

AIKIDO

Associazione
di Cultura tradizionale
Giapponese

Sezione
Aikikai
d' Italia

Anno XXVII
Aprile 1996
Periodico semestrale

1



Direttore Responsabile
Dario Abrescia

Comitato Editoriale
Simone Chierchini, Dionino Giangrande,
Brunello Esposito,
Hideki Hosokawa Sensei, Fabrizio Ruta

Redazione
Umberto Alto, Emanuele Covino, Fabio Fucilli,
Fulvio Fucilli, Fabrizio Ruta, Rossana Tursi

Supervisione
Hiroshi Tada Sensei

Grafica e Impaginazione
Cesare Ventola

AIKIKAI D'ITALIA
Direzione Didattica
H. Tada Sensei, H. Hosokawa Sensei,
Y. Fujimoto Sensei

Presidente
Francesco Verona

Consiglieri
B. Esposito, F. Mongardini, M. Piccolo, C. Raineri,
F. Ruta, F. Zoppi

Segreteria Nazionale
Franco Martufi

Revisori dei conti
S. Chierchini (Presidente), D. Giangrande, E. Fiscella

Relatori Regionali
E. Fiscella (Piemonte, Valle d'Aosta),
S. Chierchini (Lombardia, Veneto),
D. Lagorio (Trentino, Friuli),
C. Raineri (Liguria), F. Verona (Toscana),
F. Zoppi (Emilia Romagna, Marche),
D. Giangrande (Umbria, Abruzzo),
F. Mongardini (Lazio),
B. Esposito (Campania, Calabria),
F. Ruta (Puglia, Basilicata),
F. Martufi (Sicilia, Sardegna)

Aikido ISSN/0392-5633
Anno XXV N°2 - Novembre 1995
Autorizzazione Tribunale di Roma
N°14332 del 29/01/1972

Editore
Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese
Aikikai d'Italia c.p. 4202 00182 Roma

Redazione
Rivista Aikido c/o Shin-Bu dojo Bari
Via G. Petroni trav. 39 N°5
70100 Bari

Fotolito
Fotolito 38 Bari

Stampa
Ragusa Grafica Moderna Srl - Bari

Tiratura Minima 5000 copie

Abbonamenti Soci culturali
Vedi apposito spazio a pagina 48.

Ogni prestazione in merito ad articoli, foto, disegni e varie, si intende offerta alla rivista Aikido completamente a titolo gratuito, salvo quando stabilito diversamente da regolare contratto. Gli autori si assumono la piena responsabilità civile e penale per le affermazioni contenute nei loro testi. E' assolutamente vietata ogni riproduzione, anche parziale, di testi, foto e disegni senza autorizzazione scritta.

AIKIDO

Periodico semestrale
dell'Associazione
di Cultura Tradizionale Giapponese
Anno XXVII
Aprile 1996

1

SOMMARIO

Editoriale

"Aikido: la casa di tutti" 3

Gli insegnamenti di Morihei Ueshiba 5

Tradizione Giapponese

Il Giappone prima dell'Occidente 8

Un piccolo pezzo di Giappone a Brescia 10

Gli aquiloni 12

Le trottole 14

Il fascino discreto degli attrezzi giapponesi 15

La lingua giapponese nel mondo dell'Aikido 18

Aikido: la pratica

Principali prese ed attacchi nella pratica dell'Aikido (seconda parte) 22

Kata di Kumi-jo del Maestro Tada (prima forma) 24

Dentro il Kinorenma 26

La pratica del seiza 28

Medicine naturali

Introduzione alla fitoterapia 32

Riflessologia del piede 35

Interviste ed interventi

Intervista al maestro Hiroshi Tada (1ª parte) 38

Il maestro Ikeda spiega 42

Coordinate variabili 44

Recensioni 46

Lettere alla redazione 47

Notizie varie 48



Editoriale

AIKIDO: la casa di tutti

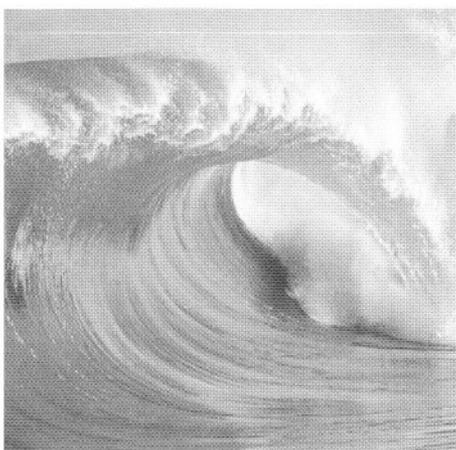
Realizzare una rivista - non lo sapevamo prima - è un lavoro estremamente impegnativo in termini di energia e di tempo. Innanzitutto manteniamo sempre il pensiero fisso sulla ricerca di nuovo materiale. E così ogni conferenza che seguiamo, ogni museo che visitiamo, ogni persona che incontriamo viene inquadrata come possibile fornitrice di materiale. Gli spunti possibili sono innumerevoli: l'esperto di medicina e alimentazione naturale, il filosofo, il linguista, lo shiat-su-terapista ed il rolfer, il disegnatore ed il fotografo, l'opinionista ed il conferenziere, il famelico lettore di libri ed il viaggiatore incallito... Ogni situazione ed ogni persona possono diventare così utili e validi collaboratori.

Ma andiamo oltre, segue poi la seconda fase: l'assemblaggio, il riordino, la selezione e la memorizzazione del materiale che ormai ha invaso le nostre case.

Non passa giorno che non malediciamo e ringraziamo allo stesso tempo l'onnipresente Paolo Bottoni e il solito Simone Chierchini che prolificamente ci inviano quasi giornalmente fogli dischetti e foto. Partendo da questo "caos indistinto" realizziamo a questo punto una prima bozza seguendo l'ordine per rubriche che ci siamo dati. Inseriamo tutti gli articoli più validi e battiamo al computer i testi non arrivati su dischetto.

Contemporaneamente scegliamo le foto più belle e pensiamo anche in quale articolo troverebbero la loro migliore collocazione.

Con tutto questo pesante malloppo ci trasferiamo ansanti a casa del grafico dove inizia il lavoro di eliminazione e



taglio per dare omogeneità ai testi e per rientrare nel numero di pagine prestabilito. Durante tutto questo periodo ci sono i continui scambi di telefonate e di fax con le altre redazioni, con la segreteria nazionale e con il grafico. Il "provino" viene poi spedito o portato in giro per confrontarlo.

Ci sono poi gli infiniti controlli per correggere errori ortografici, sviste e dimenticanze finché non conosciamo tutta la rivista a memoria. E tutto questo viene fatto due volte, per Aikido e per Aiki View!

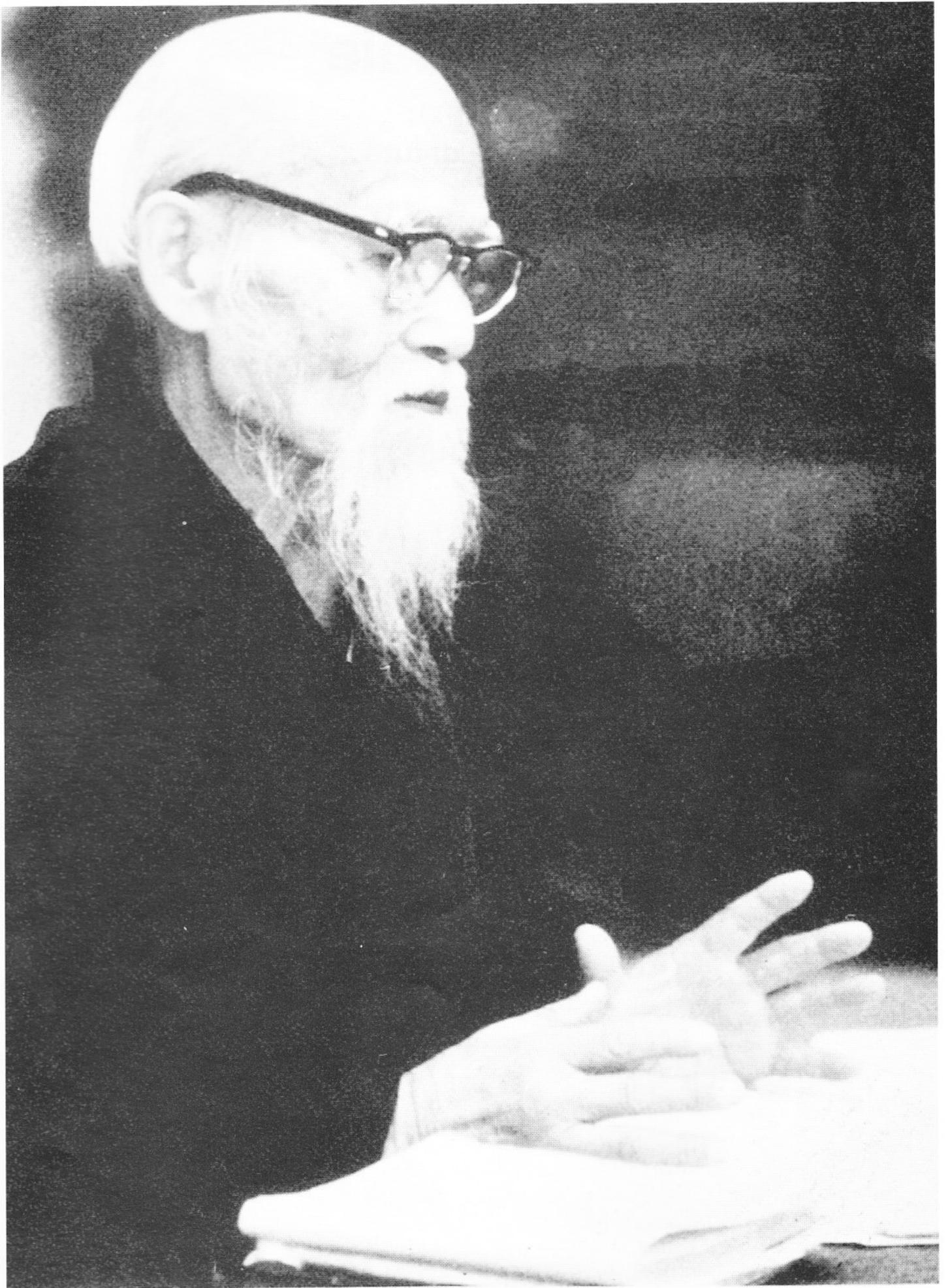
Contemporaneamente manteniamo i contatti con il fotolito e la tipografia per stabilire i tempi di consegna, trattare sugli aumenti del prezzo della carta e le modalità di trasporto. Altre telefonate, fax e bolle di accompagnamento.

E infine, dulcis in fundo, arriva il gran giorno della spedizione; giorno che dura una settimana tra impacchettamenti, rinforzature dei pacchi con metri di nastro, scritture di indirizzi e migrazioni fino alla posta più vicina con i cui dipendenti ed il direttore abbiamo già litigato.

Vi sembrerà strano ma siamo contenti di esserci preso questo impegno - tra l'altro totalmente gratuito - e ancor di più dopo che ci sono arrivati tantissimi complimenti uniti ad osservazioni e consigli di ogni genere di cui cercheremo di fare tesoro.

Ma ci aspettiamo una ancora più vasta partecipazione da parte di tutti voi a questa "casa comune" che è la nostra rivista.

Fabrizio Ruta



Gli insegnamenti di Morihei Ueshiba

L'arte della pace

Se non ti unisci al vuoto totale,
non capirai mai l'Arte della Pace.

Di tanto in tanto è necessario isolarsi tra alte montagne e nascoste vallate per ristabilire il proprio contatto con la fonte vitale. Inspira e lasciati librare fino ai confini dell'universo; espira e porta il cosmo dentro di te. Poi aspira tutta la fecondità e le vibrazioni della terra. Infine mescola il respiro del cielo e il respiro della terra con il tuo, divenendo lo stesso Respiro della Vita.

Tutti i principi del cielo e della terra vivono in te. La vita stessa è verità e questo non cambierà mai. Tutto nel cielo e sulla terra respira. Il respiro è il filo che congiunge la creazione. Quando le innumerevoli variazioni del respiro universale possono essere percepite, allora sono nate le tecniche individuali dell'Arte della Pace.

Considera il flusso e riflusso della marea. Quando le onde giungono ad infrangersi sulla spiaggia, si increspano e cadono, creando un suono. Il tuo respiro dovrebbe seguire lo stesso esempio, assorbendo l'intero universo nel ventre con ogni inalazione.

Coloro che praticano l'Arte della Pace devono proteggere il dominio di Madre Natura, il riflesso divino della creazione, e mantenerlo bello e puro. La combattività dà vita alla bellezza naturale. Le tecniche astute di un

guerriero sorgono naturalmente come l'arrivo della primavera, dell'estate, dell'autunno e dell'inverno. La combattività non è nient'altro che la vitalità alla base della vita.

Quando la vita è vittoriosa, allora c'è la nascita; quando è contrastata, allora c'è la morte. Un guerriero è sempre impegnato in una lotta fra la vita e la morte per la Pace.

Contempla i processi di questo mondo, ascolta le parole dei saggi, e prendi tutto ciò che è buono per te stesso. Con questa base, apri la tua porta alla verità. Non ti lasciar sfuggire la verità che è proprio di fronte a te. Studia come l'acqua scorre in un ruscello, in armonia e in libertà. Impara anche dai libri sacri e dalla gente saggia. Tutto - perfino le montagne, i fiumi, le piante e gli alberi - dovrebbe essere il tuo insegnante.

Crea ogni giorno di nuovo, vestendoti di cielo e di terra, bagnandoti nella saggezza e nell'amore, e collocandoti nel cuore di Madre Natura.

Non fallire
nell'imparare dalla
pura voce di un
ruscello di montagna che scorre
ininterrottamente
schizzando sulle rocce.

La Pace ha origine nel flusso delle cose
il suo cuore è come il movimento del

vento e delle onde. La Via è come quella delle vene che fanno circolare il sangue attraverso i nostri corpi, seguendo il naturale flusso della forza vitale. Se sei minimamente separato da quell'essenza divina, sei lontano dal percorso.

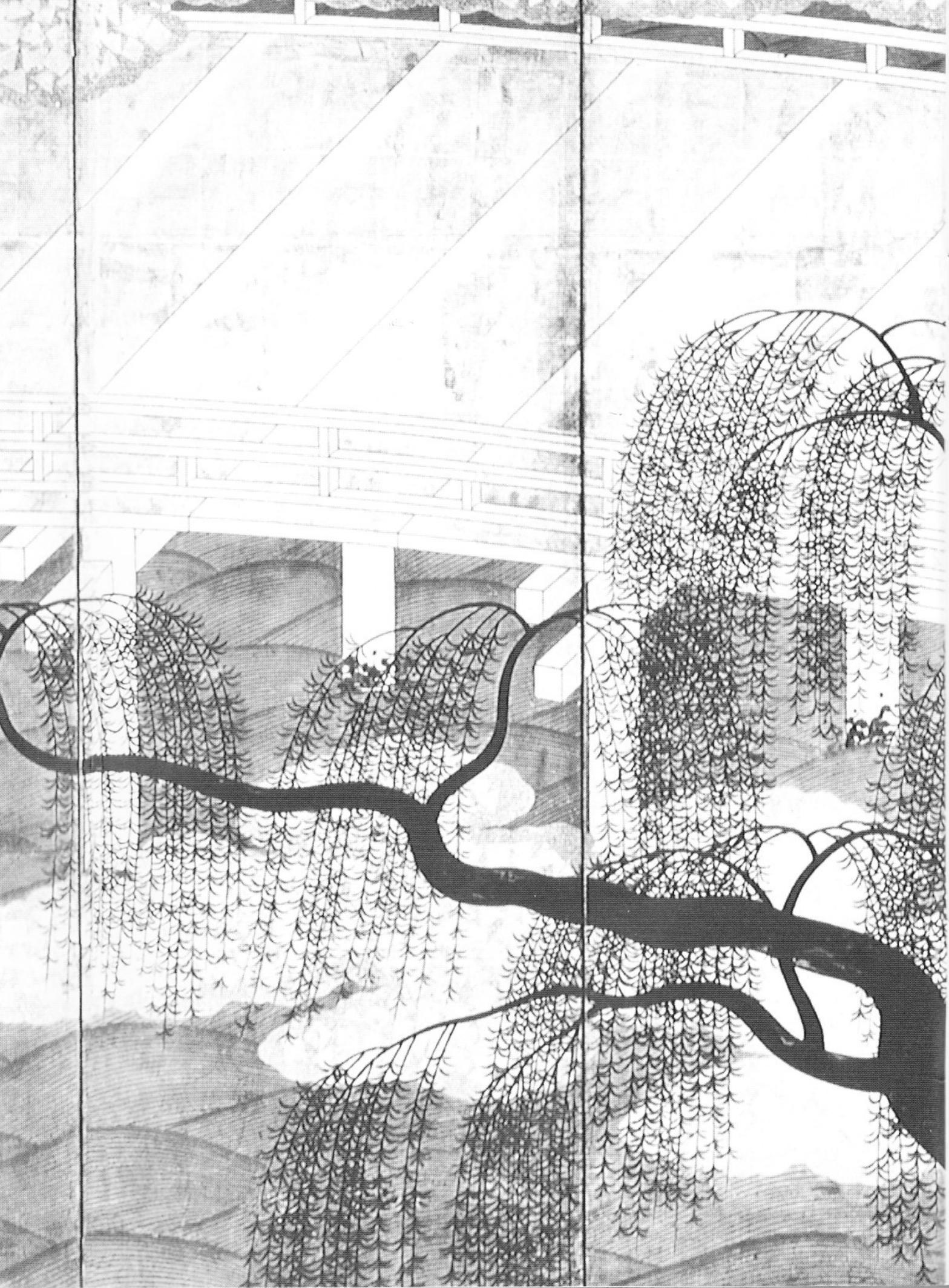
Il tuo cuore è colmo di semi fertili, che aspettano di germogliare. Proprio come un fior di loto spunta dal fango sbocciando splendidamente, l'interazione del respiro cosmico fa in modo che il fiore dello spirito sbocchi e porti i frutti in questo mondo.

Impara gli insegnamenti dell'albero di pino, del bambù e del fiore di susino. Il pino è sempreverde, radicato stabilmente e venerabile. Il bambù è forte, elastico, indistruttibile. Il fiore di susino è robusto, fragrante ed elegante.

Mantieni sempre la tua mente luminosa e chiara come l'immenso cielo, il grande oceano e la cima più alta, privi di ogni pensiero. Mantieni sempre il tuo corpo pieno di luce e calore. Riempi te stesso con il potere della saggezza e dell'illuminazione.

La penetrante lucentezza delle spade brandite dai seguaci della Via colpisce il nemico del male nascosto nella profondità delle loro anime e dei loro corpi.

*Gentilmente fornito da Paolo Bottoni
e tradotto da Flavia Panunzio
(Tratto da INTERNET)*



Tradizione giapponese

Arte

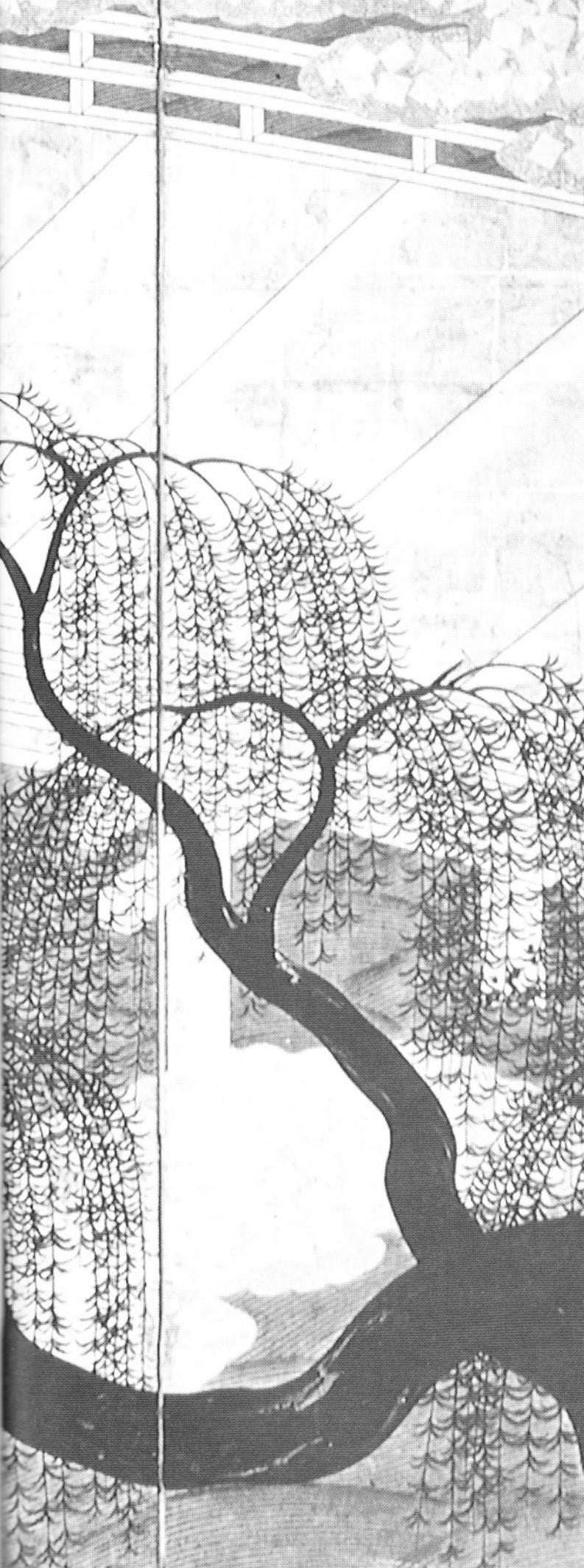
Costume

Cultura

Filosofia

Lingua

Storia



Giappone in Italia

Il Giappone prima dell'Occidente

Paolo Bottoni



Immaginate di aver conosciuto il David di Michelangelo solo attraverso la sbiadita ed infelice fotografia formato francobollo di un testo scolastico, burocraticamente illustrata da uno svogliato professore (sono cose che succedono nelle migliori famiglie). Poi vi trovate a Firenze, alla Galleria dell'Accademia ed all'improvviso vi trovate davanti a quello che gli americani definiscono *the real thing*, nel nostro caso il David di Michelangelo in marmo ed ossa. Ho visto più di una persona vacillare dall'emozione in casi del genere.

Anche al Palazzo delle Esposizioni è andata così: all'ingresso della mostra vigilavano quattro Dei guardiani, gli stessi che praticamente appaiono in ogni libro d'arte dedicato al Giappone. Ma l'incontro diretto è un'altra cosa, anche se rimandato alla fine del percorso, pre-gustato e preparato. Volevo chiedere al maestro Hosokawa cosa ne pensava (lui se ne stava in silenzio ad osservare), quando sorridendo si è girato e mi ha detto: "Non è come nei libri, eh!". Gli Dei guardiani, alti circa 3 metri, sono estremamente impressionanti: immaginate di trovarvi in mezzo a due di loro, costretti ad alzare lo sguardo per fissarli, all'entrata di un antico tempio.

Al Palazzo delle Esposizioni però la disposizione non era quella tradizionale, essendo i guardiani orientati

verso i quattro punti cardinali e non disposti a coppie verso il visitatore. Visti da vicino permettono di apprezzare tangibilmente la patina di storia, di vita vissuta, che li ricopre impalpabilmente, come dimostra un altro commento colto al volo: "Sono più belli ora che quando li hanno fatti".

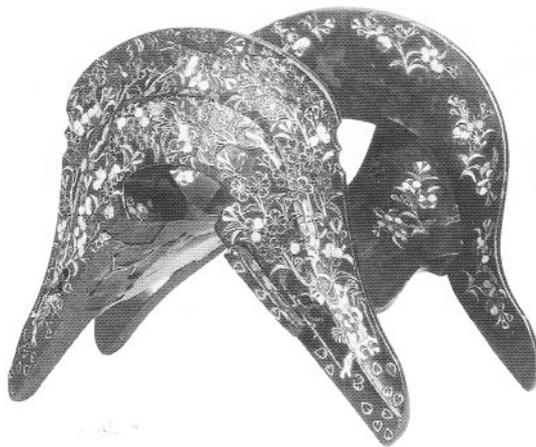
Molti dei circa 160 pezzi esposti sono usciti per la prima volta in questa occasione dal Giappone, spesso dopo un accurato restauro.

E per la prima volta le autorità culturali giapponesi permettono una simile concentrazione di capolavori in un'unica serie di esposizioni. E' un preciso dovere per i custodi dei capolavori dell'umanità di metterli a disposizione del mondo intero, ma il pensiero della responsabilità di cui si caricano gli organizzatori mette i brividi.

La mostra era divisa in sei sezioni principali, dalla preistoria all'epoca dei daymio. Cosa segnalare all'attenzione del lettore, cosa mostrare? Purtroppo le condizioni di illuminazione, espressamente volute per garantire al meglio la conservazione degli inestimabili capolavori esposti, non consentivano di riprendere le immagini degli oggetti, abbaglianti nella loro bellezza, soprattutto gli antichi paraventi dipinti.

Limitiamoci a riprendere due immagini dal catalogo: una splendida sella su cui deve aver cavalcato qualche orgoglioso guerriero dell'epoca Kamakura, ed una statua in legno del monaco Kinshai: il trascorrere inesorabile del tempo ha ricoperto questa opera di fratture, di fenditure, di escoriazioni, conferendole un'aureola antica, irreali, sovrumana.

Come abbiamo anticipato sul numero di Aikido di novembre 1995, a partire dallo scorso autunno il nostro paese è stato teatro e lo è tuttora della manifestazione "Giappone in Italia 95-96". Si sono susseguite mostre d'arte, concerti, proiezioni di film e spettacoli teatrali in varie città italiane, come Roma, Milano, Napoli, Brescia e Venezia, tutte incentrate sulla tradizione e sulla cultura del Sol Levante. Fino a qualche anno fa la politica del Giappone era mirata alla produzione del meglio a basso costo, magari utilizzando tecnologie provenienti da altri paesi. Con questa iniziativa il popolo giapponese ha deciso di farsi conoscere ed apprezzare all'estero anche per la ricchezza della propria tradizione. Su Aiki View troverete l'elenco delle manifestazioni da aprile a giugno, che ci è stato gentilmente fornito da Paolo Bottoni.



A sinistra:
Sella con motivi di ciliegio in intarsio di madreperla.
Periodo di Kamakura, XIII sec.
Sotto:
Coppia di guardiani (Kongo Rikishi).
Legno.
Periodo di Kamakura, XIII sec.

Ci è stato difficile staccarci dalla sua contemplazione.

Altre Mostre

Sempre a Roma al Palazzo delle Esposizioni, nelle sale al piano superiore, era visitabile fino al marzo '96 una mostra delle fotografie di Felice Beato ed altri artisti attivi in Giappone nella seconda metà del 1800, conservate negli archivi della Alinari a Firenze. E' sempre per me un piacere ed una sorpresa (anche se dovrei parlare piuttosto di una conferma) quando scopro nelle parti più disparate del mondo le vistose tracce del passaggio remoto di qualche avventuroso italiano. Felice Beato è uno di essi, ed ha percorso il Giappone in lungo ed in largo armato della sua fedele macchina fotografica, immortalando personaggi e paesaggi che sarebbero altrimenti scomparsi da tempo dalla memoria di ognuno. Sulla rivista Fotografare di gennaio Cesco Ciapanna afferma che si tratta di falsi elaborati all'inizio di questo secolo, essendo il procedimento fotografico di Beato (una emulsione sensibile a base di albumina, più o meno la volgare chiara d'uovo, da usare lo stesso giorno della preparazione perché soggetta ad un rapidissimo degrado) impossibile da prepararsi in viaggio.

Lo segnalò più che altro a titolo prudenziale, non trovandomi d'accordo con Ciapanna: sempre su Fotografare alcuni anni fa venne illustrato il sistema di preparazione dell'albumina, che non è affatto complicato, tutt'al più noioso.

Estremamente difficile proporre o suggerire cosa andare a vedere ancora nel

quadro di Giappone-Italia.

Non ce lo consentono la data di uscita e distribuzione di questo numero e la disseminazione geografica sul territorio nazionale delle mostre, che è peraltro una benedizione: ognuno potrebbe trovare qualcosa da andare a vedere vicino casa sua.

Segnalo alcune delle mie preferenze personali (è un criterio come un altro). Io sarei andato a Milano per vedere la mostra "Kinko, i bronzi orientali della raccolta del Castello Sforzesco". Nei sotterranei del castello sono nascosti dei tesori inimmaginabili, come le magnifiche spade esposte circa 15 anni fa. Quanto alla raccolta di bronzi, era la prima volta che rivedeva la luce dal 1939.

Naturalmente non avrei mancato di assistere a qualche rappresentazione della tournée del "Grand Kabuki", ed avrei avuto un occhio di riguardo per il "Tah-teh", del maestro Masahiro Kunii: in prima mondiale a Roma l'8 novembre '95 (eh, sì, adesso è tardi) questo coreografo e danzatore, yudansha di judo ed aikido, presentava la sua opera "Japan Motion", in cui sfruttava le tecniche di combattimento coreografico insegnate in Giappone da secoli nelle scuole teatrali. Seguiva uno stage di 6 giorni per chi avesse voluto apprendere i rudimenti dell'arte.

Ma forse qualcuno farà ancora in tempo per precipitarsi a vedere il "Gagaku", le fastose e fantasmagoriche musiche e danze della Corte Imperiale, in programma a Roma, Milano e Venezia tra aprile e maggio.



Un piccolo pezzo di Giappone a Brescia

di Italo Testoni

Pagina a fronte in basso:

Il monaco Shinkai;

legno;

periodo di kamakura XIII sec.

A destra:

Depliant di presentazione della mostra.

Pagina a fronte in alto:

Fiori e uccelli attribuito a Kano Motonobu;

quattro rotoli verticali;

colore su carta;

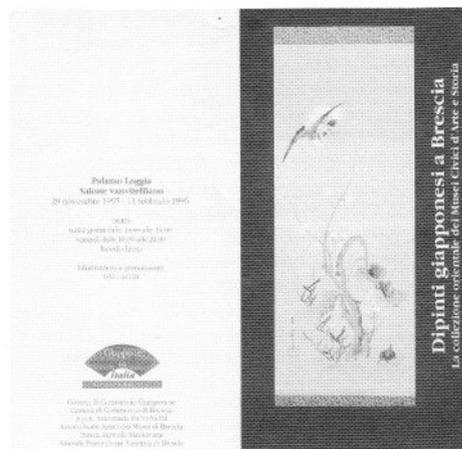
periodo di Muromachi XVI sec.

A Brescia, presso il salone Vanvitelliano di Palazzo Loggia, si è tenuta, dal 30 novembre 1995 all'11 febbraio di quest'anno, una mostra di dipinti giapponesi. Tale mostra, organizzata dall'Assessorato alla Cultura del comune di Brescia e dai Musei Civici di Arte e Storia e che ha avuto il patrocinio dell'Ambasciata e del Consolato Generale del Giappone di Milano, si inserisce nell'ambito della serie di manifestazioni culturali denominate "Giappone in Italia '95/96" atte a divulgare la cultura nipponica nel nostro Paese.

La mostra comprendeva un'ottantina di opere tra paraventi, makimono, kakemono e disegni risalenti al periodo Edo (1615-1868) che fu caratterizzato da una chiusura pressochè totale al mondo esterno e da una straordinaria fioritura culturale ed artistica. Le opere esposte fanno parte della collezione di circa centosessanta dipinti che si è costituita prevalentemente grazie alla donazione fatta nel 1920 dalla contessa Paolina de Montholon, figlia del conte Alessandro Fè d'Ostiani (Brescia 1825, Roma 1905), alla città di Brescia. Il Fè d'Ostiani fu Ministro plenipotenziario in Giappone dal 1870 al 1873 e poi dal 1874 al 1877. Nel 1873 accompagnò l'ambasciata giapponese nota come "Missione Iwakura" organizzata dal governo Meiji (1868-1912) e composta da influenti personalità del mondo economico e politico che al ritorno dal viaggio in occidente contribuirono alla modernizzazione del Paese. Si deve ricordare

che sempre nello stesso anno il Fè d'Ostiani rappresentò il Giappone alla Esposizione Universale di Vienna. Le opere che ora appartengono ai Musei Civici e che vengono in parte esposte, vennero probabilmente donate dall'Imperatore Mutsuhito al Fè d'Ostiani al momento di tornare in Italia. Altre opere esposte (sette kakemono e una coppia di paraventi a sei ante) provengono da quella che fu la collezione Mussolini e che venne sequestrata nelle residenze del Garda di Mussolini stesso alla caduta della Repubblica di Salò. I dipinti giapponesi furono dapprima trasferiti al Monte dei Pegni di Brescia e nel 1950 trasferiti ai Musei Civici per ordine dell'Intendenza di Finanza.

Ma entriamo ora nel Salone Vanvitelliano; ci troviamo di fronte ad una sezione didattica che offre la possibilità di essere fruita tramite i diversi pannelli a muro che spiegano al visitatore digiuno di nozioni relative alle tradizionali arti grafiche giapponesi tutte le nozioni fondamentali; dalla "forma e funzioni dei dipinti" alla tecnica di "montaggio in rotolo" che originata in Cina all'inizio dell'era cristiana si diffuse poi in Giappone dando vita all'arte detta "hyogu", concetto che ha esattamente il significato di dipinto o calligrafia montata in rotolo. Si passa quindi a parlare di makimono e kakemono e alla loro connessione con il cha-no-yu e con i caratteri dell'estetica nipponica. Il visitatore, volgendo poi lo sguardo alla propria destra, trova illustrato il passaggio dalla calligrafia alla pittura. Arti così



strettamente imparentate per i giapponesi da far sì che siano indicate con un unico termine. Viene spiegato quindi come si sviluppa la pittura monocromatica ad inchiostro detta "sumi-e" o "sui-boku-ga" nel periodo Heian (794-1185) fino a diventare "strumento principe della diretta e suggestiva pittura zen (zen.ga)". Volgendo ancora a destra, si passa a distinguere tra le regole di esecuzione che sono proprie della calligrafia e quelle della pittura, non dimenticando di far posare l'attenzione del visitatore sulla connessione tra fluidità del tratto e ki. Infine troviamo un pannello che porta lo schema con le informazioni relative alla nomenclatura delle varie parti di un kakemono. Nella parte opposta alla sezione didattica vi è il cosiddetto "punto di informazione multimediale" in cui tutte le informazioni relative alla mostra possono essere fruita tramite due terminali dotati di "mouse". Uscendo dalla sezione didattica inizia la mostra vera e propria. Troviamo nella prima sezione due paraventi che rappresentano la storia del Principe Genji; essi sono opera di un Anonimo forse appartenente alla scuola Tosa e sono stati composti tra la fine del XVII e l'inizio del XVIII secolo. Ciascun paravento è composto da sei ante dipinte a colori su carta, in cui le diverse scene raffigurate sono separate da nuvole ed alberi.

Passando nella seconda sezione possiamo ammirare una decina di opere della scuola Kano dovute ad artisti attivi ad Edo (l'attuale Tokyo). La scuola Kano fu attiva nella seconda metà del periodo



Muromachi (1392-1568). Essa nacque dalla fusione dei generi kan-ga (pittura di ispirazione cinese) e yamato-e (pittura tipicamente giapponese). Tale scuola continuò ad esercitare la sua influenza anche durante il periodo Edo e verso la metà di tale periodo iniziò anche a godere di popolarità grazie alla protezione della classe dirigente. Le opere prodotte dalla scuola Kano sono prevalentemente pitture ad inchiostro raffiguranti personaggi storici e legendari; si deve però notare che Kano Tanyuu, uno degli artisti più rappresentativi di tale scuola, compose anche opere a colori accanto a quelle ad inchiostro che si caratterizzano per la loro raffinatezza ed eleganza. Nella terza sezione troviamo invece le opere di Yosa Buson, Tani Bunchoo e Watanabe Kanzan, appartenenti alla scuola Nanga e di Shibata Zeshin della scuola Shi-jo. Entrambe le scuole furono attive a partire dal XVI secolo e per tutto il periodo Edo accanto alle dominanti Kano e Tosa. La scuola Nanga vedendo nella pittura un mezzo per arricchire le proprie conoscenze, tendeva ad esprimere i sentimenti e l'animo di chi dipinge, più che soffermarsi sulla rappresentazione delle forme e sul loro aspetto prettamente estetico.

Mentre la quarta sezione contiene solamente tre makimono di un Anonimo, la quinta è divisa in due parti: da un lato una serie di



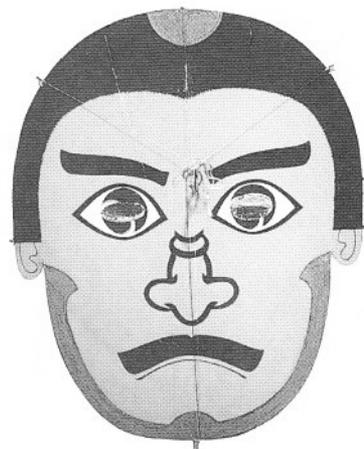
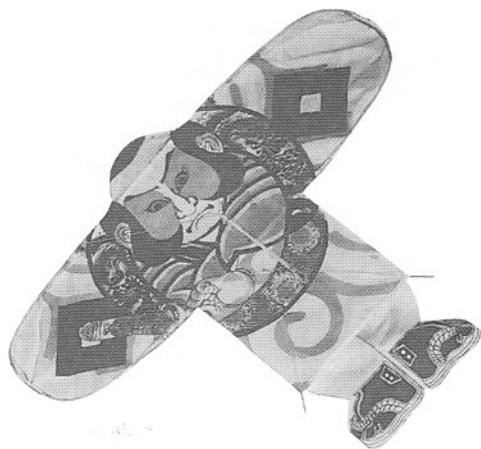
funpon eseguiti da Kita Bunsei (1776-1856) e da suo figlio Kita Buichi; dall'altra una serie di dieci acquerelli eseguiti nel 1866 da un gruppo di discepoli dell'eccentrico pittore Tani Buncho (1763-1840). Ma che cosa è un funpon? Tale termine indica le pitture preparatorie, gli schizzi che precedevano la stesura di un'opera e le copie di opere di artisti. In questo caso si tratta per l'appunto di copie di opere della scuola Kano; parlando dei funpon bisogna infine sottolineare che essi sono "non un mezzo per seguire le orme degli Antichi, ma uno strumento per cercare quanto essi cercavano".

Nella sesta e ultima sezione sono presenti ancora un kakemono e una coppia di paraventi che provengono sempre dalla collezione Mussolini.

Infine si poteva ammirare un'armatura da samurai che faceva bella mostra se in una teca e un karesansui in miniatura, ossia un piccolo esempio dell'arte del giardino secco, costituito di pietre e gaia allo scopo di far variare il colore nei diversi toni di grigio rendendo così tale arte affine a quella del sumi-e, essendo questa pittura monocroma ad inchiostro. Che dire di più? Un piccolo pezzo di Giappone a Brescia!

Gli aquiloni

Fornito da:
The Japan Foundation



L'invenzione degli aquiloni viene fatta risalire a circa 2000 anni fa, in Cina.

La loro apparizione in Giappone avvenne soltanto nel periodo Heian (794-1185); venivano chiamati con il nome cinese di "falchi di carta": è dunque certa la loro provenienza dalla Cina. All'inizio in Giappone venivano usati per comunicare messaggi, alcuni credono che servissero per trasmettere messaggi segreti attraverso i fossati e dentro le fortezze dei castelli. In questi mille anni di storia giapponese, gli aquiloni hanno avuto un sorprendente sviluppo. Sicuramente la principale ragione di ciò è da ricercarsi nell'ottima qualità della carta, della corda e del bambù usati per la costruzione degli aquiloni. Con la loro popolarità aumentarono anche le tipologie degli aquiloni inventati, ma il momento di maggiore diffusione inizia nel periodo Edo (1603-1868).

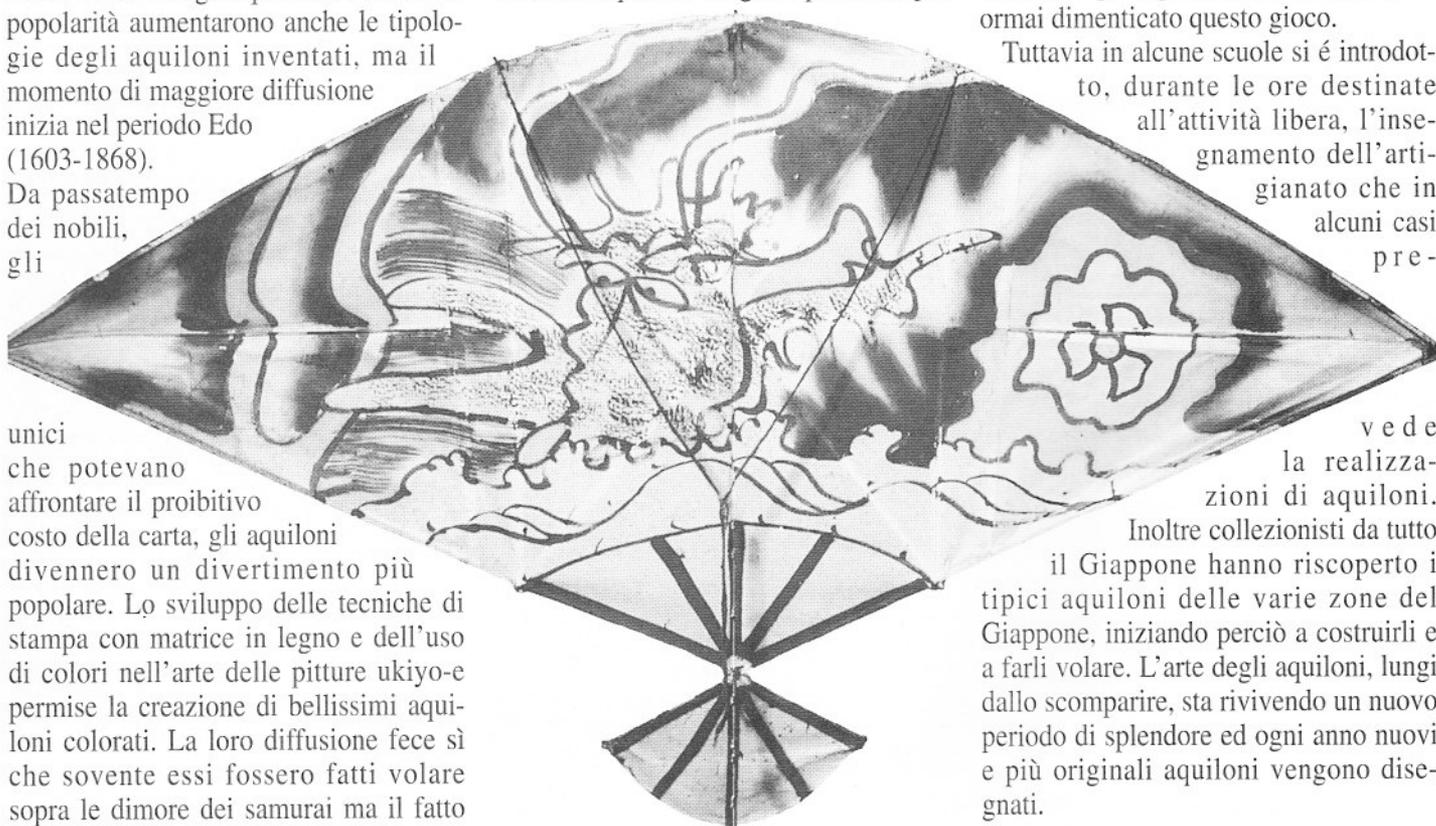
Da passatempo dei nobili, gli

unici che potevano affrontare il proibitivo costo della carta, gli aquiloni divennero un divertimento più popolare. Lo sviluppo delle tecniche di stampa con matrice in legno e dell'uso di colori nell'arte delle pitture ukiyo-e permise la creazione di bellissimi aquiloni colorati. La loro diffusione fece sì che sovente essi fossero fatti volare sopra le dimore dei samurai ma il fatto

che il popolo potesse "guardare" dall'alto i signori feudali non poté essere accettato e scatenò pertanto il divieto. Ai nostri giorni il Giappone detiene il più alto numero di tipologie di aquiloni, che vengono per lo più usati in occasione di particolari festival, ritenendo infatti di buon auspicio far volare in alto l'aquilone. Per esempio il 5 maggio, giorno in cui si svolge la festa dei bambini, si scrive il nome dei piccoli neonati che lo festeggiano per la prima volta in un aquilone raffigurante un guerriero leggendario o un eroe di qualche favola, con l'augurio che il piccolo cresca sano e forte. Altre volte vengono disegnate anche tartarughe e gru, simboli di lunga vita. Gli aquiloni vengono poi usati per

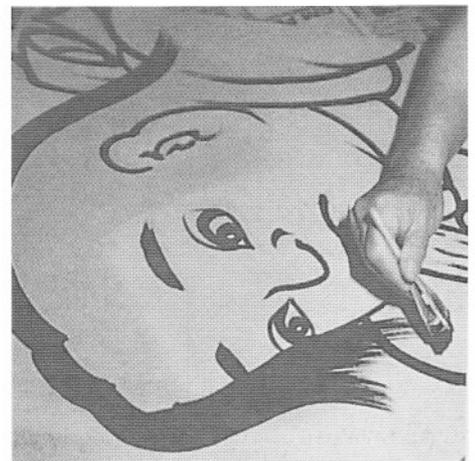
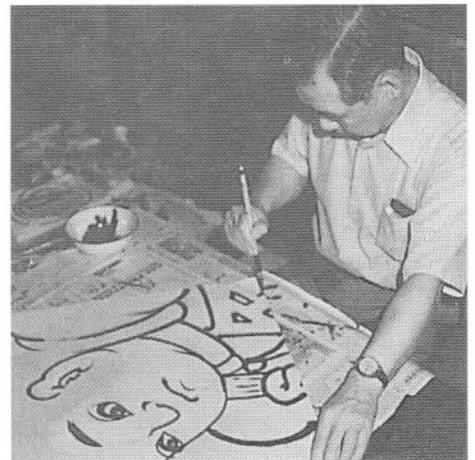
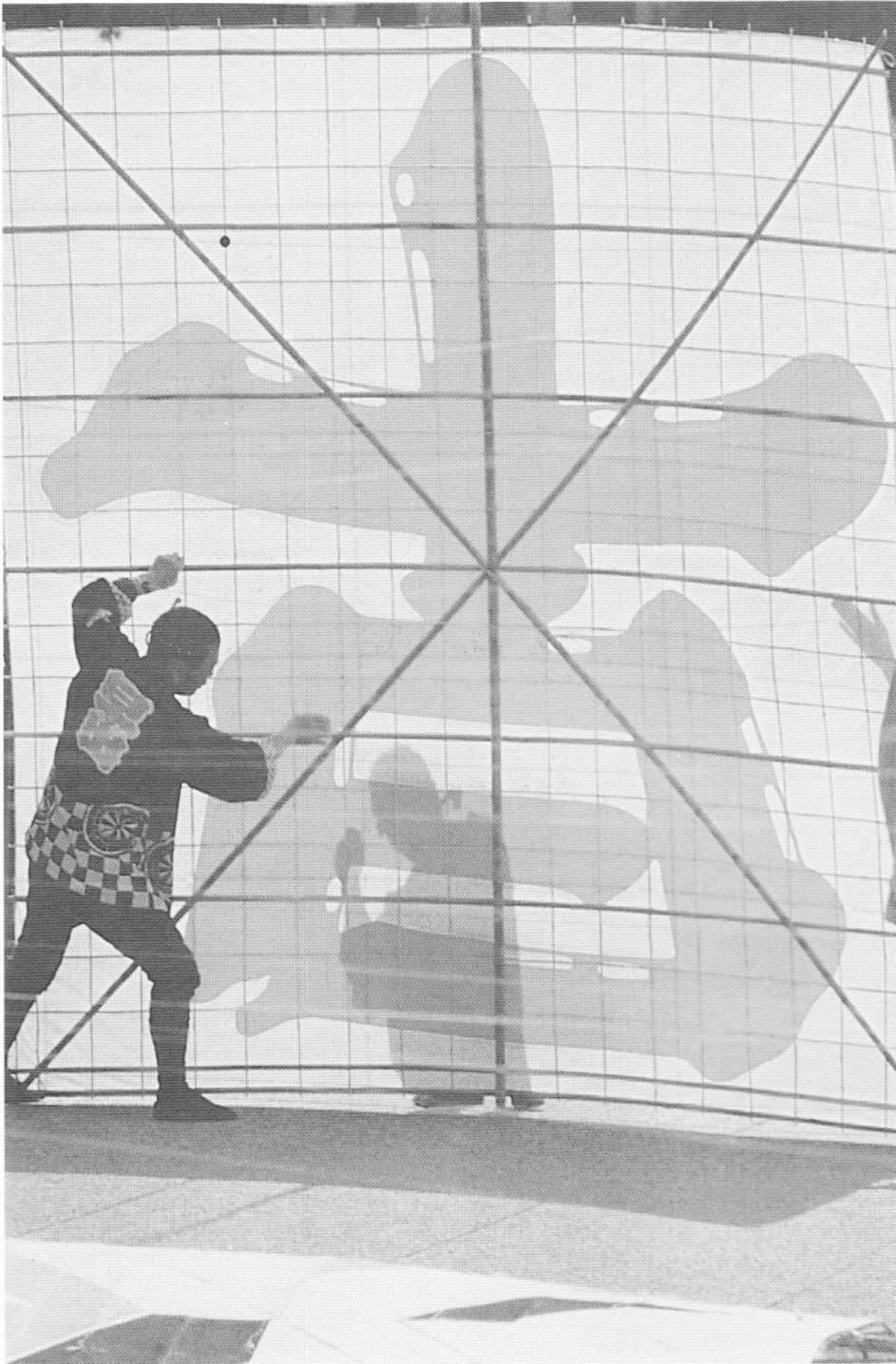
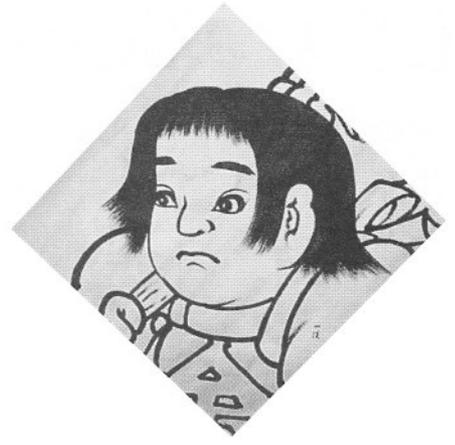
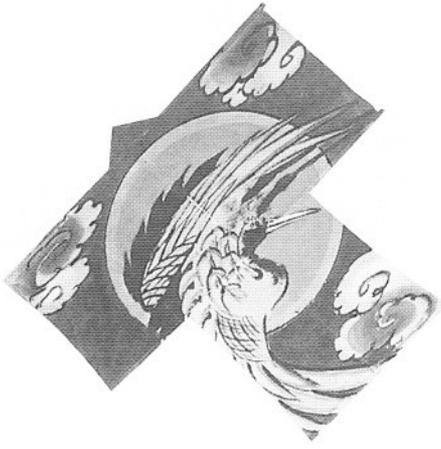
allontanare il male. Per questo vengono decorate con figure demoniache come auspicio di sicurezza per la famiglia e di protezione dalle malattie e dalle calamità. Alcuni disegni di facce con lunghe lingue sono proprio ritenuti capaci di cacciare gli spiriti maligni. In altre occasioni si fanno giochi con gli aquiloni, in cui uno vince tagliando il filo dell'altro. Oggigiorno nelle città sempre più affollate è ormai molto difficile trovare spazi dove si possa giocare con gli aquiloni. Rimangono solo alcuni grandi parchi e le sponde di larghi fiumi. Ed anche i bambini sono così concentrati a costruire modellini in plastica o a giocare con il computer da non aver più tempo per giocare con gli aquiloni; sembrano aver ormai dimenticato questo gioco.

Tuttavia in alcune scuole si è introdotto, durante le ore destinate all'attività libera, l'insegnamento dell'artigianato che in alcuni casi pre-



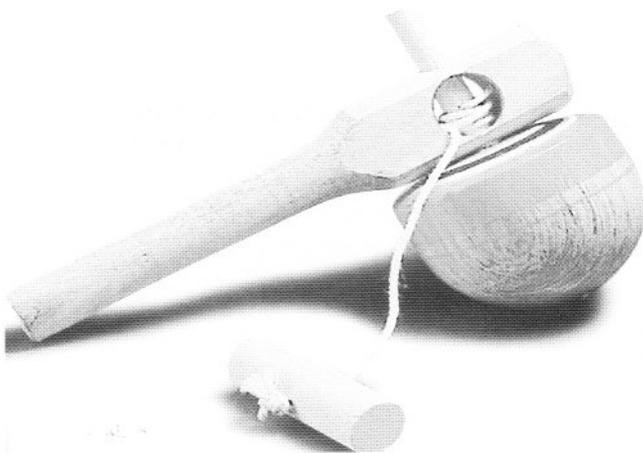
vede la realizzazione di aquiloni.

Inoltre collezionisti da tutto il Giappone hanno riscoperto i tipici aquiloni delle varie zone del Giappone, iniziando perciò a costruirli e a farli volare. L'arte degli aquiloni, lungi dallo scomparire, sta rivivendo un nuovo periodo di splendore ed ogni anno nuovi e più originali aquiloni vengono disegnati.



Le Trottole

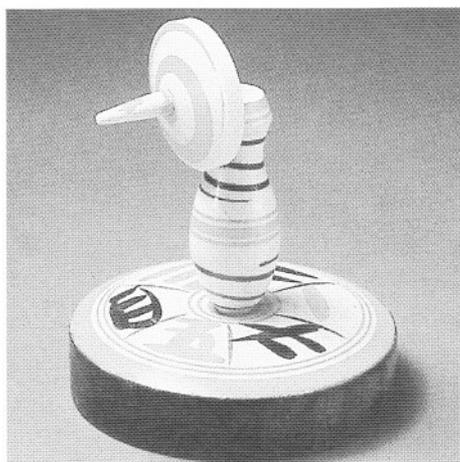
Fornito da:
The Japan Foundation



Le trottole arrivarono dalla Cina e dalla Corea circa 1200 anni fa. Come molte altre cose arrivate dal continente, esse furono all'inizio patrimonio dei ricchi e solo in un secondo tempo si diffusero tra la gente.

Verso la fine del XVII secolo i giocatori che manovravano abilmente le trottole erano molto popolari. C'erano anche "le trottole litigiose" che venivano usate per il gioco d'azzardo, con puntate che potevano ammontare anche al valore della propria casa o delle proprie ricchezze. Oggigiorno esistono circa mille tipi di trottole, che vanno dalle più semplici a quelle di particolare manifattura, da quelle piccolissime a quelle di quasi un metro di larghezza.

A seconda del movimento le trottole si dividono in trottole a spirale, a sfregamento, a lancio, a corda. Ce ne sono alcune molto particolari come "le trottole canticchianti", che fanno un suono musicale e quelle "birichine" che sembrano non girare mai.



Una bella trottole é sempre quella che gira bene ed é bella da vedere.

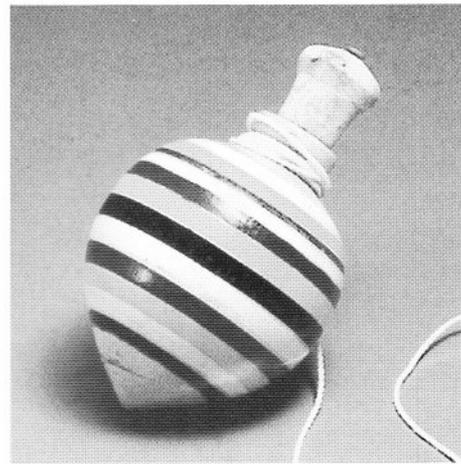
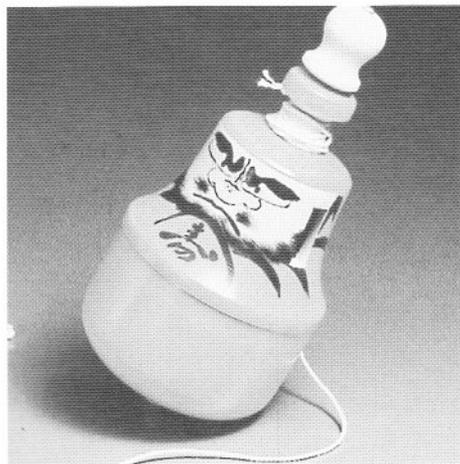
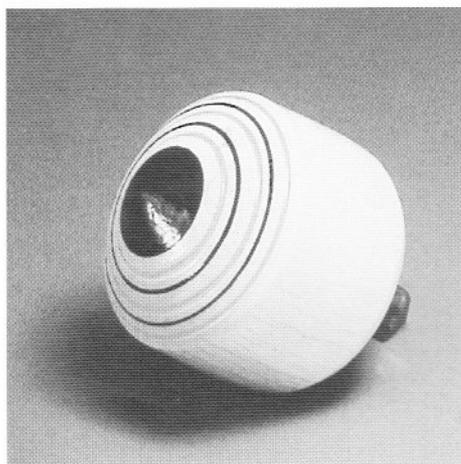
Perché una trottole possa ruotare bene, il punto fondamentale da individuare é il suo centro di gravità.

Spesso sono fatte di legno di acero o di sanguinello, ma anche quando il legno é molto secco, quello del lato nord dell'albero può avere un peso diverso di quello dal lato sud e questo rende difficoltoso mettere il centro di gravità nel punto giusto.

E' molto difficile comprendere le leggi fisiche che regolano la rotazione di una trottole, ma possiamo pensare alla terra come una enorme trottole che ruota senza fine intorno al suo asse.

Ed é molto interessante vedere come gli abitanti di questa grande trottole giochino con piccole trottole.

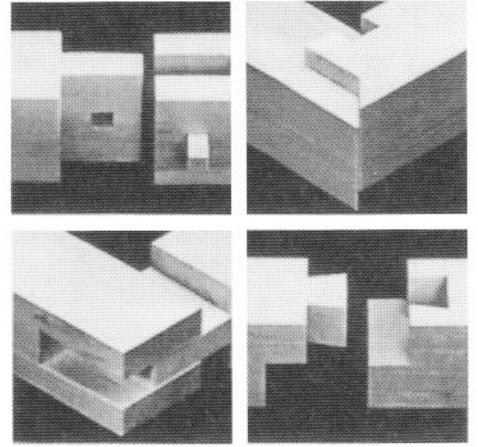
Purtroppo gli artigiani giapponesi che le costruivano abilmente stanno scomparendo e con loro la tradizione di quest'arte così antica.



Scopriamo le tradizioni

Il Fascino discreto degli attrezzi giapponesi

Edward Rozzo



La miracolosa bellezza e qualità dei tradizionali attrezzi giapponesi per la lavorazione del legno hanno le loro radici nell'etica Zen e nella grande abilità dei forgiatori, tramandate fino ai nostri giorni da pochi grandissimi maestri. Una ricerca della vita interamente dedicata alla ricerca della perfezione.

In un'epoca in cui il mondo viene sempre più concepito come un unico villaggio globale, grazie alle telecomunicazioni e ai veloci mezzi di trasporto, le distanze geografiche hanno perso molto del loro fascino, men-



tre non fa che crescere quello delle tradizioni, sia dei popoli vicini che lontani, soprattutto in quei campi in cui l'abilità ha raggiunto livelli indistinguibili della perfezione. E' questo il caso degli attrezzi per la lavorazione manuale del legno elaborati nel corso dei secoli in Giappone. Alle origini di una cultura del legno così raffinata troviamo gli edifici, che nel Sol Levante sono stati costruiti esclusivamente in legno per moltissimi secoli. Una impressionante testimonianza

za di ciò sono le strutture in legno del periodo Nara, le più antiche ed imponenti ancora esistenti al mondo. Grazie alla loro ingegnosa costruzione e agli incredibili incastri sono giunte a noi, a distan-

za di 1200 anni, praticamente intatte.

L'armonia di questi edifici è dovuta in parte al fatto che i carpentieri erano sovente anche architetti, oltre che profondi conoscitori dei materiali con un profondo senso delle proporzioni.

Il rigetto totale dell'ornamento e il rispettoso approccio all'uso dei materiali naturali erano gli aspetti essenziali di un atteggiamento che traeva ispirazione dal confucianesimo e che ha lasciato tracce profonde, oltre che nel concepire le abitazioni in legno, nel creare gli attrezzi per la lavorazione di questo materiale, un tempo disponibile in quantità assai maggiori di oggi.

La parte principale di un attrezzo per

lavorare il legno è quella del taglio, quindi in acciaio, dominio incontrastato dei forgiatori. Possiamo pertanto dire che i costruttori di attrezzi giapponesi erano soprattutto degli abilissimi manipolatori di questo metallo che lavoravano nelle loro minuscole fucine, dove il più delle volte lavoravano da soli, con l'aiuto di qualche discepolo cui spettava il privilegio di continuare l'attività una volta che il maestro aveva deciso di passare la mano. Il numero di questi maestri, purtroppo, diminuisce costantemente col risultato che i loro "ferri" che raramente varcano i confini nazionali, hanno raggiunto quotazioni strabilianti. L'abilità, l'intuizione e il rigore necessari per costruire attrezzi

perfetti sono tali che ognuno di essi in una serie alquanto ristretta di pezzi, per la cui consegna non accetta scadenze precise, senza contare che si riserva di selezionare i clienti in base ai suoi personali criteri di valutazione.

Tra questi ormai mitici forgiatori uno dei più rispettati è l'ottantacinquenne Chiyozuru Sadahide. Con i tre elementi base - fuoco, acqua e metallo - egli realizza ferri da pialla che qualsiasi maestro ebanista sognerebbe di possedere.



DOVE CERCARE...

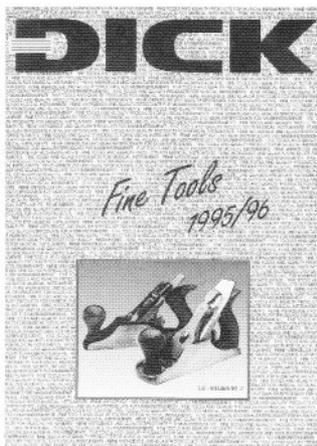
La sola fonte europea che conosciamo, cui rivolgersi per saperne di più sugli attrezzi giapponesi fatti a mano, o comunque in piccola serie, è l'importatore specializzato tedesco Dick, con sede nella cittadina di Metten, a Nord-Est di Monaco. Scorrendo il suo catalogo è di per sé un viaggio in un mondo a parte, dove si trovano i più incredibili tipi di scalpelli, sgorbie, seghetti, pialle, coltelli, mazzuoli e così via, anche di produzione non giapponese, ma sempre di altissimo livello e, ovviamente, di prezzo corrispondente.

Dick - Tel: 0049/991/910929

Fax: 0049/991/910950

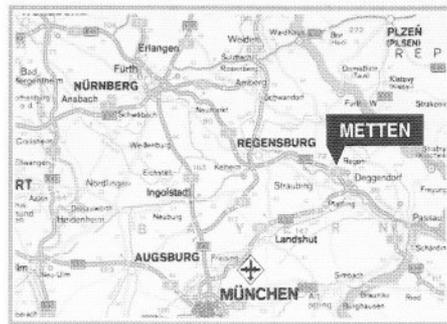
(parlare in inglese o in tedesco)

Questo articolo è stato gentilmente concesso dalla rivista "Manualità" (vedi recensione).



Where is Metten? Metten is located between Regensburg and Passau, Motorway (Autobahn) A 3, Exit Metten.

Office hours: Mon. - Fri. 8 a.m. - 12 a.m. and 1 p.m. - 6 p.m.

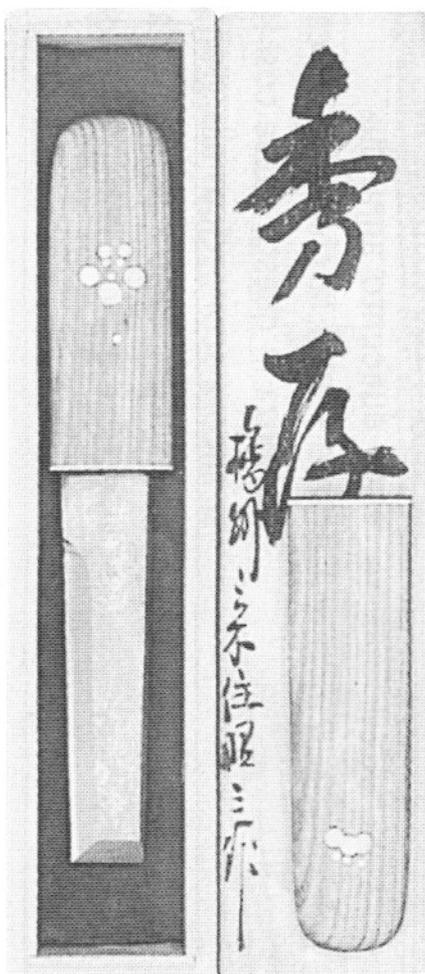


Prima di forgiare un ferro particolarmente impegnativo, cioè molto largo, il maestro medita in solitudine in qualche luogo appartato. Il ferro verrà consegnato solo se risulterà assolutamente perfetto e prenderà il nome del posto dove l'autore ha tratto l'ispirazione per realizzarlo. Esempi estremi, si dirà, ma anche significativi ed esemplari di una tradizione che continua a permeare dei suoi valori la parte più esclusiva della produzione attuale di attrezzi per la lavorazione del legno. Tanto rigore merita ovviamente un'adeguata valorizzazione da parte di chi questi attrezzi dovrà utilizzare. In Giappone i destinatari naturali sono gli shokunin, una figura professionale che sta tra l'artigiano e il maestro d'arte, i quali alla grande perizia tecnica uniscono una grande coscienza sociale. Essi infatti sono soprattutto interessati a creare qualcosa di bello, benché indissolubilmente legato all'utile e, per quanto strano possa sembrare, alla rapidità di esecuzione. In Giappone, in effetti, il peggior insulto che si possa fare ad un artigiano è dirgli che è lento nel suo lavoro.

Il ruolo dello shokunin oggi non è più lo stesso di un tempo, quando, per esempio, svolgeva prevalentemente il suo lavoro presso il cliente che lo ospitava e lo rifocillava, dato che il suo laboratorio consisteva interamente nella cassetta degli attrezzi che portava con sé. Alla fine del lavoro, poi, lasciava qualche attrezzo presso il cliente dal quale sarebbe comunque dovuto ritornare per qual-

che riparazione o per un altro nuovo lavoro. Inoltre, se le condizioni ambientali non consentivano di lavorare all'aperto, un angolo della cucina o di qualsiasi altro locale veniva subito adibito a laboratorio. La polvere prodotta era pochissima, in quanto nella tradizione giapponese la carta vetrata era praticamente sconosciuta e i pezzi venivano finiti con la pialla o con gli scalpelli.

Al pari del forgiatore dell'attrezzo, lo shokunin è altamente specializzato.



C'è chi costruisce unicamente porte scorrevoli, alcune delle quali complicatissime, chi si limita ai pannelli divisorii fissi, oppure al tetto.

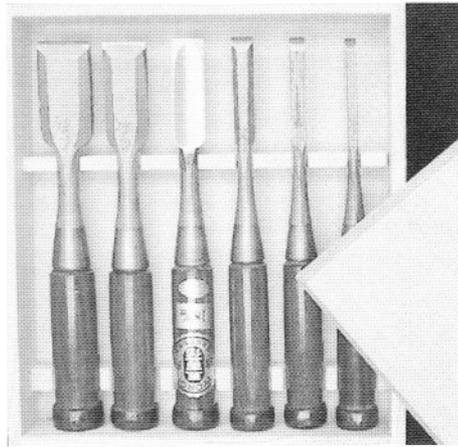
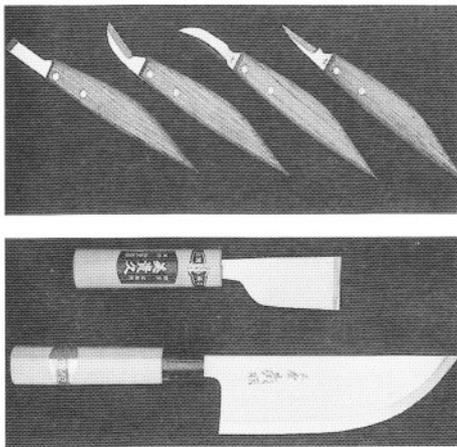
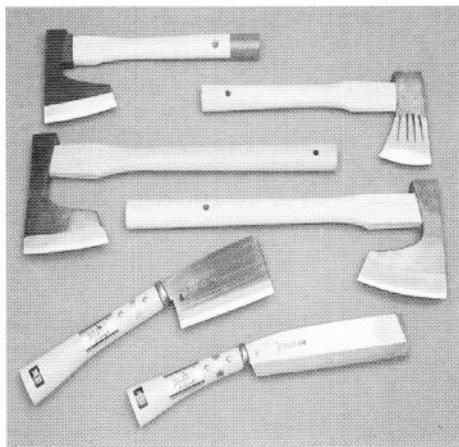
Il traguardo da raggiungere è sempre lo stesso: la massima abilità e concentrazione per poter finire un'opera nel migliore dei modi e nel minor tempo possibile, spirito e fisico permettendo.

Il maestro e la sua pialla

L'arte di forgiare i metalli ha avuto un suo sviluppo straordinario in Giappone, indotta dall'importanza della spada e della figura del samurai nella cultura medievale giapponese. Sia il fabbro che forgiava le spade che il samurai erano uomini circondati dal massimo rispetto; essi tramandavano le rispettive arti attraverso pochissimi allievi estremamente selezionati.

Alla fine del periodo dei samurai, messi fuorilegge dal governo giapponese nella seconda metà del secolo scorso, alcuni dei maestri, rimasti senza lavoro, si sono serviti dell'abilità sviluppata nel forgiare spade per realizzare ferri da pialla e lame per seghe. Unitamente alla tecnica, in realtà, hanno trasferito ai nuovi prodotti il valore simbolico della lama tagliente.

In una di queste fucine si formò un certo Chiyozuru Korehide che diventò, alla fine dell'800, un maestro assai venerato e che ebbe due allievi di nome Chiyozuru Nobukuni e Chiyozuru Sadahide. Nel suo insegnamento, carico



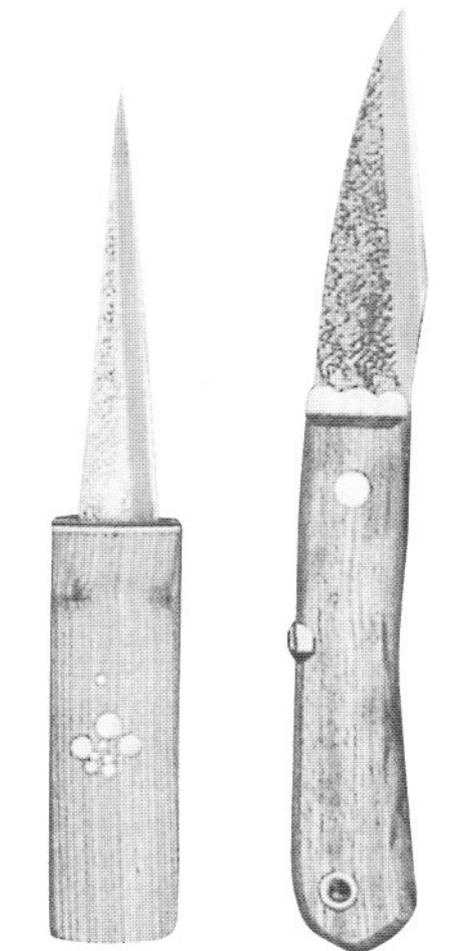
di significato emotivo, egli si atteneva rigidamente ai principi dei maestri del passato, secondo i quali una lama per quanto perfetta e tagliente, ma prodotta da un fabbro giovane, non aveva grande valore perché era da attribuirsi esclusivamente alla vitalità della giovinezza, mentre le lame veramente grandi potevano riuscire soltanto nella maturità.

Perché i giapponesi tirano la pialla anziché spingerla e altre note interessanti

Il modo in cui i giapponesi usano i loro attrezzi è, almeno ai nostri occhi, assai curioso. A differenza di noi occidentali, essi esercitano tutto lo sforzo non nello spingere in avanti, ma nel tirare verso di sé. Ciò vale per la sega, che taglia quando la si tira indietro e non viceversa, così come per la pialla e altri attrezzi per la lavorazione del legno.

Se a prima vista lavorare al contrario di come lo facciamo noi può sembrare bizzarro, seguendo un poco la storia si capiscono meglio non solo le ragioni, ma anche i vantaggi di una simile impostazione: in Giappone la maggior parte delle attività artigianali vengono tradizionalmente svolte da seduti. Al pari degli abitanti degli altri paesi asiatici e arabi, i giapponesi siedono a terra con le gambe incrociate.

Quindi anche lo shokunin lavorava seduto per terra e teneva gli attrezzi in una cassetta accanto a sé, invece di appoggiarli su un banco come facciamo noi. Egli bloccava il pezzo di legno con



i piedi che usava come morsetti, tenendo le mani libere per lavorare. In questa posizione è molto più facile tirare un attrezzo anziché spingerlo, poiché allontanandolo si rischia di perdere l'equilibrio e di cadere. Inoltre, tirando l'attrezzo si sfrutta meglio la forza dei muscoli col risultato di rendere più efficace lo sforzo e di impiegare meno tempo per completare un lavoro. La lama della sega, poi, non può piegarsi o storcersi come invece succede sovente da noi, e

questo spiega perché le lame delle seghe giapponesi sono più sottili delle nostre. Un altro decisivo vantaggio è che, lavorando in questo modo, può essere utilizzato un acciaio più duro e rigido che mantiene un'affilatura praticamente permanente.

Scopriamo il segreto secolare

È interessante notare che la composizione di una lama giapponese è radicalmente diversa dalle nostre e la capacità di forgiarne una richiede molti anni di intenso lavoro. Solo per imparare a forgiare il tagliente sono necessari circa otto anni di apprendistato. I ferri e le lame di pialle, scalpelli, coltelli e seghe sono composti da uno strato di acciaio molto duro per il tagliente, sovrapposto ad una base di acciaio più dolce.

Il dorso della lama è scavato per assicurargli una posizione perfettamente piatta. L'acciaio del tagliente è più rigido del nostro, ciò che consente una migliore affilatura e comunque una assai maggiore durata.

A sua volta lo strato di acciaio dolce assorbe meglio i colpi e la resistenza che il legno oppone al taglio. A causa del processo industriale è ormai molto difficile trovare un acciaio di qualità così elevata. Per questo i maestri lo vanno a ricavare da vecchi ponti, ancore o caldaie, il cui acciaio presenta incorporate microscopiche particelle di silicio assai dure, quindi ideali per mantenere a lungo l'affilatura del tagliente.

La lingua giapponese nel mondo dell'Aikido

Diana Villafiorita

Disegni di Simone Braini

VOCABOLARIO

Hanasu = parlare

Iku = andare

Kuru = venire

Narau = imparare

Nomu = bere

Taberu = mangiare

Wakaru = capire

Yomu = leggere

Eigakan = cinema

Gohan = riso

Mizu = acqua

Nihongo = giapponese

(lingua)

Niku = carne

Sakana = pesce

Shinbun = giornale

Uchi = casa

Wa = soggetto

O = compl. oggetto

E = compl. moto a luogo

Kara = compl. moto da

luogo

Ni/de = compl. stato in

luogo

No = compl. di specificazione

zione

Lo scopo di questa rubrica non è certo quello di insegnare, quanto piuttosto quello di incuriosire un lettore che, molto probabilmente, più di una volta si è trovato a dover “parlare giapponese”, riferendosi a determinati movimenti, riportando concetti particolari, o semplicemente nominando una tecnica.

Alcuni termini fanno ormai parte del nostro bagaglio, a volte ci capita di usarli anche quando non siamo sul tatami (ed inconsapevolmente, come in questo caso), e ci risulta difficile dar loro una traduzione che abbia la stessa efficacia dell'originale.

Al contrario, ci sono termini che non riusciamo proprio a memorizzare, e forse conoscerne la traduzione potrebbe esserci d'aiuto.

Ed allora, un po' per divertirci, ed un po' per poter capire meglio il significato di ciò che quotidianamente pratichiamo nei nostri dojo, proviamo ad avvicinarci, partendo da semplici strutture che ormai un po' ci appartengono, ad alcuni meccanismi della grammatica giapponese.

Avete mai fatto caso, ad esempio, a quanti termini tra verbi, sostantivi ed avverbi già conosciamo?

Consideriamo, per esempio, due tra le parole giapponesi che più frequentemente ci capita di usare sul tatami, ovvero *tori* e *uke*. In entrambi i casi ci troviamo dinanzi a verbi sostantivati; i verbi in questione sono *toru* (prendere) ed *ukeru* (ricevere). Certo nessuno di noi proverebbe mai a sostituire gli originali con delle ridicole traduzioni, eppure cono-



scerne il significato potrebbe servirci, se non altro per soddisfare la nostra curiosità.

Potrebbe esserci utile, invece, sapere che nel termine *irimi* è inclusa la radice di un altro verbo *ireru*, ovvero entrare: tutte le tecniche di *irimi* sono, dunque, tecniche nelle quali il corpo (*mi*) deve entrare.

Ed ancora, che i tre spostamenti o *taisa-baki* (lett. spostamento del corpo) *okuriashi*, *tsugiashi* ed *ayumiashi* derivano anch'essi da un verbo, rispettivamente *okuru* (spedire), *tsugu* (unire) ed *ayumi* (camminare). Conoscerne l'esatto significato potrebbe essere un ottimo metodo non solo per ricordarli meglio, e quindi distinguerli, ma anche per migliorarne l'esecuzione. Nel primo *taisa-baki* è infatti il piede (*ashi*) posteriore che provoca lo spostamento di quello anteriore (lo “spedisce”), anche se apparentemen-

te è quest'ultimo il primo a muoversi; in *tsugiashi*, invece, il piede posteriore si “unisce” a quello anteriore, che di conseguenza si sposta; infine, in *ayumiashi* si “cammina”, immaginando di avere tra le proprie mani una lancia.

Nel nostro limitato vocabolario incontriamo altri verbi come *nageru* (proiettare), e quindi tutte le tecniche di *nage* (proiezione); *osaeru* (controllare) e le rispettive tecniche di *osae* (controllo o immobilizzazione); *tsuku* (colpire); *kokyu suru* (respirare o fare respirazione); *suwaru* (stare seduti) e *tatsu* (stare in piedi), e quindi rispettivamente le tecniche in *suwariwaza* e *tachiwaza*; e così via.

Questa breve panoramica ci permette di notare che, nella cosiddetta forma da vocabolario, che per il suo valore si distingue dal nostro infinito, i verbi giapponesi terminano sempre con la



REGOLE DI PRONUNCIA

Per poter pronunciare correttamente il giapponese è sufficiente seguire solo poche regole:

1 - il suono delle cinque vocali (a - i - u - e - o) è simile a quello italiano; le vocali possono essere anche doppie e a seconda del sistema romaji utilizzato potremo trovare due vocali uguali affiancate, oppure una vocale sormontata da un accento lungo (per es. aa / a). In quest'ultimo caso il suono della vocale viene prolungato.

2 - Anche le consonanti possono essere doppie e per poterle pronunciare correttamente è sufficiente perre un'impercettibile pausa tra le due consonanti interessate (per es. tai-te).

3 - La "g" quando si trova all'interno di una

parola ha lo stesso suono del gruppo "ing" come nella lingua inglese.

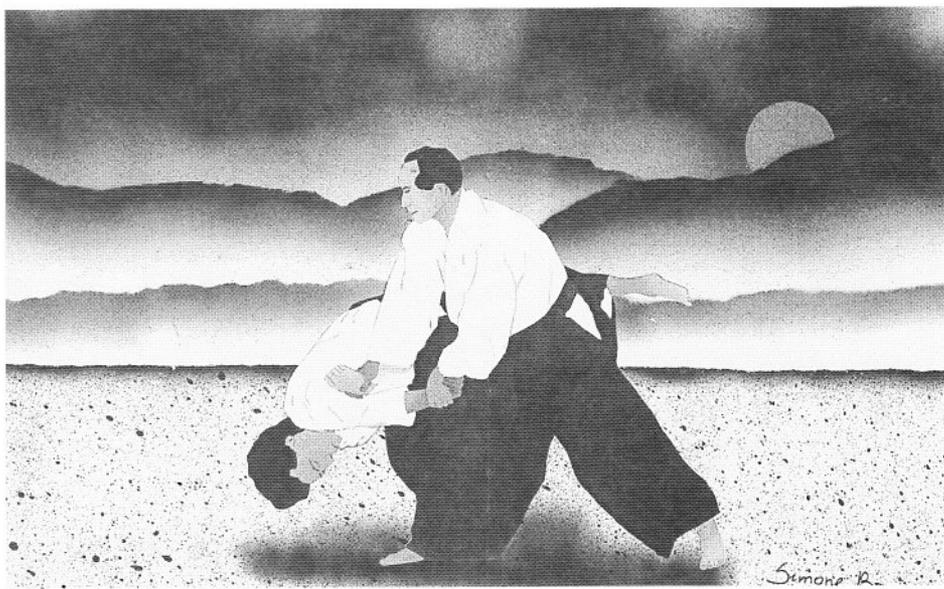
4 - La "s" se seguita dalla "i" si pronuncia come il nostro gruppo "sci". Il suo suono non differisce da quello italiano quando è seguita dalle altre vocali.

5 - La "n" ha un suono nasale se precede un'altra consonante che non sia "p, b, m", in qual caso si pronuncia come se fosse una "m". Se è seguita da una vocale, invece, il suo suono è simile a quello italiano.

6 - La "f" la si incontra solo accompagnata dalla "u", ha un suono bilabiale molto simile a quello della "h" aspirata.

7 - La "r" ha un suono debole.

8 - La "z" se seguita dalla "i" si pronuncia come la "j" di Jim.



vocale u. Esistono, in realtà, due coniugazioni, una debole che comprende la maggior parte dei verbi che terminano in eru o iru, ed una coniugazione forte nella quale sono compresi tutti gli altri verbi.

Nella grammatica giapponese, il capitolo dedicato ai verbi è relativamente poco complicato, soprattutto se si considera che il giapponese usa soltanto forme impersonali, vale a dire nessun verbo viene coniugato in base al genere e al numero, e per ogni modo e tempo esiste solo una forma. In quanto alla posizione del verbo in seno alla frase, esso occupa sempre l'ultima posizione sia nelle frasi principali che nelle secondarie; anche per quanto riguarda la posizione delle proposizioni all'interno del periodo la costruzione è opposta a quella cui siamo abituati nella nostra lingua: tutte le proposizioni secondarie precedono la prin-

cipale. Per formare un qualsiasi tempo è poi sufficiente aggiungere al tema dei verbi i rispettivi suffissi: *-masu/imasu* (per la coniugazione forte e debole rispettivamente) sono i suffissi al tempo presente; *-mashita/imashita* quelli relativi al tempo passato; *-masem/imasen* e *-masen deshita/imasen deshita* sono le rispettive forme negative del presente e del passato. Lo stesso procedimento, ovviamente con suffissi diversi, viene utilizzato per costruire tutti gli altri tempi e modi.

Alcuni esempi ci chiariranno quanto appena detto.

Per fare ciò abbandoniamo l'Aikido e dedichiamoci a qualcosa di meno marziale, ma comunque sempre molto familiare a tutti noi che al termine di una lezione o di uno stage cerchiamo di prolungare altrove la stessa atmosfera creata sui tatami.

Taberu e *nomu* significano rispettivamente mangiare e bere e sono nella loro forma da vocabolario.

Partendo da questa è sufficiente sostituire le desinenze ru e u, ottenendo così il tema, con i suffissi desiderati: *watashi wa gohan o tabemasu* (mangio del riso); *anata wa ocha o nomimashita* (bevevi del te); *kare wa sakana o tabemasen deshita* (non mangiava pesce); *kare wa biiru o nomimasen* (non beve birra).

Il giapponese non utilizza articoli di nessun tipo, sostituendoli con varie particelle che, poste subito dopo il sostantivo cui si riferiscono, permettono di individuare i vari complementi.

Negli esempi sopra riportati le particelle *wa* e *o* indicano rispettivamente il soggetto e il complemento oggetto.

In *Aikido no kokoro* (lo spirito dell'Aikido) *no* indica il complemento di specificazione; in *dojo ni imasu* (sono nel dojo), *ni* indica lo stato in luogo; *Itaria kara kimashita* (vengo dall'Italia), e *Nihon e ikimasu* (vado in Giappone), le particelle *e* e *kara* indicano rispettivamente i complementi di moto da luogo e di moto a luogo; e così via.

Per quanto riguarda la fonetica, nessuna parola giapponese è provvista di accento tonico (neanche le da noi tanto usate karatè, aikidò, judò ecc.); la regola, infatti, è quella di pronunciare le diverse sillabe di ciascun termine utilizzando lo stesso tono.

Nello schema in alto vengono, infine, riportate alcune regole di pronuncia.



AIKIDO: La pratica



Principali prese ed attacchi nella pratica dell'Aikido

(parte seconda)

GLOSSARIO:

Eri = bavero

Hiji = gomito/i

Kata = spalla/e

Kata-te = una mano

Keikogi = abito (gi) per l'allenamento (*keiko*)

Kubi = collo

Kubishime = strangolare

Ryoo = tutti e due, entrambi

Shime (dalla forma "piana" del verbo *shimeru*) = stringere

Te = mano/i, braccia/i

Tori (dalla forma "piana" del verbo *toru*) = prendere

Ushiro = dietro, parte posteriore

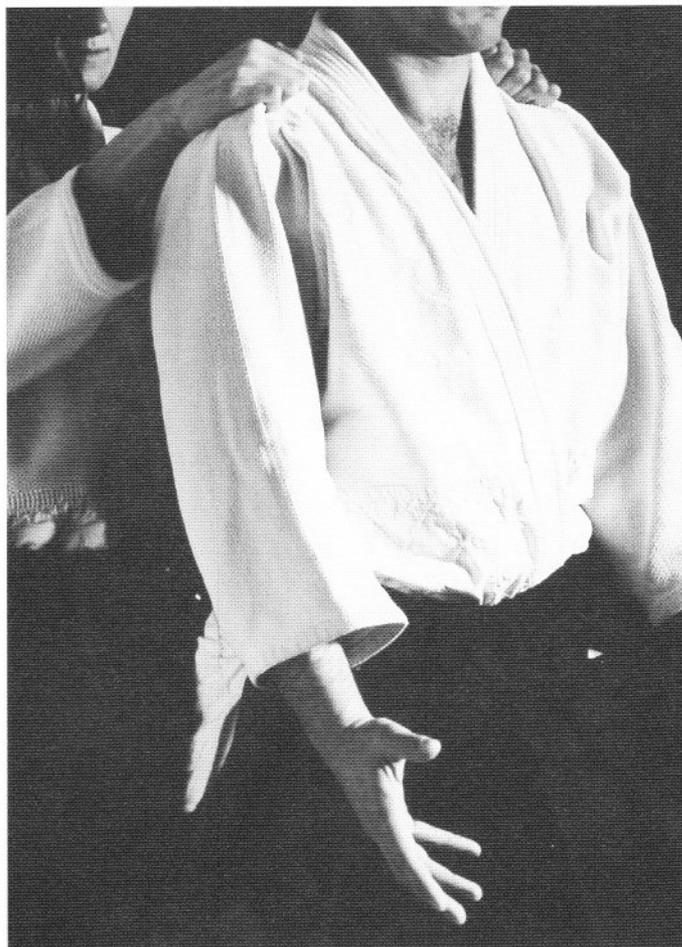
USHIRORYOTETORI

Afferrare i due polsi da dietro



USHIRORYOKATATORI

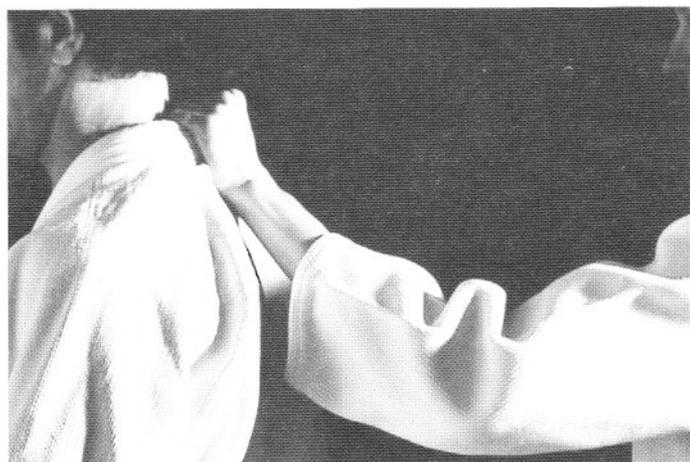
Afferrare il keikogi all'altezza delle spalle da dietro





USHIRORYOHIJITORI

Afferrare i due gomiti da dietro



USHIRORYOERITORI

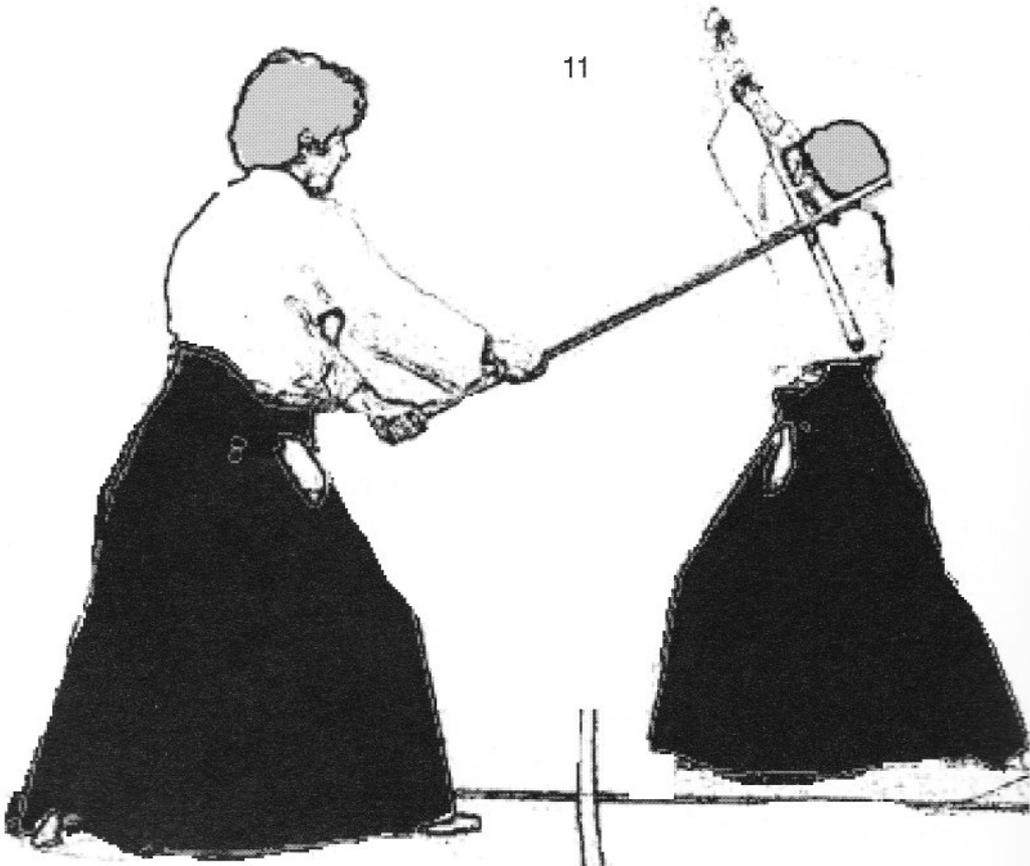
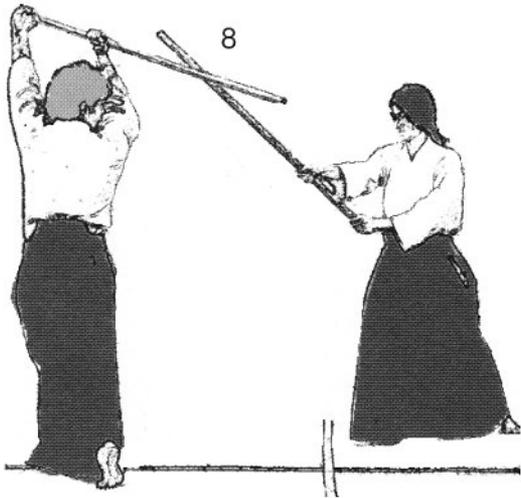
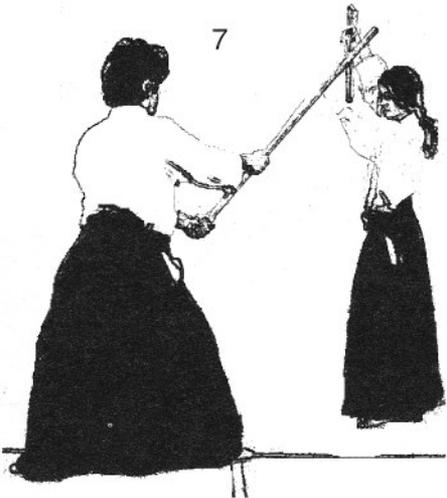
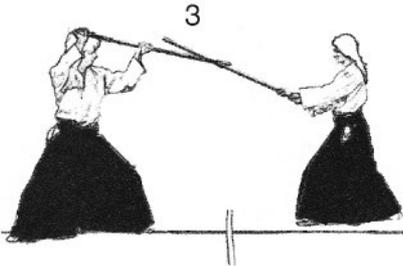
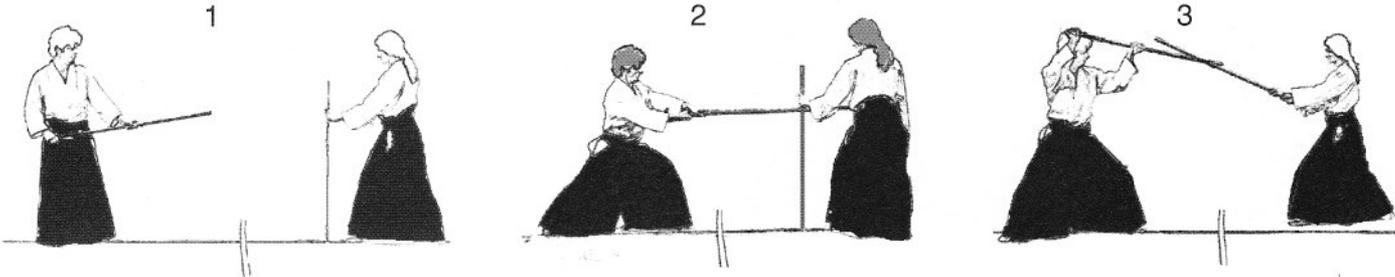
Afferrare il bavero del keikogi da dietro



KATATETORIKUBISHIME

Afferrare un polso e con l'altro braccio eseguire uno strangolamento

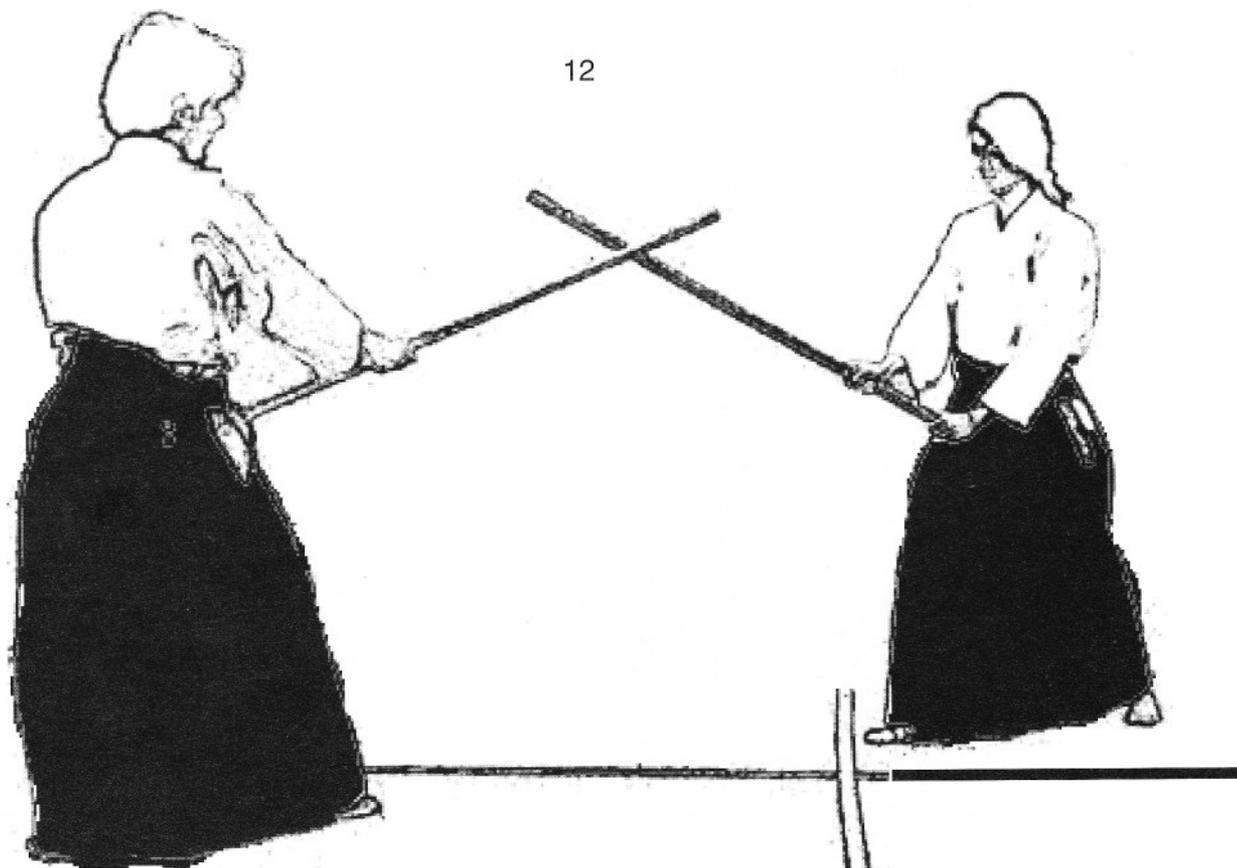
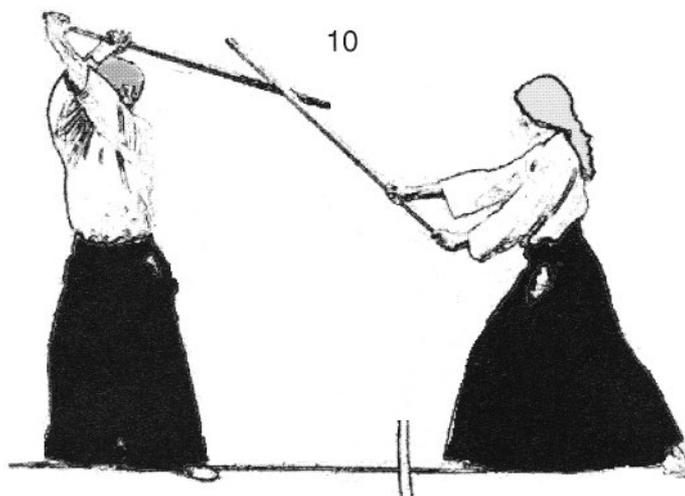
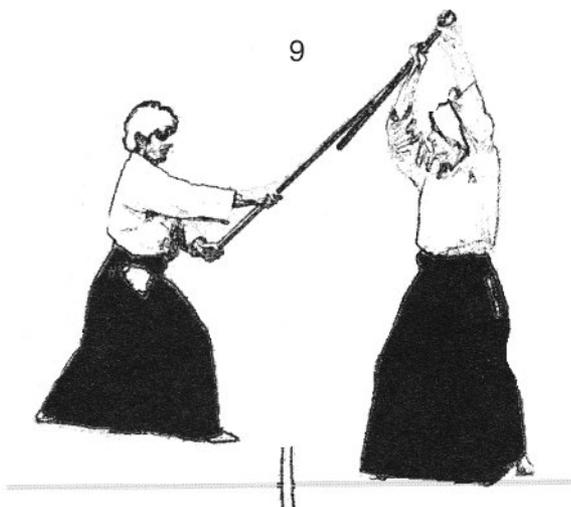
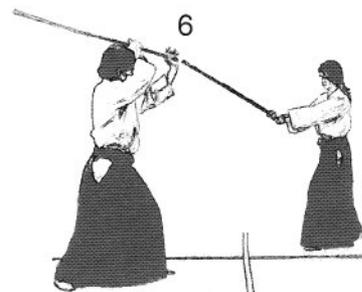
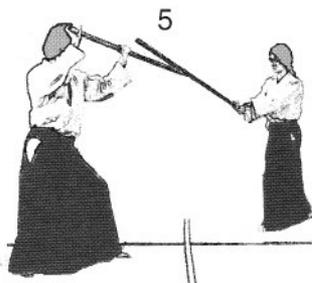
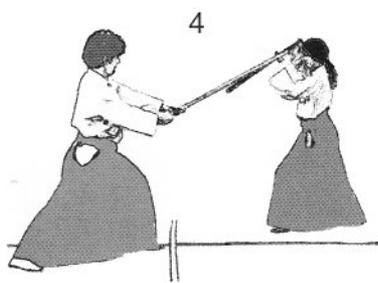
Kata di Kumi-jo del Maestro H. Tada



(Prima forma a coppie)

1ª parte

Disegni di Cesare Ventola



Dentro il Kinorenma

Kokyu soren

Fabrizio Ruta

Disegni di Fabio Fucilli

GLOSSARIO:

Haku = espirare

Hara = ventre

Ka-tanden = baricentro dell'essere umano

Ki = energia vitale

Kiyome = purificazione

Kokyuu = respirazione (intesa come controllo del ki)

Osoku = fermare il respiro e contemporaneamente rilassare le spalle e la nuca, chiudere l'ano e concentrarsi sul ka-tanden

Soren = esercizio concentrato

Suu = inspirazione

N.B. Nei disegni, le linee tratteggiate indicano il movimento già eseguito. Quelle intere invece la direzione in cui andrà il movimento



Continuiamo la panoramica sulle tecniche del kinorenma descrivendo una serie di esercizi di respirazione chiamati "kokyu soren" che andrebbero praticati al mattino presto. Queste respirazioni apprese in India dal Maestro Nakamura Tempu, furono trasmesse al Maestro Hiroshi Tada quando quest'ultimo studiò presso la sua scuola, la Tempukai. Normalmente vengono proposte dal nostro Direttore Didattico, durante i suoi stage all'inizio di ogni sessione di allenamento.

Si inizia la sequenza partendo sempre da gassho. Si portano così i piedi uniti e le mani giunte all'altezza del petto "prendendo il ki dell'universo con ringraziamento" così come il Maestro Tada descrive l'atteggiamento da tenere.

1- Esercizio per il sistema nervoso centrale.

Partire dalla posizione eretta con i talloni a contatto tra di loro e la schiena diritta. Inspirando sollevarsi sulla punta dei piedi portando il mento verso il petto ed estendendo la nuca verso l'alto.

Immaginate e sentite il ki che risale lungo la colonna vertebrale fino all'apice della testa. Mantenendosi sulla punta dei piedi trattenere il respiro rilassando le spalle e chiudendo l'ano (osoku) e contando dai 3 ai 5 tempi. Espirare tornando nella posizione di partenza.

2- Esercizio per il sistema nervoso periferico.

Si parte sempre dalla posizione eretta con le gambe aperte ad una distanza pari alla larghezza delle spalle (questa è la posizione di partenza anche per tutti i successivi esercizi). Inspirare portando le braccia in alto e avanti poco oltre l'altezza delle spalle (dis. 2).

Continuando il movimento portare i pugni chiusi vicino al petto piegando i gomiti (dis. 3). Alla fine di questo movimento si fa osoku e successivamente si aprono di scatto le dita delle mani partendo dal mignolo e arrivando fino al pollice.

È possibile anche aprire con forza tutte le dita contemporaneamente. Infine si lanciano le braccia verso l'alto (dis. 4)

ed espirando si portano in basso e verso l'esterno (dis. 5).

3- Ibuki

Dalla posizione di partenza inspirare e poi eseguire osoku. Durante l'espirazione, inviare il ki dall'hara in tutto il corpo verso le estremità mettendo una certa "pressione" (dis. 6).

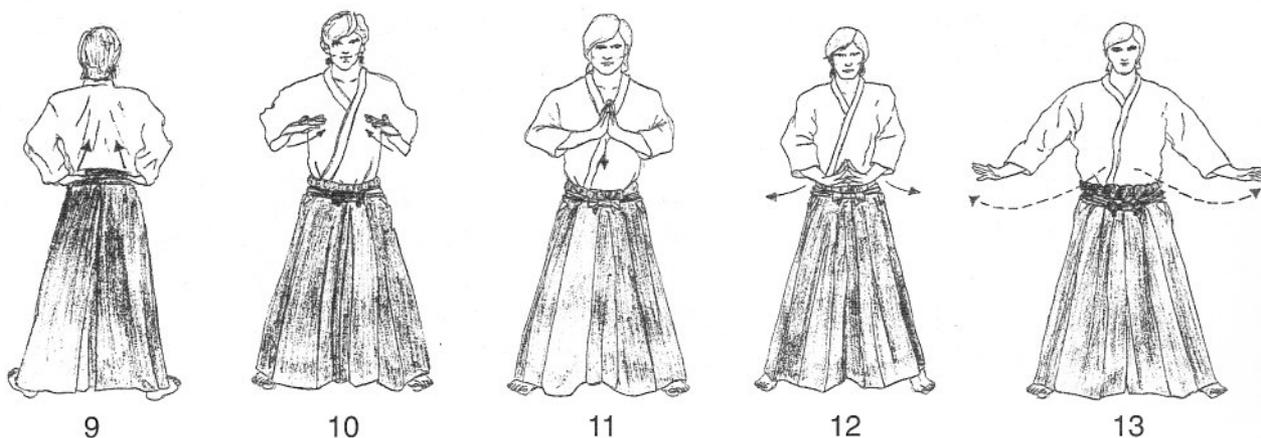
4- Esercizio per il sistema respiratorio (per aumentare l'apertura degli alveoli polmonari).

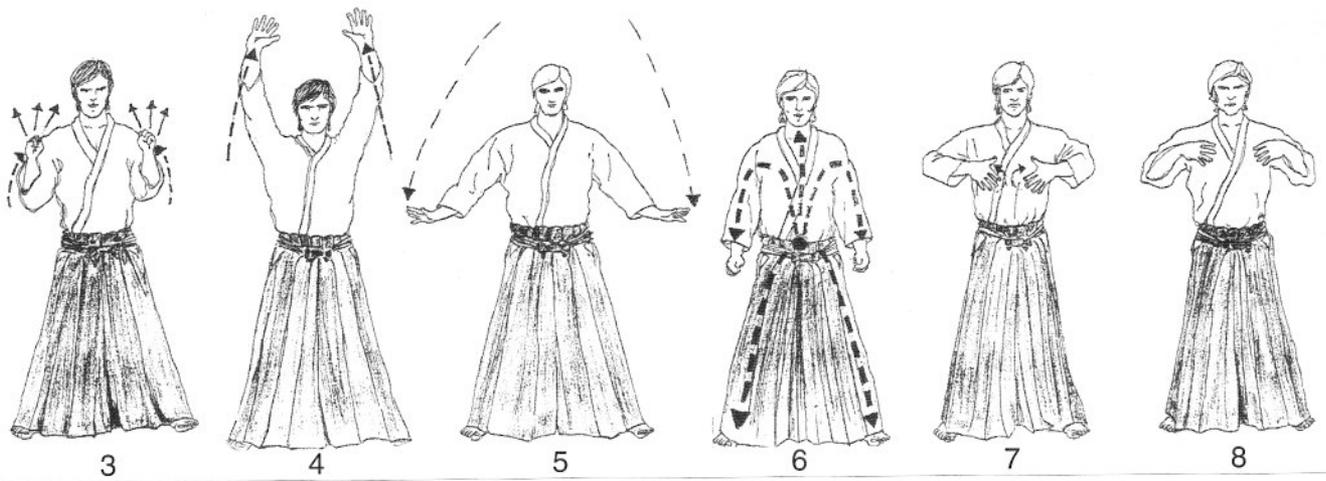
Inspirare "aprendo" il petto accarezzandolo con le mani partendo dalla linea centrale del corpo e andando verso l'esterno (dis. 7). Fare osoku e tamburellare con la punta delle dita sul petto (dis. 8). Infine espirare lanciando le braccia prima in alto e poi in basso e verso l'esterno.

5- Variazione dell'esercizio numero 4

Rispetto all'esercizio precedente questo risulta più intenso ed associa all'apertura degli alveoli polmonari la stimolazione del sistema nervoso.

In questo caso durante l'inspirazione si tamburella sul petto con le dita poi, dopo





aver fatto osoku, si batte, con il palmo delle mani aperte, sul petto per tre volte. Ed infine si espira sempre lanciando le braccia in alto e poi verso l'esterno e in basso.

6- Esercizio per il sistema respiratorio (per la mobilizzazione del diaframma e della parte bassa dei polmoni).

Mettere le mani sui fianchi sistemando i pollici al lato della colonna vertebrale con le altre dita puntate verso l'alto (dis. 9).

Inspirando far scivolare le mani verso l'alto fino all'altezza del petto (dis. 10).

Facendo osoku portare le mani prima in gassho (dis. 11) e poi verso il basso tenendo i palmi ben chiusi finchè si riesce (dis. 12), poi allontanarle spontaneamente. A questo punto inizia l'espira- zione mentre le braccia si allontanano e vanno in fuori (dis. 13).

7- Esercizio per il sistema respiratorio (per aprire la parte media e alta dei polmoni).

Inspirare alzando le braccia diritte in avanti finchè non raggiungono quasi l'altezza delle spalle. Eseguire osoku

chiudendo i pugni e contemporaneamente portando l'articolazione scapolo-ome- rale all'indietro (dis. 14).

Trattenendo sempre il respiro, "aprire il petto" portando le braccia, con un movimento secco ma elastico, all'indietro e contemporaneamente piegare anche i polsi verso l'esterno e all'indietro (dis. 15). Si riportano poi le braccia sempre tese davanti al petto (dis. 16).

L'intera sequenza va eseguita con un movimento continuato e fluido per tre volte di seguito (per i bambini è consigliata una sola ripetizione, mentre gli adulti possono arrivare fino a cinque con un'unica ritenzione del respiro). Infine si aprono i pugni estendendo le dita in avanti e si espira riportando le braccia nella posizione di partenza ai lati del busto.

8- Esercizio per migliorare la circolazione sanguigna.

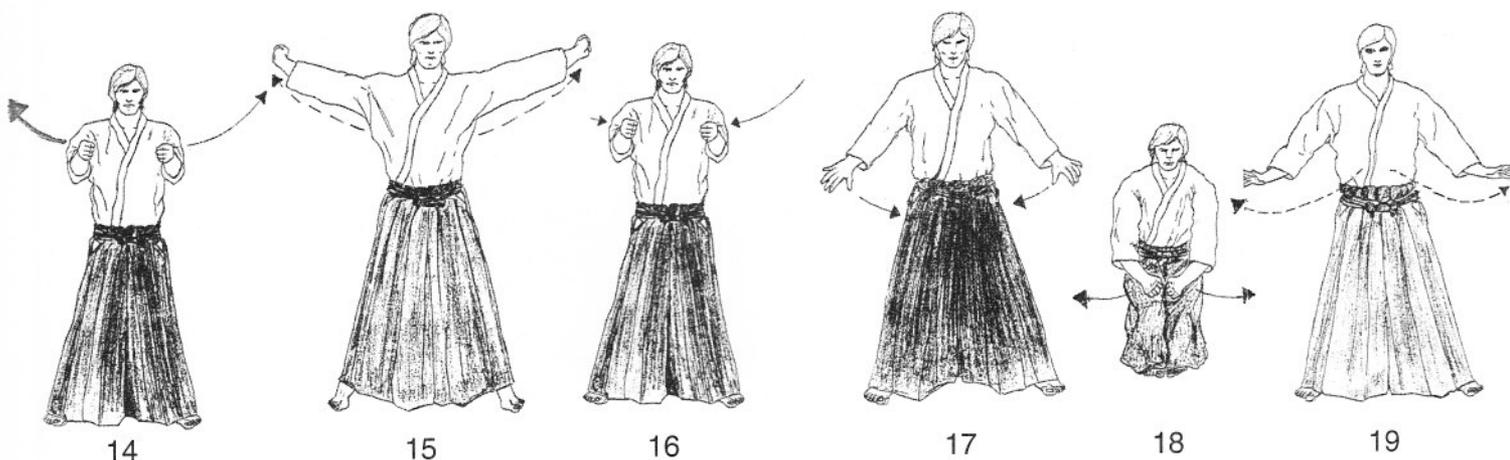
Aprire le gambe ad una distanza pari a due volte l'ampiezza delle spalle e piegarsi leggermente in avanti immaginando di impugnare un bastone tenuto orizzontalmente sopra le ginocchia (dis. 17).

Inspirando si riavvicinano le gambe e le mani le quali vengono richiuse a pugno. Eseguire osoku "contraendo" contemporaneamente i muscoli delle gambe e delle braccia allo scopo di "pompare" il sangue verso l'hara (dis. 18).

Espirando si riportano lentamente le braccia e le gambe alla posizione di partenza (dis. 19).

Dopo questa sequenza, la cui successione non è fissa, può cioè essere modificata a seconda delle esigenze individuali, normalmente il Maestro Tada fa eseguire una respirazione di purificazione (kiyome). Questa inizia con una inspirazione cui segue una espirazione durante la quale si espira l'aria velocemente con forza e a "scatti".

Alla fine dell'espira- zione si esala dalla bocca con energia l'ultima aria rimasta nei polmoni. Alla successiva e spontanea inspirazione si fa seguire osoku e poi un'emissione sonora (kiai) che parte dall'hara. Il suono da emettere consigliato per i principianti è "ve-ei".



La pratica del seiza: quando sediamo... semplicemente sediamo

da The Iaido Newsletter, 12 maggio 1991

traduzione ed adattamento di Emanuele Covino

A sinistra:
Sequenza dei movimenti di piede per sedersi in seiza.

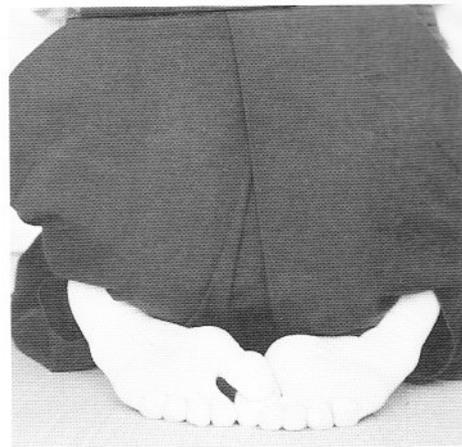
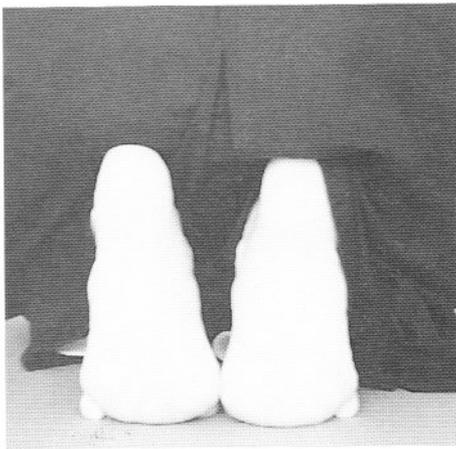
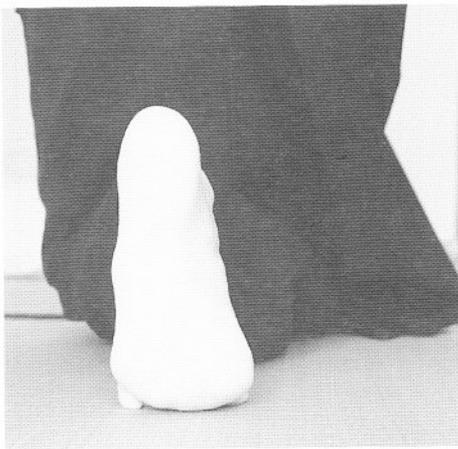
Sotto:
Il doshu (guida) dell'Aikido mentre medita in seiza.

“Sedere in quiete” usando la postura seiza è un modo per superare le paure della vita e la sottostante paura della morte. E' un modo eccellente per regolare le funzioni del corpo. Può portare la mente vicino al mondo “come esso è”, rispetto al suo abituale stare nelle cose “come dovrebbero essere”. In altre parole, seiza è un metodo per uscire dalle illusioni della vita di ogni giorno. Quando sediamo, il ciclo senza fine di pensieri che sono così paralizzanti per la salute mentale è interrotto e facciamo venir fuori la chiara freschezza del vivere semplicemente nel mondo.

Per sedere in seiza piegate le gambe e portate il ginocchio sinistro sul pavimento e quello destro a circa due pugni dal sinistro. Ora mettete il dorso dei piedi sul pavimento, in modo tale che i due alluci si tocchino. Abbassate i glutei fino a che toccano i talloni. Raddrizzatevi e lasciate che il peso si centri in qualche posto fra i piedi e le ginocchia. La testa è bilanciata sulla colonna vertebrale, con le orecchie in asse con le spalle e il naso in linea con l'ombelico; ponete il mento in dentro e stirate la nuca, come se qualcuno stia sollevando il nostro collo per stirare la schiena.

Per trovare la linea di equilibrio potete ruotare in circolo sulle anche, riducendo lentamente l'oscillazione finché non si rimane in una posizione stabile. Ciò è fondamentale per prevenire crampi o la fatica mentre siamo seduti. Un altro modo per trovare la giusta postura è di immaginare una stringa attaccata alla cima della testa e che entra nel nostro corpo fino a terminare con un peso all'altezza del tanden. Se si curva la testa in avanti o si piega troppo il collo la stringa tocca il guscio del corpo; se invece ci si inclina troppo in avanti, il peso tocca





la cintura pelvica. Ponete il peso nella parte anteriore dell'hara.

Rilassate le spalle e lasciate che le braccia cadano naturalmente. La mano destra è posta, palmo in su, sul grembo con il bordo del mignolo che tocca leggermente il basso ventre. La mano sinistra è posta sulla destra, anch'essa con il palmo in su. Le dita devono stare unite senza tensione. Ponete la punta dei pollici a contatto in modo tale che si tocchino senza che si facciano pressione l'un l'altro. Le dita ed i pollici devono formare un ovale intorno ad un punto posto 5 o 6 centimetri sotto l'ombelico, punto chiamato tanden o seika tanden e che corrisponde al centro dell'equilibrio. La mano sinistra sulla destra rappresenta la calma ("sei" o "in" in giapponese) che copre gli aspetti attivi ("do" o "yo"). I pollici unificano i due aspetti. Il tanden è visto come il centro dell'essere intorno a cui l'hara è organizzato. Il centro è il punto da cui la vostra vita è vissuta. Varianti di questa forma sono spesso usate, ma questo è il metodo più bilanciato e rilassante di sedersi.

Senza abbassare in avanti la testa ponete lo sguardo in un punto a circa un metro davanti a voi. Si possono chiudere a metà gli occhi per ridurre i disturbi visivi senza correre il rischio di cadere addormentati. Ponete la lingua a contatto con il palato, ed i denti in maniera tale che si tocchino leggermente. Togliete l'aria dallo spazio fra lingua e palato. Ciò inibirà la produzione della saliva ed il bisogno di ingoiarla.

Un aspetto importante della pratica è la respirazione. Gli antichi taoisti credevano che il respiro coincidesse con la vita stessa e che ogni persona ne disponesse in una certa quantità prestabilita. Il respiro

profondo e lento era visto quindi come un prolungamento della vita.

Inspirate semplicemente e con calma attraverso il naso, usando il diaframma. La pancia dovrebbe espandersi in avanti e il torace dovrebbe a sua volta aprirsi senza aiuto muscolare. Buttate fuori dalla parte superiore del corpo tutte le tensioni e gli sforzi muscolari. Le spalle non devono essere tenute contratte, ma non lasciatele andare giù; semplicemente fate fare alla gravità il suo normale lavoro.

Respirate finché i polmoni siano pieni senza sforzo, e lasciate che sia il respiro a dettare il cambio nell'espiazione. Non trattenetelo, e non fate nulla di speciale, semplicemente cominciate a espirare. Questa deve sempre essere più gentile dell'inspirazione. Inoltre non ci dovrebbero essere rumori o sibili, ma solo una soffice espiazione finché la pancia non si svuota naturalmente. Lasciate che l'espiazione continui finché ne sentite il bisogno, poi ricominciate con l'inspirazione. Quando espirate non lasciate che la pancia perda tensione, ma mantenetele in tono, senza comunque contrarre i muscoli.

Mai forzare il respiro. Con la pratica continua il ritmo rallenterà forse fino a due respiri al minuto, ma non provate a raggiungere nessun obiettivo; semplicemente respirate.

Seguendo il vostro respiro, contate sia le inspirazioni che le espirazioni, e, più tardi, solo le espirazioni. Contate da uno a dieci e poi ripartite. Se il conto è perso ripartite da uno e non provate a ricordare l'ultimo numero, non è importante. Arrivare al dieci non è un obiettivo, ma solo un processo.

Ogni pensiero che sorge deve essere notato ma ignorato. Occorre solo guardarlo e

lasciarlo andare; non inseguirlo e non seguite nessuna linea di ragionamento. Ritornate al conteggio. Tutti i pensieri, quando sediamo, hanno lo stesso valore, cioè nessuno. Quando sediamo... sediamo. La stessa cosa va fatta per le luci, le allucinazioni, il panico, la paura. Quando sediamo... sediamo.

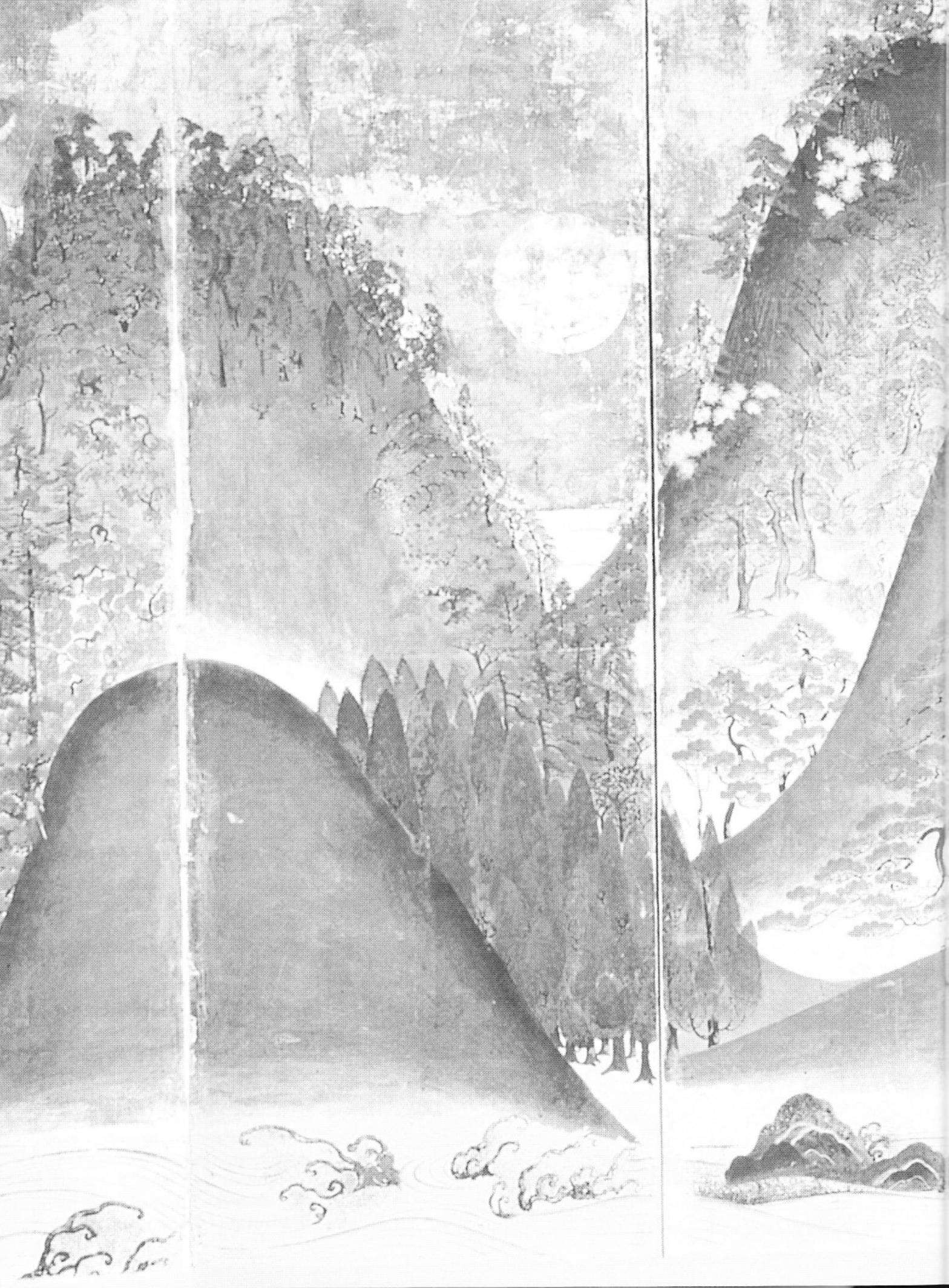
Quando i pensieri non correranno più così veloci e così furiosamente allora potrete contare e sedere correttamente. Se i pensieri vi distraggono, contate ancora.

Eventualmente, provate a rimanere in seiza per trenta minuti la mattina presto e la sera. Se le gambe cominciano ad addormentarsi, alzatevi sulle ginocchia o, alternativamente, arrotolate una coperta e ponetela fra i polpacci per alzare i fianchi dai talloni. Dovete aspettarvi un po' di dolore, ma non fate diventare un test di forza di volontà lo stare seduti per più tempo possibile.

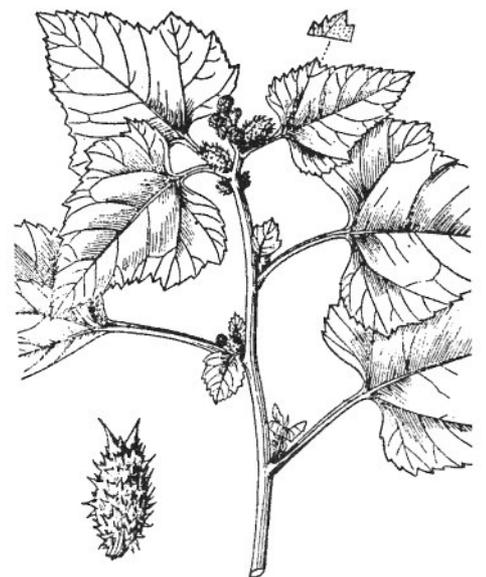
Idealmente dovremmo sedere in seiza in una stanza tranquilla con una illuminazione debole, con poche distrazioni visive o di altro tipo. La musica non è appropriata, poiché l'idea non è quella di distrarsi.

Quando la seduta è finita, o quando le gambe devono essere mosse, inchinatevi e ponete la fronte sul pavimento, con i fianchi sempre sui talloni. Ponete le mani con i palmi in su al lato della testa, e sollevatele per pochi centimetri. Ciò simbolizza l'essere aperti e accettare ogni cosa che il mondo ci può offrire. Respirate in questa posizione per breve tempo.

Esiste una vasta letteratura sulla meditazione e ci sono molti che vogliono insegnare i metodi segreti per guarire l'animo ad un certo prezzo. Tutto ciò che è necessario è un posto dove essere soli (o in gruppo) e qualche respiro. Semplicemente... sedete.



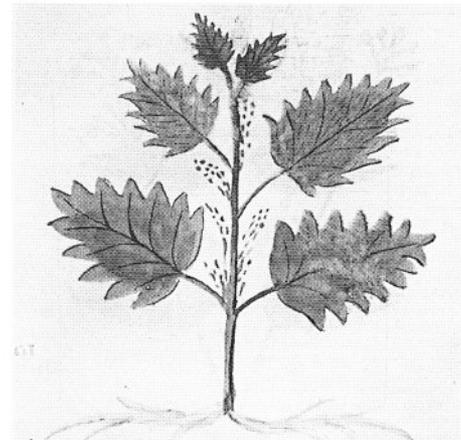
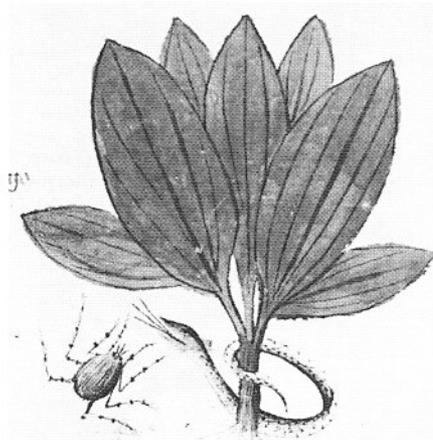
Medicine naturali



Introduzione alla fitoterapia

Curarsi con le erbe

Marco Pezzoli e Laura Bolognesi



Dall'inizio del secolo, con il progredire della tecnologia e con l'inurbamento, l'erboristeria ha conosciuto un periodo di abbandono. Tuttavia negli ultimi decenni i progressi scientifici nel campo della chimica, della biologia e della medicina hanno portato alla riscoperta della validità dei rimedi fitoterapici.

Si è infatti dimostrato che una pianta è un laboratorio chimico senza eguali in quanto le cellule vegetali sono in grado, in presenza di energia solare, di sintetizzare sostanze complesse a partire da sostanze chimiche semplici: non solo vengono prodotte sostanze fondamentali per l'alimentazione (zuccheri, grassi, proteine, vitamine e sali minerali), ma anche principi attivi che stimolano ed equilibrano il funzionamento di alcuni organi ed influiscono beneficamente sulla salute fisica e psichica.

Si definisce in particolare come principio attivo (PA) una sostanza farmacologicamente attiva in grado di modificare la situazione fisiologica o patologica di un individuo. In genere ogni principio attivo si localizza prevalentemente in una parte di una pianta, la droga.

Il fitocomplesso è l'insieme di sostanze presenti nella stessa droga ed in grado di concorrere ad una azione farmacologica piuttosto complessa. La chimica ha identificato ed estratto dalle piante molte di queste sostanze e la medicina ne ha studiato a fondo il meccanismo di azione e la destinazione terapeutica. I ricercatori non hanno individuato solo le grandi famiglie di principi attivi (come flavo-

noidi, saponine, alcaloidi, tannini, etc), ma anche molti singoli componenti di queste famiglie.

La chimica farmaceutica di sintesi si è affrettata a copiarne, quando possibile, le strutture fondamentali ed a modificarle, ottenendo talvolta prodotti che hanno effetti ancora più intensi, più facilmente dosabili e conservabili in spazi ristretti. Tuttavia molti PA, normalmente utilizzati in medicina, non possono essere riprodotti per sintesi e per di più alcuni composti sintetici si ottengono solo grazie all'utilizzo di basi vegetali.

I composti di sintesi, pur avendo una precisa utilità e destinazione e una notevole rapidità di intervento, si comportano spesso in modo troppo energico e si rendono responsabili talvolta di effetti secondari indesiderati; al contrario molte sostanze vegetali, strutturalmente affini a quelle presenti nel corpo umano, vengono da questo sfruttate direttamente e con minore dispendio di energia.

Anche il PA isolato dal fitocomplesso presenta, analogamente a quello sintetizzato chimicamente, una serie di effetti collaterali, che sono invece assenti o molto limitati nei preparati officinali: il fitocomplesso infatti contiene anche molecole poco identificabili ma che consentono di lavorare su più organi o sull'organismo nell'insieme e tamponano eventuali effetti collaterali dati dai PA.

In definitiva un indubbio vantaggio della fitoterapia è la possibilità di avere a disposizione un'ampia varietà di elementi essenziali per l'organismo umano,

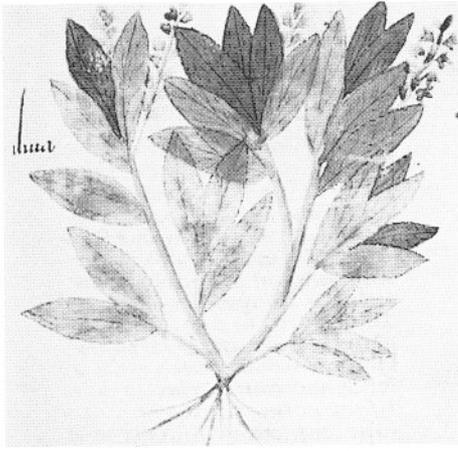
forniti da un altro organismo vivente di origine vegetale, affinità naturale che permette una assimilazione facile e totale di tutti gli elementi che la pianta ha elaborato.

Le piante officinali intervengono quindi in modo morbido sulla malattia, generalmente senza effetti collaterali; molte di esse si prestano ad una azione non puramente sintomatica, ma di terreno individuale, esplicando quindi un'azione a livelli gerarchici decisamente superiori.

Altro vantaggio che fa preferire il medicamento vegetale è l'innocuità della cura, purché essa sia effettuata sotto controllo medico.

D'altra parte l'uso delle piante officinali presenta svantaggi legati alla variabilità nel contenuto in PA dei vari preparati officinali e al fatto che alcune piante sono poco maneggevoli, soprattutto quelle ad alcaloidi, in quanto la dose tossica è di poco superiore a quella terapeutica.

Non dobbiamo infatti pensare che l'uso delle piante officinali sia totalmente esente da rischi, basti pensare alla tossicità degli alcaloidi (es.: *Papaver Somniferum*, *Atropa Belladonna*, *Datura Stramonium*, *Erytroxylon coca*, etc), al violento effetto lassativo degli antrachinoni (es.: *Rhamnus purshiana*, *Rhamnus frangula*, *Rheum palmatum*, etc) o al pericolo di sovradosaggio e intossicazione insito in alcune droghe (es.: *Fucus vesiculosus*). Tuttavia si tratta generalmente di effetti indesiderati che terminano immediatamente con l'interruzione dell'assunzione.



A sinistra:
Queste foto sono tratte dal libro "curarsi con le piante"
di G. Magrini
Istituto Geografico De Agostini Novara

Curarsi con le piante officinali

Nel contesto domestico le erbe possono essere usate soprattutto per alleviare lievi disturbi cui è soggetto anche l'individuo sano; l'uso di infusi e decotti durante la giornata rappresenta tra l'altro una pausa benefica e rilassante. Prima di iniziare un vero trattamento a base di erbe è invece doveroso interpellare il medico curante.

Alla cura con le piante medicinali deve rivolgersi un particolare tipo di ammalato perché particolare è anche la cura: essa è lunga in quanto la pianta agisce molto lentamente sulla malattia, come lunghi sono i tempi richiesti per la preparazione di infusi e decotti di sapore non sempre gradevole, spesso in dosi rilevanti e in orari scomodi. Tutto ciò è in netto contrasto con i ritmi moderni, specie se si considera la disponibilità dei pratici preparati farmaceutici.

D'altra parte esistono preparati fitoterapici (tinture, estratti, etc.) di più agevole assunzione. Nonostante ciò non si deve tralasciare l'importanza del "rituale" insito nella preparazione stessa di infusi e decotti, che in alcuni casi sono preferibili ai preparati in gocce titolati (quindi con una quantità nota e costante di PA), proprio perché "obbligano" la persona a prendersi cura di sé, richiedendo tempo e attenzione; proprio questa "ritualità" può risultare in alcuni casi un utile contributo ai buoni risultati di una terapia.

E' il caso di chiarire che non tutte le malattie possono essere curate con le piante: la fitoterapia è un valido rimedio

per tutte le patologie che non richiedono un intervento urgente e può coadiuvare efficacemente altri tipi di terapia.

Ricordiamo infine che la fitoterapia, pur risolvendo i problemi del momento, va presa in considerazione anche secondo un'ottica di più ampio respiro: quella della prevenzione.

Qualità delle droghe

Molti sono i fattori che incidono sulla quantità e qualità dei PA contenuti in una droga: clima, temperatura, piovosità, esposizione alla luce, altitudine, costituzione del terreno, influenza di altre piante vicine, sviluppo, stato di salute, età e ciclo vitale. Anche alcuni fattori artificiali possono tuttavia influire sulla qualità di una droga: raccolta, preparazione, conservazione e invecchiamento della droga.

Raccolta

Vanno scelti gli esemplari migliori e scartati quelli deboli, troppo giovani, troppo vecchi o malati. Anche il luogo di raccolta è importante: le piante migliori sono quelle che crescono lontano dall'abitato, nel loro ambiente naturale e in equilibrio con gli altri vegetali; esse sono più ricche in PA e poco inquinate da polveri, smog, e prodotti chimici che infestano le aree urbane. E' perciò opportuno evitare la raccolta anche in zone agricole a coltivazione intensiva, al limitare delle strade, nei pressi di fognature e scarichi a cielo aperto.

In particolare la raccolta deve avvenire

durante il cosiddetto "tempo balsamico". Il tempo balsamico è il momento dell'anno migliore per la raccolta, nel quale la droga ha un maggiore contenuto in PA. Esso è naturalmente legato al ciclo vegetativo di ciascuna pianta e dipende inoltre da diversi fattori ambientali, climatici e meteorologici, per cui è variabile da zona a zona e da annata ad annata. Il mattino è il periodo migliore della giornata per raccogliere le droghe e le giornate più adatte sono quelle asciutte e poco ventose; l'assenza di rugiada è una condizione molto importante perché le parti vegetali umide e bagnate possono deteriorarsi e marcire rapidamente già durante il tempo che intercorre fra la raccolta e la successiva essiccazione.

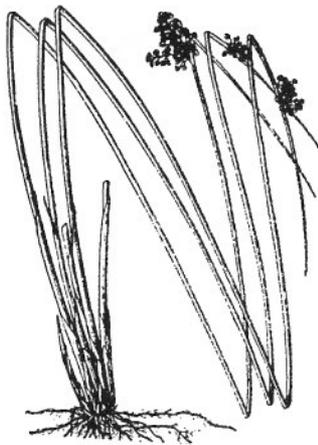
Lavorazione

Consiste in varie fasi (mondatura, essiccazione, stagionatura, pezzatura), ognuna delle quali deve essere realizzata scrupolosamente per salvaguardare qualità e quantità dei PA della droga.

In particolare l'essiccazione riveste grande importanza; infatti anche se la droga può essere utilizzata come tale allo stato fresco o in forma di succhi, è generalmente necessario essicarla per inibire i processi chimici ed enzimatici e la proliferazione microbica, quindi per conservarne a lungo infatti i PA.

Conservazione

Non solo la lavorazione ma anche il metodo di conservazione è importante per mantenere inalterata la qualità della



droga: è bene però ricordare che la lunga giacenza e conservazione fanno diminuire l'attività dei PA, per cui è importante rinnovare le droghe ogni anno.

Preparati officinali comuni

Data la grande quantità di PA e la specificità di azione di ognuno di essi sugli organi, è stato necessario elaborare metodologie diverse che ne permettessero l'estrazione singola o multipla, in base al risultato che si voleva ottenere.

I preparati estemporanei (succhi, macerati, infusi e decotti) non possono essere conservati per più di 12-24 ore, anche al fresco, in quanto vanno rapidamente incontro a processi ossidativi e fermentativi che li rendono inutilizzabili. Altro svantaggio è che queste preparazioni presentano una certa variabilità nel contenuto in PA e non tutti i PA sono solubili in acqua.

Il recipiente utilizzato per la preparazione deve essere di terracotta, vetro o acciaio inox, ma mai di metallo, soprattutto ferro e alluminio, per evitare la formazione di composti metallici tossici. La preparazione viene inoltre effettuata a recipiente coperto, per ottenere la condensazione dei vapori ricchi di PA volatili, che ricadranno nel preparato (infuso, decotto); nel caso dei macerati ciò limita i processi ossidativi e la formazione di muffe.

Non bisogna infine dimenticare di filtrare e spremere la droga residua, per consentire la massima estrazione possibile di PA.

Tinture ed estratti presentano indubbi vantaggi legati alla conservabilità e alla praticità di assunzione. In genere, tra questi, è consigliabile l'uso delle tinture madri (TM) che, essendo ottenute a partire da droga fresca, danno maggiori garanzie per quanto riguarda il contenuto in PA. Le tinture eterie sono invece sconsigliabili in quanto presentano problemi di tossicità legati al solvente.

Riportiamo qui di seguito un elenco dei preparati officinali più comuni, ricordando che la scelta del metodo estrattivo dipende dalle caratteristiche fisico chimiche dei PA che si vogliono utilizzare.

INFUSO - si ottiene versando acqua bollente nel recipiente contenente la droga e lasciando riposare per 10' - 20'. È il metodo più idoneo per estrarre i PA da foglie, gemme e fiori.

DECOTTO - si ottiene facendo bollire la droga in acqua, in genere per 5' - 10' in caso di erbe, fiori e radici sottili; per 10' - 20' in caso di legnami e cortecce dure. Si lascia poi decantare per 10'. Si tratta di un procedimento estrattivo forte che comporta la perdita o l'alterazione di alcuni PA.

TISANA - macerato, infuso o decotto preparato con molta acqua e poca droga, in modo da poterlo utilizzare come bevanda senza finalità curative.

SUCCO - si ottiene mediante spremitura di droghe fresche e ricche di acqua e di sali minerali, vitamine ed alcuni PA

MACERATO - si ottiene lasciando la droga immersa nel solvente appropriato

per un periodo di tempo che varia da droga a droga (in genere 5 - 12 gg.)

FUMIGAZIONI - la droga viene tenuta in continua ebollizione, oppure viene bruciata sui carboni accesi, respirandone i vapori.

CATAPLASMA - la droga, preparata in vario modo, viene applicata direttamente sulla parte.

IMPACCO O COMPRESSA - si immergono delle garze o delle compresse nel preparato (succo, macerato, infuso o decotto) e si applicano sulla parte.

TINTURA IDROALCOLICA - (estratto fluido) - preparazione ottenuta per azione dell'alcool (miscela in varia proporzione di acqua e alcool) su droga secca. Adatta per PA non idrosolubili.

TINTURA MADRE - (alcolaturo) - tintura preparata partendo da droga fresca.

TINTURA VINOSA (enolito) - ottenuta da macerazione della droga in vino bianco o rosso di buona gradazione alcolica (anche vini liquorosi).

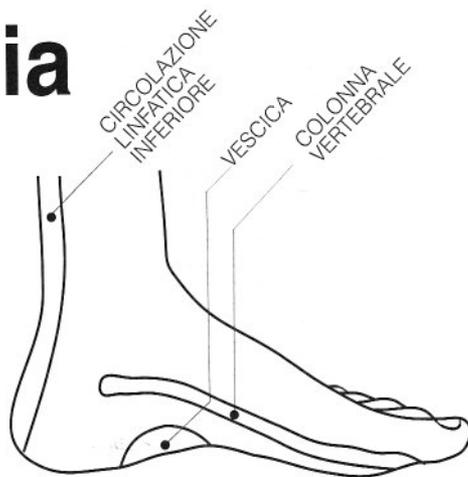
TINTURA ETEREA - ottenuta utilizzando l'etere come solvente.

MACERATO GLICERINATO - ottenuto mediante macerazione dei tessuti meristemati della pianta (gemme, giovani radici e cortecce) in una miscela di acqua, glicerina e alcool.

OLEOLITO - ottenuto mediante macerazione della droga secca in olio. Adatto per droghe con PA liposolubili.

Riflessologia del piede

Rossana Tursi

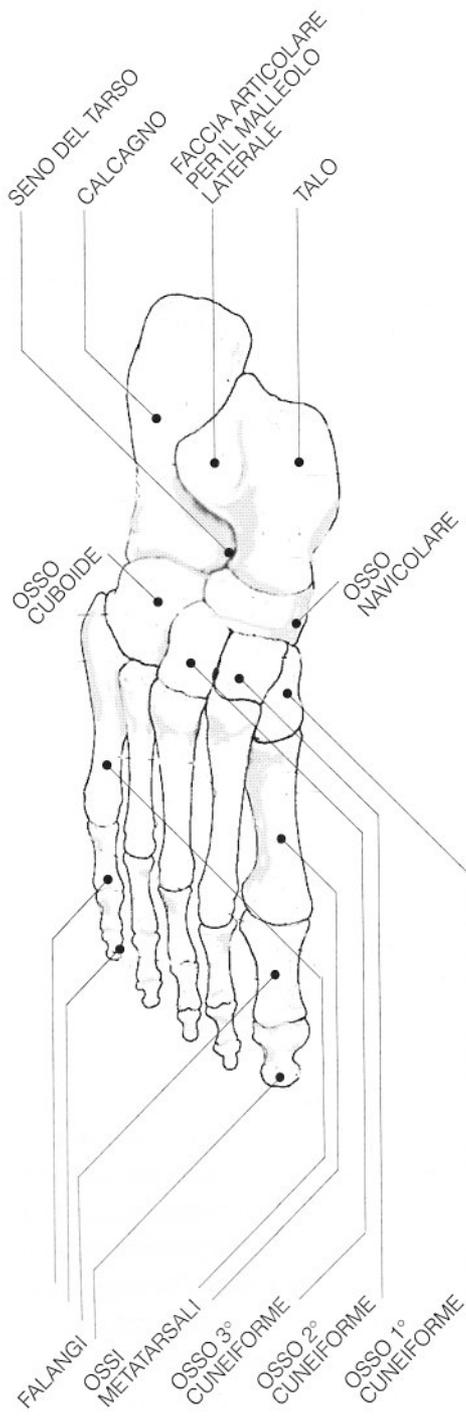


A sinistra:
Piede sinistro, visto dal lato interno.

In basso:
Ossa del piede destro, viste dalla faccia dorsale.

I piedi sono la parte del corpo alla quale generalmente prestiamo poca attenzione e che costringiamo a “vivere”, spesso per tutto l’arco della giornata, in un alloggio poco confortevole: le scarpe. Gli aikidoisti e tutti coloro che praticano attività a piedi nudi, sanno bene quale importanza abbiano i piedi e quanto sia piacevole massaggiarli e lasciarli liberi di “respirare”. Nella ginnastica preparatoria dell’Aikido c’è generalmente un breve momento dedicato al massaggio di piedi e caviglie; imparando alcune piccole tecniche e individuando certe zone del piede che, guarda caso, sono zone di riflesso di alcuni organi o parti del corpo, potremmo dedicare qualche minuto in più a questo trattamento, anche fuori dal tatami, e magari utilizzarlo per dar sollievo ai nostri amici.

Liberi quindi da qualsiasi restrizione mentale che ci impedisca di toccare i piedi di un amico, apprendiamo qualche tecnica di riflessologia plantare, andandone prima di tutto a scoprire l’origine. Questa risale all’inizio del secolo, quando un medico americano, William Fitzgerald, si interessò alle riflessoterapie in genere. Fitzgerald cominciò infatti a comprendere che esiste una relazione tra alcuni punti del corpo e gli organi interni. Con il dott. Bowers, che si interessò alle sue teorie, scriverà un libro chiamato “Zonal Therapy”. Sarà poi la massaggiatrice Eunice Ingham ad approfondire lo studio solo del piede, dopo aver elaborato a sua volta le teorie dei due dottori. Ma in Europa, sarà la



terapista Hanne Marquardt la prima a sperimentare questi studi per almeno dieci anni. In Italia questa tecnica arriva solo negli anni ottanta, quando viene tradotto il libro della Marquardt. Iniziano così i corsi e gli studi sulla riflessologia plantare. Attualmente esistono diverse scuole, alcune con un indirizzo più “energetico”, tuttavia il metodo più diffuso e sperimentato rimane quello della Marquardt. E’ questo il metodo che qui viene illustrato.

Prendiamo in esame innanzitutto la pianta del piede. Essa viene divisa in tre zone che sono, iniziando dall’alto, quella delle dita che corrisponde da un punto di vista psichico, al pensiero; quella centrale, cioè la parte più morbida del piede, che rappresenta la zona emozionale, infine quella del tallone che è in rapporto con la volontà. Durante un trattamento le zone più massaggiate sono le prime due, poiché il tallone, essendo generalmente più spesso e duro, è poco recettivo e risponde meno efficacemente. Nel disegno potete vedere le zone che corrispondono agli organi sulle due piante. Immaginate la figura di un uomo che si sovrappone alle due piante e così risulterà più facile riuscire a localizzare gli organi che sono in relazione con la stessa disposizione che hanno nel corpo umano. Ovviamente la pianta alla vostra sinistra corrisponde a quella destra del vostro partner.

Partiamo dalla considerazione che ogni dito del piede, escluso l’alluce, è formato da tre falangi. Troviamo quindi dislo-

GLOSSARIO

Circolazione linfatica = l'apparato circolatorio linfatico provvede al drenaggio dei liquidi delle proteine in eccesso e dei materiali più grossolani dagli spazi interstiziali (spazi che si trovano tra le cellule dei vari tessuti). È formato da un sistema di vasi che decorrono solo in direzione centripeta e lungo il cui decorso si trovano i linfonodi che hanno il compito di depurare la linfa e di produrre i linfociti.

Malleolo = il malleolo mediale (interno) è l'estremità inferiore e sporgente della tibia (osso lungo della gamba che si articola in alto con il femore e in basso con il talo o astragalo, un osso del piede), mentre quello laterale (esterno) appartiene al perone (l'altro osso lungo della gamba, ma notevolmente più esile della tibia)

Metatarso = è formato da 5 ossa lunghe, che collegano le falangi delle dita alle ossa del tarso.

Numerazione delle dita del piede = alluce o primo

dito, cui seguono 2°, 3°, 4° e 5° dito.

Seni paranasali = 4 gruppi di cavità simmetriche scavate nelle ossa della faccia, rivestiti di mucosa e tutte comunicanti con le fosse nasali. Servono a diminuire il peso delle ossa del cranio, inoltre aiutano a riscaldare e umidificare l'aria inspirata e a dare un determinato timbro alla voce.

Tarso = gruppo di 7 ossa situato nella parte posteriore del piede, esse sono: 3 cuneiformi, un navicolare o scafoide, un cuboide, l'astragalo e il calcagno. Esse sono tra il metatarso e le ossa della gamba.

Tendine di Achille = situato nella parte posteriore della caviglia, collega il muscolo tricipite del polpaccio al calcagno, conferendo elasticità al passo e permettendo l'elevazione sulla punta dei piedi.

Ureteri = canali muscolo-membranosi, pari e simmetrici, che portano l'urina dai reni alla vescica.

cati sulle quattro falangi superiori i seni paranasali, su quelle inferiori i denti. Mentre sulle falangi centrali del 2° e 3° dito si localizza la zona corrispondente agli occhi, e su quelle del 4° e 5° dito le orecchie.

Per quanto riguarda i denti, non si fa distinzione tra quelli superiori e quelli inferiori, ma piuttosto si dividono in due metà. Quelli che vanno dal centro verso destra si ritrovano sulla pianta destra, mentre l'altra metà si dispone su quella sinistra. Sembra un discorso piuttosto ovvio, ma è bene che lo teniate sempre a mente per poter localizzare poi con facilità tutte le altre zone.

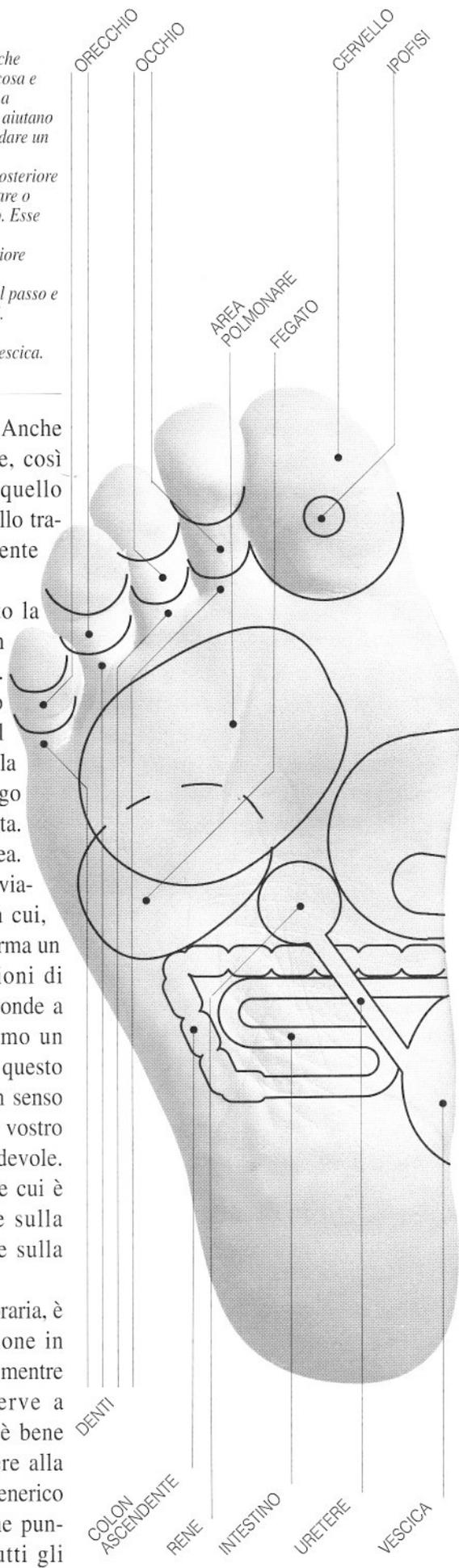
Sull'alluce troviamo il cervello che occupa tutto il polpastrello, mentre l'ipofisi si localizza al centro di questo.

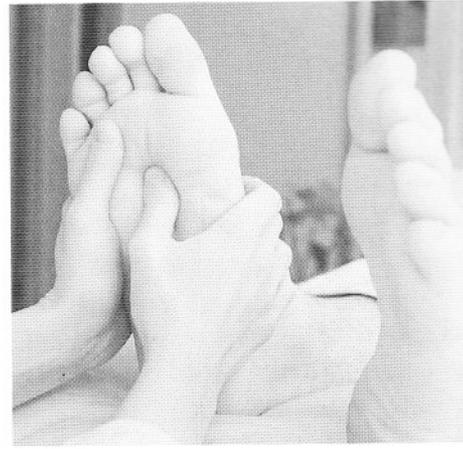
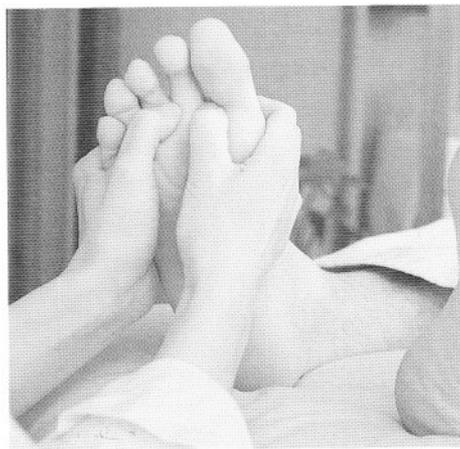
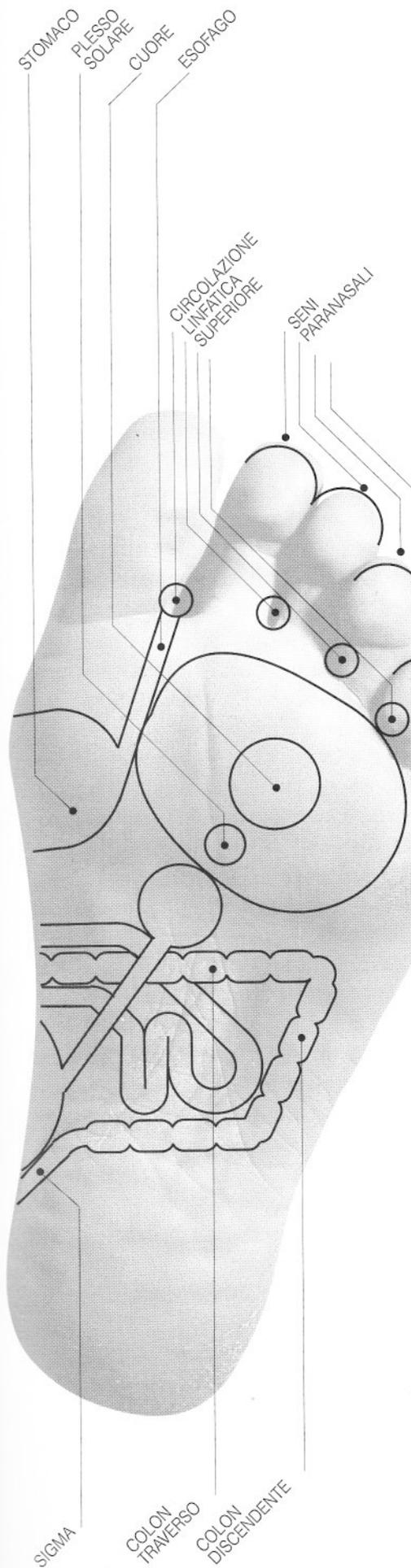
Al punto di unione di due dita sulla pianta cioè sulle quattro membrane interdigitali, troviamo i punti corrispondenti alla circolazione linfatica superiore. Passiamo ora all'area sotto le dita: immediatamente sotto l'alluce troviamo la tiroide, mentre sotto le altre quattro dita c'è un'area piuttosto vasta, quella polmonare. Le zone fin qui citate si ritrovano su entrambe le piante dei piedi, ovviamente alcuni organi sono su una sola delle due piante, per esempio il cuore è stato individuato solo sulla pianta sinistra al centro dell'area polmonare. L'apparato digerente inizia sulla pianta sinistra, qui troviamo innanzi tutto l'esofago che inizia dal primo spazio interdigitale e che si collega allo stomaco del quale una metà si ritrova sulla pianta

sinistra, l'altra su quella destra. Anche l'intestino tenue è diviso in due, così come il colon, però di questo quello ascendente è situato a destra, quello trasverso a metà e quello discendente solo a sinistra.

Sul piede destro troviamo, sotto la zona polmonare, il fegato che è in parte sovrapposto a quest'area. Per reperirlo scendiamo, partendo dalla base del 5° dito, lungo il bordo esterno della pianta, fino alla testa del 5° metatarso (osso lungo dei piedi), e rientriamo sulla pianta. Al centro del fegato c'è la cistifellea. Sempre su entrambe le piante, troviamo il plesso solare nel punto in cui, piegando la pianta in dentro, si forma un avvallamento (per chi ha nozioni di shiatsu, agopuntura, ecc., corrisponde a Rene 1). Ogni volta che iniziamo un trattamento è bene massaggiare questo punto per primo con il pollice, in senso orario o antiorario, chiedendo al vostro partner quello che sente più gradevole. Sotto al plesso solare, c'è il rene cui è unito l'uretere che si immette sulla vescica. Questa continua anche sulla parte laterale interna del piede.

Per quanto riguarda la pressione oraria, è sufficiente sapere che la rotazione in senso orario serve a "tonificare", mentre quella in senso antiorario serve a "disperdere"; in linea generale è bene tonificare al mattino e disperdere alla sera. Tuttavia per un massaggio generico è sufficiente anche una pressione puntiforme e perpendicolare su tutti gli





organi, oppure un movimento con il pollice che ricordi quello di un lombrico, soprattutto per trattare le zone più estese. Consideriamo ora la parte dorsale del piede, dove troviamo, dal 1° al 4° spazio interdigitale, una zona piuttosto ampia che arriva fino all'innesto dei metatarsi sul gruppo di ossa grandi e corrisponde alla circolazione sanguigna. E' molto piacevole e rilassante massaggiare questa zona con il pollice iniziando dal 1° spazio interdigitale (tra l'alluce e il 2° dito) e continuando fino al punto in cui i due metatarsi si uniscono (spazi metatarsali); procedendo così anche lungo gli altri tre spazi metatarsali.

Solo nel primo spazio, sotto l'alluce, sovrapposte alla zona della circolazione sanguigna, ci sono le tonsille e poi la zona della gola. Verso la caviglia, sul lato interno del dorso, c'è la zona della muscolatura addominale.

Consideriamo ora una veduta laterale del piede dal lato interno, qui c'è un'altra zona molto piacevole da trattare, in particolare per chi pratica aikido: la colonna vertebrale. Questa inizia sul lato dell'alluce, dalla prima falange, salta la noce del piede, per riprendere subito dopo continuando lungo la struttura ossea, fin sotto al malleolo. Il primo tratto corrisponde alle vertebre cervicali, cui seguono le toraciche, le lombari e le sacrali. Massaggiamo questo tratto (attenzione a seguire l'ossatura e non la parte morbida sottostante) con il pollice utilizzando "il movimento del lombrico".

Se invece consideriamo il lato esterno troviamo dalla parte del 5° dito un'area lunga che parte da questo e arriva fin sotto il malleolo. Ad essa corrispondono in ordine progressivo la spalla, il braccio/avambraccio/gomito e il polso/mano. Sulla caviglia ai due lati del tendine di Achille e per quattro dita sopra il malleolo, troviamo la zona in relazione con la circolazione linfatica inferiore. Perciò quando massaggiamo i piedi è bene non dimenticate di trattare anche questa zona. Dopo questi brevi cenni di riflessologia non sarete ovviamente in grado di risolvere patologie di una certa rilevanza, tuttavia poichè il piede è molto vascolarizzato, un buon massaggio influirà positivamente sulla circolazione inferiore, dando sollievo a piedi e gambe stanchi e affaticati, per esempio dopo un intenso allenamento di aikido.

Non vi resta altro da fare che provare. Per ulteriori approfondimenti potete consultare i seguenti libri:

Introduzione al massaggio zonale di D. Piazza- A. Maglio, Edizioni La casa verde 1995

Massaggio zonale di C. B. Erede, Edizioni RED/studio redazionale oppure telefonare al CIRF Centro Italiano di Riflessologia Fitzgerald di Milano, tel. 02/2716827-29406827 per ricevere informazioni sui corsi di riflessologia del piede.

In alto:

A sinistra, pressione puntiforme sui punti corrispondenti alla circolazione linfatica.

A destra, pressione rotatoria sul punto corrispondente al plesso solare.

Interviste ed interventi

Intervista al maestro HIROSHI TADA
Prima parte

Domanda dell'intervistatore (D): Maestro, mi par di capire che lei iniziò a praticare l'AIKIDO dopo essere entrato all'università di Waseda.

Risposta del Maestro (R): Proprio così, ma a causa della guerra non fu possibile iscrivermi al dojo fino al Marzo del 1950.

D: Se non sbaglio, quando entrò all'università lei iniziò a praticare il KARATE, e solo più tardi si sentì attratto dall'AIKIDO.

R: Per la verità non ho praticato per molto tempo il Karate sebbene abbia raggiunto un grado a livello Dan. All'inizio mi allenavo in tutte e due queste arti marziali, ma pian piano mi dedicai sempre più all'AIKIDO; dopo un certo tempo mi fu impossibile praticarle ambedue. Ciò non dipese dal fatto che io giudicassi un'arte migliore dell'altra, ma piuttosto dal fatto che io avevo una grande ammirazione per il Maestro UESHIBA. Lo avevo conosciuto da ragazzo grazie a mio padre.

Nel 1942 mi trovavo proprio a Shinkyō (al giorno d'oggi: Chang Chun, in Manciuria), ma anche se per poco mi persi la dimostrazione del Maestro Ueshiba alla famosa manifestazione di arti marziali per il decimo anniversario dell'università Kenkoku. Mio cugino, che era di un anno più grande di me, mi disse che fu una dimostrazione fantastica. A quanto pare i vari avversari poterono a stento difendersi con cadute dal Maestro Ueshiba. Essi non furono soltanto proiettati via, fu come se fossero stati storditi da una scarica ad alta tensione.

D: Nel numero 4 della rivista AIKIDO TANKYO (un periodico pubblicato dall'Aikikai Hombu Dojo) lei scrisse che rimase molto sorpreso ed impressionato dall'insolito modo di pensare del Maestro Ueshiba.

R: Quando mi iscrissi al Dojo avevo



vent'anni ed il maestro ne aveva all'incirca sessantasette; dunque una differenza di circa quarantasette anni. Egli tuttavia mi proiettava con tale facilità, indipendentemente dalla forza con cui l'attaccavo, che non sembrava esserci alcuna differenza di età. Guardando ora indietro a questi fatti, tutto mi sembra perfettamente comprensibile.

D: Si iscrisse pure al Tempukai quando iniziò a praticare l'AIKIDO ?

R: Quando mi iscrissi all'Hombu Dojo, la maggior parte di quelli che vi si allenavano erano membri del Tempukai o del Nishikai. A quel tempo solo sei o sette persone frequentavano il Dojo. Fra queste c'erano Keizo Yokoyama ed il suo fratello più giovane Yusaku, ambedue studenti all'università Hitotsubashi. Yosaku trascorse gli ultimi anni della guerra nell'Accademia Navale e si iscrisse all'università dopo la fine del Secondo Conflitto Mondiale. Fu lui che mi portò al Tempukai e all'Ichikukai. Successivamente un'altra persona mi diede qualche insegnamento su come fare esercizi di digiuno. Tutte queste pratiche, insieme agli insegnamenti del Maestro Moriei Ueshiba, divennero base per il mio allenamento.

Fui presentato al Tempukai nel Giugno dello stesso anno in cui mi iscrissi all'AIKIKAI.

Il Maestro Tempu Nakamura stava tenendo in quel periodo sessioni mensili

di studio al Gekkoden del tempio Gokokuji. Come l'AIKIKAI, il Tempukai faceva poco per farsi conoscere e la gente diveniva membro del Tempukai solo attraverso la presentazione da parte di altri membri. Incontrai quindi il Maestro Tempu e, dopo aver ascoltato quanto aveva da dire, entrai immediatamente a far parte della sua organizzazione.

D: Si conobbero tra loro il Maestro UESHIBA ed il Maestro TEMPU ?

R: Sì. Fu prima che io mi iscrivessi al Dojo; mi sembra che si fossero già incontrati una volta e che fossero stati presentati dal padre di Todashi Abe, che era sia membro del Tempukai sia studente del Maestro Ueshiba.

All'inizio il Tempukai era conosciuto come la Toitsu Tetsuigakkai (Società per lo studio dell'unificazione della medicina e della filosofia), che centrava la sua attenzione sull'unificazione della mente e del corpo. Presi parte a molti esperimenti del Maestro Tempu, cosicché venni a conoscenza di molte cose su di lui.

D: Per quanto tempo rimase al Tempukai?

R: Fino a quando non andai in Europa, e cioè fino all'Ottobre del 1964. Il Maestro Tempu morì a Dicembre del 1968. Durante i miei sei anni trascorsi in Europa, sia il Maestro Morihei Ueshiba sia il Maestro Tempu sia mio nonno, tutti costoro morirono.

D: Ho sentito che il Maestro Tempu era un esperto di spada.

R: Sì, era un esperto del Zuihen-ryu battojutsu. Egli prese il suo nome, Tempu appunto, dai caratteri cinesi TEN e PU usati per scrivere il nome della forma "amatsukaze" dello Zuihen-ryu, nella quale egli si distingueva particolarmente. Il Maestro Tempu era un discendente del nobile Tachibana, il signore (damyo) di Yanagawa. Le arti marziali erano talmente popolari in Yanagawa che questo feudo era stimato di livello paragonabile a quello di Saga nel Kyushu settentrio-

nale, feudo quest'ultimo reso famoso dal libro intitolato HAGAKURE (un testo classico della "via del guerriero" (BUSHIDO), dettato da Tsunemoto Yamamoto nel 1716). Il contenuto dei discorsi del Maestro Tempu era molto particolare, in quanto la maggior parte di ciò che andava dicendo prendeva origine più dalla sua esperienza vissuta che da un qualsiasi processo intellettuale. Il Maestro Ueshiba faceva lo stesso. Le idee generate solo a livello intellettuale non hanno affatto lo stesso potere di attirare gente.

D: Ci potrebbe parlare dell'Ichikukai?

R: Un uomo di nome Tetsuju Ogura fu uno degli ultimi allievi interni (UCHIDESHI) di Teshu Yamaoka. Durante il periodo Taisho gli studenti ed i seguaci di Ogura, insieme ai membri dell'associazione per le corse in barca dell'Università imperiale di Tokyo (al giorno d'oggi, università di Tokyo) fondarono una società per la pratica del MISOGI (forme varie di austerità, purificazione rituale). La dirigeva Masatetsu Inoue. All'inizio dell'Ichikukai ci si riuniva il 19 di ogni mese per commemorare la morte di Teshu Yamaoka avvenuta un 19 Luglio, da cui aveva preso l'ichikukai (ichiku in giapponese può significare 1 e 9 cioè 19). Quando mi aggregai, le riunioni erano tenute in un vecchio Dojo del periodo Taisho a Nogata-machi nel Nakano. Da Giovedì a Domenica sedevamo nella posizione della folgore (seiza) per circa dieci ore al giorno cantando un versetto di un NORITO (una preghiera Shinto) e partecipando per quanto possibile con tutto il nostro essere. Era qualcosa di molto simile al canto di un mantra. Dopo essere passati attraverso questa iniziazione si diventava membro della società e solo allora si poteva prender parte agli incontri che si tenevano una volta al mese, di Domenica. Ci si esercitava in una specie di Salmodia, detta ICHIMANBARAI, che consisteva nel suonare una campa-



nella agitandone il manico diecimila volte. Il suono della campanella non diventava chiaro e netto fino a che il movimento della mano non fosse diventato automatico. A molti dei miei migliori studenti di AIKIDO insegno tutt'oggi questa pratica.

D: Si allenava con la spada (ken) o con il bastone (jo) ?

R: Ci fu un periodo in cui il Maestro Ueshiba si adirava se gli studenti provavano ad allenarsi nel Dojo con la spada o il bastone, e proibiva loro di farlo. Più tardi, tuttavia, cominciò ad insegnare queste tecniche. Da bambino io avevo fatto pratica del tradizionale tiro con l'arco giapponese, come era stato tramandato nella mia famiglia. Fui solito pure esercitarmi nell'arte della spada giapponese (KENDO) durante gli anni delle scuole secondarie. Ciò accadeva durante la guerra, cosicché non si trattava affatto di un'attività di tipo sportivo. Dopo aver iniziato gli allenamenti di AIKIDO mi esercitavo a colpire con la spada un albero vicino a casa mia.

L'allenamento personale è importante, indipendentemente dall'arte marziale che si pratica. Ognuno dovrebbe creare un suo proprio programma di allenamento, a cominciare dalla corsa. Da quando avevo vent'anni fino ai trenta passati ero solito alzarmi ogni mattina alle cinque e mezza e correre per circa quindici chilometri. Una volta tornato a casa mi alle-

navo colpendo con una spada di legno (bokken) una fascina. In quel tempo le case di Jiyugaoka (il quartiere di Tokyo dove abitavo) erano molto distanti l'una dall'altra, cosicché potevo fare a piacere tutto il rumore che volevo. Mi allenavo col metodo del Jigen-ryu, che avevo imparato a Iwama dal Maestro Ueshiba. Si narra che nel passato i guerrieri del feudo di Satsuma (nel Kyushu) colpissero diecimila volte al giorno una grande fascina di arbusti; ma io ero in grado di dare cinquecento colpi al massimo. Dapprima le mie mani si intorpidivano, ma in breve fui capace di colpire un grande albero senza alcun problema. All'università Waseda e all'università Gokushuin i miei studenti si allenano in questo modo. Trovo che sia uno dei migliori metodi di allenamento per l'AIKIDO. Naturalmente non è corretto usare una forza fisica eccessiva. Bisogna tenere la spada di legno o più semplicemente un bastone di legno verde, con leggerezza e stringerlo con l'anulare ed il mignolo al momento dell'impatto. La velocità nel portare il colpo e l'abilità di stringere correttamente le dita si sviluppano in maniera naturale. Questo modo di praticare con gentilezza è importante, in quanto se tutte le volte si usa molta forza si può finire col proiettare e immobilizzare le articolazioni di chi attacca con troppa energia e questo può essere pericoloso.

È proprio un peccato che lo spazio limitato dei moderni luoghi in cui si pratica non permetta più questo tipo di allenamento. Vorrei riorganizzare gradualmente le cose in modo da rendere un tal modo di allenarsi sempre più accessibile. Ciò che ho ora descritto è uno dei modi fondamentali di portare i colpi; c'è da aggiungere che i movimenti dei piedi e delle mani così come lo sviluppo dell'energia vitale (KI) mediante la meditazione col respiro (KOKYUHO), sono elementi altrettanto importanti dell'allenamento personale.

D: Lei ha studiato col Maestro Ueshiba; si può dire che il suo metodo di allenamento é basato su quanto da Lei direttamente osservato?

R: Sì. E' molto importante osservare con attenzione il metodo personale di allenamento del proprio Maestro e di impararlo bene; altrimenti si possono trarre conclusioni affrettate e sbagliate e si può finire col fare un allenamento senza alcun significato o addirittura errato. Ad ogni modo si deve sempre riesaminare ciò che il Maestro ha insegnato, nel tentativo di discernere quando ne costituisce il fondamento; a questo punto lo si deve praticare ripetutamente finché non si é in grado di farlo bene. In tal modo ci si crea un metodo personale di allenamento.

Ritengo che chiunque voglia diventare un esperto di ciò che fa e farà - un'arte marziale, uno sport, una qualsiasi attività artistica o qualsivoglia altra cosa - allora é necessario che si alleni ogni anno per almeno duemila ore, quando si é tra i venti e i quaranta anni: ciò significa da cinque a sei ore al giorno. È probabile che ognuno si comporti in modo diverso; tuttavia, la maggior parte di questo tempo deve essere speso per l'allenamento personale. Dopo essersi allenati per proprio conto si può andare al dojo per avere conferma, per mettere alla prova, per esaminare con attenzione tutto quanto si é acquisito. Usare un albero come proprio compagno di Aikido per allenarsi é un buon modo di far pratica con tutta l'energia possibile, perché in questo caso si può colpire con molta più forza di quando il compagno é un essere umano. Se il compagno é una persona, non sta bene allenarsi con spensierata durezza; in tali casi il tempo é meglio speso applicandosi a sviluppare linee di azione, cioè di attacco e di difesa corrette, precise, nette come lame di rasoio.

D: Le parlò mai il Maestro Ueshiba del Daito-ryu o di Onisaburo Deguchi?

R: Il Maestro Ueshiba parlò sempre con molto rispetto dei propri insegnanti, compresi il Maestro Sokaku Takeda ed il reverendo Onisaburo Deguchi. Ciò che ricordo con più lucidità delle sue chiac-

chierate é che il Daito-ryu aveva sviluppato un metodo di allenamento veramente eccellente. Dopo la normale pratica quotidiana il Maestro Ueshiba spesso tornava nel dojo a parlare di argomenti vari.

D: Penso che il M. Ueshiba parlasse di religione, ed in particolare della religione Omoto.

R: Sì. Alcune volte capivo chiaramente ciò di cui parlava, mentre altre volte ero completamente disorientato. Ma spesso egli aggiungeva a quanto aveva detto: "questo é il mio modo di parlare! Voglio che ciascuno di voi comprenda ciò che sto dicendo con le sue proprie parole, che lo esplori profondamente e che poi lo trasmetta con il linguaggio d'oggi".

L'Aikido é di beneficio all'umanità intera; più di quanto ci si renda generalmente conto, anche se lo si osserva da un punto di vista particolare come può essere il mio, cioè quello di un esperto. Nel 1952, quando mi laureai, tutti i miei amici furono piuttosto sorpresi dalla mia decisione di specializzarmi in Aikido, probabilmente perché era trascorso troppo poco tempo dalla fine della guerra e le arti marziali erano state messe al bando.

Per me, tuttavia, l'Aikido del M. Ueshiba incarnava l'essenza della cultura giapponese e lo vedevo come qualcosa che nel futuro si sarebbe potuto rivelare molto importante per il Giappone.

In realtà però l'Aikido sembra aver trovato una sua solida base in Europa prima che in Giappone. Di più. Quando tutto inizia come su un foglio bianco e in un contesto culturale completamente differente, come nel caso dell'Europa, l'allenamento dell'Aikido é impossibile senza una chiara comprensione di ciò che l'Aikido é e di quale sia il fine dell'allenamento. Chi é privo di queste conoscenze é paragonabile ad una persona che salta su un treno in corsa senza sapere in che direzione procede o quale é la destinazione. In altre parole, é importante avere ben chiara la "direzione" dell'allenamento dell'Aikido, proprio fin dall'inizio. Per quanto riguarda il metodo di allenamento, non é realistico chie-

dere le stesse cose a chi vuole allenarsi parecchie ore ogni giorno. È sufficiente che ognuno si alleni in un modo che per lui ha senso nel contesto del suo stile di vita. Però coloro che vogliono diventare esperti o che vogliono esplorare veramente ed in profondità l'Aikido devono avere ben chiaro in mente dove stanno andando e come possono raggiungere la meta. Non posso dire nulla se é un metodo sbagliato o é corretto. La maggior parte di coloro che sono esperti di un'arte marziale non si trovano nella posizione di poter criticare le tecniche altrui, giacché sono troppi i casi in cui qualcuno che all'apparenza si presenta debole, al momento cruciale si rivela straordinariamente forte.

D: Ci vuole parlare della sua organizzazione in Italia?

R: IL nome ufficiale dell'AIKIKAI d'ITALIA é Associazione di cultura tradizionale Giapponese, organizzazione riconosciuta dal Ministero della Pubblica Istruzione. Come implica il nome di tale associazione, la pratica dell'Aikido é dunque considerata una forma di cultura tradizionale. Ciò che si fa perciò é del tutto differente da qualsiasi genere di sport. Penso che possa essere difficile per un giapponese che vive in Giappone comprendere questa situazione. Per dirla in un altro modo, la pratica dell'Aikido é una forma di "meditazione in movimento". In paesi come l'ITALIA, la SVIZZERA e la GERMANIA, la frase KI-NO-RENMA (coltivazione dell'energia vitale, del KI) é usata così com'è nell'originale giapponese.

Naturalmente non tutti coloro che frequentano i dojo hanno questo approccio mentale. Alcuni sono maggiormente interessati a diventare più forti per un eventuale scontro fisico; altri sono motivati dal desiderio di migliorare la loro salute (fisica e mentale); altri ancora possono voler semplicemente dilettarsi con qualcosa che proviene da una cultura differente. I giovani praticanti di Aikido che intendono diventare istruttori hanno bisogno di aver in mente fini chiari e coerenti per l'allenamento dell'Aikido, che comprendono anche

quelli di cui si è parlato fino ad ora.

Le moderne arti marziali giapponesi costituiscono un caso a parte. È vero che ad esse ci si riferisce col termine BUDO, ma in realtà si tratta più semplicemente di attività inserite nel sistema pedagogico deciso in Giappone sin dal periodo Meiji; ed anche se si suppone che esse rappresentino lo spirito tradizionale del Giappone, vi sono molti casi in cui certi aspetti spirituali sono stati omessi. Durante la restaurazione Meiji, che avvenne più di un secolo fa, fiorì in Giappone una civiltà di stile occidentale; ma fu proprio nello stesso periodo che lo studio della cultura orientale divenne popolare in Europa e negli Stati Uniti, insieme all'uso del concetto di subconscio e all'attenzione alle realtà interiori della mente. Tutti questi aspetti culturali si svilupparono durante un lungo periodo di tempo e, dopo l'ultima guerra mondiale, divennero ben noti sotto forma di medicina psichiatrica e di ricerca terapeutica.

Al contrario, il Giappone adottò una politica che può essere riassunta nella frase "all'esterno con l'Asia, all'interno con l'Europa", una tendenza estremamente problematica che continua perfino al giorno d'oggi e forse spiega perché sorprendentemente ci sono così pochi giapponesi che comprendono l'essenza dell'Aikido.

Devo però aggiungere questo. Quando sto all'estero, in realtà avverto che ci sono alcuni aspetti dell'allenamento che solamente un giapponese può capire: non il metodo dell'allenamento in sé, ma piuttosto fatti di natura più generale. Il modo giapponese di parlare per esempio, o il ritmo della vita giapponese sono cose che solamente una persona che vive in Giappone può comprendere. Le forme teatrali Kabuki e Noh ne costituiscono altri esempi. Sento proprio di poterli comprendere perché ho vissuto in Giappone.

Penso che l'allenamento di Aikido in Europa evolverà in una forma appropriata per l'Europa. Se il linguaggio ed il modo di stare diritti e di camminare devono essere differenti. Se si pensa al colore rosso, allora il corpo compirà un

movimento che è "rosso". La mente ha questa grande influenza sul corpo. Ci sono aspetti molto sottili, però, che possono essere percepiti solo dopo un esame attento.

D: Maestro, mi pare che lei abbia assimilato e quasi fatto carne un modo di pensare e di muovere il proprio corpo nella vita quotidiana, sia fuori che dentro il Dojo, "aikidoistico". Può raccontare qualcosa della sua vita d'ogni giorno a cominciare forse dalla dieta?

R: Quando stavo all'università seguivo una dieta strettamente vegetariana: ero solito inoltre fare digiuni ed altre pratiche austere. Tutto ciò è diventato ora più difficile per me e perciò mi concentro su una dieta costituita da pane integrale, tagliatelle di grano saraceno e verdure mescolate con alghe, oppure con pesce da taglio o con piccoli pesci interi e frutti di mare.

Non bevo alcolici se non in occasioni speciali, come nelle commemorazioni o quando si riuniscono gli studenti. E neppure fumo.

Non solo non si può fare molto bene la meditazione col respiro (KOKYUHO) se si fuma, ma si perde il controllo degli

aspetti più sottili dei cinque sensi. Si diventa incapaci di sentire le differenze più fini. Se non si è in grado di avvertire queste differenze, si è pure incapaci di percepire gli aspetti più sottili della vita quotidiana.

Tutto ciò è difficile da comprendere nella normale routine di tutti i giorni, ma diventa più chiaro nei momenti in cui i sensi sono estremamente pronti ed acuti, come ad esempio subito dopo un digiuno di tre settimane. Bere alcool ogni giorno rende particolarmente difficile raggiungere una vera lucidità mentale, anche se si fanno i più grandi sforzi di attenzione.

Ci sono anche molti modi di mangiare. Si può dire che si assorbe l'energia vitale (KI) dell'universo attraverso il cibo. Pertanto, si dovrebbe prendere in seria considerazione il fatto che ingerire cibo ed acqua riveste la medesima importanza del respirare immersi nell'energia vitale dell'universo.

Penso che forse la cosa più importante è di mangiare con lo stesso raccolto sentire del Maestro Ueshiba, che univa le due mani assieme in segno di ringraziamento prima e dopo i pasti.

Profilo del Maestro HIROSHI TADA

Nato a Tokyo nel Dicembre 1929. Iscritto al dojo del Maestro Ueshiba mentre era studente di Giurisprudenza all'università Waseda. Dopo la laurea nel 1952 decise di diventare uno specialista di Aikido ed uno studioso della storia delle arti marziali giapponesi. Al momento attuale è IX Dan di Aikido ed insegna, oltre che all'Hombu Dojo, al Ministero della Difesa, all'università Gakushuin, all'università Keio, all'università Waseda al Tempio Gessoji di Kichijoji e nel suo proprio dojo nel quartiere Jiyugaoka di Tokyo. Nel 1964 iniziò a viaggiare in varie località europee come Maestro di Aikido e per diffondere questa arte marziale. Ha fondato l'AIKIKAI d'ITALIA (Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese), di cui è presidente. Tornato in Giappone nel 1970, da allora ha fatto molti viaggi didattici in Europa.



Il Maestro Ikeda spiega

GEN KEI-KOKYUNAGE

La tecnica e il suo nome del Maestro Masatomi Ikeda VII dan Direttore Didattico dell'Aikikai Svizzera

Mi piacerebbe esprimermi qui sulla tecnica Genkei-kokyunage. Quanti fra voi possono raffigurarsela? Sebbene io la presenti ad ogni stage, per voi è difficile associare la tecnica al suo nome, come è invece possibile per altre tecniche quali Tenchinage, Iriminage o Kotegaeshi. Mi piacerebbe esporre tre motivazioni per cui può esistere questa difficoltà:

Genkei-kokyunage è una mia denominazione personale e non un nome comune nel mondo dell'Aikido.

Generalmente a questa tecnica si attribuisce un altro nome.

Questa tecnica non ha nessun nome proprio come invece Tenchinage o Iriminage.

Quale tipo di tecnica è dunque Genkei-kokyunage ?

Si tratta di una tecnica che si esercita regolarmente per sviluppare l'energia necessaria (kokyu-ryokyu) alla pratica delle tecniche d'Aikido.

Voi la conoscete ugualmente come Kokyu-ho eseguita a partire dalla presa Katateryotetori (nona forma).

Sebbene si tratti di una forma conosciuta da tutti gli antichi praticanti d'Aikido, vi è difficile rappresentarvela prima che io ve l'abbia mostrata. La terza ragione di cui sopra è sicuramente la più importante: questa tecnica non ha nome.

Alcuni potrebbero obiettare che questa tecnica ha un nome: Kokyunage. A dire il vero la si chiama spesso kokyunage a causa della pratica Kokyu-ho. La denominazione kokyunage non è dovuta a questa tecnica. La si utilizza accessoriamente, poiché essa non ha nome. Kokyunage è una denominazione generale per tutte le tecniche di Aikido. Tecniche come Iriminage o Kotegaeshi possono ugualmente essere definite

come "kokyunage".

Normalmente si designano come kokyunage le tecniche che non hanno nessun nome per distinguerle da quelle che ne hanno uno.

Alcuni replicheranno che questa tecnica si chiama Kokyu-ho. Ma come ho già detto prima, kokyu-ho non è altro che un metodo per sviluppare l'energia necessaria alla pratica delle tecniche di Aikido. Per i giapponesi o per quelli che capiscono la loro lingua, il significato di "Kokyu-ho" è sicuramente chiaro, cosa che può non essere per gli altri. E' dunque chiaro che questa tecnica non ha nessun nome.

Perché questa tecnica non ha nessun nome? È interessante pensarci su. Mi piacerebbe dapprima spiegare perché io l'ho chiamata "Genkei-kokyunage" e perché vi attribuisco tanta importanza. Io l'ho chiamata dapprima così perché il lavoro senza nome è molto poco pratico. Quando una tecnica possiede un nome è possibile eseguirla senza dovere prima dimostrarla.

Nello stesso modo si utilizzano dei nomi



Il Maestro Ikeda VII Dan

nella conversazione o nella lettura. Quando si utilizza l'appellativo Kokyunage, si ignora di quale tecnica si tratta. Si devono quindi fornire spiegazioni supplementari. Io amerei che si utilizzasse il Kokyunage nella pratica del Kokyu-ho. Ho voluto semplificare la situazione chiamandola Genkei-kokyunage. Naturalmente non è questa la ragione principale per cui l'ho chiamata così. L'ho fatto quando mi sono reso conto del contenuto e del valore di questa tecnica.

Mi piacerebbe porvi una domanda: come stimare voi Tenchinage? A mio avviso Tenchinage è ideale per capire il sentimento di una tecnica e ciò vale sia per l'esercizio che per la pratica. E' una tecnica che è valida per i principianti, poiché è semplice da spiegare e da imparare. Io considero Tenchinage come una delle più importanti tecniche di Aikido. Più io pratico questa tecnica più la mia convinzione si rinforza. In maniera un po' esagerata io considero Tenchinage come la tecnica per eccellenza.

In questo contesto Genkei-kokyunage è paragonabile a Tenchinage. Io considero queste due tecniche come due parti di un insieme, inseparabili l'una dall'altra. Se si arrivasse a paragonare Tenchinage e Genkei-kokyunage e ad attribuire loro lo stesso valore, non sarebbe più così difficile riunire le tecniche di Aikido in un sistema.

Genkei-kokyunage è dunque una tecnica notevole. Noi dobbiamo praticare seriamente queste due tecniche per perfezionarle. Secondo la mia denominazione, Genkei-kokyunage è la più significativa di tutte le tecniche. Io le ho dato questo nome perché ne sono convinto.

La maggior parte dei giapponesi danno a "gen" il significato di "origine" e capiscono di rado ciò che io intendo realmente.

Di solito, quando una tecnica ha un nome, significa che essa è importante. E poiché essa è importante, la si trasmette, la si conserva e le si dà un nome.

Perché, fino ad ora, non si è dato un nome a Genkei-kokyunage, in quanto, se

la si paragona ad altre tecniche, essa diventa ancora più importante?

Questa domanda per me è un vero enigma. Vorrei fare alcune considerazioni su delle possibili ragioni: non la si valuta così come secondo me andrebbe considerata. Ciò certamente non è corretto. Una mancanza di attenzione ed una sottostima verso questa tecnica rivelerebbero una immaturità da parte dei praticanti. La ragione è forse più semplice. Non è facile trovare un nome appropriato per questa tecnica. Così noi ci avviciniamo un po' di più alla verità. Infatti siamo rassegnati a definire questa tecnica semplicemente "Kokyunage". A parte la confusione che si crea quando si domanda "quale kokyunage?", il nome kokyunage quadra perfettamente con questa tecnica. Io stesso l'ho definita provvisoriamente Genkei-kokyunage per evitare questa confusione, ma non sono ancora soddisfatto, anche se il cammino per arrivarci è stato lungo.

Contrariamente al Genkei-kokyunage, Tenchinage è una tecnica che forma una unità col suo nome. Nessun nome descrive così bene come Tenchinage, il contenuto della tecnica. Nella parola tenchi (cielo-terra), ci si può rappresentarne la profondità filosofica. Se Genkei-kokyunage è una tecnica paragonabile a Tenchinage, e deve dunque essere praticata anch'essa meticolosamente, deve ricevere un nome non inferiore a quello di Tenchinage. Se così fosse, la denominazione del Genkei-kokyunage diventerebbe ancora più difficile.

Quando si parla delle tecniche di Aikido o le si valuta, ci si potrebbe immaginare che non si ha bisogno di menzionare Genkei-kokyunage. È possibile, con l'aiuto delle sedicenti quattro grandi tecniche d'Aikido, Ikkyo, Kotegaeshi, Iriminage e Shionage, spiegare tutte le tecniche di Aikido e valutarle. Con la convinzione che queste tecniche costituiscono le tecniche di base dell'Aikido e che esse si trovano al centro, non sarebbe stato necessario mettere in rilievo il Genkei-kokyunage dandogli un proprio nome. Ma quando si spiega per-

ché Ikkyo, Kotegaeshi, Iriminage e Shionage costituiscono le tecniche base e le ultime tecniche segrete, cioè la quintessenza dell'Aikido, si parla sempre di Genkei-kokyunage con Tenchinage.

Attraverso queste tecniche si determina il valore, la posizione e la ragione di essere delle quattro tecniche suddette. Avrò piacere di spiegare quest'ultimo aspetto in una prossima occasione.

Al Genkei-kokyunage non è stato dato un nome perché è una tecnica segreta.

Che pensate di questo argomento? Nelle altre tradizioni di Budo esistono ancora oggi delle scuole nelle quali si praticano le vere tecniche in forme che le persone iniziate non riconoscono. Vorrei spiegare questo con l'esempio Tenchinage-Genkeikokyunage.

Si dà per esempio al Tenchinage, omotenowaza (tecnica visibile), il suo nome e la si pratica come tecnica di esercizio.

Nello stesso tempo si deve dominare il Genkei-kokyunage (tecnica invisibile) per perfezionare il Tenchinage, affinché quest'ultimo diventi una vera tecnica, che funziona nella realtà. Io non so se il Genkei-kokyunage è stato semplicemente trasmesso oralmente e conservato come una tecnica segreta senza nome. Posso dire invece, molto chiaramente, che il Genkei-kokyunage rinchiede il valore relativo alla parte segreta dell'urano-waza (tecnica invisibile) del Tenchinage. Se è vero che il Genkei-kokyunage costituisce una tecnica segreta dell'Aikido e per questa ragione io non le do' un nome, commetterei un errore scrivendoci su un articolo. Ma nel

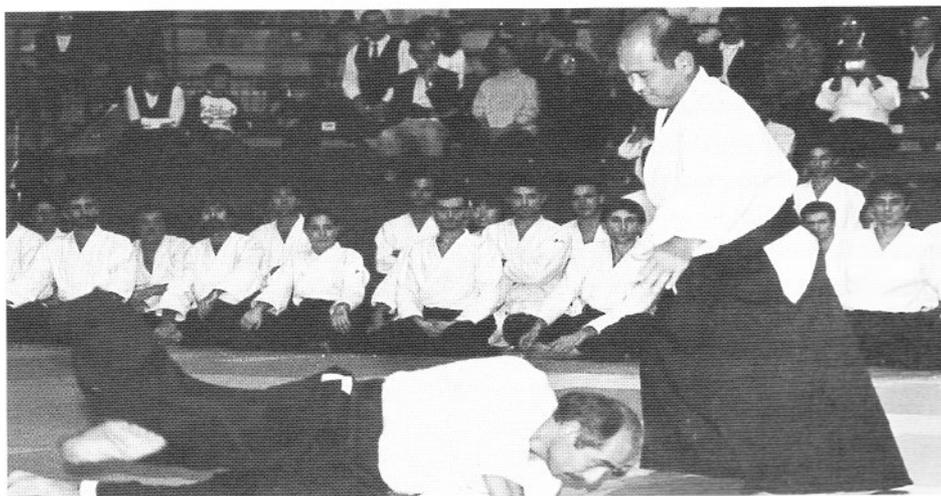
nostro mondo moderno non ha senso tenere segreta una tecnica, come si faceva in passato o camuffarla in latino. Tutto sommato, ogni tecnica dell'Aikido costituisce una tecnica segreta, la tecnica finale. E noi tutti, praticanti di Aikido, sappiamo, attraverso la nostra esperienza, che non è possibile imparare l'Aikido semplicemente guardando.

Ho già avuto modo di spiegare, diverse volte, che è impossibile parlare delle tecniche di Aikido senza dare al Genkei-kokyunage il suo nome e attribuirgli lo stesso valore del Tenchinage. Ho anche detto che si possono fare molti progressi col proprio Aikido e che lo si può portare ad un livello più elevato se si dà una maggiore importanza al Genkei-kokyunage e lo si perfeziona con la pratica. Forse ora potete capire la ragione per cui in ogni stage di Aikido vi presento il Genkei-kokyunage.

Nella prossima occasione vi spiegherò come la struttura d'inquadratura delle tecniche d'Aikido si forma dando un proprio nome al Genkei-kokyunage. Infine, vorrei presentare, come tesi, che il Genkei-kokyunage e il Tenchinage sono delle tecniche che costituiscono il terreno di base sul quale si sviluppano le quattro grandi tecniche dell'Aikido (Ikkyo, Kotegaeshi, Iriminage e Shionage).

Vi prego di riflettere su questo argomento.

Il Maestro Ikeda durante la dimostrazione del trentennale dell'Aikikai d'Italia



Coordinate variabili

FANATICI...

Sono passati tantissimi anni. A quei tempi la televisione la vedevo volentieri. Non ricordo la trasmissione, che a parte questa scenetta non propose mai nulla di interessante, ma dovevamo essere negli anni 60. Muzio Scevola invano trattenuto dalle guardie, dopo il suo fallito attentato a Porsenna posa con sguardo fiero la mano sul bruciato, per bruciarla e punirla così dell'errore...quando dal gruppo degli astanti si leva sonora e beffarda una voce: "A' fanatico!!!".

Suppongo che per quasi tutti la battuta sia apparsa estremamente scialba, ma per un romano è una beffa atroce degna di Pasquino, avendo quel termine a Roma un significato ben diverso che nel resto d'Italia. Si usava in Roma dare del fanatico a qualcuno che si stesse visibilmente atteggiando per fare colpo sugli astanti, spesso affrontando senza possibilità alcuna di successo argomenti troppo grandi di lui.

Per capirci: spesso quando ero bambino assistevo alla sortita della contessa Feltrinelli dalla sua villa sull'Aventino debitamente bardata: di monocolo, un metro e venti tra sigaretta e bocchino, erre moscia, pelliccia di visone in ferragosto, due levrieri al guinzaglio. Ad ogni "A' fanatica!!!" scagliato si abbassava di almeno 10 centimetri. Un bel giorno non l'ho vista più: immagino che sia passata per sbaglio in piazza all'ora del mercato e, 10 centimetri per volta, sia definitivamente sparita, cani compresi.

Per molto tempo gli indigeni portarono il lutto della sua scomparsa: era finito lo spasso.

Ma questo è un caso limite: si usava molto a quei tempi gridare fanatico in pubblico a qualcuno, ma la maggior parte del divertimento consisteva proprio nello scovare con le mani nel sacco e colpire senza pietà gli insospettabili, quelli che ci tenevano a sembrare modesti ma sotto sotto ci tenevano un frego a veder riconosciuta la loro superiorità.

E qualche tempo fa, mentre faceva il suo

ingresso in pompa magna sul tatami un personaggio tanto dotato quanto consapevole di esserlo, mi sono sentito dare di gomito, mentre mi arrivava un sussurrato "Non ti pare un po' montato?".

Pavlov insegna, certi riflessi condizionati non si possono sopprimere a piacere. E la locuzione di cui stiamo trattando non si presta ai sussurri. Ragione per cui quando mi è scappato di bocca l'inevitabile "A' fanaticooo!!!" il volume non fosse proprio al minimo, come dimostrato dagli sguardi esterrefatti degli astanti e dai cachinni dei superstiti Quiriti presenti all'evento.

Detto questo, riflettiamoci però un attimo: che possibilità di riuscita ha una persona che non ci tenga al successo? Minime ovviamente, specie se parliamo di campi d'applicazione dove siano necessarie non solo le doti naturali ma anche quelle acquisite attraverso anni di studio e di lavoro. Per essere bravi insomma bisogna volerlo. Ed occorre essere consapevoli di essere bravi. Altrimenti con quale faccia tosta ci si potrebbe proporre come maestri ed esempi?

Da qui a riconoscere la necessità di proporre di se stessi un'immagine da maestro ci vuole poco. Io quel poco lo pago volentieri. Abbiamo bisogno di gente brava, abbiamo bisogno di gente che si accoli la responsabilità di indicare agli altri la strada. E se qualcuno prova piacere a veder riconosciuto questo suo ruolo mi sembra una cosa più che legittima e sacrosanta.

Dirò di più: il fatto che alcune persone provino una sincera gioia a fare i maestri mi tranquillizza. Senza una giusta mercede infatti nessuno è in grado di continuare a fare serenamente il proprio lavoro. E quale altra mercede hanno fin troppo spesso i maestri di aikido se non il riconoscimento e la gratitudine dei loro allievi?

Insomma, faccio ammenda (però se ricapita l'occasione lo ridico ancora).



Paolo Bottoni

L'IMPORTANZA DELLA DEFINIZIONE

Crediamo che usare un linguaggio economico nella struttura, magari attinto da branche come l'educazione fisica, l'anatomia, ecc., renda più immediata la comprensione dei movimenti umani poiché ne facilita l'immagine. Una terminologia convenzionale quindi, accanto a quella giapponese pensiamo possa rendere un grande servizio sia per integrarlo che per meglio spiegarlo.

Cenni sulla terminologia ginnica e sulla forma temporale del movimento

Il movimento umano è sempre il risultato di una organizzazione globale la cui strutturazione spazio-temporale ha un preciso carattere di soggettività; esso è pressoché irripetibile in quanto espressione della personalità di chi lo segue. Per questi motivi è sempre molto difficile comunicarne fedelmente ad altri l'intensità, l'ampiezza, la direzione, la durata, ecc.. La terminologia ginnica da una parte, la simbolica musicale dall'altra, tendono ad oggettivarlo, a fissarne le linee, le caratteristiche principali e la durata. La terminologia è un linguaggio convenzionale formato da una serie di termini, alcuni dei quali sono di uso comune nella lingua italiana, altri sono stati tratti da discipline scientifiche, altri ancora costruiti apposta in funzione del movimento per codificarne le tecniche, evitando sinonimi e confusioni. A nostro parere è molto importante conoscere ed usare la terminologia ginnica anche se essa, soprattutto oggi, ci appare circoscritta in limiti sempre più angusti, inadatta ad esprimere la infinita gamma dei movimenti che l'uomo può compiere. Per fissare la forma temporale del movimento oggi si ricorre ai simboli musicali (scelta peraltro non da tutti condivisa), nei quali possono trovare corrispondenza non solo la sua durata ma anche le sue accentuazioni. Il movimenti di tutti gli esseri viventi, nella sua forma più naturale ed economica, è già di per sé strutturato ritmicamente con durate ed

accentuazioni che gli conferiscono una "forma" temporale.

Nomenclatura ginnica

Il corpo si considera diviso in busto ed arti. Il busto va dalla sommità del capo (vertice) alla parte inferiore del bacino (approssimativamente al livello delle tuberosità ischiatiche); si suddivide in capo, collo e tronco. Il capo, parte superiore del corpo è formato dalla scatola cranica e dal massiccio facciale; la regione anteriore del capo, che va dalla linea di impianto dei capelli sino al margine inferiore della mandibola, si chiama fronte, quella posteriore occipite. Il collo è la parte compresa fra il capo ed il tronco; la regione anteriore di esso si chiama collo in senso stretto, quella posteriore nuca. Il tronco va dalla base del collo sino alla parte inferiore del bacino; si suddivide in torace, addome e bacino o pelvi. Il torace è la parte che va, anteriormente dal collo sino alle arcate costali e, posteriormente, sino alla dodicesima vertebra toracica. La regione anteriore del torace si chiama petto, quella posteriore dorso. L'addome è la parte compresa tra il torace ed il bacino: considerandolo anteriormente, è l'ampia regione che si trova tra le arcate costali, il pube e le creste iliache; considerandolo posteriormente, corrisponde all'ampia regione compresa tra le dodicesime coste ed i margini postero - superiori del bacino. La parte anteriore dell'addome si chiama addome propriamente detto, quella posteriore e mediale regione lombare. Il bacino è la parte compresa fra le ossa iliache, il sacro e il coccige. La regione laterale del bacino si chiama anca, quella posteriore regione glutea. La regione laterale del petto e dell'addome si chiama fianco (sinistro o destro). L'insieme delle regioni posteriori del busto vengono denominate tergo. Gli arti, detti anche estremità o membra, si distinguono in superiori o toracici (braccia) ed inferiori o pelvici (gambe). Ciascun arto superiore si suddivide in spalla, braccio propriamente detto,

avambraccio e mano, quest'ultima formata dal palmo, dorso, dita.

Ciascun arto inferiore si suddivide in anca, coscia, gamba propriamente detta e piede, quest'ultimo formato dall'avampiede, dal tallone, dalla pianta, dal dorso e dalle dita.

Assi e piani

Per riconoscere e denominare le forme e le figure che il ginnasta assume in rapporto con il mondo che lo circonda e tra le parti del suo corpo tra di loro e lo si immagina, nella posizione anatomica fondamentale, attraversato da linee rette che determinano piani ed assi. Da ciò avremo gli atteggiamenti, le posizioni, le direzioni. Asse longitudinale, attraversa il corpo dalla sommità del capo o vertice al punto di unione dei talloni, o viceversa (alto - basso), determina la lunghezza. Asse trasversale, va da una spalla all'altra (ha due sensi, sinistro e destro), determina la profondità. Asse sagittale, va dal petto al dorso e viceversa (avanti e dietro), determina la profondità. Detti assi, essendo perpendicolari fra di loro, generano tre piani che dividono il corpo umano in tre parti con nomi definiti. Piano frontale, determinato dall'incontro dell'asse longitudinale con quello trasversale; divide il corpo umano in due parti asimmetriche: una anteriore ed una posteriore. Piano trasversale, determinato dall'incontro dell'asse trasversale con quello sagittale; divide il corpo umano in due parti asimmetriche: una superiore ed una inferiore. Piano sagittale, determinato dall'incontro dell'asse sagittale con quello longitudinale; divide il corpo umano in due parti (metà) simmetriche: una sinistra ed una destra.

Si immaginano anche assi e piani obliqui che sono quelli intermedi agli assi e ai piani sopradescritti e generalmente ne dividono gli angoli in due parti uguali. Anche gli arti, o i loro segmenti, si immaginano attraversati da un asse nel senso della lunghezza che prende il nome di asse longitudinale.

Brunello Esposito

Recensioni Libri e riviste

CASTE E RAZZE

Frithjof Schuon
Edizioni SE

Si tratta di un libro un po' ostico e di difficile lettura per chi non è abituato a questo genere di saggi e a un tipo di scrittura "tradizionale" nello stile di Renè Guenon. È comunque un testo che si rivela estremamente interessante per chi, come noi, pratici una disciplina orientale e si trovi spesso a discutere sull'appartenenza dell'Aikido alla razza giapponese o se si tratta di un'arte universale.

È un saggio che ci parla delle differenze razziali e delle caste non in una prospettiva antropologica o scienziata, ma in quella tradizionale e spirituale.

Alcuni passaggi ci risulteranno difficilmente accettabili o comunque di complessa "digestione", ma per chi volesse allargare la propria prospettiva in una direzione inusuale questo libro è da leggere.

Ma lasciamo spazio ad un passaggio estrapolato dal testo:

"(...)se le differenze etniche forniscono spesso motivi illusori di odio più normalmente comportano ragioni d'amore: intendiamo dire che le razze straniere hanno qualcosa di "complementare" rispetto a noi, senza che però vi sia, in linea di principio, una "mancanza" dall'una e dall'altra parte: sarebbe del tutto privo di senso amare una razza nel suo insieme, o amare un individuo perché appartiene ad una razza straniera; ma appare evidente che non è possibile comprendere una determinata bellezza razziale senza comprendere, e di conseguenza "amare", la razza che ne è la sostanza - non più di quanto si possa amare una donna senza amare la femminilità - e questo è vero a fortiori sul piano dell'anima: le qualità che rendono amabile un certo essere umano, rendono nello stesso tempo amabile il genio della sua razza. In ultima analisi, non si può amare che il Sé, perché non vi è nient'altro da amare nell'Universo; ora, l'uomo di un'altra razza, ammesso che ci corrisponda per analogia o complementarità, è come un aspetto dimenticato di noi stessi, e dunque uno specchio ritrovato di Dio."

Fabrizio Ruta

BUDDHA

Jane Hope, Borin Van Loon
Universale economica Feltrinelli

Un testo molto singolare per l'impostazione, che fa parte di una "sottocollana" dell'Universale Economica Feltrinelli definita "per cominciare" e che si prefigge lo scopo di introdurre il lettore profano all'argomento trattato con estrema semplicità ma al contempo con un buon livello di approfondimento.

Il testo è opera di Jane Hope, di origine inglese, buddista praticante dall'inizio degli anni '60 e con una significativa esperienza alle spalle di insegnamento di tecniche di meditazione in Nord America ed Europa.

L'impegno diretto dell'autrice nella pratica e le sue origini occidentali contribuiscono a rendere il testo di particolare efficacia per il lettore che si avvicina per la prima volta alle tematiche del buddismo, poiché viene fatto largo uso del "punto di vista occidentale" e si affrontano le domande che più spesso sono suscitate da questa religione.

Molto incisiva e divertente è l'impostazione grafica del volume, curata dall'artista Borin Van Loon, anch'egli inglese, che fa largo uso delle tecniche proprie dei fumetti per accompagnare il testo.

Il libro si apre con l'introduzione alla storia del Buddha storico Siddharta, del suo cammino verso l'illuminazione e di come il suo insegnamento abbia prodotto la nascita del buddismo, con la successiva suddivisione nei tre diversi "veicoli". Vengono quindi presentate le diverse scuole legate ai diversi paesi in cui si è diffuso il buddismo: Cina, Tibet, Giappone, Sud-Est Asiatico.

L'ultima parte prende in esame la diffusione attuale del buddismo e la sua introduzione in occidente, considerando gli apporti di questa religione e le possibili modificazioni che a sua volta potrebbe subire dopo il contatto con la cultura occidentale.

Nel complesso un libro interessante e divertente, di facilissima lettura, sicuramente raccomandabile a chi desidera farsi una prima idea sull'argomento.

Gualtiero Giovanetto



MANUALITÀ

Il piacere di vivere il legno

Anche se un riscontro statistico preciso manca, il numero di praticanti di arti marziali che coltiva una più o meno segreta passione per il legno è assai elevato e in continuo aumento. Per molti il primo approccio con la lavorazione del legno è avvenuto maturando il desiderio di costruire con le proprie mani un Bokken o un Jo; tutti sanno, infatti, quanto sia difficile, se non addirittura quasi impossibile, reperire sul mercato italiano spade in legno di buona qualità.

Probabilmente poi lo stato di rilassamento psicofisico caratteristici del budoka e dell'amante della lavorazione del legno hanno più di un punto di contatto. All'hobbista che volesse ampliare le proprie conoscenze sull'arte della lavorazione del legno, ma anche al principiante totale si rivolge una nuova rivista, Manualità, un bimestrale per abbonamenti uscito alla fine del '94. Vi si potranno trovare facili progetti, consigli, trucchi per coltivare l'amore per il legno, unitamente ad interessanti servizi sul valore culturale del materiale legno nel mondo, con attenzione particolare all'artigianato del nostro amato Giappone.

MANUALITÀ - c/o Image Work srl - Via P. Sarpi, 62 - 20154 Milano (Italy) - Tel. 02/342739 Fax 02/3313692.



PIECES OF AFRICA
Kronos Quartet

Mirabile esempio di musica "etnica" quello proposto dai Kronos Quartet in collaborazione con musicisti-compositori africani. L'unione di un quartetto d'archi europeo con strumenti tipici della tradizione musicale africana realizza un'ideale civiltà tollerante e polirazziale che sicuramente solo la musica riesce a sviluppare in maniera compiuta. Appartenenti a nazioni ed etnie diverse, dallo Zimbabwe al Ghana al Sudafrica, Hassan Hakmoun, Hamza El Din, Obo Addy, per citarne solo alcuni, traspongono nelle loro composizioni l'"humus" della loro terra, sia attraverso l'uso di strumenti tradizionali come l'oud, l'hosho, la kara, sia con l'impiego di scale ed armonie certamente inusuali per l'ascoltatore occidentale. Il quale comunque non potrà non gustare la forte carica ritmica dei brani soprattutto nel caso di pezzi come "Mai Nozipo", "Escalay", "Wawshishijay" ed il finale "Kutambarara" che nell'impiego del Oakland Interfaith Gospel Choir, oltre al quartetto d'archi a strumenti tradizionali, sembra voglia riassumere un vero e proprio messaggio di pace e fratellanza universali. Come ben evidenzia Dumisani Maraire, uno dei compositori presenti nel disco: "ci sono stati e ci sono attualmente alcuni occidentali che cercano di rendere l'Africa libera dall'oppressione finanziaria, educativa e politica, ma solo la musica può smantellare tutte le barriere culturali, politiche e razziali".

QUIET WATER

"Quiet Water" di Paul Fitzgerald e Mark Flanagan fonde insieme suoni di chitarre e suoni sintetizzati, ottenendo timbri insieme sottili e misteriosi. Sono solo due i titoli contenuti nel disco, "Summer daydream" e "Restful sleep", della durata di 20 minuti ciascuno, ambedue composti con molta tecnica "minimalista", con ripetizioni costanti di diverse cellule melodiche, ma che non stancano mai, grazie anche al ben dosato missaggio. L'atmosfera generale del disco è improntata alla ricerca di una dimensione meditativa non disgiunta dal raggiungimento della quiete più profonda, quella dell'animo.

Sante Tursi

Lettere alla redazione

AIKIDO: "UN'ARTE SENZA NOME"

Che ne direste di cambiare il nome all'arte che pratichiamo? Invece di Aikido un altro termine, e che quest'ultimo venga poi cambiato, dopo un anno, e così via ininterrottamente.

Questo mio pensiero può sembrare irriverente nei confronti della tradizione, ma cosa è la tradizione? Spesso un'insieme di dati su argomenti che non conosciamo. Oltre al nome dell'arte cancellerei anche quello delle tecniche e qui, forse, la vostra domanda si farà ancora più pressante "perché farlo?".

Ritengo un motivo possa essere che molti praticanti si occupano o vengono molto occupati dal nome e non dal contenuto. Gli esami diventano prima di tutto la conoscenza dei nomi, quando questa è presente può iniziare la tecnica. Quando osserviamo il libretto degli esami vi leggiamo un insieme di nomi ma difficilmente ne cogliamo dentro di noi l'essenza e tutto si riduce ad un lavoro razionale, intellettuale. Quindi perché non cambiare il nome anche alle tecniche? Si può obiettare: a che serve un nome che verrà cambiato?, forse così riusciremmo a sfondare il muro della tradizione. Sembra di vedere, dietro tutta questa tradizione, soltanto molta fissità, rigidità, l'antitesi dell'arte. O'Sensei si lasciava guidare dal suo spirito, il suo corpo era mosso dall'energia così come questa muove l'aria. Il nome della tecnica può acquistare valore se sento il mio corpo muoversi al suono delle parole, non è solo questione di pratica, posso farlo per molte ore avendo il mio spirito però fermo, aggrappato alla tecnica, ancorato all'"Io pratico Aikido" sarebbe bello poter dire "io pratico la vita" e non perché l'Aikido è qualcosa di elevato o magnifico, lo è, ma come tutto il resto che ci circonda. Ho visto nelle nostre campagne molti contadini praticare Aikido e anche molti pescatori sulle loro barche praticare Aikido, li ho visti praticare la naturalezza dei gesti, non c'è bisogno di volgere il nostro sguardo ad un Oriente lontano per trovare tali meraviglie. Quindi liberandoci dai nomi si renderebbe realmente il muoversi e que-

sto si espanderebbe all'infinito, sarebbe come la tensione presente nell'aria quando si rompe una bottiglia, un contenitore, tensione dovuta alla pressione che dall'interno di questa bottiglia spinge all'esterno.

Aikido è pressione ma non deve essere pressione esterna che ci schiaccia che ci costringe a rimanere fermi perché è troppa, è la nostra pressione interna che esce dal nostro corpo contenitore, così verrebbero spezzate le tradizioni che ci fanno parlare di Shinto, Ikebana, Shiatsu, Agopuntura ecc. senza che realmente le conosciamo, riportiamo solo cose scritte da altri che le hanno lette da altri, questo non è lo spirito dello Shinto, non è Ikebana è solo concettualità sono solo statue, monumenti alla nostra arroganza.

Non scordiamoci chi era Onizaburo (la guida spirituale della setta Omoto di cui era seguace O'Sensei), il quale è finito in carcere per aver definito l'imperatore del Giappone un uomo e non una deità in terra, gli aveva reso un atto di amore incredibile, non era irriverenza nei suoi confronti o verso la tradizione era semplicemente l'atteggiamento di un uomo che studia e cerca di capire attraverso la sua esperienza diretta. Oppure non dimentichiamo il significato del Buddismo del grande veicolo o le parole di Gesù "ognuno di voi può fare più di quanto io ho fatto", o il suo atteggiamento nei confronti della tradizione ebraica, cioè quello di un uomo che rompe in mille pezzi un sistema non per essere contro, ma per avvicinarsi di più alla verità e lo fa con l'ideale di un amore universale, un concetto rivissuto molto tempo dopo da O'Sensei shintoi-sta ma anche tanto cristiano.

Solo quando riusciremo a sentire veramente l'essenza delle cose che pratichiamo allora il loro nome non avrà nessuna importanza e non importerà a nessuno cambiarlo.

Maurizio Morisco

Notizie varie

ALCUNE ANTICIPAZIONI CHE TROVERETE SUI PROSSIMI NUMERI

Gli insegnamenti di Morihei Ueshiba

Tradizione giapponese

Il viaggio verso la perfezione

La lingua giapponese

Gli incastri di legno

Il mondo degli origami

Aikido la pratica

Prese ed attacchi fondamentali (parte 3^a)

Kumi-jo a coppie (parte 2^a)

Dentro il kinorenma (parte 3^a)

Interviste

Il M^o Tada risponde (parte 2^a)

Incontro con un maestro zen

Medicine naturali

il Rolfing

La diagnosi orientale

Coordinate variabili

Corso di fotografia: come migliorare le vostre immagini per "Aikido"

Recensioni:

Libri

Film

C.D.

Riviste

Errata corrige

Nel numero di novembre '95 l'anno indicato non era il 25° ma il 26°.

COMITATI REDAZIONALI

Redazione Centrale:

BARI

Capo redattore: Fabrizio Ruta

Redattori: Umberto Alto, Emanuele Covino, Fabio Fucilli, Fulvio Fucilli, Rossana Tursi.

Collaboratori esterni: Sabrina De Santis. Traduzioni: Jordi Mustè (spagnolo), Irene De Pandis (inglese).

Fotografie: Remo Salvemini, Rossana Tursi.

Disegni: Fabio Fucilli, Simone Braini.

Spedizione materiale: c/o R. Tursi
Via M. Mitolo, 23 Sc. B - 70124 BARI
Tel. 080/5010132

Fax c/o F. Ruta 080/5744061

Redazioni Associate

MILANO

Capo redattore: Simone Chierchini

Redattori: Paolo Bottoni, Gualtiero Giovanetto, Giovanni Granone, Lara Natali

Consulenti esterni: Monique Arnaud, Mario Bottoni, Umberto Mosca
Fotografi: Marianne Boutrit,

Giuseppe Lops

Illustratori: Paolo Sansoni

Traduttori: Monique Arnaud (cinese, giapponese), Marianne Boutrit (francese), Astrid Willan (inglese).

Spedizione materiale: c/o S. Chierchini
Via G. Mora, 9 - 20123 MILANO
Tel. 02/8393430

ROMA

Capo redattore: Dionino Giangrande

Redattori: Gino Amiconi, Gianni Fiorucci, Maurizio Marazzi

Recensioni e piccole ricerche:

Adriana Memè

Spedizione materiale: c/o D. Giangrande
Via di Casal Bertone, 171 - 00159 ROMA
Tel. 06/4380004

Fax c/o Maurizio Marazzi: 06/8104746

NAPOLI

Capo redattore: Brunello Esposito

Redattori: Salvatore Ascione, Roberto Mennillo, Mario Piccolo, Salvatore Visconti.

Traduzioni: Antonio Terrone (giapponese, cinese, tibetano)

Spedizione materiale: c/o B. Esposito
Via L. Caldieri, 81 - 80128 NAPOLI
Tel. 081/5601872

CAGLIARI

Capo redattore: Annalisa Cocco

Redattori: Mariolina Falsari, Roberto Orrù.

Collaboratori esterni: Anna Giuliani.

Fotografo: Gabriele Cireddu.

Spedizione materiale: A. Cocco c/o
Habitat P.zza Martiri, 7 09127 CAGLIARI
Tel. Fax 070/651262

Potete partecipare alle diverse rubriche: con testi (se possibile inviando il dischetto) fotografie (indicando il luogo, la data, i soggetti e il fotografo) e disegni. Il materiale potete spedirlo o consegnarlo di persona alla redazione a voi più vicina. Chi è interessato a collaborare in maniera continuativa con la rivista, può entrare a far parte di una delle redazioni.

COME RICEVERE "AIKIDO" DIRETTAMENTE A CASA VOSTRA

Recapito personalizzato

(Iscritti Aikikai d'Italia)

Inviare alla redazione di Aikido la fotocopia del versamento su c/c 15781008 intestato ad Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese C.P. 4202 00182 Roma e recante nella causale la dicitura: "recapito personalizzato rivista per l'anno 1995/96"; l'importo è di lire 25000. Allegare dichiarazione completa dei propri dati anagrafici, dojo di appartenenza, indirizzo postale e telefono.

(Non iscritti Aikikai d'Italia)

La procedura e l'importo sono gli stessi degli iscritti Aikikai però nella causale va indicato: "socio culturale rivista anno 1995/96"

(Dall'estero) inviare alla redazione la fotocopia del vaglia postale internazionale intestato ad Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese C.P. 4202 Roma e recante nella causale la dicitura: "socio culturale estero per l'anno 1995/96"; l'importo è di lire 35000.

Allegare dichiarazione completa dei propri dati anagrafici, recapito postale e telefono.

合気道

