

# AIKIDO

Associazione  
di Cultura tradizionale  
Giapponese

Sezione  
Aikikai  
d' Italia

Anno XXVIII  
Aprile 1997  
Periodico semestrale

1





**Direttore Responsabile**  
Dario Abrescia

**Capo Redattori**  
Fabrizio Ruta, Rossana Tursi

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

**Supervisione**  
Hideki Hosokawa Sensei, Hiroshi Tada Sensei

**Grafica e Impaginazione**  
Cesare Ventola

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

**Presidente**  
Francesco Verona

**Consiglieri**  
B. Esposito, G. Granone, F. Mongardini, C. Raineri,  
F. Ruta, F. Zoppi

**Revisori dei conti**  
A. Salvati (presidente), G. Bonanno, E. Fiscella

**Rappresentanti Regionali**  
In attesa di nomina

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

**Spedizione materiale: c/o Rossana Tursi**  
**Via Michele Mitolo, 23/B - 70124 Bari**  
**Fax c/o Fabrizio Ruta 080/5744061**  
**E-mail: tursi@cimedoc.uniba.it**

**Fotolito**  
Fotolito 38 Bari

**Stampa**  
Ragusa Grafica Moderna Srl - Bari

**Tiratura Minima 5000 copie**

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 XXVIII  
Aprile 1997

# 1

## SOMMARIO

### *Editoriale*

Messaggio agli "azionisti" di "aikido": seconda stella a destra! 3

*Gli insegnamenti di Morihei Ueshiba* 5

### *Tradizione Giapponese*

Riflessioni di un orientale sull'artigianato 8

L'onomatopea giapponese 12

Impariamo a scrivere il nostro nome in giapponese 14

Iki: la fragranza di una civiltà 16

### *Aikido: la pratica*

Principali prese ed attacchi nella pratica dell'Aikido (terza parte) 20

Kata di jo del Maestro Tada (prima forma) seconda parte 22

Taisabaki (okuriashi) 24

Dentro il kinorenma: soshuten 26

### *Medicine naturali*

Cenni di diagnosi orientale 30

Il rolfing 32

### *Interviste*

Il M° Tada risponde (seconda parte) 34

### *Coordinate variabili*

Viaggiando in Giappone 36

Lame e polvere da sparo 40

La cucina giapponese 41

Un Dojo in più 42

*Recensioni* 43

### *Memory*

In ricordo di Kumi Tada 48

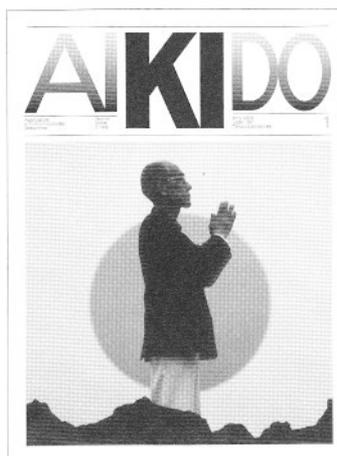
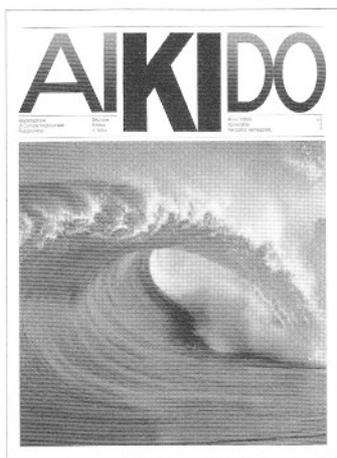
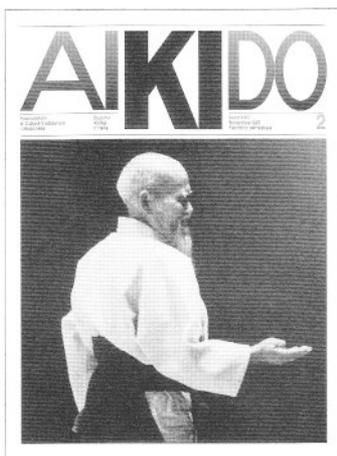
*Il Doshu (guida) dell'Aikido Kisshomaru Ueshiba  
esegue "tanto dori - kotegaeshi"*



# EDITORIALE

## Messaggio agli "azionisti" di "aikido": seconda stella a destra!

Un'anno e mezzo è passato e siamo già al terzo numero di "Aikido" del nuovo corso editoriale. Purtroppo il numero di Novembre '96 è stato soppresso per decisione unanime dell'assemblea dell'Aikikai allo scopo di diminuire le spese in questo delicato momento che la nostra Associazione sta vivendo. Non sono mancati gli errori, le sviste, gli sbagli e le critiche. Abbiamo però nel contempo ricevuto molti attestati di stima e di congratulazioni per il lavoro svolto che qui voglio trasmettere a tutti coloro - e sono tantissimi - che in quest'anno si sono adoperati per la riuscita al meglio della nostra rivista. Senza di loro tutte le "grandi" idee e tutto quanto di buono fin qui è stato fatto per rendere la nostra rivista sempre più rispondente alle richieste di ogni singolo praticante non si sarebbero mai potute realizzare. Cogliamo quindi l'occasione per invitare nuovamente tutti coloro che volessero partecipare alla stesura della rivista ad inviarci articoli (possibilmente già scritti su dischetto formato Window, Dos, Mac o per posta elettronica all'indirizzo: [tursi@cimedoc.uniba.it](mailto:tursi@cimedoc.uniba.it)), fotografie, disegni, progetti per nuove rubriche, modifiche da apportare e quant altro riteneste utile inviarci. È importante ribadire ancora una volta che gli unici "paletti" che ci siamo posti nella scelta del materiale da pubblicare sono: maggiore spazio per gli approfondimenti tecnici, più rubriche culturali e nessuna polemica. Quindi se la nostra rivista non vi soddisfa, non occorre far altro che proporre nuove alternative. Sarebbe forse utile ricordare che



tutti voi che ricevete "Aikido" siete, in qualche maniera, anche "azionisti" della stessa visto che viene stampata grazie alle quote di iscrizione per cui fatevi sentire e mandateci le vostre proposte!

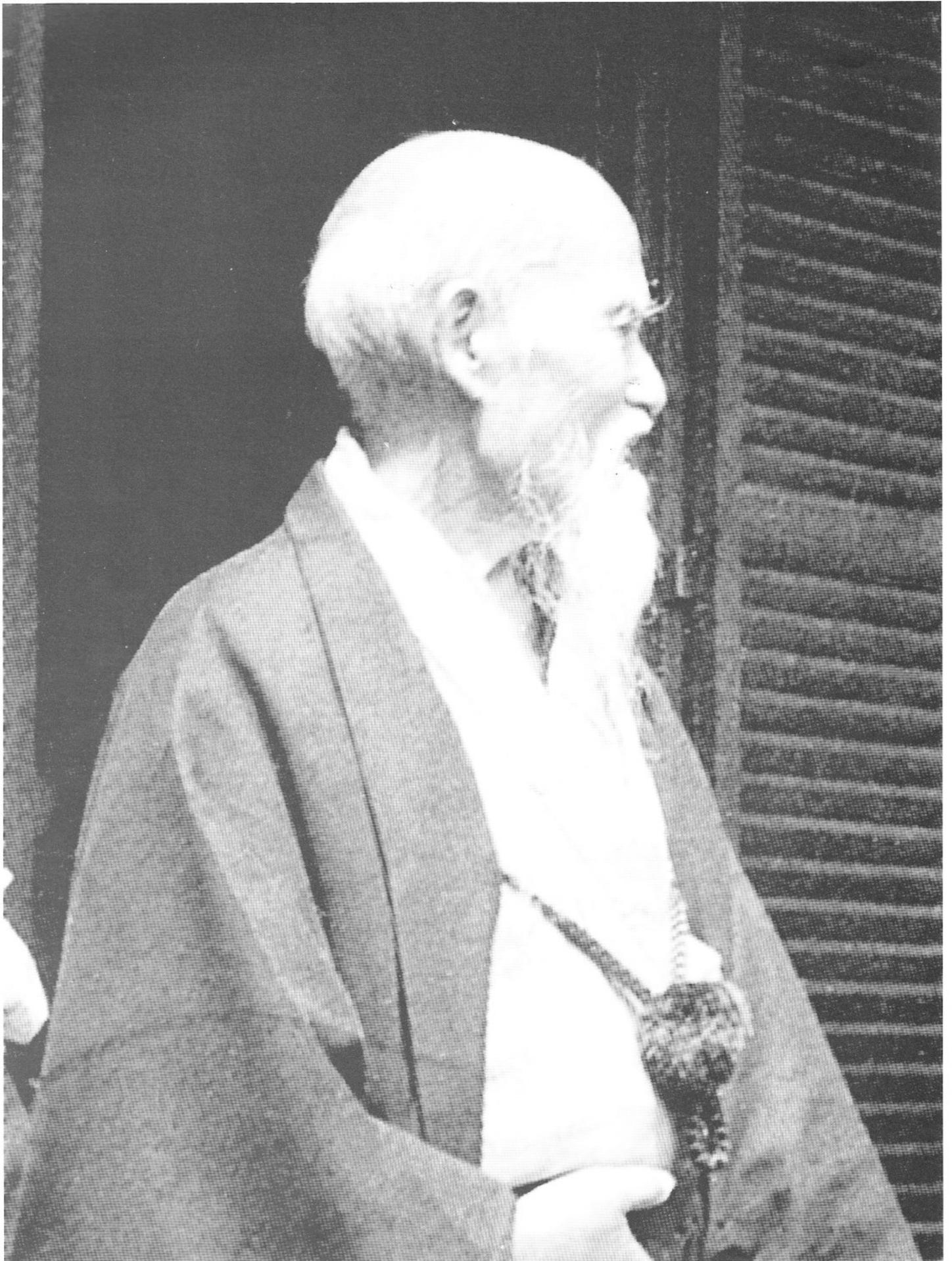
In questo numero troverete inserito un articolo ricco di notizie pratiche per chi stesse progettando un viaggio nel Paese del Sol Levante.

Infatti negli ultimi anni l'interesse per il Giappone è andato molto aumentando e sono sempre di più coloro che desiderano recarsi di persona nell'Estremo Oriente sia per praticare Aikido alla "fonte" che per visitare un Paese di un'estrema bellezza e diversità rispetto ai canoni occidentali. Se l'argomento susciterà il vostro interesse continueremo a proporvi una serie di articoli dello stesso tono.

Un'altra novità è l'acquisto di due validissimi collaboratori: Chiara Bottelli, insegnante all'Is.M.E.O che si è messa a disposizione fornendoci materiale molto valido sulla cultura, la lingua e la tradizione giapponese di cui troverete già alcuni articoli in questo numero. E Tullio Di Francesco, che curerà una rubricetta sul "cinema giapponese e non", in una maniera molto originale e piacevole che ci permetterà di migliorare quest'aspetto carente della nostra rivista.

Che altro dire? Speriamo che anche quest'ultima fatica editoriale sia di vostro gradimento, augurandovi nello stesso tempo di continuare a praticare Aikido con impegno e passione, seguendo la seconda stella a destra...

*di Fabrizio Ruta*



# Gli Insegnamenti di Morihei Ueshiba

## L'arte della Pace

*La bellezza di questa grande terra  
è il prodotto del suo Creatore  
e risiede nella sua interezza sotto un  
unico tetto.*

Già esiste un mondo davvero bello e meraviglioso. In quanto uomini su questa terra, dobbiamo sforzarci di costruire un mondo di vera felicità. Un mondo senza conflitti e in pace. E' a tal fine che pratichiamo ciò che è chiamato Aikido. L'Aikido è un metodo per rivelare la parte razionale di tutto il creato. L'Aikido è quanto basta per manifestare semplicemente la Grande Famiglia dell'Universo, in altre parole, il Grande Spirito Unico del Mondo. Da un altro punto di vista serve alla manifestazione dello Spirito, della Forma e dei movimenti Divini del mondo. Un altro modo per descrivere questo processo è affermare che si dovrebbe creare un mondo in cui lo Spirito e la Materia siano in armonia. Non si tratterà di favorire l'uno rispetto all'altra, in quanto entrambi, Spirito e Materia, sono in realtà uno. La scienza materiale ha recentemente fatto grandi passi, mentre la scienza spirituale rimane decisamente indietro. Questo mondo diverrà pacifico quando le conoscenze Materiali e Spirituali saranno in armonia, e quando l'ordine sarà restituito all'umanità attraverso il Ki del Grande Universo. Inutile dirlo, sarà difficile raggiungere ciò solo attraverso la pratica fisica delle Arti Marziali e senza armonizzare il nostro Aikido con i



movimenti dell'Universo. Ciò che infatti turba l'equilibrio universale è il dimenticarsi dell'Unità Originale la quale crea in successione e separatamente lo Spirito e la Materia. In conseguenza di ciò, l'Universo prospera e la vita e i corpi fisici divengono parte integrante della Creazione, prima di essere innalzati all'apice alla Grande Via dell'Amore Universale e della Protezione. Noi quindi insegniamo il processo di elevazione della Vita come passato, presente e futuro nelle nostre vite e nei nostri respiri, e acquisiamo purezza dall'unificazione con i Cieli. Per questa ragione quelli che praticano le Arti Marziali non dovrebbero mai dimenticare lo Spirito dell'Unità Originale e dovrebbero combattere per onorarlo sempre. Noi dobbiamo sforzarci di compiere a pieno il nostro ruolo di persone nate in questo mondo come parte spirituale e materiale di questo più grande insieme. Non dobbiamo quindi mai dimenticare che questa unità Originale è il Grande Genitore dell'Universo.

Un centro e una circonferenza, un dentro e un fuori. In altre parole, stabilire un centro crea un dentro e un fuori, ma questo non significa che tutto ostacoli il calmo funzionare del Grande Spirito dell'Universo.

*Tratto da "The Aikido" Vol. 31 N°3  
Traduzione dall'inglese di Irene De Pandis  
Adattamento Vito Panunzio*



# Tradizione giapponese

---

Arte

Costume

Cultura

Filosofia

Lingua

Storia



# Riflessioni di un orientale sull'artigianato

*Intervista storica del 1927 a Soetsu Yanagi, uno dei primi studiosi e collezionisti dell'artigianato povero orientale. In questa intervista, dello stesso Yanagi, sono spiegati i perché della bellezza insita negli oggetti quotidiani.*

*Come definirebbe l'artigianato?*

Artigianato è tutto ciò che si riferisce a oggetti fatti per essere usati quotidianamente dalla gente, siano essi vestiti, mobili, tappeti, ceramiche o altro. E' qualcosa di totalmente diverso dalle opere d'arte, per esempio i quadri, fatti soltanto per essere guardati e completamente avulsi da un qualsiasi utilizzo.

*In che cosa consiste la particolare bellezza inerente agli oggetti artigianali?*

La bellezza si identifica con l'utilizzo. E' quindi una bellezza che nasce dall'uso dell'oggetto. Al di fuori della fruibilità non c'è bellezza nell'artigianato. Ciò significa che gli oggetti realizzati non confacenti alle esigenze dell'uso o che non rispondono a un bisogno specifico non possono esprimere questo tipo di bellezza.

*Qual'è il significato che dà al termine "uso"?*

Il termine non si riferisce soltanto all'aspetto materiale. Lo dico perché la mente e la materia non devono essere considerate come entità separate. Uso, significa quindi fusione tra mente e materia. Gli oggetti devono poter essere guardati e toccati e trasmettere una sensazione di piacere nel servirsene. Tuttavia, se l'artigianato venisse visto

unicamente dal punto di vista della sua utilità, rifiniture come le decorazioni sarebbero completamente inutili. Una buona decorazione non è di fatto un'operazione superflua, ma influisce direttamente sulla funzione dell'oggetto, diventando un aspetto indispensabile del suo uso. D'altra parte, qualunque sia l'utilità di un manufatto, se trasmette un senso di bruttezza, si avrà la sensazione di una sostanziale inutilità. Un buon esempio di ciò che intendo dire è il cibo. Soddisfare la fame non è l'unico requisito della buona cucina. Per stimolare il nostro appetito sono necessari anche certi aromi e una buona presentazione. D'altro canto la riproduzione in cera di una portata che soddisfacesse unicamente la vista sarebbe del tutto ridicola. Per uso intendo quindi l'indivisibilità tra mente e materia.

*Che cosa si intende per particolare bellezza dell'artigianato?*

La particolare bellezza degli oggetti artigianali sta nella loro intimità. Dato che gli oggetti fanno parte della nostra vita quotidiana, questa esigenza di intimità è più che naturale. Tale bellezza esprime un mondo gentile e sensuale. E' significativo che quando si parla di oggetti, si usino termini come stile e gusto. Queste prerogative non risiedono però in un'eleganza o un valore oggettivi, bensì nel calore e nella familiarità che gli oggetti riescono a trasmettere. Qui si vede bene la differenza fra artigianato e belle arti: la gente appende un quadro al muro, ma tiene gli oggetti di uso quotidiano alla

sua portata per poterli prendere in mano ogni volta che ne ha bisogno.

*Quanti tipi di artigianato esistono?*

Artigianato Popolare: è quello delle cose fatte a mano, senza egocentrismo, non firmate, a uso della gente comune, che hanno un costo basso e vengono prodotte in quantità. Artigianato artistico: si riferisce a cose fatte da poche persone per l'uso di pochi, hanno un prezzo elevato. Sono oggetti fatti con coscienza di sé e firmati. Artigianato industriale: vi rientrano oggetti come pentole in alluminio, mobili in serie e simili. Vengono realizzati con metodi industriali servendosi delle macchine. Artigianato aristocratico: esempi sono le Nabeshima prodotte in Giappone sotto il patrocinio dei feudatari o i prodotti della Stanley Gibbons in Inghilterra.

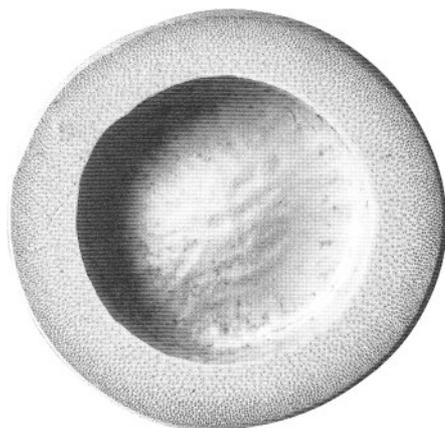
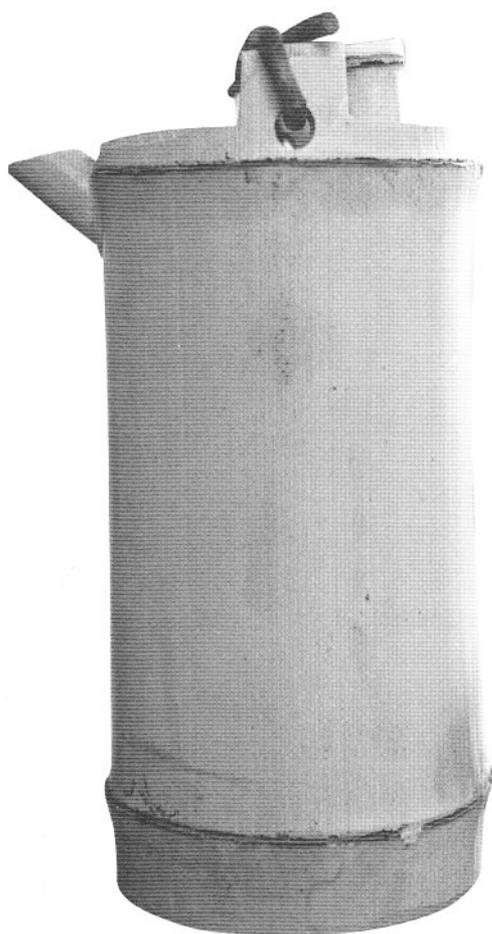
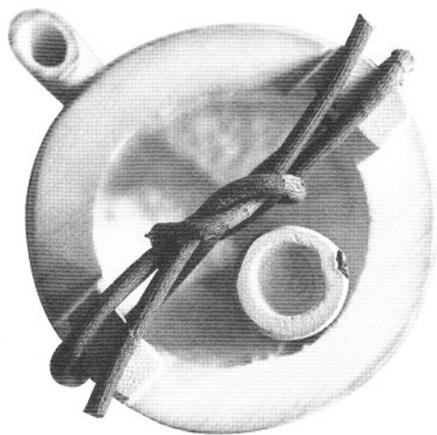
*Partendo da questa classificazione, quale artigianato ha più carattere?*

Quello popolare, specialmente se fatto da una comunità di artigiani, perché è lì che trovi la forma di vero artigianato. La ragione è che l'artigianato artistico relega l'utilità di un oggetto in secondo piano rispetto alla forma, infrangendo in tal modo uno dei presupposti base delle regole artigianali. Gli artigiani che si considerano artisti negano la loro ragione d'essere, camuffandosi da creatori che si ispirano a tutt'altro che all'utilità degli oggetti che producono.

*Parlando di bellezza in senso lato, se ne trova più negli oggetti dell'artigianato popolare o in quello artistico?*

Se li mettiamo fianco a fianco, strana-

*Fiaschetta per il saké  
ricavata da un pezzo di bambù*



mente l'artistico non è superiore a quello popolare, poiché l'artista lavora per sé e dipende dalla propria personalità anziché dal suo ruolo. Se non conosciamo il nome dell'artista, quanto varrebbe il suo lavoro? Molta gente compera opere più per il nome dell'autore che non per la loro qualità intrinseca. Per quanto riguarda l'artigianato aristocratico, la sua esasperata attenzione alla tecnica e alla raffinatezza lo allontanano dalla vera ragione d'essere del manufatto. Sembrerà strano, ma l'artigianato popolare è più autentico di quello artistico. Il fatto è che l'artista più che realizzare puramente e semplicemente un oggetto utile, cerca di esprimere la propria sensibilità e imporre la propria personalità.

*Parlando così non sta negando l'importanza della personalità dell'artigiano?*

Negare la personalità di un autore è un errore, ma lo è anche anteporla a ogni altra considerazione. C'è una bellezza che emana dall'arte, ma non è quella più pura. La vera grandezza di un personaggio fuori dal comune sta nel superamento del proprio individualismo. Uno dei motivi per cui la maggioranza degli oggetti realizzati da artigiani manca di una reale bellezza, è che solo raramente riescono a superare i limiti del loro individualismo. La virtù degli oggetti popolari è che dietro ad essi non si avverte il ruolo dell'individuo. Quello che brilla è l'oggetto in quanto tale e non chi l'ha prodotto. Prendiamo l'esempio dei tappeti persiani. La loro innegabile bellezza colpisce prima della curiosità di sapere

chi lo ha fatto. A conti fatti, qualsiasi Persiano potrebbe esserne l'artefice. In realtà il lavoro era suddiviso tra più persone e non è stato sicuramente un solo paio di mani a produrre quel tappeto, né il disegno è riconducibile a una sola persona. Si può per questo dire che quei tappeti sono brutti? Lo ripeto: il vero artigianato va oltre l'individuo.

*Come può un artigiano non colto produrre bellezza?*

Egli potrebbe essere analfabeta, senza educazione e potrebbe persino mancare di personalità, ma non sono questi i fattori che determinano la bellezza di un manufatto. Egli è protetto dai disegni imperscrutabili della natura. La bellezza dell'artigianato popolare viene da fuori, da un potere occulto. Materiali naturali, processi naturali e una grande disponibilità, questi sono gli ingredienti necessari al vero artigianato. Quindi la sua è una bellezza che redime. L'artigiano non ha il potere di salvare sé stesso. E' la natura che salva e produce un oggetto bello. Se tutto dovesse dipendere dall'artigiano, pensate a quanti difetti ed errori si andrebbe incontro. Nei prodotti tessili giapponesi dell'ottavo secolo, sarebbe difficile trovare colori stonati o cattivi disegni.

*E' dunque impossibile che un artigiano artista produca degli oggetti veramente belli?*

Non dico questo, dico solo che è difficile. E' molto raro trovare vera fede in una moltitudine di intelletti. Se uno vuole arrivare a una certa qualità del proprio

*Il carpentiere*  
*Fotografia di Felice Beato*  
*intorno al 1865*



*Sotto:*  
*Politura della lama di una katana,*  
*effettuata partendo dal codolo verso la punta.*  
*Foto di A. Joubin*  
*(Tratto da "Coltelli che passione")*

operare contando solo su se stesso, dovrebbe impadronirsi, a mio avviso, della disciplina dello Zen.

L'attaccamento al proprio io non garantisce la bellezza, né consente una sufficiente fluidità tecnica. Se la volontà dell'individuo dovesse prevalere nell'artigianato, quello popolare ne soffrirebbe immensamente. Perché? Perché le persone non possiedono automaticamente né vero intelletto, né vera individualità. Non sorprende quindi che sia stata la gente comune a far fiorire il vero artigianato. Solo un genio è in grado di produrre qualcosa di veramente straordinario. Oggi, invece, abbiamo artigiani artisti a non finire che si atteggiano a geni. Un vero genio appare molto di rado, forse uno per generazione. Il mondo è pieno del lavoro di artigiani non illuminati.

*Dovremmo fare a meno delle macchine?*  
Non ho nulla contro le macchine in quanto tali, solo che un'epoca in cui dovessero sostituire totalmente il lavoro manuale sarebbe disastrosa.

L'importante è che l'uomo non diventi schiavo della macchina. E' evidente che se la macchina risulta essere determinante l'uomo ne è schiavo. Più la macchina è in grado di svolgere funzioni complesse, più l'uomo ne è condizionato. L'uomo è più libero quando gli strumenti di cui si serve per il proprio lavoro lo coinvolgono interamente. Ritengo che la soluzione più saggia sia quella di servirsi delle macchine nelle fasi di preparazione e costruzione di un oggetto e utilizzare le mani in quella di finitura.



Svolgere tutto il lavoro a mano sin dall'inizio sarebbe troppo faticoso, ma la macchina sarebbe troppo insensibile per apportare i tocchi finali.

*Le macchine sono state di beneficio per l'uomo?*

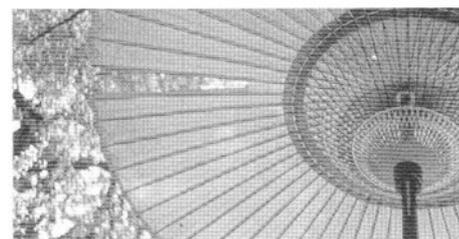
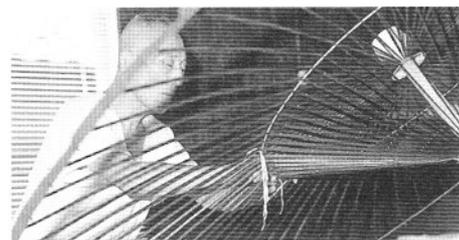
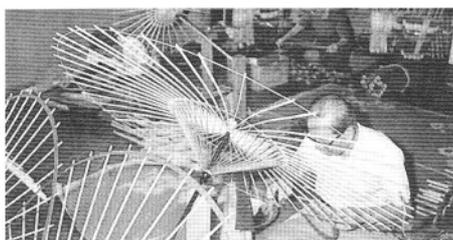
Senza altro, ma, come dicono gli economisti, hanno anche avuto effetti negativi sulla società.

*Oggi, nel 1927, le cose fatte a mano non sono superate?*

Non lo credo. Ripeto che non sono contrario alla macchina. Dove riesce a integrare il lavoro fatto a mano è di evidente beneficio. Dove distrugge il valore del lavoro manuale è semplicemente stupida. Il lavoro manuale, in quanto frutto della natura, aumenta in qualche modo il benessere, sia fisico che spirituale. Chi sostiene che l'epoca della manualità è finita e che usare le mani per lavorare non ha più senso è come minimo frettoloso. Equivarrebbe a dire che con la nascita della scienza la religione non ha più significato. Al di là di qualsiasi progresso scientifico, la religione mantiene la sua importanza, anzi ne esce forse rafforzata.

*Può il lavoro meccanico contribuire alla bellezza di un oggetto?*

Sicuramente, ma fino a un certo punto. Il limite è dato dalla ripetitività propria del mezzo meccanico, dove la libertà di espressione si arresta. In questo senso la macchina può contribuire ben poco alla bellezza. Ricavare più bellezza dall'intero processo produttivo richiederebbe una maggiore liberazione dello spirito umano. Concepire la bellezza come elemento



aggiuntivo sarebbe molto pericoloso.

*Perché nei suoi discorsi dà così tanta enfasi al ruolo della natura?*

Innanzitutto perché la natura deve guidare liberamente la mente di chi fa una cosa bene. Anche se mi rendo conto di quanto sia notevole lo sforzo per creare un oggetto, sono convinto che senza una mente libera sarebbe ancora più gravoso. E' più facile entrare nello spirito della natura con una totale disponibilità piuttosto che attraverso la comprensione intellettuale. E poi, è importante operare nel modo più naturale. La semplicità della natura nasconde una complessità ben maggiore di quella della mente umana. La via alla bellezza non passa per vie indirette o tortuose, né attraverso concetti complicati. Se tenti di forzare o escogitare modi complicati di lavorare, la vita svanisce. Non dimentichiamo che gran parte del lavoro e una finitura di alto livello hanno soprattutto a che fare con la tecnica piuttosto che con la bel-

lezza, tanto che spesso la ostacolano. Le cose belle sono quasi sempre fatte con semplicità. Gli oggetti migliori sono quelli realizzati utilizzando materiali naturali. Niente è più prezioso della materia vergine. L'uomo considera puri materiali artificiali come il vetro mentre dal punto di vista della natura è vero il contrario. Se andiamo a considerare i periodi di maggiore fulgore dell'artigianato, troviamo che i materiali e la loro lavorazione sono tutt'uno. L'artigianato è nato con l'utilizzo della materia prima. Più siamo vicini alla natura, più siamo protetti; più ce ne allontaniamo maggiori sono i pericoli che ci aspettano.

*Soetsu Yanagi, 1927*

*traduzione di Edward Rozzo*

*NB - Questa intervista è stata tratta dal libro "The Unknown Craftsman: a Japanese insight into beauty" edito da Kodansha International Ltd. nel 1972.*

*Copyright by "Manualità"*

# L'onomatopea giapponese

di Chiara Bottelli

*Un aspetto divertente della lingua del Sol Levante: non solo imitazione di suoni ma descrizioni e riproduzioni di sensazioni visive e stati d'animo o azioni particolari.*

Mi sono innamorata del Giappone a "prima visita". Mi hanno affascinata i luoghi, le atmosfere, le persone, così diverse e misteriose, la loro sensibilità, il loro senso estetico così essenziale.

Come avvicinarmi di più a questa suggestiva cultura e imparare a conoscerla bene senza soddisfare un presupposto indispensabile: apprenderne la lingua?

Come afferma lo psichiatra giapponese Takeo Doi nel suo saggio Anatomia della Dipendenza, "la psicologia tipica di un dato popolo può essere conosciuta soltanto familiarizzandosi con la sua lingua. La lingua ingloba tutti gli elementi intrinseci nell'animo di una nazione". Così ho cominciato a studiare il giapponese, rendendomi presto conto che le difficoltà erano assai più ardue di quanto potessi immaginare.

Non essendo ancorata ad una grammatica con regole ben definite, la lingua parlata giapponese è caratterizzata da una indeterminatezza che disorienta e può portare alle più svariate interpretazioni. In giapponese non solo mancano il genere e il numero grammaticale ma ancor più sorprendente è l'indifferenza per la persona grammaticale. La frase ha una struttura nettamente diversa da quella occidentale. La lingua riflette la complessità della struttura sociale, le gerarchie rigide che caratterizzano anche i rapporti tra i componenti della famiglia.

Esiste una forma usata nel linguaggio corrente quando ci si rivolge ad un amico o ad un bambino, esiste una forma onorifica per parlare con le persone con le quali non si ha confidenza, mentre per rivolgersi a persone socialmente più elevate di noi si userà un vero e proprio verbo onorifico.

Esiste un modo di parlare tipico delle donne, si usano espressioni diverse a seconda della posizione sociale o dell'età degli interlocutori e infinite sono le possibilità di tradurre il pronome io a seconda di chi parla.

La difficoltà della scrittura giapponese è evidente. La sua peculiarità è il risultato di una rielaborazione degli ideogrammi cinesi adottati e adattati al proprio idioma. Così facendo i giapponesi hanno dimostrato anche qui di saper trasformare gli stimoli ricevuti da altre culture facendoli propri con grandissima originalità.

E' il caso dei due alfabeti sillabici hiragana e katakana: l'adozione pura e semplice dei caratteri ideografici non era sufficiente per la risoluzione del problema di una lingua con desinenze, suffissi e prefissi, così vennero creati due alfabeti sillabici il primo inizialmente usato come scrittura per le dame di corte e adottato poi per l'uso generale e il secondo usato tutt'oggi per la trascrizione delle parole straniere entrate nel linguaggio comune e per le parole onomatopiche delle quali i giapponesi si servono assai spesso e con molta efficacia.

L'onomatopea è uno degli aspetti più vivaci e particolarmente curiosi della lingua del Sol Levante. Divise in due



HANA WA SAKURA GI  
HITO WA BUSHI

“Tra i fiori il ciliegio;  
tra gli uomini il samurai”

categorie, GISEIGO sono le parole che imitano i suoni naturali, mentre GITAI-GO sono le riproduzioni foniche delle sensazioni e percezioni emotive. Mentre nelle lingue occidentali vengono usate nel linguaggio dei fumetti e comunque associate alla letteratura infantile, in giapponese le voci onomatopoeiche sono largamente usate e spesso importantissime per poter descrivere accuratamente una certa azione o condizione. Sono generalmente avverbi che cambiano il significato del verbo al quale si legano per dargli connotati completamente differenti. Il verbo WARAU per esempio può voler dire ridere o sorridere a seconda della specifica che gli sarà data: *niko-niko* indicherà un sorriso aperto e luminoso, *niyaniya* sarà una smorfia o un sogghigno; *geragera* ci ricorderà una risata fragorosa e incontrollata, mentre tutt'altra sensazione ci comunicherà la risatina bassa e soffocata di *kusukusu*. Ci mostreremo frivoli e sciocchi se il nostro sorriso sarà *herahera*.

Riuscire ad assimilare il concetto di onomatopoeico visivo o di sentimento è stato un altro scoglio da superare non senza difficoltà, ma è stato divertentissimo scoprire le varie espressioni che con il gioco delle loro vocali e consonanti sono in grado di riprodurre o imitare suoni o stati d'animo per paragonarli alla nostra esperienza. Così l'andare *dondon* o *gungun* finiva subito per dare anche a me l'idea di spedito e veloce o di un movimento rapidissimo. Descrivere qualcuno che cammina *pyonpyon*, *isoiso* ci richiama immediatamente al saltellare allegro ed

eccitato di qualcuno che si affretta per esempio ad un appuntamento galante....

Se invece pensiamo alle calzature tradizionali giapponesi ci viene facile individuare con *batabata* il rumore in rapida successione degli zoccoli di legno.

Basta pochissimo per avere immagini diverse: con il cambio delle consonanti potremmo avere *hatahata*, lo sbattere al vento di una bandiera; con *patapata* ci faremo aria con un ventaglio.

Non posso fare a meno di sorridere pensando alla volta che si complimentarono con me affermando che il mio giapponese era, *perapera*, veramente fluente; confesso di essere rimasta un attimo sbigottita e imbarazzata!

Singolari sono anche tutte le voci che si riferiscono ai vari modi di parlare. *Hisohiso* è il bisbigliarsi un segreto, l'acca aspirata e la s sorda suggeriscono anche a noi un fruscio appena accennato; *butsubutsu* rende benissimo l'idea di un brontolare continuando a lamentarsi; che *gayagaya* rappresenti il tumulto, il suono confuso di molte voci forse ci è un po' difficile da immaginare ma immediato è il richiamo di *pechakucha* o *bechabecha* al cicaleccio di una classe di scolarette.

A me piace pensare che alcuni risultano veramente identici alle nostre interpretazioni come *pinpin* per indicare un tipo pimpante, o il singhiozzare *shikushiku* che viene direttamente dal nostro ben noto *sigh sigh*. Tagliare la verdura o lavorare a maglia suona *zac-zac* così come *zakuzaku*.

Alcuni riprendono la radice di un verbo e

ripetendola ne rendono più efficace il concetto: *masu* vuol dire aumentare, con *masu-masu* abbiamo l'idea di "sempre di più".

Non so come si riproduca il tintinnio di due bicchieri, ma non ci venga in mente nemmeno di brindare al suono di cincin, potrebbe farci trovare in una situazione imbarazzante...

Chi è stato in Giappone e ha provato l'esperienza di uno dei suoi temporali scroscianti, sicuramente capirà l'effetto *zaa-zaa* della pioggia a diretto.

All'interno di una casa tradizionale costruita in legno, sollevata dal terreno di parecchi centimetri, *zaa-zaa* ci trasmette quel suono pesante e musicale delle gocce che rotolano sui tetti spioventi, si abbattono sul terreno e si raccolgono scorrendo in piccoli torrentelli. *Shitoshito ame ga furu* è invece l'espressione per indicare quando piove in primavera, quella pioggerella che delicatamente accarezza i petali dei fiori di ciliegio..

Il suono sordo e ovattato prodotto dai piedi che calpestano la neve fresca si traduce con *sakusaku*. Anche il vento ha il suo modo di soffiare *hyu-hyu*, il tuono romba *gorogoro* e le stelle brillano nel cielo con il loro *pikapika* splendente e lampeggiante.

La sensibilità giapponese così sottile nei confronti della natura, si rivela nell'attenzione accurata di tutti i fenomeni naturali. Il linguaggio, aderente alla realtà, ne riproduce i suoni contrastanti e, una volta di più, assume una forma poetica, un atteggiamento contemplativo: esprime uno stato d'animo, un pensiero, una verità.

# Impariamo a scrivere il nostro nome in giapponese

di Chiara Bottelli

Ognuno di noi sulla manica del keikogi esibisce fieramente il proprio nome scritto con segni indecifrabili.

Sono i caratteri del sillabario katakana che i giapponesi usano per la trascrizione delle parole di origine straniera entrate nel loro linguaggio, nei testi scientifici, per le onomatopoeie e per tutti i nostri nomi propri appunto, adattati alla loro pronuncia. Rispetto all'alfabeto sillabico *hiragana* che ha uno stile corsivo, i segni di *katakana* sono tracciati in maniera rigida e geometrica.

Il termine *kana* comune a entrambe le parole (diventa *gana* per ragioni eufoniche) significa "carattere prestato"; deriva infatti da ideogrammi cinesi semplificati.

I suoni di una lingua straniera non possono essere traslitterati esattamente, poichè il giapponese scritto prevede solo simboli che riproducono i suoni della lingua parlata.

Così le nostre parole vengono interpretate all'interno del sistema fonico giapponese e ne assumono una pronuncia giapponesizzata.

A parte le 5 vocali e la N che può essere pronunciata da sola, gli altri 40 segni corrispondono ad altrettante sillabe formate da 8 consonanti ciascuna associata alle vocali. Questi sono i suoni puri o fondamentali detti *seion* (tabella 1).

Aggiungendo ai caratteri di alcuni di essi in alto a destra un piccolo segno formato da due trattini e detto *nigori*

	katakana	hiragana
	ア ア	あ -てあ
	イ イ	い い
	ウ ウ	う う
	エ エ	え うえ
	オ オ	お -たお
	カ カ	か ッカカ
	キ キ	き -=き
	ク ク	く く
	ケ ケ	け しけ
	コ コ	こ こ
	サ サ	さ -サ
	シ シ	し し
	ス ス	す -サ
	セ セ	せ -ナ
	ソ ソ	そ ツそ
	タ タ	た -ナ
	チ チ	ち -ち
	ツ ツ	つ つ
	テ テ	て -て
	ト ト	と と
	ナ ナ	な -ナ
	ニ ニ	に しに
	ヌ ヌ	ぬ いぬ

	ネ ネ	ね しね
	ノ ノ	の の
	ハ ハ	は しは
	ヒ ヒ	ひ こひ
	フ フ	ふ うふ
	ヘ ヘ	へ へ
	ホ ホ	ほ しほ
	マ マ	ま -=ま
	ミ ミ	み すみ
	ム ム	む -む
	メ メ	め しめ
	モ モ	も しも
	ヤ ヤ	や つや
	ユ ユ	ゆ のゆ
	ヨ ヨ	よ こよ
	ラ ラ	ら ら
	リ リ	り しり
	ル ル	る する
	レ レ	れ しれ
	ロ ロ	ろ する
	ワ ワ	わ しわ
	ヲ ヲ	を -サ
	ン ン	ん しん

## ESEMPI

Dobbiamo pensare di trasformare nelle sillabe appena conosciute i nostri nomi.

Dopo le consonanti sole *t* e *d* la vocale più adatta è la *o* - dopo le altre aggiungere la *u* è più indicato.

La *r* e la *l* si pronunciano allo stesso modo.

Alessandro	A R E T S U S A N D O R O
Gabriele	G A B U R I E R E
Enrico	E N R I K O
Graziella	G U R A J I E T S U R A
Angelo	A N J I E R O
Simone	S H I M O N E
Fabio	F U A B Y O
Diego	J I E G O
Chiara	K I Y A R A

tab. 1

ア a	イ i	ウ u	エ e	オ o
カ ka	キ ki	ク ku	ケ ke	コ ko
サ sa	シ shi	ス su	セ se	ソ so
タ ta	チ chi	ツ tsu	テ te	ト to
ナ na	ニ ni	ヌ nu	ネ ne	ノ no
ハ ha	ヒ hi	フ fu	ヘ he	ホ ho
マ ma	ミ mi	ム mu	メ me	モ mo
ヤ ya		ユ yu		ヨ yo
ラ ra	リ ri	ル ru	レ re	ロ ro
ワ wa	ン n			

tab. 2

ガ ga	ギ gi	グ gu	ゲ ge	ゴ go
ザ za	ジ ji	ズ zu	ゼ ze	ゾ zo
ダ da			デ de	ド do
バ ba	ビ bi	ブ bu	ベ be	ボ bo
パ pa	ピ pi	プ pu	ペ pe	ポ po

“impurità” o un piccolo cerchio detto *maru*, si ottengono rispettivamente 20 suoni impuri (tabella 2).

I 36 “suoni contratti” chiamati *yoan* derivano dalla combinazione di alcuni dei precedenti per formare dittonghi.

Per il raddoppio consonantico si usa un piccolo segno *tsu*; per le parole che finiscono con consonante o ne hanno due vicine, la pronuncia e la scrittura avverrà con la vocale appropriata inserita dopo ogni suono consonantico per avere la sillaba che più si avvicina.

Post oppure *milk* diventeranno *po su to* e *mi ru ku*. Alcuni suoni come *ti*, *di*, la consonante *v* non esistono; bisogna allora cercare di avvicinarsi al suono originale con gli strumenti a disposizione.

Le parole che derivano specialmente da inglese, tedesco, portoghese che non esistevano nel lessico giapponese sono migliaia e continuano ad aumentare.

Proprio perché rappresentano cose o concetti inesistenti in Giappone sono state assorbite così com'erano.

Il supermarket diventa *supamaketto*, la borsetta da donna, ovviamente diversa da quella usata tradizionalmente col kimono sarà copiata dal termine inglese *handbag* in *handubaggu*, così come la versione occidentale di tavolo, in inglese *table*, verrà giapponesizzato in *teburu*, per distinguerlo dal basso tavolino tradizionale giapponese che si chiama *tsukue*.

# IKI: la fragranza di una civiltà

Riflessioni sul libro "La struttura dell'Iki" di Kuki Shiuzo

di Sabrina De Santis

Nel mondo occidentale non esiste niente che somigli alla geisha.

In Giappone, nel XVIII° sec., con questo termine si indicava una persona, uomo o donna, dotata di un particolare senso artistico che intratteneva gli ospiti del Samurai.

Nel periodo Edo (1603-1868) erano invece le donne le intrattenitrici esperte nella musica per shamisen e nel canto di ballate un po' "sfacciate".

Erano assunte nei quartieri ufficiali della prostituzione, o lavoravano presso case da tè esercitando la libera professione e, per distinguersi dalle prostitute, vestivano in maniera poco appariscente.

Quasi sempre, per sopravvivere, esercitavano la prostituzione ma quello che rendeva eccitante l'incontro con la geisha, rispetto a quello con la comune prostituta, era il margine di libertà di scelta, se prostituirsi o no, prerogativa della geisha.

Risulta, quindi, la figura un po' romantica, dell'artista che si concede per salvare la propria libertà. E' a questa che Kuki Shuzo riconosce lo stile Iki, che si propone di descrivere nel libro "La struttura dell'Iki", edito da Adelphi.

Shuzo, filosofo, dandy e poeta, visse negli anni '20 del '900 in Europa e notò che alle donne francesi mancava quell'ineffabile stato di grazia tipico delle geishe giapponesi.

Nel descrivere lo stile Iki, sicuramente egli aveva in mente la perfezione del fascino di sua madre, la geisha Hatsuko.

Per Kuki, l'Iki riassume l'essenza della

cultura giapponese, perché racchiude la seduzione, l'energia spirituale e la rinuncia, le 3 virtù espresse dalle figure emblematiche del Giappone: la geisha, il samurai e il bonzo.

Ma che cosa è propriamente l'Iki ?

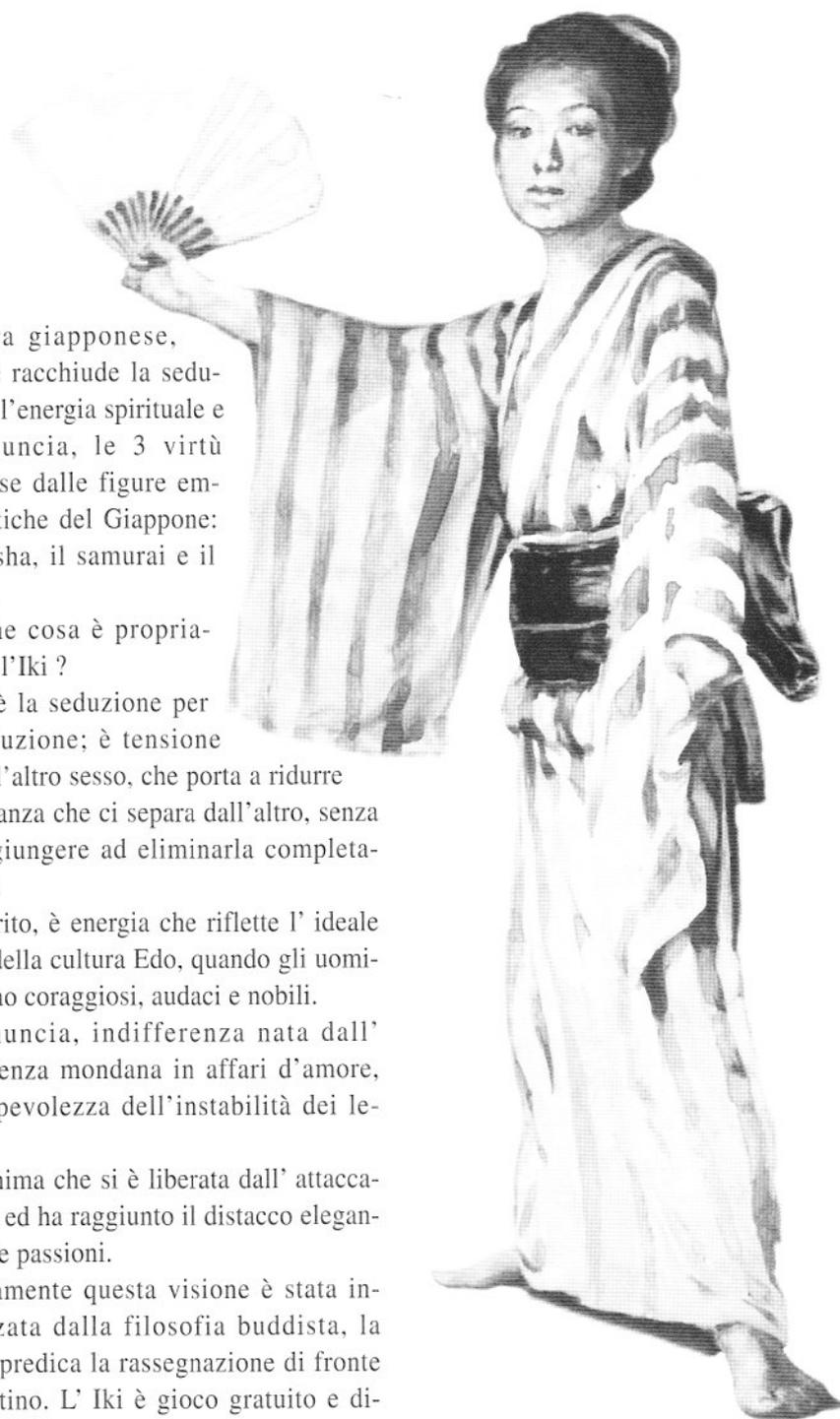
L'Iki è la seduzione per la seduzione; è tensione verso l'altro sesso, che porta a ridurre la distanza che ci separa dall'altro, senza però giungere ad eliminarla completamente.

E' spirito, è energia che riflette l'ideale etico della cultura Edo, quando gli uomini erano coraggiosi, audaci e nobili.

E' rinuncia, indifferenza nata dall'esperienza mondana in affari d'amore, consapevolezza dell'instabilità dei legami.

E' l'anima che si è liberata dall'attaccamento ed ha raggiunto il distacco elegante dalle passioni.

Sicuramente questa visione è stata influenzata dalla filosofia buddista, la quale predica la rassegnazione di fronte al destino. L' Iki è gioco gratuito e di-





*Pagina precedente:  
"Geisha che danza".  
Acquerello di John La Farge - 1886*

*Geishe del Giappone moderno  
in abito tradizionale*



sinteressato dell'animo disponibile al mutamento, è un fenomeno di coscienza nella donna che prende espressione oggettiva attraverso la postura, un po' protesa in avanti, il cenno allusivo, lo sguardo di sottocchi, la voce profonda e sensuale, mai volgare e sdolcinata, il trucco leggero, la silhouette snella e slanciata, espressione della forza dello spirito.

E' interessante notare come il motivo del rapporto duale ritorni anche nelle arti decorative, nell'abbigliamento, nell'architettura, attraverso le rette parallele, che procedono eternamente, senza mai incontrarsi.

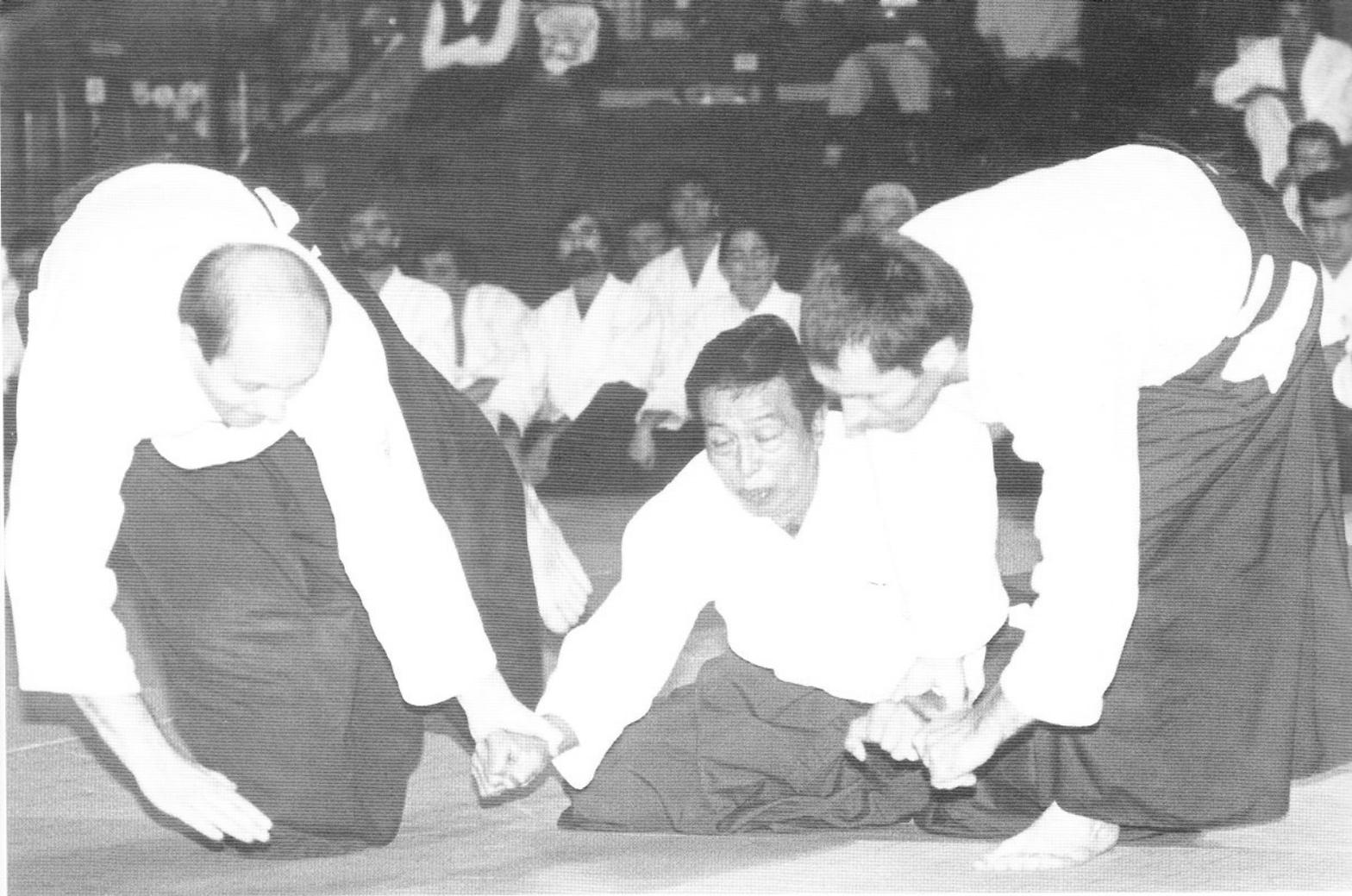
Non a caso, gli abiti delle geishe erano a righe verticali, in cui la dualità appare in modo netto e da essa emana un senso di spiritualità.

Non sono Iki i motivi decorativi contorti, è invece Iki tutto ciò che è lineare e sobrio !

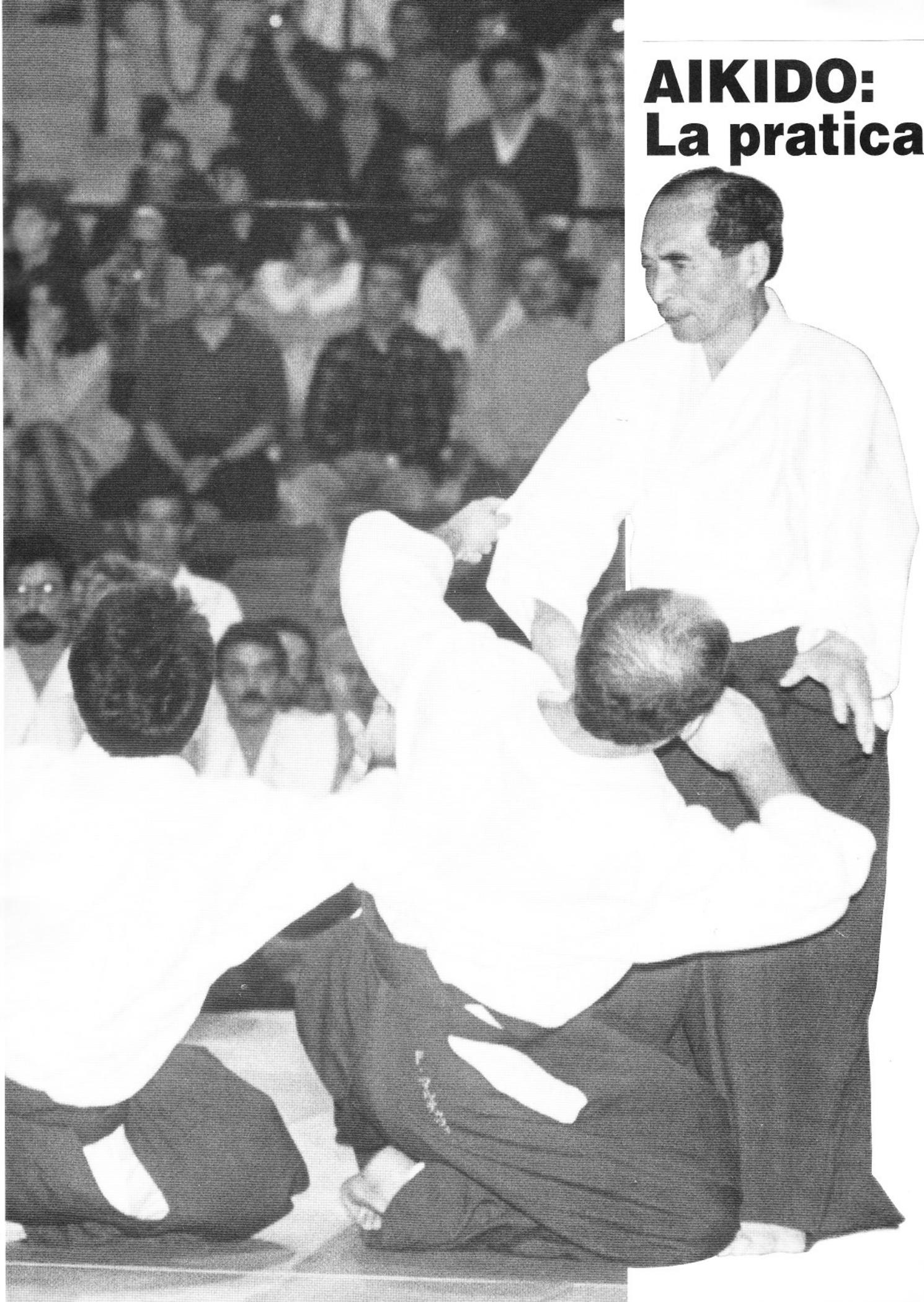
I colori sono quelli tenui del grigio, del viola, del marrone, là dove i colori più caldi sono calati di luminosità, hanno assaporato il calore attingendo, poi, nel loro grado di saturazione, alla calma dell'anima, nel colore freddo.

L'autore è consapevole del fatto che l'Iki è un gusto e che, quindi, non si può descriverlo concettualmente, ma bisogna "assaporarlo" col proprio 'senso interno'.

Infatti, le forme oggettive in cui si esprime sono la manifestazione dell'essere dell'etnia giapponese: l'Iki è la fragranza di una civiltà !



# **AIKIDO: La pratica**



# Principali prese ed attacchi nella pratica dell'Aikido

(parte terza)

## Glossario

Sho = diritto

Men = faccia

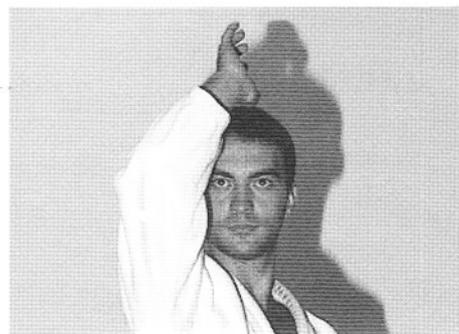
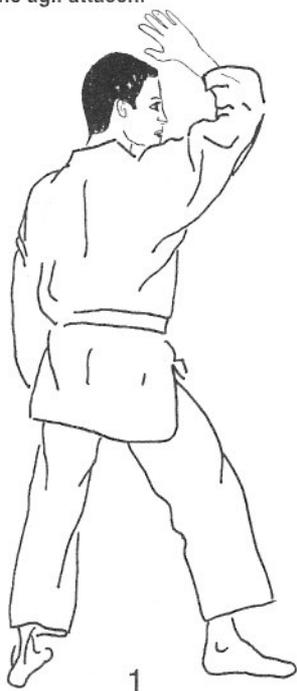
Uchi = colpire

Yoko = laterale

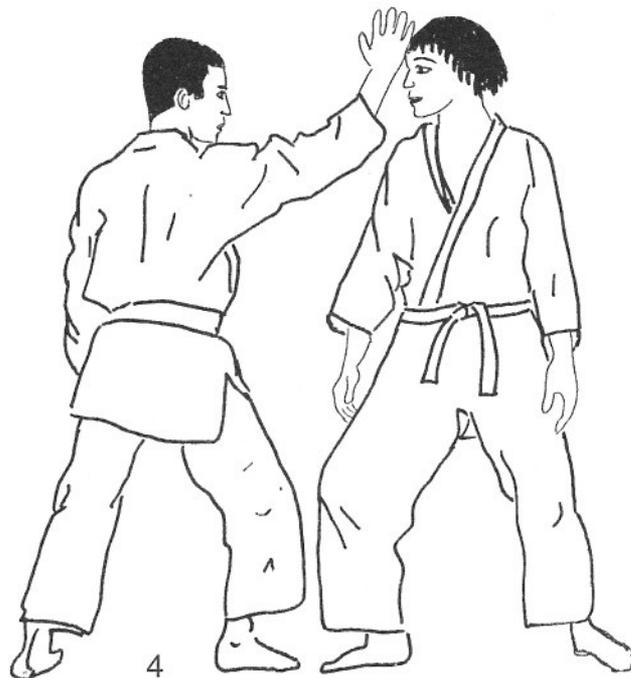
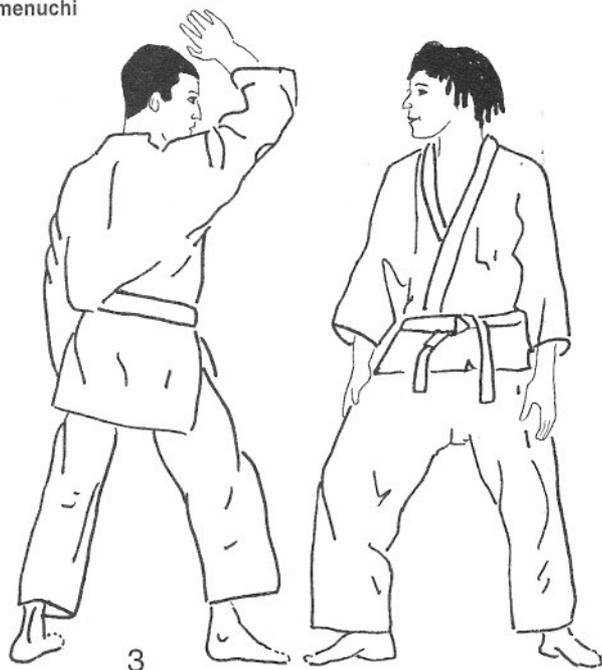
Shomenuchi colpo di taglio alla sommità della testa sferrato dall'alto verso il basso (dis. 3 e 4)

Yokomenuchi colpo di taglio laterale alla testa sferrato in diagonale (dis. 5 e 6)

## Preparazione agli attacchi



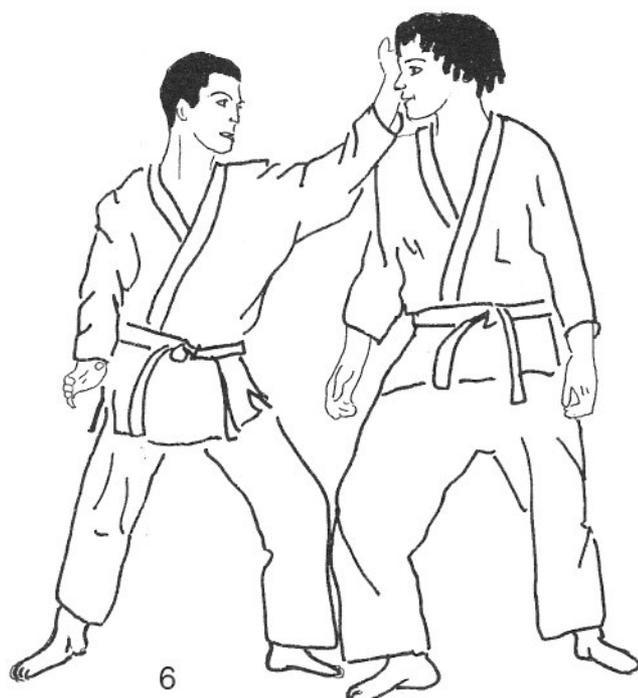
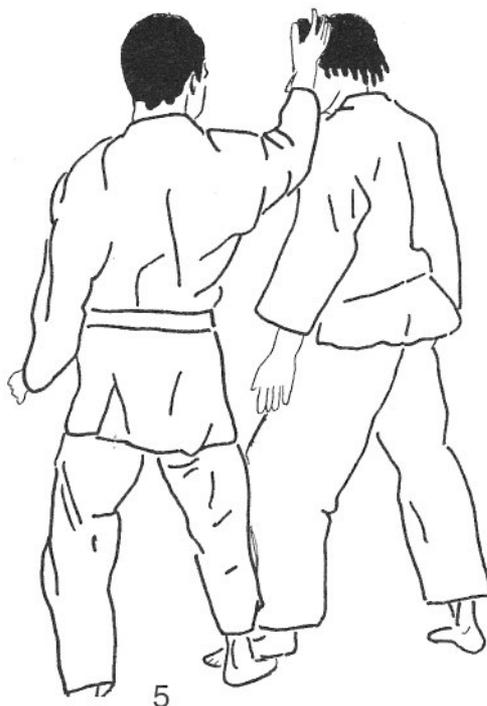
## Shomenuchi



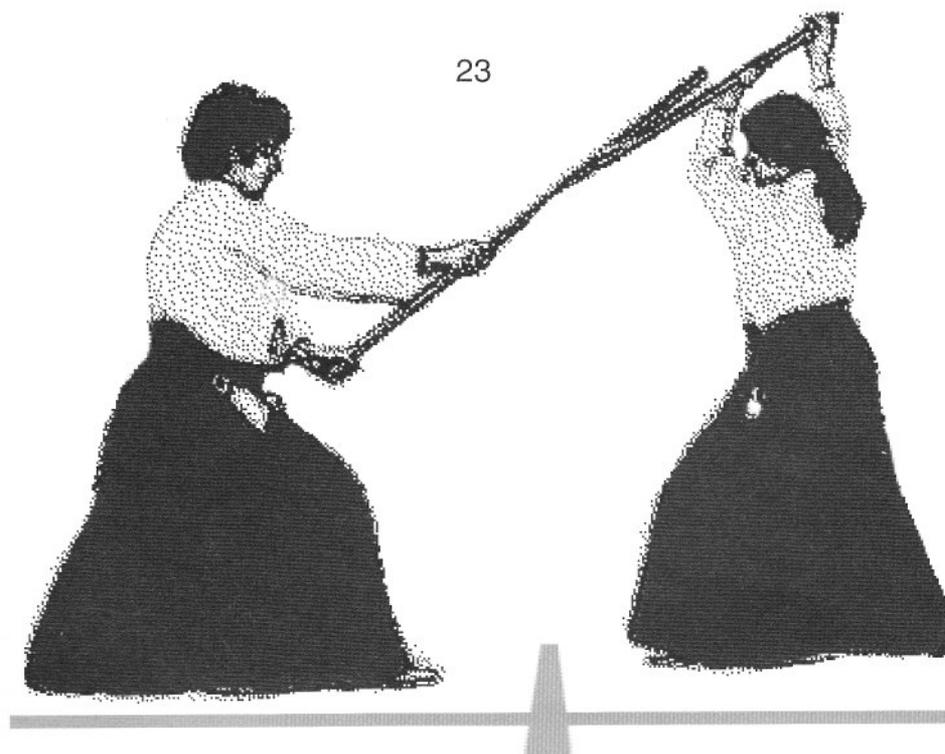
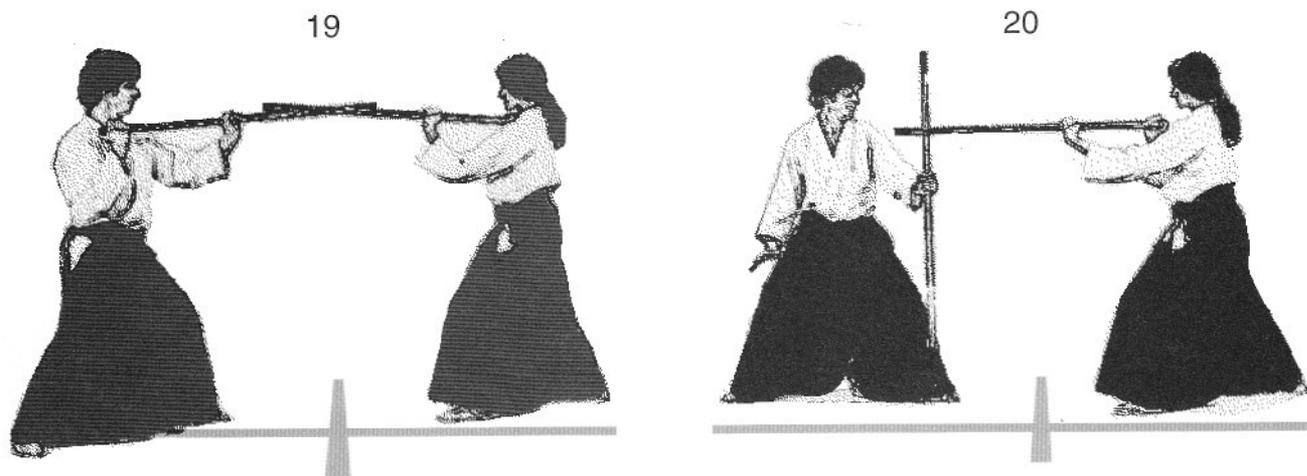
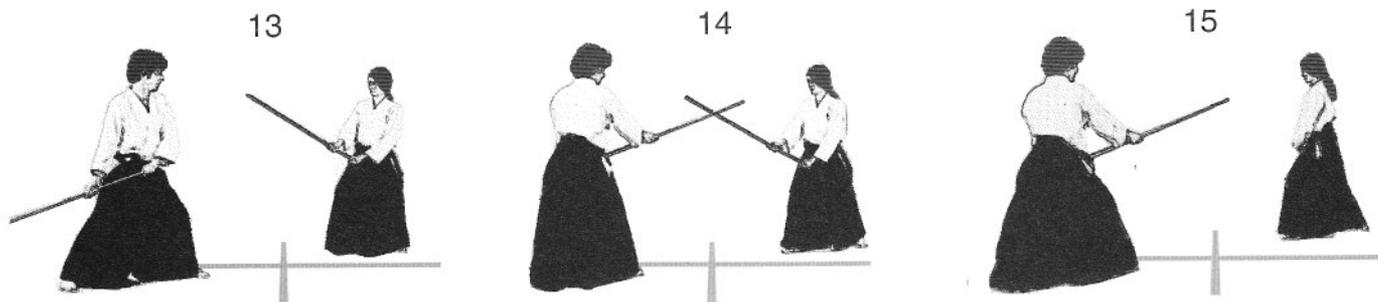
Shomenuchi e Yokomenuchi sono due attacchi che derivano dalle corrispondenti tecniche di spada. Tutti i principi e i movimenti dell'Aikido provengono infatti dall'uso della spada o della lancia. La comprensione più profonda dell'Aikido deve quindi passare per un approfondimento delle tecniche di base (Kihon) nell'uso del jo e del bokken. Durante gli esami per gradi Dan è richiesta, infatti, anche la padronanza dei movimenti di base, essenziali per avanzare nell'arte.



#### Yokomenuchi



# Kata di Kumi-jo del Maestro H. Tada



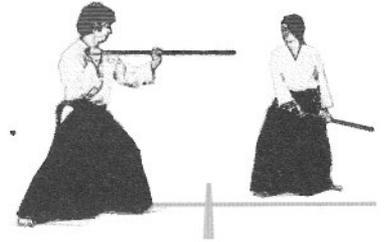
16



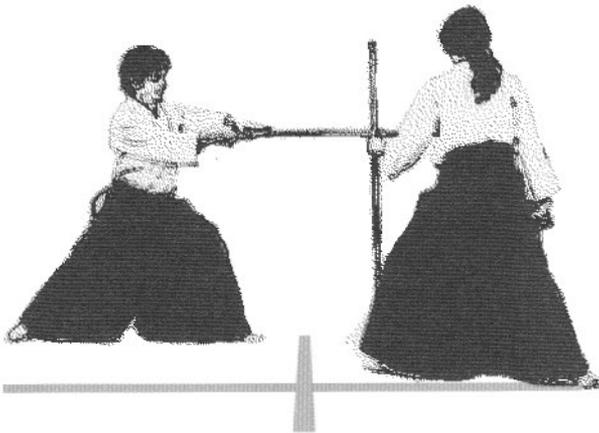
17



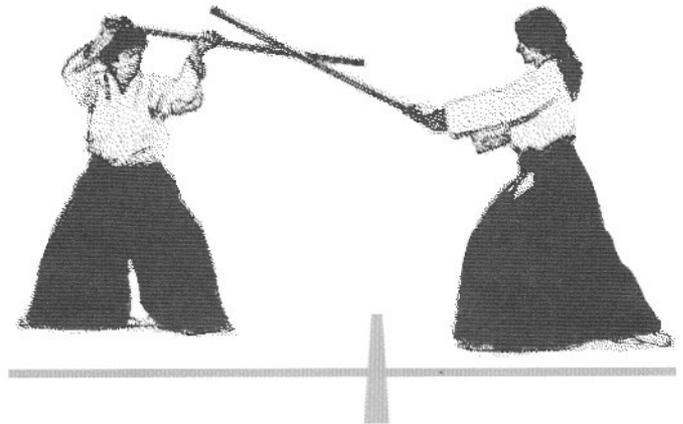
18



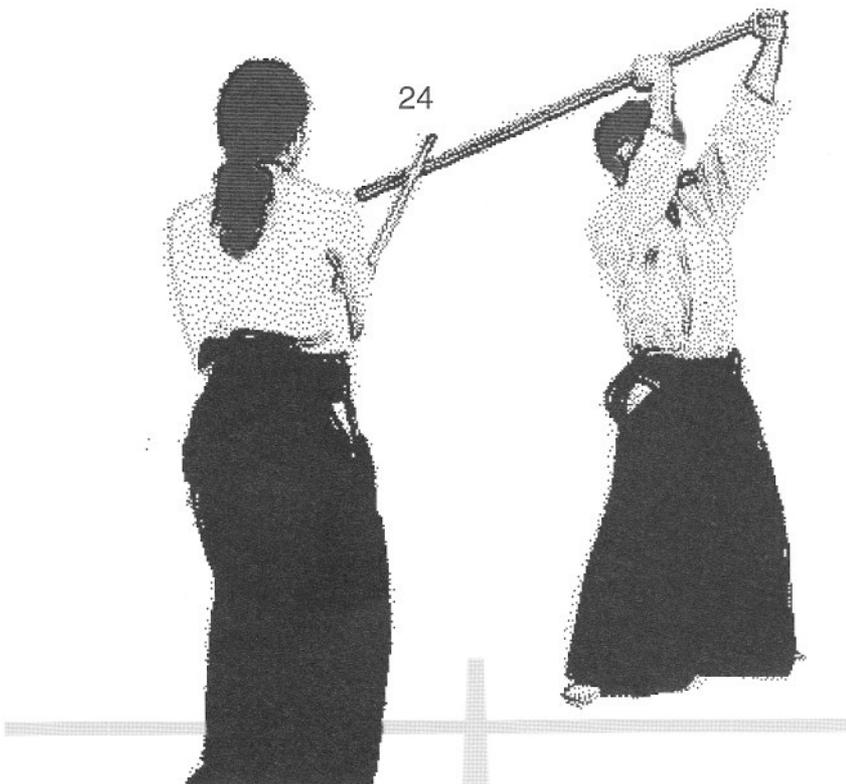
21



22



24



25



# il Taisabaki

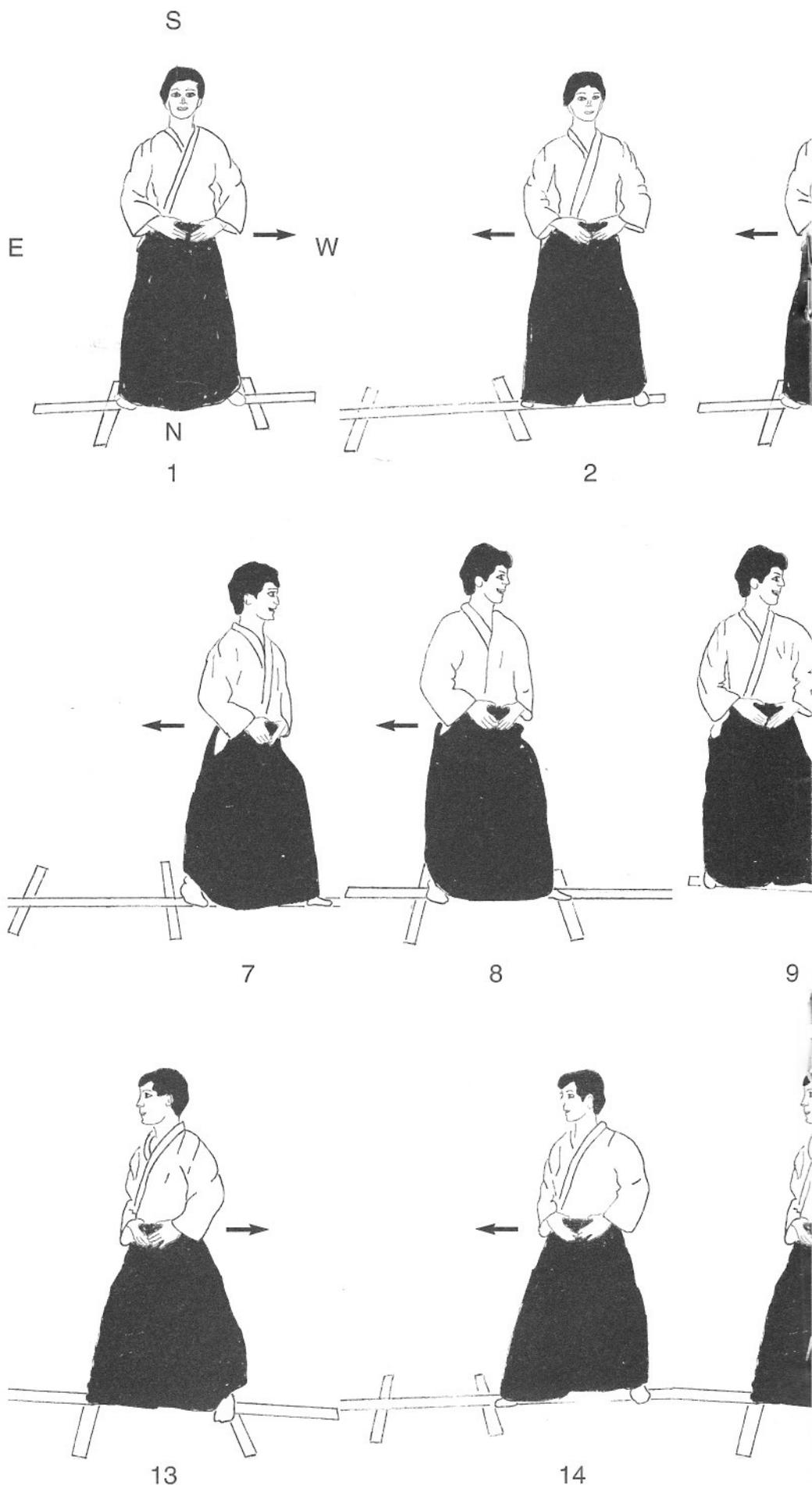
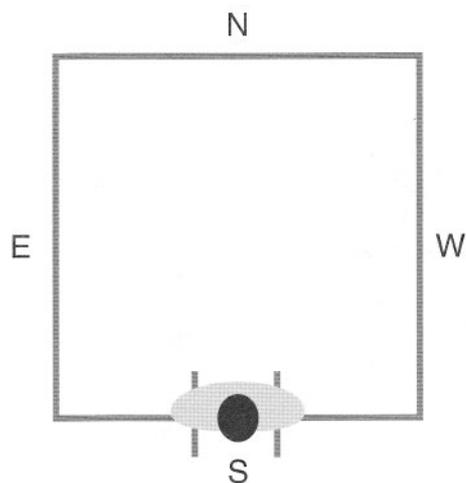
Da questo numero inizieremo a mostrare la serie dei taisabaki (tai= corpo e sabaki= spostamenti) elaborate dal M° Hiroshi Tada negli ultimi anni.

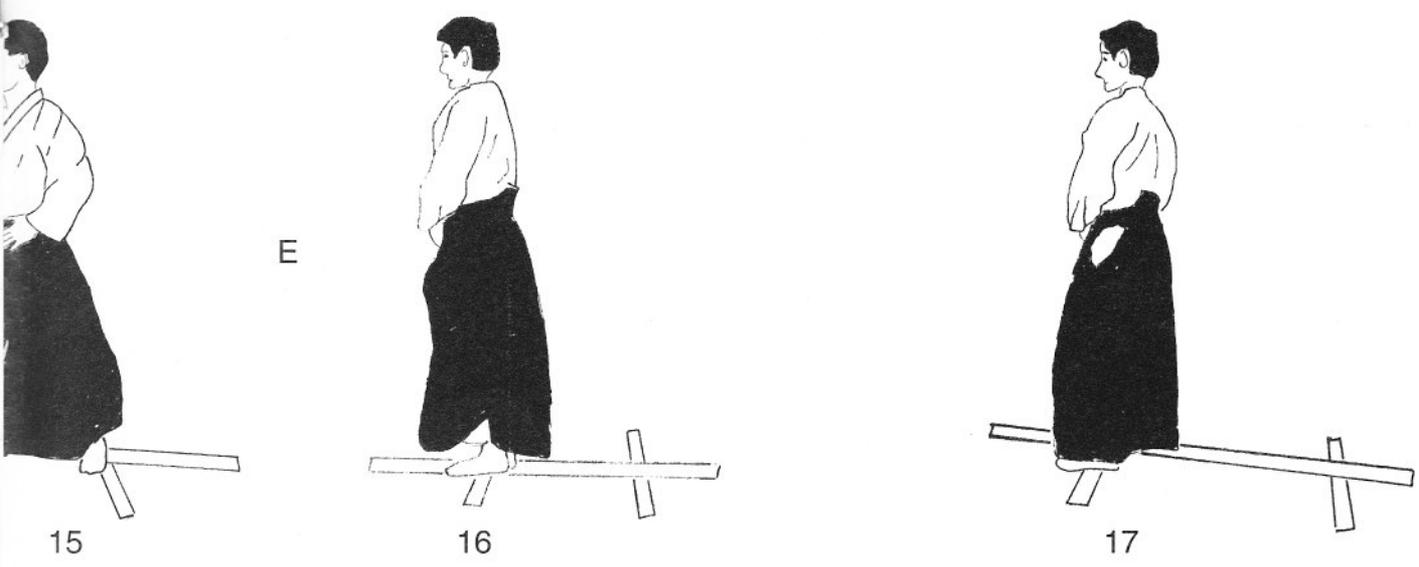
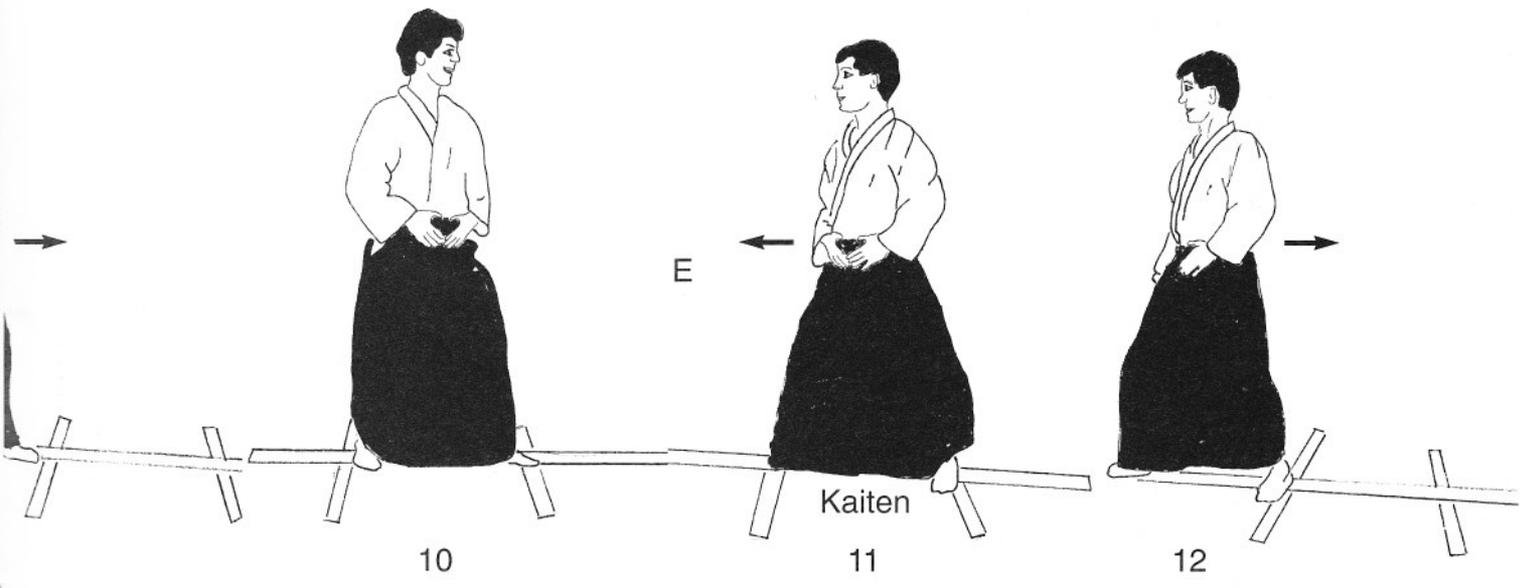
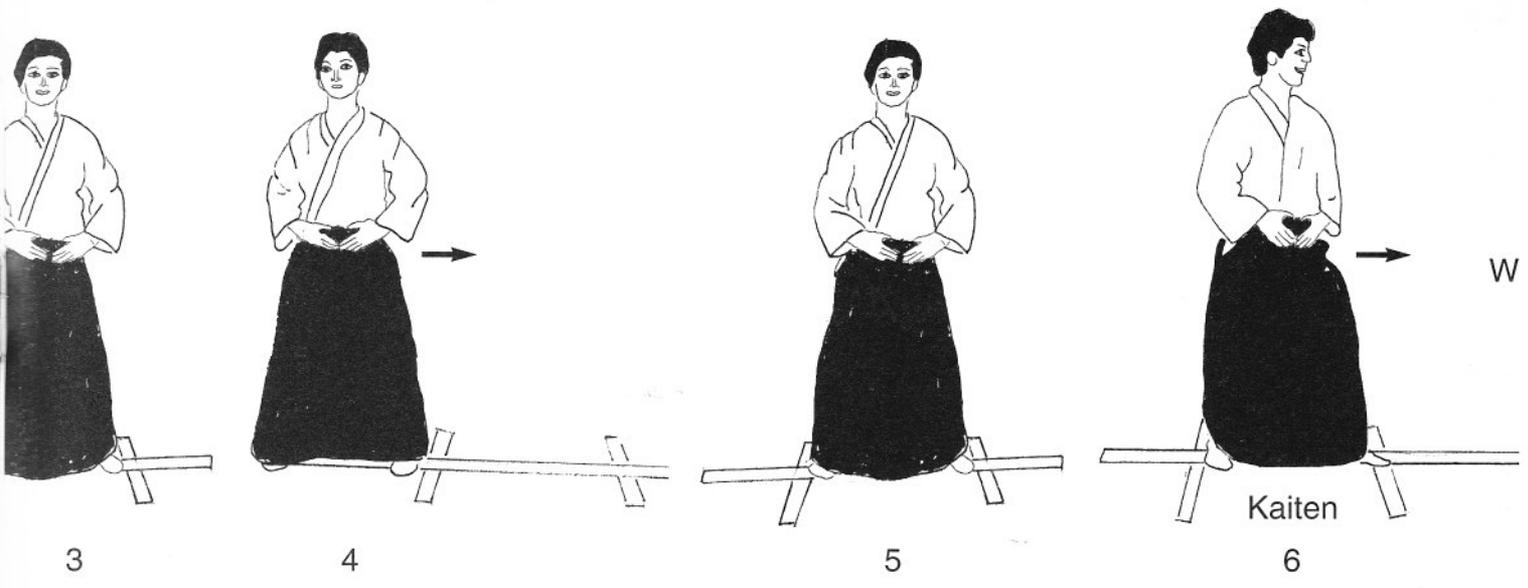
Testi e disegni di Ruta/Tursi

## OKURIASHI

Nel quadrato con i punti cardinali sono indicate la posizione di partenza (in direzione nord) e il senso di rotazione (orario, da nord verso est, sud, ovest per tornare di nuovo a nord), il tutto da una prospettiva dall'alto. La successione dei movimenti si ripete identica per ogni direzione nel senso che la sequenza che viene mostrata in queste pagine (in direzione nord) si ripete uguale nelle altre tre direzioni (est, sud e ovest) fino a tornare nella posizione di partenza (nord).

Gli spostamenti vengono fatti prima a piedi paralleli (disegni 1-5), poi con hanmi sinistra (disegni 6-10) e infine con hanmi destra (disegni 11-15). I disegni 16 e 17 mostrano come passare alla direzione seguente (est). Il disegno 17 diventa così la posizione di partenza per ripetere la sequenza in direzione est. Le frecce indicano la direzione dello spostamento che inizia sempre verso il lato sinistro di chi esegue il taisabaki.





# Dentro il Ki-no-renma

## “La piccola circolazione celeste”

Testo e disegni di Fabrizio Ruta

*Secondo la tradizione induista esistono sette centri energetici sottili chiamati appunto chakra, cioè ruote, localizzati lungo l'asse centrale del corpo.*

In questa terza immersione dentro il *kinorenma* tratteremo di una tecnica, di origine taoista, proposta dal M° H. Tada durante l'omonimo raduno estivo. Si tratta di un'esercizio molto utile per incrementare e imparare a “sentire” la nostra energia interna, fulcro “invisibile” di ogni esecuzione tecnica di alto livello. Questa tecnica si è sviluppata in particolar modo in Cina e veniva praticata soprattutto dagli adepti del taoismo i quali ricercavano l'immortalità del corpo e dell'anima. Vorremmo ancora ribadire, una volta per tutte, che le metodologie di allenamento proposte nel *Ki-no-renma* non sono sostitutive della pratica fisica sul tatami ma solo un utile complemento, la “seconda ruota del carro” (come la definisce il M° Tada), senza la quale l'Aikido non può procedere in profondità. Inoltre questi approfondimenti non possono esse-

re sostitutivi della pratica con un Maestro, ma servire semplicemente come promemoria e spero per incuriosire un po' il lettore.

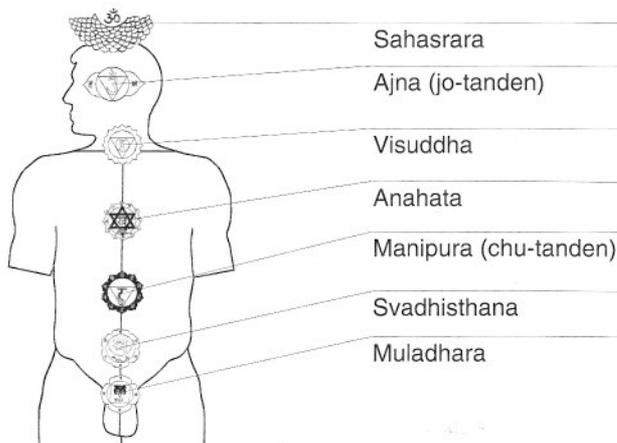
Questa tecnica fondamentale si chiama *Sho-shu-ten* cioè “piccola circolazione celeste”. Questo nome gli è stato dato perché durante l'intero esercizio si fa circolare il *Ki* in tutto il corpo seguendo un'orbita circolare; inoltre poiché l'uomo è considerato un microcosmo inserito nell'universo (macrocosmo) ecco la definizione di “celeste”, infine viene indicata come “piccola circolazione” per distinguerla dalla grande (*dai-shu-ten*) che, a differenza della prima (come descritto più avanti), non si limita a far circolare l'energia solo nel tronco ma anche lungo le gambe e le braccia. Prima di procedere occorre comunque fornire una breve spiegazione relativamente ai cosiddetti “*chakra*”.

Secondo la tradizione induista nel corpo umano esistono sette “centri energetici” (disegno 1) una specie di “ghiandole endocrine dell'anima”, distribuiti lungo il corpo.

La loro attivazione cosciente, mediante differenti tecniche, permetterebbe di sviluppare particolari capacità.

Ne esisterebbero sette principali disposti lungo la colonna vertebrale. E' interessante notare come, mentre in occidente si è giunti, attraverso l'indagine scientifica, a scoprire le ghiandole endocrine ritenute le principali responsabili del metabolismo e di tutte le funzioni vitali dell'organismo; in oriente si sono appunto scoperti, attraverso la meditazione e una estrema sensibilità, questi centri, invisibili all'occhio umano, ma della cui esistenza si parla in svariate tradizioni dell'antichità. Nella tabella seguente potete trovare un'esemplificazione di quanto detto.

Chakra	Posizione	Colore	Ghiandola endocrina	Potere	Note
Muladhara	Base colonna vertebrale	Rosso	Surrenali	Fornire energia vitale	DO
Svadhithana	Sopra gli organi genitali	Arancio	Ovaia / Testicolo	Forza creatrice	RE
Manipura	Plesso solare	Giallo	Pancreas	Coscienza collettiva	MI
Anahata	Cuore	Verde	Timo	Amore universale	FA
Visuddha	Gola	Blu	Tiroide	Saggezza	SOL
Ajna	Tra le sopracciglia	Indaco	Ipofisi	Chiaroveggenza	LA
Sahasrara	Sommità del capo	Violetto	Pineale	Onnipotenza	SI



1

### Tecnica di base (disegno 2)

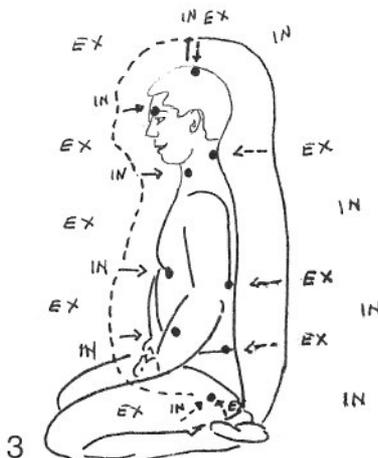
Come appena accennato lo *sho-shu-ten* consiste nel far circolare il ch'i (l'equivalente cinese per *ki*) in un *circolo energetico* che parte dal primo *chakra*, cioè dalla zona del perineo (posto tra l'ano e i genitali), prosegue lungo la colonna vertebrale, raggiunge l'apice della testa per poi scendere anteriormente lungo la linea centrale del corpo passando per l'ombelico e tornando al perineo. Naturalmente si associa la respirazione al *movimento interiore*. Durante l'inspirazione percepite nettamente la vostra energia interna che risale, a partire dal perineo, lungo la colonna vertebrale fino ad arrivare all'apice della testa e poi alla zona del "terzo occhio" che corrisponde all'*ajna chakra*<sup>1</sup>. Con la successiva espirazione fate scendere il ch'i lungo la linea che passa per il naso, la gola, il centro del petto, il plesso solare e l'ombelico per poi farlo ritornare al perineo.



2

### Variante uno (disegno 3)

In questa variante ci si sofferma su ogni singolo *chakra* durante l'esecuzione dell'esercizio che parte sempre dalla concentrazione nella zona del perineo. Si inizia dunque inspirando ed espirando mantenendo l'attenzione sul primo *chakra*. con la successiva inspirazione si sale lungo la colonna spostando l'attenzione sulla zona posta sulla stessa linea del *ka-tanden* (*ushiro tanden*) e si espira nel punto raggiunto. Si sale ancora un po' fino ad arrivare, con un'altra inspirazione, dietro al plesso solare dove si effettuerà l'espirazione. Con la terza respirazione si sale fino alla zona della nuca e si espira. Ancora un *inspiro* e si arriva all'apice della testa dove si espira sempre "verso" il *chakra* (*sahasrara*). A questo punto si effettua un'altra inspirazione e scendendo si espira fino a raggiungere la zona posta tra le sopracciglia (*jo-tanden*) e qui si *inspira*.



3

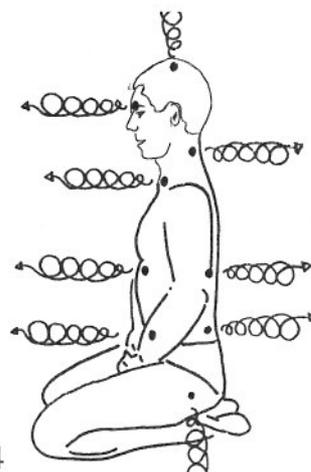
Espirando si scende fino all'altezza della gola dove si effettua una fermata inspirando. Ulteriore espirazione e si arriva fino al plesso solare, si *inspira* e si scende al *ka-tanden* e, da qui, dopo un'altra inspirazione si ritorna al perineo per un altro ciclo.

### Variante due (disegno 4)

Questa variante è del tutto simile alla precedente con l'unica differenza che durante la pausa sul *chakra* non si invia la respirazione verso l'interno del *chakra*, per "attivarlo", ma verso l'esterno per "aprirlo".

### Variante tre

Espirare ed inspirare per sette volte in ogni singolo punto dove ci si sofferma durante lo *sho-shu-ten* (perineo, *ushiro-tanden*, plesso solare, nuca, apice testa, tra le sopracciglia, gola, plesso solare, *ka-tanden* e di nuovo perineo).



4



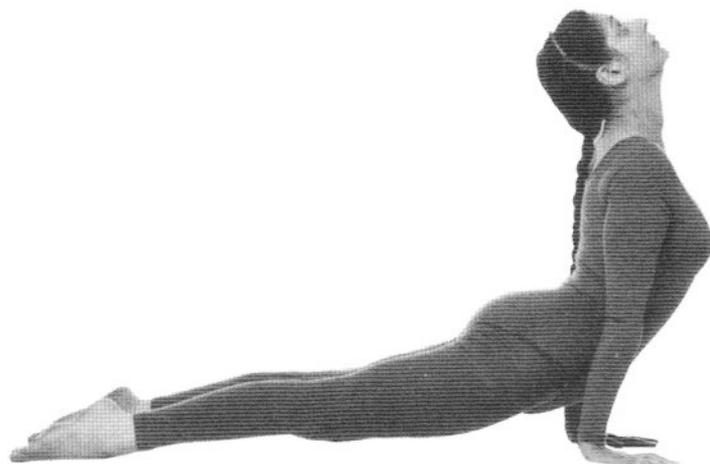
---

# Medicine naturali

---

*La prima parte del "Saluto al sole"  
(Surya Namaskara)*

*Queste foto sono tratte dal libro:  
Yoga - Il metodo Iyengar - Ed. Mediterranee*



# Cenni di diagnosi orientale

di Rossana Tursi

“Il corpo è la manifestazione fisica dell’anima”. Così il Maestro di Shiatsu W. Ohashi definisce la diagnosi orientale. E’ ben noto che l’antica arte medica, non solo orientale, si basava soprattutto sull’osservazione dell’uomo per scorgere eventuali malattie nel colore alterato della pelle, negli occhi, nella postura, insomma si valutava soprattutto ciò che “appariva” sul corpo fisico. Sappiamo che nel tempo questa capacità di osservazione si è andata via via perdendo e il medico oggi fa la sua diagnosi a partire da esami effettuati da macchine tecnologicamente avanzatissime, ma pur sempre macchine.

La diagnosi orientale è un’arte, e chi si vuole avvicinare a questo tipo di approccio deve essere predisposto all’astrattismo, deve in un certo senso sentirsi un artista, per guardare al di là della superficie e scendere in profondità.

Il primo punto della diagnosi orientale è che l’essere umano è considerato un’unità vivente formata da corpo, mente e spirito e che questi tre aspetti devono essere sempre in armonia tra di loro. Il compito di un guaritore deve essere quello di ricreare questa armonia qualora sorga uno stato di malattia.

Salute fisica e mentale sono strettamente legate, e lo spirito o forza vitale, permea il corpo e lo tiene in vita. Il corpo umano è la manifestazione esterna dello spirito. Sin dai tempi più antichi, la medicina orientale si è avvalsa di 4 metodi specifici per valutare lo stato di un paziente, essi sono:

1 - *Bo-shin*: è la diagnosi effettuata mediante l’osservazione. Osservare, non vuol dire “guardare” solo con gli occhi, ma con tutto il proprio essere; non ci si dovrebbe limitare infatti ad esaminare le caratteristiche fisiche di una persona una alla volta, ma a valutarle nella loro interezza, nel loro appartenere ad un tutt’uno, un essere costituito da corpo, mente e spirito. Bisogna osservare ciò che un essere umano “mostra” non solo nell’aspetto fisico, ma considerare le “vibrazioni” che trasmette, anche attraverso la voce, o il modo di guardare, o il modo di gesticolare, ecc. Ci si dovrebbe lasciare permeare dall’energia dell’altra persona ed essere ricettivi e liberi da preconcetti.

2 - *Setsu-shin*: è la diagnosi attraverso il tocco. Questo ci permette di entrare più in contatto con la persona, per esempio anche stringere la mano ci fornisce già delle sensazioni sul carattere di qualcuno, sensazioni che saranno diverse a seconda che la stretta sia più o meno forte, se la mano è calda o fredda, se la pelle è secca o sudata e così via. Lo Shiatsu è fortemente basato sul *setsu-shin*, e per stabilire questo tipo di “contatto” bisogna mettere da parte il proprio ego e lasciar fluire la propria energia con quella dell’altra persona, e un trattamento diventa diagnosi e la diagnosi è trattamento.

3 - *Mon-shin*: è la diagnosi basata sul colloquio con il paziente. Le domande non devono essere mai troppo dirette e invadenti, come per es. chiedere subito quali sono i disturbi che lamenta.

Bisognerà essere “discreti”, cercando per esempio di ottenere risposte sincere, ponendo domande indirette, e continuando ad osservare il suo modo di parlare, di esprimere con la mimica del volto ciò che dice, ma soprattutto cercare di capire quello che realmente vuol dire, individuare i suoi messaggi nascosti.

4 - *Bun-shin*: ascoltare e cercare di percepire gli odori. Cercare di sentire l’altro con tutto il proprio corpo, significa “ascoltare” non solo con le orecchie la sua voce, ma valutarne l’intonazione e l’emozione che rivela, “ascoltare” con gli occhi la sua gestualità, con il naso i suoi odori.

La diagnosi orientale è molto completa, ma anche molto “sottile” e certamente bisogna avere una capacità di osservazione e una sensibilità molto forti per riuscire ad avere delle intuizioni valide al fine di una diagnosi. Ci sono tuttavia delle caratteristiche fisiche dalle quali potremmo partire per poi lasciare libera la nostra energia ed intuizione di valutare.

A questo punto ci limiteremo a fornire alcuni semplici esempi di come si possano interpretare alcune caratteristiche peculiari di una persona ricorrendo ai principi della diagnosi orientale.

Le forze su cui si basa la filosofia orientale sono quelle yin-yang, le quali rendono possibile la realtà fisica. La forza yang si manifesta nella spirale centripeta, mentre quella yin in una centrifuga, le cose yang sono pesanti, asciutte, più dense, mentre quelle yin sono leggere, umide, porose.



Parte superiore

Parte centrale

Parte inferiore

In base a queste due forze che sempre cercano di tendere all'equilibrio, possiamo dire in generale che: le persone alte e magre hanno una caratteristica yin dominante, preferiscono il lavoro intellettuale a quello manuale, sono generalmente più introversi. Sono piuttosto intuitivi e molto emotivi. Spesso scrittori, pittori o musicisti hanno caratteristiche fisiche yin per la forte sensibilità, creatività ed intuizione.

Le persone più basse e con un'ossatura robusta hanno una caratteristica yang dominante, preferiscono l'attività fisica, amano i lavori manuali e sono tendenzialmente più estroverse. Tuttavia in ogni essere vivente sono presenti entrambe le forze con giochi di equilibrio particolari e specifici. In fondo è questo continuo tendere all'equilibrio che rende la vita di ognuno di noi particolare ed interessante, sono i nostri "difetti", quelli più evidenti, che fanno di ogni essere umano un'entità a sè stante.

Scendendo un po' più nei dettagli possiamo ora osservare le caratteristiche del volto. Dividendo in 3 zone il volto abbiamo una parte superiore che va dall'attaccatura dei capelli alle sopracciglia; da qui fino alla fine del naso c'è la parte centrale, e sotto il naso la parte inferiore (vedi foto). La parte alta corrisponde al potenziale intellettuale (ovvero la razionalità), quella centrale al potenziale emotivo (quindi i sentimenti e l'istintualità) e la parte inferiore al potenziale fisico (ovvero la volontà).

Se queste tre zone sono in armonia tra loro, cioè nessuna è più grande o più piccola delle altre, abbiamo il volto di una persona molto equilibrata. Ma in realtà, questo è il volto ideale, perché normalmente c'è sempre una zona più o meno dominante.

Si può facilmente intuire, nel caso di predominanza della parte alta, che si è di fronte ad un individuo intellettuale; tuttavia la parte emozionale non è del tutto assente, ma l'energia di questa è inferiore a quella della mente, il suo punto debole invece è la forza di volontà.

Se domina la parte centrale del volto, si è di fronte ad una persona molto emotiva e con forti sentimenti. Se poi è la parte inferiore a dominare avremo il volto di una persona dotata di grande volontà e determinazione. E' bene che l'individuo che si ritrovi in uno di questi tre aspetti, cerchi di coltivare ciò di cui è carente, quindi il primo dovrà esercitare e mettere alla prova la sua forza di volontà, il secondo dovrà scendere un po' con i "piedi per terra" ed esercitare la sua mente e razionalità, mentre il terzo dovrà coltivare la compassione e l'amore verso gli altri.

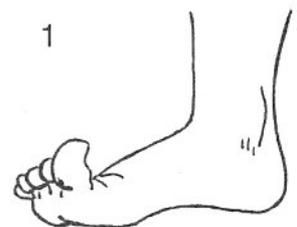
Passiamo ad osservare l'estremo opposto, i piedi! Le dita sono rivolte verso l'alto? potremmo essere di fronte ad una persona attiva, ma anche aggressiva e irascibile (dis. 1). Se sono a martello, cioè rivolte verso il basso, abbiamo davanti una persona tesa e nervosa (dis. 2).

Ci sono poi possibilità interpretative del corpo attraverso l'osservazione della lingua, delle labbra, delle orecchie, del naso, o ancora delle unghie, della posizione dei piedi o delle gambe. Ma per un maggiore approfondimento vi rimandiamo alla bibliografia sull'argomento.

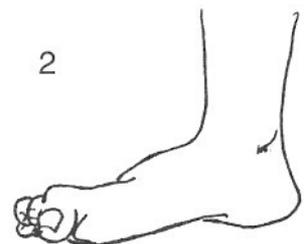
Impariamo a sviluppare lo spirito di osservazione e cerchiamo di lasciare libera la nostra energia, fidandoci delle nostre intuizioni, è importante ricongiungerci con il nostro corpo-mente-spirito e seguire l' "intelligenza" del primo, l' "astuzia" del secondo e l' "istinto" del terzo.

#### Bibliografia

- "Diagnosi orientale" di W. Ohashi  
Ed. Il Castello 1995
- "Il medico di se stesso" di N. Muramoto  
Ed. Feltrinelli 1985
- "Viso e carattere" di L. Corman  
Ed. Mediterranee 1993



2



# Il rolfing

Ida Rolf (1896 - 1979)  
Inventore del metodo Rolfing



Il rolfing è un processo educativo che riporta le persone in contatto con le proprie potenzialità e ne facilita l'espressione. Si realizza mediante una manipolazione profonda dei tessuti connettivi che ha lo scopo di bilanciare la struttura del corpo umano nello spazio rispetto alla forza di gravità, riportando ad un allineamento verticale le diverse unità di cui è composto.

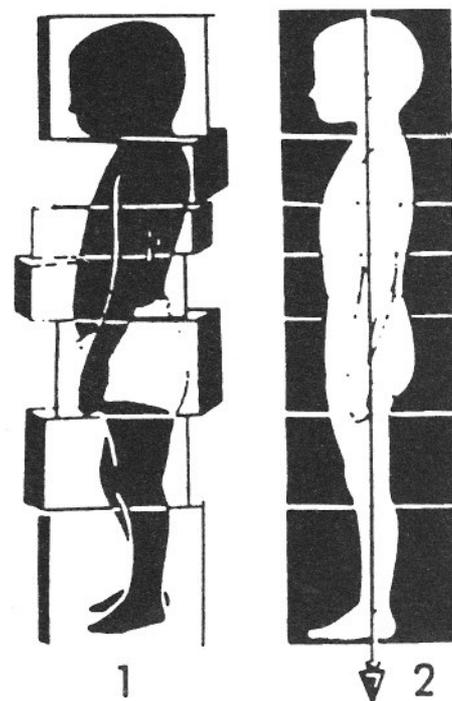
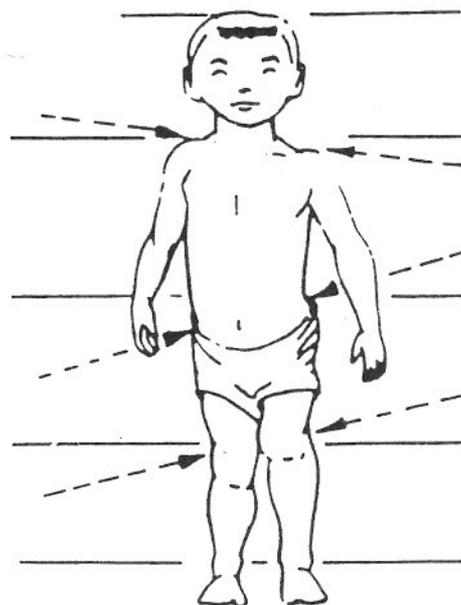
Il corpo umano possiede un suo disegno originale in cui ogni struttura, ossea e muscolare, occupa uno spazio preciso in relazione alle altre, tale da consentire lo svolgimento ottimale delle sue funzioni con il minor dispendio di energia. Questa situazione viene a mancare nel corso degli anni per una serie di fattori che vedremo più avanti e lo scopo del rolfing è di restituire ad ogni corpo la sua struttura originale e con essa la sua intera potenzialità.

Il tessuto connettivo costituisce fasce, tendini e legamenti, attraverso le fasce riveste ogni muscolo e attraverso tendini, legamenti e capsule articolari pone in relazione le ossa con i muscoli e collega i diversi segmenti ossei tra di loro. In tal modo i tessuti connettivi, e specialmente le fasce muscolari, definiscono con le loro forze di tensione la posizione delle ossa e delle unità corporee (testa, spalle, bacino, ecc) tra di loro, rendendosi così responsabili della forma del corpo e costituendo la base del suo equilibrio. La Dott.ssa Ida Rolf nel corso delle sue ricerche scoprì che la forma e la struttura del corpo potevano essere cambiate più

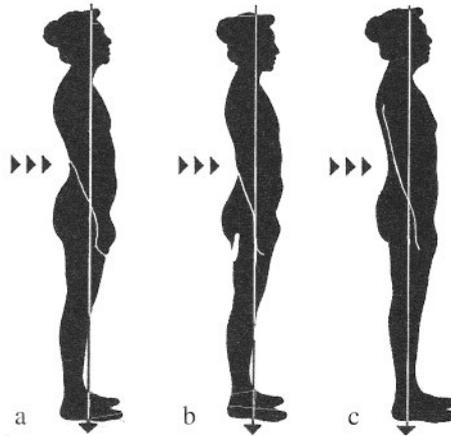
di quanto si pensasse; ciò si rende possibile grazie alla plasticità dei tessuti connettivi e alla loro capacità di risposta alla pressione esterna, che consentono di modificare le tensioni in essi presenti e di poter agire sulla struttura corporea.

L'uomo vive nel campo gravitazionale della terra che, come è noto, lavora attraverso una spinta esercitata verso il basso. Fin dalle primissime fasi del suo sviluppo, il corpo umano si forma in rapporto alle richieste e alle necessità imposte dalla forza di gravità. Esso è costituito da una base ristretta, un pesante bacino, una lunga ed elastica colonna vertebrale che sorregge alla sua sommità una testa molto pesante. L'equilibrio di una simile struttura si realizza quando i suoi diversi segmenti risultano organizzati intorno ad un asse centrale verticale e la trasmissione del peso rimane vicina a tale asse. Solo in questo modo, infatti, la forza di gravità si distribuisce secondo un sistema di tensioni uniformemente propagato attraverso il tessuto connettivo che riveste le masse muscolari e nel libero gioco delle articolazioni.

Per capire cosa accade al corpo quando la struttura si allontana da questa organizzazione ideale si può ricorrere ad una metafora impiegata da Ida Rolf: si immagini di avere un insieme di blocchi suddivisi in due gruppi, dove nel primo i singoli pezzi sono allineati gli uni sopra gli altri secondo un asse verticale (dis. 2) e nel secondo sono disposti senza un ordine preciso (dis. 1), entrambi avvolti da un involucro. Mentre nel primo caso



- a) prima del trattamento
- b) dopo la decima seduta
- c) dopo 2 anni, senza ulteriori sedute



l'involucro non è messo in tensione poiché i blocchi si sostengono l'uno con l'altro, nel secondo l'involucro è indispensabile per tenere insieme i blocchi ed è sottoposto a tensione in varie zone. Questo è ciò che i nostri tessuti, muscoli e fasce, sono chiamati ad operare per tenere insieme una struttura non bilanciata. E' da sottolineare come, una parte della nostra energia è impiegata per nutrire anomale tensioni croniche del nostro corpo anche solo nello stare in piedi o compiere semplici movimenti.

Le ragioni che portano il corpo ad allontanarsi dal suo allineamento originale possono essere molteplici e diverse da individuo a individuo. In generale, appare evidente come anormali tensioni croniche nel corpo possono essere originete da eventi sia fisici che psichici: ad esempio, posture sbagliate sui banchi di scuola, traumi fisici come i postumi di gravi contusioni o fratture, atteggiamenti di difesa o isolamento nei confronti della realtà circostante. Dall'esame dei diversi fattori che possono alterare l'equilibrio del soggetto fisico nello spazio risulta come il corpo e la mente siano l'espressione di un unico processo e come nel corpo dell'uomo si concentri e si manifesti il suo passato, il suo presente, in una parola la sua storia.

Il cronico determinarsi di una tensione in uno dei segmenti corporei accorcia e indurisce le fasce che si trovano intorno ai muscoli e tra di essi. Ciò porta ad una catena di eventi determinati dal fatto che i tessuti connettivi dei diversi distretti cor-

porei sono tutti in stretta relazione tra loro: le parti di tessuto connettivo accorciato spingono altre parti ad agire per compensare il disallineamento che ne deriverebbe; ciò causa il propagarsi in modo irregolare di una tensione nel corpo: tensioni e distorsioni si formano in risposta ad altre e con il passare del tempo le unità corporee escono dal loro allineamento verticale, anche perché la forza di gravità continua ad esercitare la sua pressione su questa struttura disorganizzata.

Ida Rolf scriveva: "Un individuo può sperimentare la sconfitta della sua battaglia con la forza di gravità come un sottile dolore alla schiena, un altro con un poco lusinghiero contorno del suo corpo, un altro con un costante senso di fatica, ed un altro ancora percependo come ostile l'ambiente che lo circonda. Coloro che hanno superato i 40 anni tendono ad attribuire ciò all'età. Ma tutti questi sintomi possono far capo ad un unico problema così onnipresente nella struttura di ogni singolo individuo e di tutti coloro che lo circondano da essere ignorato da tutti...".

Il processo del rolfing si svolge nell'arco di dieci sedute di base della durata di un'ora o un'ora e mezza ciascuna, necessarie per affrontare un lavoro sull'intero territorio corporeo. Da quanto sopra accennato a proposito della connessione fra i tessuti dei vari distretti e di come questi si compensino a vicenda, si comprende come non sia possibile ottenere un equilibrio del corpo se non lavorando la sua intera struttura.

Il Rolfing non si può definire una terapia in quanto non ha come obiettivo la soluzione di particolari patologie, anche se può risultare d'aiuto per trattare alcune di queste. In generale le persone si rivolgono al rolfing per motivi diversi: ad esempio, per alleviare croniche tensioni fisiche o per migliorare il fondamento strutturale della propria area psicologica o ancora per motivi professionali nel caso di atleti, ballerini, ecc. Come le cause del disallineamento sono molteplici e legate alla storia di ciascuno, così anche l'esperienza del Rolfing risulta alla fine diversa da individuo ad individuo. Ciò che si può dire in termini generali è che nel corso di questo processo l'evidenziarsi di modificazioni fisiche, quali una maggiore facilità di movimento e libertà di articolazioni, il delinearsi di una struttura più eretta e aggraziata, è accompagnato da un'esperienza di maggior facilità e sicurezza emotiva che si riflette nei rapporti con l'ambiente circostante. Un corpo correttamente bilanciato può essere considerato come una condizione di stabilità e di prontezza a rispondere nel modo più adeguato ai diversi tipi di stimoli esterni. Questo equilibrio strutturale è una importante indicazione di raggiunta integrità personale.

*Tratto dall'opuscolo informativo della "Associazione Italiana Rolfing"*

*Via S. Lorenzo, 5 10015 Ivrea, gentilmente fornitoci dalla Signora Miita Mazzali Fulgenzi, Certified Rolfer.*

*D: Lei ha parlato del Maestro Tesshu Yamaoka. Egli si comportava in modo quasi esagerato in alcuni aspetti della sua vita quotidiana.*

*R: Ci sono molti aneddoti su Tesshu Yamaoka. Alcuni di questi raccontano che qualche volta mangiava decine di MANJU (gnocchi di farina di riso riempiti con pasta di fagioli dolci) e uova sode. Molte sono le storie di questo tipo sugli eroi del passato. Immagino che nessuno di loro si preoccupasse molto degli aspetti minori della vita, come poteva essere il cibo.*

*Fino al periodo Meji, il popolo giapponese padroneggiava la meditazione col respiro e sviluppava la propria energia vitale con una disciplina che iniziava in giovane età. Da questo punto di vista oggi il popolo giapponese è del tutto differente da quello di allora. Mi riferisco a quel tipo di disciplina che inizia al momento della nascita e più precisamente al modo in cui i bambini vengono educati ed alla natura della vita familiare. Lo stesso vale per il modo di vivere in Europa, dove i bambini vengono portati in Chiesa, nonostante il fatto che non comprendono nulla delle cerimonie religiose. Così l'educazione inizia anche là in giovane età. Tali esperienze formano probabilmente il nucleo reale di una persona. Nel Giappone di prima della guerra, la lealtà ed il patriottismo che originavano dalla via del guerriero (BUSHIDO) erano gli equivalenti, in un certo senso, dell'educazione religiosa europea. Tutto ciò è sparito e sfortunatamente non è subentrato nulla per rimpiazzarlo. Credo che l'aikido sia forte abbastanza da poter assumere questo ruolo.*

*D: Maestro, lei ha scritto che è importante essere in grado di allenarsi in modo scientifico.*

*R: Bene. Poiché il corpo umano è in un certo senso un oggetto fisico, il modo in cui si muove deve essere razionale e scientifico. Le arti marziali (BUDO)*



*includono sempre un allenamento sul modo di stare seduti e di stare in piedi ed inoltre su come influenzare mentalmente il corpo ed essere massimamente vigili. Un particolare accento si deve porre su aspetti quali: come muovere il corpo; oppure, come acquistare velocemente la necessaria stabilità per eseguire bene le tecniche. Certamente ci sono principi che governano tutte queste cose e che debbono essere compresi completamente e messi in pratica durante l'allenamento. Il ruolo dell'insegnante è quello di trasmettere questi principi allo studente, ma è difficile farlo mediante spiegazioni logiche; il modo migliore per lo studente è di impararlo gradualmente attraverso il proprio corpo, anche senza prenderne*

*chiara coscienza. E' per questo che il Maestro Ueshiba non spiegò mai le sue tecniche. Le spiegazioni a parole si fermano alle orecchie. Infatti, la semplice esecuzione della tecnica al meglio possibile è il modo più veloce per migliorare. Non è bene pensare che non si è in grado di fare qualcosa se non se ne è mai fatto esperienza, se non lo si è già imparato. Con il termine scientifico si vuole dunque intendere che si segue un insieme di principi e si applicano questi principi. Dunque, anche se esiste un qualcosa di cui non si è fatto ancora esperienza, ciò non è motivo sufficiente per ritenere di non essere in grado di farlo, in quanto non lo si è ancora imparato.*

*D: Poiché nel dojo le tecniche di attacco sono predeterminate, il corpo può non essere capace di una risposta se un subitaneo attacco è portato in un modo differente.*

*R: Il Maestro Ueshiba, per esempio, insegnava che il colpo diretto alla testa (SHOMENUCHI) rappresenta l'attacco in cui l'energia dell'avversario viene direttamente dal lato frontale, attacco che può essere portato con una lancia o con una spada o con un coltello o con un calcio. Non si tratta semplicemente di un fendente portato alla fronte con il bordo esterno della mano (TEGATANA). Bisogna tenere ben presente nella mente tutte queste possibilità durante l'allenamento. Ciò significa concentrare la propria attenzione su come risponde il proprio corpo a ciascuno di questi attacchi, e su come creare linee di forza ed adattarvi il proprio corpo. Inoltre, bisogna possedere una speciale forma di energia per creare un ambiente in cui la gente può veramente allenarsi, ed essere motivata ad allenarsi. Motivare tutti coloro che si trovano nel dojo richiede la potenza del respiro vitale dell'universo (KOKYU).*

*D: Ho sentito che prima dell'ultima guerra mondiale e durante il periodo in*

*cui il Maestro Ueshiba insegnò ad Iwama, quando egli faceva SUWARIWAZA IKKYO, non lasciava all'avversario alcuna possibilità di attacco, ma piuttosto iniziava il movimento emanando tutta la propria energia vitale.*

R: Tutto ciò era conosciuto come "la coltivazione del magnetismo". Si tratta di avere un'acuta consapevole percezione del respiro vitale dell'universo che attrae colui che attacca come un pezzo di ferro è istantaneamente attirato da una calamita. Si possono prendere in considerazione tre situazioni: chi è attaccato si muove per primo; chi si difende e chi attacca si muovono simultaneamente; è l'attaccante che si muove per primo. La tecnica, in realtà è la stessa in tutti questi casi e ciò che è importante alla fine è lo stato mentale che viene mantenuto. Se si guarda soltanto alla forma esteriore per esempio, se si considerano le tecniche solo come sorta di autodifesa, allora non si sarà mai in grado di comprendere fino in fondo il loro significato globale. Le tecniche hanno a che fare con l'energia vitale, non con la semplice interazione di due corpi materiali. L'allenamento è come uno specchio che riflette la sensibilità del praticante per l'energia vitale. La pulizia dello specchio è la questione più importante.

*D: Può dire qualcosa sulla differenza tra la variazione con entrata al lato dell'avversario (OMOTE) e quella con uscita all'indietro (URA) ?*

R: Da un punto di visto puramente materiale si esegue una tecnica URA quando il compagno ha poggato sul terreno in modo stabile il proprio piede posteriore. Quando invece il piede posteriore è in movimento o quando non è ancora ben poggato, allora la tecnica si esegue OMOTE. Quando il respiro vitale di chi pratica passa liberamente attraverso il compagno, si fa OMOTE. Ecco come una tecnica diventa OMOTE o URA. Una tale variazione si presentava molto spesso nell'insegnamento del Maestro Ueshiba.



Il punto importante, però, è che bisogna essere in grado di eseguire le tecniche in ogni direzione, su un arco di 360 gradi. OMOTE ed URA non sono forme o stampi prefissati; essi rappresentano semplicemente l'idea che le tecniche possono variare con la massima libertà.

*D: Maestro, lei ha di certo in mente un curriculum ben ordinato di tecniche che ha imparato direttamente dal Maestro Ueshiba.*

R: Sì, ho posto gran cura nel tenerle ben organizzate ed esse formano la base del mio programma di allenamento. Mi sforzo di conservare non solo le tecniche, ma anche la percezione delle condizioni globali e dell'atmosfera di quando le imparai. Ad esempio, provo a visualizza-

re il tragitto che facevo per andare al dojo ad allenarmi con il Maestro Ueshiba: lascio la mia casa a Jiyugaoka, scendo la collina e prendo la linea tramviaria Toyoko in direzione di Shibuya, dove mi trasferisco sul raccordo ferroviario Yamate in direzione di Shinjuku; prendo quindi una vettura del collegamento stradale per Nukebenten (un piccolo santuario) ed entro nel dojo, dove appare il Maestro Ueshiba ed esegue varie tecniche. Faccio numerose visualizzazioni di questo tipo nella mia mente. Se si tratta della tecnica numero uno (IKKYO), vengono incluse tutte le possibili applicazioni, le variazioni e le controtecniche. Questo tipo di allenamento è stato sempre molto comune fra i praticanti di arti marziali BUDO.

Il termine di "allenamento per immagini" si usa spesso, ma in origine questo è un concetto orientale. E' una forma di meditazione. Non ci si può veramente aspettare grandi risultati senza una completa identificazione di ciò che si visualizza. Ci si deve mescolare con il panorama. Solo allora posso ascoltare i suoni che accompagnavano le tecniche del Maestro Ueshiba e del suo respiro.

Si racconta che quando il Maestro Ueshiba era sulla cinquantina, le sue tecniche ribollivano come acqua che sgorga da una sorgente. Non insegnava più le forme del Daito-ryu come le aveva apprese da Sokaku Takeda. Tutte le esperienze della sua vita, fin dalla più lontana infanzia, culminavano in una corrente ininterrotta di nuovi movimenti "che ribollivano come se sgorgassero da una sorgente". Si trattava di una forma di invenzione e di scoperta continua.

Il Maestro Ueshiba diceva che quando si trovava nella sua forma migliore, un'immagine del suo avversario che volava per l'aria gli si presentava davanti agli occhi; l'istante successivo il suo corpo si muoveva automaticamente e l'immagine diventava realtà.

# Coordinate variabili

Viaggiando in Giappone

Fabrizio Ruta

Ormai è diventato *quasi* normale andare in Giappone. Infatti gli aikidoka che si recano nel paese del Sol Levante sono sempre più numerosi. Abbiamo così deciso di scrivere quest'articolo per fornire delle informazioni che speriamo risultino utili a chi desidera intraprendere questa avventura.

## Preparativi

Innanzitutto vi consigliamo di evitare il periodo estivo estremamente caldo e umido (da metà giugno a metà luglio troverete la stagione delle piogge!) e di orientarsi preferibilmente per la primavera o l'autunno. Per il vestiario fate riferimento più o meno all'equivalente che usereste in Italia tenuto conto che il clima temperato del Giappone corrisponde mediamente a quello del sud dell'Europa. Per l'ingresso occorre il semplice passaporto per un soggiorno che non superi i tre mesi consecutivi (per chi si reca per motivi di studio, di lavoro o per soggiorni superiori ai tre mesi occorrono particolari visti). Per il viaggio in aereo è consigliabile rivolgersi con un certo anticipo ad una agenzia, tenuto conto che esistono anche soluzioni estremamente economiche ricorrendo a compagnie meno care o facendo scalo per uno o due giorni in altre città. Il volo può durare dalle 15 alle oltre 20 ore a seconda della città di partenza e della rotta seguita.

Prima del viaggio è possibile acquistare il Japan Rail Pass (JRP) con il quale si può viaggiare illimitatamente su tutta la rete ferroviaria giapponese realizzando così un notevole risparmio. Il JRP ha una durata di 7, 14 o 21 giorni (chiedete informazioni in agenzia).

## Moneta e cambio

La moneta ufficiale giapponese è lo yen di cui esistono banconote da 10.000, 5.000, 1.000 e 500 e monete da 100, 50, 10, 5 e 1 yen. Attualmente 100 yen corrispondono a 1.300-1.400 lire circa. Si possono cambiare dollari

e travel cheque nelle banche di cambio, negli alberghi e nei grandi magazzini autorizzati a convertire le monete straniere.

N.B: quasi tutti i negozi ed i locali accettano le carte di credito senza sovrapprezzo per il loro uso.

## Appena arrivati

Vi ritroverete nel grande aeroporto di Narita da dove potrete arrivare a destinazione ricorrendo al taxi (che paghereste un occhio della testa), ai bus (che è il mezzo più comodo) o il treno espresso Keisei Skyliner che vi porta fino alla Ueno station da cui è possibile poi proseguire con la metropolitana o la JR (è il sistema più economico). Potrete approfittare per cambiare i primi soldi nei numerosi posti di cambio presenti all'aeroporto (la banca del Narita Airport è aperta 24 ore su 24 ore) e per richiedere la piantina della Subway-JR network of Tokyo ai servizi di informazione (Tourist information centers).



## L'alloggio

È il tasto dolente del capitolo spese, insieme ai trasporti e spostamenti, di un viaggio in Giappone.

*Alberghi* ve ne sono di differenti categorie con ottimi servizi prestati a prezzi comunque sempre medio alti.

*Ryokan* sono alberghi e locande in stile giapponese abbastanza costosi che però permettono di entrare nell'atmosfera tipica del paese del sol levante: dormirete su comodi *futon*, indosserete ampi *yukata* in cotone, prenderete un bagno caldo nelle tipiche vasche, mangerete alla giapponese e camminerete sui *tatami* in paglia di riso.

*Business Hotel* sono alberghi in stile occidentale, comodi e a prezzi convenienti anche se per niente lussuosi.

*Ostelli della gioventù* sicuramente più economici rispetto alle precedenti possibilità.

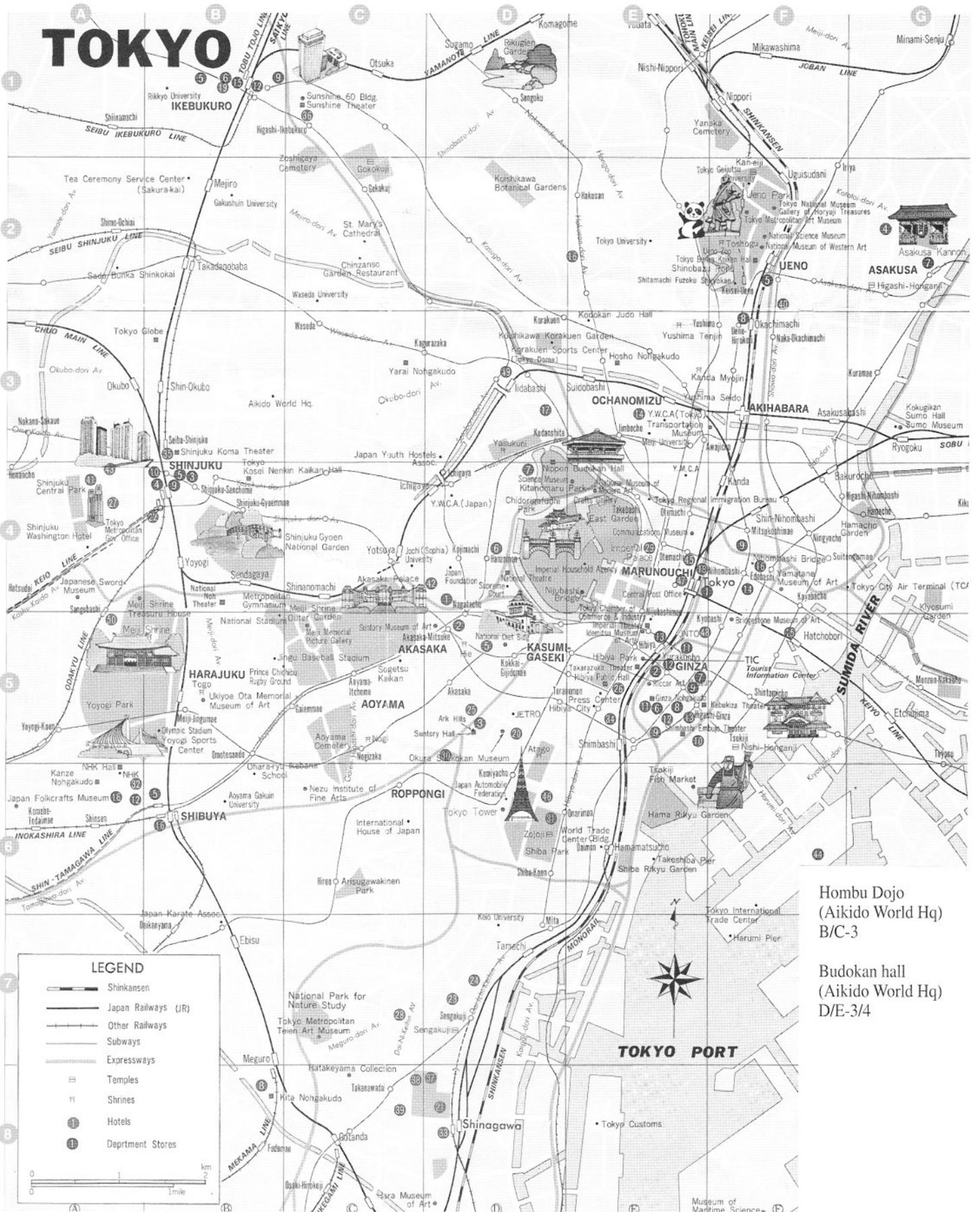
Le *Gaijin house* offrono infine un'ultima possibilità estremamente economica di alloggio. Sono delle strutture per gli stranieri (chiamati appunto "gaijin" in giapponese) che vi metteranno in contatto con altri stranieri come voi, spesso giovani.

## Spostamenti

Il mezzo più economico, tra l'altro estremamente efficiente e rapido, per spostarsi a Tokyo è fornito dalla *rete metropolitana* (subway) e dai *treni di superficie* (JR) che si incrociano coprendo anche i quartieri più lontani. Tutte le stazioni hanno i nomi chiaramente scritti anche in inglese. Sono inoltre molto pulite e sicure anche nelle ore notturne. L'unica raccomandazione è di cercare di non utilizzarle durante le ore mattutine e del tardo pomeriggio così da evitare il grande affollamento. I biglietti vengono acquistati presso i distributori automatici calcolando il prezzo facendo riferimento ai tabelloni che in base alla distanza indicano il prezzo. Le prime volte e in caso di dubbio è sufficiente comprare il biglietto con il prezzo più basso potendo poi pagare l'eventuale differenza alla stazione di destinazione.

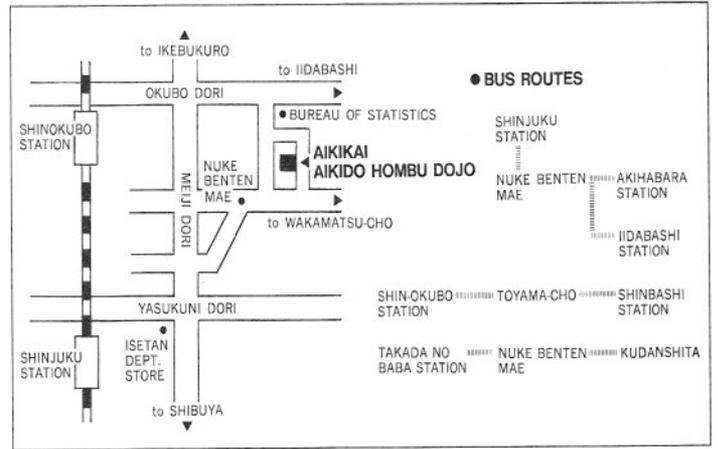
In basso a sinistra:  
Una giovane giapponese dei giorni nostri  
passeggia per le vie di Tokyo

Sotto:  
Pianta topografica della città di Tokyo



Hombu Dojo  
(Aikido World Hq)  
B/C-3

Budokan hall  
(Aikido World Hq)  
D/E-3/4



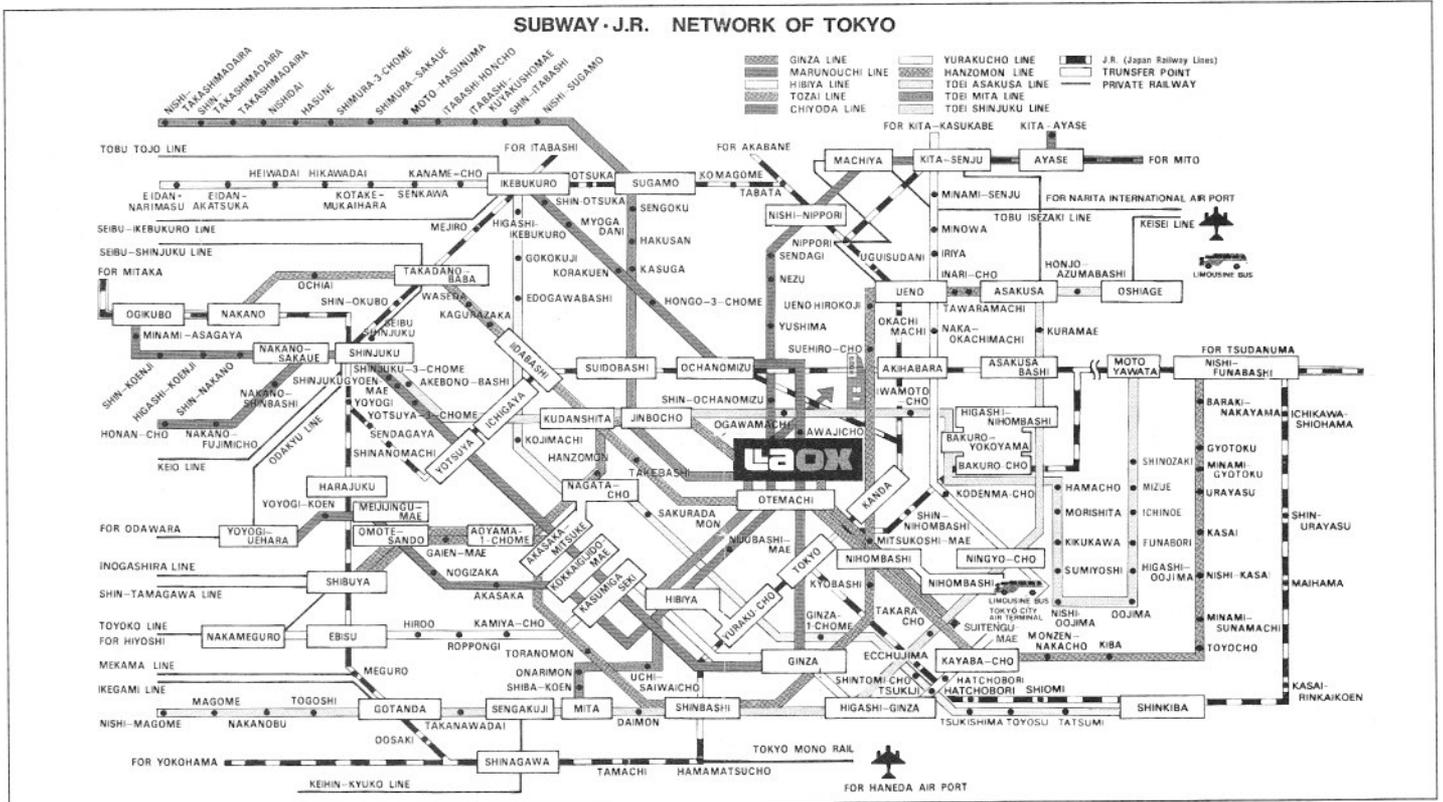
Anche la rete degli *autobus* è efficiente ma le fermate non hanno solitamente indicazioni in inglese (il tragitto e la destinazione sono indicati solo in kanji). Infine è possibile anche ricorrere ai *Taxi* la cui scelta risulta più costosa ma necessaria in alcuni casi e oltre la mezzanotte quando le metropolitane si fermano. I taxi liberi sono riconoscibili da una luce rossa sul parabrezza. Un accorgimento: le porte del taxi si aprono automaticamente dall'interno quindi aspettate che ve le aprano prima di cercare di salire e dopo aver pagato la corsa. La maggior parte dei tassisti non parla l'inglese per cui è necessario farsi scrivere l'indirizzo in giapponese da porgere al tassista che vi



deve portare a destinazione. Il prezzo viene maggiorato del trenta per cento nelle ore tra le 23 e le 5 del mattino.

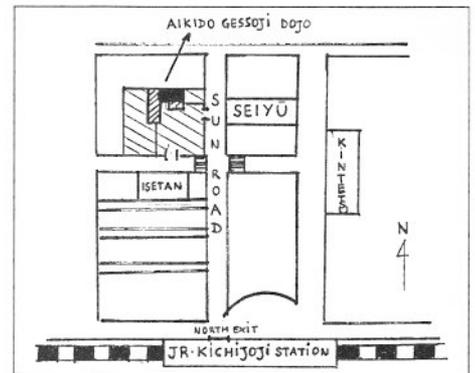
### Dove e cosa mangiare

In Giappone è possibile trovare ristoranti con tutti i tipi di cucina e con i prezzi più differenziati. Non si ha quindi difficoltà a trovare quello più adatto per le proprie finanze e per i propri gusti. La mancanza dei menu in inglese è controbilanciata dalla presenza in vetrina di campioni in plastica delle pietanze servite, realizzati con un'estrema verosimiglianza che potrebbe indicare, una volta scelti, al cameriere. Tra i più famosi cibi giapponesi vi ricordiamo, il *sukiyaki* (lamelle di manzo, verdure di stagione tagliate a



Mapa della rete metropolitana di Tokyo.

Orario lezioni Honbu Dojo		6.30 - 7.30	8.00 - 9.00	15.00 - 16.00	17.30 - 18.30	19.00 - 20.00
LUN	K: Ueshiba	S. Seki	Yasuno	S. Endo	S. Endo	
MAR	M: Ueshiba	M. Yasuno	S. Masuda	S. Masuda	S. Masuda	
MER	K: Ueshiba	N. Ichihashi	S. Endo	S. Arikawa	S. Arikawa	
GIO	M: Ueshiba	S. Seki	Y. Yokota	H. Tada	H. Tada	
VEN	M: Ueshiba	S. Endo	S. Seki	T. Miyamoto	K. Ueshiba	
SAB	M: Ueshiba	M. Sasaki	N. Watanabe	N. Watanabe	N. Watanabe	



fettine e formaggio di soia cotti a fuoco lento con sake, salsa di soia e zucchero), la *tempura* (pesci e verdure di stagione fritti e mangiati caldi e conditi con salsa di soia insaporita con rapa e zenzero grattugiati), il *sushi* (vedi ricetta a pagina 41 di questo stesso numero) ed il *sashimi* (fettine di pesce fresco intinto in salsa di soia).

#### Per gli aikidoka

L'iwata è il negozio che fornisce ufficialmente keikogi, hakame, bokken, jo e foderi all'aikikai. Qui, pagando salatamente potrete trovare tutto quello che vi serve per la vostra pratica. Potete anche approfittare per farvi scrivere il vostro nome in kanji sulla manica del keikoghi o sull'hakama.

#### L'Honbu dojo

Indirizzo: 17-18 Wakamatsu-cho, Shinjuku-ku tokyo 162 Japan  
Yamamote line (numero 13 da shinjuku) fermata "shin okubo"  
Costo un giorno di lezione 1.500 yen  
Costo un mese di lezioni: 12.000 yen

#### Il Gessoji dojo

E' il dojo del Maestro Tada che si trova nel tempio di Gessoji dove non potete mancare di fare visita ed allenarvi.  
Indirizzo: kichijoji hon-cho 1-11-26 musashinoshi tokyo-to  
JR line (numero 19 da shinjuku) fermata kichijoji.

Orario lezioni Gessoji Dojo	
MAR/MER/VEN	18,15 - 19,15 19,30 - 20,30
MAR/VEN	8,00 - 9,00

#### La lingua

Potrete trovare delle indicazioni sulla lingua giapponese nei due precedenti numeri di Aikido. Qui vi proponiamo delle semplici frasi o espressioni che potrebbero tornarvi utili.

#### Curiosità

- In Giappone non si usa dare mance
- Le macchine hanno la guida a sinistra; camminando rischiate di essere travolti da fiumi di gente se non tenete...la sinistra!
- I giapponesi tendono ad evitare le affermazioni dirette ed esplicite.
- Versate sempre da bere ai vostri vicini e alzate il bicchiere quando viene riempito.
- Le prese elettriche sono diverse da quelle in uso in Italia per cui dovrete fornirvi di quelle a spina piatta, del tipo americano. La corrente è alternata a 100 volt nell'insieme del Paese.

#### Frasi da imparare

- ciao .....ohayo gozaimasu
- buon giorno .....konnichiwa
- buona sera .....kombanwa
- piacere .....Hajime mashite
- Mi scusi, dov é/sono...? Sumimasen,...  
wa doko desu ka
- Ufficio postale .....yubinkyoku
- Libreria .....hon-ya
- Grande magazzino ...depato (dall'inglese  
Department store)
- Banca .....ginko
- stazione .....eki
- quanto costa? .....ikura desu ka
- prendo questo .....kore o kudasai
- Grazie .....domo arigatoo  
gozaimasu
- all'inizio del pasto ...Itadakimasu
- alla fine del pasto ....gocisoosama  
deshita
- acqua .....mizu
- birra .....biiru



Allievi del Gessoji Dojo durante una cena.

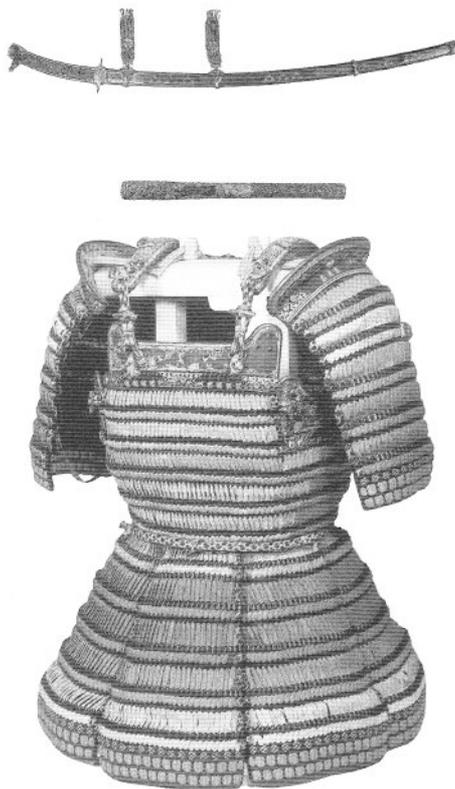
Nella scelta tra un'arma da taglio e una da fuoco direi che sussiste una sorta di distinzione etica e morale. Si sa che fin da quando un nostro antenato fece la scoperta dell'arma (magari lanciando in aria un osso come nel 2001: *Odissea nello spazio* 1968 di Stanley Kubrick), lo iato che stà tra la micidiale estensione di un braccio beluino e le astronavi del duemilauno prossimo venturo è stato colmato da una costante escalation nell'uso di armi sempre più perfezionate e letali si da sconvolgere e rivoluzionare la *forma mentis* delle epoche, spesso molto più di quanto abbiano mai potuto fare la cultura o l'arte.

Se si pensa che una delle principali cause del veloce trapasso del codice cavalleresco nel passaggio da un'era staticamente feudale ad un'altra proiettata verso il progresso del commercio borghese è sicuramente da imputare all'introduzione della polvere da sparo in Europa, dopo che il suo uso era già conosciuto da secoli in Cina è possibile allora stabilire un'equazione tra progresso tecnologico e perdita del senso dell'etica, quasi che il costante disimpegno del corpo a favore delle sue (in)naturali protesi comporti un'inevitabile distrofia dello spirito e del valore? E scegliere l'arma da fuoco che permette di colpire a distanza stando al riparo, è più o meno nobile che scegliere la spada, la quale invece obbliga ad uscire allo scoperto con il solo scudo del coraggio (o dell'incoscienza)?

L'umanesimo kurosawiano non sembra avere dubbi a questo proposito, tanto che quando nel Jidai geki (i film in costume) di Kurosawa appare un'arma da fuoco, essa è sempre associata ad un'idea di vigliaccheria o, in ogni caso, ad un valore negativo. Non è un caso se tutti e quattro i samurai che perdono la vita nella strenua dife-

sa del villaggio in quel capolavoro di epica picaresca che è *I sette samurai* (1954) (né più né meno il *Guerra e pace* della cinematografia) vengono colpiti a tradimento da quattro colpi d'archibugio sparati dai briganti, massa indistinta e priva di interesse contrapposta alla minuziosa descrizione dei rapporti tra i samurai ed i contadini. E nelle faide mafiose di origine hammettiana tra mercanti di seta e di sakè della *Sfida del samurai* (1961), l'arma da fuoco (vigliaccamente fatta apparire da sotto il kimono) appartiene al cattivo e mellifluis Unosuke, finché Sanjuro (un Toshiro Mifune premiato con la Coppa Volpi al festival di Venezia) non riporterà la quiete con l'aiuto di una spada micidiale, di un coltello e della sua insuperabile astuzia.

D'altra parte i paradossi pirandelliani dell'espressionista *Kagemusha* (1980) non avrebbero potuto innescarsi senza un altro colpo d'archibugio traditore, questa volta sparato da un oscuro fuci-



liere all'indirizzo del capo del clan Takeda (ovvero, come i grandi possano essere "toccati" dai mediocri); così come la sottile distinzione che intercorre tra ordine e caos deistico viene fatto crollare da un ennesimo sparo traditore che pone fine al clan di Hidetora, uccidendo il buon figlio Saburo e facendo impazzire il vecchio patriarca, nel tour de force di impressionismo pittorico e furore drammaturgico shakespeariano di *Ran* (forse l'ultimo grande capolavoro di Kurosawa).

Ma le cose non cambiano anche se si prendono i gendai-geki (i film di ambientazione contemporanea). I dostoevskiani sensi di colpa di Murakami, il poliziotto protagonista di *Cane randagio* (1948), si originano dal furto della sua pistola di ordinanza, cristallizzandosi in una lenta discesa nei torridi bassifondi della Tokyo del 2° dopoguerra, con un pretesto che sarà poi preso anche dall'americano *Squadra omicidi sparate a vista!* (1968) di Don Siegel. E il movente della struggente morte del piccolo Dersu Uzala nell'omonimo film del 1975 è proprio un bel fucile da caccia che l'amico Arseniev gli aveva regalato come dono d'addio e che però ha fatto gola a qualche sbandato malintenzionato. Per l'umanista Akira Kurosawa, campione di kendo in giovane età e grande cultore della tradizione giapponese (anche se in patria ritenuto troppo occidentale), non poteva esserci esempio più sentito e sintomatico di come una cultura (quella naturalistica del piccolo cacciatore) debba cedere il passo all'avanzata del progresso.

Gli stessi problemi, poi, sembra porsi anche l'America e chi meglio ha saputo mutuare l'esempio di Kurosawa raggiungendo un'originalità estetica assolutamente autonoma, è il regista americano John Milius. Totalmente alieno dal comfort della società contemporanea, questo barbaro alla corte di Hollywood

ama seppellire i suoi risparmi nel deserto tutt'attorno a Los Angeles, mangia carne solo se prima l'ha uccisa con le sue mani, e non conclude mai un contratto senza un'incentivo materiale, meglio se un fucile o una spada per recuperare l'antico valore del baratto. Nel *Il vento e il leone* (1975), uno dei maggiori esempi di repertorio avventuroso degli anni settanta, lo scriffo berbero Raisuli è il portavoce della nostalgia per l'epica e testimone dello strapotere politico delle superpotenze: "io vorrei combattere contro le armate europee, ma loro non combattono da uomini, combattono da cani. I veri uomini combattono con la spada per potersi guardare negli occhi! Certe volte questo non è possibile, allora combattono con i fucili. Ma adesso gli europei usano fucili che sparano senza fermarsi mai e dilaniano la terra e non c'è onore in questo: non è un combattimento questo".

Raisuli trova un'adeguato antagonista nel presidente degli Stati Uniti Theodore Roosevelt, che al culto per la spada gli contrappone la predilezione per il fucile a ripetizione Winchester. I due sono entrambi grandi figure solitarie, nemici solo nominalmente ma che in realtà si ammirano e si stimano segretamente, sebbene l'oceano che li separa non permette loro di incontrarsi mai. E alla fine, nelle parole che spedisce al presidente oltre oceano, Raisuli è capace di riassumere la differenza che passa tra dovere politico e dovere etico, tra chi è costretto ad essere solo in funzione della Storia o di una carica e chi, appunto, può permettersi soltanto di essere: "A Theodore Roosevelt: tu sei come il vento ed io come il leone. Tu crei la tempesta, la sabbia punge i miei occhi e la terra è arsa. Io ruggisco e ti sfido, ma tu...non mi senti. Però fra noi c'è una grande differenza: io, come il leone, devo rimanere al mio posto. Tu, come il vento, non sai mai quale sia, il tuo posto".

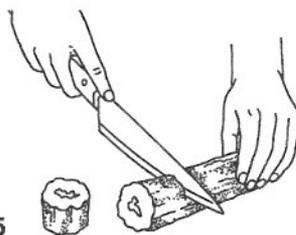
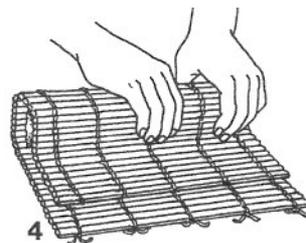
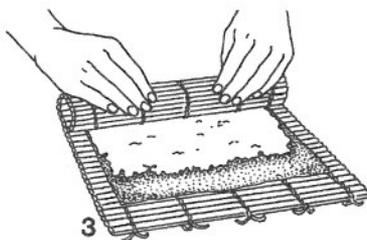
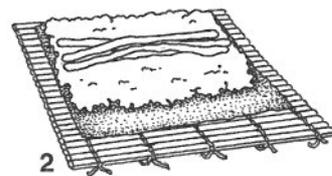
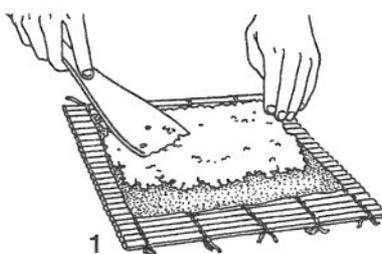
Ingredienti: per 16 rotolini  
Riso glutinoso per sushi (400 gr.)  
aceto di riso (6 cucchiaini)  
zucchero (65 gr.)  
salmone fresco (150 gr.)  
tonno fresco (150 gr.)  
cetrioli piccoli (2)  
alga nori (6 fogli)  
zenzero sott'aceto  
wasabi  
salsa di soia  
sale  
N.B. alcuni di questi ingredienti e le stuoiette sono reperibili presso i negozi di alimentazione naturale o orientale.

Mettete il riso in un colino e lavatelo a lungo sotto l'acqua corrente, poi trasferitelo in una pentola con 500 ml di acqua e lasciatelo riposare per un'ora.

Coprite con un coperchio avvolto in un canovaccio, mettete su fuoco molto dolce e cuocete per 15 minuti dal momento dell'ebollizione, alzando la fiamma al massimo per gli ultimi 20 secondi. Fate, sciogliere a fuoco bassis-

simo, in una pentolina, lo zucchero con l'aceto di riso e una piccola presa di sale, lasciate raffreddare completamente, poi versate la salsa sul riso e mescolate. Tagliate il pesce e i cetrioli sbucciati a bastoncini sottili; riducete a julienne qualche bastoncino di zenzero. Mettete mezzo foglio di alga sulla stuoietta per preparare il sushi, distribuitevi sopra un quarto del riso lasciando libero un cm e mezzo di bordo da un lato e 5 cm da quello opposto. Mettete al centro qualche bastoncino di salmone, spalmatelo con poco wasabi, unite qualche pezzetto di zenzero, arrotolate strettamente aiutandovi con la stuoietta, coprite con un tovagliolo umido e fate riposare per 10 minuti. Preparate allo stesso modo un altro rotolo con il tonno e un altro con i cetriolini. Tagliate poi ciascun bastoncino a tronchetti di 2-3 centimetri di spessore e serviteli accompagnati da salsa di soia. Conservare al fresco e servire entro 3 ore dalla preparazione.

(Ricette di Claudia Compagni).  
tratto da Donna suppl. de La Repubblica



Sfogliando la collezione di Aikido si nota la costante presenza di un certo genere di articoli; si potrebbero citare a caso, a titolo di esempio, il lontano "Aikido ed equitazione" (lavoro impostato alla luce dei più recenti studi ippometrici); il pregevole "Pulcinella fa Aikido" dell'Aprile '88 o più recentemente, il tentativo di Aikido subacqueo di "Sub come Zen" del Dicembre '90 e sullo stesso filone "Il delfino subacqueo o seppia" del Dicembre 93.

Mancano, laddove invece sarebbe lecito aspettarsi, articoli che parlino semplicemente di Aikido, non considerando tali le cronache dei raduni, le interviste ai maestri e via esemplificando: ci si riferisce alla mancanza pressoché assoluta di articoli tecnici in cui si parli della problematica dell'Aikido con competenza ed autorevolezza.

Probabilmente le due cose sono strettamente legate tra di loro: molti sentono il bisogno di parlare dell'Aikido, di condividere le loro esperienze e conoscere le impressioni degli altri. Esiste però un certo comprensibile pudore, il timore di scoprirsi non all'altezza: ed ecco quindi che l'Aikido riemerge sotto le forme più impensate. E' così che il serissimo professore di filologia romanza, da molti anni fedele frequentatore del tatami senza mai essere uscito dalla zona dei "debuttanti" prende la penna e scrive il suo pezzo su "L'Aikido e il ciclo poetico di Rambaut de Vaquerai". Il tutto non fa una grinza, anche perché nessuno oserà mai mettere becco sulle vicende dell'oscuro poeta il cui nome non pare neppure giapponese...

Una storia zen, tuttavia, racconta di un praticante di Chanoyu che, sfidato da un Samurai, si presentò dal più grande maestro di spada del tempo, chiedendo di essere aiutato ad affrontare la morte dignitosamente. Il maestro chiese di vederlo all'opera nella cerimonia del te e al termine gli disse: "non ti preoccupare

di nulla e vai; domani, durante il duello, immagina di star celebrando di nuovo la cerimonia del te". Egli andò, attese l'arrivo del Samurai e si pose davanti a lui in posizione di guardia. Dopo un tempo interminabile il Samurai, intimorito dalla sua calma imperturbabile, voltò le spalle e si diede alla fuga.

Anche il prof. di filologia romanza, quindi, ed il cultore degli studi ippometrici hanno qualcosa da insegnare: hanno capito in qualche modo, che le sensazioni che si provano praticando Aikido sono le stesse che prova un pittore intento alla sua opera, uno scultore, un cavaliere, un professore di filologia romanza. E queste sensazioni cercano di far rivivere sulla pagina scritta.

Questo d'altronde, non assolve gli "altri". Si sente sempre la mancanza sulla nostra rivista di qualcuno che con una certa serietà ed attendibilità parli soltanto di Aikido: abbiamo avuto, sul finire degli anni Settanta, dei quaderni tecnici che si ispiravano a quelli che apparivano sulle riviste di arti marziali in edicola allora. Paolo Bottoni tentò



più tardi (Novembre '83) un esperimento analizzando parte della didattica esposta dal Maestro Tada a Coverciano. In seguito prese il via la lunga serie di disegni di Domenico Zucco sul programma d'esami Kyu, un'opera titanica non pienamente apprezzata come meritava. La strada giusta, tuttavia, è probabilmente un'altra.

La rivista è il nostro Dojo in più, ed in quest'ottica la dobbiamo interpretare; chiaramente deve fare qualcosa di diverso (non di più) rispetto ad un Dojo materiale: non deve ripetere pedissequamente quello che già si fa durante le lezioni o i raduni, non limitarsi ad una serie di foto o disegni che illustrino la meccanica di Ikkyo.

Dobbiamo gettare delle robuste fondamenta teoriche per il nostro Aikido, approfondire e diffondere quei temi che i nostri maestri non possono proporre individualmente a ciascuno di noi. Tutto ciò va fatto secondo la nostra particolare ottica, senza scomodare metodi e didattiche a noi estranee, vengano dal Karate, dal nuoto o da qualsiasi altra disciplina. Seguendo il medesimo ragionamento, ci proponiamo di lasciare ad altri, competenti nel loro settore, il compito di parlare di discipline diverse dalla nostra su questa rivista.

Non si tratterà certo di un'impresa semplice: è comprensibile che finora tutti si siano tirati indietro. Ora però è nostro dovere, cominciare, anche per dimostrare a noi stessi e alle realtà a noi esterne, che trent'anni di Aikido in Italia non sono trascorsi invano, ma hanno costruito qualcosa ed hanno lasciato un segno.

Il nuovo gruppo di lavoro della rivista Aikido, ha iniziato questa lezione, nella speranza che anche questo sasso lanciato nello stagno lasci tracce più durature di qualche cerchio d'acqua che si allarga e lentamente svanisce! Quel che più ci preme in realtà è di lasciare al più presto la parola a qualcuno più degno di noi.

# Recensioni

## Libri e riviste

TENCHU!

Rinaldo Massi, Dario Zanchi

Edizioni Sanno-kai - Padova 1995

Esce per gli stessi tipi del Bushido questo studio dedicato ai movimenti ideologici della "destra" giapponese (la virgolettatura è d'obbligo): dalle sue radici, cioè dalla restaurazione Meji, sino alla seconda guerra mondiale.

Il testo si divide in due saggi, distinti per contenuto e, soprattutto, per tenore: "Lo specchio impolverato" (R Massi, pp: 7-74) e "Tenchu" (D. Zanchi, pp. 75-214, con Appendice). Da quest'ultimo è stato tratto il titolo dell'opera (una scelta, forse, editorialmente non troppo felice); esso sta a significare la "vendetta divina" di cui gli estremisti politici giapponesi si dichiaravano esecutori impersonali. Qui ci dedicheremo al saggio del primo autore, segnalando il contributo di Zanchi per l'accurata e analitica ricostruzione del fenomeno nazionalistico in Giappone, condotta con un taglio a metà tra lo storico ed il cronachistico.

Rinaldo Massi, triestino, già formidabile curatore dell'edizione italiana del Bushido, figura affascinante di vecchio combattente e di intellettuale con forte carica romantica (benché non siamo certi che egli apprezzerrebbe questa definizione, (mostra una volta di più in questo contributo la rara capacità di spaziare con rigore dal contesto storico e filosofico occidentale a quello orientale ed estremo orientale, evitando gli accostamenti fantasiosi e disinvolti che spesso accompagnano queste operazioni transculturali, e mettendo altresì in luce l'ambiguità profon-

da e dissonante di certi accostamenti tra i due mondi, della quale i "fanatici" della destra nazionalista nipponica furono per molti versi l'incarnazione più evidente.

Lo "specchio impolverato" non è infatti quello soltanto dell'immaginario mitico giapponese, l'emblema della dinastia imperiale donato dalla dea Amaterasu e custodito nel tempio di Ise, ma anche lo specchio della mente, appannato dalla modernità, che nel colossale sforzo di occidentalizzazione condotto dal Giappone dopo la fine dell'era Tokugawa (1868) finì per illanguidirne lo spirito orgoglioso (l'antico yamatogokoro) nelle meschinerie del karaoke e del baseball, nell'inumana grandezza delle megalopoli tecnologiche, nella minuziosa pedanteria dei microcips e degli orologi digitali.

La caricatura grottesca dell'occidente americanizzato rappresentata dal Giappone odierno (una nazione transitata dal Medioevo feudale all'Ottocento tardo-romantico senza un umanesimo, senza un rinascimento, senza un illuminismo, ma con la sola forza delle industrie e delle corazzate) si annuncia, secondo Massi, già nella paradossale grandezza di intenti e d'azione della "destra" tra le due guerre mondiali.

Il "fanatico" ideologizzato giapponese (termine opportuno per la sua origine da fanum, lat. "tempio") invoca ed attua materialmente una "vendetta divina" (l'omicidio politico, seguito dal suicidio rituale) nel nome di un Imperatore (tenno) alla cui autorità, nei fatti, disobbedisce. Le giustificazioni addotte per qualificare la propria condotta (che si potrebbe davvero dire "più

realista del re") e l'atto terroristico in genere, risultano infatti, ad uno sguardo attento, dettate da un atteggiamento mentale già affatto moderno, razionalista e critico, del tutto distante dallo spirito tradizionale, per. es. shinto o buddista zen. La cultura di cui si nutrono gli attivisti della "destra" nipponica è spesso una congerie raffazzonata di romanticismo idealistico, anarchismo fin de siècle, socialismo rivoluzionario, decadentismo poetico-letterario (il caso di Mishima è esemplare). Lo stesso richiamo ai "fascismi" continentali, caro alla storiografia americana del 2° dopoguerra è assolutamente fuorviante.

E tuttavia, nelle forme rituali di questi atti estremistici, riduce una remota e disperata grandezza: l'anima bimillenaria di Yamato, il darsi al mistero che è oltre la vita secondo la "via solare del guerriero", nella quale anche l'uccisione dell'altro è contemplata.

Massi coglie abilmente il senso paradossale di questo agire antico guidato da un pensiero moderno, rappresentato della "destra" nipponica, rinunciando tout court agli invisibili panni di una pretesa neutralità (aspirazione tipica del moderno scientismo), e ponendosi invece con risolutezza nella prospettiva dell'uomo che indaga intorno a ciò di cui, heideggerianamente, "ne va si se stesso" e dunque dell'uomo che non può mai rinunciare a "prendere posizione". Per questo le righe del suo saggio trasfondono al lettore l'inconfondibile sapore della passione e dell'Erlebnis, insieme all'afflato di un genuino *mono no aware*.

Maurizio Manzin

## CENTO HAIKU

di Irene Iarocci

Ugo Guanda Editore



“*Sake nakute/Nan no onore ga/Sakura kana...*”(\*) recita un popolarissimo HAIKU giapponese, riferendosi all’abitudine di andare in gruppo ad ammirare la fioritura dei ciliegi nei parchi e nei giardini pubblici, dove i giapponesi danzano mangiano e bevono sake. Ma cosa è, e come nasce un Haiku? L’origine storica dell’Haiku come genere, risale al sedicesimo secolo, quando diviene popolare lo Haikai, un poema di 36, 50 o 100 versi di varia ispirazione, composti da un gruppo di poeti che si riunivano insieme, in un ambiente che oggi definiremmo tradizionale, con un classico pavimento a tatami e assenza di mobilio inteso all’occidentale. Il poeta “maestro” cominciava con lo scrivere un verso detto Hokku, in tre righe di 5-7-5 sillabe, che rimaneva comunque il più importante e indipendente in quanto “tema”. Di seguito ogni poeta aggiungeva in successione un verso composto, questa volta di 7-7 sillabe. Si continuava così fino al completamento del lavoro. Le singole composizioni, venivano comunque via via lette ad alta voce e analizzate e commentate in gruppo. Il più autorevole compositore di Haiku (haijin) è Matsuo Basho, ed i suoi componimenti esprimono, pur nella loro peculiare brevità, sentimenti delicati e profondi. Ma bisogna

arrivare al 1896, perché l’Haiku, grazie ad un giovane critico letterario Masaoka Shiki, incominciò a vivere di vita propria, scorporato dal contesto di un componimento più lungo ed inteso per quel che in realtà rappresenta e cioè un attimo di vita, una pennellata, una tessera di un mosaico, al quale il poeta affida le proprie emozioni. E proprio con Shiki incomincia l’epoca dell’Haiku moderno e contemporaneo, che pur mantenendosi fedele alle regole tradizionali del ricercare ed apprezzare il fascino raccolto di un evento minimo, semplice, non disdegna nuove strade, non ultima quella del verso libero. Un haiku ha comunque due caratteri fondamentali, la presenza di un Kigo cioè di un termine il cui ruolo è di far riferimento ad una delle quattro stagioni, e una quantità sillabica costante di 17 sillabe, secondo un ritmo di 5-7-5. Il legame con la vita reale quotidiana, veniva giustappunto assicurato dalla stagione e qualsiasi cosa poteva aspirare a divenire Kigo: nell’Haiku succitato il Kigo è il ciliegio e la sua fioritura è un chiaro riferimento alla Primavera; in altri Haiku il kigo poteva essere un animale, un cibo tradizionale, una danza una ricorrenza religiosa. Benché la tendenza generale sia quella di far comune riferimento alle 4 stagioni esistono anche degli Haiku senza stagione (Mu-Kigo) come il seguente di Ozaki Hosai “*Ido no kurasa ni/waga kao o miidasu*” (nel buio di un pozzo ravviso il mio volto) che, pur mancando di qualsiasi riferimento alla Stagione, non difetta certo di profondità se si pensa al pozzo come ad un insolito specchio della coscienza. In altri Haiku il collegamento con la stagione è ottenuto per deduzione, come in quest’altro componimento di Ozaki Hosai “*Tatami o aruku suzume no ashito o shitte iru*” (familiare è il passetto del passero sul tatami) nel quale la figura del passero, comune a tutte le stagioni, associata al suo zampettare sul

tatami, rievoca un’immagine di finestre aperte, propria dell’estate caldo-umida giapponese. L’immediatezza d’espressione propria dei componimenti HAIKU in particolare (e della lingua giapponese in generale) influenza il modo di scrivere di molti poeti occidentali quali Ungaretti, basti ricordare la celeberrima “mi illumino d’immenso” o d’Annunzio, il quale, alla ricerca di effetti estetici, simili a quelli riscontrabili negli Haiku, fu costretto a coniare i termini “figlia del limo” e “figlia dell’aria”, per indicare la rana e la cicala, due Kigo particolarmente usati per generare immagini mentali associabili all’estate. Anche nell’Haiku dunque, come in tutte le arti giapponesi, è messo al bando tutto ciò che può risultare ridondante, si pensi alla pulizia di movimento necessaria per estrarre la spada nello IAIDO, o ai semplici movimenti tipici dell’AIKIDO, tanto elementari quanto efficaci. Allo stesso modo, l’Haijin (il poeta) osserva e congela un determinato istante, una determinata sensazione, senza troppi orpelli, ottenendo un risultato straordinariamente armonico ed espressivo, come in questo componimento di Hattori Ransetsu “*Umazume no/Hina kashizuku zo/Aware naru*” (la donna di pietra, poverina, dispone con ordine le piccole bambole), nel quale l’autore prova commozione per questa donna sterile che dispone in ordine le bambole, come è tradizione fare ogni 3 Marzo, durante la festa delle bambine; o in quest’altro di Kato Kyotai “*Haru kaze ni/ Osaruru bijo no/ikari kana*” (dallo zefiro sospinta è la fanciulla: irata beltà), nel quale l’autore congela con divertita concisione lo scatto della ragazza scompigliata, in un attimo, da un soffio di vento di primavera.

Fulvio Fucilli

\* Se manca il SAKE, velata è la bellezza dei ciliegi in fiore

N.B.:

Quando inviate la recensione di un libro siete pregati di inviare anche una foto della copertina

## LA DONNA DI SABBIA

di Kobo Abe

Longanesi, 1972

Sabbia, sabbia, sabbia. Questo libro, come il celebre e stupendo film che ne è stato tratto da Hiroshi Teshigahara, assolutamente pieno di sabbia. Sabbia e caldo, sudore, sete; ma in realtà è la metafora della vita. A grandi linee la vicenda narra di un entomologo che si reca sulle coste sabbiose di un non precisato punto del Giappone a caccia di insetti. Viene a sua insaputa catturato da una donna del villaggio, che attendeva un uomo che la aiutasse nel lavoro e nella solitudine, dopo la morte del marito. La donna vive sul fondo di una assoluta fossa nella sabbia; il suo compito, come quello di molti altri abitanti - in altrettante fosse - è spalare la sabbia che in continuazione precipita, si accumula, si muove, corre portata dal vento, perché non ne siano inghiottiti lei stessa e il paese, questo paese invisibile dalla buca, che contiene solo una piccola baracca di legno.

E molti sono i tentativi di fuga dell'uomo, che invano scava e si arrampica sulle pareti e sui pendii fino a sfinirsi, nell'impossibilità di condividere l'apparente follia di combattere contro qualcosa di così effimero e nel contempo forte ed incessante come la sabbia e il suo eterno movimento.

L'entomologo rimane a lungo legato, o meglio avvinghiato, al dovere che lo aspetta, al lavoro che ha sospeso, alla sua casa, ai suoi ricordi, ai suoi conoscenti, insomma a tutto un mondo che egli crede lo cercherà, denuncerà la sua scomparsa, arresterà i colpevoli del suo rapimento illusione vana.

Abe riesce a mettere in evidenza in modo innegabile come possano in fondo risultare assurdi il lavoro della donna, così ripetitivo e irresolvibile, e il fanatico attaccamento dell'uomo a tutta una

vita di routine e di abitudini, di diritti e doveri, che è poi la vita moderna con tutti i quesiti assillanti e la angoscianti non-risposte, "un deserto dove le vicende individuali finiscono per sfuggire come la sabbia tra le dita di una mano". Nessuno cercherà l'entomologo, nessun contatto con il mondo gli sarà più permesso, e alla fine egli dovrà, quasi senza rendersene conto, adattarsi a quella vita, effettivamente ribaltando tutte le sue concezioni sull'esistenza.

E alla fine, Abe riesce a dimostrare come la nostra vita, immersa nel quotidiano e nelle consuetudini, non sia in fondo altro che la ricerca di qualcosa di ben più effimero ed inconsistente dello scopo che ha la donna di sabbia, e cioè il sopravvivere nel modo più semplice e rassegnato, ma sereno e gioioso.

Cristina Balbiano d'Aramengo

## ALIMENTAZIONE ENERGETICA

Gudrun Della Via

RED ed., 1991

© Associazione Katharsis Milano 1995

Per tutti gli sportivi è senza dubbio utile conoscere quali siano gli alimenti che possono permettere di sfruttare al massimo le proprie energie, senza sovraccaricare l'organismo e, nello stesso tempo, fornendo tutti i principi nutritivi di cui esso necessita.

"Alimentazione Energetica" fornisce una serie di suggerimenti molto validi sulla alimentazione migliore per ogni tipo di sport, considerando inoltre le scelte da fare a seconda della fase di allenamento, ossia prima o dopo una gara (per noi potrebbero essere gli esami o uno stage), oppure durante la fase di un normale allenamento, o per un allenamento di tipo intenso, o per un periodo di riposo.

Una raccomandazione da non dimenticare è che per un migliore rendimento fisico è fondamentale una corretta alimentazione.

## ROLFING

di Ida P. Rolf

Ed Mediterranee



Testo classico sul Rolfing, il lavoro di Ida Rolf, che è stato fonte di successivi sviluppi, apparve per la prima volta nel 1977 e fu accolto con entusiasmo della critica. Tradotto ormai in 8 lingue e con una diffusione a livello mondiale dei corsi di Rolfing, il libro continua ad essere, a distanza di molti anni, il principale testo di consultazione a disposizione di studenti ed operatori di Rolfing. Viene ampiamente usato anche da chi pratica tecniche di guarigione nell'intero campo del lavoro sul corpo.

Il Rolfing - sistema di integrazione strutturale messo a punto dalla Dottoressa Rolf - allinea e bilancia il corpo fisico all'interno del proprio campo gravitazionale. Il riequilibrio si ottiene tramite una manipolazione sistematica che scioglie e riorganizza le fasce muscolari, o tessuto connettivo, che circondano i muscoli. Dopo la seduta di Rolfing non solo starete più eretti, avrete un aspetto migliore e vi muoverete più agevolmente, ma avrete anche più vitalità e proverete una più intensa sensazione di benessere psicologico.

Il libro della Dottoressa Rolf si rivolge sia al profano interessato all'argomento, ma privo di preparazione, sia al professionista che necessita di informazioni tecniche specifiche. 600 tra disegni e fotografie illustrano la visione della struttura umana secondo la Dottoressa Rolf, visione che ha aiutato decine di migliaia di persone in tutto il mondo a vivere una vita più sana e più equilibrata.

## Martial Arts Explorer

Voi che avreste fatto? Sulla copertina campeggiava un titolo un po' troppo roboante per i miei gusti: Martial Arts Explorer. Non so perché, ma mi faceva ricordare quello che diceva qualcuno sbirciando all'edicola tanti anni fa, durante una delle nostre passeggiate oziose al centro di Roma: "Ma perché voi quando vedete un libro che strilla in copertina *L'aikido in 10 lezioni*, (o la scultura, la scalata dell'Himalaya, la santità) lo comprate di corsa? Io sarei tentato, forse, se vedessi qualcosa come *L'aikido in 100 volumi. Volume primo*". Però sull'affollata copertina fa capolino un ritratto di O-sensei; ed in una delle minuscole foto si riconosce l'inconfondibile chioma sfoggiata dal maestro Sugano fino a qualche tempo fa (poi deve aver trovato il tempo di passare dal barbiere). La commessa mi tenta: "E' un'opera eccezionale, ogni cultore di arti marziali la deve avere!". Me la guardo: ad occhio e croce tutto quello che ha fatto di marziale in vita sua sarà stato qualche sbadiglio la mattina alzandosi dal letto. Ma ormai il dado è tratto: me lo compro (un po' caro però...) e me lo porto a casa. Com'è la lettura? E chi l'ha letto! Ma perché, chi ha detto che è un libro?

Lo so, siete di quelli che dopo un'incurisione in libreria, afferrato il malloppo, tornano a casa a preparare il set regolamentare di pantofole, gatto sulle ginocchia e caminetto. Ma stavolta nell'involucro ci sono solo un succinto manualetto ed un compact disc, di quelli da infilare nell'apposito pertugio di un personal computer del tipo MacIntosh o PC doviziosamente dotato di memoria e scheda audio. Terminata l'installazione, si parte: con l'accompagnamento di musiche orientalescanti, si arriva alla schermata principale del programma; partiamo infilandoci subito in quella

promettente biblioteca immersa nella penombra sui cui scaffali si intravedono scritte invitanti: Judo, Aikido, Iaido, ecc.

Selezioniamo col mouse uno scaffale (certo, uno a caso, è chiaro...) e il libro riguardante l'Aikido si apre davanti ai nostri occhi. Toh, c'è anche il maestro Sugano: basta selezionare la sua immagine col mouse e (miracolo!) l'immagine comincia a muoversi ed il maestro col suo inconfondibile vocione e quel suo fare simpaticamente impacciato ci parla della sua visione dell'aikido. I pulsanti sopra al libro servono per sfogliare le pagine, per abbandonare la lettura e prendere altri libri, per consultare il glossario, per chiedere o meno i commenti del tansakusha (explorer in inglese) che ci osserva da uno di essi, per ritornare in biblioteca.

Sficcianesimo un po' in giro: che avevamo intravisto a destra? Una scrivania con vari oggetti, un leggio, una carta geografica ed altro ancora. Inutile dire che basta usare il mouse per aprire i cassetti, sfogliare l'agenda sulla scrivania (che non è altri che il glossario, mentre il libro sul ripiano ci riporta alla lettura), andare insomma all'esplorazione di questa caverna di Ali Babà. Selezionando la statua scopriamo che si tratta di un manichino su cui sono indicati i punti vitali del corpo umano: il libro riporta il nome del punto vitale (in cinese) e spiega gli effetti provocati da un atemi sul punto medesimo. Col pulsante a lato del leggio si gira il manichino per vederlo da ogni angolazione. Selezioniamo l'icona con il simbolo di Yin e Yang ci ritroviamo a leggere l'I-ching, un celeberrimo testo vaticinatorio (non vi preoccupate, non è 'na cosa brutta). Il computer tira le monete per noi, traccia gli ideogrammi corrispondenti e ci dà il responso. E la porta con scritto cinema? Beh, è un cinema, che altro vi aspettavate? Però scommetto che la geisha che dà il benve-

nuto offrendo una fumante tazza di the vi coglierà di sorpresa.

Non mancano naturalmente nell'opera le sezioni dedicate alla storia, alla filosofia, all'arte. Nella spettacolare Gallery (l'uscio a sinistra della biblioteca: un giorno vi ci porto) viaggiamo a volo d'uccello sopra l'immaginaria isola del Tansakusha andando ad atterrare in un dojo, un tempio, un castello, che possiamo visitare a colpi di mouse ammirando le opere d'arte custodite all'interno, spesso uscite dalle mani di famosi uomini d'arme. Sfruculiando col mouse una delle carte geografiche appese alle pareti della biblioteca naturalmente... vabbeh, ormai avrete capito il sistema. Gli scaffali Multiview permettono l'accesso ad una libreria di kata, proposti in visione frontale e laterale. Da notare la finezza del telecomando per gli spostamenti mimetizzato nell'intro a sinistra. Volendo si possono comparare le caratteristiche di due differenti arti marziali.

Ma per oggi basta, ritiriamoci a riflettere e tiriamo quattro soldi di conclusioni. Solo che... Ma da dove diavolo si esce? Già, dimenticavo di dirvelo: come tutte le scuole iniziatiche che si rispettino anche questo dojo virtuale ha un suo segreto ineffabile. Nella biblioteca infatti ci sono porte per andare dappertutto, ma manca proprio quella d'uscita. Calma, don't panic: se proprio non sapete più dove sbattere la testa, sceglietevi una montagna bella comoda, sedetevi in cima, mantenete la posizione del loto per i prossimi venti anni e riflettete. Non sul problema in sé ovviamente (così sono buoni tutti), ma su cose tipo *Tutti conoscono il suono di due mani che battono: ma qual è il suono di una sola mano?* Se poi nemmeno questo funzionasse, provate a battere il tasto Uscita (ESCAPE): hai visto mai?

Ed adesso (rullo di tamburi) le conclusioni: mi sono volutamente dilungato nel descrivere un ipotetico viaggio in

questa pubblicazione per far comprendere a tutti che ci troviamo di fronte a qualcosa di nuovo che non può essere affrontato con la mentalità tradizionale. Questo non è un libro: ognuno comincia da dove crede e segue i percorsi di lettura che vuole, non esistendo l'inizio, la fine ed il percorso obbligato cui ci hanno abituato da millenni le pagine sequenziali dei libri. Molti fruitori (come si fa a dire ancora lettori?) si troveranno sconcertati, senza mai poter arrivare a sentirsi liberi di agire ed interagire con una pubblicazione che ad ogni rilettura propone qualcosa di diverso, e forse rimpiangeranno il caro vecchio libro. Ma quello non ce lo toglierà nessuno, almeno spero: stiamo parlando di nuovi media che si aggiungono al libro ma non lo sostituiscono.

Prima o poi tutti, volenti o nolenti, ci dovremo confrontare con le enormi potenzialità di questi nuovi mezzi di comunicazione, evitando però di restarne abbagliati altrimenti, sedotti da tanta superficiale abbondanza, è facile ritrovarsi abbandonati al momento di ricercare la sostanza che si suppone ci sia dietro.

Non è per fortuna il caso di *Martial Art Explorer*, un prodotto non eccessivamente approfondito, come è giusto che sia trattandosi più di una enciclopedia che di un testo di approfondimento, ma scrupoloso e professionalmente curato. Apprendo però con una certa perplessità che nell'Aikido ci sarebbero 6 principi di base, essendo il sesto ude-hishigi o hiji-shime (immagino che sia la tecnica che noi conosciamo come hijikimeosae, incubo di tutti gli allievi che preparano l'esame di 3° kyu). Le tecniche di proiezione invece sarebbero classificate in 10 ulteriori principi.

Per la verità a me risulta che in tutte le arti marziali ci siano 5 principi di base. Noi li chiamiamo sbrigativamente ikkyo, nikkyo, sankyo, yonkyo, gokkyo (prima,

seconda, terza, quarta quinta tecnica), ma in realtà si chiamano ude osae, kote mawashi, kote hineri, tekubi osae, ude nobashi (e fin qui *Martial Arts Explorer* concorda con me). Non ho invece mai sentito parlare di rokkyo, ma se qualcuno mi convince che esiste sono disposto a fare penitenza (100 ikkyo in suwariwaza). Per le dieci tecniche di proiezione, non concordo né sul numero né sull'ordine proposto. Per quanto ne so io c'è una precisa corrispondenza tra le 5 tecniche base di kime (controllo) e le 5 tecniche base di nage (proiezione). Kotegaeshi per esempio viene indicato nell'opera recensita come terzo principio di proiezione, quando a me risulta che sia il secondo, e derivato dal principio base nikkyo. Per verificarlo abbiamo diverse strade: possiamo osservare che nikkyo è l'unica delle cinque tecniche di immobilizzazione ad essere gedan (bassa), così come lo è kotegaeshi tra le tecniche di proiezione. I semiologi (lo so, ho questo viziaccio di dire le parolacce: abbiate pazienza) direbbero che tra kote mawashi (torsione interna del polso, cioè nikkyo) e kote gaeshi (torsione esterna del polso) ci deve essere per forza un legame logico. Un professore di educazione fisica infine capirebbe al volo che sono due movimenti complementari. E mi fermo qui per non infierire sul povero lettore, sperando di aver chiarito che non me la prendo con gli autori di quella che rimane un'opera molto interessante, ma suggerisco solo di prendere ogni opera ed ogni affermazione, da qualunque fonte provenga, con un minimo di cautela.

Armatevi delle precauzioni di cui sopra e della dose di digestivo necessaria ad affrontare non solo l'inglese scritto ma anche quello parlato con pesante accento americano (molto meglio il giapponese di alcuni maestri, variante del giapponese da noi tristemente noto): io consiglio la lettura dell'opera, o per meglio

dire la sua consultazione. Il prezzo si aggira intorno alle 140.000 lire, quindi non proprio a buon mercato ma giustificato dalla scarsa diffusione che hanno ancora questi nuovi strumenti e dagli evidenti mezzi profusi a pieni mani nel curare la presentazione.

Mi auguro però in futuro di vedere anche delle opere curate in maniera meno spettacolare: da tempo gli effetti speciali stanno prendendo il sopravvento a discapito della chiarezza dell'informazione, anche ormai contro il volere degli autori stessi. E se non saremo più che accorti ci ritroveremo in una situazione ben diversa da quella che immaginavamo. Se 100 anni fa uno scrittore di fantascienza ci avesse parlato della possibilità di avere a disposizione di ogni individuo un mezzo di locomozione in grado di portarlo ovunque, ci saremmo fregati le mani dalla contentezza ed avremmo chiesto: "Quando, quando arriva questa autocosa?". Ed ai nostri giorni ancora restiamo incantati davanti al primo spot pubblicitario che promette di scarrozzarci con una lussuosa berlina ai bordi di un laghetto con cascata, in compagnia di doviziose biondine (e/o biondoni). E ce ne usciamo felici di casa per ritrovarci, come ci ritroviamo, ogni giorno intrappolati in un ingorgo cosmico, in una città ormai invivibile.

La straordinaria facilità di comunicazione dei giorni nostri ci sta portando verso un enorme ingorgo mediatico: tutti ormai parlano, scrivono, pubblicano: ed in mezzo a tutto questo frastuono già adesso diventa difficile capirci qualcosa. E' necessario cominciare a comprendere per tempo come funzionano i nuovi mezzi di comunicazione, se vogliamo essere noi a condizionarli e non intendiamo rimanerne travolti. E l'opera si presta bene anche come primo passo in questa esplorazione.

# Memory

La signora Kumi Tada  
mentre suona il violino

Sotto:  
La famiglia Tada



La sera inizia con un appuntamento in una vecchia trattoria romana, il centro storico, la sommersa confusione che caratterizza Roma nei suoi momenti migliori.

Ci sediamo in un tavolo appartato: il Maestro Tada, Stefano il vecchio allievo, io il più giovane del primo gruppo; poco dopo ci raggiunge la signora Kumi Tada. La conversazione è serena, pacata; dopo anni di impegno siamo al Trentennale, quasi un'oasi dopo mille vicissitudini che ci hanno portato ad affermare la presenza di una Cultura così differente dal mondo occidentale.

**“Sono stati giorni durissimi a Firenze; non è soltanto l'allenamento ma il caldo umido che rende tutto più difficoltoso ed i nostri keikogi si incollano al corpo ancor prima di iniziare la dimostrazione del giovedì sera.**

**Il suono del violino inizia e ci dà la sensazione di un fresco vento che accarezza il nostro spirito; poi si taglia l'aria ed ogni cosa ricomincia differente nelle sue espressioni.**

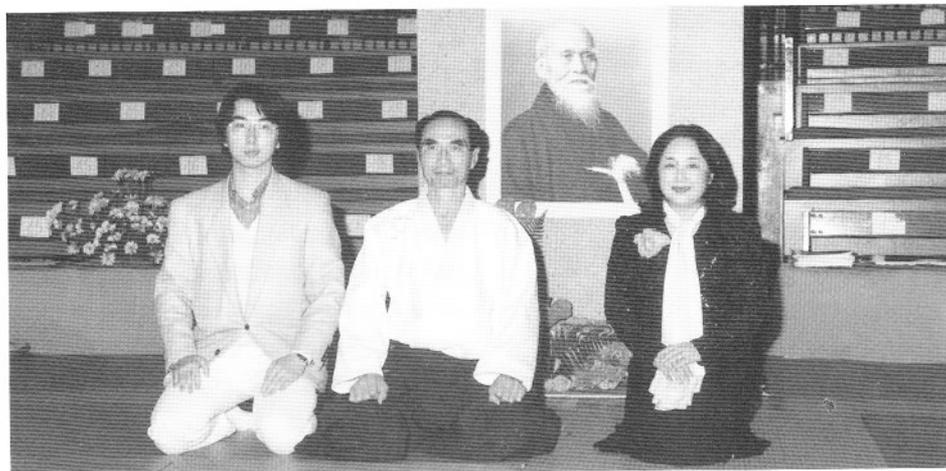
**I mille volti dell'Aikido: solo il suono rimane”.**

All'uscita della trattoria ci dirigiamo lentamente verso Piazza di Spagna, ognuno preso dai propri pensieri; improvvisamente la signora Kumi si ferma e dice: sarebbe bello rimanere qui.

Alzo gli occhi e mi accorgo, come sempre, di quanto può essere bella Roma, il suo cielo stellato fa da cornice ad una Piazza di Spagna affollata da una moltitudine di gente; rifletto sul fatto che questa città appartiene all'intero universo. In questo senso capisco il significato della frase della signora Tada.

Saliamo lentamente i gradini della scalinata di Trinità dei Monti; essa simboleggia, per me, la scala della vita.

Alla fine ci si divide certi di aver vissuto, nella sua semplicità, un momento particolare.



**Roma, Tokyo, l'universo intero, nessun luogo e nessuna persona è veramente lontana dai nostri cuori.**

合氣道

