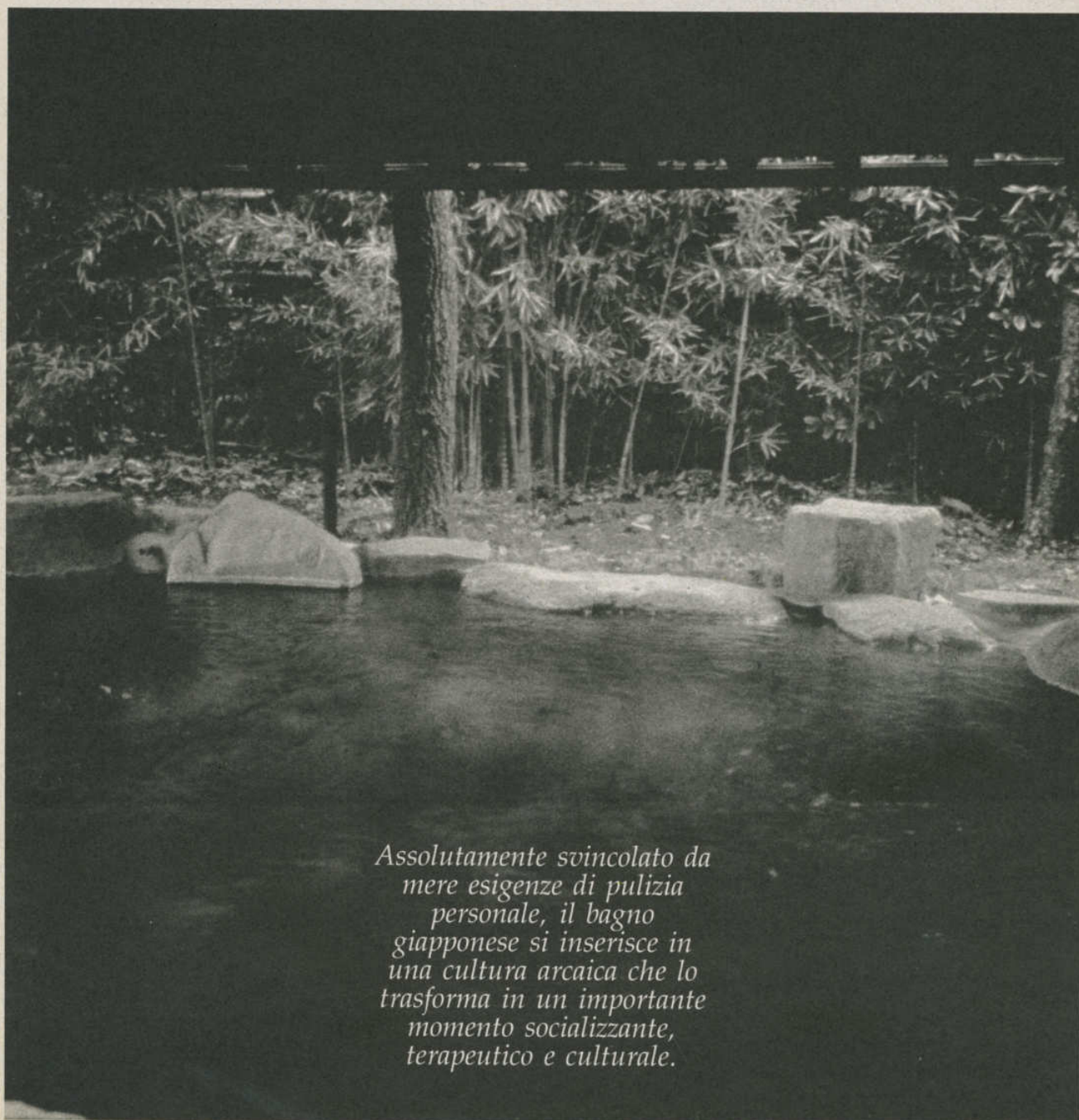
Devo anche ringraziare di questo gli amici aikidoka di Pesaro e Rimini, sempre pronti e disponibili per manifestazioni (una vera "task force"), sempre applauditissimi sul tatami, ma dopo veri squali in pizzeria: perfetti aikidoka insomma!!

E che questo promettente inizio possa prosperosamente continuare per me e per tutti coloro che nell'ambito dell'Aikikai divulgano questa meravigliosa disciplina.

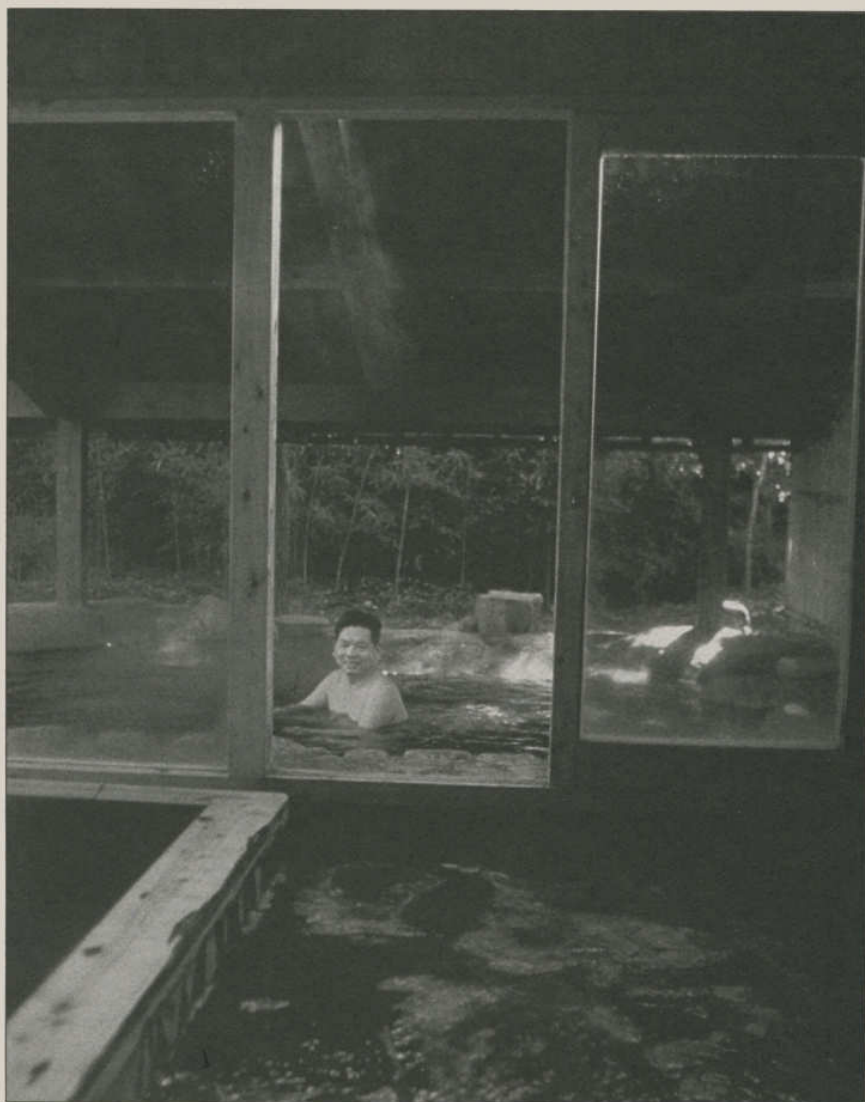
FULVIO SASSI

IL CULTO DELL'ACQUA

IL BAGNO TRADIZIONALE GIAPPONESE



*Assolutamente svincolato da
mere esigenze di pulizia
personale, il bagno
giapponese si inserisce in
una cultura arcaica che lo
trasforma in un importante
momento socializzante,
terapeutico e culturale.*



Il culto del bagno serale ha una grande importanza nella vita quotidiana di ogni giapponese, è un momento consacrato al riposo e al ristoro; il suo significato va oltre le semplici motivazioni igieniche e ciò è intuibile osservando la struttura stessa della stanza da bagno e il modo di utilizzarla.

La case tradizionali giapponesi solitamente hanno piccole dimensioni e sono prive di impianto di riscaldamento, soprattutto nel bagno durante le stagioni invernali la temperatura è particolarmente rigida, le finestre che danno sul giardino privato sono spesso aperte creando un ambiente continuo con la natura al di fuori.

Prima di entrare nella stanza da bagno vera e propria (il lavandino e il wc sono in altri piccoli ambienti rigorosamente separati) ci si spoglia completamente, i vestiti vengono riposti in una cesta e si porta con sé solo il sapone e un piccolo asciugamano.

La vasca, che occupa all'incirca metà dello spazio, è al livello del pavimento ed è più profonda rispetto alle misure standard occidentali: tradizionalmente la vasca era in legno e tutt'oggi se ne possono trovare in questo materiale; l'alternativa di solito è un rivestimento in pietra o piastrelline. La vasca è piena di acqua molto calda, ma prima di immergersi è assolutamente necessario lavarsi accuratamente: ci si siede su un piccolo sgabello di legno davanti alla parete dove a circa trenta centimetri dal pavimento si trovano due rubinetti d'acqua calda e fredda; si riempie un catino sempre di legno, ci si insapona e ci si risciacqua rovesciandosi addosso l'acqua, dopo di che perfettamente puliti si entra nella vasca per il tempo necessario al rilassamento del corpo. L'acqua della vasca non viene cambiata per ogni membro della famiglia, anzi spesso il bagno avviene in comune e diventa un vero e proprio momento di riunione familiare; e quando c'è un ospite gli si offre sempre l'onore della prima immersione.

Anche nel *ryokan* (alberghi tradizionali) che non prevedono il bagno privato nella stanza, l'acqua del bagno è utilizzata dai vari ospiti, cosicché comprensibilmente è sempre vietato l'uso di sapone all'interno della vasca e si richiede il massimo rispetto.

Negli ultimi vent'anni il numero dei bagni pubblici è diminuito, poiché oggi quasi tutte le abitazioni sono provviste della stanza da bagno ma, no-

nostante questo, i *sento* (bagni pubblici) sono sempre numerosi e molto frequentati da uomini e donne.

Originariamente (1600 circa) i bagni erano in comune per ambedue i sessi e comunque erano e rimangono un luogo di incontro e di scambio di cortesie, come la gentile abitudine di lavarsi la schiena reciprocamente. Spesso intorno alle grandi vasche, in mancanza di scenari naturali, si ammirano grandi pitture o fotografie di paesaggi tipici come il popolarissimo monte Fuji, mentre al piano superiore, in sale apposite, si può gustare il tè, mangiare qualcosa, giocare con le carte o dedicarsi ad altre forme di svago.

I bagni caldi termali sono molto amati dai giapponesi che vi si recano appena possibile. Esistono varie località rinomate per questo tipo di sorgenti (*onsen*) e organizzatissime per il turismo; una delle più famose è Beppu nel Kyushu, a sud del Giappone.

Le immagini sono state realizzate a Yufuin (vicino a Beppu) nel bellissimo albergo tradizionale Tamano-yu. Qui è possibile conoscere e gustare molte particolarità della cultura giapponese, ricchi dell'estrema raffinatezza che solo l'essenzialità può dare. Come si arriva, ci si spoglia dei propri abiti per indossare lo *yukata* (kimono di cotone) e, quando si desidera, ci si avvia verso i bagni termali dove, oltre alla struttura e alle funzioni già descritte, si trovano ulteriori servizi come getti d'acqua con una certa potenza (*utaseyu*) per gradevolissimi massaggi, e una grande vasca all'aria aperta (*rotemburo*) dove nel più completo silenzio ci si può deliziare alla vista delle montagne immerse in nuvole di vapore che rendono l'atmosfera ancora più affascinante.

Spesso sulla superficie dell'acqua navigano piccoli vassoi per il saké che ognuno può assaporare completamente immerso nella vasca, suggesti-

vo aperitivo per la splendida cena che verrà servita al rientro nelle proprie camere.

Il culto dell'acqua è presente nella cultura arcaica di ogni popolo e il bagno ha quasi sempre significati di purificazione, così come anche in Giappone trae origine dalle sacre abluzioni che la religione Shinto imponeva anticamente ai fedeli. Sin dal medioevo gli *onsen* erano molto frequentati e apprezzati sia come luogo di culto, in quanto residenza di *kami* (spiriti divini), sia per le proprietà curative dei bagni (*toji-yu*).

Tutt'oggi in questi luoghi, nonostante la presenza di moderni interventi tecnologici nelle strutture, è possibile percepire l'intima ancestrale unione con la natura che, oltrepassando a volte la comprensione degli occidentali, rappresenta una componente fondamentale della cultura giapponese.

ANNALISA COCCO

GRAFISMI E CONTROGRAFISMI

AIKIDO: ARTE DELLA POLARIZZAZIONE

Tutto l'universo, visibile ed invisibile, non è altro che il risultato dell'interazione di due forze, emanazione dell'Uno, denominate Yin e Yang dalla tradizione orientale.

Queste due Potenze Originarie, meglio classificabili per noi occidentali come Principio Maschile e Principio Femminile, sono a loro volta l'espressione del Padre Celeste e della Madre Divina, cioè dell'aspetto paterno e materno di Dio.

Nulla è stato realizzato senza la compartecipazione di queste due forze che, interagendo in una danza cosmica, creano tutto ciò che esiste.

Ogni cosa può quindi essere classificata nella categoria "maschile" o in quella "femminile" o meglio in quella prevalentemente maschile o prevalentemente femminile, in base al Principio da cui procedono e su cui sono modellate.

Al Principio Maschile, emissivo e dinamico, sono tradizionalmente associate le forme allungate e diritte, il polo positivo, le linee verticali, l'intelletto...

Al Principio femminile, ricettivo e inerte, sono invece associate le forme rotonde e morbide, il polo negativo, le linee orizzontali, i sentimenti...

Esistono molti simboli, sia nella tradizione orientale che in quella occidentale, che rappresentano appunto l'interazione creativa tra questi due Principi.

Tra i più noti ricordiamo l'ormai famoso simbolo dello Yin-Yang (Fig. 1), dove i due principi rappresentati dal colore bianco (yang) e da quello nero (yin) formano un'unità dinamica; parimenti nel mondo occidentale troviamo alcuni simboli simili come il sigillo

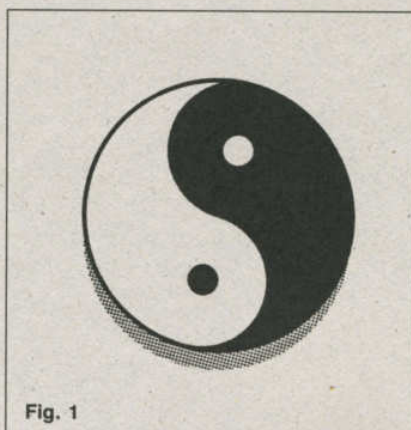


Fig. 1

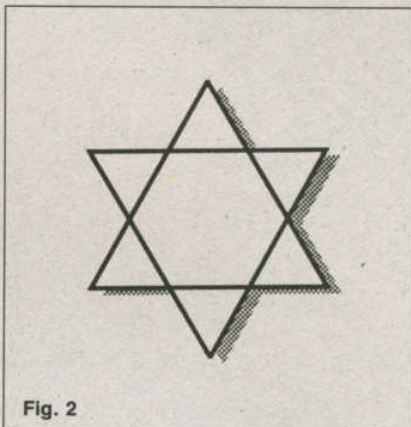


Fig. 2

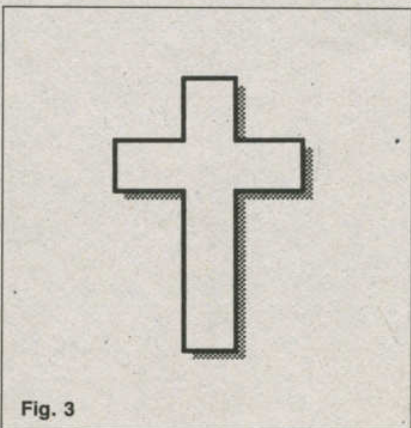


Fig. 3

di Salomone (Fig. 2) o la croce (Fig. 3).

Il primo di questi è formato da due triangoli — uno "maschile" e l'altro "femminile" — che si intrecciano costituendo una stella a sei punte.

Nella croce lo stesso concetto è stilizzato nei due tratti che la costituiscono: uno verticale (maschile, lo spirito) e l'altro orizzontale (femminile, la materia).

Senza dilungarci oltre possiamo vedere nella tavola 1 un esempio esplicativo di come sia possibile classificare nelle due categorie (Principio Maschile e Principio Femminile) praticamente qualunque cosa.

A questo punto ritengo che debba essere chiarito, al fine di evitare malintesi, che nell'uso del termine "maschile" e "femminile" non si vuol fare riferimento al sesso — benché anch'esso sia l'espressione del Principio da cui discende — né tantomeno si vuol dare un ordine di valori o di priorità.

Infatti la Vita è l'espressione armonica del Gioco Cosmico dei due Principi opposti-complementari e risultato del loro equilibrato rapporto; inoltre c'è da considerare che al di fuori dell'Uno (il Dio immanifesto della tradizione occidentale, il Para-Brahma indu o il Wu-shu cinese) cioè nella creazione, vige la legge della dualità per cui nulla esiste di esclusivamente e puramente maschile e femminile.

Questo viene espresso graficamente con un puntino bianco disegnato nella parte nera (lo yang nello yin) e un puntino nero in quella bianca (lo yin nello yang) nel simbolo riportato nella figura 1.

Lo stesso concetto è stato espresso — seppure diversamente — da Gesù nella parabola del grano e della zizzania (Matteo 13, 24-30).

La zizzania seminata dal "nemico" nel campo di grano non deve essere eliminata perché volendo sradicarla si finirebbe per danneggiare anche il grano.

Quindi fino alla mietitura il grano (yang) e la zizzania (yin) devono crescere insieme.

In questa maniera Gesù ha espresso il concetto della necessaria coesistenza dei due aspetti opposti-complementari nel nostro mondo relativo.

Passiamo ora all'applicazione di questa classificazione nella pratica dell'aikido dove è possibile un'analoga schematizzazione (vedi tavola 2).

Quando assistiamo ad una lezione il Maestro o l'istruttore rappresentano il Principio Maschile, attivo, che impartisce l'insegnamento e guida, mentre gli allievi, ricettivi (o si spera tali!) rientrano nella linea femminile; poi abbiamo la tensione dell'attività fisica (maschile) alternata con il rilassamento e i massaggi.

C'è l'entrata diretta in irimi e la deviazione della forza avversaria con il tenkan; ci sono le cadute in avanti (yang) e quelle indietro (yin).

C'è il saluto-rispetto che equilibra il combattimento attivo, dinamico..., inoltre poiché ci si alterna nei diversi ruoli — svolgendo alternativamente il ruolo di uke e di tori, così come le tecniche in omote e in ura, l'uso del bokken con quello del jo... — si assumo-

PRINCIPIO MASCHILE

Emissivo —
Attivo —
Positivo —
Dare —
Padre —
Cielo —
Punto —
Verticale —
Luce —
Elettricità —
Freddo —
Esterno —
Duro —
Analisi —
Numero 1 —
Coltello —
Naso —
Fronte —
Dita —
Emisfero cerebrale sinistro —

Tav. 1

PRINCIPIO FEMMINILE

— Ricettivo
— Passivo
— Negativo
— Prendere
— Madre
— Terra
— Circonferenza
— Orizzontale
— Buio
— Magnetismo
— Caldo
— Interno
— Soffice
— Sintesi
— Numero 0
— Cucchiaino
— Mento
— Occhi
— Palmo
— Emisfero cerebrale destro

no ora le caratteristiche di un Principio ora quelle dell'altro cambiando quindi continuamente di polarità.

Per questo ho definito l'aikido come un'arte di polarizzazione.

Ma dobbiamo ora chiederci: qual'è l'utilità di apprendere a polarizzarsi?

La risposta è semplice: per apprendere l'Arte della Vita!

Non possiamo, per esempio, ricaricarci di energia se non assumendo un atteggiamento passivo, né avere intuizioni senza ricettività, né apprendere nulla senza fare il "vuoto" dentro di noi..., queste sono alcune caratteristiche appunto del Principio Femminile.

D'altro canto, come affrontare delle difficoltà se non attraverso un atteggiamento attivo, dinamico?

Come superare la noia, l'abulia, la tristezza senza un irraggiamento di forze? Eccoci quindi al Principio Maschile.

Bisogna dunque imparare a cambiare di polarità per adattarci alle circostanze della vita ed evitare "rottture", per apprendere da chi ha qualcosa da insegnarci e per sviluppare la volontà e la determinazione.

L'uomo, per essere perfetto, deve diventare un "androgino", cioè un essere completo sotto i due aspetti, maschile e femminile non certo dal punto di vista fisiologico o materiale ma da quello spirituale, interiore.

PRINCIPIO MASCHILE

Attivo —
Maestro —
Tachiwaza —
Omote —
Irimi —
Tori —
Mae ukemi —
Esperto —
Tecnica —
Shomenuchi —
Katatetori aihanmi —
Bokken —
Linea —
Apertura —
Lato destro —
Testa —
Tensione —
Espirazione —
... —

PRINCIPIO FEMMINILE

— Passivo
— Allievi
— Ushirowaza
— Ura
— Tenkan
— Uke
— Ushiro ukemi
— Principiante
— Saluto
— Yokomenuchi
— Katatetori gyakuhanmi
— Jo
— Cerchio
— Chiusura
— Lato sinistro
— Ventre
— Rilassamento
— Inspirazione
— ...

Tav. 2

FABRIZIO RUTA

POSSIBILITÀ DI STUDIO

ALLENAMENTO IDEOMOTORIO NELL'AIKIDO

*Studi ed esperienze
provenienti dall'ambito
sportivo avvalorano l'utilità
e l'importanza
dell'autorappresentazione
mentale come ulteriore
momento di studio
nell'aikido.*

Questo articolo non ha pretese di completezza, suo scopo principale è piuttosto quello di informare gli aikidoka di una possibilità di lavoro usata in particolare in alcuni sport.

Più volte i Maestri giapponesi, a fine allenamento, hanno invitato gli allievi a "ripensare" alle tecniche studiate poco prima.

Da questo spunto mi è sembrato interessante confrontare questa pratica con quella simile usata nell'ambito sportivo, mettendo in risalto i gesti comuni e le differenze.

Nella pratica sportiva, per allenamento ideo-motorio (a.i.m.) si intendono "tutte quelle forme di esecuzione nelle quali si ha una *autorappresentazione mentale* sistematicamente ripetuta e cosciente dell'azione motoria che deve essere appresa, perfezionata, stabilizzata o precisata senza che si abbia una esecuzione reale, visibile esternamente, di movimento parziale o totale" (R. Frester).

Gli autori sovietici A. Borgomolov, K. Karakashanz, E. Koslov individuano varie fasi nell'a.i.m.:

1 — *scomposizione orale (momento iniziale dell'assimilazione della pratica mentale)* consistente nell'analisi della sequenza dei gesti, fino a definirne verbalmente gli elementi essenziali;

2 — *revisione ideo-motoria*, presupponente l'evocazione mentale delle rappresentazioni cinestetiche (spaziali,

temporali, ritmiche) dell'intera combinazione o tecnica;

3 — *esecuzione ideo-motoria* consistente nel prefigurarsi le identiche sensazioni motorie e muscolari che si avvertono durante le esecuzioni reali.

Pensate che ginnasti di alto livello riescono a pensare una prova di 48" (corpo libero) con un'approssimazione di 0.7".

L'a.i.m. si basa sull'effetto Carpenter secondo il quale, quando vengono immaginati movimenti, è dimostrato che si producono deboli attivazioni nervose muscolari non coscienti, che non arrivano ad una esecuzione visibile esternamente, ma che strutturalmente corrispondono al modello degli impulsi nervosi dei movimenti pensati. Come a dire che l'esperienza mentale e quella muscolare sono pressoché simili.

Ogni processo di apprendimento ha componenti di feedback (ritorno informazione) che informano sull'effetto raggiunto e eventualmente introducono correzioni e garantiscono che l'obiettivo voluto verrà realizzato. Questo è esattamente quello che accade con l'a.i.m..

Nell'ambito sportivo l'a.i.m. si è rivelato valido nei seguenti casi:

— perfezionamento tecnico dei singoli elementi del movimento e di esercizi completi negli sport in cui sono richiesti movimenti ciclici ed aciclici (che si ripetano identici o meno), in particolare nelle situazioni complesse dal punto di vista coordinativo.

Per esempio si pensi ad esercizi di ginnastica ritmica o artistica (aciclici) o nei lanci e salti dell'atletica leggera (ciclici);

— in singoli parametri del movimento (senso del ritmo del tempo, frequenza). Per esempio il saltatore che prima della rincorsa ripete con le mani il ritmo della stessa;

— quando si tratta di disimparare;

— infine nel mantenimento mentale dei movimenti. Per esempio atleti

che infortunati possono allenarsi solo in parte, e dei quali quindi l'a.i.m. mantiene attiva la memoria.

Rapportando quanto esposto all'aikido, mi sembrano lampanti i notevoli punti in comune.

A questo punto alcune considerazioni pratiche:

In prima analisi importante è che i contenuti dell'a.i.m. devono tener conto del livello attuale del soggetto: cioè a dire che se un aikidoka è un principiante o comunque non esperto, sarà bene che immagini la tecnica come se la facesse il Maestro (cioè abbia una rappresentazione esatta, per arrivare in un secondo tempo alla interiorizzazione personale del gesto solo dopo averla, almeno a grandi linee, assimilata).

"Pensare" esecuzioni tecniche errate può produrre errori nella esecuzione o peggio un fraintendimento della giusta esecuzione (cioè pensare di eseguire bene la tecnica ma in realtà memorizzare errori).

Altro aspetto importante è la "disponibilità alla rappresentazione mentale", cioè una raggiunta calma psico fisica. In questo sarà sicuramente utile qualche minuto di meditazione in seiza o zazen.

Infine riguardo alle ripetizioni per ogni gesto: sono risultate sufficienti tre, cinque ripetizioni per ogni esecuzione tecnica e sarà bene che si arrivi a una rappresentazione mentale eseguita fluidamente (d'altronde non è questo lo scopo principale dell'aikido?). Comunque si potrà passare attraverso uno spezzettamento.

Per concludere vorrei riassumere così: l'a.i.m. non è che una possibilità di studio dell'aikido che riguarda in particolare la memorizzazione e l'interiorizzazione di tecniche e delle sensazioni che esse provocano in noi.

Con questo auguro buon lavoro a tutti voi.

PIER PAOLO PILO

KUATSU

ANTICHE TECNICHE DI RIANIMAZIONE



Il massaggio cardiaco esterno e la respirazione bocca-bocca praticate negli USA a partire dagli anni sessanta, avevano un efficace corrispettivo in tecniche manuali di rianimazione sperimentate già da secoli in Oriente. Marco Gemma, medico anestesista all'Istituto neurologico Carlo Besta di Milano, ce ne presenta un'interessante panoramica.



Nelle sale di Rianimazione, nei Pronto Soccorsi, nelle corsie di tutti gli ospedali del mondo medici e infermieri sono addestrati a praticare il massaggio cardiaco esterno e la respirazione artificiale non appena un paziente si presenti in arresto cardiocircolatorio e/o respiratorio.

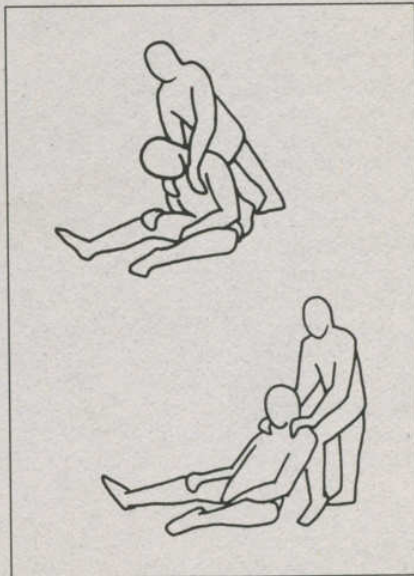
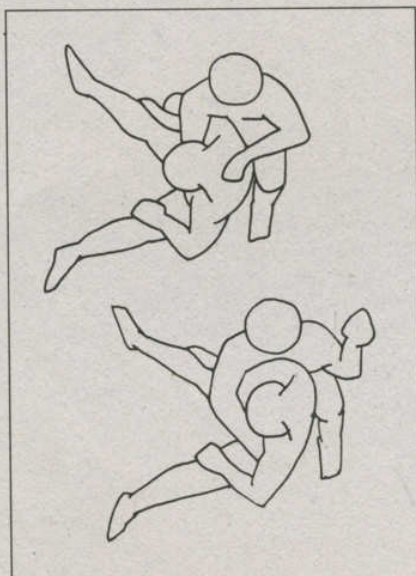
Tale pratica, che sarà nota ai lettori non fosse altro che per le sue rappresentazioni cinematografiche, va giustamente diffondendosi tra i profani e viene sempre più spesso applicata da soccorritori occasionali, salvando così "sullo scenario" numerose vite.

Tali tecniche sono entrate nel bagaglio della medicina occidentale in tempi recenti. Il massaggio cardiaco esterno, praticato con compressioni ritmiche della gabbia toracica del paziente, e la respirazione artificiale tipo bocca-bocca (o tecniche analoghe con palloni comprimibili per insufflare aria nelle vie aeree del paziente) sono state discusse e progressivamente introdotte nella pratica da autori americani a partire dalla prima metà degli anni sessanta.

Una delle più prestigiose riviste mediche del mondo, il "Journal of American Medical Association", riporta tuttora, ogni pochi anni, una revisione accurata sull'argomento e

preziose indicazioni tecniche per gli operatori.

Ma tecniche manuali di rianimazione di notevole efficacia in condizioni specifiche, sono presenti nella tradi-



zione plurisecolare giapponese ed è quantomeno curioso che da parte occidentale queste pratiche siano scarsamente o per nulla valutate.

Tecniche di questo tipo sono certamente circolate nell'Estremo Oriente in tempi remotissimi.

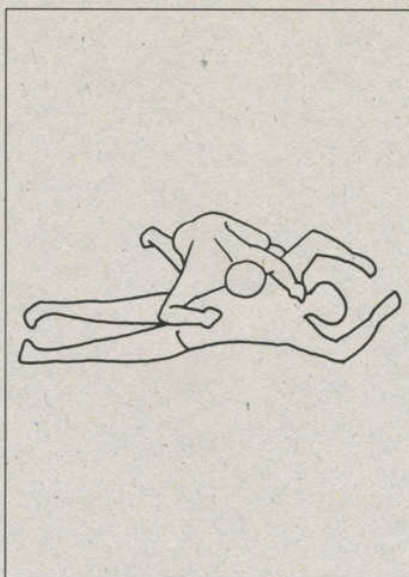
Come per diverse altre pratiche è stato però in Giappone che esse hanno potuto più precisamente definirsi, svilupparsi, sistematizzarsi.

Qui esse sono state recepite dagli



uomini della casta samuraica e denominate *kuatsu* (*kua*=vita; *tsu* o *jutsu*=arte) o meglio *kuappo* (contrazione di *kuatsu* + *ho*=metodo).

L'insegnamento del *kuatsu* rimase



segreto per secoli e il suo apprendimento, avente il carattere di una iniziazione, avveniva di notte; gli allievi venivano portati alla perdita di coscienza con strangolamenti e poi rianimati e dovevano giurare segretezza su ciò che apprendevano.

Tutto ciò fece sì che scarse furono le testimonianze letterarie antiche sull'argomento e che l'insegnamento, al di là delle tecniche elementari, si differenziò abbastanza tra le varie scuole.

Del resto il *kuatsu* venne inteso proprio come un'arte marziale, inserito nel ramo più generale del *sei-fuku*, la medicina del guerriero, che comprendeva tecniche analgesiche e di pronto soccorso diverse.

Una interpretazione di questo tipo del *kuatsu* è ben comprensibile considerando come e al guerriero veniva in pratica richiesto di dare la morte o la vita agendo su punti vitali e con tecniche particolari che egli apprendeva rispettivamente nelle arti di combattimento disarmato e armato e nelle arti di rianimazione.

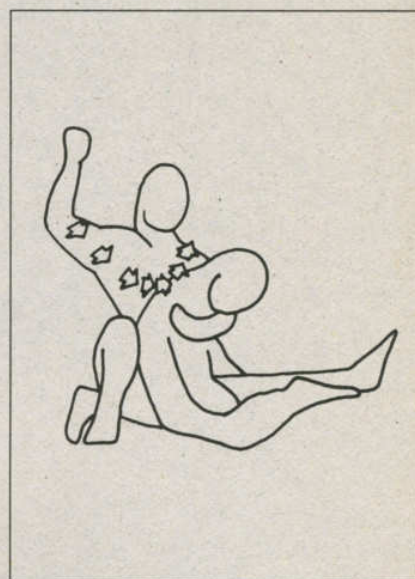
La pratica stessa delle tecniche *kuatsu* richiede quell'atteggiamento mentale tipicamente *zen* che ritroviamo nelle arti (marziali e non) più feconde della cultura giapponese: la coscienza della non dualità fra *tori* (soccorritore) e *uke* (paziente), fra *io* e *non-io*, raggiunta attraverso la meditazione e la corretta respirazione. Un esempio eccellente è come l'emissione del *kiai* nel *kuatsu* sia ritenuta fondamentale per il corretto espletamento delle tecniche più complete ed ef-

ficaci, come segno e strumento di una avvenuta armonizzazione spirituale e fisica.

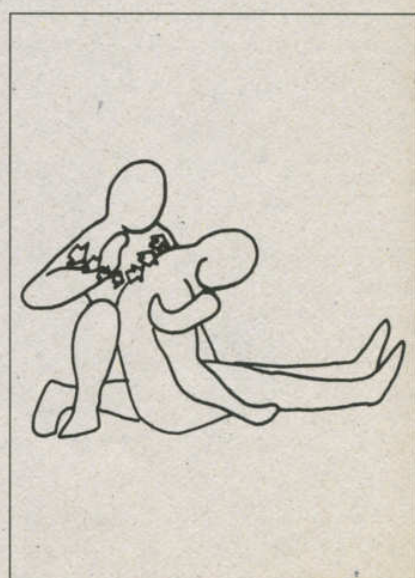
Jigoro Kano Sensei, il fondatore del *judo*, diede una notevole spinta allo studio e alla diffusione del *kuatsu*.

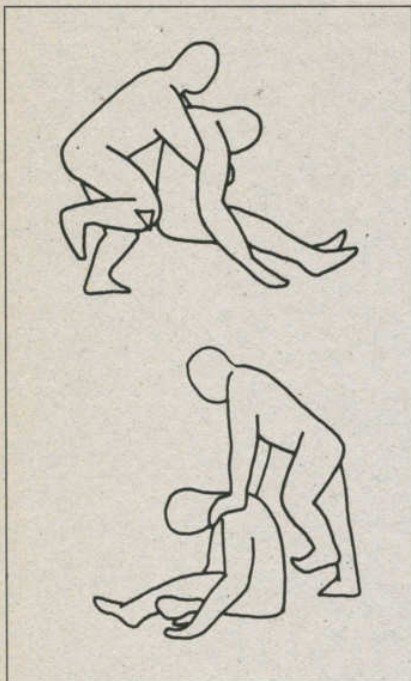
Sotto questa spinta medici judoka giapponesi pubblicarono interessanti studi sugli effetti dello strangolamento e del successivo *kuatsu* sperimentati su volontari.

La rivista ufficiale del Kodokan, il



Centro mondiale di *judo*, ha riportato importanti articoli sull'argomento e d'altra parte anche l'Occidente ha affrontato il problema con qualche articolo su riviste scientifiche e qualche





intervento a congressi sul tema.

In generale la letteratura accessibile sull'argomento in Occidente va considerata con prudenza: le traduzioni di testi giapponesi e le presentazioni originali di autori occidentali della prima metà del secolo sono spesso gravate da errori.

In ogni caso per una presentazione del *kuatsu* seria e corretta e per una precisa bibliografia si rimanda a E. De Winter, *Kuatsu di Rianimazione e Kuatsu Antalgici* (ed. Mediterranee).

Dal punto di vista tecnico il *kuatsu* presenta tecniche di base e tecniche complesse. In ogni caso esistono variazioni a seconda della posizione reciproca di *tori* e *uke*.

Tecniche di base.

— *Tsuki-kuatsu*.

Si tratta di veri e propri *atemi* portati su certe zone del corpo del paziente (ad es. mediotoracica ed epigastrica) allo scopo di evocare riflessi atti a togliere una inibizione acuta del sistema nervoso vegetativo ad es. di origine traumatica (sincope riflessa).

— *Hai-kuatsu*.

Tecniche per far riprendere a respirare un paziente in apnea o per garantirgli una respirazione artificiale temporanea (qui è descritta una tecnica come la nostra bocca-bocca).

— *Shinzo-kuatsu*.

Tecniche per far riprendere una attività cardiocircolatoria ad un soggetto in arresto o per garantirgli una sor-

ta di temporanea circolazione artificiale (qui è descritta una tecnica come il massaggio cardiaco esterno).

Kuatsu Maggiori (*So-kuatsu*).

Sono procedimenti complessi, risultato di combinazioni dei precedenti, il vero "cuore" del *kuatsu*, tenuto segreto dalle varie scuole, particolarmente efficaci nei casi di morte apparente per sincope da inibizione riflessa del sistema neurovegetativo.

Tale evenienza è tipica dei traumi nei combattimenti, ad esempio per colpi portati in zone riflessogene (plesso solare, testicoli, ...) o per dolori acuti o per strangolamenti.

In questo senso di estrema utilità anche nella pratica odierna delle arti marziali.

Kuatsu particolari.

Si tratta di adattamenti delle tecniche precedenti a situazioni di trauma cranico-cervicale o pelvico-addominale, annegamento, impiccagione, grave epistassi, ...

Nei casi che comportano dolore grave si associano massaggi antalgici.

Il *kuatsu* può essere inteso semplicemente come efficace tecnica rianimatoria e come tale trovare un posto nella rianimazione moderna, con le sue indicazioni e controindicazioni.

Può essere però coltivato nell'ambito delle arti marziali come disciplina, come *do*, e in tal senso la sua pratica, più conforme al suo spirito originale, richiede l'apprendimento da un maestro e un costante esercizio.

MARCO GEMMA



FESTIVAL GIAPPONESE

Una dimostrazione del Maestro Fujimoto e dei suoi allievi alla seconda edizione della manifestazione.

Domenica 7 giugno alle ore 11.00 nella bella cornice della Villa Litta (Padiglione Toselli - Teatro Ariston) di Lainate (MI) il Maestro Fujimoto e i suoi allievi daranno una dimostrazione di Aikido. La sede è piuttosto insolita ma vale la pena di spostarsi dalla città per ritrovare una manifestazione molto originale: il 2° Festival giapponese organizzato dal circolo Microcosmo di Arese in collaborazione con l'Associazione Italia-Asia ed il Patrocinio dell'Istituto di cultura giapponese di Roma e del Comune di Lainate.

Nei giardini della Villa il visitatore, a partire dalle prime ore della mattinata e per tutto il giorno, troverà mostre e punti di incontro che permetteranno di conoscere vari aspetti della cultura giapponese. Si potranno così vedere le sculture in vetro di Ozi Izumi, le pitture di Fujio Nishida, l'ikebana di Keiko Ando Mei ed i bonsai di Milan flora, ed ancora i gioielli di N. Toyofuku e M. Castiglioni, l'oggettistica di Surimono, le ceramiche a tecnica raku di Guido de Zan e infine i grandi aquiloni del gruppo Sopra Tutto.

Una divertente mostra di francobolli e tessere telefoniche giapponesi ed una elegante esposizione di kimono affascineranno sicuramente gli ospiti che potranno anche divertirsi con gli ideogrammi del proprio nome o apprendere le tecniche di creazione di pacchetti e buste di Valeria Ferrari.

Questa visita potrà concludersi provando le specialità della cucina giapponese del ristorante Poporoya, che per un giorno si trasferirà nei viali del parco di Villa Litta.

Una dimostrazione di shiatzu e nel pomeriggio un concerto di musica lirica sono già previsti nel programma, un programma molto intenso, come vedete, che peraltro non si esaurisce nella sola giornata di domenica.

Infatti venerdì 5 giugno presso il Century Tower Hotel di Milano (via F. Filzi) altri interessanti momenti di confronto tra la cultura europea e quella giapponese.

Si terranno infatti tre conferenze ed in particolare;

- alle ore 10.00 "Primi incontri tra giapponesi ed italiani nel '500" (Tomiyo Montioli e Piero Airaghi)
- alle ore 14.30 "Giappone, sotto la veste tecnologica: l'abito tradizionale giapponese, tra storia e attualità"
- alle ore 16.00 "Confronto di letterature" (Mariko Muramatsu)

Chi poi desidera avere ulteriori informazioni può telefonare direttamente al circolo Microcosmo allo 02-9386058.

A SCUOLA DI ANATOMIA

IL GINOCCHIO DI ACHILLE

Il dott. Umberto Mosca continua la sua apprezzata collaborazione alla nostra rivista illustrando la complessità anatomica e la funzionalità del ginocchio, "tallone d'Achille" di ogni aikidoka.

Il ginocchio è una delle articolazioni più frequentemente soggette ad infortuni nella pratica dell'aikido: la complessità e l'eleganza degli spostamenti del corpo in rotazione, alcuni tipi di cadute (soprattutto *ushiro ukemi*) e la pratica dei *suwari waza* sono tutti momenti tecnici tipici della pratica che sottopongono il ginocchio dell'aikidoka a sollecitazioni importanti, che, per le loro specifiche caratteristiche, possono dare origine a patologie traumatiche del ginocchio stesso, specie quando non vengano eseguite correttamente.

A ciò va aggiunto anche il fatto che molti atleti arrivano all'aikido dopo aver praticato, spesso per molti anni, altre arti marziali come il judo o il karate nelle quali le ginocchia del praticante vengono spesso sottoposte a traumi ben più importanti di quelli che possono subire nella pratica dell'aikido.

Bisogna inoltre considerare che la struttura fisica della razza giapponese presenta alcune importanti differenze rispetto a quella europea, alcune delle quali riguardano proprio il rapporto di lunghezza tra arti e tronco e la conformazione dei menischi stessi: alcuni movimenti e posture che risultano assolutamente naturali e fisiologici per i giapponesi, che magari li praticano anche regolarmente fin dalla tenera età (si pensi solo alla posizione di *seiza*), possono invece costituire motivo di stress per le ginocchia di molti europei.

Tutti questi motivi concorrono nel far sì che molto spesso il vero "tallone

di Achille" dell'aikidoka sia costituito... dal ginocchio.

I MUSCOLI DEL GINOCCHIO

Il ginocchio è la più grossa articolazione del corpo umano, che connette il femore, osso lungo della coscia, con la tibia, osso lungo della gamba: all'articolazione tra queste due ossa concor-

rono anche la rotula, piccolo osso rotondo inserito al di sotto del robusto tendine del muscolo quadricipite femorale, e la testa della fibula o perone, l'osso lungo della gamba che si trova di fianco alla tibia (fig. 1).

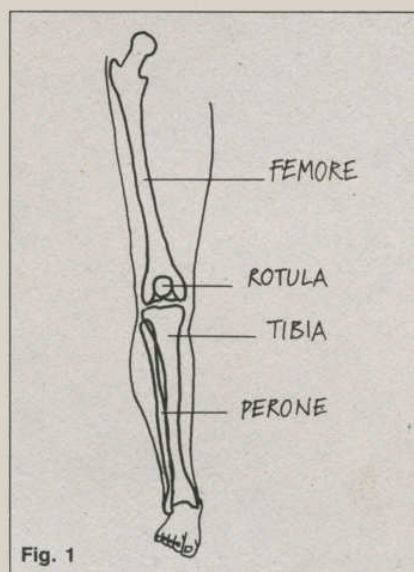


Fig. 1

La conformazione delle superfici articolari è tale da permettere principalmente il movimento di flessione/estensione; a ginocchio flessa è anche possibile un limitato movimento di rotazione interna ed esterna (fig. 2).

Per questo motivo i muscoli più potenti che si inseriscono sul ginocchio sono:

1. i flessori anteriori, costituiti dal retto femorale, dal vasto intermedio,

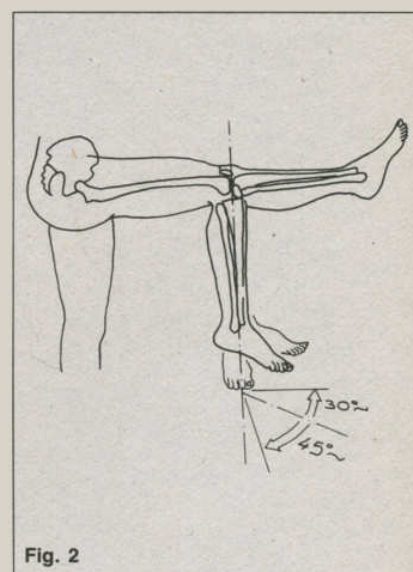


Fig. 2

cipite femorale. Questo muscolo, uno dei più importanti della postura eretta e della deambulazione, flette la coscia sul tronco ed estende la gamba sulla coscia. È in queste azioni coadiuvato dal muscolo sartorio, che data la sua disposizione più obliqua, ha anche azione di rotazione interna della coscia e di rotazione esterna della tibia (fig. 3);

2. gli estensori posteriori, o muscoli ischio-crurali (in quanto collegano l'osso ischiatico del bacino al ginocchio); essi sono il bicipite femorale, che si inserisce sul lato esterno del ginocchio, sulla testa della fibula, e il semitendinoso, il semimembranoso ed il gracile (che è prevalentemente un adduttore),

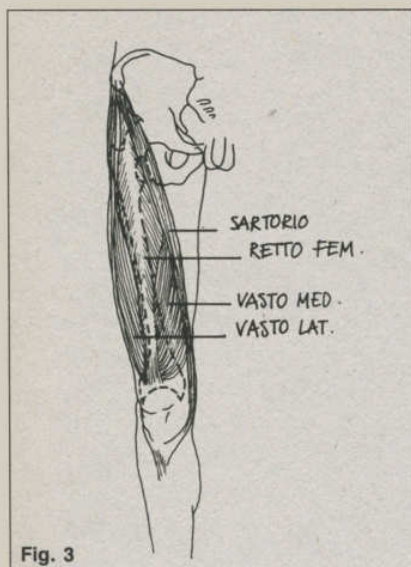


Fig. 3

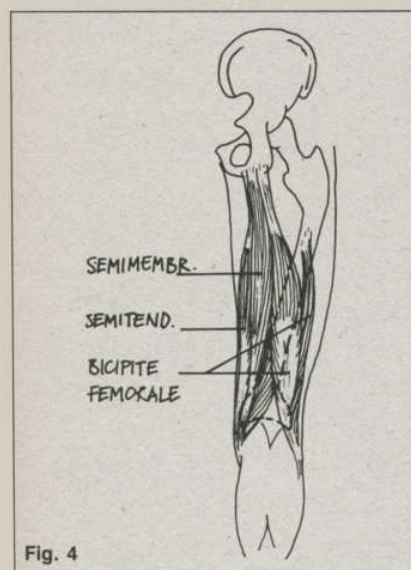


Fig. 4

i cui tendini vanno a costituire, sul lato interno del piatto tibiale, l'espansione tendinea nota come "zampa d'oca". I muscoli della "zampa d'oca", oltre a coadiuvare l'estensione della coscia sul tronco, hanno prevalente azione di flessione della gamba sulla coscia, unita alla rotazione interna della tibia per quelli della "zampa d'oca", mentre il bicipite femorale è l'unico rotatore esterno del ginocchio (fig. 4);

3. l'unico muscolo laterale è il tensore della fascia lata, flessore, rotatore interno ed abduttore della coscia, la cui ampia fascia aponevrotica si inserisce sul bordo laterale del piatto tibiale (fig. 5).

Nella vita quotidiana ed anche nel-

la pratica dell'aikido il muscolo dell'arto inferiore che viene usato maggiormente è il quadricipite femorale: esso è quindi uno dei muscoli più potenti e tonici del corpo umano; il suo continuo potenziamento produce vari effetti sulla postura del corpo: in sinergismo con il quadrato dei lombi e l'ileo-psoas esso determina il normale atteggiamento di antiversione del bacino, che diventa però esagerato e poco economico negli atleti in cui esso è troppo sviluppato (ad esempio i calciatori).

I suoi antagonisti, gli ischio-crurali, non ricevendo dai movimenti naturali altrettanti stimoli al potenziamento, garantiscono l'equilibrio del bacino andando incontro a fenomeni di retrazione fibrotica che finiscono per determinarne accorciamento e perdita di elasticità, con effetti importanti di limitazione della flessione del tronco, di sovraccarico a livello del rachide lombare e, come vedremo, della mobilità del ginocchio e dei suoi menischi (fig. 6).

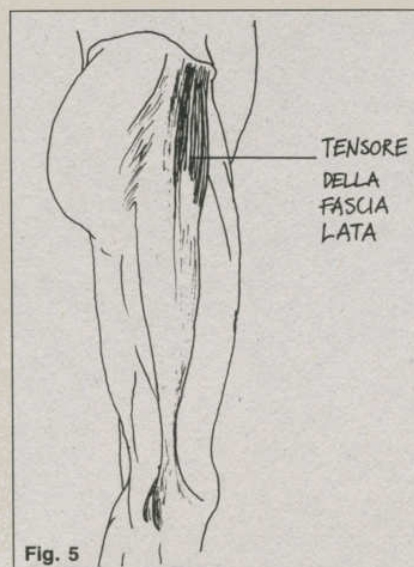


Fig. 5

I MENISCHI

Sono due formazioni fibrocartilaginee a forma di mezzaluna situate tra le superfici articolari del femore e della tibia: queste non corrispondono infatti perfettamente, e l'interposizione di queste due formazioni assicura una maggiore stabilità al ginocchio, sostenendone anche in parte il carico.

L'importanza di tale funzione di ammortizzamento del carico articolare è particolarmente evidente nelle persone

che, avendo subito una grave lesione di un menisco, ne abbiano subito l'asportazione chirurgica: il loro ginocchio va incontro a fenomeni di usura, e quindi di artrosi molto più precoci di quelli che si hanno in un ginocchio anatomicamente integro. Si considera l'esistenza di un menisco posto sul lato interno dell'articolazione (menisco mediale), più sottile e meno mobile, ed i cui capi appuntiti sono più distanti tra di loro, e di un menisco posto sul lato esterno dell'articolazione (menisco laterale), più largo, robusto e mobile, di forma quasi circolare (fig. 7).

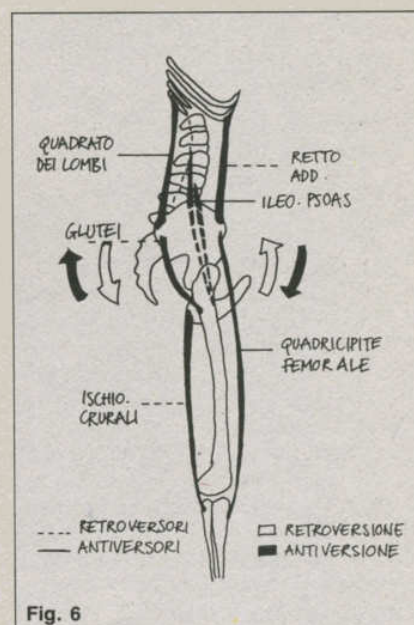


Fig. 6

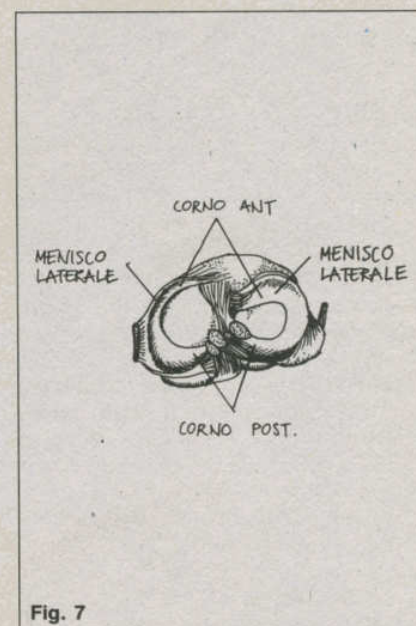


Fig. 7

Le estremità ("corni") di entrambi i menischi si inseriscono sul piatto tibiale e sono quindi fisse, mentre la parte centrale dei due corpi meniscali è mobile e segue, ammortizzandoli, i movimenti di flessione, estensione e rotazione dei condili femorali sul piatto tibiale (fig. 8): da ciò si comprende come quando la mobilità dei menischi sia limitata da qualche fattore o il ginocchio venga sottoposto bruscamente a movimenti estremi o non fisiologici, i menischi possano rimanere intrappolati tra le superfici articolari di tibia e femore e, sottoposti ad una pressione eccessiva, rompersi e dare origine a seri problemi, normalmente di pertinenza chirurgica, a carico del ginocchio.

Il menisco mediale infatti è meno mobile di quello laterale in quanto sulla sua faccia laterale si inseriscono il legamento collaterale mediale e, più

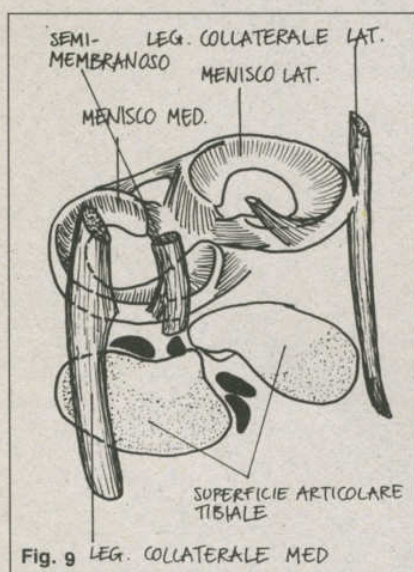


Fig. 9 LEG. COLLATERALE MED

posteriormente, un'espansione fibrosa del tendine del muscolo semimembranoso: ciò spiega la maggior frequenza di lesioni di questo menisco rispetto a quello laterale (fig. 9).

I LEGAMENTI DEL GINOCCHIO

La stabilità del ginocchio è assicurata da diverse formazioni legamentose e tendinee assai robuste.

Anteriormente si trova il grosso tendine rotuleo, prosecuzione del tendine del muscolo quadricipite, che si inserisce sul bordo anteriore del piatto tibiale. Si comprende quindi come un buon

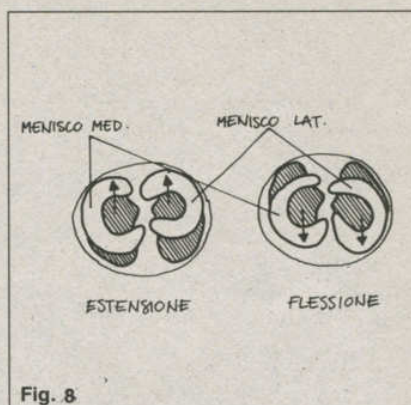


Fig. 8

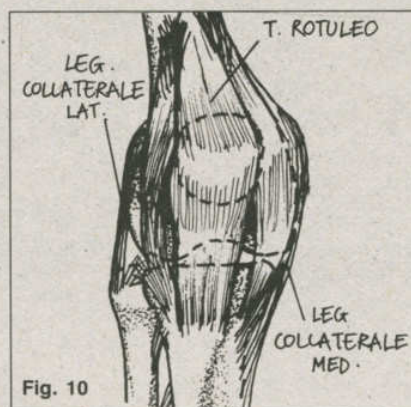


Fig. 10

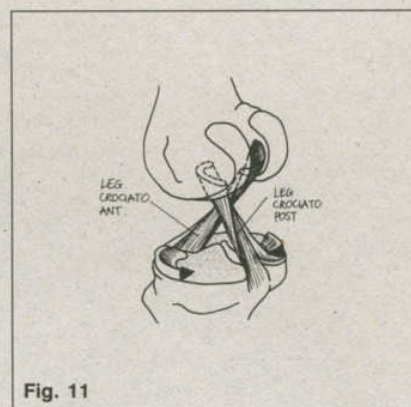


Fig. 11

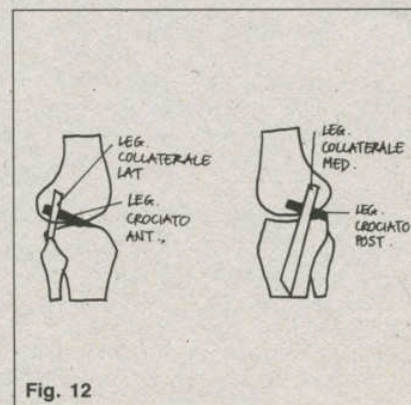


Fig. 12

tono del muscolo quadricipite femorale sia essenziale per la stabilità di tutta l'articolazione del ginocchio: l'indebolimento di questo muscolo permette infatti al ginocchio di ricevere sollecitazioni in direzioni non fisiologiche, che mettono sotto stress gli altri legamenti e la struttura articolare nel suo insieme (fig. 10).

I due legamenti collaterali mediale (interno) e laterale (esterno) garantiscono invece la stabilità del ginocchio impedendone movimenti di traslazione sul piano frontale (fig. 11).

All'interno della cavità articolare si trovano i due legamenti crociati, che uniscono tra di loro le due superfici articolari di femore e tibia (fig. 11).

La funzione di questi due legamenti è quella di mantenere a contatto tra di loro le superfici articolari durante i movimenti a cerniera tipici della flessione-estensione del ginocchio: il legamento crociato anteriore impedisce quindi lo scivolamento in avanti della tibia rispetto al femore, mentre il legamento crociato posteriore esercita l'azione opposta (fig. 12).

In questo senso la loro azione è sinergica con quella dei legamenti collaterali, mediale per il crociato anteriore e laterale per il posteriore, come è dimostrato dall'alta frequenza di lesioni associate tra crociati e collaterali.

Chiarite le particolarità anatomiche e funzionali del ginocchio considereremo nel prossimo articolo le lesioni più comuni di questa articolazione e cosa si possa fare per prevenirle.

UMBERTO MOSCA
LILIA COMBA

Le illustrazioni, modificate da Maurizio Gandini, sono tratte da Kahle et al. "Anatomia umana", vol. I, ed. CEA e da Kapandji "Fisiologia articolare", vol. II, ed. Marrapese.

Lilia Comba è kinesiterapista del Centro Ithaki di Milano ed insegna kinesiterapia nei corsi professionali dell'Aiki Shiatsu Kyokai.

Maurizio Gandini è terapeuta shiatsu del Centro Triskelion. Insegna Tai-ji Quan e Qi Gong presso il Centro Ithaki a Milano.

STORIA E CRONACA DI UN SUCCESSO

VENTI ANNI FUJIYAMA

*Due decenni di abnegazione
e di sudato lavoro hanno
trasformato un locale
grande, spoglio e freddo nel
confortevole dojo
di Pietrasanta.*

*Marino Genovesi,
Mariarosa Giuliani e Luigi
Ghiselli raccontano fatiche,
ansie e soddisfazioni
dei riuscitissimi
festeggiamenti per il
ventennale di attività del
dojo Fujiyama.*

Prima di parlare della Fujiyama aikidoistica vogliamo dedicare un po' di spazio alla ricostruzione della storia di questa palestra.

La Fujiyama nasce nel 1971 dalla discolta società di judo Don Bosco.

Dopo molte pressioni si ottengono in gestione dal Comune i locali abbandonati di una ex cooperativa alimentare. Si tratta di uno spazio molto ampio che ben si presta a diventare una palestra, ma il lavoro da fare è enorme, manca praticamente tutto.

Così soci, atleti e simpatizzanti si rimboccano le maniche e cercano di dare a quell'enorme edificio l'aspetto seppur vago di palestra.

Intanto le attività si allargano: oltre al judo, nel 1971 si comincia a praticare l'aikido e nel 1972 viene organizzato il primo stage con il Maestro Tada e il Maestro Fujimoto.

Nel frattempo l'Associazione si organizza stabilendo di lavorare senza

scopi economici, anzi riducendo il più possibile le quote associative in modo che la frequenza risulti accessibile a tutti.

Così nel corso degli anni anche i settori aumentano: al judo e all'aikido si aggiungono il karate, la ginnastica di mantenimento, la ginnastica ritmica ed infine l'aerobica ed un corso di meditazione Zen.

Tutto questo con lo scopo di permettere a fasce sempre più vaste di persone di usufruire di questa ampia struttura che man mano diventa più accogliente e confortevole.

E' con questi principi e con un impegno costante che si arriva praticamente ad oggi e nel ventesimo anno di attività possiamo, guardandoci indietro, vedere che i tanti sforzi che sono stati fatti hanno dato risultati concreti.

**MARINO GENOVESI
MARIAROSA GIULIANI**

*1972. Il Maestro Tada e il Maestro Fujimoto
ricevono un riconoscimento dal primo Presidente della
Asam Fujiyama Lino Genovesi.*



*1972. In occasione del 1° stage tenuto alla Fujiyama,
il Maestro Tada e il Maestro Fujimoto ricevuti dall'allora
Sindaco di Pietrasanta, Rolando Cecchi Pandolfini.*



Vent'anni Fujiyama

DIETRO LE QUINTE DI UN VENTENNALE

È difficile dopo tanti giorni di lavoro frenetico ritrovare la calma per scrivere razionalmente di questo ventennale.

Forse, per noi che lo abbiamo vissuto in prima persona, è impossibile parlarne con distacco facendo un bilancio oggettivo di ciò che è stato, così la cosa più semplice è fare una cronaca forse un po' disordinata dei tanti momenti salienti, quelli che fra corse pazzesche e riunioni interminabili hanno dato i risultati che poi tutti hanno visto.

Nel febbraio 1991, quando abbiamo cominciato ad organizzare un po' più concretamente i progetti per questo ventennale, ci siamo subito resi conto che le forze su cui potevamo contare erano limitate, eppure da quel ristretto gruppo di persone venivano fuori molte idee, tanti spunti su cui avremmo potuto lavorare in molti.

Si è creata subito una buona intesa fra i vari settori della palestra, soprattutto fra noi dell'aikido e il gruppo del

judo e questo ci ha permesso di unire le forze per preparare ogni appuntamento sfruttando al meglio le energie che avevamo.

La linea che abbiamo scelto di seguire è stata quella di arrivare ad un calendario che prevedesse dei singoli appuntamenti per ogni settore (stage di aikido con i Maestri Hosokawa e Fujimoto, stage di judo con il Maestro Gamba, stage di karate con il Maestro Gufoni) e avesse poi dei momenti di impegno comune.

Il primo di questi è stata la composizione di un opuscolo-rivista da realizzare in un numero unico che contenesse la storia e l'attualità della Fujiyama.

Inutile dire che questa realizzazione ci ha portato via alcuni mesi di intenso lavoro non solo per la stesura quanto per la mole di problemi relativi ad un'operazione di questo tipo.

Intanto ogni settore doveva pensare anche ad organizzare il proprio stage. Per noi era importante che questo appuntamento fosse soprattutto una festa, un momento per incontrare il maggior numero di amici, per

condividere ancora sul tatami un'occasione particolare.

Inoltre abbiamo pensato che fosse giusto festeggiare con i due Maestri che in questi vent'anni ci hanno aiutato a percorrere la via dell'aikido, abbiamo quindi contattato il Maestro Hosokawa ed il Maestro Fujimoto per avere la loro disponibilità.

Siamo così arrivati all'estate con un bel pacchetto di idee e la consapevolezza che realizzarle bene ci sarebbe costato molto lavoro.

A settembre ci siamo messi a lavorare di buona lena cominciando a prendere accordi con alberghi e ristoranti per avere dei prezzi agevolati e stilare subito un elenco da inviare ai vari dojo.

C'era poi il problema della cena. Avevamo ormai deciso di organizzare una festa in palestra dividendoci l'onere della preparazione culinaria.

Il nostro entusiasmo doveva essere grande dato che eravamo riusciti a coinvolgere immediatamente anche i

Il gruppo di partecipanti alla manifestazione



nuovi iscritti che in questo anno erano molti, fortunatamente.

È infatti anche grazie al loro impegno che abbiamo potuto realizzare i nostri progetti.

L'incognita della festa era il numero dei partecipanti: per questo motivo avevamo chiesto di avere in anticipo le iscrizioni ed adesso aspettavamo trepidanti.

Intanto si prendevano contatti con l'Amministrazione comunale perché ricevesse i Maestri per un saluto ufficiale da parte della città di Pietrasanta.

Eravamo arrivati a novembre, la rivista era ormai in macchina e stava per uscire. C'era molto entusiasmo fra di noi perché il nostro lavoro aveva trovato una veste grafica soddisfacente. Il 16 avremmo affrontato la sua presentazione alla stampa ed al pubblico, riscuotendo un notevole successo. Quel capitolo si stava in parte chiudendo mentre sempre più incalzanti divenivano gli altri impegni.

Le ultime due settimane prima dello stage furono frenetiche: bisognava tirare le fila di tutto ed intanto le prenotazioni non arrivavano, facendoci temere il peggio; molti amici incontrati ai vari stage avevano preannunciato la loro partecipazione ma adesso che era il momento di prenotare, non si faceva sentire quasi nessuno.

E se questo appuntamento fosse andato deserto? Se la gente non avesse risposto al nostro invito?

Questi dubbi insieme a molte altre preoccupazioni ci resero gli ultimi giorni particolarmente difficili.

Sicuramente la vigilia dello stage è stato il momento di massima tensione fra promemoria inevasi, piante da sistemare, menù da rivedere e un telefono che non la finiva più di squillare. Fortunatamente le prenotazioni aumentarono e questo ci diede almeno un po' di tranquillità.

E' più o meno in questo stato d'animo che siamo arrivati a sabato mattina 30 novembre.

LO STAGE

Sono le 8 di sabato mattina, il dojo è pronto e noi anche.

Dopo poche ore di sonno irrequieto popolato di sogni agitati, siamo qui con la scaletta in mano per non dimenticare neanche i più piccoli particolari di questa stracolma giornata.

Alle 9 cominciano ad arrivare i primi gruppetti: si tratta all'inizio di persone che non si trovano nella lista del-



Enbukai. Uke Sandro di Loreto.

Il gruppo dei partecipanti allo stage del ventennale.



delle prenotazioni e questo ci mette di buon umore. Probabilmente allora riusciremo ad essere in tanti. Il flusso di persone aumenta con il passare dei minuti, arrivano da ogni parte d'Italia: facce conosciute, amici, ma anche persone nuove, alcuni che non sono mai stati qui a Pietrasanta altri che hanno visto nascere questo dojo.

Quando alle 10 saliamo sulla materassina siamo felici di stringerci un po' per far posto a tutti. Questo tatami stracolmo di gente è la prima soddisfazione dopo tanti giorni di lavoro.

La lezione è senza dubbio interessante anche se non riusciamo a godercela completamente, in parte infatti la nostra mente continua ad occuparsi della organizzazione.

A mezzogiorno dopo una doccia veloce c'è l'appuntamento con il Sindaco di Pietrasanta, Moreno Giovannini, che insieme all'Assessore allo Sport Alessandro Alessandrini, ha deciso di ricevere i Maestri Hosokawa e Fujimoto per porgere un saluto da parte della nostra città.

Il Maestro Fujimoto ricorda che anche venti anni fa, insieme al Maestro Tada fu ricevuto dall'allora Sindaco, Cecchi Pandolfini. Era il 1972 quando il Maestro Tada diresse il primo stage di aikido alla Fujiyama e qualcuno ricorda che in quell'occasione mostrò per la prima volta in Italia l'uso del jo. Sono anche questi ricordi che caratterizzano l'atmosfera di questo stage, una specie di altalena fra presente e passato, con frammenti che emergono dall'ieri e considerazioni sull'oggi.

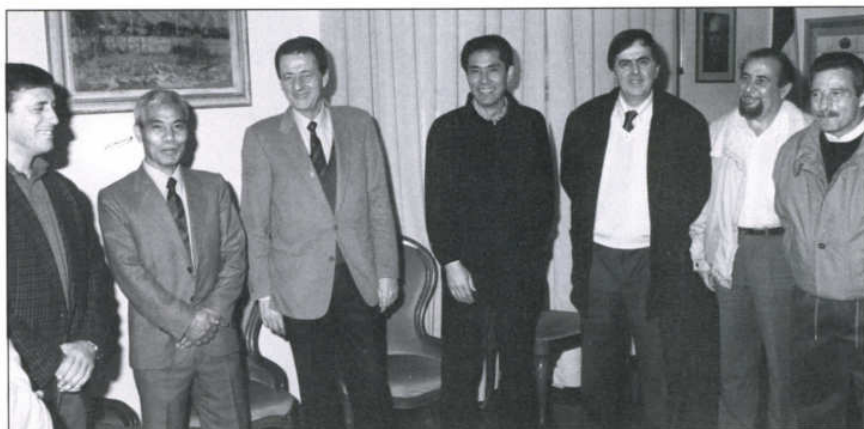
Consumiamo un pasto veloce tutti insieme poi, mentre gli altri si riposano, cominciamo a prepararci per la serata. Sappiamo che finito l'allenamento bisognerà mettere in moto l'organizzazione della manifestazione e della festa.

Abbiamo delegato questo compito ad amici fidati ma adesso dobbiamo comunque verificare che ognuno sia pronto e sappia dove mettere le mani.

Nel pomeriggio la lezione si svolge su entrambi i tatami: il numero dei partecipanti e la presenza di due Maestri ci consentono infatti di dividere i principianti dagli avanzati.

E così con due ottime lezioni arrivano presto le 18.

Le ore che intercorrono fra la fine dell'allenamento e l'inizio della manifestazione sono dense di cose da fare e corrono via veloci.



I Maestri Hosokawa e Fujimoto sono ricevuti dal Sindaco di Pietrasanta, M. Giovannini, al centro, e dall'Assessore allo Sport, A. Alessandrini, accanto al Maestro Fujimoto. Nella foto anche i consiglieri e il presidente della Fujiyama Gianfranco Berti.



Presentazione della Rivista. Nei locali de "La Cannuccia" sono presenti: l'Assessore allo Sport, Alessandro Alessandrini, al centro, il presidente attuale della Fujiyama Berti e gli ex presidenti.

Giorgio Veneri al teatro comunale.



Mario Traina parla come Presidente dell'Aikikai d'Italia.



Alle 20,45 le piccole tribune della Fujiyama sono stracolme di gente e mentre ci cambiamo sentiamo arrivare una certa agitazione, quella che precede sempre le manifestazioni aperte al pubblico.

In qualche modo però questo è un *enbukai* particolare, fatto più per noi che per il pubblico, una specie di festa in cui ognuno regala quello che riesce a fare senza problemi di ufficialità.

È questo il clima che si stabilisce sui tatami: un'atmosfera di serietà, ma anche di amicizia e di armonia nella quale tutti danno il meglio di sé stessi per far festa intorno a questo dojo.

Ed il pubblico sembra apprezzare sottolineando con lunghi applausi i momenti più significativi.

Alla fine dell'*enbukai* scoppia l'allegria: finalmente anche noi riusciamo a vincere la tensione e a lasciarci andare ai festeggiamenti.

Si mangia, si beve, si parla, le persone girano intorno ai tavoli e si incontrano. Sotto le tovaglie imbandite ci sono i nostri tatami a formare quattro piani d'appoggio intorno ai quali le persone si raggruppano, parlano e ridono. C'è una bella atmosfera, calda, amichevole, nella quale ognuno si sente a proprio agio senza problemi di etichetta o di ufficialità.

Tutti contribuiscono alla buona riuscita di questa festa, anche i Maestri condividono con allegria questa pseudo-cena fatta di cose semplici offerte con simpatia.

Poi, verso mezzanotte, qualcuno comincia ad avere sonno e pian piano il dojo si prepara ad accogliere quelli che vi pernoveranno.

L'ultima lezione al mattino della domenica gode di un'atmosfera molto più rilassata: ormai i giochi sono fatti ed anche noi siamo più tranquilli; le due ore passano veloci e alla fine, al momento di chiudere questo incontro, il Maestro Fujimoto riassume con un'immagine sintetica questi vent'anni. Ricorda che quando è venuto per la prima volta, questo dojo, era un locale grande e spoglio, era freddo, le docce non erano all'interno della palestra ma bisognava uscire ed andare dietro all'edificio.

Adesso, dopo vent'anni, le cose sono cambiate, è divenuto più confortevole e capace di accogliere ed organizzare manifestazioni come quelle di questi giorni.

Con questo ricordo che ci spinge a lavorare per crescere ancora, si chi-

dono queste due intense e bellissime giornate e, mentre il dojo si svuota, la nostra mente comincia a preoccuparsi dell'ultimo appuntamento, quello del 14 dicembre al Teatro comunale.

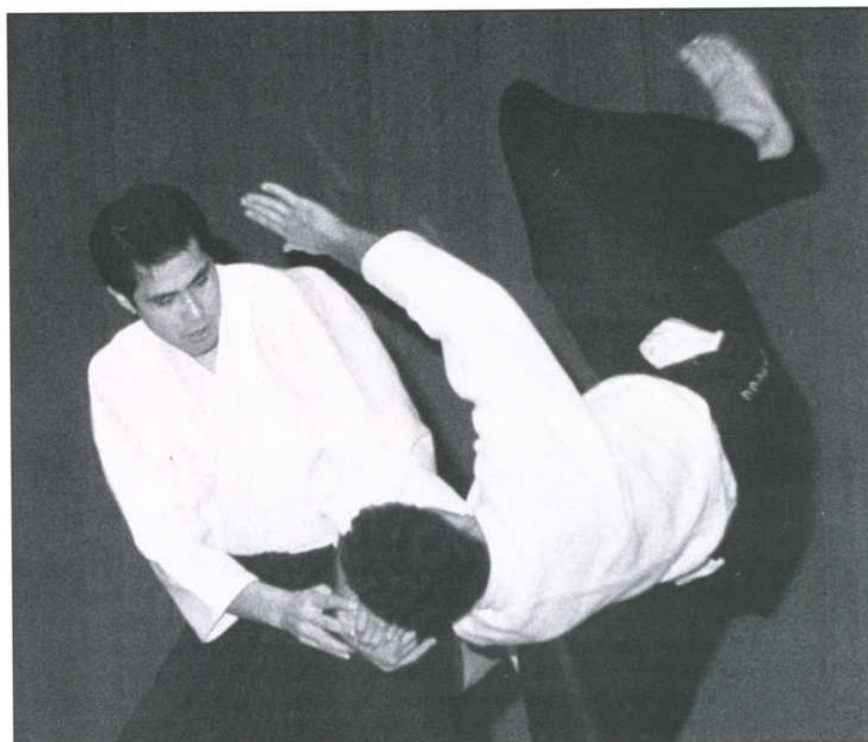
L'APPUNTAMENTO FINALE

Sono le 16,50 di sabato 14 dicembre, l'ultimo appuntamento di questo Ventennale.

Dietro le quinte del Teatro comunale di Pietrasanta siamo in tanti e c'è

di tutto: bambini che non riusciamo a tenere a freno, ragazzine in body nero che girano fra cerchi, nastri colorati e ventagli, akame dalle pieghe impeccabili che attirano l'attenzione della gente; c'è qualche ritardo, qualche defezione, qualcosa che va a posto solo all'ultimo minuto, un presentatore che ripete i nomi più difficili per evitare sbagli di pronuncia.

E' il momento culminante di questo nostro Ventennale e, mentre stiamo aspettando che si apra il sipario, nelle nostre mani passano le immagini-





Pierfranco Cherici e
Sandro Di Loreto uke
di Marino Genovesi.



Mariarosa Giuliani
e Leonella Beami uke
di Paola Polidori.

Sandro Di Loreto
uke di Marino
Genovesi.



ni dei tanti mesi di lavoro: i contatti con l'Amministrazione comunale per avere questo Teatro, le spiegazioni, il tergiversare fra un no ed un forse e poi, dopo lettere e incontri, il tanto atteso sì.

Poi i biglietti di invito, le telefonate per avere quei grossi personaggi come Yoji Fujimoto ed Ezio Gamba.

I contatti con il Consolato, l'attesa di una risposta che ci faceva poi scoprire che Pietrasanta non era di sua competenza territoriale ed allora telefonate e fax all'Ambasciata. Ed ancora l'edizione e l'invio degli inviti, la

pubblicazione e l'affissione dei manifesti pubblicitari, la confezione dei medaglioni ricordo.

Infine i contatti con la stampa, le TV locali, i fotografi, i tecnici. Fino ad adesso, quando si continuano a sfruttare i pochi minuti prima dell'inizio per mettere a punto le ultime cose, poi il sipario si apre e tutto diventa rarefatto, tutto si allontana lasciando spazio solo a ciò che si sta realizzando, a due ore che vivremo attimo per attimo senza pensare al prima o al dopo, ma solo al presente.

Nessuno di noi vedrà interamente

la manifestazione, ognuno avrà dei momenti particolari: attimi di concentrazione quando uke e tori si preparano insieme ad affrontare il tatami e poi di nuovo insieme dietro le quinte per confessare che il palcoscenico è davvero diverso dal dojo.

È una situazione che ti toglie il fiato e ti consuma in pochi istanti: "Peggio di un esame" conferma il Maestro Fujimoto.

E' in questi momenti che precedono le nostre entrate, come nei momenti di frenetica regia, che si dimenticano anche gli onori di casa e si lasciano i Maestri alla mercé di bambini curiosi che li stordiscono di domande e di commenti.

Nessuno di noi sa quanto pubblico ci sia realmente in sala, ci dicono sia molto. Ogni tanto sentiamo dei lunghi applausi, ci guardiamo e dopo mesi di collaborazione basta un'occhiata per capirsi.

La manifestazione si approssima alla sua conclusione e adesso siamo tutti bloccati a veder lavorare i due grandi della serata.

Il primo intervento del Maestro Fujimoto, con le sole due tecniche iniziali, conquista la platea: il pubblico sembra paralizzato, c'è un silenzio totale, sembra che la forza e l'eleganza dei suoi movimenti abbiano tolto il fiato alla gente. Passano parecchi secondi prima che l'emozione si condensi in un lungo applauso.

Anche Ezio Gamba conquista il pubblico con una serie di tecniche rallentate perfettamente fuse con la musica; un'esibizione che mette in evidenza il notevole livello tecnico e le doti atletiche.

Con l'ultimo impeccabile intervento del Maestro Fujimoto l'esibizione si chiude; d'un tratto la tensione svanisce e le preoccupazioni si allontanano mentre raccogliamo i primi commenti positivi, le reazioni soddisfatte, i complimenti.

E' uno stato d'animo strano quello che subentra: insieme alla soddisfazione c'è una specie di vuoto, come la sensazione che un qualcosa per cui si è molto lavorato si sia poi consumato in fretta.

Adesso bisogna ritornare alla normalità, quella del lavoro quotidiano alla Asam Fujiyama e, come ha detto Mario Traina nel suo bellissimo discorso iniziale, l'appuntamento è ai prossimi vent'anni.

MARIAROSA GIULIANI



RINGRAZIAMENTI

In questo ventennale abbiamo avuto veramente tante dimostrazioni di simpatia e di stima che ci hanno fatto moltissimo piacere.

I novanta partecipanti al nostro stage sono stati forse la dimostrazione più evidente dell'amicizia che lega Pietrasanta al mondo aikidoistico italiano.

Vogliamo, quindi, ringraziare tutti coloro che ci sono stati vicini.

Un ringraziamento particolare: — al Maestro Yoji Fujimoto per aver condiviso con noi le varie fasi di questo Ventennale, per averci aiutato nei contatti con il Consolato e con l'Ambasciata giapponese ed infine per aver portato al Teatro comunale di Pietrasanta l'Aikido al suo più alto livello; — al Maestro Hideki Hosokawa per aver partecipato con le sue lezioni allo stage del nostro Ventennale e per aver festeggiato con noi questa occasione particolare;

— al Maestro Hiroshi Tada per averci fatto pervenire dal Giappone un apprezzatissimo messaggio di augurio; — a Mario Traina per aver rappresentato al Teatro comunale il mondo ai-

kidoistico italiano e per aver riempito di contenuti concreti il suo discorso ufficiale;

— a Giorgio Veneri per il discorso caldo ed amichevole tenuto davanti al pubblico del Teatro comunale;

— all'Ambasciata del Giappone per averci fatto pervenire un messaggio augurale molto significativo;

— a tutti gli aikidoka che hanno fatto festa con noi in questa particolare occasione.

LA FATICA PREMIATA: CRONACA DI UNA DIMOSTRAZIONE DI TANTO-DORI

Il ventennale del mio dojo, il Fujiyama di Pietrasanta, era da tempo in fase di preparazione e, tra le varie manifestazioni, il punto culminante per il settore Aikido doveva essere l'*enbukai* in occasione dello stage diretto dai Maestri Fujimoto e Hosokawa.

La scaletta era già stata stabilita insieme con Marino Genovesi, nostro responsabile di dojo, e la mia parte consisteva in un tranquillo *kakari-gaiko* con gli altri *yudansha* del Fujiyama. "Sceglietevi un attacco che più vi aggrada e poi provate alcune volte per trovare il giusto ritmo e affiatamento" — Marino ci aveva detto e lo schema, più volte già sperimentato in altre occasioni, non sembrava riservare sorprese. Improvvisamente una novità: "Luigi — mi disse Marino una sera — perché non fai un po' di *tanto-dori* alla manifestazione?".

"Perché proprio io?" — fu il mio pensiero, ma le argomentazioni di Marino mi convinsero che in fondo non era una cattiva idea. Fiducioso gli chiesi se avrei praticato dopo l'esibizione dei gradi più bassi e questa fu la risposta: "Veramente io pensavo di mettere il *tanto* verso la fine della manifestazione".

La verità cominciò a farsi strada nella mia mente: "Dopo il Maestro Fujimoto e prima del Maestro Hosokawa". Consapevole del compito di grande responsabilità assegnatomi, mi misi alla ricerca di un *uke* gentile e disponibile. Gli altri *yudansha* erano già fin troppo impegnati ed inoltre attaccare con il *tanto* è un'attività a cui non siamo troppo abituati. Mi venne in mente che, per mia fortuna, c'è nel mio dojo un 5° kyu con notevoli doti da *uke* dovute ad una lunga esperienza nel judo e decisi di cercare di incastrarlo. Alla fine di una lezione adottai il metodo diretto: "Ni-

cola, saresti disposto ad attaccarmi con il *tanto* alla manifestazione?"... "Chi... io?", fu la risposta... e accettò. Il povero Nicola venne sottoposto ad un veloce corso di arma bianca, dato che era praticamente la prima volta che vedeva un *tanto*. Da parte mia cercai di tranquillizzarlo il più possibile dicendogli che comunque avesse attaccato io non sarei rimasto fermo senza fare niente e non avrei infierito troppo sulle sue giunture.

Nelle settimane precedenti alla manifestazione il mio nuovo *uke* Nicola venne regolarmente affidato alle mie "cure" nella speranza di rendere il mio *tanto-dori* credibile. Ricordavo un bellissimo stage tenuto nel mio dojo dal Maestro Fujimoto ed interamente dedicato al *tanto*, ma qualche anno era già passato ed alcune delle tecniche apprese in quella occasione erano parzialmente svanite dalla mia mente e dal mio corpo.

Purtroppo non si pratica spesso con il *tanto* e, anche se siamo tutti convinti che l'arma sia solo un "prolungamento della mano", l'esecuzione di molte tecniche richiede piccole variazioni per motivi di "sicurezza". Durante le prove con Nicola tutto sembrava funzionare a dovere, grazie soprattutto anche al suo impegno ed alla sua generosa abnegazione.

Arrivò la sera dell'*enbukai* e la mia esibizione di *tanto-dori*. Mi sentivo abbastanza fiducioso e, conscio della situazione, cercai di fare una dimostrazione breve per non ripetere troppe volte le stesse tecniche.

Il mattino successivo, alla lezione del Maestro Fujimoto, ebbi la dimostrazione di come un *enbukai* possa essere altamente utile ed istruttivo. Verso la fine della lezione il Maestro venne al centro del tatami con il *tanto* e, a quel punto, avevo già capito tutto. Tutti quei particolari che erano parzialmente svaniti mi vennero nuovamente mostrati e messi a fuoco e dentro di me pensai che, dopotutto, la mia dimostrazione aveva avuto un qualche valore, poiché aveva spinto il Maestro Fujimoto a farci "risciacquare" un po' le nostre tecniche di *tanto-dori*. Benvenuto quindi gli *enbukai* "istruttivi" e molte occasioni come il nostro ventennale.

Per concludere, un ringraziamento particolare al Maestro per i suoi insegnamenti ed anche a Nicola per il suo spirito di sacrificio.

LUIGI GHISELLI

L'ECO DI UNA CASCATA

AIKIDO AD AIETA

Stupore,
forti emozioni
ed entusiasmo
hanno
caratterizzato
lo stage del
Maestro Kurihara
ad Aieta.



ROSELLA LAMBOGLIA

È trascorso ormai più di un anno dal suo arrivo in Italia, ma un articolo che parli del Maestro Kurihara Kaoru, o comunque di una sua lezione o di un suo stage, sulla nostra rivista non l'ho ancora letto.

Eppure... l'arrivo in Italia di un maestro giapponese, 5° Dan di aikido, non è notizia di tutti i giorni!!!

E allora... quale occasione migliore per parlarne, se non descrivere quei sei - magnifici - sei giorni di aikido (e non solo) trascorsi l'estate scorsa ad Aieta?

Sul tatami allestito nella palestra

Un'amica di Bari sotto la cascata a Campobasso.

della scuola media del piccolo paese calabro, a pochi chilometri da Maratea, più di sessanta aikidoka provenienti da ogni parte d'Italia hanno appreso e poi praticato le tre leggi fondamentali dell'aikido.

Tejun (imparare con ordine i movimenti di ciascuna tecnica), *tanren* (eseguire le tecniche cercando di fortificare nello stesso tempo il corpo, perché "aikido non danza"), e *kinonagare* (aggiungere alla perfezione dei movimenti e alla padronanza della tecnica la forza della respirazione per permettere l'*aiki*, ovvero l'unione dello spirito al corpo): questo è l'aikido che il Maestro Kurihara ha voluto comunicarci.

Ma ad Aieta non si è praticato sol-

tanto aikido. Due infatti, sono state le novità introdotte dal Maestro Kurihara durante il suo stage: *manate* e *misogi*.

Durante la pratica di *manate*, utilizzando un tipo particolare di respirazione, si invia ki al proprio partner, cercando di individuare e quindi di concentrarsi su parti del corpo malate, o comunque più deboli.

Il *misogi*, invece, è un tipo di purificazione che si pratica sotto una cascata.

Manate veniva praticato ogni sera, ma ogni volta non è mai stata come la precedente, per cui parlarvi delle sensazioni provate quel giorno, non ha senso.

Il *misogi* bisogna farlo per poter capire, o meglio "sentire", di cosa si tratta. Per il *misogi* ci siamo spostati sull'Orsomarso, dove abbiamo trascorso nei boschi l'intera giornata; qui, al termine del *misogi*, il Maestro Kurihara ci ha parlato della sua avventura italiana, dell'aikido, del *misogi*, e di tantissime altre cose, mentre le acque del fiume Argentino facevano da sottofondo.

Aikido, *manate*, *misogi* e lezioni di *kokyu* in pineta: tutto questo, e ancor di più (il mare a due passi, latte appena munto la mattina, cucina casereccia e la simpatia degli abitanti del paese), è stato Aieta e se non c'eravate, poco male, ci vedremo ad Aieta 2.

DIANA VILLAFIORITA

NON SOLO AIKIDO

Si è svolto dal 5 all'11 agosto il primo raduno nazionale di Aieta diretto dal Maestro Kurihara.

Non ho qui la pretesa di elencare e spiegare gli insegnamenti del maestro: una figura certamente complessa e ricca di quella tradizione orientale di cui l'occidente e l'uomo in generale hanno bisogno per affrontare e superare i difficili tempi moderni.

Piuttosto voglio esprimere quello che il raduno è riuscito a produrre in me: dallo stupore, dal disorientamento alle forti emozioni, la gioia e la serenità di aver ritrovato qualcosa di sé e sicuramente una via da percorrere.

Il raduno ha cercato di cogliere e di chiarire sia l'aspetto più esteriore dell'aikido, legato ad un modo chiaro e sistematico di insegnamento e di pratica, sia soprattutto l'aspetto più essenziale e spirituale culminato nella pratica di *misogi* e *manate*.

Delle due, la prima si svolge entrando nel getto di una cascata, mentre *manate* consiste nell'inviare energia positiva attraverso la respirazione e la applicazione delle mani.

È comunque difficile parlare di queste due esperienze senza ricorrere ai tanti luoghi comuni che solo la presenza di un maestro qualificato riesce a sciogliere e trasformare in armonia universale.

Sicuramente possiamo dire che en-

trambe sono pratiche di purificazione dagli involucri più grossolani della nostra individualità.

E a questo punto i dubbi, le confusioni, le facili illusioni, le infinite domande.

Fra tutte, per me, la più importante, forse la più banale: perché aikido, perché arte marziale? Perché MOVIMENTO. E la risposta sta nel concetto dell'IO come sforzo, tensione, movimento, ricerca.

La realtà ultima delle cose fatta di movimento, energia, forza incessante, principio attivo, fonte delle innumerevoli creazioni e dissoluzioni.

Questo movimento che si identifica con la coscienza, col sé, con la stessa forza del sé da cui tutto dipende e su cui tutto riposa.

E qui il riferimento ai tempi antichi in cui il guerriero, sotto la spinta della morte incombente, produceva un'azione precisa e immediata.

Certo oggi i tempi sono cambiati, non si fanno più duelli, ma la vita continua ad essere per definizione sforzo, tensione, ricerca, movimento, non solo nelle sue forme particolari, ma il MOVIMENTO nella sua totalità. E ancora il concetto di ATTACAMENTO.

Se questo movimento si produce verso le cose, esso è attaccamento: movimento in una sua forma particolare, per definizione limitato e contingente. Movimento totale invece, come forza circolare che attira tutto nel suo centro restando libero nelle sue infinite possibilità.

Forse la maggior incertezza e instabilità dei tempi moderni ci offrono una buona occasione per sperimentare questi concetti.

Ed infatti questa realtà del movimento o dell'energia ci si dà nei momenti di più forte sentimento ed emozione, nella paura, nella gioia, nell'amore, e lì possiamo sorprenderla nella sua forma più pura.

Normalmente questa realtà non la cogliamo nella sua forma originale, ma attraverso lo schermo del sensibile, con la mente, con il corpo, con il respiro.

Ma in quei momenti, soppresso il flusso del pensiero discorsivo e fattasi una specie di vuoto mentale, la realtà si dà in tutta la sua purezza.

Se noi fossimo già liberi, l'aikido e forse tutta la vita non esisterebbero.

A tutti arrivederci ad Aieta '92.

PASQUALE GALLONE

Maestro Kurihara. "Misogi": purificazione della mente e del corpo sotto la cascata.



AIETA 1991 STAGE DEL MAESTRO KURIHARA

Primo stage della durata di sette giorni nel Sud Italia, in agosto.

Davvero molto allettante per noi che viviamo in questa parte della penisola, ma poi addirittura a pochi passi, è il massimo che si possa immaginare, difatti da Lauria sono appena 30 Km. Il paesino designato ad ospitarci è un gruppetto di case in cima ad una collina, tutto vestito di un verde dal quale si può ammirare un mare azzurro e una distesa di colline su colline in cui la natura rigogliosa risplende.

È questo il paesaggio che si profilava ad Aieta (questo è il nome della località) che dal 5 all'11 agosto ci ha visti impegnati in uno stage senza pari.

Gli organizzatori? Ma lo Shin-Bu di Bari che noi abbiamo aiutato volentieri prestando i tatami.

Il Maestro? Naturalmente il Sensei Kaoru Kurihara, ormai diventato parte di noi stessi, sia quando ci muoviamo nei taisabaki che quando scherziamo o beviamo seduti a tavola.

Le mie impressioni sono state un senso di spiritualità profonda in tutto ciò che facevamo, condito da un aspetto tecnico che abbelliva e rendeva più appetibile quel delizioso piatto.

Ogni giorno una miriade di ragazzi e persone erano lì a guardarci, per cercare di capire cosa facessimo e cosa fossimo, tutti vestiti in bianco, e addirittura gli anziani del paese, quando passavamo per le stradine per recarci alla pineta per la solita respirazione mattutina, si facevano il segno



"Manate" in gruppo.

della croce, avendoci scambiati per devoti alla Madonna.

Avevamo a disposizione una grande palestra delle scuole, ammirando da un lato il paesaggio di valli a perdita d'occhio, e dall'altro un enorme roccia che ci sovrastava per circa 150 metri. Lo stage è stato all'altezza del panorama, si respirava un'aria di spiritualità, forse quella grossa spinta emotiva del Maestro Kurihara che ha vibrato all'unisono con noi per sette giorni.

Arrivavamo quando il sole era ancora nascosto dalla collina e ce ne andavamo con i fari accesi al buio.

Sei giorni vissuti intensamente in quell'atmosfera spensierata.

Abbiamo fatto anche il *misogi* e de-

vo dire che per me, che mi apprestavo per la prima volta a praticarlo, è stato proprio il fiore all'occhiello dello stage. Tra tutti quegli allenamenti abbiamo trovato anche il tempo di scendere in spiaggia con il Maestro e devo dire che ci siamo veramente divertiti; tra i vari gruppi abbiamo affittato dei pedalò e via a rincorrerci per quel mare azzurro e limpido, un bagno nella grotta del Leone e ancora battaglie navali fatte di spintoni in acqua e spruzzate con scherzi dei più puerili.

Anche i figli del Maestro giù a ridere, solo che non sapevano nuotare ancora, quindi c'è voluta un po' di attenzione.

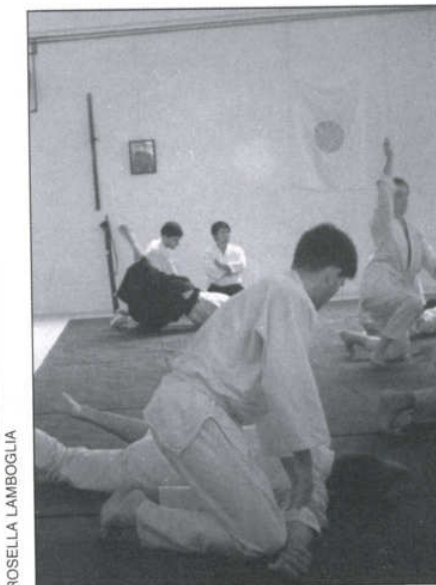
Al termine dello stage gli esami; i miei allievi si sono distinti e questo per me è stata una grande gioia ma devo dire che anche gli altri non sono stati da meno. Poi è arrivata l'ultima lezione: eravamo così stanchi ed accaldati che sembravamo degli zombi e il Maestro giù con tecniche micidiali! A quel punto sarebbe forse stato meglio un bel massaggio.

I saluti e poi tutti via. Uno stage bellissimo, veramente uno dei più belli cui abbia mai partecipato.

Due giorni dopo sono tornato in palestra a riprendere i miei tatami. Il paesaggio non era lo stesso di due giorni prima, tutto sembrava essersi calmato e tra le viuzze si vedevano solo degli asinelli di ritorno dalla campagna. Tutto sembrava più triste e malinconico. Quest'anno?

Ma... certamente, non potrei mai mancare.

FIORDINEVE COZZI



ROSELLA LAMBOGLIA

ROSELLA LAMBOGLIA

DON'T PANIC!

Tutto scorre, affermava Eraclito, già millenni orsono e, certamente non si può non condividere tale concezione del divenire, anche in riferimento a realtà e situazioni estremamente diverse fra loro.

Anche noi, nella nostra Associazione, assistiamo al divenire delle cose, in una direzione positiva da un canto, in una direzione negativa da un altro.

È positivo e confortante assistere ad una crescita progressiva, in senso numerico e qualitativo, delle dimensioni dell'AIKIKAI d'Italia, delle attività ed iniziative svolte in seno ad essa, dell'interesse per lo studio dell'Aikido e del costante apprendimento di quanto ad esso è correlato, degli stessi fermenti culturali e dialettici che scaturiscono dalla sfera d'interesse che ruota intorno alla nostra Associazione.

Purtroppo esiste, anche per noi, un divenire negativo al quale non è possibile sottrarsi. E non mi riferisco ai mille problemi della quotidiana gestione, che tutti ben conoscono e spesso a ragione criticano, né alle voci di dissenso né alle contestazioni (non numerose, per la verità) che, comunque, ritengo siano assolutamente necessarie ed utili per il positivo divenire di cui facevano cenno poc'anzi.

Mi riferisco, bensì, al fatto che stiamo assistendo, ma non ho alcuna intenzione di fare da spettatore passivo, al progressivo, grave e pericoloso deteriorarsi dell'unica struttura di riferimento di cui la nostra Associazione è dotata: la Sede sociale.

So bene che molti fra quanti mi leggeranno, a questo punto, avranno già sbuffato, chi di noia per un argomento annoso sempre irrisolto, chi di fastidio perché sanno già, essendo di opinione diversa, dove voglio "andare a parare".

Ciononostante, mi consentano, gli amici che leggono, di spiegare i motivi che mi inducono ad assumere una posizione tanto decisa.

La prima considerazione, che piacerebbe a Monsieur De Lapalisse, è che ogni gruppo, partito, movimento, associazione ha e deve avere una sua sede, quale punto di riferimento, sia per le attività amministrative sia per poter disporre di un luogo di incontro, di pratica e di approfondimento, gestito direttamente ed in proprio dall'organizzazione stessa: il nostro Statuto sancisce, infatti, tale realtà, indicata in Roma; ad essa, inoltre, afferisce il nostro Direttore Didattico, con tutte le importanti implicazioni correlate.

Pur con tutti i dubbi ed i "distintivo" che possono nascere da una approfondita conoscenza della situazione attuale e passata, non riesco, oggi, ad immaginare, neanche per il futuro, una sede per l'AIKIKAI diversa da quella attuale; essa è "giusta" per la collocazione geografica (mi chiedo che ne direbbe l'aikidoista di Merano se la sede della sua associazione fosse a Catania e viceversa...), è giusta per le ampie potenzialità che il locale attuale ha, adeguatamente ristrutturato, è giusto (perché no?) anche per motivi storici ed affettivi, certamente sentiti da molti di noi.

Mi sento, inoltre, di poter tranquillizzare quanti temono una imprudente decisione di spesa che potesse venire vanificata da un rapporto non assolutamente certo con la proprietà del locale: non è così e, comunque, tale occasione sarà motivo per cui ogni sforzo sarà compiuto per chiarire ulteriormente ed una volta per tutte anche tali aspetti.

Mi si consenta, al di là da ogni altra considerazione, un'affermazione "forte": "necessitas non habet legem"; le condizioni statiche dell'edificio in cui è ospitata la nostra sede non sono certamente buone, dobbiamo intervenire e, certi della comprensione e della consapevolezza di tutti, convinti del fatto che ogni aikidoista possa e voglia riconoscere la propria ricerca ed il proprio studio, non soltanto in una serie di momenti



astratti, ma anche in una organizzazione seria e rappresentativa, interverremmo. Ma ciò sarà possibile solo con l'aiuto e la partecipazione di tutti.

MARIO TRAINA
Presidente dell'Aikikai d'Italia

RICORDI E ESPERIENZE SU UNA DELICATA QUESTIONE

ANCORA SUGLI ESAMI (E SULLE BOCCIATURE...)

L'editoriale di Giovanni nel numero di dicembre 1990, e la serena quanto sofferta "Cronaca di una Bocciatura" di Francesco Amato, nel novembre 1991, hanno riaperto un vecchio tema di discorsi e polemiche: gli esami. La mente va a frugare in tanti ricordi passati, la lingua comincia a prudere, e all'improvviso prude anche la penna... Si sa, a certe impellenti necessità fisiologiche nessuno si può sottrarre: mi sta di nuovo scappando un articolo...

Era in corso la *Seconda Guerra del Regolamento*, ed il Consiglio dell'Aikikai era riunito nel giardino di Villa Benicistà, sulle colline di Fiesole.

Motivo del contendere era la creazione e regolamentazione di un Corpo insegnanti italiano, l'istituzione di appositi corsi per istruttori, eventualmente esami e diplomi.

Il tutto doveva poi essere inserito nel Regolamento.

In un momento in cui la discussione sembrava perdersi in mille rivoli e non si veniva a capo di nulla qualcuno chiese a lui: "Ma in Giappone, Maestro, come vi regolate?"

Il Maestro Tada, fino allora un po' appartato dalla discussione, così senza pensarci, buttò lì: "Veramente in Giappone non gliene importa niente a nessuno di esami, gradi e diplomi: se il Maestro è bravo la gente viene, altrimenti...".

Commentò il tutto con una risata divertita, poi arrossì un poco, ed eb-



be l'aria di scusarsi per la stravaganza di cui davano prova i giapponesi.

Questo per dare l'idea di come la pensino in proposito i nostri Maestri. Per la cronaca occorre dire che quella discussione si prolungò per oltre un anno ancora, finché fu proprio il Maestro Tada a proporre una soluzione, che gli valse una serie di sguardi costernati e di commenti poco benevoli dietro le quinte. Essendo comunque una questione inerente la didattica, si dovette dare corso alla sua proposta.

Tra la generale meraviglia (io ne rimasi addirittura sconvolto) tutto si svolse come lui aveva predetto, ed il problema venne risolto (o accantonato?) in un battibaleno.

Sarebbe oltremodo istruttivo ai fini del nostro discorso sapere come, purtroppo sull'argomento grava il Segreto di Stato, ma niente paura: è sufficiente avere la pazienza di continuare a seguirmi per altri trenta o quaranta anni per essere prima o poi messi al corrente.

Questo lungo preambolo per dire: se a loro di esami e diplomi non gliene frega niente, **perché quei due ci fanno sputare sangue per ore ad ogni esame, salvo poi rimandarci a casa (per giunta!) cornuti e mazzati?**

Me lo sono chiesto spesso anch'io, ed essendo stato un *addetto ai lavori*

nei dieci anni in cui mi sono occupato della segreteria, ho avuto forse qualche occasione più di altri per trovare delle risposte, che vengo a proporre non come verbo divino (non ho ancora fatto l'esame...) ma come materia di discussione.

L'ESAME PER L'ALLIEVO

L'aikido si è molto trasformato nel tempo, e chi pratica da qualche anno lo ha già potuto apprezzare di persona.

Ancor più del trascorrere del tempo, lo hanno però cambiato gli allievi: l'aikido non è più un'arte marziale per pochi intimi, per una élite, ma si indirizza a tutti, in tutto il mondo.

Le tecniche si sono trasformate, ma si è trasformata anche la mentalità.

L'esame è ora un'insostituibile punto di riferimento per l'allievo, che ha modo di conoscere le tappe cui deve arrivare e i tempi previsti di apprendimento, e presentandosi all'esame ha modo di controllare se sta procedendo correttamente sulla via o se deve ritornare sui propri passi e cambiare qualcosa.

L'esaminatore che priva l'allievo di questa conoscenza e lo promuove per un malinteso senso di magnanimità non fa il proprio dovere.

Quanto detto sopra è ancor più vero per allievi che non siano a stretto contatto con la sorgente dell'aikido, per motivi di lontananza e/o per motivi culturali (e tutti noi occidentali rientriamo in questa seconda categoria). E' naturalmente meno necessario in un ambiente ristretto che consenta frequenti contatti se non addirittura comunanza di vita tra Maestro ed allievo. Siamo quindi **noi** ad avere bisogno degli esami, ed in pratica siamo stati **noi** a richiederli.

Purtroppo la mentalità media occidentale è statica, difficilmente concepisce la filosofia dinamica dell'aikido e delle discipline orientali in genere. Mi spiego con un esempio: quasi tutti gli allievi che si presentano per l'iscrizione chiedono "quanto ci vuole per diventare cintura nera?".

Io invariabilmente rispondevo che non aveva molta importanza perché l'aikido non è un qualcosa da "comperare", con i soldi, con l'allenamento, con un esame, per poi averlo a disposizione gratis per sempre ma una sorta di "albero" da nutrire e curare quotidianamente, che fornirà un alimento spirituale che ci accompagnerà per tutta la vita. Di conseguenza il raggiungimento di un grado è un utile punto di riferimento, ma non cambia nulla nella vita e nella pratica dell'aikido. Ma non ho mai convinto nessuno... L'uomo medio occidentale pensa alla cintura nera (o al 6° kyu, o alla laurea, a qualsiasi altro pezzo di carta) come alla prova di *possessione* di un qualche cosa: io *ho* il diploma, quindi *sono* bravo, e lo sarò sempre. Già Ettore Petrolini ironizzava su questa mentalità oltre 50 anni fa nel suo famosissimo Nerone(*), segno evidente che si tratta di una mentalità molto diffusa. Chi viene quindi bocciato ad un esame non pensa di aver ricevuto delle utili indicazioni sulla strada da percorrere, crede invece che gli sia stato sottratto il godimento di un qualche bene (immaginario ed inesistente) da lungo tempo atteso.

Nella pratica dell'aikido l'esame è invece un appuntamento che si prende con qualche tempo d'anticipo per verificare se si è ben lavorato e se si sta camminando sulla strada giusta: non è la prova di avere raggiunto qualcosa o di aver diritto a qualcos'altro. Io l'ho paragonato da molto tempo ad una scalata in montagna: chi molla la presa una volta superato l'esame, non rimane per miracolo sospeso per aria, ma cade. E se era salito

molto in alto, si farà molto male...

E se l'esame è duro, non è perché qualcuno vuol farlo tale, ma perché la via che abbiamo scelto è dura, e proprio per questo affascinante.

Occorre dire che non dappertutto gli esami sono duri nella nostra Associazione, e c'è chi ne fa una malattia e ripete spesso "Tizio, nella Megliokai, ha preso il 4° dan in due anni". Ripeto che con l'esame non si prende nulla, si dimostra solo di *esserci* passati per una determinata tappa della via. Se anche nell'Aikikai d'Italia avvenisse questa sospirata "liberalizzazione" credo che tutti si sentirebbero privati di un qualcosa di essenziale. Teniamoci dunque i nostri durissimi e famigerati esami, e ringraziamo il cielo che siano così.

GLI ESAMI NON FINISCONO MAI...

Cercando di fare un discorso spassionato e costruttivo si dà spesso l'impressione di essere scarsamente interessati agli aspetti umani del problema, si passa talvolta per delle macchine. E' per questo che sento il bisogno di narrare qualcuno dei miei esami.

Io avevo deciso di non fare mai esami... Mi dava fastidio l'idea di essere costretto ad esami anche in una delle poche attività che facevo con piacere. Ma un bel giorno Hosokawa, alle prese con problemi di affollamento del tatami, annunciò che avrebbe diviso il corso in due: i principianti a fare roba barbosca e facile, dal 5° kyu in poi tecniche avanzate e succulente. A fine lezione mi tuffai da Hosokawa e gli chiesi se era il caso di fare l'esame.

Dovendo sintetizzare il lungo giro di parole con cui mi rispose, direi: "E a me che me ne frega?". Ecco fatto dunque il primo esame, al termine del quale passai 5° kyu: della suddivisione del corso non se ne parlò più.

(*) Nerone prometteva alla folla vociante di ricostruire Roma dopo l'incendio "più grande e bella che pria", buscandosi sonore approvazioni e rispondendo con un sonoro "Grazie". Contentissimo ci riprovava, ma un clacqueur malaccorto gridava a squarciagola "Bravo!" prima che lui potesse terminare la frase. Dopo una serie di frenetici tentativi, al termine dei quali Nerone ormai nel pallone gridava "Bravo!" al clacqueur che rispondeva confuso "Grazie", questa era la morale che ne traeva Petrolini-Nerone: "Er popolo è fatto così: basta che sei bravo 'na vorta, poi sei bravo sempre...". Per una piena comprensione della battuta e di tutta la pièce, si consideri che eravamo in pieno fascismo, e Nerone esibiva un mascalzone ed un repertorio di atteggiamenti di chiaro stampo mussoliniano.

Qualche tempo dopo a Coverciano mi presentai all'esame di 1° kyu con il Maestro Fujimoto. Al termine dell'esame, che mi sembrava di aver fatto dignitosamente, venni anche complimentato da diverse cinture nere.

Poi apparvero i risultati...

Se non ho ucciso Fujimoto è perché non sapevo bene da che parte cominciare: in sogno l'ho spesso arrostito sulla brace ma avrei preferito qualcosa di più raffinato. Ci volle molto prima che mi rendessi conto che in quel periodo ero molto presuntuoso e convinto di essere bravo, e che la cosa si vedeva lontano un miglio. Forse tecnicamente l'esame potevo anche passarlo, ma non ero la persona giusta.

Ci volle comunque del bello e del buono prima che trovassi il coraggio di rifare l'esame. Quando feci l'esame di Shodan, fu un piacere farlo e superarlo con Fujimoto.

All'esame di secondo dan, sento di aver mancato l'appuntamento: eppure lo sapevo, ho avuto tutto il tempo per prepararmi.

Sì, l'esame l'ho passato, ma non è andata come volevo, come pensavo, come mi aspettato: mi sentii in debito per lungo tempo.

Hoso ci fece cominciare in *suwariwaza* per mezz'ora: dopo 15 secondi ero KO, e da quel momento fu un massacro durato circa tre ore.

All'esame di terzo dan mi ero ripromesso di riparare alla figuraccia precedente. Alla vigilia, il solito rituale, la ricerca degli altri esaminandi, le *combines* (mi raccomando, non tirate forte, tanto come mi toccate io mi butto...), le prove di tecniche assurde mai chieste ad un esame (non si mai...), le assicurazioni reciproche che dell'esame in fondo non ci importava nulla. Fu Marino Genovesi a sghignazzare per primo da sotto la barba dicendo "Oh bischeri, un diciamo grullerie! 'Un ci si tiene!...'". Da quel momento fummo tutti più sereni e tranquilli ed aspettammo con calma il nostro turno. Le solite tre o quattro ore in seiza, poi tocca a noi. Prima i *nidan*, ci fa Hoso, e noi ancora in *seiza*. Ad ogni battito di ciglia di Hosokawa, ci rassettavamo e ci davamo l'aria di essere pronti. Hoso ci guardava e sorrideva, facendo gesti che significavano "dopo, dopo". In pratica non facemmo l'esame, a forza di "dopo, dopo" arrivò il pomeriggio. Hoso ci fece fare 30 secondi di *futaridori* con il *bokken* e si alzò soddisfatto per lo scherzo ben riuscito. L'esame era finito.

L'ESAME NELL'AIKIKAI

Come ho detto, il caso mi ha portato ad occuparmi professionalmente di esami ed esaminatori, e voglio fare partecipi i lettori di alcune delle mie esperienze, nella speranza che siano di qualche interesse generale.

Il Maestro Tada al suo arrivo in Italia era di manica larga e promuoveva spesso, talvolta senza esame, come si fa in Giappone. Si accorse presto che troppo spesso l'allievo promosso riduceva il suo impegno, quando non si metteva addirittura a vivere sugli allori (si parlava di quarti o terzi kyu!). Di conseguenza divenne estremamente avaro, e so di diversi allievi divenuti poi validi insegnanti tenuti a stecchetto per anni senza poter sostenere l'esame di 6° kyu; i Maestri Hosokawa e Fujimoto ereditarono più tardi la tendenza al risparmio del Maestro Tada (suppongo dietro precise istruzioni).

Una simile rigidità in fatto di esami era del tutto estranea ai costumi giapponesi, e vennero così introdotti dei "correttivi" per mitigare almeno nella forma la severità degli esami: comparvero così i gradi "provvisori" o "prima parte" ed apparvero anche in Italia i gradi *suyisen* da sempre usati in Giappone per segnalare gli allievi migliori ed usati invece in Italia per dare una spinta agli allievi di tecnica non adamantina ma di buona volontà e sufficiente impegno. Sui libretti di esame apparvero le famigerate sigle A, B e C a segnalare la riuscita più o meno buona dell'esame.

Poi vennero gli esaminatori italiani... All'inizio infierirono quanto e più dei giapponesi: preparai, sottoposi al visto della Direzione didattica ed inviai una circolare in cui ricordavo che non erano previsti i gradi di 6° kyu D o E, che l'allievo perlomeno all'inizio non andava inutilmente mortificato, che un pochino di magnanimità non avrebbe guastato, ecc. ecc...

Poi lentamente le cose cambiarono... Conosco bene i problemi cui andava incontro un esaminatore rigoroso: alcuni allievi infuriati abbandonavano i corsi, altri si trasformavano in contestatori accaniti dell'insegnante, qualcuno si presentava la settimana dopo da un esaminatore più tenero, facendosi beffe del Catone che lo aveva bocciato... Ci furono alcune migrazioni di massa verso le palestre dove la promozione era più facile e gli esami più frequenti.

Fui spesso chiamato ad intervenire con estenuanti tentativi di riconciliazione nei numerosi e spiacevoli incidenti occorsi tra gli Insegnanti infuriati che si erano visti bocciato un intero corso all'esame di fine anno (genitori presenti) e gli esaminatori rigorosi che credevano di fare il loro dovere. Non conosco la situazione attuale, ma in breve tempo gli esaminatori italiani divennero molto più "elastici". A questo punto successe l'inevitabile: gli allievi abituati alla promozione relativamente facile con gli "italiani" andavano inevitabilmente a scontrarsi con gli "orchi" Hosokawa e Fujimoto, ritirandosi sconfitti con forti perdite e numerose ammacature. Gli "orchi" non mancarono in diverse occasioni di manifestare confidenzialmente il loro disappunto per essere costretti ad interpretare loro malgrado la parte dei cattivi, e chiesero di essere aiutati a risolvere il problema.

La pubblicazione del primo Regolamento didattico fu un tentativo di armonizzare e coordinare l'operato del corpo esaminatori con quello della Direzione didattica. Quando per motivi personali abbandonai l'incarico di segretario questo rimaneva ancora un pio desiderio. Ritengo tutt'ora che sia una delle maggiori priorità della nostra Associazione una maggiore collaborazione degli insegnanti con la Direzione didattica. Ed adesso mi metto lo *O-yoroi* ed attendo reazioni.

UN CASO TIPICO

Ho parlato dei problemi di coordinazione degli Insegnanti ed Esaminatori italiani con la Direzione didattica: qualcuno può avere l'impressione che io metta gli uni in contrapposizione con gli altri, o che ci siano dei contrasti latenti. Non è così, dei problemi possono sorgere anche quando si lavora in perfetta armonia, e cito un episodio che mi sembra tipico:

Io ero in pratica l'insegnante del Dojo centrale, ma la responsabilità didattica era formalmente nelle mani di Danilo Chierchini che invece per sua esplicita volontà si curava da tempo esclusivamente del corso principianti. La Direzione didattica aveva stabilito (io avevo mosso delle obiezioni ma comprendevo le ragioni di H&F), che il responsabile fosse uno ed uno solo per ogni dojo, anche per quelli più grandi, che uno solo per dojo fosse l'esaminatore, che solo il respon-

sabile avesse diritto di firmare le domande di esame degli allievi.

Il problema era che Danilo in pratica dirigeva un altro corso, ma autorizzava gli esami anche per i miei allievi o addirittura li teneva di persona, spesso dimenticandosi di avvertirmi (l'ho sfottuto abbastanza anche su queste pagine per la sua ciclopica distrazione). Accadeva quindi che alcuni miei allievi riguardosi mi chiedessero se potevano dare l'esame: io cadevo dalle nuvole, poi ad alcuni dicevo sì, ad altri consigliavo di aspettare.

Naturalmente altri, magari meno bravi, non chiedevano il permesso (o se ne fregavano del mio parere contrario) e si facevano l'esame superando nel grado gli allievi migliori: io non potevo apporre veto in nessun modo.

Nemmeno Hosokawa e Fujimoto erano soddisfatti, perché Danilo non negava la firma a nessuno che avesse il numero minimo di ore richieste, faceva esami frequenti, e promuoveva volentieri. La Direzione didattica avrebbe preferito che il periodo minimo fissato venisse considerato come limite invalicabile, ma venisse di preferenza superato largamente, che l'insegnante prima di autorizzare l'esame tenesse conto non solo del numero di ore ma anche della maturità dell'allievo e del suo impegno, che le sessioni di esame fossero una o al massimo due per ogni anno accademico, che le promozioni fossero sudate.

Mi chiedevano di intervenire, ma ribattevo che non avevo nessun titolo per farlo: metterlo nero su bianco le loro direttive, in mancanza delle quali Danilo aveva tutto il diritto di fare come meglio credeva.

A dirla così sembra che volassero scintille tra di noi: nulla di più errato.

Non dividevo le idee di Danilo ma le rispettavvo; il responsabile era lui e ci mancava altro che mi mettessi a contestarlo, e la cosa non creò mai tra noi il minimo screzio. Con H&F feci opera di persuasione per emanare una prima bozza di Regolamento didattico, perché non era possibile affidare al segretario l'incarico di portavoce ufficioso della Direzione didattica in una materia tanto delicata, specialmente se coinvolto di persona. Inutile dire che anche con loro, e tra loro e Chierchini, non sorsero problemi od attriti. Il problema pratico però non riuscimmo mai a risolverlo.

PAOLO BOTTONI

GIAPPONE MEDIEVALE

PENSIERO E SENTIMENTO RIFLESSI NELL'ARTE

Per definire e inquadrare la personalità del giapponese medioevale, gli storici concordano di solito nell'individuare l'età di mezzo nipponica con quella che abbraccia l'epoca Kamakura e l'epoca Muromachi immediatamente successiva. Si tratta di circa quattro secoli, dal 1185 (anno in cui il potere passò dall'antica aristocrazia ai nuovi signori, i Samurai) fino al 1573 (in cui finì il regime di Ashikaga, Muromachi). Queste due epoche sono simili fra loro e si distinguono abbastanza chiaramente dalle altre età della storia nipponica.

Il concetto di feudalismo, come è inteso nella storia europea, può essere applicato con uguale significazione socio-politica alle caratteristiche delle epoche Kamakura e Muromachi.

Il parallelismo fra la storia europea e giapponese è puntualizzabile con alcuni esempi: coesistenza competitiva dei signori feudali, servi legati alla terra, popolarizzazione della religione, tumulti contadini, nascita delle corporazioni artigiane e delle città libere ecc..

Precedente all'epoca Kamakura è quella detta Heian, caratterizzata dal predominio aristocratico. Concentrati specialmente alla corte di Kyoto, gli aristocratici resero più raffinata e na-

zionale la cultura appresa in Cina, in Corea nelle precedenti epoche Asuka e Nara e infine originarono una cultura autonoma, segnando così una tappa tipica della storia nipponica.

Della quattro volte secolare epoca Heian (dalla fine dello VIII alla fine del XII), gli ultimi tre secoli sono caratterizzati da un completo isolamento. Durante questo lungo periodo il Giappone volle rompere ogni legame culturale e diplomatico con l'esterno, analogamente a quel che accadde durante l'epoca Edo (dal principio del XVII alla metà del XIX secolo).

L'epoca Heian è di assimilazione, maturazione e creatività come accadrà nell'epoca Edo. La storia giapponese è caratterizzata dal tipico alternarsi di un periodo di ricettività a un periodo di assimilazione della cultura recepita, assimilazione che postula una nuova creazione originale in completo isolamento.

Si può dire che tale era ed è stato il destino — buono o cattivo — di questo stato insulare, e perciò separato dal resto del mondo e caratterizzato dalla propria situazione geografica.

L'epoca Heian ha lasciato un'orma molto profonda nella cultura, nel sistema di vita, nell'ambito mentale della popolazione: pertanto, ricordare attentamente quell'epoca è quasi pregiudiziale allo studio del periodo susseguente.

Il buddhismo — entrato in Giappone verso la metà del VI secolo — ha scavato profondamente nella coscienza nipponica fin dall'epoca Heian.

Dal buddhismo i giapponesi hanno appreso una eccelsa filosofia della vita e la loro conoscenza dell'animo umano è diventata molto profonda.

Non si può negare che il buddhismo abbia insegnato ai nipponici il pessimismo verso la vita terrena così come l'ottimismo verso la vita eterna. E' innegabile però, che i nipponici dell'epoca Heian non erano allegri ed ottimisti come i loro progenitori; è

scomparso quell'ottimismo magnanimo e semplice caratteristico di quasi tutti i poeti del Kojiki (la mitologia del genesi nipponico in cui rifluisce l'epoca fin dal IV secolo, raccolta da Ono Yasumaro nel 712) e del Mayo-Shu, antologia poetica dal secolo V all'VIII, raccolta da Otomo-no Yakamochi nel 759). Ovviamente la società era cambiata: il tempo era trascorso e i giapponesi non erano più nell'adolescenza della loro storia. Ciò non toglie che la profonda melanconia riflessa ad esempio da Genji-Monogatari è incomprendibile qualora si trascuri l'influsso buddhista. Notoriamente il buddhismo studia in profondità la psicologia umana: la chiaroveggenza psicologica dimostrata dall'autrice del capolavoro ora citato, è di derivazione buddhista; la maggior parte della letteratura dell'epoca Heian è letteratura psicologica di Kokoro.

Il buddhismo dell'epoca Nara (secolo VIII) era piuttosto di impronta statale; era un buddhismo «monumentale» di cui si ha una raffigurazione nel tempio Horyuji oppure nel Gran Buddha di Nara; i capi di stato, quali il principe Shotoku-Taishi oppure l'imperatore Shomu, erano i più convinti promotori del buddhismo. Successivamente all'epoca Heian, invece, il buddhismo divenne una religione «individualistica»; osserviamo che con la diffusione del buddhismo, sia le sue caratteristiche sia il sostegno spirituale da parte dello stato hanno ceduto il passo alla caratteristica salvifica dell'anima individuale, tipizzazione fondamentale della religione.

Le principali diramazioni del buddhismo nell'epoca Heian furono: Shingon (806) Kukai (772-835) Tendai (805) Saicho (765-835) Jodokyo (985) Genshin (941-1017).

Le prime due erano Mikkyo, vale a dire che ambedue erano mistiche, con forti influssi indiani.

In queste religioni si possono osservare due elementi importanti:

1) Nel Mikkyo, come nello Shintoi-smo — religione autoctona dei nipponici — predomina la adorazione della natura; l'ente supremo del Mikkyo era la luce, detta Dainichinyorai (il sacro sole).

2) Queste religioni introdussero, per la prima volta in Giappone, i concetti di Jigoku e Gokoraku, cioè di inferno e paradiso. Mentre l'inferno è molto vicino a noi, cioè in questo stesso mondo, il paradiso è incommensu-

predominare culturalmente; si ebbero eccellenti scrittrici fra cui Murasaki-shikibu (974-1031) oppure la sua contemporanea Seishonagon, e la cultura divenne estremamente raffinata.

Se nelle sculture di Jocho — come ad esempio la statua di Nyorai (Hoodo) — oppure nella pittura fantasiosa di Hugenbosatsu, immerso in meditazione a cavallo di un elefante bianco in cammino (al museo nazionale di Tokyo), si incarna l'anelito dell'epo-

l'orizzonte culturale e la squisita sensibilità dei giapponesi. Contemporaneamente ci è possibile intravedere la vita, i gusti e i costumi dell'epoca considerata. Va ricordato che questa fecondità letteraria femminile è stata resa possibile dalla invenzione della nuova scrittura Kana (l'alfabeto giapponese di 48 segni) apparsa probabilmente verso la metà del IX secolo: questo nuovo tipo di scrittura era molto più adatta alle donne per il suo andamento semplice, scorrevole, elegante e flessibile.

D'altra parte non bisogna dimenticare che l'epoca Heian è stata teatro di continue lotte civili e di grandi travagli sociali, interpretati con un duro realismo nel film *Rashomon* (per la regia di Kurosawa nel 1952). Questo stato di cose fu specialmente notevole nella seconda metà dell'epoca citata: un quadro sinottico della storia giapponese ci fa vedere che oltre alle frequentissime guerre civili, le calamità (terremoti, inondazioni, carestie, epidemie, ecc.) aumentarono di frequenza e intensità a partire dall'XI secolo.

L'esistenza sensuale e decadente della nobiltà e l'indigenza popolare costituivano uno stridente contrasto; si viveva pervasi da un forte senso apocalittico (il mondo di Mappo); infatti la classe aristocratica ben presto sarebbe stata distrutta da quella dei Samurai o guerrieri: la bella epopea *Heikemonogatari* (storia degli Heike, circa il 1250) ci narra molto liricamente la tragica guerra civile:

Guardandomi intorno
non c'erano fiori
né foglie rosse
solamente una capanna
sulla riva del mare
nel crepuscolo autunnale.

Fujiwara-no-Teika (Antologia della poesia Shin-Kokin-Shu, 1205)

Questa strana visione simbolistica annuncia l'avvento della nuova tappa: il medioevo. Scomparve lo splendore della società aristocratica durata quasi mille anni; la stagione lieta dei fiori e delle foglie rosse era finita.

Yoritomo, vincitore dello scontro nel mare Dan-no-Ura (nel 1125), eresse Kamakura (una città di provincia) a centro amministrativo del nuovo sistema politico.

Dott. YASUNARI KITAURA
(traduzione dallo spagnolo del
dott. Luciano Gulli)

(1) continua



tabilmente lontano, verso ovest. Un'idea della cosmogonia premedievale ci è data dalle pitture di Amida, dai Rotoli di Rokudo (sei mondi di reincarnazione), dalle eleganti statue di Buddha scolpite da Jocho e dal noto tempio Byodoin raffigurante il paradiso, ecc. Fra gli aristocratici — specie fra le dame — era molto di moda la fede nell'Amida, salvatore sovrano di Gokoraku (il paradiso).

L'epoca Heian ha visto le donne

ca Heian verso la dolcezza, l'armonia, la femminilità, la fantasticheria, ci è dato cogliere (nell'antologia poetica *Kokin-Shu* raccolta da Kinotsurayuki nel 905; nel *Genjimonogatari*, la storia del Genji raccolta da Murasakin-shiku in 54 volumi intorno al 1012; nella prima novella psicologica al mondo, il *Makura no Soshi* un primo saggio redatto da Seishonagon intorno al 998; nei numerosi diari femminili) la testimonianza della vastità del-

LE ISOLE CURILI

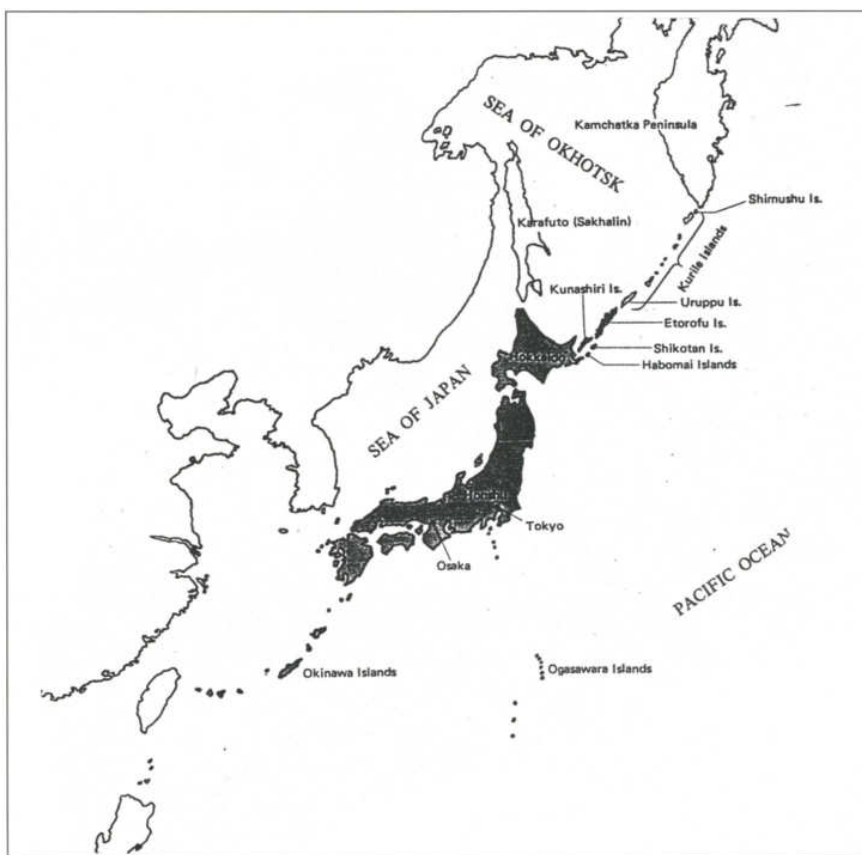
CONTESA TERRITORIALE FRA GIAPPONE E URSS

Inizia su questo numero una sintetica panoramica storico-geografica delle Isole Curili, i cosiddetti Territori Settentrionali che da oltre quarantacinque anni costituiscono uno spinoso contenzioso diplomatico e politico tra l'URSS e il Paese del Sol Levante.

La storica visita avvenuta qualche tempo fa dell'ex Presidente sovietico Michail Gorbaciov al Primo Ministro giapponese Kaifu e quella più recente del Presidente statunitense George Bush a Mosca, ha riproposto in primissimo piano uno dei principali problemi sorti immediatamente alla fine della Seconda guerra mondiale e ancora oggi rimasti insoluti: il problema delle isole Curili contese tra il Giappone e l'Unione Sovietica, i quali non hanno ancora concluso un trattato di pace, necessario per normalizzare le loro relazioni, a causa della questione dei "Territori settentrionali" o isole Curili; tale area comprende le isole di Etorofu, Kunashiri, Shikotan e il gruppo delle Habomai, dal 1945 occupate dalla Unione Sovietica nonostante le insistenti rivendicazioni del Governo e del popolo giapponese.

Sebbene studi approfonditi abbiano evidenziato legami storici ed economici tra il Giappone e queste isole, la Unione Sovietica continua ad occuparle per ragioni di ordine militare, strategico e — non ultimo — economico.

In questa sede tenteremo di analizzare gli aspetti geografici e le problematiche storiche fino ad un'analisi politica ed economica degli ultimi decenni per capire se e come si potrà giun-



Il Giappone e a Nord di Hokkaido l'arcipelago delle Isole Curili, che il governo di Mosca ha occupato pochi giorni dopo la resa nipponica. Da allora sono trascorsi quasi 50 anni e ancora questa delicata situazione non si è definitivamente sbloccata. A nord dell'arcipelago è ben visibile l'isola di Shimushu (Shumshu), propaggine ultima delle Isole Curili. Al di là di questa, dopo appena poche miglia di mare, siamo in pieno territorio Sovietico con la penisola della Kamchatka.

gere ad una soluzione definitiva capace di soddisfare equamente le parti interessate.

LOCALIZZAZIONE GEOGRAFICA

Geograficamente le Curili, chiuse a Nord dalla penisola sovietica della Kamchatka, aperte ad Est all'Oceano Pacifico, confinanti immediatamente

a Sud con l'isola giapponese di Hokkaido e ad Ovest con quella di Sakhalin ed il vasto mare di Okhotsk, comprendono trentadue isole di varia grandezza, montuose e vulcaniche situate, lungo un arco di 1200 Km tra l'isola più settentrionale giapponese di Hokkaido e la penisola sovietica della Kamchatka. Esse si allungano dalla isola di Shumshu in direzione SO fino all'isola di Kunashiri, sita a NE



Foto satellite in cui si evidenzia l'estrema vicinanza tra la grande isola giapponese di Hokkaido e il piccolo arcipelago delle Habomai, propaggine più meridionale delle Curili.

Fra la penisola di Nemuro, sita a nord di Hokkaido, e la piccola isola di Akiyuri, una del gruppo delle Habomai, non passano che tre miglia di mare, che nei mesi invernali, durante il gelo, sono percorribili a piedi.

Le Curili meridionali:

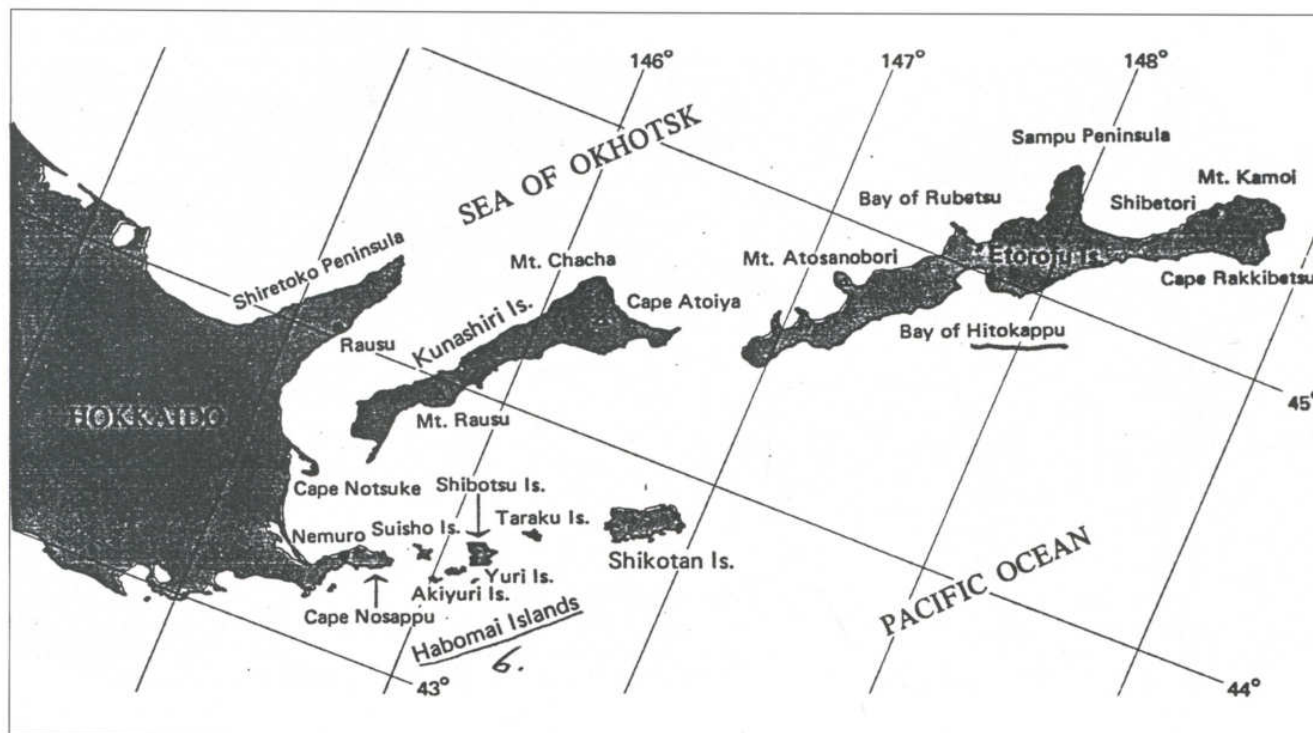
il gruppo delle Habomai. Le sei isole prossime ad Hokkaido su cui primeggia Shibutsu - Jima.

A nord Kunashiri, a sud la piccola Shikotan mentre spostata ad est l'isola di Etorofu (Iturup), la maggiore della sezione meridionale dell'arcipelago.

La Baia di Hitokappu, qui ben visibile in primo piano, ospita uno degli arsenali nucleari sovietici più importanti strategicamente.

È di qui infatti che l'URSS ha un controllo diretto degli avamposti giapponesi stanziati sulla grande isola di Hokkaido.

Le acque circostanti questo piccolo gruppo di isole sono uno dei serbatoi ittici più produttivi della terra.



della penisola di Nemuro, propaggine più settentrionale di Hokkaido.

Come appare da un'attenta osservazione della carta, partendo da Sud, incontriamo un gruppo di sei isolotti più una serie di scogli affioranti che formano l'arcipelago delle Habomai: l'isola di Kaigara, una di queste, dista dalla penisola di Nemuro, a Nord di Hokkaido, poco più di due miglia.

La più estesa dell'arcipelago, è Shibotsu Jima, interamente pianeggiante e ricchissima di laghetti interni di acqua salmastra. Le altre isole dell'arcipelago, estremamente più ridotte per dimensioni, non presentano morfologie particolari.

Kunashiri è una delle isole più estese di tutto l'arcipelago (1500 Km²).

Si presenta allungata da Sud verso Nord; nella sezione NO dell'isola è presente il vulcano Tyatya, sempre molto attivo, che raggiunge i 2000 m di altezza; vaste le pianure verso Sud solcate da brevi corsi d'acqua a carattere torrentizio e da laghi d'acqua dolce.

La costa presenta in alcuni punti ampie insenature che favoriscono l'approdo delle unità navali sovietiche.

che. Estremamente ricca e varia è la flora grazie soprattutto alla vivace alternanza di paesaggi presenti sull'isola. Lungo le coste sono sorte aziende per la lavorazione del pesce, poiché le acque intorno all'isola sono ricchissime di fauna ittica di ogni specie.

Kunashiri è anche una base militare sovietica che riveste particolare importanza quale punto strategico per il controllo della sezione settentrionale delle isole giapponesi.

Shikotan è per estensione la terza isola delle Curili meridionali: di forma quadrata, presenta costa bassa e frastagliatissima e un'altitudine modesta intorno ai 500 m.

La vegetazione è propria delle Curili meridionali mentre l'economia dipende dalla produzione ittica: gli enormi granchi di Kunashiri e Shikotan sono esportati in grossi quantitativi in tutto il mondo.

Anch'essa è un punto strategico militare sovietico.

Etorofu, o Iturup come la chiamano i sovietici, è l'isola più estesa di tutto l'arcipelago (3139 Km²) e la più settentrionale della sezione meridionale. Stretta ed allungata si articola in

maniera vivace e movimentata. Si evidenziano tre gruppi montuosi ben distinti fra loro, separati da ampie piane solcate da brevi torrenti, ricchi di salmoni, e da laghi non particolarmente estesi di acqua dolce. L'altitudine non supera mai i 1000 m e le acque circostanti sono tra le più profonde e le più ricche di fauna ittica della Terra. La costa è assai vivace: ampi golfi ed insenature si intervallano a baie e promontori; bassa e rettilinea diventa poi alta e ricca di scogli affioranti; qui sono recentemente sorti numerosissimi centri specializzati in pesca di altura e conservazione del pesce.

Etorofu inoltre ospita una delle più importanti basi militari sovietiche situate nell'arcipelago e al largo delle sue coste periodicamente si svolgono esercitazioni militari di unità navali della flotta sovietica.

Il clima delle Curili è quello del Giappone settentrionale e in particolare modo quello della vasta isola di Hokkaido: un inverno rigidissimo e nevoso ed un'estate generalmente molto fresca. Le precipitazioni, i cui livelli massimi si verificano tra giugno e settembre, oscillano tra i 2194 mm dell'annata più piovosa e 1188 mm di quella meno piovosa; le precipitazioni autunnali hanno spesso le caratteristiche violente e talvolta rovinose del tifone che giunge sull'arcipelago dalle Filippine seguendo la corrente calda di Kuro-Siwo. (riferim. capitolo sul clima giapponese).

Si completa così la breve sintesi geografica del gruppo meridionale delle Curili.

Nella puntata seguente evidenzieremo i principali momenti storici, dalla scoperta di queste isole fino alla vigilia della Conferenza di pace che porrà termine all'ultimo conflitto mondiale e aprirà un'aspra contesa territoriale fra due grandi potenze che ancora oggi non riescono a trovare una soluzione concreta al problema.

FRANCESCO GUALCO

Bibliografia:

- J. G. Stephan, "The Kuril Islands", Oxford Clarendon Press, 1974.
D. Rees, "The Soviet seizure of the Kuriles", London, 1982.
F. Gualco, "Le isole Curili dalla loro scoperta ai giorni nostri: una contesa territoriale fra Giappone e Unione Sovietica", Genova, 1989.

Carta giapponese del 1800 in cui sono ben visibili i contorni geografici e le nomenclature delle Isole Curili. Questa mappa, l'originale della quale è gelosamente custodita in un museo di Tokyo, è una delle prime rappresentazioni geografiche complete dell'intero arcipelago.



LIBRI

NAKAJIMA ATSUSHI

Cronaca della luna sul monte

Marsilio Editori - 1989

Cronaca della luna sul monte presenta otto racconti di Nakajima Atsushi (1909-1942), dei quali sei inediti, con l'introduzione critica e nella traduzione di Giorgio Amitrano, esperto di letteratura giapponese e attualmente docente all'Università degli studi stranieri di Osaka. Amitrano ci dice che nella narrativa di Atsushi sono presenti numerosi influssi di scrittori occidentali, in particolare modo Stevenson, e che la maggior parte dei suoi scritti sono rielaborazioni di testi preesistenti, soprattutto classici cinesi. Questa ecletticità di soggetti ed influssi appare evidente in ogni racconto di questa raccolta dove a temi cari allo scrittore, come il travaglio spirituale del poeta fallito del primo racconto "Cronaca della luna sul monte", fanno eco richiami ad autori molto noti della tradizione europea, in particolare a Kafka e Poe per quanto riguarda il gusto del sovrannaturale e del fantastico. Atsushi ama esplorare le regioni più profonde ed inesplorate dell'animo umano e l'atmosfera si fa spesso carica di angoscia ed insicurezza interiore in una luce tipicamente orientale. I canoni di giudizio della realtà quotidiana si confondono e sogno e realtà diventano due facce di una stessa medaglia. Nel racconto "La felicità" vediamo un servo poverissimo e da sempre maltrattato dal suo padrone che comincia a sognare di essere lui il padrone ed il padrone il servo. Contemporaneamente anche il padrone comincia a sognare la medesima situazione e pian piano questa vita nel sogno ha il sopravvento sulla vita reale (ma qual'è poi la vita reale?) ed il servo acquista sempre più salute e vigore mentre il padrone si ammala e dimagrisce. Il potere dell'immaginazione ha quindi un'influenza enorme sulla vita indipendente dalle condizioni fisiche reali. In tutti i racconti di Atsushi si avverte un'inquietudine interiore e la ricerca di armonia a livello formale, per cui la narrazione procede in modo scorrevole facendoci entrare naturalmente in una dimensione spesso angosciata di vita, tormentata da incubi e spiriti malvagi. Atsushi morì a soli trentatré anni e "Li Ling", ultimo racconto del libro e ultimo da lui scritto, ci lascia l'immagine di un mondo dove i rapporti umani ed i valori vengono falsati e distorti e "la solitudine regna sovrana".

LUIGI GHISELLI

SERENA BISACCA

113 antichi racconti giapponesi

Oscar Mondadori - 1991

pp. 254, L. 10.000

"Mukashi mukashi, aru tokoro ni", c'era una volta in un certo luogo: cominciavano così i racconti nell'antico Giappone.

La raccolta, frutto di un'attenta ed appassionata ricerca, proposta dalla Bisacca, trascina il lettore in una dimensione popolata di monaci, samurai, fantasmi, leggende ed animali, offrendo un'idea della vita, dei personaggi e dei luoghi tipici del remoto Oriente.

I racconti presentano una struttura simile a quella delle fiabe di tutto il mondo: il lettore è spinto ad abbandonarsi a sentimenti di partecipazione ed ammirazione per un mondo puro in cui alla fine il bene prevale. Allo stesso tempo risalta però la tipicità di situazioni a noi distanti, sia storicamente che geograficamente, e talvolta sorprendenti. Alcune narrazioni stupiscono infatti per l'apparente ingenuità, altre sono buffe, divertenti; altre ancora comunicano una sottile sensazione di tranquillità, in sintonia con il sicuro lieto fine.

La brevità dei racconti, che non superano mai le tre pagine, unita alla semplicità dell'esposizione rendono la lettura facile e utile per riempire piacevolmente i ritagli di tempo.

Aprire una pagina a caso, dunque, e tuffatevi in questi affascinanti frammenti di cultura e leggenda dell'antico Giappone.

PIERPAOLO PILO

MARIO VATRINI

Strategie di shiatsu

Rufus Editore

Muovere il proprio corpo liberamente, allegramente sui tatami.

Potrebbe essere un tentativo di poesia

zen-aikidoista accantonata ed emergente tra i tanti testi pervenuti alla redazione della rivista, ed invece è semplicemente un piccolo desiderio dopo tante letture su arti marziali e affini. Potrebbe essere un desiderio che è cresciuto con la lettura del libro di Mario Vetrini, bello ma forse non allegro a sufficienza.

Il libro, più che seguire un qualche intento didattico, si presenta come una lunga riflessione sulla pratica dello shiatsu e, come accenna enigmaticamente l'autore, "non solo di quello". Rappresenta insomma uno di quei momenti preziosi in cui si fanno i conti con una parte del proprio passato cercando di ordinare quanto si è accumulato con gli anni.

L'autore sviluppa la sua riflessione con rigore e franchezza dal capitolo del topo al capitolo del cinghiale, riproponendo nella conclusione tutti i suoi dubbi a partire da quello, fondamentale per il nostro ingrato compito di recensori, dell'utilità della comunicazione scritta. Al lettore viene infatti suggerito che il credere di avere capito il libro può essere fuorviante in quanto ciò che "pensate di aver letto, può non essere quello che intendevo".

Di fronte ad una tale eventualità non ci resta che sospendere ogni giudizio e rinviare ad un'intervista che chiarisca le intenzioni dell'autore, consigliando in ogni caso la lettura di Strategie di shiatsu. Infatti il libro è di immediata comprensione, in particolare per i nostri lettori che troveranno non poche analogie tra la pratica dello shiatsu e quella dell'aikido, a partire dai termini, per giungere a molteplici e stimolanti contenuti. L'aikidoka più esigente, ad esempio il tipo mistico, può riconoscere che chi esegue una tecnica "con tutto il cuore, con tutta l'anima, con tutta la forza, con tutta la mente (Luca 10,27)" è "in quell'atteggiamento di ascolto, di attenzione e di vigilanza che è meditazione".

Il praticante più assiduo può ritrovare alcune distinzioni interessanti quali il fatto che "nello studio della forza interiore viene usata la respirazione (mentre) per superare irrisolubile una forza in contrapposizione, questa strategia richiede la capacità di variare non solo le posizioni di entrambi (tori ed uke), ma di saper mutare a volontà quella di itten (il centro, hara). In sintesi ci sono strategie ma anche tanti spunti che ognuno potrà ben accettare da un maestro di shiatsu stile lokai, diplomato a Tokyo nel lontano 1977. Enigmatico.

RAIMONDO DE NICOLA



LA POSTA DEI LETTORI

L'APPELLO

Sono un Socio Culturale dell'Aikikai da circa tre anni e leggo con molto piacere la bellissima rivista "Aikido".
Bravi e complimenti.

Una rubrica della rivista che mi interessa molto è quella intitolata "Memorandum di Morihei Ueshiba".

Mi piacerebbe raccogliere le fotocopie della rubrica "Memorandum di Morihei Ueshiba" pubblicate nella rivista Aikido dal primo numero in cui sono comparse.

Non so se in redazione avete un archivio con tutti i numeri della rivista pubblicata "dalle origini ai giorni nostri".

Se non aveste a disposizione una tale mole di materiale, vi chiedo di pubblicare sulla rivista un "Appello ai lettori di Aikido" nel quale si comunica questa mia ricerca. Resta inteso che tutte le spese relative al reperimento del materiale (fotocopie, spese di spedizione o altro) sono a mio carico.

Certo della vostra collaborazione vi saluto cordialmente.

De Cesare Giovanni
Via Asiago, 76 - 20128 Milano
Tel. 02/2572781

Caro Giovanni,
non potendo per motivi indipendenti dalla nostra volontà, accedere alla tua richiesta, pubblichiamo la tua lettera augurandoti che qualche fortunato possessore dell'intera raccolta di Aikido si metta in contatto con te.

Cordiali saluti

Come è ben noto, quando una religione, una filosofia, una teoria scientifica, in genere: quan-

do una forma di pensiero può essere attribuita ad una persona definita, i successori si trovano prima o poi divisi in ortodossi ed eretici. A complicare le cose spesso accade che le accuse di eresia siano reciproche: la domanda che in questi frangenti gli esegeti pongono è: "cosa ha veramente detto" oppure "cosa intendeva veramente dire Gesù (oppure Buddha, o Mosè, o Maometto, o Pitagora o chi altro si voglia)?" A questo punto ognuno è libero di dare la stura ai propri ricordi e alle proprie fantasie, rivendicando di essere l'unico depositario della verità, proprio di quella vera.

Chi ha personalmente conosciuto l'iniziatore della scuola, chi ha avuto la fortuna di aver attinto alla fonte, come si suole poeticamente dire, il più delle volte tratta i nuovi adepti come persone necessariamente incapaci di comprendere le cose profonde senza passare attraverso il suo personale magistero. Cosa ben sperimentata da San Paolo, che non aveva mai visto Gesù e che dovette cadere sulla strada di Damasco. Ben inteso: la citazione, l'affidarsi ai ricordi di un insegnamento o anche solo di una consuetudine sono cose ben legittime e giuste. Altro è invece dichiararsi apostolo unico e indiscutibile della verità.

Questo cappello — forse un poco erudito — mi pare necessario per una osservazione che forse interesserà qualcuno. Io ho avuto la fortuna (non allarmatevi) di conoscere Osawa Sensei, che ricordo come persona amabilissima e bravissimo maestro. Ne ho quindi letto con particolare interesse l'intervista riportata dalla nostra rivista nel numero uscito nell'ottobre 1991, e sono stato molto colpito da una risposta. Alla domanda su quali ricordi avesse di O Sensei, Osawa San risponde: "Nessuno". Siccome non ne ho dedotto che Osawa San fosse stato colpito dal fulmine di una improvvisa

amnesia, ho letto anche la sua dichiarazione successiva: "...era un uomo grandissimo. Non desidero parlarne che con parole molto semplici". E ho pensato a tutti — quanti! — quelli che si ergono a testimoni unici e indiscussi del vero Aikido, vestali dello "spirito dell'Aikido". Mi pare che da Osawa Sensei abbiamo avuto una grande lezione di serietà e di modestia, un grande insegnamento: proprio nel momento in cui avrebbe potuto vantare il personale e strettissimo insegnamento di O Sensei, ha rifiutato di accreditare la figura del depositario di una verità che non sia altro che personale.

Un post scriptum: a proposito dello "spirito dell'Aikido", frase usata spesso a sproposito e ancor più spesso per fini che niente hanno a che vedere con l'Aikido, proviamo a leggere l'omonimo libro del Doshu Kisshomaru Ueshiba. Scopriremo che lui stesso, figlio di O Sensei, pur nelle frequenti citazioni e nel fluire dei ricordi, mai rivendica personali primizie. Forse qualcuno dovrebbe prenderne buona nota.

GIORGIO VENERI

AVVISO AI LETTORI

Tutti coloro che desiderano collaborare con la rivista, sono pregati di far pervenire i loro articoli entro e non oltre il 25 settembre (per la pubblicazione sul numero di novembre), ed entro e non oltre il 25 febbraio (per la pubblicazione sul numero di aprile). Gli articoli devono essere *dattiloscritti* e accompagnati da fotografie recanti sul retro, data, località, nomi delle persone eventualmente ritratte e nome del fotografo. Chi utilizza un Pc per la composizione dell'articolo, è pregato di inviare anche il dischetto in file ASCII o Word.

CALENDARIO
APPUNTAMENTI

QUANDO	DOVE	SENSEI
11 - 12 APRILE	BUSSERO	HOSOKAWA
18 - 20 APRILE	ROMA	TADA (Esami Dan)
25 - 26 APRILE	CAGLIARI	ASAI - HOSOKAWA
25 - 26 APRILE	TRENTO	FUJIMOTO
1 - 3 MAGGIO	MILANO	FUJIMOTO
9 - 10 MAGGIO	SALERNO	HOSOKAWA
9 - 10 MAGGIO	PIETRASANTA	FUJIMOTO
16 - 17 MAGGIO	MESTRE	FUJIMOTO
23 - 24 MAGGIO	PARMA	FUJIMOTO
30 - 31 MAGGIO	TORINO	HOSOKAWA - FUJIMOTO
6 - 7 GIUGNO	LA SPEZIA	HOSOKAWA
13 - 14 GIUGNO	CAGLIARI	IKEDA - HOSOKAWA
13 - 14 GIUGNO	ASTI	FUJIMOTO
20 - 21 GIUGNO	MERANO	FUJIMOTO (Prom. Nord)
21 GIUGNO	da dest.	HOSOKAWA (Prom. Sud)
28 GIUGNO	MILANO	FUJIMOTO (Yudansha)
4 - 12 LUGLIO	LACES	FUJIMOTO
13 - 19 LUGLIO	ROMA	TADA Kinorenma (da conf.)
27 - 8 LUGLIO/AGOSTO	COVERCIANO	TADA (da conf.)
15 - 21 AGOSTO	TERGU	HOSOKAWA
23 - 29 AGOSTO	CASTIADAS	HOSOKAWA (da conf.)
30 - 1 OTTOBRE/NOVEMBRE	ROMA	TADA

SESSIONI DI ESAME DAN E KYU

MERANO 16/11/91		Mattiucci Marco		5° KYU	Marrocu Marco		4° KYU
Veneri		Ferretti Massimiliano		5° KYU	Mannoni Alessandro		3° KYU
Thoma Herbert	6° KYU	Carozza Marco		4° KYU	Farci Daniele		3° KYU
Girardi Michele	6° KYU				Sorba Manlio		3° KYU
Boninsegna Claudia	2° KYU				Meloni Enrico		2° KYU
					Cocco Annalisa		1° KYU
PALERMO 7/12/91		MILANO 20/12/91			GENOVA 10/01/92		
Hosokawa		Certa			Granone		
Lupa Valerio	7° KYU	Pecota Anna Maria	6° KYU		Petruzzi Sergio	6° KYU	
Ferrante Gabriele	6° KYU	Perrotta Rino	6° KYU		Traverso Stefania	6° KYU	
Scalici Salvatore	6° KYU	Manzella Matteo	6° KYU		Cerutti Maurizio	5° KYU	
Blanchini Giuseppe	6° KYU	Danzi Ettore	6° KYU		Leopaldi Renato	5° KYU	
Avolino Claudio	6° KYU	Dicorato Roberto	5° KYU		Lombardo Andrea	5° KYU	
Bellone Vito	5° KYU	MILANO 23/12/91			Pallotta Claudio	5° KYU	
Rattoballi Antonio	5° KYU	Fujimoto			Scaglione Angelo	5° KYU	
Lambrosa Matteo	5° KYU	Marziani Alessandro	7° KYU		Ursino Vincenzo	5° KYU	
La Manna Giuseppe	5° KYU	Duchi Alessandro	7° KYU		Bozzano Maurizio	4° KYU	
Blanchini Francesco	5° KYU	Mizusima Achihiro	7° KYU		Bozzano Stefano	4° KYU	
Bajardi Giuseppe	2° KYU	Salvini Tommaso	6° KYU		Carelli Cristina	4° KYU	
Mangano Alice	2° KYU	Spolador Matteo	6° KYU		Cocconi Paolo	4° KYU	
					Marradi Claudio	4° KYU	
PALESTRINA 8/12/91		MILANO 29/12/91			Olivetti Teresina	4° KYU	
Mongardini		Fujimoto			Rappoldi Lorenza	4° KYU	
Baldassini Luigina	6° KYU	Morri Renzo	1° DAN		BOLOGNA 17/01/92		
Scapigliati Mauro	6° KYU	Rebel Caroline	1° DAN		Travaglini		
Vicovaro Mauro	6° KYU	Catolini Sonia	1° DAN		Gironi Luca	6° KYU	
Tagliaferro Anna Rita	5° KYU	Aliprandini Marco	1° DAN		De Feo Ugo	6° KYU	
Di Rafi Dario	5° KYU	Monticone Eugenio	1° DAN		Briccoli Anna Rita	6° KYU	
Romagnoli Stefano	5° KYU	Degradini Manuele	1° DAN		Monari Annalena	6° KYU	
Panzironi Marco	5° KYU	Nerva Riccardo	1° DAN		Cavallo Daniele	4° KYU	
Di Mambro Anna	4° KYU	Battistoni Paolo	1° DAN		Tonelli Claudio	4° KYU	
Filacchioni Leonardo	3° KYU	Cerrato Maria Angela	1° DAN		MERANO 18/01/92		
Guglielmetti Mauro	3° KYU	Brenzan Roberto	1° DAN		Veneri		
Pasanisi Annalisa	3° KYU	Rizzi Giorgio	2° DAN		Nicolazzo Patrizia	6° KYU	
Pietrosanti Roberto	3° KYU	MILANO 29/12/91			Florian Stampfer	5° KYU	
Aleandri Maurizio	2° KYU	Fujimoto			Girardi Michele	5° KYU	
Frollano Rosanna	2° KYU	Bernardi Massimo	6° KYU		Beatrice Fabio	3° KYU	
Fiorucci Giovanni	2° KYU	Bologna roberto	6° KYU		Neumair G. Ganesh	3° KYU	
Guidi Andrea	2° KYU	Magherini Riccardo	5° KYU		TORINO 19/01/92		
		Garbari Antonello	5° KYU		Zucco		
TORINO 13/12/91		Soffientini Massimo	4° KYU		Omiciucolo Marco	10° KYU	
Ratti		Adorni Mario	4° KYU		Ciulla Luigi Andrea	9° KYU	
Boragna Oliviero	6° KYU	O'Hara Morgan	3° KYU		Vallino Valeria	9° KYU	
Santel Alberto	6° KYU	Brusasco Giovanni	3° KYU		Perardi Paola	8° KYU	
Prini Sara	6° KYU	Scarenzio Flavio	3° KYU		Lizzi Alessandro	8° KYU	
Perucca Paolo	6° KYU	Squizzo Cristina	3° KYU		Chiabotti Francesco	8° KYU	
Graziano Roberto	6° KYU	Olivè Gianmarco	3° KYU		Franza Viviana	7° KYU	
Fuiano Maurizio	6° KYU	Tosi Emiliano	3° KYU		Franza Daniela	7° KYU	
Farina Rossana	6° KYU	Piantanida Claudio	2° KYU		Tassone Paola	6° KYU	
Davanzo Roberto	6° KYU	Susca Cinzia	2° KYU		Failla Patrizia	6° KYU	
Colford Antonella	6° KYU	Rossi Gianfranco	2° KYU		Pastrone Dario	6° KYU	
Caiazza Antonio	6° KYU	Giagheddu Alessandra	2° KYU		Colangelo Marta	5° KYU	
Boveri Monica	6° KYU	Lanfranconi Stefano	2° KYU		VENTIMIGLIA 20/01/92		
Bossone Fulvio	6° KYU	Fagnani Aurelia	2° KYU		Hosokawa		
Beccati Daniele	5° KYU	Tursi Rossana	1° KYU		Chiarelli Paolo	6° KYU	
Cardia Emilio	5° KYU	Zappalà Alina	1° KYU		Maestroni Elia	6° KYU	
		Della Michelina Dante	1° KYU		Todaro Francesco	4° KYU	
MANTOVA 16/12/91		Uguccioni Corrado	1° KYU		Sgrò Mimo	4° KYU	
Veneri		CAGLIARI 6/01/92			Braini Simone	3° KYU	
Ottaviani Daniela	6° KYU	Hosokawa			PESARO 23/01/92		
Abramo Mattia	6° KYU	Giangrande Dionino	2° DAN		Foglietta		
Corniani Gianluigi	5° KYU	Anedda Mariano	1° DAN		Russo Roberto	6° KYU	
NAPOLI 16/12/91		Cadedda Andrea	1° DAN		Falconi Manuela	6° KYU	
Brunello		Cadedda Angelo	1° DAN		Mengacci Massimo	6° KYU	
De Masi Danilo	6° KYU	Deplano Marco	1° DAN		Serafini Luca	6° KYU	
Clemenza Antonio	5° KYU	Mereo Tonino	1° DAN		Charer George	6° KYU	
Memoli Stefano	5° KYU	Pau Nicola	1° DAN		Vagnini Marco	6° KYU	
Bassolino Patrizia	4° KYU	Pisano Bruna	1° DAN		Percetti Claudio	6° KYU	
Vicinanza Massimo	4° KYU	Rauseo Antonella	1° DAN		Basili Adriano	6° KYU	
Ricci Andrea	2° KYU	CAGLIARI 6/01/92			Gadani Marco	5° KYU	
Postiglione Stefania	2° KYU	Hosokawa			Campagna Simona	4° KYU	
Marsiglia Pietro	2° KYU	Ecca Giovanni	6° KYU				
ANCONA 19/12/91		Scano Paola	6° KYU				
Carinelli		Granara Claudia	6° KYU				
Felicetti Giulia	6° KYU	Cogni M. Carla	5° KYU				
Carnevali Francesca	5° KYU	Cannas Valentina	5° KYU				
		Falzari Franca Maria	5° KYU				

BOLOGNA 26/01/92

Fujimoto

Fumarola Vincenza	6° KYU
Vincenzi Franco	6° KYU
Castiglioni Barbara	6° KYU
Tondelli Giorgio	6° KYU
Negri Umberto	6° KYU
Bottazzi Mauro	6° KYU
Di Stefano Claudio	6° KYU
Barbieri Massimo	6° KYU
Fabrelli Riccardo	5° KYU
Rizzo Angelo	5° KYU
Pellegrini Monica	5° KYU
Baldo Luciano	5° KYU
Greci Ernesto	5° KYU
Reggiani Michele	3° KYU
Montanari Giovanni	3° KYU
Pelati Paolo	2° KYU
Romanini Angela	2° KYU
Taglioli Adelmo	2° KYU
Fabbri Giampaolo	2° KYU
Dallaglio Antenore	1° KYU
Bortolan Pierangelo	1° KYU

IVREA 26/01/92

Fiscella

Rossi Samuel	10° KYU
Dupont Olivier	10° KYU
Mei Matteo	9° KYU
Brambilla Emanuela	9° KYU
Jannuzzi Arco	9° KYU
Franco Elia	9° KYU
Ghelfi Valentina	9° KYU
Crozza Theo	9° KYU
Benedetto Cinzia	9° KYU
Oberto Silvia	9° KYU
Pasinato Daniele	8° KYU
Crozza Ida	8° KYU
Albiero Umberto	6° KYU
Grange Ferruccio	6° KYU
Derivi Pier Luigi	6° KYU
Viggiano Marco	6° KYU
Abbove Davide	6° KYU
Masta Roberto	6° KYU
Marchisio Alessandro	5° KYU
Dezzutti Simone	5° KYU
Yeullaz Lucia	5° KYU
Barbin Osvalda	5° KYU
Ricino Andrea	5° KYU
Rosas Davide	5° KYU
Barollo Guido	5° KYU
Mazzitelli Ivan	4° KYU
Galli Giuliano	4° KYU
Passini Claudio	4° KYU
Gironetti Dante	4° KYU
Piccoli Stefano	4° KYU
Calvetti Augusto	4° KYU
Pecce Fausto	3° KYU
Rossi Gianpaolo	3° KYU

ROMA 26/01/92

Kurihara

Starace Antonella	6° KYU
Craca Clotilde	6° KYU
Amato Nicola	6° KYU
D'Andraa Fabrizio	6° KYU
Hirata Issin	6° KYU
Hirata Horiyoki	6° KYU
Hayashi Atsuko	6° KYU
Carrieri Pietro	6° KYU
Grisetti Massimo	6° KYU
D'Amico Antonio	6° KYU
Petrocelli Lorenzo	6° KYU
Gibessa Alessandro	6° KYU
Passerò Antonio	6° KYU
Santori Danilo	6° KYU
Pennino Bruno	6° KYU
De Lorenzo Piergiorgio	6° KYU
De Stefano Dario	6° KYU
Stornelli Giorgio	5° KYU
Colonna Giovanni	5° KYU
Di Pirro Giampiero	5° KYU

Giuli Giorgio	5° KYU
Gallone Pasquale	5° KYU
Lamboglia Rosella	5° KYU
Pizzi Claudio	5° KYU
De Maio Sandro	5° KYU
Garabelli Claudio	5° KYU
Marini Marco	4° KYU
Lozzia Giulio	4° KYU
Agrello Giovanni	4° KYU
Sica Vincenzo	4° KYU
Eck Andrea	4° KYU
Fiore Carmen	4° KYU
Nilai Igor	4° KYU
Casella Antonio	4° KYU
Dell'Osso Nilo	4° KYU
Occidente Paolo	4° KYU
Murante Maria Antonietta	4° KYU
Di Bernardi Vito	4° KYU
Silli Laura	3° KYU
Uliissi Roberto	3° KYU
Sugaya Keiko	3° KYU
Eleuteri Marco	2° KYU
Ciaglia Fabio	2° KYU
Stopponi Massimo	2° KYU
San Giuliano Luciano	2° KYU
Falconi Laura	1° KYU
Catarci Francesca	1° KYU
Silli Francesca	1° KYU
Spernacchi Novella	1° KYU
Palladino Fernando	1° KYU
Bombardieri Silvana	1° KYU
Svolacchia Marco	1° KYU

TORINO 02/02/92

Fujimoto

Brisotto Alfiero	6° KYU
Bresso Paola	6° KYU
Baglio Marcello	6° KYU
Yan Sebastiano	6° KYU
Marioni Carlo	6° KYU
Vairetto Massimo	6° KYU
Albo Ruben	3° KYU
Mannini Carlo	3° KYU

NAPOLI 02/02/92

Pagano

Vigna Salvatore	6° KYU
Figliuolo Emiliano	6° KYU
Bosco Marina	6° KYU

PALERMO 02/02/92

Milazzo

Fricano Alessandro	8° KYU
Urso Rosario	6° KYU
Caporrido Giovanni	6° KYU
Spica Katia	6° KYU
Dentici Giuseppe	6° KYU
Di Maggio Benedetta	6° KYU
Bonanno Dario	6° KYU
Buffa Silvia	6° KYU
Cimò Antonino	6° KYU
Guagliardo Massimo	6° KYU
Dell'Orto Elisabetta	6° KYU
Miceli Marea	6° KYU
Miceli Emanuele	6° KYU
Di Maggio Filippo	6° KYU
Cona Vincenzo	4° KYU
Lo Dico Maurizio	4° KYU
Cirone Roberto	4° KYU

PESARO 06/02/92

Marionni

Sperindei Franca	6° KYU
Tomasetti Luca	6° KYU
Bontempi Massimo	6° KYU
Campagnoli Giuseppe	6° KYU
Giovanetti Andrea	6° KYU
Ardito Leonardo	5° KYU
De Simoni Umberto	5° KYU
Lazzari Fedele	4° KYU

ASTI 07/02/92

Gargiulo

Di Stefano Alessandro	6° KYU
Adamo Alberto	6° KYU
Capano Michele	6° KYU
Spinoso Salvatore Fabrizio	6° KYU
Ferlisi Antonella	5° KYU
Ferrero Pierangelo	5° KYU
Capusso Davide	4° KYU
Scaglione Gianluigi	4° KYU
Salpetri Corrado	4° KYU
Tinebra Salvatore	4° KYU

ROMA 15/02/92

Martufi

Cianfanelli Alessandro	5° KYU
Porcacchia Andrea	5° KYU
Manduchi Claudio	5° KYU
Petretto Gesuino	5° KYU
Tamburrini Cristiano	4° KYU

MILANO 16/02/92

Fujimoto

Camellini Alessandra	6° KYU
Zetti Anna	6° KYU
Calcaterra Agnese	5° KYU
Lopiano Ettore	5° KYU
Luilli Lorenzo	5° KYU
Testoni Italo	5° KYU
Culot Dario	4° KYU
Gratoni Laura	4° KYU
Martinotti Barbara	4° KYU
Orfanelli Dario	4° KYU
Raiano Giorgio	4° KYU
Zelnick Daniel	4° KYU
Gemma Marco	3° KYU
Majocchi Denise	3° KYU
Traversi Gianni	3° KYU

NOVATE 18/02/92

Laurora

Capobianco Elio	7° KYU
Andreoli Francesca	7° KYU
Cerutti Ivana	6° KYU
Meroni Laura	6° KYU
Cogoli Christian	6° KYU
Tronconi Sergio	5° KYU

TORINO 20/02/92

Villaverde

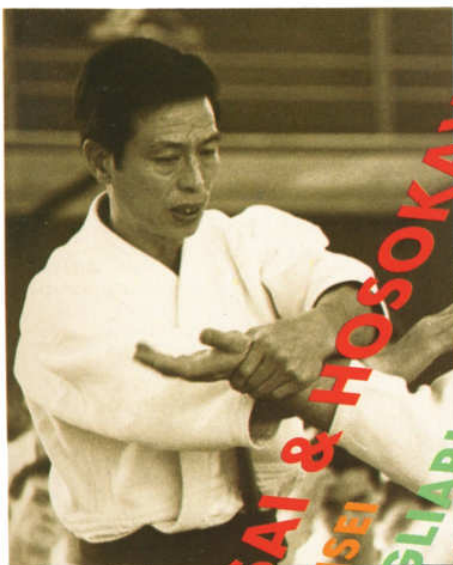
Mascetti Elisa	10° KYU
La Fasciano Dario	10° KYU
Gay Ariele	10° KYU
Nanna Fabio	10° KYU
Parisi Matteo	10° KYU
Brenna Alessandro	10° KYU
Freddi Federica	10° KYU
Fulgione Andrea	10° KYU
Buttafarro Fedra	10° KYU
Crispo Andrea	10° KYU
Sganzerla Teresa	10° KYU
Bulgarini Maurizio	9° KYU
Gribaldo Federico	9° KYU
Ottini Giorgio	9° KYU
Desanti Alberto	9° KYU
Tomaino Luca	8° KYU
Nerra Roberto	8° KYU
Crispo Michele	7° KYU
Testa Antonio	7° KYU
Magone Luca	7° KYU
Montenegro Daniele	7° KYU
Re Giulia	7° KYU
Cellini Claudio	6° KYU
Grippo Leo	6° KYU
Castello Cristiana	6° KYU
D'Alò Mariella	6° KYU
Rigato Rosa	6° KYU
Catino Sandro	6° KYU
Montanelli Gianpaolo	6° KYU
Montenegro Simone	6° KYU
Riccio Marco	5° KYU
Vecchione Gaetano	4° KYU

VALLE D'AOSTA - Aosta: Aikikai Aosta - Dojo: Regione Amerique 95 - 11100 Aosta - 0125/239962 - Posta: G. Costablos - Via Outrefer 63 - 11020 Donnaz (Ao) • **PIEMONTE** - Asti: Aikikai Asti - Dojo: Via Corridoni 51 - 14100 Asti - 0141/211374 - Posta: L. Gargiulo - Via Giovanni XXIII 17 - 14100 Asti - **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) - Aikikai Ivrea - 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 - 011/6961033 - 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. Zancolo - 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 Patrioti Sal. Staz. 2 - 17031 Albenga (Sv) - Posta: R. Bighinati - **Chiavari**: Aikikai Chiavari - Dojo: C.so Millo 121 - 16043 Chiavari (Ge) - Posta: G. Granone - Via G. Oberdan 24/9 - 16167 Genova - **Genova**: Aikikai Genova - Dojo: Viale Ansaldo 6/F - 16100 Genova - 110/893432 - Posta: G. Granone - 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 Molto 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. Lulli 30/bis - 20131 Milano - Kobukan Milano - Dojo: Via Solari 14 - 20144 Milano - 02/4800311 - 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 Sfinge - 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 Colalzo 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 - Do-

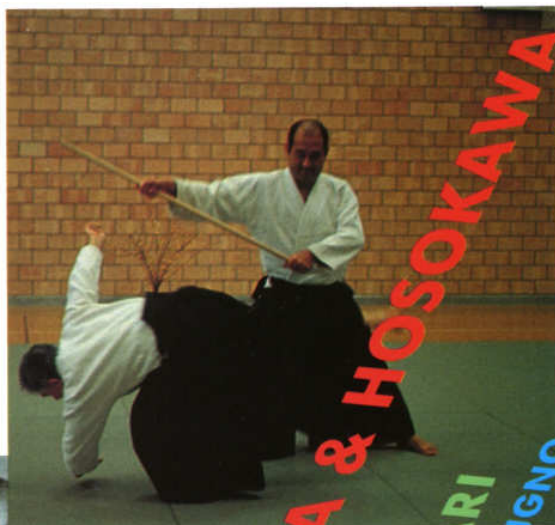
jo: Via Fioravanti 14 - 40100 Bologna - 051/374810 - Posta: U. Chiossi - Via IV Novembre 23 - 44100 Ferrara - Aikido Keiko - Dojo: Via delle Armi 13 - 40141 Bologna - Posta: R. Travaglini - V.le R. Sanzio, 13 - 61100 (Ps) • **Casalmaggiore**: Aikikai Casalmaggiore - Dojo: Via Marconi - Pal. comunale - 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. Carassiti - 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. Sverzellati - 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 Martinini 7 - 47037 Rimini (Fo) - 0541/790232 - Fax 0541/774062 - Posta: G. Fabbri - Via Gori 6 - 47037 Rimini (Fo) - 0541/772536 • **TOSCANA** - Firenze: Aikido Kai Firenze - Dojo: Palestra Artigianelli - Via Dei Serragli 104 - 50123 Firenze - 055/631806 - Posta: S. Giuliani - Via Vicinale di 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 Vallone 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 Valmetauro - Posta: F. Sassi - Via Valtesca 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**: 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: Viloria 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. Viloria - 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: 1^a Strada 10 Frutti d'Oro - 09012 Capoterra (Ca) - 070/71598 - Posta: N. TATALO 2^a Strada 85 Frutti d'Oro - 09012 Capoterra (Ca) • **CAMPANIA** - Afragola: Body's Armony - 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**: Hirakudo 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: P. Ajello - Via Antico Seggio 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 Riberia - Centro Polis. - 80128 Napoli - Posta: B. Esposito - Via L. Caldieri 81 - 80128 Napoli - Aikikai Castellammare di Stabia - Dojo: Via Don Minzoni 155 - 80053 Castellammare 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 - Circonvallazione 49 C/C - 80059 Torre del Greco (Na) • **BASILICATA** - Lauria Inferiore: Shizentai - Dojo: P.zza Insorti d'Ungheria Lauria Inferiore 85044 (Pz) - Posta: F. Cozzi - Via Caduti 7 - Lauria Inferiore (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**: J. Fujimoto - Dojo: Via Zodiaco 4 - 71100 Foggia - Posta: L. Zanni - Via Silvestri 2A - 71100 (Fo) - Aikikai Foggia - Dojo: C.so del Mezzogiorno II Trav. 1 - 71100 Foggia - Posta: A. Parisi - Via L. Guerrieri 57 - 71100 Foggia • **CALABRIA** - Lamezia Terme: Aikikai Lamezia - Posta: S. Lucchino - Via Scaramuzzino - 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.



ASAI & HOSOKAWA
SENSEI
CAGLIARI
25-26 APRILE



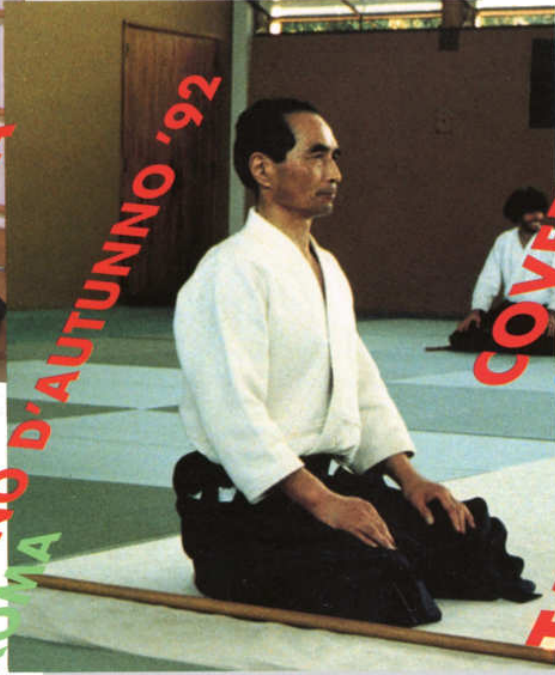
IKEDA & HOSOKAWA
SENSEI
CAGLIARI
13-14 GIUGNO



FUJIMOTO
SENSEI
LACES
4-12 LUGLIO



STAGE DI PASQUA
18-20 APRILE
&
RADUNO D'AUTUNNO '92
ROMA



COVERCIANO
27 LUGLIO - 8 AGOSTO
TADA
SENSEI

ANNO XXII - N. 1 - APRILE 1992

PIRELLA GÖTTSCHE LOWE

合気道 AIKIDO

PERIODICO SEMESTRALE DELL'ASSOCIAZIONE

DI CULTURA TRADIZIONALE GIAPPONESE

