

AIKIDO

Associazione
di Cultura tradizionale
Giapponese

Sezione
Aikikai
d' Italia

Anno XXIX
Aprile 1998
Periodico semestrale

1



Direttore Responsabile

Dario Abrescia

Capo Redattori

Fabrizio Ruta, Rossana Tursi

RedazioneEmanuele Covino,
Fabrizio Ruta, Rossana Tursi**Supervisione**

Hiroshi Tada Sensei, Hideki Hosokawa 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

ConsiglieriB. Esposito, G. Granone, F. Mongardini, C. Raineri,
F. Ruta, F. Zoppi**Revisori dei conti**

A. Salvati (presidente), G. Bonanno, E. Fiscella

Aikido ISSN/0392-5633

Anno XXIX N°1 - Aprile 1998

Autorizzazione Tribunale di Roma

N°14332 del 29/01/1972

EditoreAssociazione 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 XXIX
Aprile 1998

1

SOMMARIO

Editoriale

http://www.aikikai.it	3
---	---

<i>Gli insegnamenti di Morihei Ueshiba</i>	4
---	---

<i>Tradizione Giapponese</i>	
-------------------------------------	--

La tsuba	8
----------	---

Benvenuti nel mondo degli origami	12
-----------------------------------	----

Il tiro con l'arco e l'arte del maneggio della spada Zen	16
--	----

Aikido: la pratica

Tecniche di Aikido: disegni di D. Zucco	20
---	----

Anjodaza: il vuoto mentale	22
----------------------------	----

Medicina naturale

Le medicine naturali dalla A alla Z	26
-------------------------------------	----

Psicosintesi: tra Oriente e Occidente	34
---------------------------------------	----

Coordinate Variabili

Aikinosu	36
----------	----

<i>Recensioni</i>	38
--------------------------	----

<i>Consigli</i>	40
------------------------	----

<i>Cucine giapponese</i>	41
---------------------------------	----

<i>Lettere alla redazione</i>	42
--------------------------------------	----

<i>Opinioni e riflessioni</i>	44
--------------------------------------	----

<i>Una fiaba giapponese</i>	
------------------------------------	--

Cinzemon il silenzioso	47
------------------------	----

<i>Notizie varie</i>	48
-----------------------------	----



EDITORIALE

<http://www.aikikai.it>

Sì! Siamo su internet. Anche l'Aikikai d'Italia ha finalmente il suo sito ufficiale come molti di voi sanno (le voci corrono e al momento sono già moltissimi i visitatori del sito). Di questo occorre ringraziare soprattutto il lungimirante

M° Tada che ci ha spinto a completare in fretta il progetto, l'infaticabile Paolo Bottoni che così ha coronato un sogno, l'immancabile Giovanni Granone e gli "sherpa" Emanuele Covino, Andrea Caponio e Giancarlo Pezzulli. Grazie a internet l'Aikikai d'Italia si attrezza così per il terzo millennio (bè adesso non esageriamo!). Comunque avremo uno strumento in più per comunicare tra di noi, avere informazioni dettagliate sugli stage (indirizzi di alberghi, piantine, costi, ecc.), fare pubblicità ai nostri corsi (per ogni dojo sarà indicata la via, gli orari dei corsi, il loro costo, foto e biografia del responsabile, ecc.) e molto altro, come potrete leggere più in dettaglio nell'articolo a **pagina 36**.

Vi consigliamo l'articolo sull'origami (e non dite: "ancora origami! che noia!!") perché questa volta è scritto da una vera esperta, Gianna Alice che molti di voi conosceranno "solo" come un 2° dan di aikido presente sui tatami di mezza Italia.

Troverete ancora i disegni di Mimmo Zucco che ormai ha ripreso a collaborare con noi (fategli i complimenti quando lo vedete così lo costringiamo a continuare).

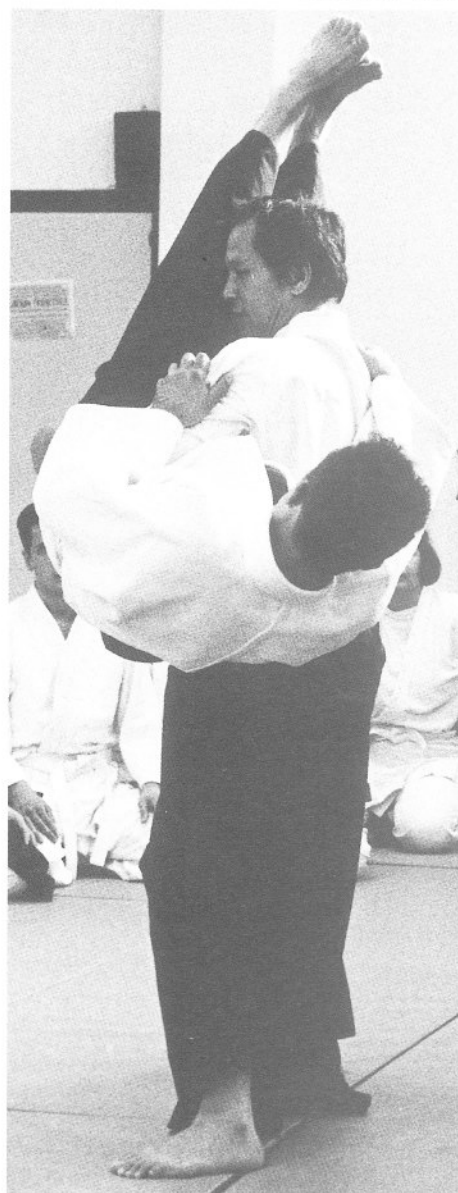
Nello spazio dedicato alle medicine naturali troverete una introduzione alla psicosintesi, originale prassi psicologica per l'uomo sano, quasi misconosciuta in Italia eppure creata dall'italianissimo Roberto Assagioli che così conferma il detto "nemo profeta in patria sua!"

Un ultimo consiglio: leggetevi l'origi-

nale ed interessante articolo sul cinema giapponese di Tullio Di Francesco.

Nel frattempo molte altre cose bollono in pentola, ma ne avrete notizie nel prossimo futuro.

Fabrizio Ruta



Gli Insegn Morihei

L'arte de

Seguire l'Aiki è procedere contemporaneamente lungo le strade del corpo e dello Spirito. L'Aiki è manifestazione della stessa Verità, e rende armoniose tutte le cose che ci sono nel mondo assorbendole nell'Amore. Affinché ci sia vera pace nel mondo è imperativo che l'uomo diventi un tutt'uno con l'Amore Assoluto e la Sincerità

Assoluta. Se qualcuno vi aggredisce entrate in armonia con lui. Nella lingua giapponese un sinonimo di Bushi (Guerriero) è Samurai che letteralmente significa "colui che segue il cammino dell'Amore". Colui che semplicemente combatte gli altri non è un vero Samurai. Io voglio seguire i movimenti dell'Amore allenando il nostro corpo e

il nostro spirito e poter essere così i pilastri della società.

Nel passato le Arti Marziali vennero erroneamente utilizzate per alimentare quell'eccidio apparentemente senza fine che ha caratterizzato la storia antica del Giappone. Lo scopo dell'Aiki è, invece, quello di salvare le vite umane. Lo scopo dell'Aiki è quello di evitare che si faccia-



amenti di Ueshiba

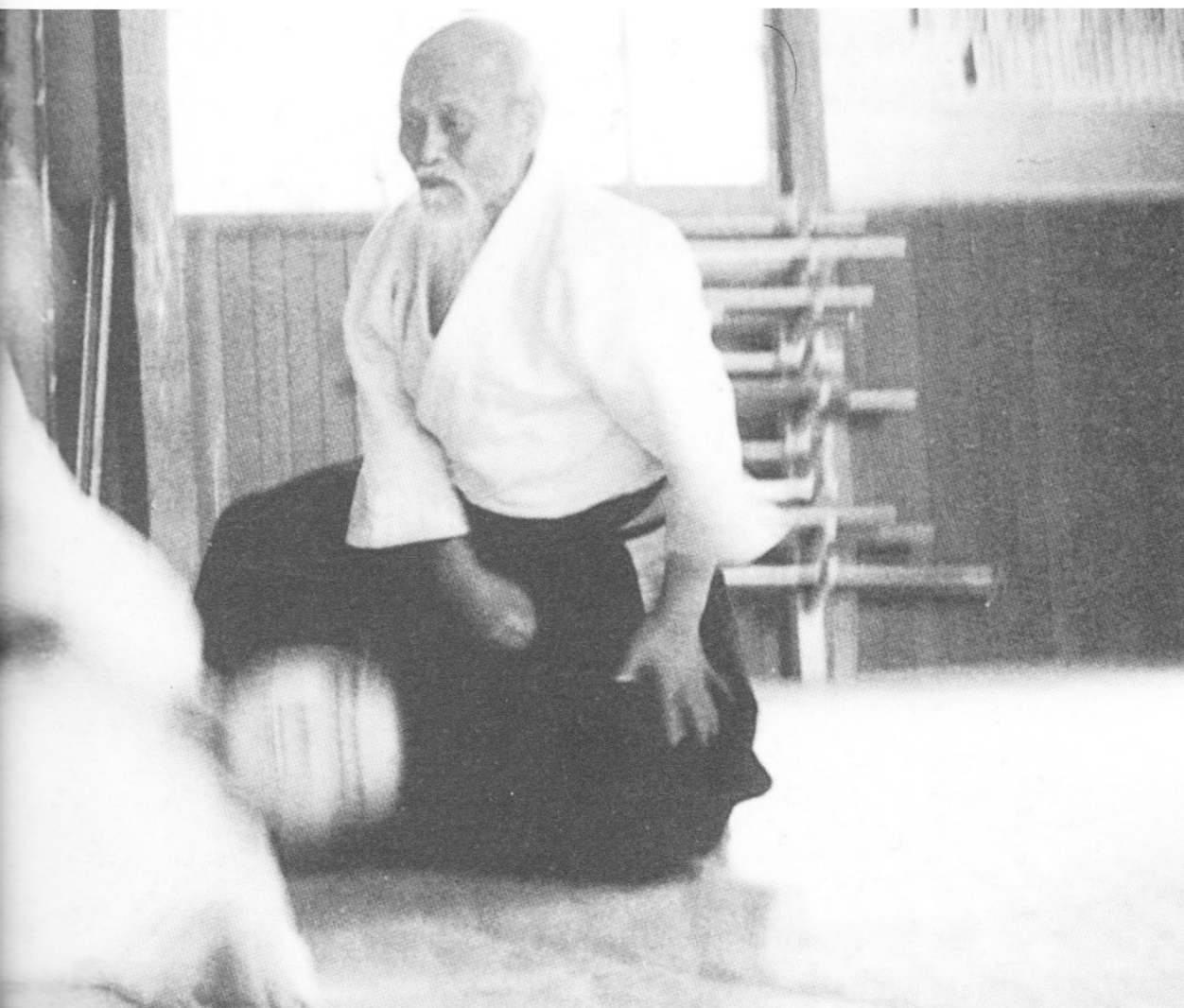
la Pace

no offese agli altri. Il rispetto per la vita umana è la strada dell'Aiki tanto è vero che la parola "Ai" di "Aiki" significa "Amore". Ed è proprio per questo che ho deciso di chiamare la mia Via Aikido. L'Aiki di cui parlano i vecchi praticanti di Arti Marziali è diverso dall'Aiki cui mi riferisco io, sia nel contenuto sia nella forma. Io spero che tutti facciano molta

attenzione a quanto sto dicendo. Come ho più volte affermato, questa Via non serve a combattere e sconfiggere gli altri con la forza e la armi, ma è piuttosto la Via dell'armonia con il mondo che riunisce tutto il genere umano sotto lo stesso tetto di una stessa famiglia. Questa è la Via del Grande Spirito dell'Amore (Ai) di Dio, la Via che c'insegna a servire e a

partecipare ai grandi lavori dell'Armonia Universale. Questa Via è la Via dell'Universo, e allenarsi nell'Aikido è anche allenarsi nei Lavori Divini. Realizzando ciò la forza dell'Universo aumenterà e ci renderà un tutt'uno con lo stesso Universo.

*Traduzione dall'inglese di
Diana Villafiorita*





Tradizione giapponese

Arte

Costume

Cultura

Filosofia

Lingua

Storia



La tsuba

Traduzione di Emanuele Covino
tratto da Internet

Se la spada necessita per il suo uso e la sua manutenzione di numerosi accessori, quello più importante e visibile, quando essa è portata al fianco, è la tsuba. La tsuba, la guardia della spada, è una placca metallica di forma, dimensione e spessore variabili, che ha lo scopo pratico di proteggere la mano del guerriero, ma che indica allo stesso tempo il rango sociale del suo proprietario.

Fino al XVII secolo, la tsuba era essenzialmente l'opera di armieri (kachusi) e forgiatori di spade (tosho), e consisteva in dischi di ferro molto sobri, con decorazioni geometriche. Dopo il XVII secolo le tsuba sono diventate opera di orafi, e riflettevano il sempre più pronunciato gusto per la decorazione, per la raffinatezza dei motivi, a cui si aggiunge il gusto tipicamente giapponese per la miniaturizzazione; in quel periodo, la tsuba diventa un vero e proprio gioiello ricavato da leghe preziose, dall'aspetto scintillante e con la superficie riccamente ornata.

I soggetti rappresentati sono davvero innumerevoli, e ricoprono tutti gli aspetti della cultura giapponese; fra le miriadi di motivi trattati, vi è uno che attira più frequentemente l'attenzione dei collezio-

nisti: la decorazione animalista. La limitazione del soggetto non è che apparente, essendo esso stesso così vasto da ricoprire più tipi di rappresentazioni differenti.

RAPPRESENTAZIONI NATURALISTE

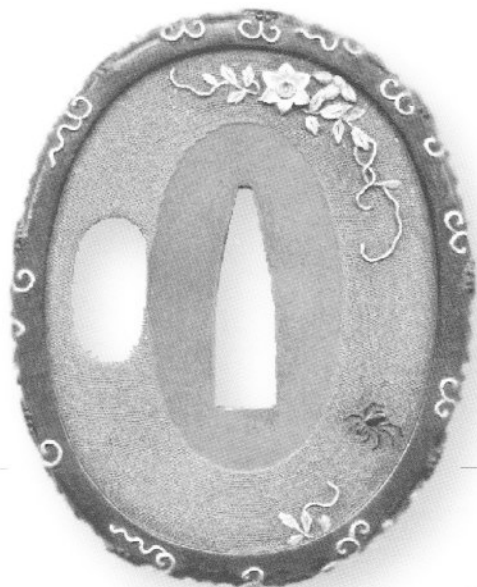
Innumerevoli specie di animali, insetti, uccelli, pesci sono rappresentati nelle tsuba, isolati o nel loro ambiente, a riposo o colti durante la loro attività caratteristica. Fra i più frequenti la tigre, la scimmia, il cavallo, il serpente, la gru, l'aquila, la carpa.

La scimmia è uno dei dodici animali dello zodiaco. La sola specie esistente in Giappone è il macaco, e le altre varietà sono copiate da pitture cinesi (come le scimmie dalle lunghe braccia). La tigre, facente parte anch'essa dello zodiaco, non esiste in Giappone e le sue rappresentazioni tradizionali, copiate da stampe cinesi, fanno piuttosto pensare ad un grosso gatto. L'elefante è stato sovente

rappresentato sulle guardie copiando la celebre tsuba di Yasuchika, commemorante l'invio di un elefante bianco in Giappone da parte del re del Siam durante l'era Kioho (1716-1735).

RAPPRESENTAZIONI SIMBOLICHE

Molto spesso gli animali sono rappresentati associati simbolicamente a piante, ad elementi o fra essi. Il cervo e l'acero simboleggiano l'autunno; la gru e il pino la longevità, come pure la gru e la tartaruga. Questa ultima associazione trova la sua origine nella dottrina taoista secondo la quale i due grandi principi che costituiscono l'universo, quello celeste e quello terrestre, sono rappresentati da questi due animali. La scimmia è spesso rappresentata nell'atto di tentare di afferrare il riflesso della luna nell'acqua,



a simboleggiare evidentemente l'illusione del desiderio di possesso materiale. La carpa che rimonta la corrente simboleggia la determinazione e la perseveranza. La rappresentazione più frequente della tigre la vede associata al bambù sotto la pioggia; ciò simboleggia che anche la potente tigre fugge davanti alla tempesta e cerca la protezione del debole bambù. La lepre è molto spesso rappresentata mentre contempla la Luna e simbolizza

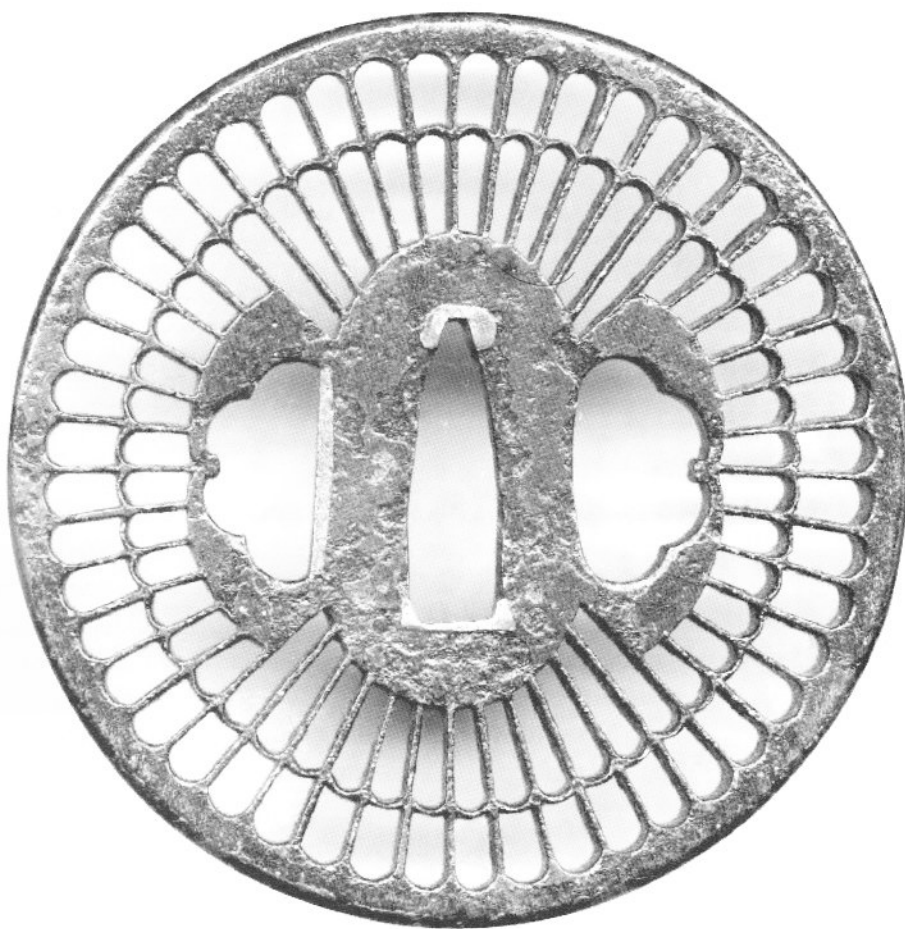


la longevità; mentre in occidente si vede un volto nella Luna, in estremo oriente ci si vede un coniglio che, secondo la leggenda, prepara un elisir di lunga vita.

ILLUSTRAZIONI DI RACCONTI E LEGGENDE

Come tutti i paesi, anche il Giappone ha una varietà di racconti e leggende, e il valore che in questo paese si attribuisce alla loro illustrazione simbolica è molto importante. Un modo classico del Giappone per illustrare una storia complessa prevede che solo un'immagine simbolica sia mostrata, ad esempio qualche elemento selezionato fra l'insieme degli elementi caratteristici della storia stessa, ed è la cultura e l'immaginazione di chi ammira l'opera a completarne il senso.

Una tsuba raffigurante un'ape che attacca una scimmia e, sull'altra faccia, un granchio, illustra uno dei racconti per bambini più popolari del Giappone, il "Saru Kani Kassen", la guerra delle scimmie e dei granchi.



RAPPRESENTAZIONE DI ANIMALI FANTASTICI

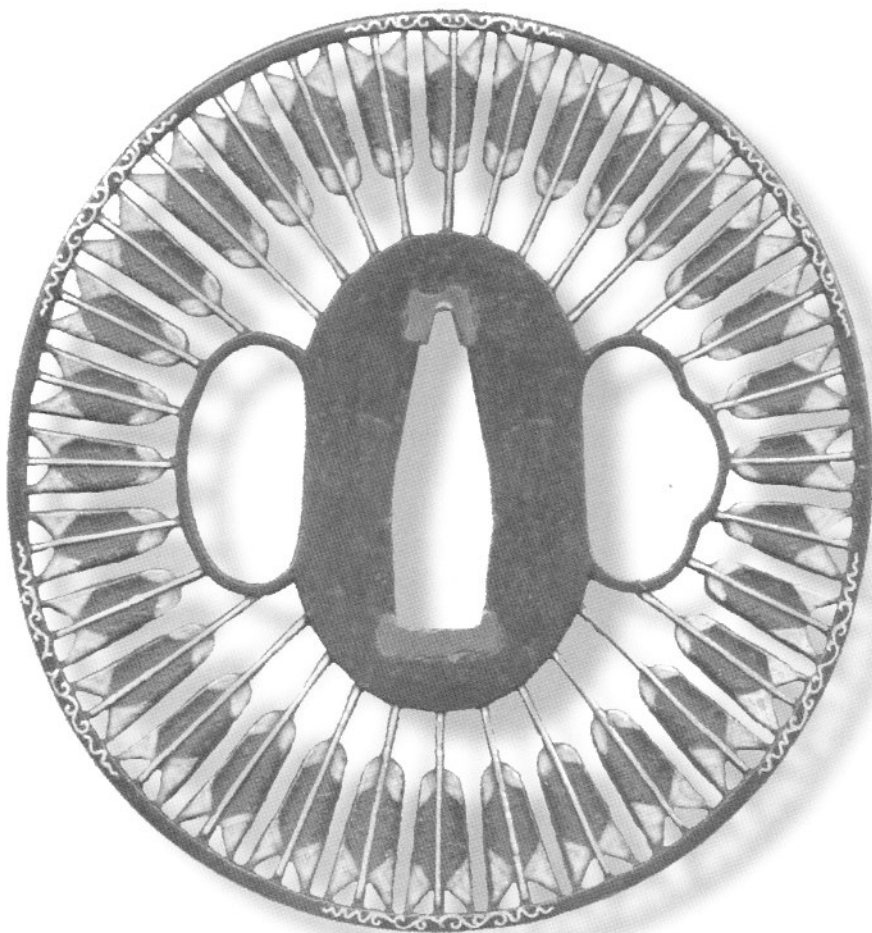
Nel folklore e nella mitologia orientale esistono numerosissimi animali mitologici, quasi tutti di origine cinese, che giocano spesso un ruolo più importante di quello degli animali reali; si distinguono svariate categorie: animali di aspetto esteriore ordinario, ma dotati di poteri particolari (volpi che possono tramutarsi in donna, tassi che si tramutano in teiere, tartarughe millenarie); animali di dimensioni straordinarie, o che possono moltiplicare le proprie membra (volpi a nove code, scimmie a quattro orecchie, maiali a due teste); animali totalmente fantastici, la categoria più importante, tutti di origine cinese, fra i quali i più noti sono il dragone, l'uccello di Ho, il Kirin.

Lo Ho, equivalente alla nostra fenice, è rappresentato dall'unione di elementi del fagiano, del pavone e dell'uccello del paradiso. Il suo ricco piumaggio a cinque colori rappresenta le cinque virtù principali: l'umanità, la decenza, la saggezza, la fedeltà e l'amore. Associato al ramo di Kiri (paulownia) simboleggia l'autorità imperiale; in Cina, ad esempio,

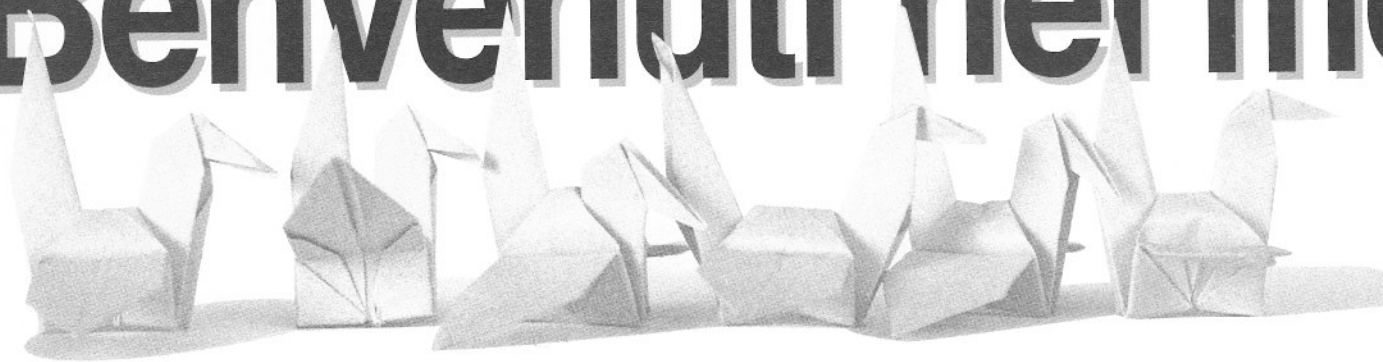


era il simbolo dell'Imperatrice, ed era spesso associato al dragone, simbolo dell'Imperatore.

Il dragone è sicuramente il soggetto più rappresentato nell'arte dell'estremo oriente, in particolare nelle tsuba. Il dragone imperiale ha cinque artigli, quello principesco quattro, mentre il dragone del comune doveva averne tre. Il dragone è dotato di innumerevoli poteri; spesso è rappresentato insieme alla tigre, quest'ultima rannicchiata in una caverna o nascosta fra i bambù, mentre il dragone appare fra le nuvole circondato di stelle. Simboleggiano il dominio degli elementi su tutti gli animali della terra. Il dragone rampante contro il monte Fuji simboleggia il successo nella vita. Oltre alle difficoltà tecniche, era un vero e proprio esercizio di stile la rappresentazione di soggetti così complessi su superfici tanto piccole e dalla struttura determinata, che dovevano avere caratteristiche idonee all'uso pratico della spada. Le regole di composizione furono influenzate fortemente dal modo di portare la spada, e i soggetti principali erano solitamente centrati sulla parte più visibile della tsuba.



Benvenuti nel mo

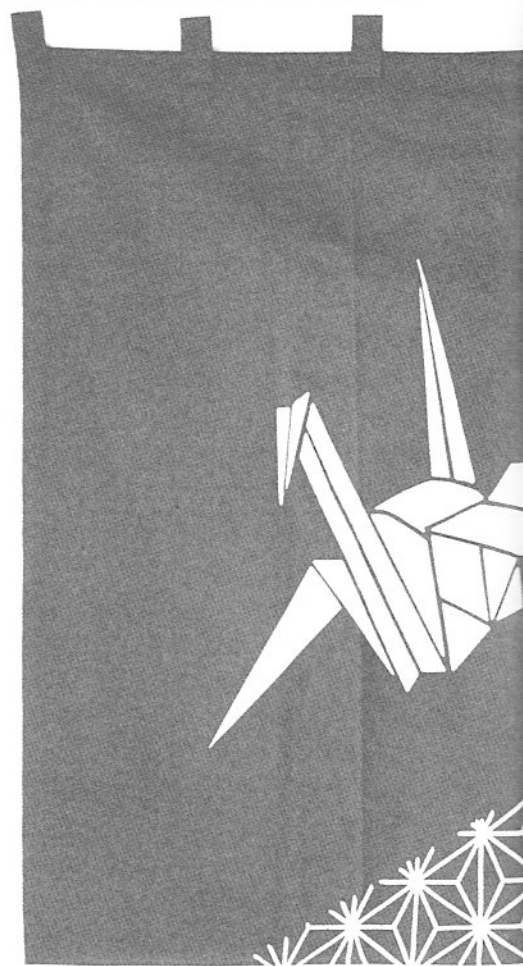


Origami (parola che deriva dal verbo ORU, piegare, e KAMI, carta) è l'antica arte di piegare la carta.

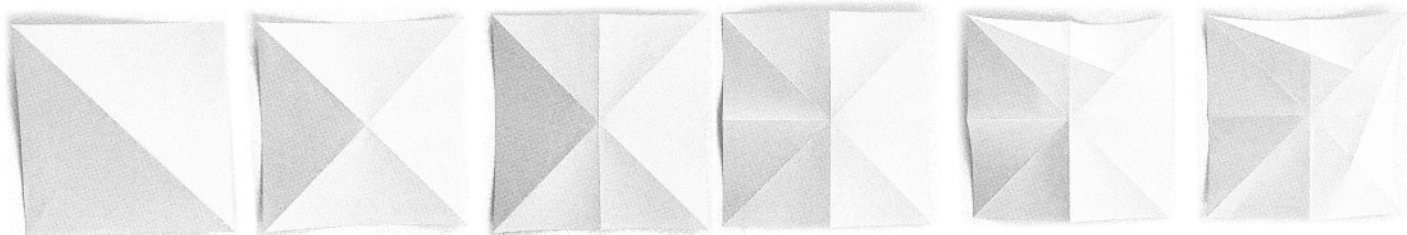
Questa definizione molto semplice racchiude significati profondi. La carta, che in giapponese si dice KAMI, ha la stessa pronuncia (ma non la stessa scrittura) della parola divinità, anch'essa KAMI. » quindi difficile separarle completamente. KAMI può anche significare "superiore" come se la carta, ricavata da un prodotto della terra, avesse trasformato il riso in qualcosa di ultraterreno... la carta di riso, dolcissima nel lasciarsi piegare senza rompersi, ci permette di passare da un semplice foglio a forme complesse, senza limitazioni per la creatività, e ci lascia lo stupore per l'oggetto risultante pieno di una vita propria, come se l'energia delle mani si fosse trasformata in qualcosa di tangibile.

La prima carta fu inventata dai cinesi più di 2000 anni fa ed era ricavata da cortecce varie. Furono però i giappo-

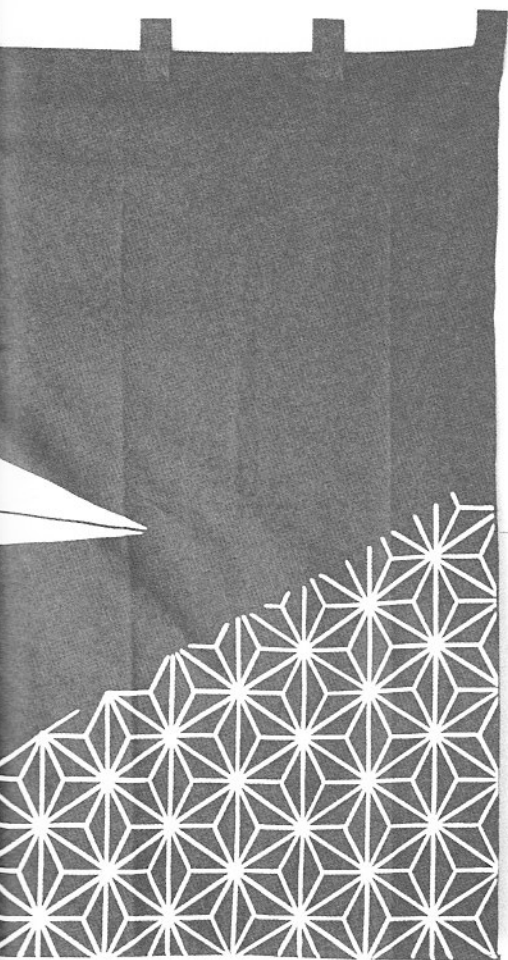
nesi a renderla sempre più morbida e resistente utilizzando il riso e soprattutto a scoprire il gusto delle sue trasformazioni. Fin dal VI secolo i giapponesi, attratti dal foglio di carta che, piegato, prendeva vita e poteva di nuovo dissolversi nella sua forma originale come un microcosmo dell'universo taoista, la utilizzarono per scopi religiosi. Ancora oggi nei templi scintoisti, per simboleggiare la presenza della divinità, vengono usate strisce di carta bianca piegate in una forma che potremmo definire a zig zag. Nei templi buddisti invece non è raro trovare degli origami solitamente in forma di grappoli di gru. La gru è forse l'origami più famoso ed è molto antico. Verso il 1600 in Giappone fu ideato un sistema per ottenere da un unico foglio di carta moltissime gru tutte attaccate tra loro o per il becco, o la coda o le ali, facendo solo alcuni tagli nel foglio. Questo richiedeva molta abilità per cui a questa esecu-



折り紙



ndo degli origami

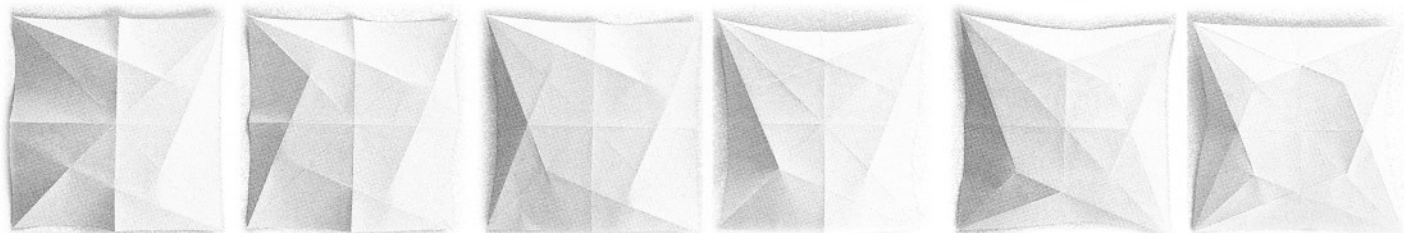


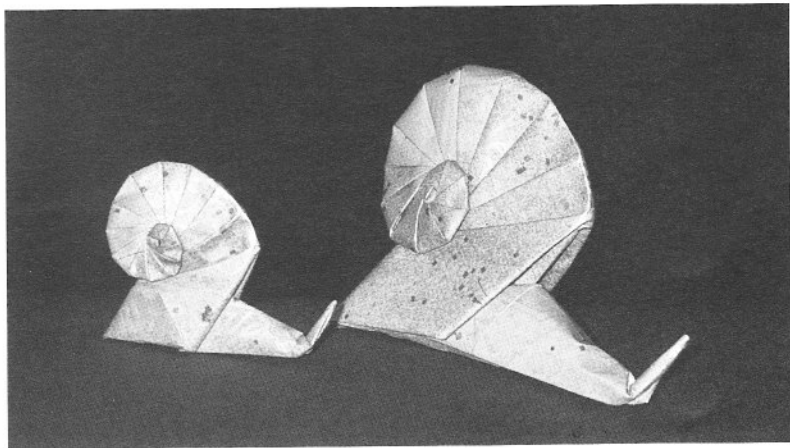
zione piuttosto complessa ne fu aggiunta una più semplice e realizzabile da chiunque: piegare a gru tanti foglietti separati e poi cucirli in lunghe strisce (il grappolo completo contiene di solito 1000 gru). Piegare 1000 gru non richiede solo abilità o pazienza, ma è un'occasione che favorisce la meditazione (quasi un suburi...) ed è una prova della propria forza interiore. Alla piegatura delle 1000 gru è legato un episodio significativo dell'ultima guerra. Una ragazzina, Sadako Susaki, colpita dalle radiazioni della bomba ad Hiroshima, in ospedale cominciò a piegare le 1000 gru perché le era stato detto che, appena ultimate sarebbe guarita. Purtroppo il miracolo non avvenne, ma ciò le diede coraggio e speranza. Nel parco della pace ad Hiroshima si trova un monumento che rappresenta Sadako a cavalcioni di una bomba ed ai suoi piedi, depositate dai visitatori vi sono un'infinità di ghirlande di gru

coloratissime vicino alla scritta: "ecco la nostra speranza e preghiera: che la pace regni nel mondo".

Anticamente davanti alle case giapponesi veniva appesa una sfera fatta di ramoscelli di erbe secche profumate per tener lontano gli spiriti maligni. Ispirandosi a questo furono fatti con la carta dei KUSUDAMA cioè degli oggetti sferici ottenuti cucendo tra loro vari pezzi. L'effetto di un Kusudama è di leggerezza e completezza nello stesso tempo. Sembrano tanti fiori multicolori disposti in modo da riempire tutto lo spazio loro concesso in modo compatto, da cui l'impressione di robustezza. Pur restando il significato iniziale di purificazione, il Kusudama è poi diventato soprattutto ornamentale. I Kusudama inoltre possono essere considerati i precursori degli origami modulari. Una origami modulare è un origami ottenuto piegando diversi fogli di carta che vengono poi incastrati invece che cuciti.

紙





In una famiglia giapponese ogni mamma trasmetteva direttamente alle bambine il modo di piegare la carta per ottenere oggetti utili per la casa. Ai bambini si insegnava a realizzare origami che rappresentavano fiori ed origami non solo per intrattenerli ma anche per stimolare la loro capacità di osservazione e creatività e per trasmettere loro, fin dalla tenera infanzia, un concetto fondamentale per i giapponesi che è quello della perenne trasformazione della materia. La flessibilità del loro modo di essere prevede che ogni cosa sia vista solo come un momento della sua perenne trasformazione... e se si comincia ad insegnare questo principio ai bambini la trasformazione diventerà per loro qualcosa di naturale, di insito nelle cose... In Occidente invece la nostra tradizione non prevede nulla di simile, meno che mai nei confronti della carta...

Fin dal 1300 la carta fu piegata secondo forme dal significato codificato per presentare i regali.

I NOSHI (che un tempo avvolgevano una striscia di pesce secco) ed altri origami (in particolare farfalle presentate agli sposi unitamente alle coppe di Sake) erano usati come segno di buon auspicio. Per scrivere lettere o poesie era importantissima la scelta della carta che veniva non solo arrotolata, ma piegata in forme sempre nuove. Ancora oggi per i giapponesi, la scelta di un biglietto è molto importante e noi restiamo di solito sconcertati dalla vivacità e bellezza di tante forme e figure che incorniciano in modo unico la loro calligrafia, che già da sola basterebbe... Oltre ai biglietti si trovano anche un'infinità di origami che vengono utilizzati come buste o contenitori a scomparti (TSUTSUMI, TATO) talvolta laccati per aumentarne la robustezza.

Finalmente nel 19° secolo si hanno notizie di origami in Occidente. Sembra che il primo sia stato un passerotto di origine spagnola, la pajarita, diffuso da dei prestidigitatori giapponesi in tournée in Europa. "Questo uccellino che batte le ali tirandogli la coda" è un vero prodigio ed ancora oggi riesce a stupire per la sensazione di vita che trasmette. A partire da questo momento l'interesse per la carta da un punto di vista ludico-creativo aumentò sensibilmente, attraendo anche Froebel che lo propose per sviluppare la coordinazione psicomotoria

nei bambini, e Robert Habin che ne diffuse in Inghilterra anche il nome originale di origami.

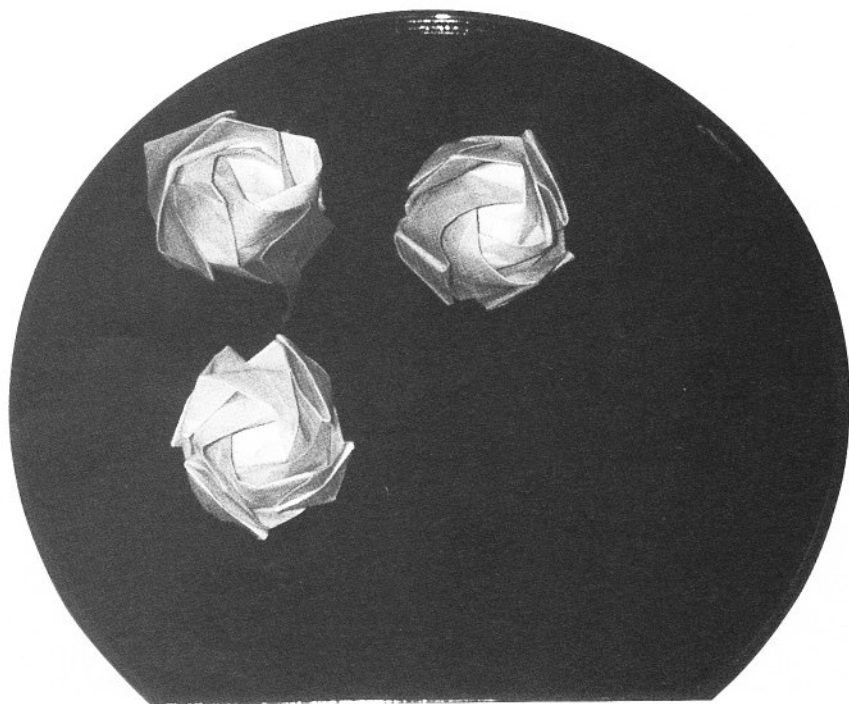
Nel 1958 Oppenheimer fondò a New York l'Origami Center e dopo 10 anni nacque la British Origami Society e l'origami cominciò a diffondersi in tutta Europa.

Gran merito va sicuramente al grande maestro Akira Yoshizawa che, durante la seconda guerra mondiale, lasciato il suo lavoro di impiegato in una fabbrica di armamenti, decise di fare dell'origami una missione. Egli insegnò come non è solo il prodotto che conta, ma l'armonia dei gesti, il saper sentire con le "orecchie del cuore", la sintonia col divenire. Per molti anni è stato inviato all'estero dal ministero giapponese degli Affari Esteri affinché

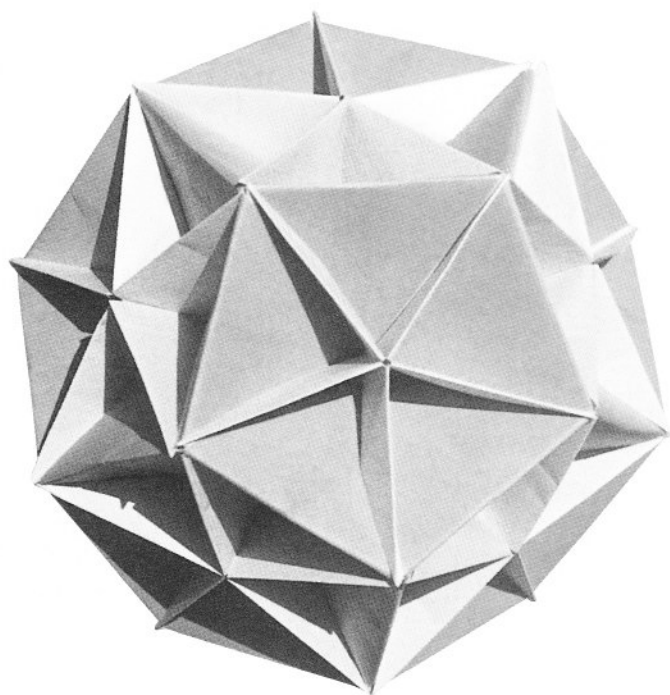
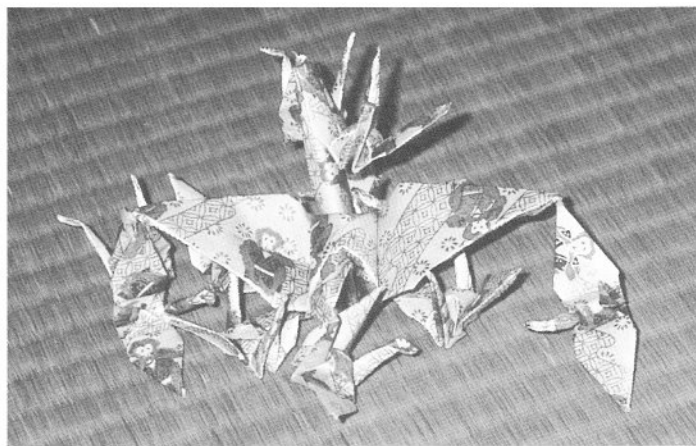
l'arte dell'origami fosse un messaggio di pace e di amicizia tra i popoli.

Al giorno d'oggi sia l'origami che l'Aikido sono diffusi in tutto il mondo con il messaggio da armonia tra la gente.

Personalmente mi ritengo molto fortunata per aver conosciuto grandi Maestri giapponesi di origami che mi hanno lasciata entrare in contatto con le loro energie e mi hanno sempre incoraggiata nella pratica dell'aikido, e ... grandi Maestri di aikido che controllano se continuo a progredire in origami come se le due vie ... fossero una cosa sola! Per me questo è il vero punto da cui potrei cominciare a parlare di origami, ma dovrei raccontare esperienze molto personali e mi sono già dilungata troppo.

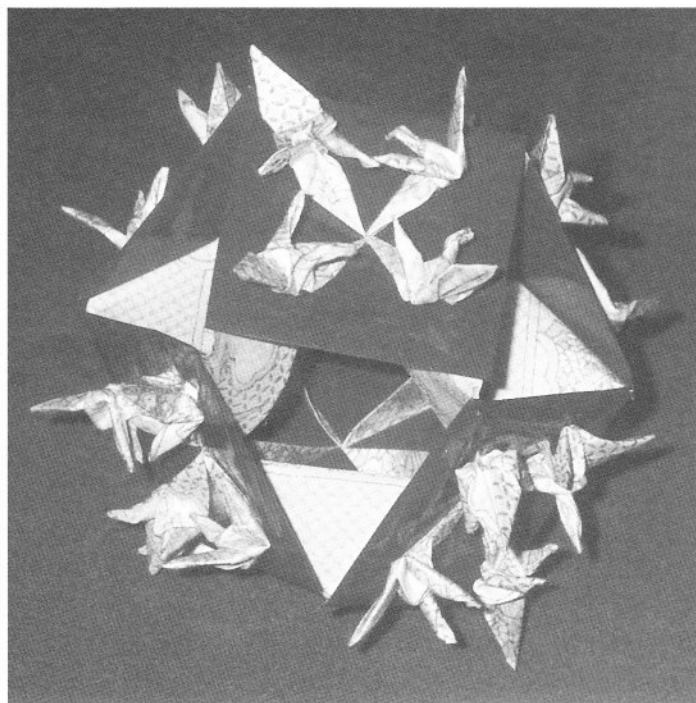
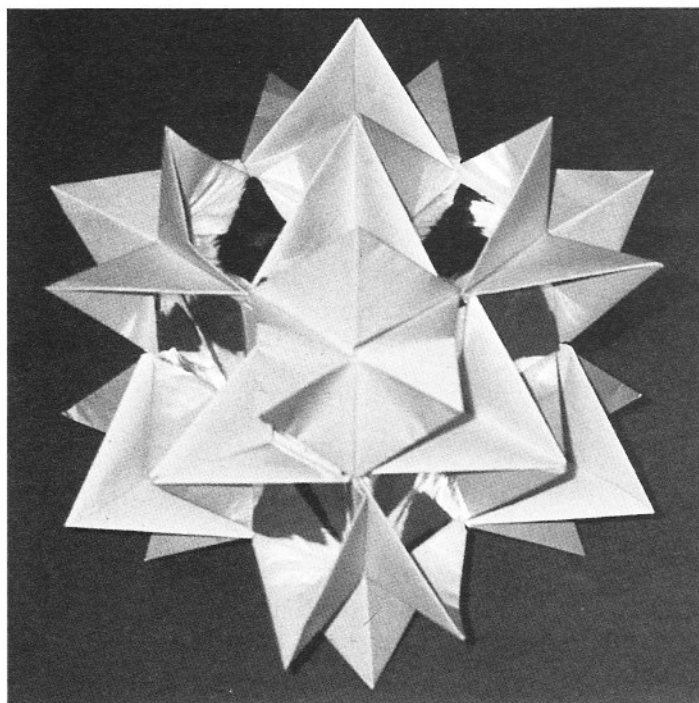


A sinistra: lumache e rose ottenute con un solo foglio di carta di riso.
A destra: un origami tradizionale.
Sotto: modulari di cui il primo formato da 90 pezzi.



Origami è un'arte antichissima che può essere studiata a qualsiasi livello. Va benissimo per i bambini come gioco che stimola la creatività, la sensibilità, la coordinazione manuale e tante altre cose, e va bene, per gli stessi motivi, anche per gli adulti; ma può essere anche qualcosa di molto diverso ... e sentirlo è come possedere l'evidenza di una risposta ad un koan zen! A proposito di koan, ve ne ricordo uno del maestro Hosokawa "cosa centrano i dinosauri con l'aikido?" e termino ringraziando coloro che mi hanno guardato con estremo sospetto quando il maestro me l'ha proposto.

Testo, foto e origami di Gianna Alice



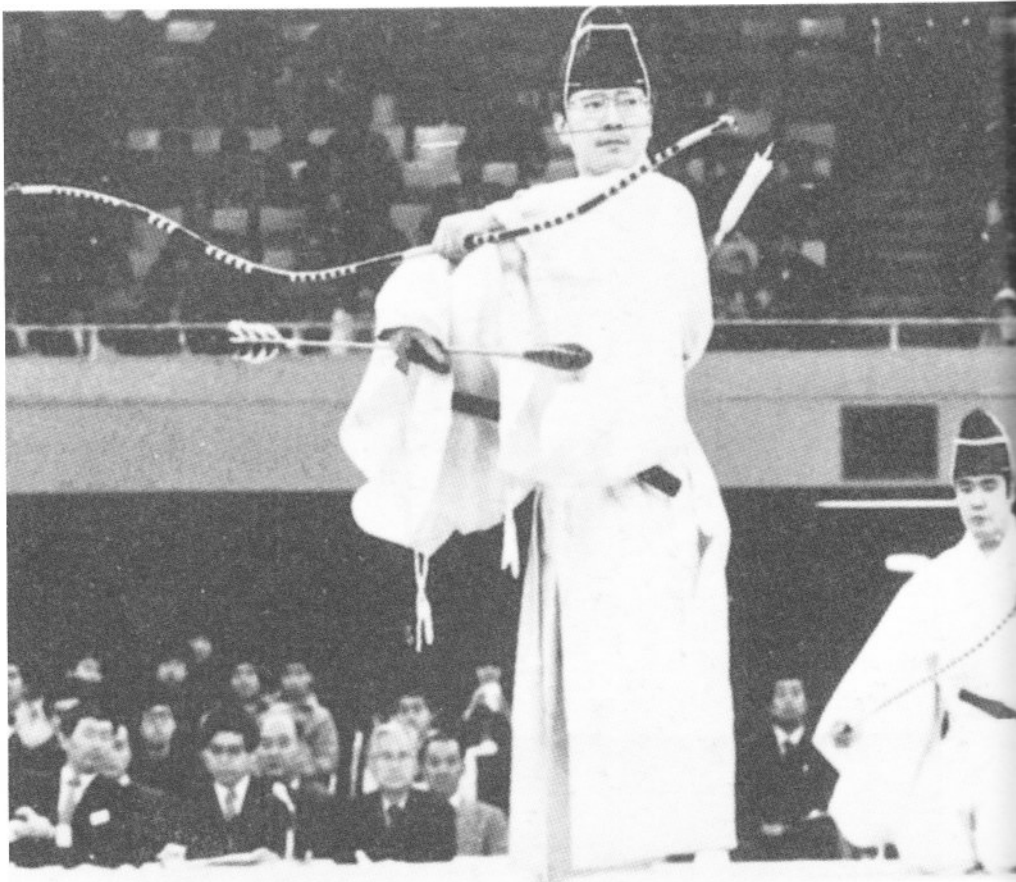
Il tiro con l'arco e l'arte del maneggio della spada Zen

di Cesare Ventola

tratto da "La cultura Zen" di Thomas Hoover

Sotto: Hikimenogi, tiro con l'arco da cerimonia

Gli inizi dell'era Zen si situano verso la metà del XII secolo, quando i lunghi secoli della pace Heian giunsero al termine. L'aristocrazia giapponese si servì della persuasione diplomatica con tanta abilità che Heian fu l'unica capitale del mondo medievale priva di fortificazioni. Qualora il ricorso alla forza fosse inevitabile la classe dominante ne delegava le responsabilità a due forti clan militari, il Taira e il Minamoto. I Taira si occupavano delle province occidentali e centrali che facevano capo a Kyoto, mentre i Minamoto dominavano le province della frontiera orientale, la regione dove un giorno sarebbe sorta la guerresca capitale di Kamakura. Il tramonto effettivo dell'antico regime ebbe inizio nel 1185 quando scoppiò una disputa tra l'imperatore regnante e un sovrano che aveva ceduto il trono, mentre contemporaneamente sorgevano divergenze in seno all'aristocrazia circa la fedeltà all'uno o all'altro. Entrambe le parti in causa si rivolsero ai guerrieri per averne l'appoggio: il risultato fu una faida tra i Taira e i Minamoto, che culminò in una guerra civile, la guerra Gempei che durò cinque anni, concludendosi con la vittoria dei Minamoto. Un capo appartenente a questo clan, Minamoto Yoritomo, si insediò alla testa di uno stato unificato e di un governo il cui potere era incontrastato. Yoritomo coniò per se stesso il titolo di *Shōgun* trasferendo la sede del governo da Kyoto al suo quartiere generale militare di Kamakura e iniziò a gettare le fondamenta di quello che, per quasi 700 anni, sarebbe stato ininterrotto predominio della casta



dei guerrieri: divennero noti col nome di *samurai*, e il maneggio delle spade che impugnavano obbediva ai principi dello Zen. Tra questi guerrieri che si rifacevano allo Zen, la frugalità era tenuta in grandissimo conto, mentre assai disprezzate erano le mollezze della vita di aristocratici e mercanti. Yoritomo era al culmine del suo potere quando morì accidentalmente in seguito ad una caduta da cavallo. Si creò così un vuoto di potere che venne colmato dai suoi parenti acquisiti del clan Hōyō, che governò il Giappone per oltre un secolo, nel corso del quale lo Zen

divenne la religione più influente del paese contribuendo al salvataggio del Giappone da quella che fu, forse, la massima minaccia alla sua sopravvivenza: i tentativi di invasione di Kublai Khan, a capo degli eserciti mongoli.

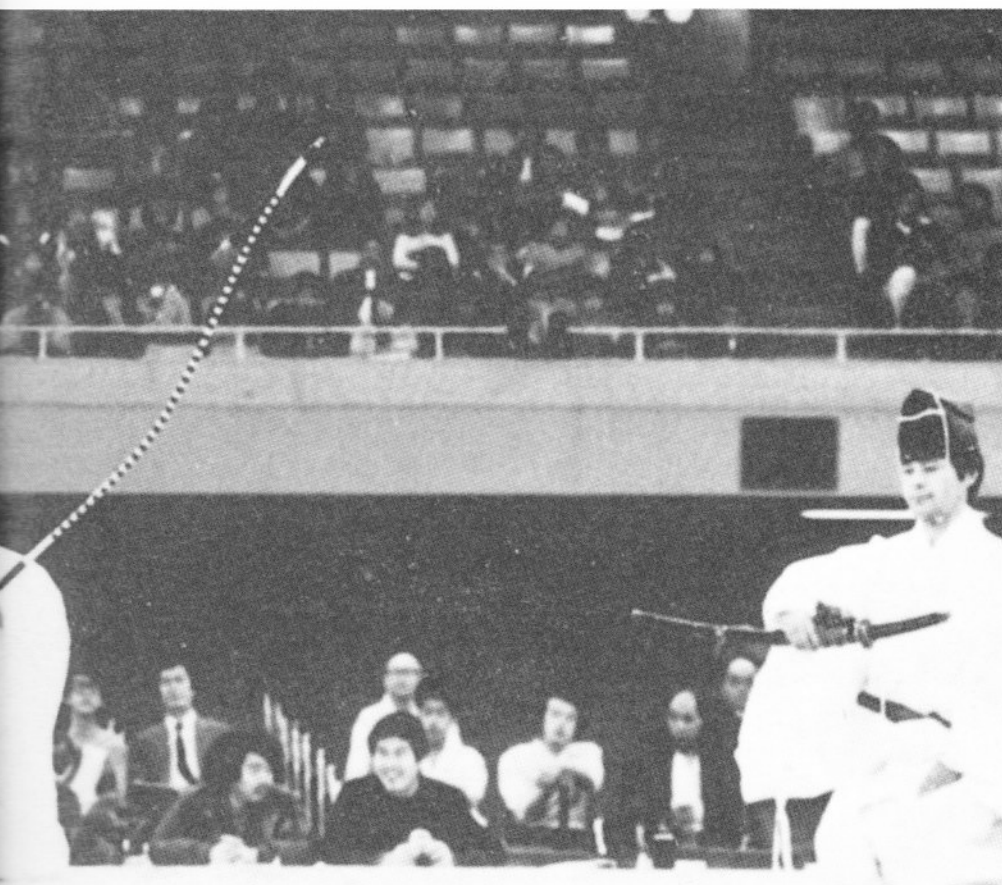
Durante il secolo di pace interna trascorso tra la guerra Gempei ed il tentativo di invasione mongola, i guerrieri giapponesi non si erano curati di coltivare le proprie capacità belliche; per porre rimedio a questa deficienza i monaci Zen, che fungevano da consiglieri degli Hōyō, pretesero che l'addestramento militare, particolar-



L'arco nipponico differisce dall'occidentale perché ha l'impugnatura a circa un terzo della distanza dalla punta inferiore anziché al centro tra le due punte. Ciò permette ad un arciere che stia in piedi o inginocchiato di servirsi di un arco più lungo della sua statura (quasi 2 metri e mezzo). La parte inferiore dell'arco è proporzionata alle dimensioni umane, al contrario di quella superiore che le trascende notevolmente.

È composto di laminati di bambù molto elastico e del duro legno di Rhus succedanea. Il cuore dell'arco consiste in tre rettangoli di bambù racchiusi fra due sezioni semilunate, del pari di bambù, che compongono il "ventre" (vale a dire il lato concavo) e la

"schiena" (vale a dire il lato convesso). Il legno di Rhus succedanea è usato per riempire i margini di questa stratificazione. L'eliminazione del centro morto dell'arco, costituito da tre strisce di bambù e di due di Rhus succedanea, produce un insieme potente e leggero allo stesso tempo. Anche le frecce sono di bambù, materiale che si presta idealmente allo scopo, e si distinguono dalle occidentali perché più lunghe e più leggere.



mente l'arte del tiro con l'arco ed il maneggio della spada, venissero formalizzati servendosi all'uopo delle tecniche di disciplina Zen.

I simboli del *samurai* Zen erano la spada e l'arco. In particolare, la prima si identificava con i più nobili impulsi del singolo: la spada di un *samurai* era ritenuta animata da un suo spirito individuale, e se accadeva che il *samurai* subisse una sconfitta sul campo di battaglia, poteva recarsi ad un santuario e pregare che lo spirito rientrasse nella spada. La reazione istintiva è la chiave del maneggio Zen della spada. Il

guerriero Zen non elabora per via logica le proprie mosse: il suo organismo agisce senza far ricorso alla programmazione razionale, ciò che gli conferisce un inestimabile vantaggio su un avversario che debba riflettere sulle proprie azioni e quindi tradurre le conclusioni razionali in movimenti del braccio e della spalla. A questa tecnica i guerrieri Zen aggiungono un altro elemento di importanza vitale: la totale identificazione del guerriero con la propria arma. Il senso del dualismo uomo-acciaio è cancellato dall'addestramento Zen; il *samurai* non ha mai impressione

che il suo braccio regga una spada poiché la stessa, il suo braccio, il corpo e la mente divengono tutt'uno.

I metodi elaborati dai maestri Zen per insegnare l'arte del tiro con l'arco differiscono da quelli usati nel caso della spada. Mentre il maneggio di questa richiede che uomo e arma divengano tutt'uno, l'uso dell'arco e della freccia richiede che l'uomo si distacchi completamente dall'arma per concentrarsi unicamente sul bersaglio. La prima lezione Zen di tiro all'arco consiste nel controllare il respiro, ciò che richiede tecniche che si imparano con la meditazione. Una respirazione adeguata condiziona la mente dell'arciere esattamente come avviene nella *zazen*; ed è essenziale per assicurare la tranquillità dello spirito e la perfetta concentrazione. Soltanto una volta raggiunta la padronanza del possente arco, l'arciere si dedica al vero e proprio tiro delle frecce (ma non, va sottolineato, al raggiungimento del bersaglio). Anche in questo caso si fa ricorso al metodo della respirazione, lo scopo essendo di far sì che la freccia venga scoccata per intuizione spontanea, esattamente come il fendente dello spadaccino.

Accadde così che le arti marziali del Giappone fossero le prime a beneficiare dei precetti Zen, poiché non va dimenticato che meditazione e combattimento sono affini, in quanto entrambi richiedono una rigorosa autodisciplina e il superamento delle funzioni manifeste della mente. Successivamente lo Zen sarebbe divenuto la religione ufficiale dello stato e gli *Shōgun* i suoi protettori particolari.



AIKIDO: La pratica

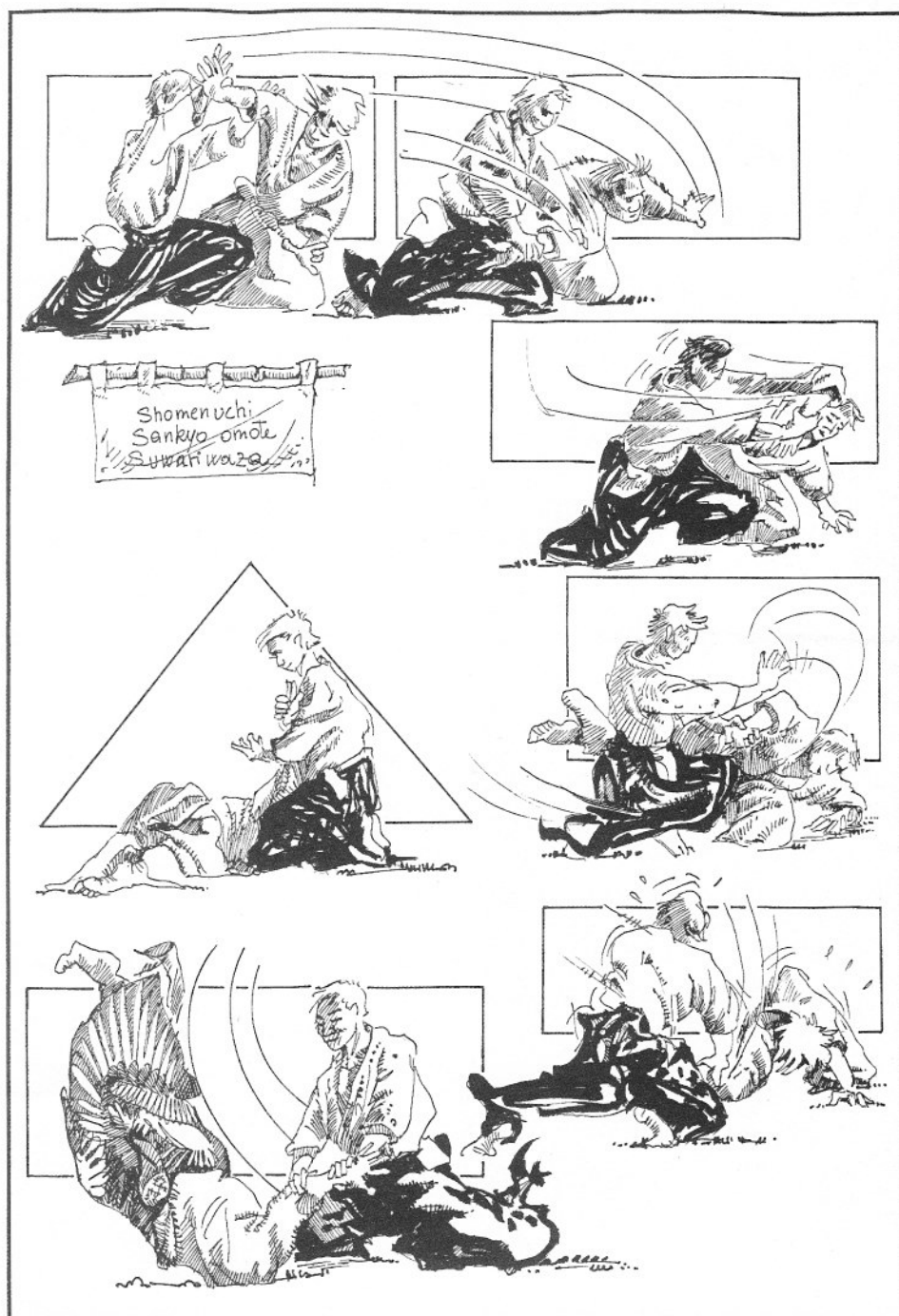


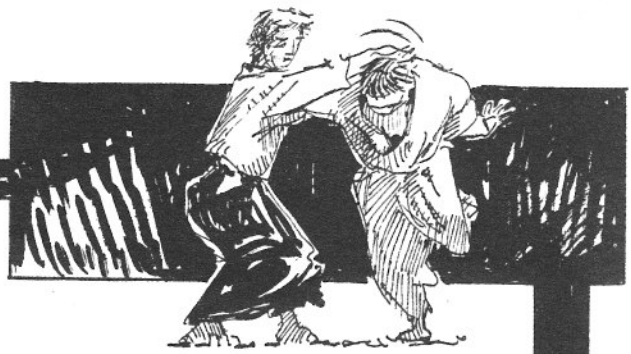
Tecniche di Aikido

Shomenuchi sankyo (omote) in suwariwaza Chudantsuki sotokaitennagè

Disegni di Domenico Zucco

Domenico Zucco, 5° dan di Aikido, responsabile del dojo Ki-Shin-Tai di Torino è l'autore dei suggestivi disegni di queste pagine; ha già collaborato in passato con questa rivista illustrando un bellissimo quaderno tecnico per i primi gradi Kyu. Con la sua collaborazione renderemo queste pagine sempre più belle, ricche di illustrazioni e di utili riferimenti tecnici per praticanti e insegnanti.





SOTO KAITEN NAGE
CHUDANTSUKI

Anjodaza: il vuoto mentale

di F. Ruta e R. Tursi

Prima di iniziare a praticare la meditazione occorre allenarsi, periodicamente e metodicamente, con le tecniche di respirazione poiché occorre un certo quantum di energia, una certa riserva potenziale per effettuare il "salto" nella dimensione del "vuoto", energia che solo il kokyuhō può fornire. Per capire questo aspetto si può fare un paragone con quello che accade ad un elettrone quando passa dalla sua orbita normale ad una più esterna (a più alta vibrazione). Infatti per effettuare questo salto l'elettrone ha bisogno di un apporto di energia dall'esterno necessaria per effettuare il passaggio da un'orbita all'altra.

Anche nel caso della meditazione occorre un certo quantitativo di energia per entrare (o meglio salire) nella dimensione della meditazione. Nello schema A abbiamo ricostruito graficamente il paragone:

A proposito di energia è utile ricordare due cose fondamentali. La prima è che i cibi integrali e biologici provenienti dalla terra in cui viviamo sono i più ricchi di energia e quindi i più adatti per la nostra salute ed evoluzione spirituale. La seconda cosa che occorre tenere a mente è che la continua attività cerebrale (il dialogo interno) e il flusso di emozioni spesso estreme come rabbia, passionalità, ira, ecc., sono tra le principali cause dell'esagerato dispendio di energie fisiche e psichiche che generalmente facciamo avvenire passivamente. Da queste considerazioni è ancora più comprensi-

bile l'importanza che i maestri di meditazione danno al restare tranquilli, al non avere scatti di ira ed aggressività e contemporaneamente all'utilità di coltivare pensieri positivi ed armoniosi. Non si tratta di considerazioni etiche o moralistiche, ma solo di una forma di "pragmatismo spirituale". Sapendo infatti gli ostacoli che per esempio il bere smodatamente o l'abbandonarsi alle passioni o all'ira provocano, possiamo scegliere la condotta più intelligente per raggiungere gli scopi prefissati.

Del resto gli stessi sportivi seguono dei particolari regime dietetici, si astengono dall'attività sessuale e cercano posti tranquilli, spesso in mezzo alla natura, dove "ritirarsi" per prepararsi alle competizioni.

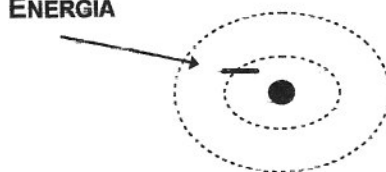
A questo punto è possibile descrivere le tecniche di meditazione di anjodaza (vuoto mentale) che il M° Tada insegna durante il kinorenma.

La parola giapponese "anjodaza" si traduce con "vuoto mentale" poiché anjo corrisponde al sanscrito dhyana (chan in cinese e zen in giapponese) mentre daza ha il doppio significato di "sedersi" e di "atteggiamento della mente", quindi "entrare" in anjodaza significa avere la mente di un praticante dello zen.

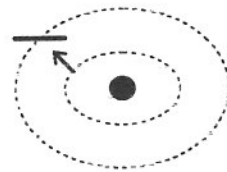
Questa condizione molto particolare è, in realtà, relativamente semplice da sperimentare, ma difficile da spiegare a parole e da mantenere per un tempo prolungato. Potremmo dire che quando si sperimenta lo stato di vuoto mentale non si è assenti o distanti dal mondo, né la propria mente è priva di contenuti psichici; ma si diventa un osservatore, lucido e presente, ma "al di sopra" delle sensazioni esterne e senza coinvolgimenti emotivi. Si sperimenta una grande calma e pienezza e nonostante si rimanga fermi per lungo tempo non si prova noia o stanchezza. I colori si

Schema A

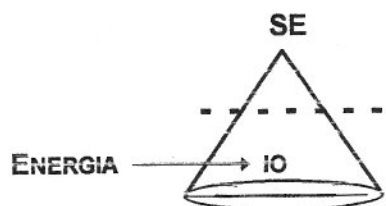
ENERGIA



Atomo



Essere umano



Coscienza ordinaria

Schema A

Analogia tra un atomo e un essere umano. In entrambi i casi occorre un apporto di energia per modificare lo stato iniziale. Nell'atomo l'elettrone (indicato dal trattino nero) passa da un'orbita (indicata dal cerchio tratteggiato) più interna ad una più esterna. Nell'essere umano, rappresentato dal cono, l'apporto di energia permette il passaggio dalla coscienza ordinaria dell'Io alla supercoscienza del Se, caratteristica dello stato meditativo.

Schema B

Rappresentazione schematica del passaggio dal suono alla percezione del vuoto, durante la pratica di Anjodaza

fanno più intensi e scompaiono ogni forma di inquietezza.

Spesso a questo punto si fa notare che una vita senza emozioni diventa neutra, scialba e perde il suo gusto. E' bene allora ribadire che chi medita impara semplicemente a distaccarsi dall'identificazione continua e stressante con i propri sentimenti. Si tratta, in altri termini, non di annullare - o peggio - reprimere le proprie emozioni ed i pensieri ma di dare il giusto valore ed importanza senza farsi travolgere dalla loro forza. Per usare un esempio "grammaticale", sarebbe più giusto dire (e pensare) nella seguente maniera: "un sentimento di rabbia mi sta attraversando" o "sto avvertendo una sensazione di paura" piuttosto che "io sono arrabbiato" (completa identificazione di se stessi con la rabbia). Con la meditazione si impara a gestire ed usare le proprie risorse interne come dei Re del proprio

regno psichico e non come schiavi in balia delle onde emotive.

La condizione di vuoto mentale la si raggiunge con l'ausilio di un "campanello" (in inglese: ring) che battuto dà origine ad una vibrazione sonora con la quale bisogna cercare di entrare in risonanza. Nella foto XX si può vedere un "ring" costituito da una coppa poggiata su di un piccolo cuscino che viene battuta due o tre volte di seguito con un bastoncino di legno per produrre il suono adatto per questa meditazione.

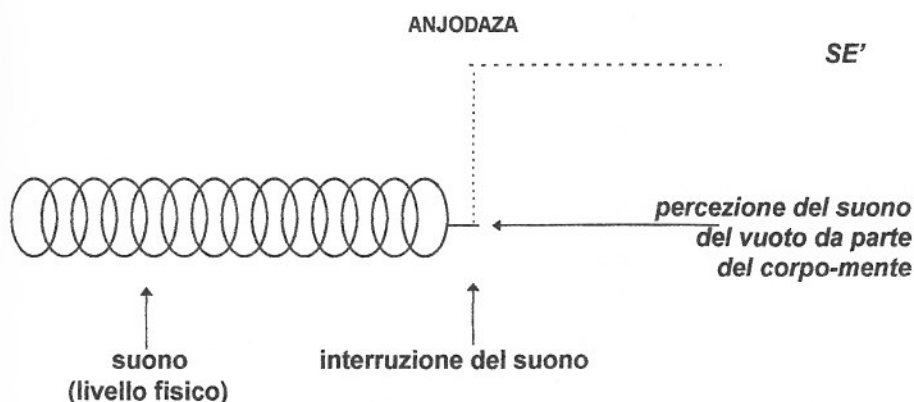
LA TECNICA

Ci si dispone in seiza poi, una volta che ci si sente comodi e rilassati, si inizia l'allenamento battendo il campanello due o tre volte di seguito. E' possibile praticare questa meditazione da soli o in gruppo; in quest'ultimo caso si può formare un cerchio dando il compito ad uno dei partecipanti di colpire il campa-

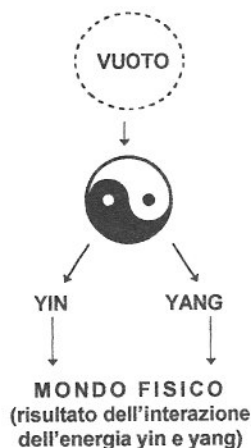
nello. Tutti i partecipanti guardano verso il muro, volgendo quindi la schiena verso il centro del cerchio.

Ogni persona (tenendo gli occhi chiusi o aperti) si dispone all'ascolto del suono cercando di unirsi ad esso completamente. Occorre infatti farlo risuonare internamente a se stessi in modo tale che nel preciso istante in cui la vibrazione si interrompe si può percepire il "suono del vuoto" e si entra in un particolare stato mentale di estrema chiarezza e lucidità in cui la vista, l'udito e la sensibilità si fanno più intense e la percezione del mondo diventa più profonda. La sensazione di pace avvertita è simile a quella che si prova quando improvvisamente si interrompe un suono intenso e prolungato come l'allarme di un'automobile o il canto delle cicale quando giunge la sera. Paradossalmente le sensazioni si fanno tanto più intense quanto più il "vuoto" si instaura dentro di noi. Naturalmente il campanello viene battuto più volte a distanza di qualche minuto allo scopo di permettere ad ogni partecipante di risentire la sensazione del passaggio dal "suono" al "non suono" per entrare in anjodaza. Questa condizione va tenuta anche in mezzo al frastuono di una piazza affollata o durante una qualsiasi attività (come correre o guidare). Avanzando con la pratica bisogna allenarsi a realizzare questa condizione per calmarsi rapidamente o per attenuare una forte emozione o ancora per rallentare il battito cardiaco. I

Schema B



Schema C



maestri dicono che quando la meditazione è eseguita correttamente si sente un sapore molto dolce sotto la lingua e questo può servire come conferma della validità della pratica.

Si può dire che il suono fisico prodotto dal ring lo si sente/percepisce con il corpo e con la mente. Invece il cosiddetto suono del vuoto è percepito dal Se, dal Testimone che semplicemente si limita ad osservare i movimenti del corpo fisico e della psiche. Non possedendo il campanello si può comunque ricorrere ad altri strumenti che producono un suono intenso e piacevole. Per esempio si può ricorrere all'ascolto di un brano di musica classica; in questo caso si può eseguire il seguente esercizio: mentre si ascolta un concerto di musica classica o barocca, ci si siede con la schiena dritta e il corpo rilassato, si chiudono gli occhi e ci si "immerge" letteralmente nella musica, facendola scorrere nelle vene, ascoltandola dal di dentro. Alla fine di ogni pezzo il silenzio che si viene a creare, in contrasto con la musica, permetterà di entrare facilmente in anjodaza.

Il termine vuoto mentale sta ad indicare e a rappresentare una condizione della mente priva di pensieri. Infatti il nostro campo psichico è "normalmente" affollato di parole, ricordi, sensazioni, emozioni e aspettative. Entrare in Anjodaza significa creare uno spazio vuoto, tranquillo e rilassato, privo di contenuti. Creare il vuoto mentale equivale analogicamente a svuotare una stanza da



tutto ciò che risulta inutile, ingombrante ed eccessivo. Evidentemente ogni tanto qualche pensiero spunta improvvisamente in questo spazio vuoto come una bolla colorata. Quando ciò accade occorre semplicemente ricreare Anjodaza, cioè tornare nella condizione di vuoto sperimentata alla fine del suono del campanello.

Lo stile zen (essenziale, sobrio, con un grande rilievo dato agli spazi bianchi e alle zone vuote molto visibile nell'arredamento e nella pittura) è un'espressione esteriore di questa realtà interiore.

Nello schema B è mostrato graficamente quanto appena spiegato. I cerchi concentrici rappresentano l'onda sonora che ad un certo punto si interrompe spostando l'attenzione dal corpo - mente al Se. Nel momento in cui si percepisce il suono del vuoto, si entra anche in Anjodaza.

Non è dunque un caso che nella tradizione orientale il picco massimo dell'esperienza spirituale venga identificato con la percezione del vuoto assoluto che, si badi bene, non coincide con il nulla. Anzi, il vuoto assoluto è la Realtà Ultima che sottostà alla creazione fisica. Un paragone con questo aspetto lo ritroviamo nella cultura occidentale a proposito della cosiddetta "teologia negativa" secondo la quale è possibile solo affermare ciò che Dio non è. Gli orientali hanno portato questo modo di ragionare alle estreme conseguenze. E così, continuando a negare, hanno trovato come

realtà ultima appunto il vuoto. Occorre naturalmente tener sempre conto, quando si fanno questi discorsi, che si tratta sempre e solo di parole e di semplici descrizioni della realtà e non della verità. Occorre fare esperienza; vivere queste sensazioni con il corpo, la mente e lo spirito uniti. Solo dopo ognuno sarà in grado di scegliere liberamente - e se lo vorrà - il proprio modo per decodificare la sua personale esperienza.

Nello schema C è visualizzata una teoria di origine taoista che mostra i vari passaggi che hanno portato alla creazione del mondo fisico a partire dal vuoto così come pensavano gli antichi filosofi cinesi.

In questo schema si ritrova all'origine della creazione il "vuoto informale" descritto come un cerchio bianco tratteggiato e disposto al di fuori dal tempo e dello spazio. Questo vuoto corrisponde all'Ain Soph Aur cioè alla luce senza fine della tradizione cabalistica. Da esso ha avuto origine l'unità, il seme dell'universo qui rappresentato con il famoso simbolo dei taiji che racchiude in sé il Tutto (e corrisponde alla prima sefira "kether" dell'albero sefirotico) In seguito ad una successiva modificazione l'uno si scisse dividendosi in due componenti, in due forze primordiali ed indistinte definite Yin e Yang. La prima corrisponde alla forza centrifuga (a cui viene associata anche la notte, l'acqua, l'interno,

ecc.), la seconda alla forza centripeta (a cui viene associato il giorno, il fuoco, l'esterno, ecc.). Queste due forze - principio hanno poi modellato il mondo fisico nella forma relativa che si può vedere rispecchiata sulla nostra terra.

Si potrebbe quindi anche dire che la meditazione consiste quindi nel fare un "percorso a ritroso" per tornare al vuoto presente all'inizio della creazione.

Prima di concludere, per coloro ai quali la tecnica potrebbe risultare più difficile, vogliamo dare un ulteriore consiglio: provare ad associare al suono un'immagine o una sensazione interiore. Per esempio durante tutto il tempo in cui si percepisce il suono si visualizza un mare in tempesta e, nel momento in cui il suono si interrompe, un mare piatto, calmo e limpido. Si può anche ricorrere alla visualizzazione di un cielo scuro e nuvoloso in contrasto con un cielo azzurro dove il sole splende.

Ricordatevi di non cercare nulla di speciale, ma semplicemente di sentire la sensazione e di vivere l'attimo.

Un'ultima nota: è importante dopo la seduta di meditazione rimanere in silenzio senza parlare; in particolar modo quando la si esegue in gruppo. Per parlare infatti bisogna attivare la parte sinistra del cervello, mentre la meditazione mette in funzione l'emisfero destro. E' consigliabile quindi rimanere qualche minuto in silenzio immersi nell'atmosfera che si è venuta a creare.

Le medicine naturali dalla A alla Z

Agopuntura

Nell'agopuntura, sottili aghi sono inseriti in punti specifici, (tsubo) che si trovano lungo i canali energetici del corpo (meridiani) per stimolare, disperdere e regolare il flusso del Ki, o energia vitale, e ripristinare un salutare bilancio dell'energia. Spesso usato per alleviare il dolore, l'agopuntura è anche usata per migliorare il benessere e trattare condizioni acute, croniche e degenerative nei bambini e negli adulti.

Aikido

L'Aikido è un'arte marziale tradizionale giapponese fondata dal Maestro Morihei Ueshiba all'inizio del secolo. Oltre ad essere un efficace sistema di difesa personale, l'Aikido è soprattutto un metodo di crescita ed evoluzione mentale e spirituale.

Alexander (Tecnica di)

La tecnica Alexander fu sviluppata dall'attore F. Matthias Alexander, che creò il metodo dopo aver concluso che la sua cronica mancanza di voce era causata dalla cattiva postura. I terapeuti, usando una guida manuale e auditiva, insegnano modi semplici ed efficienti per muoversi per migliorare la postura, l'equilibrio e la coordinazione, e eliminare tensioni e dolori.

AMMA Terapia

Fondato e sviluppato da Tina Sohn, questo complesso sistema di lavoro con il corpo utilizza principi medici orientali tradizionali per rilevare e valutare gli squilibri nel sistema energetico. Ha il fine di recuperare, migliorare e mantenere uno stato di salute ottimale attraverso

il trattamento del corpo fisico, della bio-energia, delle emozioni, che sono il riflesso del sistema neuromuscolare. La terapia AMMA è usata per trattare una vasta gamma di patologie mediche.

Aromaterapia

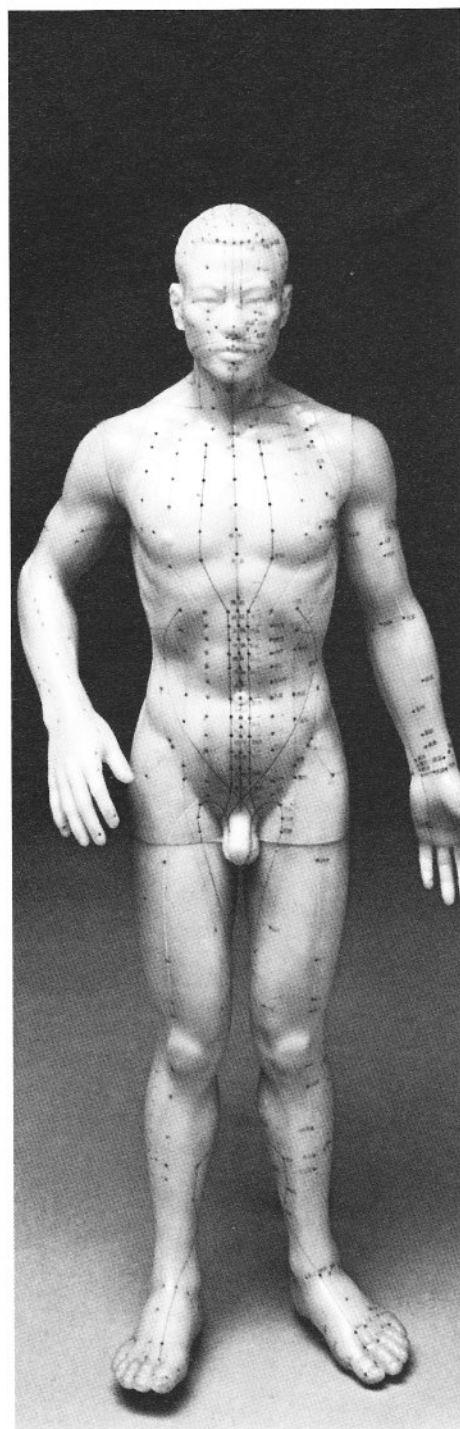
L'aromaterapia usa olii essenziali (gli olii volatili distillati dalle piante) per trattare i disordini emozionali come lo stress e l'ansia, così come una vasta gamma di altri scompensi. Gli oli sono massaggiati sulla pelle, inalati, o sciolti in bagni. L'aromaterapia è spesso abbinata alla terapia del massaggio, all'agopuntura, alla riflessologia, alla fitoterapia, la chiropratica e ad altri trattamenti olistici.

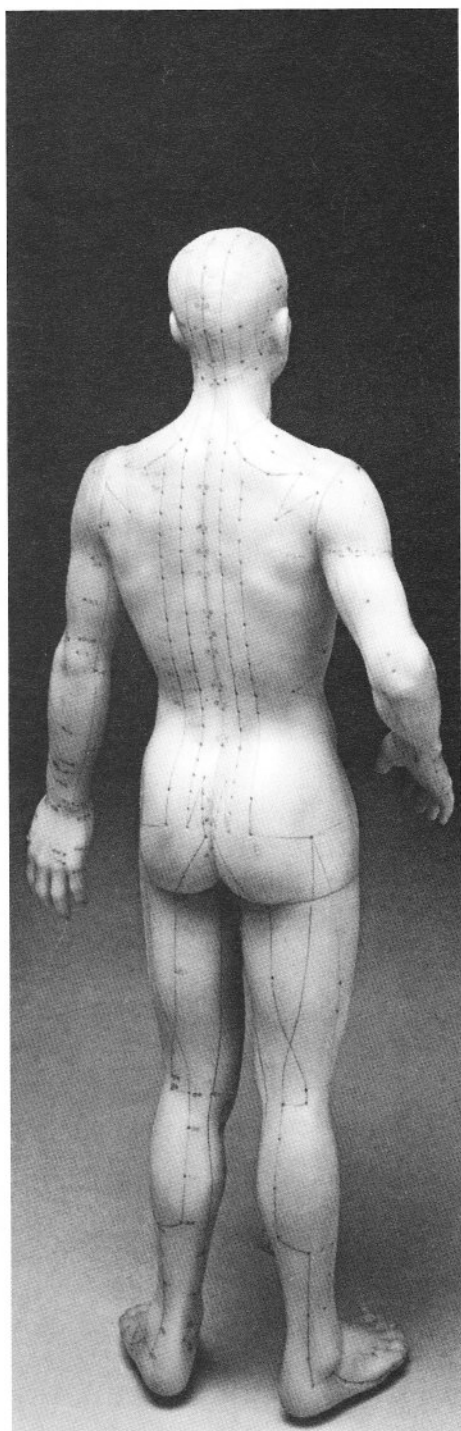
Arti intuitive

Un termine generico per vari metodi divinatori come la numerologia, la lettura psichica, la lettura dei tarocchi. I praticanti possono essere consultati per informazioni circa il futuro o la propria personalità; la numerologia enfatizza il significato dei numeri che derivano dalle lettere del nome, dalla data di nascita, e da altri riferimenti significativi; la lettura psichica comprende vari settori, dal ritrovamento degli oggetti o persone smarrite, alla comunicazione con gli spiriti dei morti; la lettura dei tarocchi interpreta i simboli archetipici contenuti in uno speciale mazzo di carte.

Astrologia

È lo studio della posizione dei pianeti del sistema solare e della loro possibile influenza sull'uomo. Un astrologo, basandosi su tali informazioni, lavora col suo cliente per fornirgli chiavi di let-





tura dei suoi temi emotivi, professionali e di quelli riguardanti la salute e la personalità'.

Bioenergetica

La bioenergetica ritiene che le emozioni represses influenzino il corpo e la psiche creando tensioni muscolari croniche e diminuendo la vitalità e l'energia. Attraverso esercizi fisici, tecniche di respirazione, psicoterapia verbale o altre forme di lavoro sul rilascio delle emozioni, i terapeuti tentano di smuovere questa "armatura caratteriale" e di ripristinare il naturale benessere.

Bio feedback

Una tecnica usata specialmente per le condizioni legate allo stress, come l'asma, l'emicrania, l'insonnia, la pressione alta. È un modo per monitorare i piccoli cambiamenti del metabolismo del proprio corpo (come i cambiamenti della temperatura, del battito cardiaco, della tensione muscolare) attraverso l'aiuto di particolari macchine. Visualizzando coscientemente, rilassandosi o immaginando luci, suoni, il cliente impara a provocare sensibili aggiustamenti nel proprio corpo, muovendosi verso uno stato interno bilanciato.

Bodywork

I praticanti in questa categoria offrono una vasta gamma di massaggi, lavoro con il corpo, l'energia e le tecniche di movimento.

Breathwork

È un termine generico per indicare svariate tecniche che usano schemi di respi-

razione per promuovere il benessere fisico e mentale; Alcune tecniche usano il respiro in modo calmo e pacifico, per indurre rilassamento o per calmare il dolore, mentre altre usano respirazioni più forti per stimolare le emozioni ed il loro rilascio.

Chiropratica

La chiropratica è basata sulla premessa che la colonna vertebrale è il punto fondamentale che influenza la salute dell'uomo: un cattivo allineamento delle vertebre causato da una postura scorretta o da traumi risulta in una pressione del midollo spinale, che porta a malattie o a funzionalità compromesse. Il chiropratico cerca di analizzare e correggere questi disallineamenti attraverso la manipolazione spinale.

Dentisti olistici

I dentisti olistici sono dentisti che hanno un approccio interdisciplinare alla loro pratica, spesso incorporando metodi come l'omeopatia, il nutrizionismo, l'agopuntura nei loro piani di trattamento. Molti dentisti olistici enfatizzano il benessere e la cura preventiva, e consigliano (e spesso rimuovono) le otturazioni di argento-mercurio.

Essenze floreali

Resa popolare da Edward Bach negli anni 30, la terapia attraverso le essenze floreali vuole alleviare gli stati emozionali negativi che possono contribuire a causare malattie. Gocce di una soluzione che cattura l'essenza di un fiore sono assunte sotto la lingua o in una bevanda. I terapeuti aiutano i clienti a scegliere le

essenze appropriate, focalizzando gli stati emotivi piuttosto che una particolare condizione fisica.

Feldenkrais, Consapevolezza attraverso il movimento

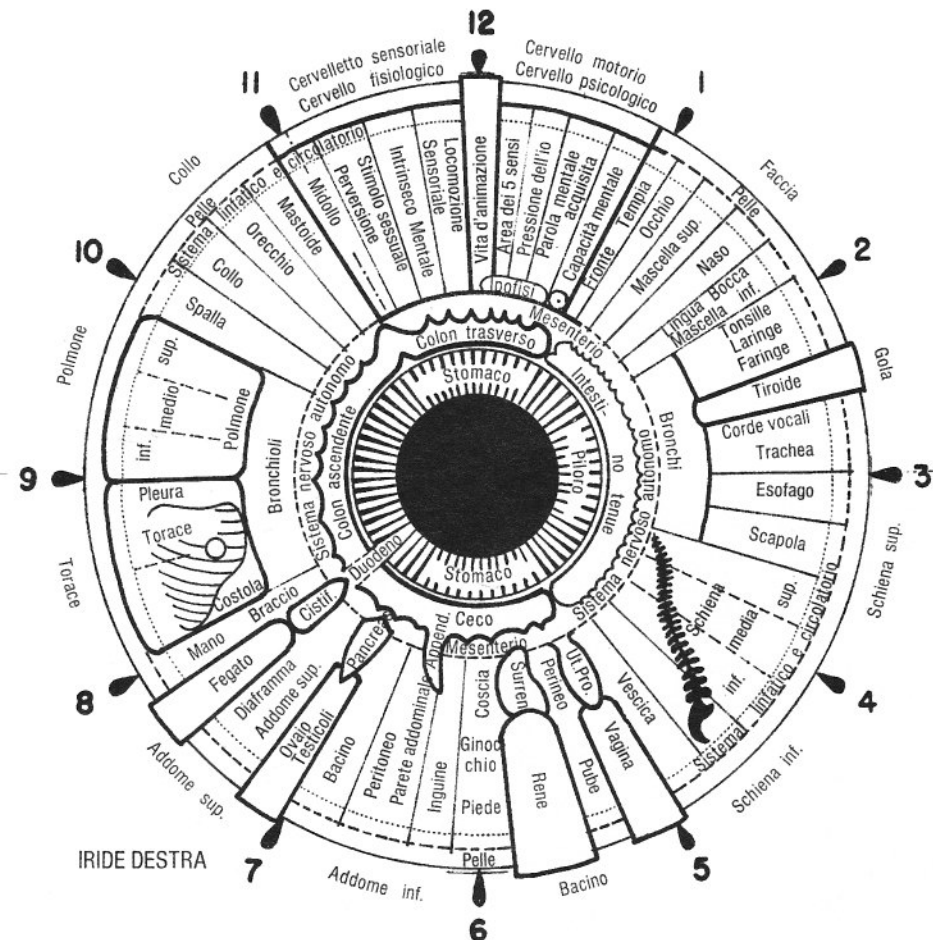
Il metodo Feldenkrais combina l'allenamento al movimento, il tocco gentile, il dialogo verbale per aiutare a creare un movimento libero ed equilibrato. Il feldenkrais ha due metodologie: sessioni individuali (integrazione funzionale), in cui il tocco del practitioner indirizza il respiro e il movimento dello studente; una serie di lezioni di movimento non-aerobico, in cui lo studente riimpara a trovare modi di movimento del suo corpo. Il metodo è frequentemente usato per trattare stress e tensioni, per prevenire infortuni ricorrenti, per aiutare atleti a migliorare l'equilibrio e la coordinazione.

Feng Shui

È l'antica pratica cinese di progettare e arredare le case e i luoghi di lavoro per promuovere salute, felicità e prosperità. I consulenti Feng Shui possono consigliare aggiustamenti nell'arredamento - dalla selezione di colori alla disposizione dei mobili - per migliorare il benefico flusso del Ki.

Gestalt Terapia

Questa psicoterapia ha lo scopo di aiutare il cliente a raggiungere l'interezza (gestalt in tedesco significa intero) per diventare consapevoli dei propri sentimenti, percezioni e comportamenti. L'enfasi è sul "qui ed ora" della esperienza immediata, piuttosto



che su quella passata. La terapia è spesso condotta in gruppi, anche in sessioni singole.

Guarigione spirituale e sciamanica

I praticanti di tali tipi di guarigione spesso guardano se stessi come conduttori di energia di guarigione o sorgenti di calma spirituale. Utilizzano aiuti come il potere di certi animali, gli angeli, le guide interiori, l'io del cliente o altre forze spirituali. Entrambe le forme di guarigione possono essere usate come parte di un trattamento per un insieme di malattie fisiche e emotive.

Guarigione vibrazionale

I praticanti del vibrational healing usano una varietà di modalità che cercano di promuovere la guarigione bilanciando il campo di energia del cliente. Tali modalità possono includere omeopatia, essenze floreali, agopuntura e lavoro corporeo basato sull'energia come il tocco terapeutico e la polarity therapy.

Healing touch

È praticato per accelerare la guarigione

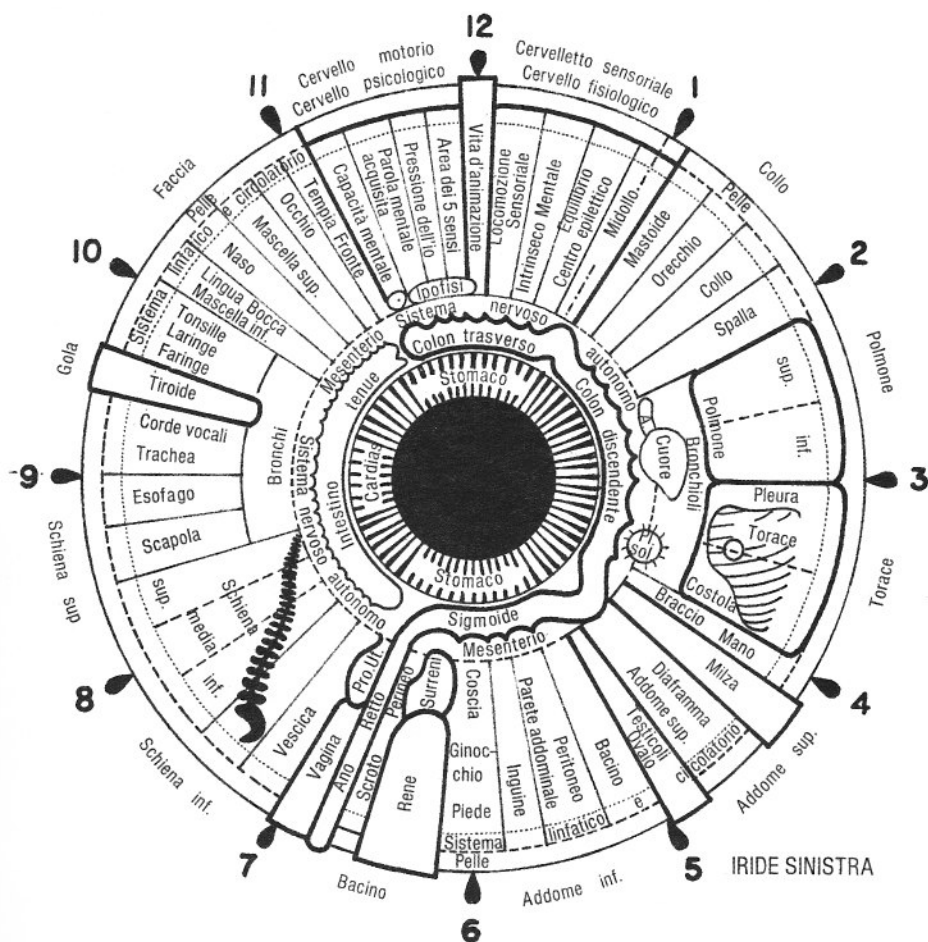
delle ferite, per alleviare il dolore, per promuovere il rilassamento. Il praticante usa un leggero tocco o lavora con le mani vicino al corpo del cliente per bilanciarne il sistema energetico.

Igiene naturale

È un sistema che cerca di rimuovere le cause del disagio e incoraggia le capacità di autoguarigione del corpo attraverso le diete a base di cibi naturali e l'ancoraggio terapeutico. Gli igienisti naturali professionali sono primariamente medici (osteopati, chiropratici, naturopati) che si specializzano in tale disciplina; è utilizzata in una vasta gamma di condizioni acute e croniche.

Immaginazione guidata

L'immaginazione guidata comporta l'uso di immagini mentali per migliorare la salute fisica o promuovere cambiamenti nelle attitudini o nei comportamenti. I praticanti guidano i clienti attraverso specifici esercizi di visualizzazione e offrono le istruzioni per utilizzare l'immaginazione come uno strumento di auto analisi e guarigione.



è un sistema che usa procedure di test dei muscoli, per ottenere informazioni circa lo stato totale di salute del paziente. I praticanti analizzano la funzionalità muscolare, la postura, ed altri fattori strutturali insieme allo stile di vita del paziente, per trovare quali fattori possono essere collegati al problema. Supplementi nutrizionali, manipolazione dei muscoli e delle giunture, modifiche dello stile di vita (inclusi dieta ed esercizio fisico) possono essere utilizzati durante un piano di trattamento. La kinesiologia è utilizzata da chiropratici, osteopati, dentisti e naturopati.

Lavoro sul campo di energia

I praticanti in questo settore cercano le debolezze nel campo di energia dei clienti, dentro e fuori il corpo, e ne ricostruiscono il giusto bilanciamento. L'energia canalizzata dai praticanti è diretta a rafforzare le naturali difese del corpo e a migliorare lo stato fisico, mentale, emotivo e spirituale. Le sessioni possono o meno essere realizzate con la imposizione delle mani.

Macrobiotica

I consiglieri macrobiotici assistono i clienti nella transizione verso una dieta a basso contenuto di grassi ed alto contenuto di fibre, con alla base cereali, vegetali, vegetali marini e semi. Una dieta composta di tali cibi naturali, cotti secondo principi macrobiotici, sincronizza le nostre abitudini alimentari con i cicli della natura, ed è utilizzata per promuovere la salute e minimizzare le malattie.

gione. L'immaginazione guidata è spesso usata per alleviare lo stress o condizioni ad esso associate, come l'insonnia o la pressione arteriosa instabile. È anche utilizzata per persone affette da cancro, AIDS, sindrome da affaticamento cronico ed altri disordini, con lo scopo di rafforzare il sistema immunitario.

Inner child (bambino interiore)

In questa forma di psicoterapia, il cliente immagina il suo ritorno alla esperienza della fanciullezza, con l'obiettivo di guarire e risolvere i problemi psicologici presenti che possono avere origine dal passato.

Integrazione strutturale

Un approccio sistematico per rilevare gli schemi dello stress, che cerca di correggere i disallineamenti nel corpo creati dalla gravità e dai traumi fisici e emotivi. Come nel Rolfing, in dieci sedute il praticante usa mani, braccia e gomiti per applicare pressione sul tessuto connettivo, mentre il cliente partecipa attraverso particolari respirazioni.

Ipnoterapia

Il termine ipnoterapia si riferisce ad un insieme di tecniche che consentono al praticante di oltrepassare la mente cosciente, e accedere al subconscio, dove memorie e emozioni repressi, eventi dimenticati, possono restare registrati. L'ipnosi facilita il cambiamento comportamentale, emotivo, attitudinale: spesso è usata per aiutare la gente a perdere peso o a smettere di fumare; è anche usata nel trattamento delle fobie, stress, e come coadiuvante nel trattamento delle malattie.

Iridologia

L'iridologia è uno strumento diagnostico basato sulla premessa che ogni organo ha una corrispondente locazione nell'iride, che serve come indicatore dello stato di salute dell'organo stesso. È usata dai naturopati in particolare quando la diagnosi attraverso gli altri metodi standard non è chiara.

Kinesiologia

È lo studio dei muscoli e del loro movimento. La kinesiologia applicata

Medicina antroposopica

Sviluppato dal filosofo e mistico Rudolf Steiner (1861-1925), questo sistema tiene conto delle componenti spirituali e fisiche della malattia. Un regime di trattamento può comprendere medicine omeopatiche, come pure raccomandazioni dietetiche, terapie artistiche, di movimento, massaggi e bagni opportunamente preparati.

Medicina ayurvedica

Praticata in India da più di 5000 anni, la tradizione ayurvedica ritiene che la malattia sia uno stato di squilibrio fra i sistemi del corpo, che può essere rilevato attraverso procedure diagnostiche come la lettura delle pulsazioni e l'osservazione della lingua. Consigli nutrizionistici, massaggi, medicine naturali, meditazione e altre modalità di guarigione sono usate per trattare malattie la cui tipologia è molto vasta, dalle allergie all'AIDS. Alcuni terapisti praticano la Maharishi Ayur-ved, una interpretazione contemporanea della medicina ayurvedica, ispirata dallo Yogi Maharishi Mahesh, il fondatore della Meditazione trascendentale.

Medicina naturopatica

La medicina naturopatica, un sistema di cura che enfatizza le proprietà curative dei composti naturali, tratta sia malattie croniche che acute a qualsiasi età. I naturopati lavorano per ripristinare e supportare le capacità di autoguarigione del corpo, usando varie modalità che includono nutrizione, medicina erboristica, medicina omeopatica, medicina orientale.

Medicina olistica

È un termine molto vasto per indicare una filosofia curativa che vede il paziente come un'intera persona, non solo come una malattia o un insieme di sintomi. Nel corso dei trattamenti, i medici olistici possono trattare le emozioni del paziente, la dimensione spirituale, come pure i fattori nutrizionali e ambientali che possono contribuire alla malattia.

Medicina osteopatica

I medici osteopati forniscono cure mediche che includono medicina preventiva, diagnosi, chirurgia. Nella diagnosi e nei trattamenti essi pongono particolare attenzione alle giunture, ai muscoli, alle ossa ed ai nervi, e sono particolarmente addestrati nei trattamenti osteopatici manipolativi, usando le loro mani per diagnosticare, trattare e prevenire le malattie.

Medicina orientale cinese

I praticanti della medicina orientale sono addestrati all'utilizzo di metodi antichi e moderni, inclusa l'agopuntura, l'uso di erbe medicinali, i massaggi, la moxibustione, le direttive nutrizionali, per trattare numerose patologie anche croniche ed acute.

Meditazione

Meditazione indica un insieme di pratiche aventi lo scopo di allenare l'attenzione e la consapevolezza, in modo che corpo e mente possano essere posti in grande armonia. Mentre alcuni praticanti possono ricercare una sensazione mistica di fusione con l'universo o con una potenza superiore, altri cercano di

ridurre lo stress o di alleviare le problematiche ad esso legate, come l'ansia o la pressione alta.

Nutrizionismo

I nutrizionisti offrono consulenza in una vasta gamma di soggetti, dalle vitamine ai minerali, fino alle allergie da cibo e alla perdita di peso.

Ohashiatsu®

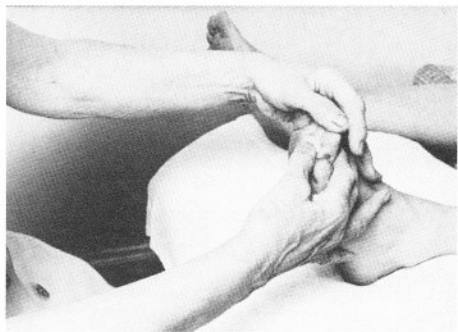
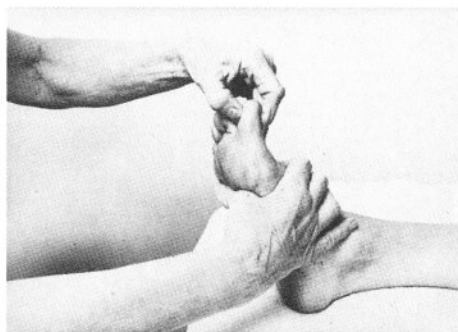
L'Ohashiatsu è un sistema di tecniche fisiche, esercizi, e meditazione ideato dal M° Ohashi usato per alleviare la tensione e la fatica, è per indurre uno stato di armonia e pace; i praticanti esaminano la situazione di una persona sentendone l'"hara" (l'addome) e, in seguito, usando movimenti naturali, continui e fluidi, lavorano lungo i canali energetici del corpo. È un metodo naturale di cura non solo per chi riceve un trattamento, ma anche per chi lo esegue.

Omeopatia

L'omeopatia è un sistema medico che usa dosi infinitesimali di sostanze naturali (chiamate rimedi) per stimolare il sistema immunitario dei pazienti. Il rimedio è scelto individualmente per ogni paziente, in base alla sua capacità di sviluppare, se assunto in overdose, gli stessi sintomi che il paziente manifesta. L'omeopatia è indicata nella cura delle malattie infantili, infezioni, affaticamento, allergie, e malattie croniche come l'artrite.

Pilates Metodo

Il metodo Pilates è un sistema di esercizi per tutto il corpo che enfatizza il corretto allineamento e la corretta postura. Con



l'aiuto di istruttori i clienti eseguono esercizi di rafforzamento e flessibilità, utilizzando anche un equipaggiamento appositamente progettato. Il metodo può essere seguito da persone di ogni età e capacità fisica, per migliorarne la flessibilità e capacità di movimento, e da persone che

Programmazione Neuro-linguistica

La PNL è un insieme di tecniche il cui obbiettivo è di alterare gli schemi di pensiero, comportamento e di linguaggio limitanti. Durante la conversazione, i terapeuti osservano il linguaggio del cliente, i movimenti degli occhi, la postura, il respiro, la gestualità, per rilevare e poi aiutare a cambiare gli schemi inconsci legati allo stato emotivo del cliente stesso.

Qi Gong

Il Qi Gong (Chi-Kung) è un antico sistema cinese di esercizi che hanno lo scopo di bilanciare il flusso del qi (Ki), o energia vitale, lungo i meridiani dell'agopuntura. È usato per ridurre lo stress, migliorare la circolazione sanguigna, le funzioni immunitarie e trattare un insieme di condizioni della salute.

Rebirthing

Anche conosciuto come respiro connesso alla coscienza, o come vivation, il Rebirthing è una tecnica in cui il terapeuta guida il cliente attraverso esercizi di respirazione per aiutarlo a rivivere esperienze del passato - inclusa la nascita - e a lasciar andar via le tensioni emotive a lungo conservate nel corpo.

Reiki

I praticanti di questo antico sistema di guarigione tibetano usano l'imposizione delle mani sui canali dell'energia guaritrice; i praticanti variano ampiamente in tecniche e filosofie, ma il Reiki è comunemente usato per trattare disturbi emozionali e mentali, così come pure problemi fisici cronici ed acuti, e per assistere chi lo riceve nel raggiungimento della chiarezza spirituale.

Riflessologia

La riflessologia è basata sull'idea che punti specifici sui piedi e sulle mani corrispondono con organi e tessuti del corpo. Con dita e pollici, i praticanti applicano pressione a questi punti per trattare un vasto insieme di malattie, specialmente legate allo stress.

Rolfing

Svilupato dalla biochimica Ida Rolf, questa tecnica usa la manipolazione profonda del tessuto connettivo per ripristinare il naturale allineamento del corpo, che può essere diventato rigido attraverso danni fisici, traumi emotivi e abitudini a movimenti inefficienti. Il processo comprende dieci sedute, ciascuna focalizzata su una differente parte del corpo.

Shiatsu

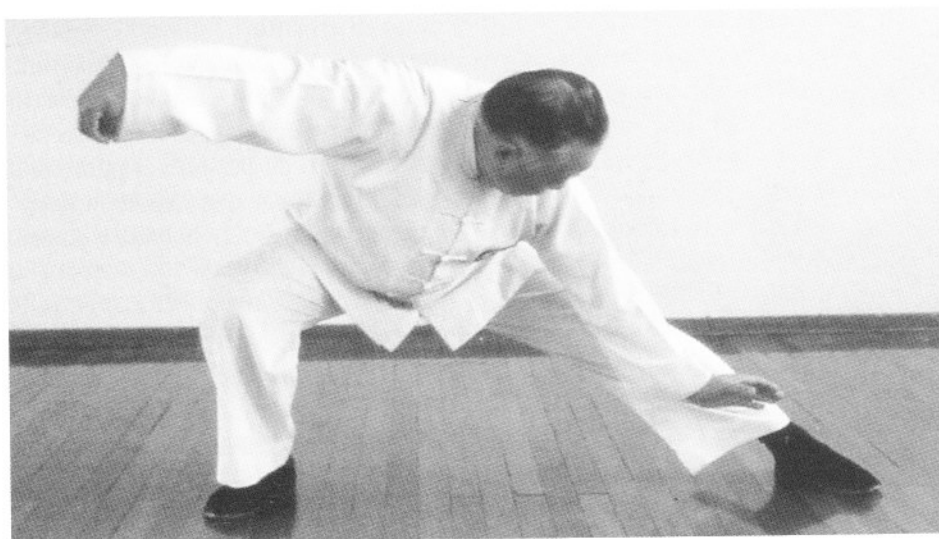
È la più conosciuta forma di digitopressione, usata in Giappone da più di 1000 anni per trattare il dolore e la malattia e per il generale mantenimento della salute; utilizzando una serie di tecniche, i praticanti applicano ritmiche pressioni su specifici punti del corpo per stimolare il Ki, o energia vitale.

Tai Chi: il Maestro Chang Dsu Yao.

Samuel Christian Hahnemann (1755 - 1843)
Inventore dell'omeopatia.

Tai Chi, arti marziali

Le arti marziali sono forse più conosciute come forma di auto-difesa, ma sono anche usate per migliorare la condizione fisica e promuovere lo sviluppo mentale e spirituale. I movimenti altamente disciplinati e le tecniche sono pensate per unificare mente e corpo e portare equilibrio nella vita individuale. Metodi "esterni" come karate e judo enfatizzano la resistenza e la forza muscolare, mentre metodi "interni" come il tai chi e l'aikido, il controllo ed il rilassamento. Il tai chi è stato usato come parte del trattamento per problemi alla schiena, ulcera e stress.



Terapia craniosacrale

È una procedura terapeutica manuale per rimediare alle distorsioni della struttura e della funzionalità del meccanismo craniosacrale - il cervello e il midollo spinale, le ossa del cranio, il sacro, e le membrane interconnesse. È usata per trattare dolori cronici, emicranie, e un insieme di altre patologie.

Terapia per il cancro

I terapisti raccolti da questa categoria offrono un insieme di terapie che hanno lo scopo di trattare il cancro o i suoi sintomi; sono spesso usate come complemento all'approccio convenzionale.

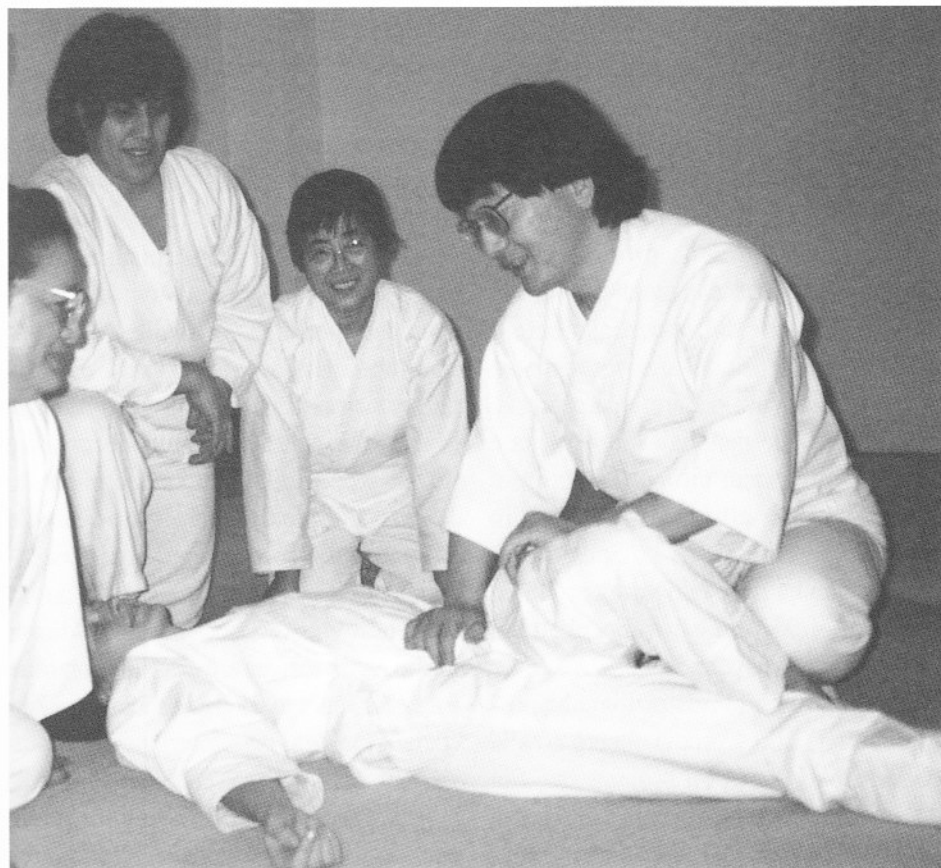
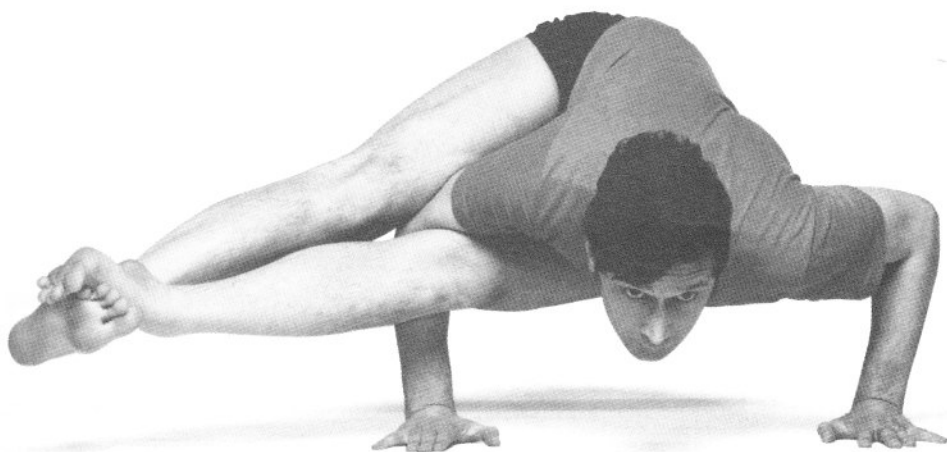
Terapia della danza e del movimento

Usa l'espressione corporea come uno strumento curativo sia per l'espressione personale che per la guarigione spiritua-



Una posizione di Hata Yoga: Astāvākṛāsana

Sotto: il Maestro Ohashi durante una lezione di Ohashiatsu®



le. I praticanti lavorano con pazienti con deficit fisici, storie di abusi sessuali, disordine dell'alimentazione.

Terapia del massaggio

Termine generale per indicare un insieme di approcci terapeutici che hanno origine nelle culture orientali ed occidentali; comprende le pratiche di pressione e manipolazione dei muscoli e dei tessuti molli, con lo scopo di migliorare la salute ed il benessere.

Terapie espressive

Le terapie espressive utilizzano l'arte per promuovere la salute psichica e mentale, e la crescita personale. Esempi di terapia espressiva includono la danza, il dramma, la musica, la poesia e lo psicodramma.

Terapia yoga

È una pratica che ha lo scopo di risolvere problemi mentali e fisici integrando mente e corpo. I praticanti lavorano con una persona o in gruppi, assistendo i clienti in posture yoga a volte combinate con dialoghi terapeutici.

Watsu

Il Water Shiatsu è una forma di massaggio effettuata in acqua a temperatura corporea; i praticanti guidano i clienti in una sorta di danza utilizzando tecniche di shiatsu per rilassare i blocchi nei meridiani e nei percorsi energetici; il watsu è usato per rilassare le tensioni e per trattare una vasta gamma di problemi fisici ed emotivi.

Psicosintesi: tra Oriente e Occidente

Adriana Rossi

Responsabile del Settore Comunicazioni

Centro Psicosintesi di Napoli

La ricerca del benessere ha assunto il significato specifico di un equilibrio psicofisico, ben al di là della buona salute e di un reddito soddisfacente, per un numero sempre più alto di persone.

L'esigenza di compiere un percorso evolutivo, di realizzare un progetto di vita elevato è proprio della natura umana e viene avvertito appena si supera il soddisfacimento di bisogni più elementari.

E' sul presupposto di cammino - spesso incerto, tortuoso, lungo e difficile - che ogni uomo percorre, per senso del dovere o alla ricerca della felicità, che nasce la Psicosintesi, come prassi psicologica esistenziale e terapeutica.

In una concezione integrale dell'uomo come entità bio-psico-spirituale e dalla visione dinamica della vita psichica la Psicosintesi offre le indicazioni e gli strumenti più efficaci per rendere il processo evolutivo spontaneo nell'uomo più consapevole e diretto. Attraverso un percorso guidato, l'individuo riconosce le proprie identificazioni con alcuni aspetti della propria vita: ruoli familiari, funzioni sociali, passioni, istinti, sub personalità; impara a prenderne le distanze e, quindi, ad utilizzarli in modo funzionale. Per sintesi successiva, si realizza la scoperta e lo sviluppo dell'Io, come centro unificatore di tutti gli elementi della personalità. Il caos si trasforma in armonia.

Come altre scuole psicologiche, la Psicosintesi si è sviluppata su basi psicoanalitiche, con un processo evolutivo dall'analisi alla sintesi. La Psicosintesi

non si limita all'esplorazione dell'inconscio ma raccomanda un'analisi frazionata, promuovendo, di pari passo, lo sviluppo delle potenzialità latenti, o inconscio plastico. Utilizza il passato in vista del futuro e promuove l'uso armonico di tutte le funzioni psichiche che Assagioli individua come sensazioni, emozioni, sentimenti, impulsi-desideri (caratteristiche dell'Eros) e immaginazione, pensiero, intuizione, (proprie del logos) dirette dalla funzione più specificatamente umana, la volontà, quale agente dell'Io.

La volontà è il fulcro della Psicosintesi. Nell'introduzione al suo libro "L'Atto di Volontà", Roberto Assagioli (1888-1974) psichiatra e psicoterapeuta, fondatore della Psicosintesi, osserva che l'uomo di oggi "...questo moderno 'mago', capace di scendere in fondo all'oceano e di lanciarsi sulla luna, è molto ignorante di quanto accade nelle profondità del suo inconscio ed incapace di arrivare ai luminosi livelli del supercosciente e prendere coscienza del suo vero Io. L'uomo ha dovuto pagare a caro prezzo le sue conquiste materiali. La sua vita è divenuta più ricca, più completa e più stimolante, ma allo stesso tempo più complicata e stressante. Spesso l'individuo non ha in sé le risorse per lottare contro le difficoltà e i trabocchetti di questo modo di vivere."

Contro il disagio le frustrazioni che possono portare allo scoraggiamento ed alla disperazione, Assagioli propone due tipi di rimedi: la semplificazione della vita esterna e lo sviluppo delle facoltà inte-

riori dell'uomo. Il primo, di non facile attuazione, da comunque risultati limitati. "L'uomo moderno certamente non potrebbe - ne in verità sarebbe giustificato se lo facesse - abdicare alla posizione in primo piano, e alla responsabilità che ne deriva, che ha acquistato sul pianeta. Il male non sta nel potere tecnologico, ma nell'uso che l'uomo ne fa e nel fatto che gli ha permesso di sopraffarlo e di renderlo schiavo."

Le difficoltà interiori che Assagioli ritiene necessarie per prevalere sulle difficoltà della vita moderna sono: "grande risolutezza, fermezza e costanza, grande chiarezza e saggezza". Poi sottolinea che "fondamentale tra questi poteri interiori, e quello a cui si dovrebbe dare la precedenza, è l'enorme e ancora non realizzata forza della volontà umana". Ma più avanti osserva "Una panoramica storica dei problemi collegati alla volontà mostra che i tentativi di risolvere questo problema a livello teorico ed intellettualistico non solo non portano alla soluzione, ma sfociano in contraddizione, confusione e smarrimento..." e quindi propone di "... cominciare con lo scoprire la realtà e la natura della volontà attraverso l'esperienza esistenziale diretta".

E' bene chiarire che la volontà di cui parla Assagioli non è una coercizione imposta dall'esterno, dalle convenzioni sociali, ma una forza interiore e liberatoria, orientata al bene, energica ed efficace, caratteristica di una persona ben equilibrata ed integrata.

L'Ovoid: rappresentazione schematica degli elementi della psiche secondo la psicosintesi. Nell'inconscio si possono distinguere tre zone o sezioni: l'inconscio primitivo inferiore (1), l'inconscio medio (2) e il super conscio (3). Il punto centrale (5) indica l'Io autocosciente e l'area circolare che lo circonda (4) rappresenta il campo della consapevolezza personale nel quale si avvicinano i "contenuti psichici" dei

quali siamo consapevoli in ciascun momento. La più ampia area ovale è la sede di tutti gli elementi e le funzioni psichiche di cui non siamo direttamente coscienti. Essa a sua volta è contenuta nella sfera illimitata dell'inconscio collettivo (7). La stella al vertice (6) indica il Sé. Tutte le linee delimitanti sono tratteggiate e non continue per indicare che le varie aree non sono nettamente separate tra di loro.

Il testamento spirituale di questo grande maestro di vita è sicuramente l'invito a portare avanti il Progetto Volontà; un invito allo studio ed alla ricerca, sia individuale che di gruppo, per il bene e la pace dell'Umanità.

I centri di Psicosintesi di tutto il mondo stanno lavorando a questo progetto e, nel giugno del 2000, a Bologna si terrà il Congresso Internazionale di Psicosintesi da tema: Verso una cultura del Volere.

Nella Psicosintesi un notevole impulso è dato anche alla progettualità, allo sviluppo e realizzazione di un piano o progetto personale di vita, attraverso la tecnica del modello ideale.

Uomo di vastissima cultura, Roberto Assagioli, aveva profonde conoscenze anche in campo filosofico. Tra i suoi molti meriti, c'è quello di aver saputo fondere il meglio della saggezza orientale e occidentale.

Molte tecniche della Psicosintesi sono originali, altre sono mutate da scuole diverse. Di chiara matrice orientale è la tecnica della disidentificazione, cui si è già fatto cenno. Un'altra tecnica fondamentale e quella del buon umore che Assagioli raccomanda nel suo scritto "La vita come un gioco di rappresentazione" e che le correnti psicologiche più recenti propongono come terapia non solo psicologica ma anche per la salute fisica, accentuando l'aspetto di interazione tra mente e corpo.

Alcune intuizioni di Assagioli, del resto, hanno anticipato i progressi e le scoperte che sia la psicologia, con

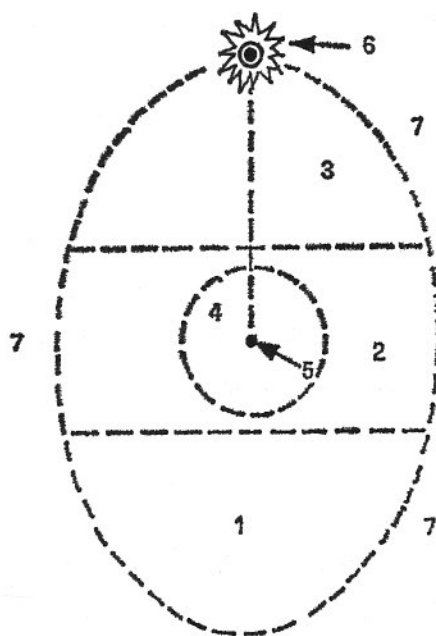
i nuovi interessi per la psicoenergetica; sia la scienza, con la scoperta delle sorprendenti analogie tra la fisica sub atomica e l'antico pensiero orientale, hanno compiuto in questi ultimi decenni.

Molti studiosi sono oggi impegnati in una nuova comprensione della realtà, in una sintesi dell'universo che superi pregiudizi e dogmatismi, formulando teorie nuove (ma forse antichissime) come quelle proposte, fra gli altri, da Fritjof Capra, autore del best-seller "Il Tao della Fisica" e del più recente "La rete della Vita".

Ken Wilbur, nel Saggio "Oltre i confini", suggerisce un interessante parallelismo tra le terapie psicologiche ed i vari livelli dello "spettro della coscienza". La Psicosintesi giunge alle bande transpersonali, con accesso alla coscienza dell'unità, vicina quindi alle filosofie più elevate, sia occidentali che orientali.

Alcune letture possono essere illuminanti e piacevoli, per chi voglia approfondire la conoscenza della Psicosintesi e della figura di Roberto Assagioli: la sua biografia, curata da Paola Giovetti per le edizioni Mediterranee e, tra i libri dello stesso Assagioli: Per l'armonia della vita, Ed. Astrolabio (vedi pag. 39).

L'Istituto di Psicosintesi, fondato a Roma nel 1926, dal 1965 ha sede a Firenze. In molte città italiane è possibile frequentare seminari, conferenze e corsi di autoformazione. Ma fin dai suoi inizi la Psicosintesi si è diffusa in vari Paesi d'Europa e del mondo.



Coordinate variabili

AIKINOSU
di Paolo Bottoni

*Fa sempre piacere quando si annuncia che un nuovo dojo è nato tra noi. E' di questo infatti che vorrei parlarvi oggi: dell'apertura del nostro nuovo dojo, che avevamo deciso di chiamare **Aiki-no-su**. Sarò molto imbarazzato al momento di spiegarvi come raggiungerlo, quali sono gli orari ed altre cose del genere. In ogni caso accanto al keikogi ed agli zori tenete pronti il vostro computer ed il modem: sto parlando infatti del sito Internet dell'Aikikai d'Italia.*

Difficile, quasi impossibile, spiegare a chi non abbia fatto l'esperienza diretta cosa sia e a cosa possa servire Internet. Mi è toccato in ogni modo di cercare di renderlo comprensibile al Consiglio di Amministrazione nella riunione in cui si decideva se far partire l'iniziativa. Forte di quell'esperienza tenterò di spiegarlo in breve anche a voi.

Di tutte le enormi e spesso fumose possibilità che ci si aprono davanti nell'era di Internet, sono di interesse immediato e fruibili ad ogni livello essenzialmente due: la posta elettronica (**e-mail**) consente di inviare e ricevere corrispondenza, immagini e dati per mezzo di un computer collegato alla rete telefonica, in tempi brevissimi ed al costo di una telefonata urbana; il World Wide Web (rete a diffusione mondiale), conosciuto ormai in gergo semplicemente come il **web**: (la rete o ragmatela) consiste invece in una sorta di biblioteca rigurgitante di pubblicazioni (**siti**), consultabili da qualunque parte del mondo via computer al costo della solita telefonata urbana. La rete è presa già d'assalto da miriadi di cyber-ragni assetati di conoscenza: circa 80 milioni di persone secondo le ultime stime. Da qui l'innocente gioco di parole che ha fatto scherzosamente battezzare l'iniziativa come **Aiki-no-su: la rete dell'Aiki**.

La prima proposta di aprire un sito web dell'Aikikai d'Italia mi aveva raggiunto un paio d'anni fa, ovviamente via Internet (noblesse oblige), dove un gruppo di segugi ha fiutato le pesanti tracce lasciate dal mio passaggio quando inserivo in vari siti notizie riguardanti l'Aikikai d'Italia richiestemi a gran voce dai praticanti stranieri. La proposta venne trasmessa al Consiglio assieme ad un piano di fattibilità, ma sicuramente non erano ancora maturi i tempi perché persone "non addette ai lavori" potessero comprendere e di conseguenza approvare l'iniziativa.

Si rimase quindi a lungo in una situazione interlocutoria senza ricevere alcuna disposizione ed il primo gruppo di lavoro, composto di persone conosciute attraverso Internet senza essersi mai incontrate fisicamente, si disperse nel cyberspazio senza lasciare traccia, compreso il geniaccio che ebbe per primo l'idea e lavorò alacramente al prototipo, Pasquale Zoino (a proposito Pasquale, se ci sei batti un colpo...).

Avuto finalmente il via libera del Consiglio nel dicembre 97 non è stato però difficile ricreare da zero in poco tempo (meno di un mese) un gruppo di lavoro e mettersi all'opera. Inutile dire che anche gran parte dei nuovi arrivati non li ho mai visti in vita mia, perlomeno finora. Come li ho conosciuti allora, come li ho contattati? Attraverso Internet naturalmente. Ma adesso mi preme piuttosto di entrare nel vivo e parlare di

www.aikikai.it

Questo sarà infatti l'indirizzo definitivo del web site dell'Aikikai d'Italia: le procedure di registrazione sono in corso. Probabilmente al momento in cui leggerete queste note sarà ancora attivo l'indirizzo provvisorio:

<http://www.softtec.it/aikikai/index.htm>. Cosa troverete sul sito? Permettami di dire prima di cosa occorre munirsi per consultarlo: un computer di tipo andante, non

importa se Pc o McIntosh corredato di modem e un abbonamento Internet con un qualsiasi provider, che vi fornirà anche di una vostra casella postale elettronica e del programma necessario per la consultazione dei siti web; non importa se Netscape o Internet Explorer, che sono in questo momento i due programmi che si dividono la scena. Mentre per la posta elettronica non è necessario avere accessi veloci, è consigliabile per gli accessi al web avere un abbonamento che consenta una velocità di almeno 28800 baud al secondo, ed un accoppiamento modem/computer che supporti questa velocità (oramai praticamente tutti).

Per accedere: chi ha già un accesso al web sa naturalmente che occorre chiamare il numero telefonico fornito dal provider, e attendere conferma che si è in rete. A questo punto si inserisce nella apposita finestra l'indirizzo indicato in precedenza, si conferma e nel giro di pochi secondi si entra nel sito Aikikai, che si trova fisicamente a Bologna. Ma non pagherete tariffa interurbana: sarà il vostro provider a collegarsi attraverso linee dedicate al nostro sito, che potrebbe anche trovarsi in Giappone senza che la cosa abbia la minima influenza.

Entrando troverete lavori in corso un pò dappertutto, ma la struttura definitiva sta già prendendo forma. Avremo in sostanza 3 tipi di informazioni disponibili, anche se per ragioni di facilità di ricerca le modalità di accesso saranno molteplici.

INFORMAZIONI INTERNE DELL'ASSOCIAZIONE

In questa area è previsto di fornire ogni utile informazione per facilitare il lavoro di responsabili di dojo, esaminatori, consiglio, soci.

A semplice titolo di esempio, questa area potrebbe comprendere, quando completamente implementata: polizza d'assicurazione;

moduli denuncia incidenti;
quote esami ed iscrizioni;
comunicati della Segreteria.

INFORMAZIONI PER IL PUBBLICO

In questa area saranno fornite invece le informazioni indirizzate ai praticanti di aikido e a chiunque altro fosse interessato. Sempre a titolo di esempio, immaginatevi di trovare:

elenco Dojo;
elenco Raduni;
links Aikikai in Italia;
links Aikikai all'estero;
links non Aikikai.

I *links* sono dei rimandi che è possibile inserire in ogni sito web. Troverete nel nostro sito ad esempio un rimando al web site dell'Hombu Dojo o a quello dell'Aikikai di Svizzera, dove potrete spostarvi quando volete.

Per questa area l'accesso sarà pubblico e senza limitazioni. Oltre all'elenco dei Dojo, è prevista una "pagina" a disposizione di ogni dojo, contenente gli orari delle lezioni, le quote di frequenza ed ogni altra informazione ritenuta utile dai responsabili di dojo. Per i dojo già provvisti di un loro *web-site* ci sarà ovviamente un link.

Trovate nell'illustrazione seguente un esempio ripreso dalla pagina web del mio dojo di Bruxelles, che è stato pensato anche per poter essere utilizzata come *depliant* stampandola su carta. Non necessariamente l'aspetto definitivo sarà questo, ma potete già farvi un'idea.

PUBBLICAZIONI

Anche questa area sarà di accesso pubblico. Sono già presenti il Programma d'esami (verrà corredato delle illustrazioni di Mimmo Zucco) ed il numero di Aikido Anno XXVIII n. 2 (novembre 1997). Ed è possibile anzi che queste righe le leggiate direttamente sul web nel

numero di Aprile 98, che verrà pubblicato sul web a breve distanza dall'uscita su carta. E' in fase di preparazione Aikido Anno 1 Numero 1 (marzo 1972).

Al momento non sono ancora in grado di fare pronostici sulle modalità di pubblicazione di Aikido sul web. E' ragionevole pensare che saremo in grado di mantenere on-line l'ultimo numero pubblicato e 2/3 numeri arretrati, a rotazione. E' prevista la pubblicazione di **tutti** i circa 50 numeri di Aikido finora usciti, ma questo richiederà l'affitto di ulteriore spazio presso il nostro provider. Ma non è il caso di allarmarsi troppo: lo spazio necessario per la pubblicazione dell'ultimo numero ci costa circa 60.000 lire l'anno: penso che il rapporto costo/benefici sia abbastanza interessante.

Verranno pubblicate le biografie dei più noti maestri (sono presenti al momento brevi note informative sui maestri Tada, Hosokawa e Fujimoto, oltre che naturalmente su O Sensei).

Troverete un bollettino di informazione dal formato agile ed a periodicità mensile, che porta ancora il blasonato titolo di **Aiki no su**, cui speriamo di affiancare in futuro un bollettino della Segreteria nell'area Servizi.

E' prevista in futuro anche l'apertura di diverse aree di discussione, aperte al pubblico (Forum tecnico, Forum culturale, Forum per debuttanti) o con accesso controllato (Forum Yudansha, Forum politica associativa...).

I nostri piani a media scadenza prevedono anche la ripubblicazione integrale su cd-rom di tutti i numeri arretrati della rivista. Non siamo ancora sicuri di poter dedicare lo spazio necessario a tutti i numeri arretrati (sono tanti...) e vogliamo venire incontro a chi non dispone di un modem e addirittura permetterne la conoscenza anche a chi non dispone di computer, semplicemente ristampandole dal cd-rom in poche copie e distribuendole a chi fosse interessato.

Concludo, rimandando alle illustrazioni per avere una idea di cosa troverete nel dojo **Aiki-no-su**, e rimarcando intanto due aspetti del progetto che considero molto qualificanti:

la creazione di un archivio analitico

Dovrò farvi l'ennesimo esempio: in un futuro spero non troppo lontano, incontrando in un qualsiasi documento del sito la parola **shihonage** la vedrete scritta in blu e sottolineata (è così che per convenzione si rappresentano i rimandi o *links*); selezionando la parola troverete un rimando alla voce **shihonage** dell'indice analitico, dove troverete l'elenco di tutte le citazioni o immagini di **shihonage**; una semplice pressione del pulsante INDIETRO permetterà di ritornare dall'indice all'articolo che stavate leggendo. Inutile dire che questo sistema varrà per la parola **dojo**, la parola **tenkan** o per qualunque altra parola o chiave che inserita nell'indice analitico;

la creazione di un nuovo gruppo di lavoro

A tutti i livelli, dal maestro Tada che ha caldamente appoggiato l'iniziativa anche presso il Consiglio ai giovani allievi col keikogi ancor fresco di bucato ma pratici di programmazione, la collaborazione al progetto è stata offerta e viene offerta tuttora con grande spontaneità e grande professionalità. E considero anche questo una grande conquista per l'associazione.

Giovanni Granone, depositario di gran parte della memoria storica dell'Aikikai, collabora attivamente e allo stesso tempo vigila sul nostro lavoro in rappresentanza del Consiglio. L'opera di restauro e ripubblicazione di Aikido Anno I Numero 1 sta avvenendo invece ad opera di un giovane socio che ha rivendicato per sé l'onore e l'onere, e che non era ancora nato quando proprio Giovanni Granone cominciava quella bella avventura. Personalmente lo trovo molto bello.

Recensioni **cinema giapponese** di Tullio Di Francesco

PORCI, GEISHE E MARINAI

(Buta to gunkan, 1961)

REGIA: Shohei Imamura.

SOGGETTO: Kazu Otsuka.

SCENEGGIATURA: Hisashi Yamamuchi.

FOTOGRAFIA: Shinsaku Himeda.

MONTAGGIO: Mutsuo Tanji.

MUSICA: Toshiro Mayuzumi.

SUONO: Fumio Hashimoto.

SCENOGRAFIA: Kimihiko Nakamura.

INTERPRETI: Hiroyuki Nagato

(Kinta), Mitzi Mori (Haruko), Masao

Mishima (Himori), Tetsuro Tanba

(Tetsuji), Takeshi Kato (Daihacni),

Shoichi Ozawa (Gunji), Yoko Minanida

(Katsuyo), Jitsuko Yoshimura, Shiro

Osaka, Sanae Nakahara.

PRODUZIONE: Nikkatsu.

DURATA: 108'.

Il regista cinematografico, per Shohei Imamura, deve essere come un contadino: sempre disposto a sporcarsi le mani. Questo paragone "basso" è sintomatico di un cineasta come Imamura, che è sempre stato attratto dalla parte più terrena e corporale della sua cultura e che ha sempre rifuggito la cosiddetta cultura "ufficiale" giapponese.

Il cinema di Imamura è un cinema che non solo ama sporcarsi le mani ma che sguazza in una dimensione fisiologica ed escrementizia della realtà, esaltando ciò che di più ferrigno, sanguigno, e sensuale alberga nella psicologia dei giapponesi. In quanto tale, esso è un grave colpo per quell'immagine estremamente pudica e decorosa che il gaijin occidentale ha imparato ad identificare come l'eterno Giappone "esotico", nonché un grave affronto per l'intelligentia nipponica che proprio quest'immagine "ufficiale" desidera dare di sé e ama esportare all'estero. Nei film di Imamura, quindi, l'attenzione non è mai incentrata sulla tradizione con i suoi samurai, lo stoicismo e la rinuncia individuale per lo Stato, l'annientamento personale nel chanoyu e nello zazen. Tutti que-

sti sono elementi che vengono insegnati a scuola, che si innestano artificialmente nella mentalità del "vero" giapponese, in secondo tempo, e che sono ascrivibili più al dominio patriarcale della Legge che a quello istintivo dell'utero materno. No, ad Imamura interessa la vita nei suoi aspetti più carnali e primari, l'indomabile brulichio della sopravvivenza con la puzza dei suoi umori, la brama della sessualità, la sete delle sue esperienze bruciate in fretta. Ecco allora salire alla ribalta quella congerie di contadini, commercianti da quattro soldi, ladruncoli scalcinati, papponi, prostitute e altri tasselli ancora di varia umanità, tutti rappresentativi della sfera sociale dello shomin, la gente comune, e tutti indomiti, vigorosi, energetici, ma anche egoisti, lussuriosi e amorali. Eppure sempre innocenti proprio perché, in quanto strettamente confinati nello strato più basso della società, più vicini a quello dello stato "di natura" in cui nella dura lotta contro la prosaica realtà del quotidiano le regole del vivere civile vengono sostituite da una vitalità carnascialesca. E' questa l'altra tradizione giapponese, secondo Imamura, quella "vera" perché più a misura d'uomo e perché precedente quella "ufficiale", instaurata durante il periodo Tokugawa (1603-1867), regno degli shogun e anche uno degli stati di polizia tra i più lunghi della storia, in cui si tendeva a reprimere aspetti sentiti così "riprovevoli". E questo è anche l'aspetto che differenzia Imamura dagli altri registi della sua generazione, dal momento che, quantunque figlio di persone appartenenti alla borghesia agiata, egli si è sempre sentito parte dello shomin e del suo spirito iconoclasta, tanto da immedesimarsene fino ad assorbirne lo stesso punto di vista. Cosa che non sono riusciti a fare quegli altri che, scelta anch'essi la via di una critica più o meno arrabbiata, non hanno mai saputo dimenticare le loro origini colte ed elitarie, com'è il caso ad esempio di Nagisa Oshima.

Porci, geishe e marinai (ma il titolo originale significa appunto "porci e corazzate") è il primo dei suoi film in cui Imamura scopre le carte e, senza remore, spara le sue cartucce con un'irruenza tipicamente giovanile che non guasta e fra la forza del film, anche perché all'epoca il regista non era più di primo pelo. Non è un caso se il titolo italiano si rifà alla tradizione farsesca sul tipo della nostra commedia scollacciata, poiché il film si muove sempre in bilico tra farsa e tragedia e rivela fino in fondo lo spirito da dissidente del regista. Imamura costruisce una messa in scena complessa tutta giocata su un registro "classico": un bianco e nero drammaticamente contrastato e un'inquadratura valorizzata da una suggestiva profondità di campo e dall'ampiezza del Cinemascope, salvo poi far collidere tutti questi elementi con le modernità della vicenda del film. Che narra delle difficoltà di due giovani amanti giapponesi, Kinta e Haruko, nel costruirsi un modesto futuro nel Giappone invaso dall'american dream del secondo dopoguerra. Kinta prima cerca di fare qualche soldo con il racket della prostituzione che gira intorno ai marinai americani, poi, assieme ad una banda di gangster squinternati (siamo ben lontani dal classico stereotipo, qui il gangster non segue codici etici come gli antichi samurai), tenta la fortuna con il commercio dei maiali nutriti con i rifiuti delle basi navali americane (da qui il titolo del film). Haruko invece, popolana che sogna un tran tran piccolo borghese, cerca di riportare Kinta sulla retta via e di fargli accettare un lavoro decente. Come si vede, Imamura non disdegna temi nuovi e forti e non ha paura di filmare molte situazioni scabrose con estremo realismo, eppure il suo sguardo volge spesso al grottesco puro in questa vicenda così sfacciata e simbolica (l'equazione del film è maiali=giapponesi) senza però mai perdere la misura e riuscendo ad approdare ad un finale tragico che non stona assolutamente.

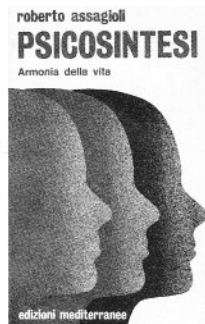
Libri

Spicca tra tutte la figura di Haruko, centro motore del film, che rappresenta il carattere della donna combattiva e sensuale del ceto basso, vera forza vitale del Giappone per Imamura, personaggio che poi il regista avrebbe sviluppato nelle sue opere successive. Haruko, come tutte le altre donne di Imamura, ha nella propria sessualità l'unica arma per combattere una società corrotta e materialista, arma che lei non esita ad usare pur di raggiungere i suoi scopi (qui circueando Kinta). Imamura ha avuto occasione di dire che le sue eroine sono forti perché sopravvivono agli uomini, che le donne che si autosacrificano come quelle di Naruse e di Mizoguchi non esistono; la sua donna ha inoltre affermato ha la faccia di una che piace agli uomini, materna, con buoni genitali, succosa. Nessun giudizio morale, quindi, ma soltanto una sessualità che è vitale perché è lotta per la sopravvivenza.

Immorale piuttosto è il contesto di quel Giappone contemporaneo che Imamura raffigura come sornione e ruffiano giacché, come in passato aveva assorbito dall'esterno molti influssi che sarebbero poi divenuti parte integrante della sua cultura, oggi sfrutta la presenza degli americani per innalzare il proprio tenore di vita. Nel film è la madre di Haruko che preme perché la figlia diventi la mantenuta di un americano, così che la pianti con quel balordo di Kinta e si sistemi. La metafora è dissacrante anche se mimetizzata dal sarcasmo (i maiali che si cibano dei rifiuti americani) e l'idea era certo innovativa all'epoca come lo è ancora oggi, tanto più se si tien conto che viene formulata in un paese tradizionalista come il Giappone. Eppure val la pena notare come la lezione più grande dello sguardo di Imamura stia proprio nel rovesciamento di un trito stereotipo: per Imamura il passato si imbozzola in se stesso, sono i vecchi a spingere al conformismo; la speranza sta nel futuro, sono i giovani a mostrare la via.

PSICOSINTESI

Armonia della vita
di Roberto Assagioli
Ed. Mediterranee



La psicosintesi può essere considerata come una derivazione e uno sviluppo della psicanalisi, pur essendo, sotto vari aspetti molto diversa da questa. Nata come metodo di cura dei disturbi neuro-psichici, ha poi esteso le sue applicazioni al campo educativo, nella famiglia e nella scuola, ed a quello dell'auto-educazione o dello sviluppo psico-spirituale. In seguito, è stata usata per contribuire alla soluzione dei problemi riguardanti rapporti interpersonali e sociali.

Dal punto di vista scientifico, la psicosintesi si è sviluppata quale una concezione integrale e dinamica dell'essere umano, come una psicologia a "tre dimensioni", che include non solo la personalità cosciente, ma anche i suoi aspetti inconsci, tanto in profondità (inconscio inferiore) quanto in altezza (super cosciente e Sé spirituale).

La psicosintesi costituisce oggi un vasto movimento di pensiero e di applicazioni. Questo libro ne tratta i principali indirizzi, esaminando i problemi vitali ed esistenziali dell'essere umano: che cosa è chi è l'uomo, la coscienza e l'inconscio; la psicologia della donna, la sessualità e l'amore; i conflitti psichici; l'aggressività; le potenzialità latenti nell'animo umano e la loro attivazione, e numerosi altri argomenti.

STRISCE ZEN

Testi e illustrazioni di
Ioanna Salajan
Edizioni il Punto d'incontro



“Spesso le parole di verità vengono espresse scherzando.” Questa saggia osservazione si può senz'altro applicare all'arguta e accattivante raccolta di storie e Koan Zen interpretati in questo libro attraverso le “strisce” illustrate da Ioanna Salajan.

L'anziano monaco e il suo discepolo prediletto danno vita a tutta una serie di situazioni che, lungi dallo svelare la dottrina del Buddismo con lampi improvvisi di illuminazione, costituiscono degli enigmi apparentemente senza senso - più di una cinquantina - ben più sensati di molte cosiddette profonde filosofie.

Il koan è un paradosso usato nel Buddismo Zen quale strumento di meditazione nell'addestrare i monaci e rigettare la dipendenza dal ragionamento, costringendoli ad una subitanea comprensione intuitiva.

Il vecchio monaco, un personaggio bizzarro, stravaganti e indimenticabile, risolve i dilemmi del suo discepolo in modi diversi - solitamente con affilate verità verbali, ma a volte con una “illuminante” botta in testa.

Le illustrazioni di Ioanna Salajan sono evocative; le domande risultano spesso provocatorie e il lettore non di rado è costretto a trovare una sua risposta a stilette del tipo. “Che faccia avevi prima che nascessero i tuoi genitori?”, oppure: “anche una buona cosa non è così buona come nessuna cosa.” Nel caso di “Strisce Zen”, un buon libro è molto meglio di nessun libro.

Consigli

COME REALIZZARE UNO ZAFU

di Angela Tripaldi

Lo zafu è un cuscino che viene usato da secoli nella meditazione zen; il termine tradotto alla lettera dal giapponese significa "sedile cucito". E' tondo e compatto, imbottito di kapok, una fibra naturale che gli conferisce la consistenza necessaria che permette di sedere sollevati per poggiare le ginocchia a terra e raddrizzare la colonna vertebrale.

Esiste sul mercato un'ampia varietà di zafu (potete acquistarlo anche attraverso i numerosi siti internet) ma con un po' di buona volontà, anche per i non-esperti, è facile confezionarlo con le proprie mani seguendo queste semplici istruzioni.

1. Comprate della stoffa di velluto nero a coste strette da cui ricaverete:

a. due pezzi di tessuti circolari di 25 cm di diametro.

b. una striscia di tessuto di 130x18.

2. Con il filo per imbastire fate pieghe di due cm per ogni cinque cm di stoffa della striscia da entrambi i lati, avendo cura di lasciare ai bordi un cm di orlo.

3. Unite la striscia ai due cerchi facendo le cuciture al rovescio.

4. E' consigliabile passare le cuciture a macchina per una tenuta più sicura e durevole.

5. Togliete le imbastiture e rivoltate lo zafu.

6. Riempitelo di kapok, che potete comprare presso i tappezzieri e/o materassai, cercando di farvene netrare il più possibile e in maniera uniforme.

7. Chiudete il cuscino e sulla cucitura apponete una striscia di cotone bianco con su scritto il vostro nome.

Poichè lo zafu tende ad appiattirsi con l'uso, sarà necessario aggiungere il kapok dopo qualche tempo. L'altezza dello zafu va regolata in proporzione alla persona che lo usa.

Come preparare uno zafu (cuscino)

Lo zafu è un cuscino tondo, in origine fatto d'erba. Si è evoluto sino alla forma attuale, che potete voi stessi preparare seguendo queste semplici istruzioni.

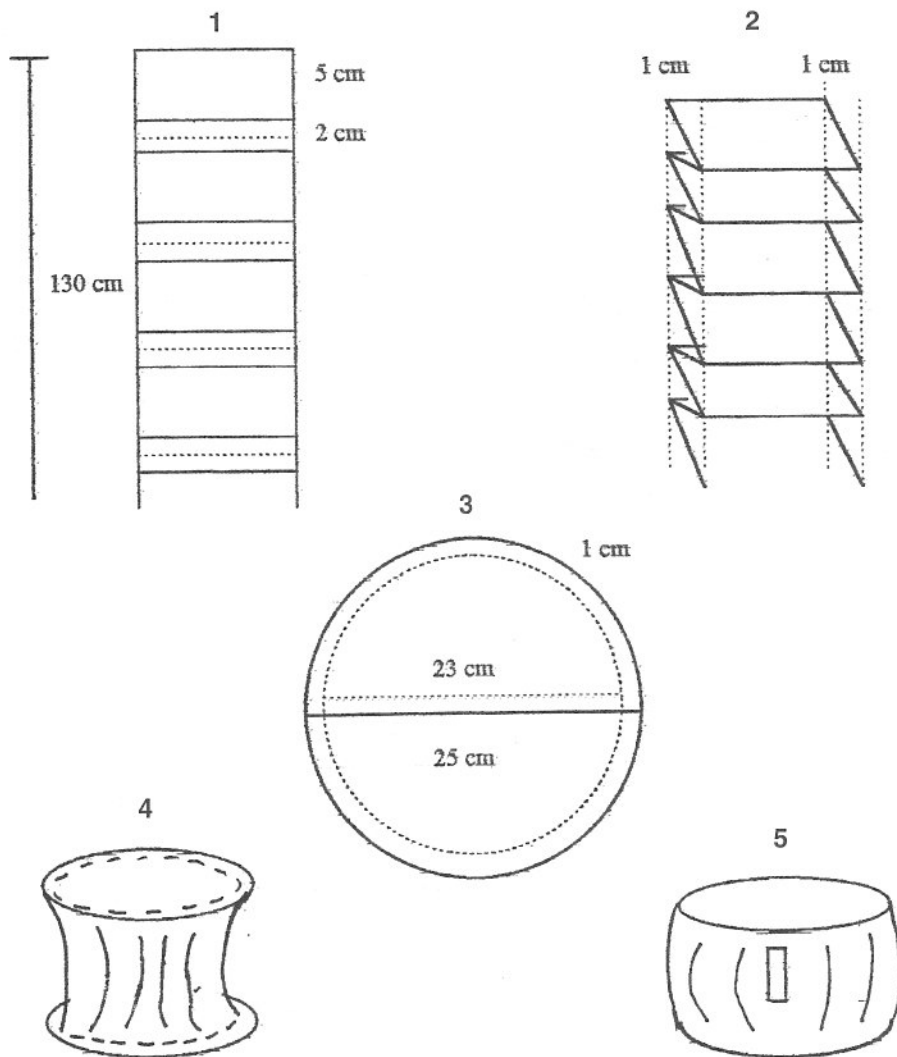
Materiale necessario:

1. Due pezzi di tessuto circolare di 25 cm di diametro
2. Una striscia di tessuto di 130X18 cm

È comunque bene fare una prova con una stoffa qualsiasi; per lo zafu, se possibile, usare velluto nero a coste strette.

Istruzioni:

1. Innanzitutto formate e imbastite le pieghe della striscia di tessuto, come illustrato nella figura 1.
2. Lasciate un centimetro di orlo per ogni lato.
3. Cucitelo insieme ai cerchi di tessuto come mostrato in figura 4.
4. Togliete le imbastiture, quindi rivoltate lo zafu.
5. Riempitelo di kapok (fibra naturale reperibile presso tappezzieri e/o materassai)
6. Applicare sul fianco dello zafu, in verticale come illustrato nella figura 5, una striscia di stoffa bianca di 3X8 cm in cui è chiaramente scritto il proprio nome e cognome.



Cucina giapponese

RAFFINATEZZE ORIENTALI

Sapori delicati e insoliti. Preparazioni curatissime. Ecco i piatti tipici del Sol Levante. Dal sushi al budino di Tofu.

La cucina giapponese, tanto perfetta e raffinata, può spaventare ma non è difficile. Ecco una serie di ricette dolci e salate per un pranzo decisamente originale. E se non conoscete qualche ingrediente leggete subito il dizionarietto, per conoscere tutti gli ingredienti necessari, anche i meno diffusi.

Salse, verdure, formaggi nei negozi specializzati. Oppure sostituiteli così:

AONORI: alga essicata

ABURAGE: formaggio di soia fritto

DAIKON: grosso rapanello bianco

DASHI: brodo di pesce liofilizzato, istantaneo

FU: pasta di proteine vegetali

FUKI: farfaraccio, sostituibile con sedano

KARASHI: salsa piccante tipo senape

KOMBU: alga

MITSUBA: prezzemolo di palude, sostituibile con spinaci

NORI: alga

SAKE: acquavite di riso

SANSHO: pepe giapponese

TOFU: formaggio di soia

TORIGAI: molluschi, sostituibili con ostriche

UMEBOSHI: prugne in salamoia

URAKACHI: salsa di soia chiara

Zuppa di Mitsuba

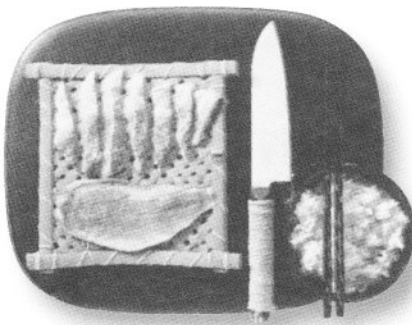
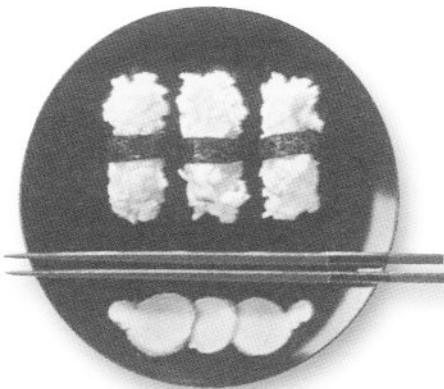
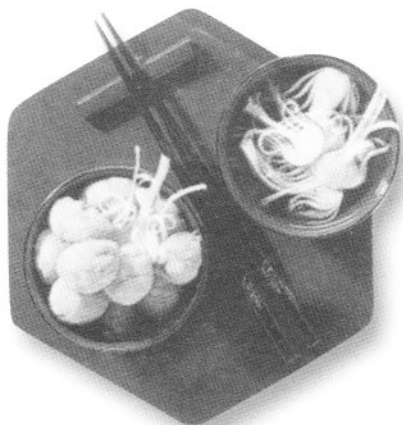
per 1 persona

preparazione: 5 min.

cottura: 10 min.

10 gambi di mitsuba, 1 cucchiaino di dashi (o spinaci), sale, 1 cucchiaino di sakè, 30g di filetto di orata, 1 cucchiaino di salsa di soia, colorante

Fate bollire 1 tazza con il dashi, la salsa di soia, il sakè, i gambi di mitsuba e 1 pizzico di sale per 10 minuti. Il fiore è ricavato da filetto di orata cotto a vapore,



pressato, colorante alimentare naturale e sagomato. Voi cuocete il filetto a vapore, tagliatelo a fiore con uno stampino e coloranti alimentari.

Budino

per 1 persona

preparazione: 5 minuti

cottura: 10 minuti

1 uovo, 1/2 tazza di brodo di pesce,

1 cucchiaino di fecola

Mescolate bene insieme l'uovo, la fecola e il brodo di pesce. Cuocete a bagnomaria finché il composto si sarà addensato completamente. A questo punto versate il budino in una ciotola e fatelo raffreddare ben bene, quindi sformatelo e tagliatelo a pezzi. Nel budino si possono aggiungere sia pezzetti di pesce che gamberi e anche verdure sminuzzate.

Sushi

per 1 persona

preparazione: 15 minuti + 1/2 ora per la marinata

cottura: 20 minuti

50g di riso, 1 filetto di orata, 1 dl di sakè,

20g di aceto di riso, 1 foglia di nori, 10g

di zucchero, 1 foglia di kombu, sale

Tagliate a striscioline il filetto di pesce, eliminando la pelle e tutte le lische. Ponetele a marinare in luogo fresco nel sakè per una mezz'oretta, rigirandole di tanto in tanto. Lessate in acqua bollente il riso con la foglia di kombu e scolatelo. Oppure cuocetelo a vapore nell'apposito cestello di bambù. Versatelo in una ciotola e conditelo con l'aceto di riso, lo zucchero e un pizzico di sale. Tagliate a strisciline larghe circa 3 cm la foglia di nori, distribuite su ciascuna striscia un mucchietto di riso pressandolo bene, ponetevi sopra un pezzetto di pesce e legate a fagottino con una strisciolina di alga oppure arrotolate su se stesso il tutto formando degli involtini che si gustano intingendoli in un po' di salsa di soia.

Lettere alla redazione

AIKIDO significa ricreare l'universo all'interno del microcosmo del mondo umano.⁽¹⁾

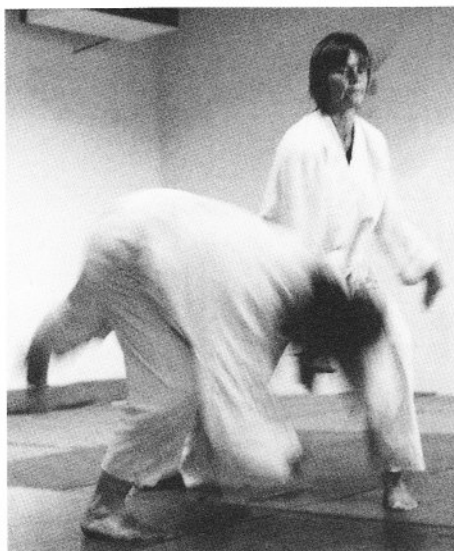
Questo insegnamento tramandatoci da Morihei Ueshiba Sensei dovrebbe accompagnare tutti gli aikidoisti e, cosa più importante, dovrebbe essere applicato da tutti noi. Io sono allievo presso l'Aikikai di Genova ed iscritto presso l'Associazione EMBED Word.Document.8\ da alcuni anni. Fin dalla mia prima lezione mi sono stati inculcati e posti ad esempio fondamenti del tipo: Aikido come armonia, Aikido come unione, collaborazione tra principianti ed anziani, e molti altri; tutti insegnamenti che dovrebbero smantellare ogni forma di barriera tra gli aikidoisti.

Leggendo però il supplemento AIKIVIEW della rivista AIKIDO n. 2 del novembre 1997, ho notato come i fondamentali insegnamenti, che ci e mi sono stati tramandati, siano venuti meno, in solo due pagine. Infatti leggendo la didascalia della copertina del supplemento in oggetto, ho letto che l'elenco degli esami kyu, è stato soppresso per lasciare maggior spazio ai nostri articoli. Scelta, più o meno giusta, ma comunque da me serenamente accettata e condivisa, proprio per la motivazione posta a giustificazione. Girando la pagina, continuando la lettura mi appare la rubrica riservata all'elenco degli esami dan, e subito mi sono bloccato pensando: "KYU NO - DAN SI?... perchè questa discriminazione?" Premetto che questa mia riflessione non è mossa da alcun tipo di invidia, in quanto essendo già da più di un anno 1° kyu, l'eventuale mio successivo esame mi permetterebbe la pubblicazione del nome in questa categoria, divenuta elitaria per pubblicazione. Penso che questa discriminazione tra kyu e dan non ha alcuna ragione di esistere e sia contraria agli insegnamenti tramandatici dal fondatore di questa nobile arte.

Innanzitutto vorrei ricordare a coloro che hanno compiuto tale scelta che per arrivare ai gradi dan occorre obbligatoriamente passare attraverso gli ormai esclusi gradi kyu

Chiedo altresì a coloro: "A qual motivo si è posta la scelta tra kyu e dan e non invece tra shodan e nidan o tra yodan e godan?" "Comprendo benissimo che il passaggio da kyu a dan è una tappa che fa cambiare e crescere l'aikidoista, ma è al contempo anche vero che lo shodan non è un punto di arrivo ma bensì un ulteriore punto di partenza per una crescita che, rammento, è continua. Tale Vostro comportamento, non rischia di pregiudicare insegnamenti come: "...aikido come unione di tutti i praticanti....aikido come armonia tra i praticanti?"

Vi chiedo altresì: insegnamenti tipo..." l'universo è una grande famiglia dove tutto è al posto giusto; (l'universo) può essere paragonato ad una singola persona; un unico gigantesco organismo del quale NOI siamo le singole cellule⁽²⁾..." come possono conciliarsi con un comportamento discriminatorio così attuato? Forse le cellule kyu non sono più degne di appartenere al gigantesco organismo dell'universo o forse possono appartenere all'universo solo coloro che indossano la hakama? A Voi l'ardua sentenza!



Concludendo, penso che la Vostra scelta possa essere giusta ma, non è supportata dalla coerenza e dalla giustizia che dovrebbe sempre regnare, almeno tra noi aikidoisti. Non credo che sia un'utopia credere a insegnamenti di Morihei Ueshiba Sensei, e tanto meno, a quello per cui " ... l'Aikido è quanto basta per manifestare semplicemente la famiglia⁽³⁾. Sono certo che in questa famiglia non possono esistere membri di classe a (aikidoisti pubblicati) e membri di classe b (aikidoisti non pubblicati).

Aspetto fiducioso una Vostra celere e obiettiva risposta a quanto da me significatoVi.

*Cordiali saluti
Maurizio Bozzano*

⁽¹⁾tratto da: memorandum di Ueshiba, pag. 6 di AIKIDO n° 2 /XI - 1992

⁽²⁾tratto da: memorandum di Ueshiba, pag. 4 di AIKIDO n° 2 /XI - 1989

⁽³⁾tratto da: memorandum di Ueshiba, pag. 5 di AIKIDO n° 1 /IV - 1997

Caro Maurizio, grazie. Prendiamo spunto dalla tua lettera per far notare come il modo migliore per migliorare la nostra Associazione sia quello di partecipare attivamente alla sua vita sociale: raduni, assemblee, elezioni dei consiglieri, invio di articoli, proposte e, perché no, esposizione di critiche in merito a scelte fatte dai soci, ...

Non ha senso lamentarsi, inveire contro il Consiglio e/o la Direzione Didattica, mugugnare nei corridoi e diffondere il malcontento. Mi vengono in mente le parole del M° Tada: "per costruire qualunque cosa occorre molto tempo, energia e volontà. Per distruggere basta pochissimo!". Noi non siamo contrari alle critiche fatte alla luce del sole, all'alternanza dei Consiglieri che, se non lavorano secondo il manda-

to ricevuto, è giusto che tornino al loro dojo. I problemi iniziano quando si smette di discutere e confrontarsi, quando si pretende tutto senza offrire niente, quando si fa ostruzionismo e si diffonde il malessere ed il malcontento come un virus. Chi gestisce l'associazione (dal direttore didattico al presidente, dai consiglieri ai soci, fino all'ultimo iscritto) fa semplicemente delle scelte tra le tante possibili. A volte queste scelte sono infelici o impopolari, altre volte possono anche risultare dannose, ma gestire vuol dire proprio prendersi questa responsabilità. Anche votare scheda bianca o non votare sono delle scelte di cui ci si deve assumere tutte le responsabilità!

Passiamo adesso al contenuto della lettera. Premettiamo che le tue idee hanno lo stesso valore di quelle che esprimeremo nelle prossime righe.

- Innanzitutto la scelta è stata motivata da un aspetto strettamente pragmatico: lo spazio dedicato agli esami kyu è preponderante rispetto a quello necessario per l'elenco degli esami dan. Eliminare tante pagine che possono ospitare altri articoli (come questa lettera) è stata una delle motivazioni.

- I gradi kyu sono delle cinture nere potenziali. Non c'è contraddizione tra di loro. Prima o poi i kyu sono destinati a diventare gradi dan per cui alla fine tutti hanno un uguale spazio a disposizione.

- se come dici tu "la cintura nera è il punto di partenza e non di arrivo" è giusto iniziare da lì per segnalare i passaggi di grado.

- inoltre qui non si parla di abolire i diplomi che sono il vero riconoscimento formale dell'esame superato (a parte la soddisfazione interiore di aver lavorato bene che non richiede certo conferme esterne).

- infine dal punto di vista filosofico è vero che siamo tutti una grande famiglia. Ma cosa penseresti se tutti i

membri di una famiglia (compresi i bambini più piccoli) volessero anche il loro nome scritto davanti alla porta o sulla cassetta delle lettere o sull'elenco telefonico? Richieste legittime risponderà qualcuno. Certo, ma nessuno ci pensa perché non è in queste formalità che si ravvisa il rispetto degli adulti verso i bambini ma nell'amore e nel tempo che gli dedicano. Ugualmente il rispetto dei dan verso i kyu lo si deve pretendere essenzialmente sul tatami.

- last but not least: hai mai pensato alla noia e al fastidio che la stragrande maggioranza dei lettori provano nel trovare ogni volta pagine e pagine di un elenco di nomi che non gli dice assolutamente niente?

Complimenti per la riuscita del nuovo corso editoriale. Sono un praticante di 31 anni presso lo Shin-zo dojo di Genova. Vivo in Liguria dal 1992 ma solo dal 1995 ho scoperto, quasi per caso, l'Aikido e ritengo che nessuna attività, fino ad oggi sia riuscita a darmi tanto, sia sul piano fisico, sia sul piano spirituale, come questa disciplina. Sono un chirurgo ginecologo (...) e sono entrato nell'ordine di idee di dovermi necessariamente spostare dalla Liguria (...) ho dato così un'occhiata alla cartina dell'Italia con i dojo affiliati all'Aikikai. Ho notato che i 128 dojo sono distribuiti un pò in tutta Italia, ma ci sono dei vuoti che non riesco a spiegarmi. Io sono originario di Lanciano in provincia di Chieti, in Abruzzo e non è escluso che un giorno riesca a tornare a casa per lavoro. Nel numero di Aprile '96 ho notato che era riportato un Dojo a Teramo, l'unico in tutta la regione, e me ne sono rallegrato perchè, in prospettiva, non avrei dovuto interrompere il cammino cominciato qui. Nel numero

di Aprile '97 il dojo di Teramo è scomparso (mi correggo, erano due con un unico responsabile) senza lasciare traccia. Ora io chiedo se sia mai possibile che in una regione con uno sviluppo economico notevole, con un livello di natalità senz'altro positivo, la cui popolazione giovane non è più costretta ad andare altrove per trovare lavoro, una regione nella quale si vive bene, con ben 4 parchi nazionali e anche una piccola presenza giapponese, in quanto ospita una filiale della Honda in Val di Sangro, non ci sia una diffusione dell'Aikido come invece si registra in altri posti (vedi Campania con 20 sedi!). Lo stesso discorso vale (al di là delle realtà locali che non conosco) per l'Umbria, il Molise, la Lucania e la Calabria. Non ho parole per esprimere il mio disappunto per questo stato di cose. Considerando che l'Abruzzo è ormai ad un'ora e mezzo da Roma dove c'è la sede centrale dell'Aikikai.

Non è possibile fare qualcosa per introdurre l'Aikido dell'Aikikai anche in Abruzzo evitando in tal modo il diffondersi di altri sistemi, magari tra l'ora di aerobica e quella di step in palestre che non c'entrano niente con un vero dojo?

Vi sarei grato, in quanto la rivista è l'organo ufficiale di informazione dell'Associazione, se poteste rispondere a questa mia richiesta, magari portandola a conoscenza della Sede Centrale e della Direzione Didattica. Fiducioso di avere una vostra risposta, vi faccio i migliori auguri di buon lavoro.

Francesco Rosato

Ti ringraziamo dei complimenti e degli auguri. Il massimo che possiamo fare è di rendere pubblica la tua lettera (anche se con un po' di ritardo) sperando che qualcuno risponda al tuo angosciante quesito. Ciao e a rivederci sul tatami.

Opinioni e riflessioni

Sotto: l'autore dell'articolo, Ugo Montevocchi

Rimini 10.04.98

L'AIKIKAI D'ITALIA CRESCE, O SI AMMOSCIA?

Di Ugo Montevocchi

Quando è cambiato questo Aikido!

Più vado avanti e meno ci capisco. Come mai?

Forse perchè un tempo comprendevo poco delle tecniche ma quel poco, nella mia ingenua ignoranza mi sembrava tutto. Ora più studio, più le variazioni, le obiezioni, i particolari mi confondono la vita nel tentativo di insegnare qualcosa di certo, di basilare, di indiscutibile.

Una volta c'erano le chiare e incontestabili direttive del M° TADA, rimaste per altro tali dopo trenta anni di didattica; ora prima di preparare un allievo si deve pensare a quale sarà il maestro esaminatore, e quali sono le ultime for-

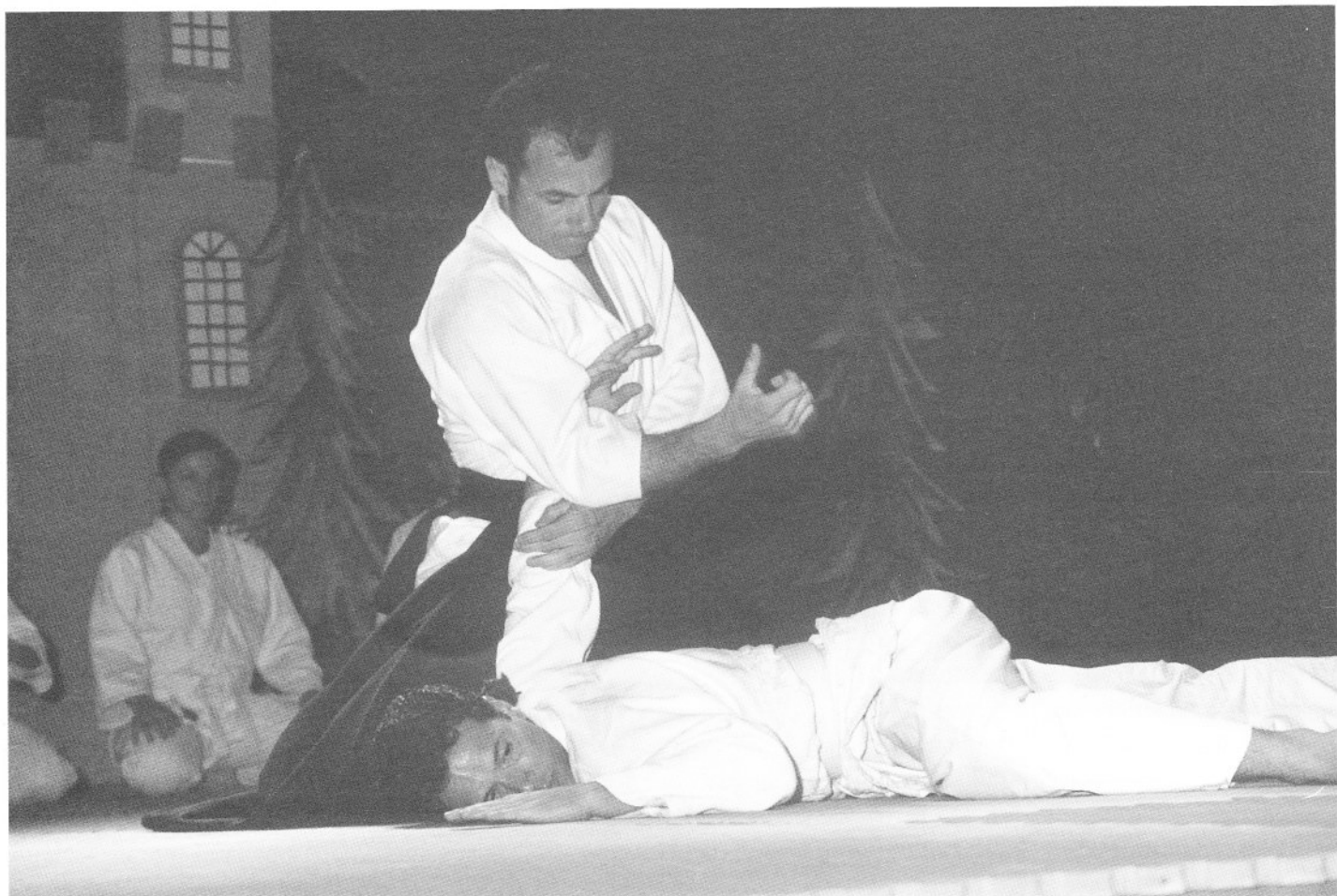
me proposte nelle varie tecniche e quando, dopo aver ragionato a lungo, dici all'allievo che la tecnica va fatta "così", è normale sentirsi ribattere "ma io l'ho vista fare così?!".

Forse era tutto più chiaro una volta, quando i maestri spiegavano poco o niente, in parte per lo scarso vocabolario italiano, in parte perchè vigeva la regola "chi più è sveglio più impara". (cioè se sei concentrato, attento e sai cosa osservare durante la dimostrazione bene, altrimenti arrangiati!). Ora sia i maestri giapponesi che noi italiani siamo forse troppo protesi verso il tentativo di far imparare per forza anche a chi non brilla per impegno e magari si ritrova a sbadigliare proprio perchè annoiato da una spiegazione lunga e minuziosa.

Forse era tutto più semplice una volta quando si praticava un Aikido più grez-

zo, quando l'uke era meno collaborante, meno "telecomandato" ed eri soddisfatto se in modo o nell'altro eri riuscito a sbatterlo giù. Certo più spesso capitava di farsi male, del resto come in natura, è la selezione a fortificare la razza. E' un fatto che uno stage se negli spogliatoi si sentono alcuni lamentarsi per non aver potuto tirare a causa del troppo affollamento o per altri motivi, non sono mai dei giovanissimi ma sempre aikidoka naviganti.

E' normale, i giovani non conoscono l'alternativa. Non sanno che un tempo la sensazione del sudore che si raffredda addosso era cosa sconosciuta. I tatami percorsi dieci volte a saltelli e il male alle cosce per tre giorni dopo lo stage dove sono finiti? I piegamenti sulle braccia sui polsi in leva di nikkyo e gli addominali a fine allenamento? Passi da fanatico se solo ne parli.



Di una cosa sono convinto, se per magia o maledizione, l'atmosfera nei dojo italiani tornasse quella di trenta anni fa, i praticanti superstiti dopo qualche mese sarebbero ridotti a meno del 20%, ... quelli di venti anni fa appunto. E allora? Forse che confusi o giustificati dal fatto che "L'AIKIDO è per tutti" ci siamo dimenticati che è un'arte marziale e che ben difficilmente senza un impegno massimale si ottengono risultati? Forse nel tentativo di riempire i nostri dojo stiamo trasformando questa Arte Marziale in una affascinante attività orientale adatta al mantenimento, al pari di aerobica e stretching? Questo pensiero mi tormenta; se è così non mi piace più l'Aikido, o forse è sempre stato così e non l'ho mai capito? Possibile che per più di venti anni qualcosa abbia ingannato?

Mah? Che importa!

Di fatto fino ad ora mi sono divertito, magari solo per il fatto che a costo di qualche rimprovero del Maestro per il mio modo di interpretare le tecniche. Del resto se l'Aikido è per tutti, ci dovrà essere pure un posto anche per me? Nonostante l'età e gli acciacchi penso che comunque la cosa più importante e più divertente sia praticare e per pratica intendo quella intrinseca di sudore, certo ognuno per quel che può dare ma seria, impegnata, non quella annoiata, abitudinaria o con secondi fini.

Un titolato collega maestro durante lo stage di La Spezia mi faceva notare come col mio modo di fare Aikido quando arriverò a cinquanta anni subirà una grossa frustrazione scoprendo che non posso più praticare allo stesso modo. Forse a cinquanta anni sarò finalmente "cresciuto" o forse mi dedicherò all'ichebana. Ma per fortuna ai cinquanta anni, mi mancano ancora nove anni, e per la miseria, me li voglio proprio godere!

Una riflessione
di D. Giangrande

"Appassionato di film western, il grande fisico danese Niels Bohr si chiedeva perché, in tutti i duelli finali, il protagonista sia più veloce a sparare anche se è il suo avversario a mettere mano per primo alla pistola. Bohr si chiedeva se dietro questa convenzione non ci fosse una qualche verosimiglianza. Risolse di sì: il primo è più lento perché decide di sparare, e muore. Il secondo vive perché è più veloce, ed è più veloce perché non deve decidere, è deciso. Questa brillante battuta era il risultato di una estrosa ricerca empirica; Bohr e i suoi assistenti si recarono in un negozio di giocattoli, comprarono pistole ad acqua e, tornati nel loro laboratorio, per ore ed ore provarono duelli."

Nell'atto del decidere, per quanto subitaneo possa essere, vi è sempre una intercapedine che separa la decisione dall'azione. Allenarsi a ridurre sempre più questo spazio è il fine di alcune discipline di combattimento. E' però questa una modalità estranea allo studio marziale tradizionale. Diminuire sempre di più l'intervallo tra uno stimolo e la risposta è ciò che si cerca di

fare negli sports. Buon atleta sarà colui che con rapidità, quasi istantaneamente, potrà colpire la palla che arriva, schivare un colpo, cambiare direzione di corsa... ma in quel "quasi" è la differenza tra lo sport e il budo. Lì è posta quella intercapedine - per quanto piccola possa essere - in cui si annida il pensiero, l'aspettativa, la ricerca di un esito, l'attaccamento ad un risultato.

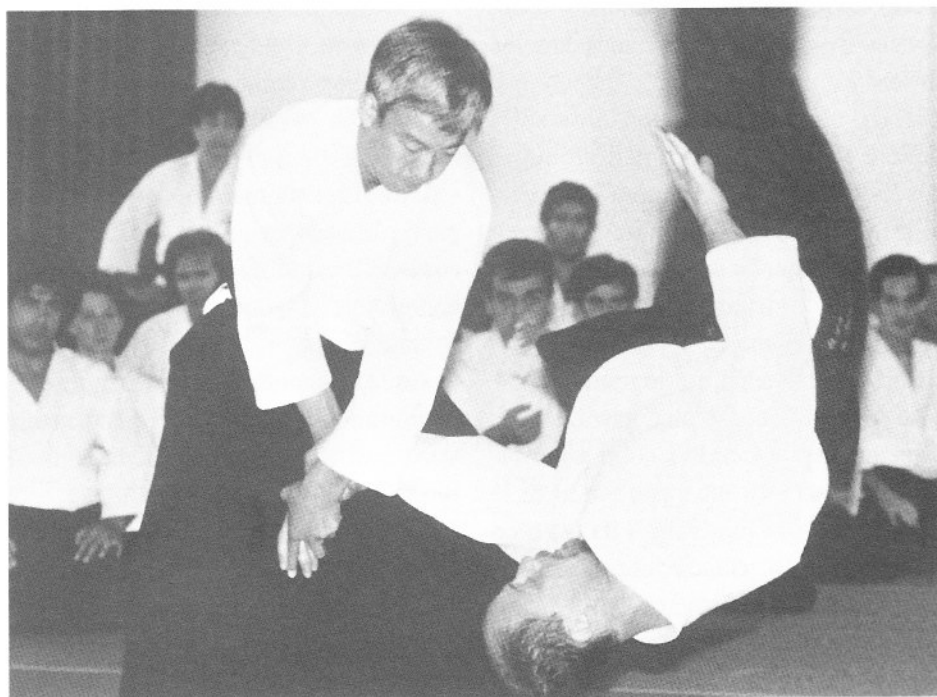
"Lo spazio in cui non può essere inserito nemmeno un capello" questa è la ricerca dei budo.

Nel duello finale l'eroe è più veloce pur muovendosi in ritardo; anche se non ci avevamo mai pensato la nostra ammirazione non è per la sua destrezza, ma per quel suo ritardo-più veloce che esprime non attaccamento alla vita. L'uno muore perché non vuole morire, l'altro vive perché non pensa al morire.

Nell'avere o essere della vita e della morte, lo spazio di un capello separa colui che ha deciso da colui che è deciso

*Eugenio Barba, *La canoa di carta*, Il Mulino, Bologna, 1993. Pag. 60

**Takuan Soho, *La saggezza immutabile*, Il Cerchio, Rimini 1993. Cap. III, pag. 27.



UNA MATTINA...PER CASO!

Una storia di Silvio Paradiso

I colpi di martello erano partiti quasi in sordina, secchi e isolati, eppur violenti nella percezione ovattata del risveglio...

Per un attimo sperai fosse qualcuno ad appendere quadri o chissà cos'altro nell'appartamento accanto, ma purtroppo così non fu.

Dai recessi profondi del sonno li sentivo farsi sempre più regolari ed incisivi, sempre più forti, adesso parevano raddoppiarsi addirittura...

Erano le nove di mattina di un venerdì di gennaio, verso il fine settimana il mio ritmo pur blando di studente universitario fallito andava rallentandosi ancora; adoravo la mattina perché di solito in casa uscivano tutti e potevo prendermela comoda fino alle undici e oltre...

Attraverso i fori della tapparella sapevo riconoscere la fioca energia di una luce da cielo cupo, già immaginavo lo sfondo di nuvole nella striscia di cielo concessami tra il parapetto di fronte e la cornice della finestra!

Tutto mi spingeva a rimanere a letto, persino il vago ricordo di stanchezza che avvertivo nel corpo e sulle palpebre, il piacere morboso delle lenzuola sulla pelle e i muscoli stirati, nell'attimo in cui spegni la luce e il giorno è passato; al di là del sipario del buio, calato sui fatti e i pensieri a rincorrersi in quello scorcio di ordinario vissuto, solo il conforto del sonno.

Solo l'abbandonarsi, tra le trame di soffici ed incerte idee di un domani...

eroicamente vincendo i colpi che ormai si erano fatti un frastuono al di là del muro tra la mia stanza da letto ed il pianerottolo, riuscii ad addormentarmi; sognai di trovarmi alle prese con una squadra di muratori incalliti sbarcatami in casa con trapani pale e

picconi, sognai gli stessi tagli metallici nel silenzio, il martello che picchia, e che fa tremare il muro...0

A volte il sogno non è proprio un sogno, solo di onirico ci aggiungiamo quel po' di angosce e speranze, magari ricreando l'ambiente, ma i suoni erano forse reali, captati pur durante al di là della parete dai sensi non del tutto assopiti. Realizzai allora che era troppo, anche per un oltranzista del materasso come posso esserlo io dopo una nottata di letture. Raccogliendo le forze ed ogni mia qualità retorica di bestemmiaio, trascinai le gambe giù dal letto e i piedi posarono finalmente sul pavimento inospitale.

In piedi da neanche un minuto e già in preda alla confusione; incredulità e rabbia facevano capolino e confondevano quei primi passi, incerti a varcare le soglie della casa in preda a quel maresma da cantiere...

In cucina cercai il conforto di un po' di caffè sperando nella moka da quattro in cui il buon fratello mi lasciava spesso due dita sul fondo, e fui premiato! Avevo il caffè certo ma come riscaldarlo?

Nel lavandino giacevano tre pentolini unti e bisunti e l'idea di sbattermi a lavarne uno (come primissima operazione della giornata) mi rendeva furibondo...

Ci sono dei momenti in cui vorresti piangere, così per un nonnulla o gridare contro l'insano destino, ma poi torni composto faccia a faccia con l'inutilità dei tuoi sfoghi!

Certo, avrei potuto protestare, uscire in mutande e combattere i muratori armato di jo, ma ne valeva la pena in fondo?

Bestemmiai un altro po' (ma con più calma questa volta, come recitando un anatema) e grattandomi decisi per il pentolino meno sporco, sciaquandolo penosamente sotto l'acqua fredda, ci

versai il latte e il caffè cercando di non pensare al sapore; un senso di disgusto passò sotto la lingua, fino allo stomaco.

Eppure mi illusi fosse buono, sì, un gran bell'inizio: latte e caffè aroma pasta asciutta del giorno prima!

Subito mi industriai a preparare la pipa per l'ormai rituale fumata del dopo "colazione".

Nella penombra della tenda che donava alla cucina un'atmosfera amica, mi fu di conforto guardare le spire del fumo denso, nella luce soffusa; ma ancora martelli e trapani incalzavano poderosi: la cap' aggyr¹!, pensai, dove rifugiarmi da quella bolgia?

- Campagna dei cani?

D'inverno, ma sei pazzo, ieri ha pure piovuto!

- in un qualche caffè?

E dove, tra l'altro vorrei sdraiarmi a pensare.

-A casa di qualcuno?

A quest'ora e in queste condizioni, addo' t' presind²!

Improvvisamente fui colto da una sorta di illuminazione.

Vidi nella mente le pareti bianche e lo specchio, sentii dentro quell'odore amico di gomma vissuta e sulle palpebre mi colse il torpore della luce tenue che passa dai vetri offuscati, la penombra della sala...

L'immagine del dojo deserto mi estasiava come una carezza e già mi faceva sentire lontano!

Sicuro, ci sarei andato e forse, pensai, avrei scritto di un tragico, ordinario risveglio.

¹ Traduzione: "La testa gira".

² Traduzione: "Dove ti presenti?" (sottinteso "così conciato")

Una fiaba giapponese

CINZEMON IL SILENZIOSO

(Gentilmente fornita da Pietro Perrini)

Viveva una volta un Armaiolo di nome CINZEMON. Egli fabbricava spade famose in tutto il GIAPPONE. Ancora più famosi erano i suoi foderi.

Le spade scivolavano così dolcemente e silenziosamente che la gente cominciò a

chiamarlo CINZEMON (il Silenzioso). Il Principe venne a sapere della sua bravura e gli ordinò di recarsi a corte. Cinzemon non era solo un eccellente fabbro di spade e foderi ma anche un allegro bontempone.

Il principe non si stancava mai di ridere alla sue trovate e un giorno gli disse: "Ascolta Silenzioso, vorrei ricompensarti come meriti per le tue allegre trovate, chiedimi ciò che vuoi e lo avrai".

Cinzemon ci pensò su un momento, poi disse: "Altezza, io non ho bisogno di nulla. Se proprio vuoi concedermi una grazia, dammi il permesso di poter fiutare le tue orecchie ogni volta che mi piacerà".

Il principe si meravigliò non poco: "Avresti potuto chiedere qualcosa di meglio: oro, argento... Ma sia pure come vuoi tu. Hai il mio permesso."

Il giorno dopo era un giorno di udienza. Ministri e Cortigiani si presentarono in folla al principe. Ognuno di loro aveva qualche richiesta da presentargli. Appena uno di loro veniva ammesso alla presenza del principe e gli aveva esposto la sua preghiera, Cinzemon il silenzioso si accostava, si curvava sul principe e fiutava il suo orecchio. I cortigiani pensarono che Cinzemon sussurrasse al principe qualcosa di male nei loro riguardi, e cominciarono a temerlo. Perciò, da quel giorno prima di osare di presentarsi al principe andavano a trovare Cinzemon e gli portavano costosi regali. Il silenzioso, di lì a poco tempo, diventò ricchissimo. Un giorno il principe gli domandò: "Allora, Silenzioso, non ti sei pentito di avermi chiesto così poco, quella volta?"

"No, Altezza non mi sono pentito affatto. La vostra grazia mi ha fruttato assai di più di quanto sperassi".

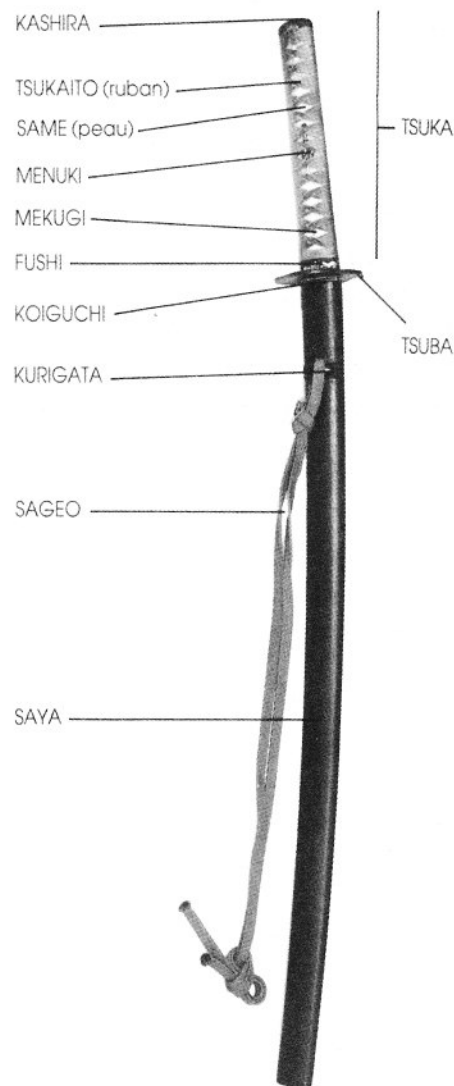
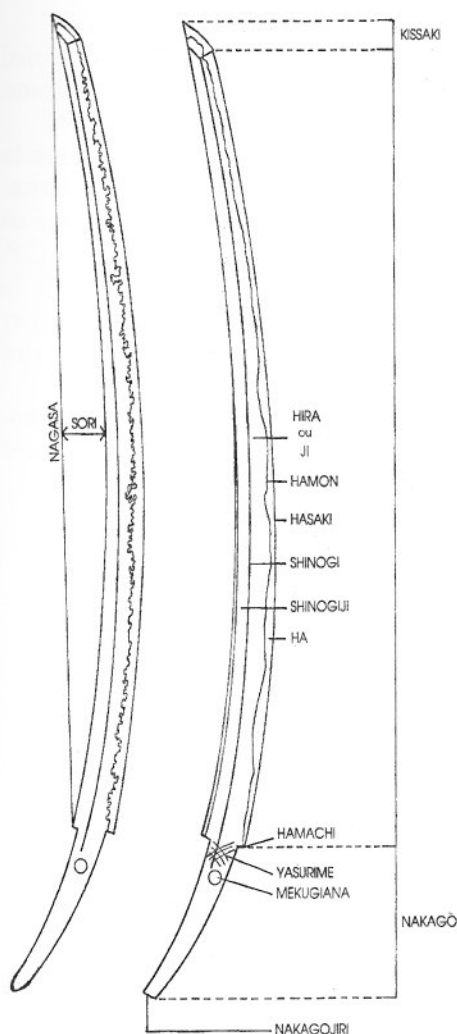
E Cinzemon raccontò al principe come andavano le cose. Il principe, a sentire come Cinzemon si era fatto beffe dei suoi cortigiani scoppiò a ridere tanto che

dovette tenersi la pancia. Poi cacciò i suoi Ministri e Cortigiani e nominò suo unico consigliere l'astuto CINZEMON.

Alcune rime di CINZEMON:

Ora sono il consigliere del re, ma un tempo vivevo fabbricando spade. Scivolavano così dolcemente nel fodero che la gente mi soprannominò "CINZEMON" che vuoi dire "Silenzioso".

Nomenclatura



Notizie varie

Attento responsabile: 300.000 lire di disattenzione.

E' questa la cifra che tutti noi paghiamo perché alcuni responsabili di dojo dimenticano di ritirare i pacchi delle riviste lasciandoli in giacenza finché non tornano indietro al mittente. Gli stessi poi ci chiedono nuovamente le riviste e noi le dobbiamo rispedire con un'ulteriore spesa. Questi soldi li paghiamo tutti noi quindi, "responsabili", per favore: attenzione!!!

Avviso ai lettori.

A partire da questo numero la rivista è stata supervisionata dall'intera Direzione Didattica e dal Consiglio. Questo determinerà dei possibili ritardi nell'uscita della rivista, pertanto ci scusiamo con i lettori.

Anticipazioni:

Aikido e teatro di F. D'Agata - I Magici disegni di Domenico Zucco - Intervista esclusiva per Aikido al Maestro Ikeda (direttore didattico della Svizzera) - Intervista esclusiva al Maestro Ohashi (fondatore della scuola di Ohashiatsu)

Avviso agli aikidoka che amano leggere.

"Perché non ci segnalate i libri che vi sono piaciuti? Basta una breve recensione o la semplice indicazione del titolo e dell'autore per aumentare lo spazio di questa rubrica che non sarà mai sufficientemente ampio!"

Errata corrige

Sull'articolo di kyoto del numero di Aikido precedente:

- gli ideogrammi erano invertiti
- la dispositiva dei samurai è stata stampata al contrario
- kyoto è stato scritto erroneamente con la "i" invece della "y".



COME RICEVERE "AIKIDO" DIRETTAMENTE A CASA VOSTRA

Recapito personalizzato

(Iscritti Aikikai d'Italia)

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

(Non iscritti Aikikai d'Italia)

La procedura è la stessa degli iscritti Aikikai però nella causale va indicato: "socio culturale rivista anno 1995/96" (dall'estero) inviare alla redazione la fotocopia del vaglia postale internazionale intestato ad Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese C.P. 4202 Roma e recante nella causale la dicitura: "socio culturale estero per l'anno 1995/96"; l'importo è di lire 35000.

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

Per partecipare alle varie rubriche della rivista Aikido potete inviare articoli (su dischetto e via e-mail), disegni e, soprattutto, foto dei vostri Dojo, dei maestri o di esecuzioni di tecniche, ma anche foto sulla cultura tradizionale e non del Giappone.

Il materiale va spedito a:

Rossana Tursi

Via M. Mitolo, 23 (sc. B)

70124 Bari

E-mail: tursi@cimedoc.uniba.it

合気道

