

AIKIDO

Associazione
di Cultura tradizionale
Giapponese

Aikikai
Ente
Morale

Anno XXXI
Estate 2000



Direttore responsabile

Dario Abrescia

RedazioneFabrizio Ruta, Rossana Tursi,
Paolo Bottoni, Giovanni Granone

AIKIDO

Periodico annuale
dell'Associazione
di Cultura Tradizionale Giapponese
Anno XXXI
Estate 2000**ORGANIGRAMMA DELL'AIKIKAI D'ITALIA****Presidente**

Francesco Verona

Consiglio DirettivoPiergiorgio Cocco, Ferdinando D'Agata, Giovanni Granone,
Fabio Mongardini, Fabrizio Ruta, Franco Zoppi**Direttore Didattico**

Hiroshi Tada Shihan

Direzione DidatticaYoji Fujimoto, Hideki Hosokawa, Pasquale Aiello,
Brunello Esposito, Giorgio Veneri**Revisori dei conti**Maurizio Toscano (presidente),
Giovanni Rusciano, Antonio Salvati**Impaginazione**

Patrizia Rubino - ME CA, Recco (GE)

Aikido ISSN/0392 - 5633

Anno XXXI - Estate 2000

Autorizzazione Tribunale di Roma

N° 14332 del 20/01/1972

RedazioneRivista Aikido c/o Shin - Bu Dojo Bari
Via G. Petroni trav. 39 N° 5 - 70100 Bari
e-mail: rivista@aikikai.it**Spedizione materiale: c/o Rossana Tursi****Via Michele Mitolo, 23/B - 70124 Bari****Fax c/o Fabrizio Ruta 080.5744061****e-mail: rivista@aikikai.it****Stampa**

Stabilimento Tipografico ME CA - Recco (GE)

Tiratura minima 5000 copieOgni prestazione in merito ad articoli, foto, disegni e varie,
s'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.

SOMMARIO

<i>Editoriale</i>	2
Memorandum	3
Aikido, armonia e diletto	4
<i>Storia</i>	
Il Commodoro Perry, come catalizzatore del rinnovamento istituzionale giapponese	6
<i>Tradizione</i>	
La mostra di Hokusai a Milano	15
Omote sandô	23
La casa giapponese (parte prima)	30
Cucina giapponese: yose - nabe	38
<i>Web</i>	
Qualche nota sul Web-site dell'Aikikai d'Italia	39
<i>La pratica</i>	
Dentro il Kinorenma (parte seconda)	42
Regole di etichetta nel Dojo	51
Perché fare Aikido?	53
Sul Combattimento	54
Inchini e botte	58
I due metodi di insegnamento del Giappone tradizionale	59
<i>Recensioni</i>	
Lo Zen e la Spada	62
Anatomia della dipendenza	63
La via della mano vuota	64

EDITORIALE

di Giovanni Granone

Sì, sono ancora io.

Tirato per i capelli (non sorrida il lettore, è solo un modo di dire), eccomi ricicciare dalle pagine della rivista Aikido, come un tempo, quando a fare la stessa ero io davvero. Ma i tempi cambiano, per fortuna e questa rogna è passata di mano in mano fino ad oggi. Così adesso (linguaccia mia....!) ho proposto al Consiglio, che non ha potuto rifiutare, una soluzione economicamente assai vantaggiosa per la pubblicazione di Aikido (i soldi sono soldi), e mi è stato affidato il compito, non facile, credetemi, di raccattare quello che la vera redazione mi fornisce e farlo pubblicare dal "mio" stabilimento tipografico, quello che si occupa di Quaderni di Aikido, per intenderci. Per il resto, a parte il mio coinvolgimento e forse di qualche brav'uomo fra i miei collaboratori ed amici, tutto rimane uguale a prima, o quasi.

Quasi, nel senso che ho esperienza ed autorità sufficiente per dissuadere chiunque dall'armare polemiche su queste pagine. Era stato sta-

bilito che Aikido avrebbe dovuto essere una pubblicazione culturale e noi (mi riferisco a tutta la redazione) vogliamo mantenerla tale ed assolutamente esente da problematiche interne dell'Associazione. Quelle, semmai se ne sentisse la necessità, possiamo trattarle su Quaderni di Aikido, così come i piccoli o grandi stage che vengono svolti nell'arco dell'anno.

Dovremmo fare un distinguo sulla questione Aikido che è, a sua volta cultura, come si è sempre sostenuto fermamente: gli stage, a mio modo di vedere, non la sono e vanno trattati, nella maggioranza dei casi, alla stregua di una partita di pallone, in altra sede; l'Aikido, la filosofia che ne promana, i problemi che lo circondano, l'insegnamento ecc., rientrano invece nel filone culturale.

L'Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese – Aikikai d'Italia ha due pubblicazioni di diversa natura e caratura, dobbiamo pertanto cercare di capire cosa troveremo in una e cosa nell'altra ed a quale delle due inviare articoli o

proporre la propria collaborazione. Un altro piccolo problema al quale raccomando qualche attenzione, concerne la qualità del materiale inviato da chi decide di collaborare: Per quanto riguarda gli scritti, sappiamo tutti che ciascuno di noi si assume la responsabilità di quello che dice e di come lo dice, ma di fronte a fotografie che in stampa si rivelano illeggibili, non si può fare altro che rimanere sconcertati, finendo per cestinarle.

Ecco. Credo di essermi presentato: un bel rompic....

Tuttavia mi sembra meglio avvertire prima che scontentare dopo. No?

Non so bene perché la redazione abbia insistito per farmi scrivere questo editoriale ma mi viene il dubbio che conoscesse in partenza il suo probabile contenuto e si fregasse le mani pensando: "hai voluto la bicicletta? Adesso pedala!"

Giovanni Granone

MEMORANDUM

L'Aiki richiede ad ognuno di procedere lungo la via del corpo e lungo la via dello spirito, contemporaneamente.

L'Aiki è una manifestazione della Verità in se stesso, e rende armonica ogni cosa che esista al mondo assorbendola in amore. Per realizzare il vero mondo della pace, è imperativo diventare una sola cosa con l'Amore Assoluto e la Sincerità Assoluta.

Questo significa che quando qualcuno diventa furioso contro di te devi armonizzare con lui. Un'altra parola giapponese per Bushi (guerriero) è Samurai, che significa qualcuno che ha fede nella via dell'Amore.. Chi si limita a combattere con gli altri non è un vero samurai. Io voglio procedere avanti con i movimenti dell'Amore allenando noi stessi sia nel corpo sia nello spirito, per fungere da pilastri nella società.

Nel passato, le Arti Marziali erano erroneamente usate per supportare l'apparentemente incessabile carneficina che ha caratterizzato il passato del Giappone. L'Aiki, dal suo canto, serve a preservare la vita umana. Per dirla in un altro modo, l'Aiki è la via per prevenire ingiurie verso il prossimo.

Il rispetto della vita umana è la via dell'Aiki, ed è per questo che l'Ai



di Aiki è strettamente correlato con l'altra parola giapponese Ai che vuol dire Amore. È a causa di questa relazione, infatti, che all'origine ho chiamato la mia Via Aikido.

Questo significa anche che l'Aiki menzionato dai praticanti di arti marziali del passato è fondamentalmente differente sia nella forma che nel contenuto da quello cui io mi riferisco dicendo Aiki. Spero che tutti riflettano profondamente su quanto sto dicendo qui.

Come dicevo prima, questa non è la via per combattere e sconfiggere altri con la forza o con le armi, ma è piuttosto la Via per armonizzare il mondo e per radunare assieme ogni essere umano sotto uno stesso tetto, come in una sola famiglia.

Questa è la Via del grande spirito dell'Amore (Ai) verso Dio, la Via per servire come parte di un grande lavoro all'interno dell'Armonia Universale.

Questa Via è la Via dell'Universo, e l'allenamento nell'Aiki è l'allenamento nell'Opera Divina. La realizzazione di ciò accresce la forza dell'Universo, e fa sì che il singolo diventi Uno con l'Universo stesso.

Ueshiba Morihei

Armonia e diletto

di Doshu, Moriteru Ueshiba

Credo che l'ingresso nell'era dell'anno 2000 sia una grande occasione da celebrare.

L'inizio dell'anno passato fu pieno di tristezza per i praticanti di Aikido, a causa del luttuoso evento della morte di Kisshomaru Ueshiba, il Doshu precedente.

Il mondo economico giapponese sta attraversando molti alti e bassi, e non è possibile dire quando questa situazione verrà stabilizzata. Non solo in Giappone ma in numerose nazioni in ogni parte del mondo ci si confronta con conflitti interni e problemi razziali. In tempi così turbati, credo che sia importante richiamare lo spirito di armonia dell'aikido. Se ricordo correttamente fu mentre accudivo Kisshomaru Ueshiba al suo capezzale che ho letto queste parole scritte da Mikiyo Oda, una delle star dell'atletica leggera.

Per me, lo sport senza gioia e lo sport senza piacere non sono, nel vero senso della parola, sport. Se si può trovare diletto nel pieno dell'esercizio e delle difficoltà, se si può continuare con i propri sforzi, allora si può sicuramente essere capaci



di raggiungere l'obiettivo del miglioramento.

Quando leggo questo penso che per quanto l'aikido non sia uno sport queste parole gli siano realmente applicabili. Sebbene gli stili possa cambiare in ogni praticante di aikido, io mi auguro che ognuno possa impegnarsi in una pratica piena di diletto. In aikido lo Spirito dell'unità {和合の精神} è veramente importante.

Questo carattere 和 ha molti importanti significati racchiusi in sé. Alcuni di essi potrebbero essere di ammorbidirsi o raggiungere la calma, di divenire amichevole, di

evitare discussioni, divenire flessibili e gentili, divenire tranquilli, essere ragionevoli ed accomodanti, evitare di essere contraddittori, essere felici, rappresentare degnamente il Giappone...

Al momento, l'arte marziale che rappresenta il Giappone è l'aikido. Non accettare conflitti, non contrastare con gli altri, sii acuto all'interno e morbido all'esterno, muoviti gentilmente, guarda a quello che viene fatto con un sentimento di accettazione. Riguardo alla pratica, ingentilisci il tuo sentire, mostra un carattere pacifico, sii amichevole con quanti ti stanno intorno, vivi con diletto. Se puoi fare questo, penso che possiamo dire che troverai la felicità.

Al ricevimento in occasione della mia entrata in carica come Doshu, ho detto di non avere obiettivi troppo alti, e di non costruire false pretese. Ho parlato del mio desiderio di essere naturale. D'ora in avanti, mi riprometto di continuare a dedicare me stesso, assieme a tutti quanti, alla pratica diligente dell'Aikido.

Storia

**Il Commodoro
Perry,
come catalizzatore
del rinnovamento
istituzionale
giapponese**

Il Commodoro Perry

Come catalizzatore
del rinnovamento
istituzionale giapponese

di Paolo Bottoni

Poco dopo la metà del secolo XIX, UNA nave americana naufragò presso le coste del Giappone, paese che da secoli aveva decretato il bando agli stranieri tranne per un'enclave in Nagasaki riservata soprattutto ai mercanti olandesi e cinesi e stabilito la pena di morte per ogni straniero che violasse il blocco. Durante questo lungo e volontario isolamento il Giappone aveva conosciuto un periodo di pace e prosperità che non aveva mai avuto l'eguale: la cosiddetta pax Tokugawa, meglio conosciuta

in Giappone come periodo di Edo. Un periodo veramente d'oro, ma poggiato su basi estremamente fragili che si voleva preservare da ogni influenza esterna, limitando al massimo o addirittura proibendo ogni contatto con l'esterno. Nonostante la causa di forza maggiore l'equipaggio della nave venne rapidamente messo agli arresti dalle autorità locali, condannato a morte e giustiziato. Le conseguenze pratiche di quest'atto furono praticamente immediate ma sono ancora ben lungi dall'essere piena-

mente concluse, né possiamo dire di conoscerle appieno, o perlomeno di essere in grado di valutarle in maniera definitiva.

Nel luglio del 1853 l'ammiraglio Matthew Perry gettava le ancore nella baia di Uraga, al comando di quattro navi da guerra della marina statunitense, chiedendo formalmente l'apertura dei porti del Giappone, la stesura di accordi per i soccorsi in caso di naufragio e la stipula di trattati commerciali. Missioni analoghe non avevano ricevuto alcuna risposta nel 1804



(guidata dall'ambasciatore russo Rezanov) nel 1846 e nel 1848 (al comando dell'ammiraglio statunitense James Bidle). Ma i tempi erano ormai definitivamente cambiati.

Per la prima volta nella storia giapponese a decidere le linee di condotta di fronte alle richieste del governo degli Stati Uniti fu un largo comitato esteso a tutte le personalità del paese. Paese che si era però diviso irreparabilmente in due fazioni appostate su posizioni inconciliabili. I tradizionalisti (jōi) che chiedevano di respingere gli stranieri e restaurare il potere imperiale ridotto ormai da quasi 1000 anni a funzioni puramente simboli-

che (l'amministrazione del paese era in realtà in mano ai governatori, che erano da 250 anni gli Shogūn della dinastia Tokugawa) e i riformatori, che continuavano a sostenere il regime Tokugawa ed erano favorevoli all'apertura del Giappone al mondo esterno.

Ma il tempo di decidere era ormai arrivato. Veniva avvistata al largo di Kanagawa nel febbraio del 1854 la flotta americana, composta ora da otto vascelli da guerra: Perry veniva a ritirare la risposta alle sue richieste. Tagliando ormai corto con le discussioni venne firmato in agosto a nome dello Shogūn un trattato di amicizia con gli Stati Uniti. Seguivano a breve termine

altri trattati analoghi con la Gran Bretagna, la Russia, l'Olanda.

Nel 1858 venivano richieste da questi paesi, cui nel frattempo s'era aggiunta la Francia, diverse estensioni ai trattati. Nonostante il parere sfavorevole della corte imperiale che le riteneva estremamente sfavorevoli agli interessi del Giappone e cariche di clausole vessatorie e infide, le richieste vennero accolte. Ma l'Imperatore nel 1864 rifiutò definitivamente di ratificarle.

I sentimenti di rancore verso gli stranieri erano largamente condivisi dalla popolazione: nessuno dei vantaggi promessi si era concretizzato, le disinvolute abitudini com-

merciali degli stranieri seminavano disagio, e numerosi incidenti avevano turbato la nazione. L'assassinio del plenipotenziario Naosuke che conduceva le trattative e quello di un commerciante britannico che causò per rappresaglia il bombardamento di Kagoshima da parte della flotta inglese, il cannoneggiamento ripetuto di Shimonoseki per rappresaglia contro le dimostrazioni xenofobe autorizzate dall'Imperatore per evitare sommosse popolari, altri bombardamenti ancora nell'agosto e settembre del 1863.

Lo Shogûn venne ufficialmente convocato a corte, un gesto ormai inusitato, dove l'Imperatore Kômei gli comunicò ufficialmente tutta la sua avversione per gli stranieri. Ma lo shogunato era ancora abbastanza forte per resistere. Anche in armi se necessario.

Dopo oltre due secoli di pax Tokugawa, le truppe dello Shogûn scesero in campo, riportando una vittoria sanguinosa ma non duratura contro i restauratori.

Nel 1867 il destino sembrò scendere definitivamente in campo dalla parte dello Shogûn: prendeva il potere l'energico Yoshinobu Tokugawa detto Keiki mentre saliva al trono imperiale il sedicenne Mutsuhito, che sembrava destinato ad essere una sua facile

preda. E fu invece questo ragazzo, passato poi alla storia col nome di Meiji che caratterizzò secondo l'usanza giapponese anche la sua epoca, a far pendere il piatto della bilancia dalla sua parte.

Sommerso dalle contestazioni, soprattutto da parte degli aristocratici e delle classi dirigenti, lo Shogûn con gesto teatrale rassegnava nel 1868 le dimissioni dalle sue cariche e funzioni nelle mani dell'Imperatore. Secondo la complessa procedura giapponese quest'atto non diminuiva minimamente il suo potere effettivo, ma nessu-

no aveva previsto che Meiji accettasse queste dimissioni, il 3 gennaio del 1868, precisando minuziosamente caso per caso a quali poteri lo Shogûn aveva rinunciato definitivamente. Nonostante la loro ostinata resistenza protratta fino al 1869 inoltrato, i seguaci dello Shogûn avevano ormai perduto la loro battaglia.

L'Imperatore proclamava nello stesso 1868 la Carta dei cinque articoli che poneva fine al sistema di divisione per classi, incoraggiava lo studio delle scienze occidentali e iniziava lo smantellamento delle strutture di potere del clan Tokugawa e del sistema feudale stesso. L'Imperatore era forte dell'appoggio dei Daimyo del sud che spontaneamente rimettevano nelle sue mani tutti i loro feudi.

Ormai anche i più fieri oppositori dell'apertura si rendevano conto che non era possibile chiudere di nuovo le porte del Giappone, ma erano ben decisi a non permettere colonizzazioni selvagge come quelle che stavano subendo la Cina ed altre nazioni dell'est asiatico. Il Giappone si sarebbe aperto al mondo, ma alle sue condizioni.

È facile vedere che la reazione giapponese al trauma causato dall'arrivo in armi praticamente indisturbato dei "barbari" sul sacro



suolo del Giappone era allo stesso tempo di attrazione fatale e istintiva repulsione. Furono sicuramente molti i giapponesi che si erano resi immediatamente conto che nulla sarebbe mai più stato come prima, ma molto variegate, di segno addirittura completamente opposto, le loro reazioni pratiche.

A livello politico sconvolgimenti inimmaginabili di stati di fatto ormai quasi millenari scuotevano la coscienza delle classi dirigenti: il governo dello Shogun arrivava al termine della sua parabola. L'Imperatore riprendeva la guida materiale del paese: tramontava l'epoca Tokugawa, nasceva l'era Meiji.

Ci fu chi sposò immediatamente la causa del cambiamento, ci fu invece, e tra loro molti adepti delle arti marziali, tentò un'ultima disperata ribellione. Ma invano. Come più o meno negli stessi anni si tramanda abbia detto il principe Salinas nella

sua Sicilia sconvolta dalla spedizione di Garibaldi, "tutto doveva cambiare perché nulla cambiasse". Nel 1871 venivano definitivamente aboliti i privilegi della classe militare. La classe dei samurai, punta di lancia e nucleo allo stesso tempo del sistema feudale dei Daimyo, veniva soppressa. Veniva addirittura proibito nel 1876 il porto delle due spade da parte dei samurai, causando enormi reazioni emotive che sfociarono un anno più tardi nella ribellione armata condotta da Saigo Takamori nella bellicosa terra di Satsuma.

Ma iniziava anche tra le altre cose un processo travagliato da cui dovevano poi nascere diverse generazioni più tardi le arti marziali moderne, che trovavano nuove motivazioni e nuovo slancio vitale in quello che ormai sembrava un fuoco destinato a spegnersi per sempre.

Dopo una generazione di transizione, formata da maestri di enorme spessore tecnico e spirito marziale indomabile, reduci materialmente o idealmente dalla sanguinosa ribellione di Satsuma soffocata col sangue dei samurai, che si lanciavano all'attacco sguainando le nude lame contro i fucili dell'esercito (ormai equipaggiato

ed addestrato all'occidentale e arruolato mediante leva obbligatoria, non più formato di guerrieri), venne una nuova generazione di maestri che seppero trovare una nuova tensione ideale, che seppero indirizzare verso fini ben più alti le loro energie e il patrimonio di conoscenze dei loro avi.

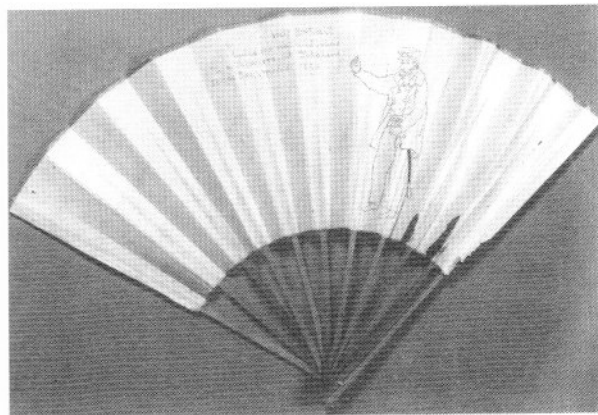
Ma dovremo fare idealmente ora un passo indietro, e tornare a guardare quel primo incontro – scontro tra il sol levante e la "civiltà occidentale" per cercare di capire cosa gli uni abbiano capito degli altri, ed attraverso quali sentieri.

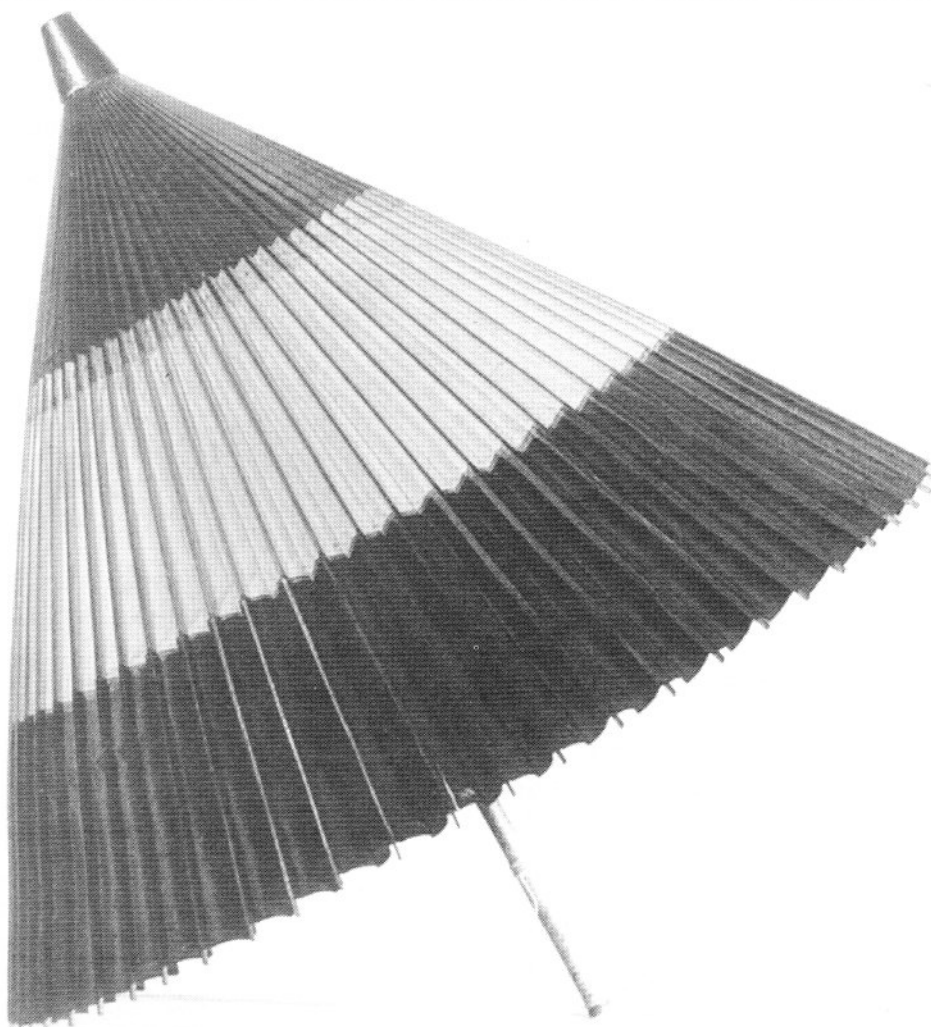
Ci aiuta, in modo molto più sottile di quanto possa sembrare a prima vista, un'esposizione unica nel suo genere: i reperti della spedizione Perry: quello che l'ammiraglio e i consulenti scientifici della sua spedizione ritennero importante, memorabile, necessario. Quello che acquistarono, quello che fu loro donato, quello che richiesero espressamente di avere per riportarlo in patria, classificarlo, studiarlo. O semplicemente come ricordo.

§ § §

Dal diario del commodoro Matthew Galbraith Perry:

Quando l'aria si schiarì e la riva si aprì alla visuale, l'industrioso lavoro dei giapponesi durante la notte venne rivelato, nello scenario maestoso della costa di Uraga.





Schermi ornamentali di tessuto erano stati sistemati per donare un aspetto più dignitoso e anche dimensioni apparentemente maggiori ai bastioni ed al forte; e due tende si allargavano tra gli alberi. Gli schermi erano tenuti ben tesi nella maniera usuale da pali di legno, e ogni intervallo tra loro era così distintamente marcato da dare

in lontananza l'aspetto di una pannellatura. Su questi finti pannelli appariva il blasone delle armi imperiali, alternato con il motivo di un fiore scarlatto circondato da larghe foglie a forma di cuore. Bandiere e stendardi, sopra i quali vari emblemi erano dipinti a vivaci colori, erano fissati su diversi punti delle schermature, mentre al didie-

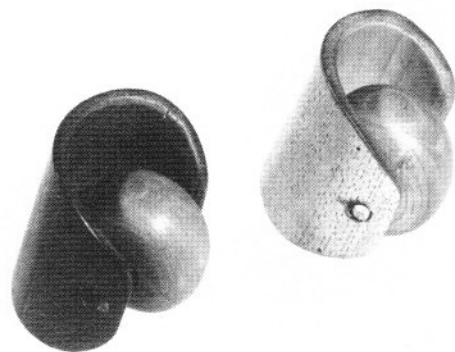
tro si addensavano fitte masse di soldati, schierati in costumi che non erano stati notati in precedenza, e che si supposeva riservati ad eventi eccezionali.

La parte principale della loro uniforme consisteva in una specie di tunica dai colori scuri, accompagnata da una corta gonna al di sotto della quale apparivano delle fasciature, priva di maniche e con le armi del loro signore in piena vista.

... ..

Prima che suonassero gli otto tocchi del mattino, il Susquehanna ed il Mississippi mossero lentamente attraverso la baia.

Simultaneamente al movimento delle nostre navi, si videro sei battelli giapponesi navigare nella stessa direzione, ma tenendosi maggiormente a riva. I vessilli con bande del governatorato distinguevano due dei battelli, mostrando la presenza a bordo di qualche alto



il Mississippi mossero lentamente attraverso la baia.

Simultaneamente al movimento delle nostre navi, si videro sei battelli giapponesi navigare nella stessa direzione, ma tenendosi maggiormente a riva. I vessilli con bande del governatorato distinguevano due dei battelli, mostrando la presenza a bordo di qualche alto ufficiale, mentre gli altri portavano bandiere rosse e probabilmente imbarcavano un seguito o scorta di soldati. Doppiando il promontorio che separava il primo ancoraggio dalla parte inferiore della baia, i

preparativi dei giapponesi nel porto vennero immediatamente in vista.

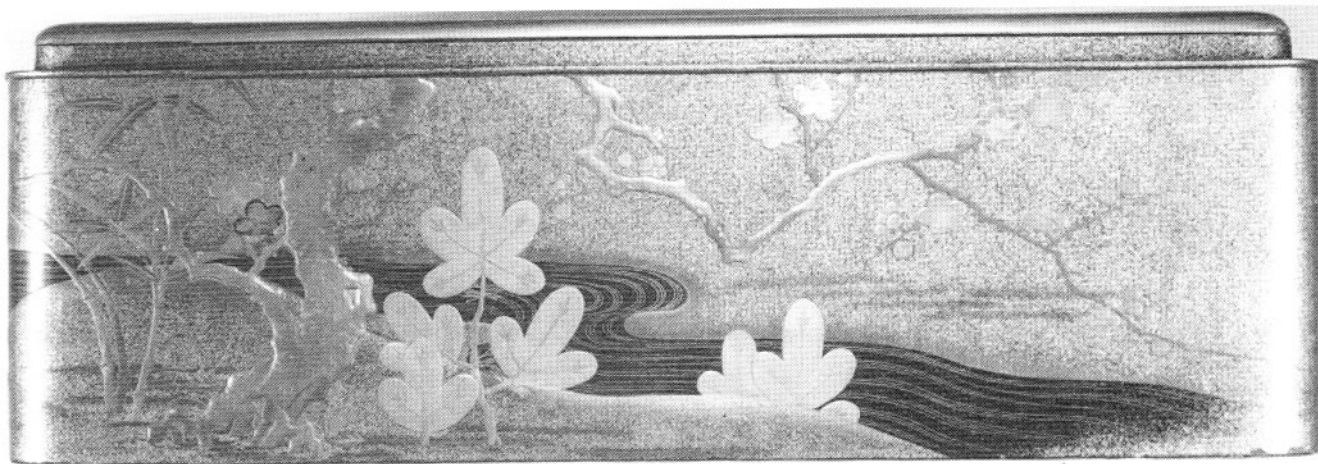
La parte della baia che costeggiava il promontorio era decorata da una lunga cortina di schermi dipinti di tessuto sopra i quali apparivano le armi dell'Imperatore. Nove alti stendardi si ergevano al centro di un numero immenso di bandiere dai differenti vivaci colori, sistemati sull'uno e sull'altro lato in modo che l'assieme formasse un cumulo crescente di bandiere dai vari colori, che sventolavano vigorosamente tra i raggi del sole nascente. Agli

alti stendardi erano sospesi larghi pennoni di un ricco scarlatto che sfioravano il suolo ondeggiando nella loro lunghezza. Sulla spiaggia di fronte a quest'apparato erano schierati reggimenti di soldato, immobili in ordine serrato, chiaramente sistemati in modo da fornire una dimostrazione di forza marziale, in modo che gli americani rimanessero profondamente impressionati dalla potenza militare dei giapponesi.

... ..

All'arrivo del commodoro, la sua scorta di ufficiali formò una doppia





linea sulla spiaggia, e non appena lui fu passato tra di loro si schierarono in ordine dietro di lui, seguendo. La processione era così formata e prese a marciare in direzione del palazzo di ricevimento seguendo la via indicata da Kayama Yezaiman e dal suo interprete, che precedevano il gruppo. I marines aprivano la marcia e i marinai subito dopo, il commodoro venne degnamente scortato lungo la riva. La bandiera degli Stati Uniti e il largo pennone erano portati da due atletici uomini di mare, che erano stati selezionati tra l'equipaggio della flotta in virtù del loro aspetto impressionante. Due ragazzi, acconciati per la cerimonia, precedevano il commodoro, portando in un rivestimento di tessuto scarlatto lo scrigno di legno che conteneva le sue credenziali e la lettera del Presidente. Questi documenti, di formato in folio, erano scritti con arte su pergame-

na, non arrotolati ma avvolti in velluto di seta blu. Ogni sigillo, attaccato a cordoni di seta ed oro con pendenti d'oro, era incastonato in scrigni circolari di sei pollici di diametro e tre di profondità, rivestiti d'oro puro. Ognuno dei documenti, assieme al suo sigillo, era contenuto in uno scrigno di legno di rosa lungo circa un piede con serratura, cerniere e montature in oro. A ogni lato del commodoro marciava un negro alto e ben proporzionato armato fino ai denti che fungeva da guardia del corpo personale. Questi neri, selezionati per l'occasione, erano i due ragazzi di migliore aspetto che la flotta potesse fornire. Tutto questo, naturalmente, era studiato per l'effetto.

... ..

Per qualche tempo dopo che il commodoro ed il suo seguito avevano preso posto ci fu una pausa che durò qualche minuto, senza che venisse pronunciata una parola né

da una parte né dall'altra. Tatznoske, l'interprete ufficiale, fu il primo a rompere il silenzio, chiedendo a Mr. Portman, l'interprete olandese, se le lettere fossero pronte per la consegna, e assicurando che il Principe Toda era preparato a riceverle; e che lo scrigno scarlatto all'estremità superiore della stanza era pronto a riceverle. Il commodoro dopo che quanto sopra gli fu comunicato fece cenno ai suoi ragazzi che erano rimasti nella hall da basso di avanzare, e loro immediatamente eseguirono i suoi ordini e vennero avanti, recando nelle mani gli scrigni contenenti la lettera del Presidente e gli altri documenti.

I due impressionanti negri seguivano immediatamente dietro i ragazzi, marciando fino al ricettacolo scarlatto dove riceverebbero gli scrigni dalle mani dei portatori, li aprirono prendendo le lettere e, mostrando gli scritti ed i sigilli, li

depositarono all'interno dello scrigno giapponese, il tutto in perfetto silenzio.

Yezaiman e Tatznoske allora si inchinarono e, camminando sulle loro ginocchia, chiusero i legacci attorno allo scrigno scarlatto e, informando il commodoro che non c'era altro da fare, uscirono dalla sala inchinandosi di fronte ad ognuno cui passavano davanti, ai due lati della sala. Il commodoro allora si alzò per uscire e, appena lui fu partito, i due principi, sempre rimanendo in assoluto silenzio, si alzarono a loro volta rimanendo in piedi finché gli stranieri non scomparvero dalla loro vista.

... ..

§ § §

Al seguito della spedizione Perry non vi erano persone incaricate specificamente di raccogliere materiale "locale", ma è molto probabile che vi fossero accordi informali già in precedenza con lo Smithsonian Institute. Il commodoro incaricò della maggior parte degli acquisti l'agronomo della spedizione, il dr. James Morrow, ma troviamo nel suo diario la conferma che diversi acquisti furono fatti direttamente da lui, o che acquisti fatti individualmente da vari membri della spedizione confluirono poi nella "collezione Perry", come anche i vari doni ricevuti da delegazioni locali. La con-

seguenza immediata, di un'evidenza lampante, è che non si riesce ad individuare un chiaro filo conduttore nella raccolta.

Troviamo negli interminabili elenchi del materiale repertato, classificato alla buona e conservato per oltre un secolo negli archivi della Smithsonian Institute, tutto e di tutto. Ma solo recentemente è stata intrapresa l'opera di riclassificazione di tutto il materiale.

Troviamo oggetti di uso comune, oggetti perfino dozzinali, o presunti tali come un kasa, quell'ombrello di bambù che giureremmo uscito da uno dei tanti supermercati orientali che proliferano ormai in tante capitali europee e che invece rappresenta un dono ufficiale dalla città di Ido, mutuando un'antica tradizione cinese: al funzionario che lascia il distretto si fa dono di un ombrello, simbolo di rispetto, purezza, dignità e prestigio.

Oggetti veramente comuni.

Che dire di quel paio di koma-geta, sandali per donna di uso quotidiano e di fattura assolutamente ordinaria? Forse a nobilitarli è valsa l'orgogliosa scritta che li accompagnava: Primo acquisto fatto in Giappone dagli Americani.

Oggetti il cui uso venne completamente frainteso, come il tamago-yaki, padella per banalissime frittate che, forse traditi dalla forma

quadrata difficilmente associabile alle rotondità dell'uovo, venne identificata per oltre un secolo come una casseruola per lo stufato in umido.

Oggetti che ci sembrano banali perché ormai assimilati da tempo nella nostra cultura e consideriamo "nostri" come i due amma-ki, attrezzi in bambù per massaggi, che dovettero sembrare invece all'epoca curiosi e degni di nota.

Oggetti che ci fanno sorridere, simili alla paccottiglia di cui amano riempire le valige i viaggiatori, che siano giapponesi di fronte alla torre di Pisa muniti dell'immane macchina fotografica che spara implacabile il suo minuscolo flash a mezzogiorno, o che sia un ufficiale di marina degli S.U. che acquista nella baia di Yokohama nel marzo del 1854 un patetico sensu, un ventaglio col suo ritratto schizzato al volo da un venditore ambulante.

Ma anche oggetti dalla bellezza abbacinante e senza tempo, che ci sembrano ormai vecchi amici perché li abbiamo ammirati esposti nelle mostre di mezzo mondo. Recipienti laccati (ryh-shi-bako) offerti in dono al presidente degli Stati Uniti, porcellane di squisita fattura, sete.

Ma meglio d'ogni descrizione varranno le illustrazioni.

Tradizione

La mostra di
Hokusai a Milano

Omote sandô

La casa
giapponese
(parte prima)

Cucina giapponese:
yose - nabe

Il maestro Hokusai

Per trasformarsi in libere sorgenti
bisogna prima diventare
righelli, squadre e compassi

di Marta Ragozzino

È strano pensare oggi, abituati come siamo alle sconfinite possibilità della rete e alla simultaneità delle informazioni televisive, strumenti di un avviato processo di globalizzazione economica e culturale che, dopo aver abbattuto ogni barriera spaziotemporale, rischiano ora di appiattire o annullare anche le differenze e le specificità delle "tradizioni", che il modernissimo Giappone, potenza industriale all'avanguardia in ogni tecnologia occidentale, possa esser stato, fino ai primi anni dell'Ottocento, un paese veramente lontano e pressoché sconosciuto. Un paese esotico ed irraggiungibile, addirittura mitico agli occhi degli abitanti del Vecchio Continente. In effetti, però, irraggiungibile il Giappone lo è stato davvero. Dal 1639, infatti, con la chiusura dei confini agli occidentali, ai mercanti, ai viaggiatori e, in particolare, ai missionari gesuiti che da qualche decennio cercavano di diffondere la religione cristiana nella terra dei Samurai, il Giappone era proprio diventato un paese letteralmente isolato e fondamentalmente autarchico, anche dal punto di vista culturale. Sopra questa separazione, consentita dal mare e dall'interruzione dei rapporti economici, riavviati solo a metà del XIX secolo con i primi trattati commerciali "facilitati" dal cannoneggiamento dei porti, il Giappone aveva potuto mantenere piuttosto

impermeabile il proprio carattere (il proprio spirito o anima nazionale, il *volkgeist* in tedesco) e in un certo senso invariata e inconfondibile la propria raffinata tradizione artistica.

La cultura e le forme espresse da questa tradizione, tanto distante, ignota e separata, si sono sviluppate, nel corso del tempo, secondo velocità e dinamiche profondamente diverse da quelle che hanno modificato i linguaggi e gli usi dell'occidente. Le arti del Giappone, protette di riflesso dalla politica isolazionista del paese, sono rimaste a lungo inaccessibili agli stranieri. Per questo, l'interesse degli artisti e dei collezionisti occidentali -ma anche quello del pubblico- per le forme della civiltà del Sol Levante, per le sue arti tradizionali e, in particolare, per la sua pittura, si è sviluppato solo nel corso del XIX secolo, quando il paese è stato



Autoritratto

costretto con la forza a riaprire le sue frontiere. Solamente allora, infatti, gli stranieri, gli europei soprattutto, hanno cominciato a prendere confidenza con le forme più esportabili dell'arte e della cultura giapponese, facilitati in questo senso dalla grande diffusione della stampa a colori che vive in Giappone, già dalla fine del Settecento, una grande e fortunata stagione.

*Com'è ammirevole
colui che non pensa:
"la vita è effimera"
vedendo un lampo
(Bashô)*



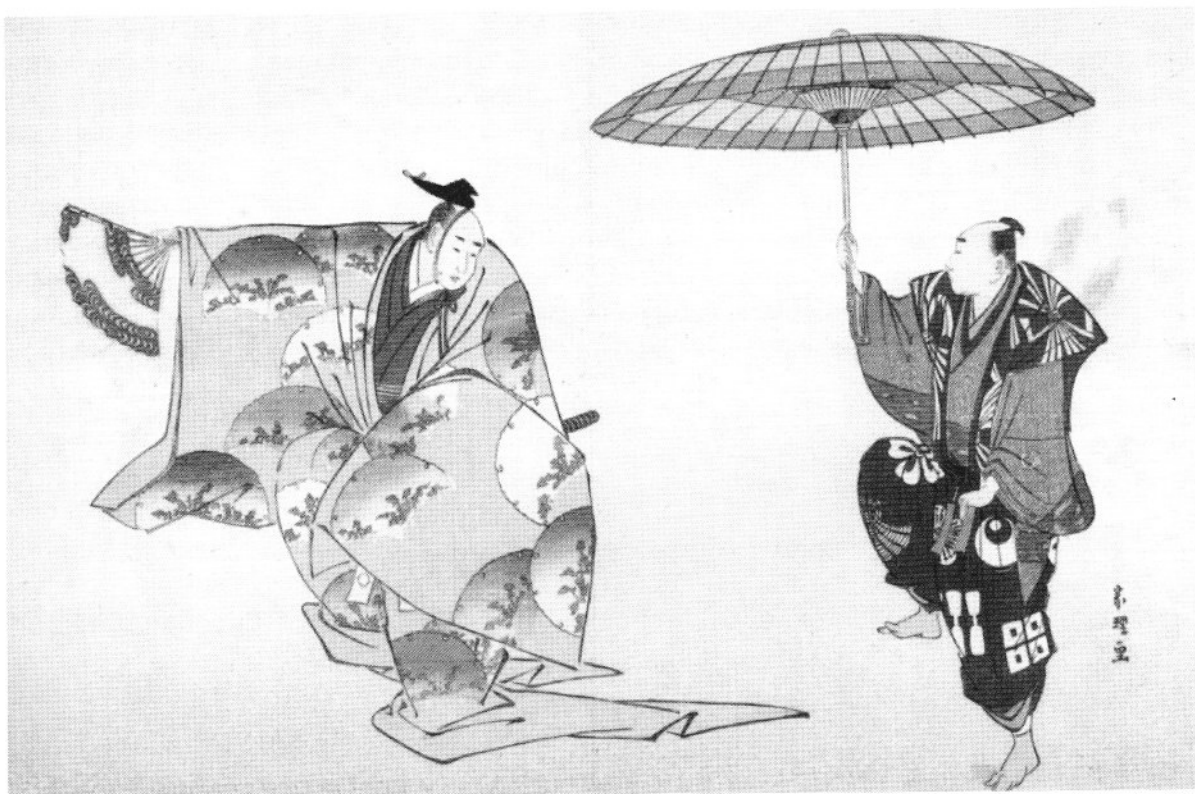
Ragazza con ombrello sotto un salice

Tra gli artisti che meglio hanno interpretato la fioritura di questa particolare tendenza che restituisce, con disinvoltura ed immediatezza, sprazzi di vita quotidiana, ritratti di attori, lottatori di sumo e cortigiane, scene di teatro -le cosiddette "Immagini del Mondo Fluttuante" (Ukiyo-e)- vi è anche Hokusai Katsushika (1760-1849), "il vecchio pazzo per la pittura". Artista eccentrico ed irrequieto, secondo i biografi, Hokusai muove i suoi primi passi proprio nel nuovo stile popolare dell'Ukiyo-e (uno stile naturalistico e fresco, soprattutto se confrontato con i preziosi calligrafismi della maniera accademica), come disegnatore e illustratore di libri e surimono (messaggi augurali) sommando presto però, a questa prima esperienza, la conoscenza delle scuole pittoriche del passato e della stessa cifra accademica. Hokusai infatti, nel corso delle sue numerose fasi -delle vere e proprie mutazioni di pelle, contraddistinte da un nuovo nome (tra le altre bizzarrie imputate all'artista, oltre ai numerosi nomi adottati nel tempo (almeno sei: Shunrô, Sôri, Hokusai, Taito, Iitsu, Manji) vi sono anche le moltissime abitazioni che egli ha cambiato, testimonianza del temperamento nomade, veloce, impermanente oltre che della mancanza di radici)- attraversa, con il suo pennello straordinariamente felice e leggero, tutte le

forme dell'arte tradizionale, giungendo a fondare una sorta di nuovo canone della pittura di paesaggio. Un nuovo canone che si diffonderà in Europa nel corso della seconda metà dell'Ottocento, già pochi anni dopo la morte dell'artista e che influenzerà moltissimo il percorso della pittura occidentale la cui strada, in quegli anni, partiva dal centro di Parigi. Proprio a Parigi, "capitale del XIX secolo", avranno luogo gli epocali mutamenti nella visione e nella tecnica che porteranno alla nascita dell'arte moderna, avvenuta negli anni Settanta sotto il segno della pittura en plein air. Il nuovo indirizzo dell'arte europea, indicato da Manet e portato avanti da Monet, Degas e dagli altri Impressionisti, affondava le sue radici anche nella recente conoscenza delle diverse "convenzioni" formali giapponesi e, in particolare, delle stampe di Hokusai.

A questo grande artista, forse il pittore giapponese più noto del mondo, che anche il pubblico meno esperto di arte orientale sa riconoscere per via di alcune opere che sono diventate delle vere e proprie icone, delle affascinanti "immagini simboliche", forse caricate di nuovi significati che oltrepassano la pura forma e l'immediata stilizzazione del paesaggio, come la Grande Onda, la città di Milano ha dedicato, nel corso dell'autunno passato, una bella ed esaustiva mostra

monografica, razionalmente allestita e accompagnata da un catalogo ben strutturato e ricco di riproduzioni a colori. Una mostra elegante e rarefatta, sia per l'ambientazione suggestiva che per la qualità alta delle opere esposte, piuttosto comprensibile e didattica pur nella sua inevitabile alterità materiale e stilistica. I curatori hanno saputo



Scena di teatro



Autoritratto ironico del Maestro

incrociare infatti il criterio tematico (il teatro, la bellezza femminile, gli animali, il sovrannaturale, l'eroticismo, la natura) ad un ferreo ordito cronologico che ha permesso di scandire le successive fasi della lunga e non sempre documentatissima carriera di Hokusai in un percorso che

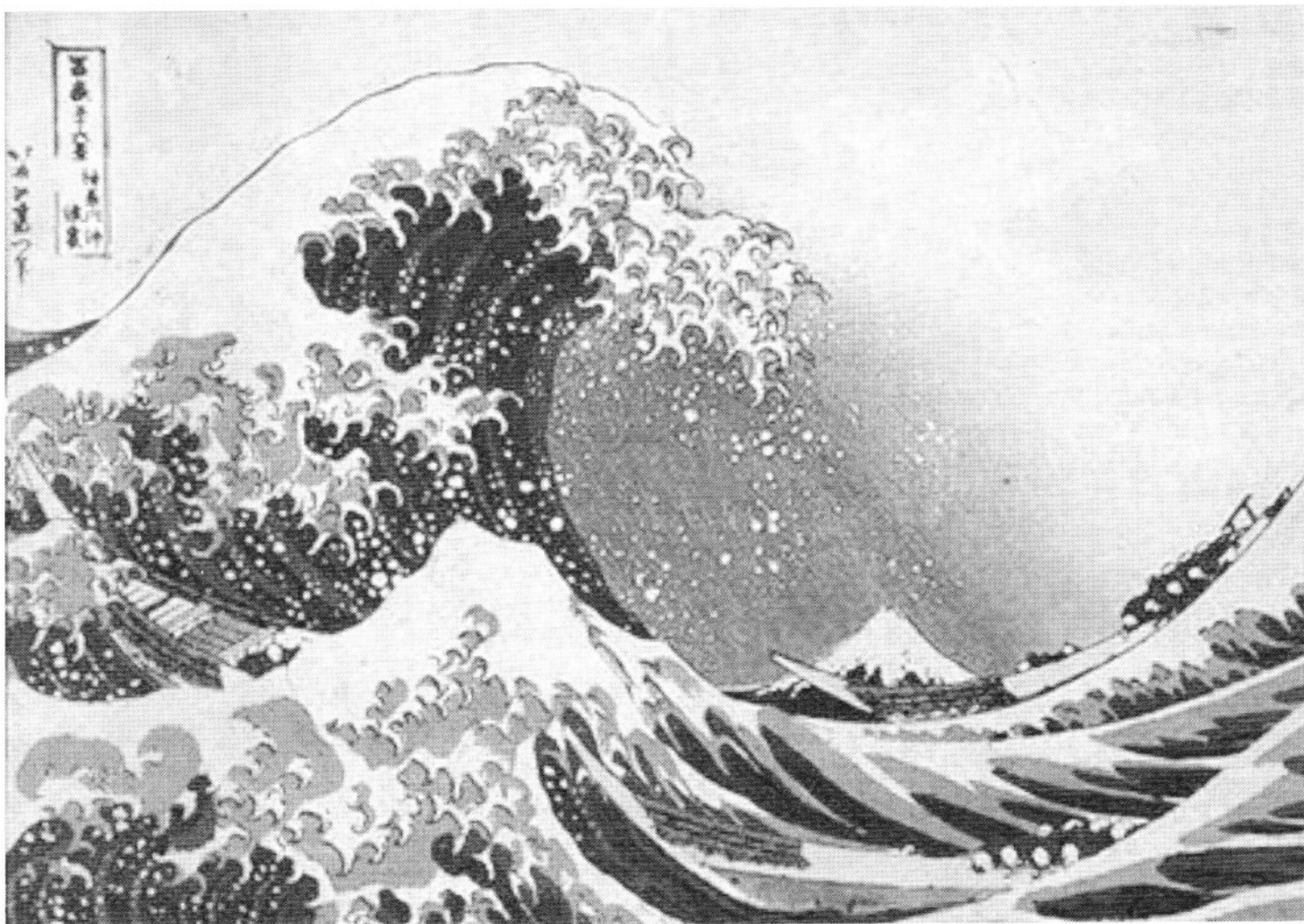
tutti hanno potuto agevolmente seguire. Si è trattato della più imponente mostra sull'opera di questo famoso artista mai organizzata in Italia (e in Europa) ma forse anche della più importante esposizione mai realizzata di pittura giapponese tout court: una grande occasione anche per i non specialisti per conoscere una concezione artistica diametralmente opposta a quella occidentale.

Henri Focillon, un grande storico dell'arte francese, vissuto a cavallo tra Ottocento e Novecento, che si è sempre interessato alla morfologia

dell'arte, alla vita delle forme più che alle idee o ai contenuti che esse potevano esprimere, ha scritto (nel 1914) un interessante e precoce saggio su Hokusai che, a mio parere, mette in luce la fondamentale distanza tra la tradizione pittorica europea e quella giapponese in un modo che può risultare particolarmente significativo per noi che pra-

tichiamo un'arte marziale come l'Aikido. Focillon, infatti, paragona la pittura occidentale ad una specie di "schermaglia" nella quale molti e diversi colpi possono essere tirati; noi, mantenendo la metafora, possiamo paragonare la pittura giapponese ad un unico, definitivo colpo, (shinken). Nella tradizione occidentale moderna, il pittore

esperto incrocia le sue pennellate sopra precedenti pennellate, tratteggia con leggerezza, passa e ripassa nello stesso punto, sovrapponendo i pigmenti e le vernici, per smorzare o enfatizzare i toni attraverso sapienti velature che producono luminosità e distanza tra i piani. Il suo obiettivo è fingere sempre meglio la profondità dello



La grande onda

spazio, il volume dei corpi: dare, insomma, l'illusione del rilievo, il valore tattile del quadro (finestra aperta sul mondo) reso attraverso la prospettiva, la luce e il colore. Il pittore giapponese no, non ripassa mai nello stesso punto, non corregge la sua pennellata che, come un colpo di spada, non gli concede alcun ripensamento. Come il calligrafo, il maestro di spada, il tiratore con l'arco (e come dovremmo fare noi aikidoisti) il pittore giapponese proietta la sua energia in quell'unico gesto, in quel colpo assoluto che origina dal suo centro. È il centro (il tanden, l'hara), e non la mano -e men che meno il pennello- a guidare sulla carta l'energia del pittore, il suo inchiostro o il suo colore, ai quali solo l'acqua potrà togliere peso, spessore, materia. La delicatezza, la grazia, l'eleganza della pittura giapponese si riversano anche nell'incisione al tratto (di cui l'opera di Hokusai è esempio variegato e sublime): un segno netto, pulito, senza esitazioni. Un sottile equilibrio tra pieni e vuoti, insomma, che ci restituisce una concezione molto diversa dell'arte. Una concezione che esprime una tradizione secolare fondata su premesse filosofiche e spirituali di antica derivazione indiana e cinese che hanno come cardine principale il "concetto" di vuoto, o meglio la pratica del vuoto. Il raggiungimento di questa condizione, risultato di



Pescatore con pipa

una ricerca personale, di un cammino interiore, di un severo allenamento, è uno degli obiettivi decisivi -forse il più importante- di chi oggi studia un'arte marziale tradizionale giapponese. Anche l'Aikido, che è un'arte relativamen-

te giovane e moderna, nasce proprio dalla realizzazione di questa stessa condizione spirituale che, attraverso il rigoroso esercizio del ki, secondo l'esempio di O'Sensei, può arrivare a dar forma ed efficacia ad un movimento inconscio,



Veduta del monte Fuji

autogenerato. Yamoka Tesshu, uno dei più grandi maestri di spada e calligrafia vissuti nell'Ottocento ha scritto "Con la mente e il corpo unificati, niente sarà impossibile": la sintesi del corpo e della mente nella realizzazione del vuoto interiore (che risuona come un'eco, come ci insegna il Maestro Tada), quindi l'efficace utilizzazione della propria energia armonizzata all'energia dell'universo, è il fondamento di tutte le vie: dell'Aikido, dell'arte della spada, dello Shodo. Alla base di tutte le arti vi è dunque un'indefinibile estetica del vuoto che riguarda, naturalmente, anche la pittura che, con la calligrafia, condivide ben di più del pennello. In effetti Hokusai considerava la sua professione artistica proprio

come una "via" da praticare ed in questi termini la trasmetteva, attraverso i suoi insegnamenti e i suoi libri di modelli, agli allievi diretti ed indiretti. Secondo il suo

esempio, la pittura è una via da perseguire con pazienza e determinazione ma anche con molta immaginazione e il pittore è un "microcosmo" che deve sapersi svuotare per mettersi in contatto con il macrocosmo della natura, per far risuonare l'universo della realtà. Questo è il semplice segreto della lunghissima, fortunata -seppur mai agiata- carriera del più famoso pittore giapponese, che nel 1834, pubblicando per la prima volta i tre volumi che raccolgono la sua opera più nota, le Cento vedute del Monte Fuji, sintetizzò in poche inesorabili righe il suo credo artistico, lasciandoci un vero e proprio testamento spirituale. A settantaquattro anni Hokusai,



Altra veduta del monte Fuji

o meglio Manji, il Vecchio pazzo per la pittura, rivelò al pubblico il cuore segreto della sua filosofia "Dall'età di sei anni ho la mania di copiare la forma delle cose, e dai cinquant'anni pubblico spesso disegni, tra quel che ho raffigurato in questi settant'anni non c'è nulla degno di considerazione. A settantatre anni ho un po' intuito l'essenza della struttura di animali e uccelli, insetti e pesci, della vita di erbe e piante e perciò a ottantasei progredirò oltre; a novanta ne avrò approfondito ancor di più il senso recondito e a cento anni avrò veramente raggiunto la dimensione del divino e del meraviglioso. Quando ne avrò centodieci, anche solo un punto o una linea saranno dotati di vita propria. Se posso esprimere un desiderio, prego quelli tra loro signori che godranno di una lunga vita di controllare se quanto sostengo si rivelerà infondato". Poche righe dense di significato che i primi critici, i letterati, i poeti e gli artisti europei che, nel corso della seconda metà dell'Ottocento, si avvicinarono all'opera dell'artista giapponese (tra i

quali, ad esempio, Van Gogh, la cui sensibilità viene infatti ricordata dal regista Kurosawa in uno degli episodi del film *Sogni*), considerarono probabilmente espressione di un temperamento eccentrico e romantico: un equivoco che ben corrispondeva alla visione esotica e meramente decorativa che quasi tutti avevano allora della misteriosa

arte giapponese, visione puramente iconografica che presto portò al dilagare del fenomeno del Japonismo, una vera e propria moda affermata in tutta Europa dal trionfo delle Esposizioni Universali, dell'Art Nouveau e dello stile decorativo e floreale internazionale che a lungo condizionò la visione e il gusto degli europei.

Era una visione che si limitava alla superficie, nel senso occidentale del termine. Sfuggiva allora, in primo luogo agli artisti, la sostanza lieve della pittura del Giappone, la sua superficialità - nel senso proprio del termine -, ciò che, insomma, la allontanava completamente dalla pittura occidentale. A differenza di quest'ultima, che dalla fine del Medioevo si era arrovelata attorno al problema della profondità e del rilievo, del volume dei corpi e degli oggetti, della loro resa il più possibile mimetica e naturalistica e quindi prospettica, la pittura giapponese ha sempre mirato alla realizzazione del vuoto attraverso un sistema di segni che agisce su chi guarda per suggestione e non per

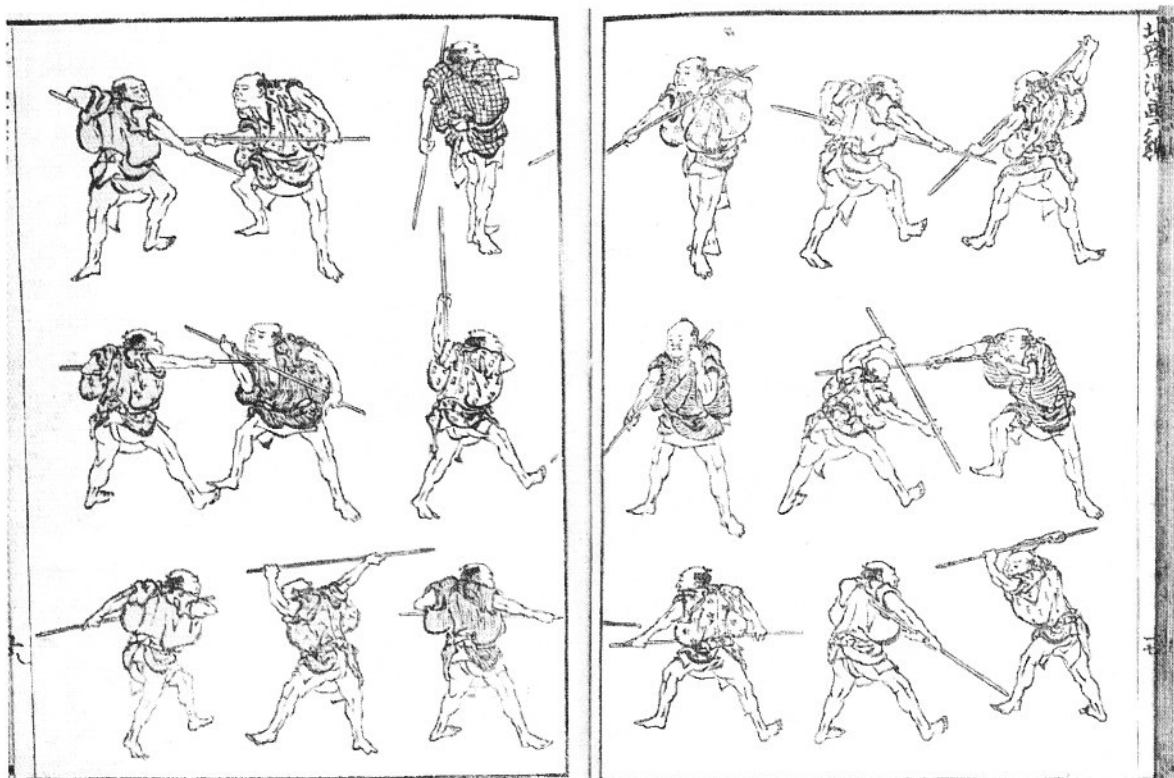


descrizione, per empatia e non per narrazione. Gli artisti giapponesi non sono ossessionati dalla terza dimensione, dalla necessità di esprimere valori tattili: le loro opere non sono profonde, non bucano al di là del muro al quale sono appese. Anzi, non sono proprio appese: nella maggior parte dei casi, infatti, si srotolano delicatamente. Esprimono, in maniera estremamente sintetica, concisa, un sistema di rapporti che si risolve in superficie e che non deve significare o dire niente di più. Quel che si vede è identico a quello che è: non

sono due cose diverse (la realtà e la sua raffigurazione), sono la stessa cosa.

Hokusai, inebriato dalla bellezza della natura, ha saputo afferrarne l'essenza e fissarne la mutevole vita, nel brulichio del mondo delle forme ma fuori dal frastuono del pensiero, con il sorriso sulle labbra e, dunque, con il sorriso nel cuore. Per rendere il vuoto sulla carta, per farlo circolare, bisogna aver fatto il vuoto dentro di sé: la personalità deve diventare cava, l'ego deve essere superato e solo allora, finalmente, gli eventi, l'energia, lo

spazio possono avere circolazione. Liberando la mente, facendo circolare il proprio ki, il pittore diventa lo specchio, il lago, lo stagno, la pagina bianca dove può risuonare l'energia del mondo e alla fine può scrivere "Mi accorgo che i miei disegni, sia che raffigurino personaggi, animali, insetti o pesci hanno tutta l'aria di voler uscire dalla pagina. Non è questa una cosa straordinaria?".



Esercizi con il jo

Omote sandô

di Gianna Alice

Se leggendo il titolo il vostro subcosciente si è messo in stato di allerta, siete sulla buona strada, cioè un aikidoka ... e se vi siete chiesti di che tecnica si tratta, ebbene fregatura !

Niente di tutto ciò! Con l'Aikido non c'entra per nulla se non per il fatto che il keikogi è sempre stato nello zainetto sulle mie spalle ed ha visto tutto anche lui !

È accaduto tutto quest'estate quando, dopo una decina d'anni che non ci tornavo, ho deciso di andare a rivedere Omote sandô. E non è stato del tutto casuale.

L'anno scorso in Italia mi hanno fatto vedere una splendida rivista (bambole kokeshi, per chiarire di cosa parlo) della Benetton che illustrava alcuni suoi prodotti con personaggi di Omote sandô poi Fidia, un mio cugino giornalista, mi ha proposto di indagare sull'argomento e così ho deciso che era ora di andare a vedere che cosa succedeva.

Nonostante si tratti di un bel posto l'ho trascurato per tanti anni per-



La stazione di Harajuku

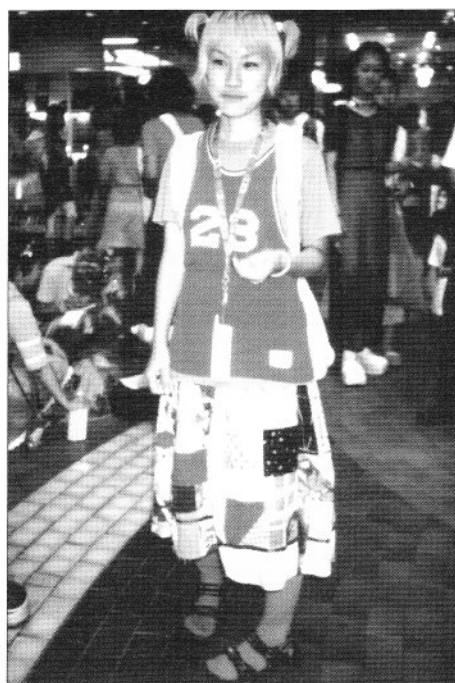
ché la prima volta mi ero trovata in mezzo a tanti tipi vestiti alla John Travolta e James Dean che mi davano la sensazione di aver preso l'aereo sbagliato.... ma questo non ha importanza.

A Tokyo, se si scende dal treno ad Harajuku ci si trova ancora in una vecchia stazioncina di vecchio stile (come si vede dalla foto) e si sogna subito di essere capitati nel vecchio Giappone, ma le sorprese cominciano qui.

Con un kaiten verso destra si entra in uno dei tanti grandi parchi della città, ma qui, oltre al silenzio si trova veramente di tutto: venditori locali di cibarie giapponesi, ragazzi che si esibiscono (come a San Francisco, per chi c'è stato) gratuitamente suonando, mimando, ballando, rollerando (verbo nuovo inventato qui per indicare l'uso dei roller) esibendosi insomma nelle cose più impensate che la maggior parte di noi non sa fare.

Viene voglia di stare a guardare perché fanno le cose più occidentali che si possono immaginare con

lo spirito e la concentrazione di un giapponese. (questa è difficile da capire se non si è mai vista la differenza tra un giapponese che scopa via delle foglie secche da un'aiuola ed uno dei nostri spazzini...)



Sempre strano il Giappone! Qui vicino ad uno dei posti più solenni di Tokyo, il Meiji Jingu, il paradosso dei vari look degli hippies, punk, funky, heavy metal, etc.

Lo shock vero però lo si prova se, invece di girare a destra, si attraversa la strada e si imbecca il viale. Si ha l'impressione di essere finiti sul boulevard dei Champs Elysées con crêperies, boutiques e gente che ha per unico scopo quello di andare a zonzo.

All'inizio noto subito il negozio di Benetton trovando così una giustificazione per la rivista ma non riesco a capacitarmi della serietà dei capi esposti. Non fotografo nulla perché il contrasto tra ciò che vedo e la

rivista esiste solo nella mia mente. Procedo guardandomi intorno e chiedendomi come hanno fatto a trovare materiale per la rivista, poi verso le diciassette, come per incanto, cominciano a sbucare da ogni parte i tipi più strani rigorosamente giovanissimi e vestiti nel modo più stravagante che si può immaginare. Da noi i tipi che si vedono in giro con piercing dappertutto, capelli colorati e soprattutto un pò sporchi e laceri appartengono ad una categoria di persone che trasudano problemi esistenziali, contestazione, poca voglia di lavorare e spesso simpatia per la droga. Personalmente non li trovo interessanti nel loro modo di concepire la vita.

Ad Harajuku invece ho trovato un'atmosfera di allegria, di gioia di evadere dai soliti schemi, di trasgressione assolutamente dissociata dalla delinquenza e dalla sporcizia.

Dopo un pò di esitazione dovuta alla mia faccia da straniera ed alla macchina foto al collo, ho cominciato a chiacchierare con le ragazzine (la maggior parte sono fanciulle dai 12 ai 20 anni) del più e del meno, scoprendo tra loro persone normalissime. Molte studentesse e comunque tutte con un'occupazione e tanta voglia di vestirsi in modo anticonvenzionale.

Mi hanno fatto notare che già negli anni 50 la strada era famosa per il fatto che i giovani giravano vestiti in

modo stravagante, danzando e teatrando con abiti "a strati" e scarpe stile "zatteroni" (i geta e le scarpe con le suole ultraspesse delle geishe sono d'altronde un tipico prodotto giapponese...)

Ad un tratto ho visto passare dei cameramen con attrezzature fantascientifiche e li ho seguiti a distanza chiedendomi cosa stavano cercando.

Ebbene stavano intervistando questi bizzarri giovani, tra il resto proprio uno che avevo notato per la sua bellezza ma che non ero riuscita a fotografare... poi all'improvviso il colpo di scena: ecco che il loro microfono punta verso di me e l'intervistata finisco per essere io! Ho dovuto spiegare cosa facevo lì e mi son trovata in difficoltà a rispondere perché mi chiedevano che cosa ne pensavo di quei giovani quando io ero invece andata là proprio per cercare di capirne qualcosa!!! Sono comunque riuscita a dire che il tipo che avevamo davanti era così bello che qualunque cosa si fosse messo addosso lo si sarebbe sempre notato e che secondo me dato che aveva 16 anni e soprattutto voglia di divertirsi più che di contestare, anche il pareo sfumato che indossava gli calza-

va a pennello... Sono così finita in televisione e mi scuso con quelli che mi hanno vista perché devo aver fatto un pò la figura dell'imbranata che ha cercato di sottrarsi in fretta al microfono e dileguarsi al più presto. Il fenomeno non è però limitato ad Omote sandô. Anche nei paesini di Nagano ken dove sono andata la settimana successiva non era raro

incontrare fanciulle linde e pulite vestite in modo incredibile. Non dimentichiamo che ai giapponesi il cambiamento piace e non lo prendono di solito sul serio come noi. Per di più sono capaci a cambiare veramente e forse questa sarà la vera moda.

Vi manterrò informati, perché adesso sapere se tra un pò tutti i giapponesi saranno vestiti così incuriosisce anche me....

Se vi interessa provare ecco alcune foto per averne un'idea (sperando che il mio maestro con la fantasia che ha non tragga troppe ispirazioni...)

Preciso comunque che nei vari Dojo frequentati non ho visto alcun cambiamento di abbigliamento quindi... buon keiko col solito keikogi!!! e per chi ha l'hakama nessuna variante di colore né tanto meno il patchwork!!!





KOTECASIII







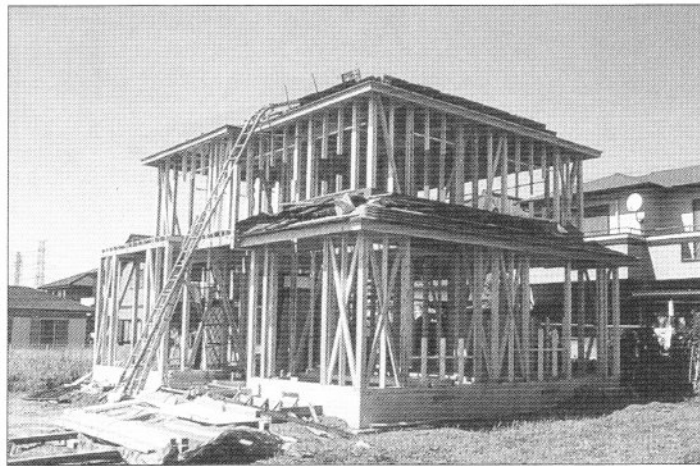


La casa giapponese 1ª parte

La casa giapponese ha delle peculiarità che ne sottolineano quanto sia stato importante, nella storia del suo sviluppo, il ruolo delle condizioni ambientali, soprattutto climatiche e sismiche. La frequenza di scosse telluriche ha fatto prediligere sin dal passato la struttura in legno che di conseguenza permette la costruzione di case piccole ad uno o due piani. Le fonda-

facendo circolare l'aria il più possibile. Per questo motivo, internamente, la casa tradizionale ha una struttura aperta: potendo rimuovere pareti scorrevoli, si rendono comunicanti ambienti attigui. Senza l'uso di corridoi si può passare da un ambiente all'altro attraverso leggere porte scorrevoli pannellate con carta. L'occidentalizzazione ha introdotto nuovi materiali e tecni-

Questo tipo di casa unifamiliare si è sviluppato nei dintorni delle grandi città ad una distanza anche di due ore di treno dal centro. A causa della rapida urbanizzazione, dell'aumento demografico e dei cambiamenti della struttura della famiglia oltre all'allontanarsi dai centri urbani, la superficie abitativa ha subito una tendenza a diminuire dagli inizi del secolo ad oggi, spe-



menta sono di pietra e il pavimento del piano terra è rialzato, grazie ad un vespaio, per permettere sia una migliore circolazione dell'aria sia una maggiore flessibilità e capacità di attutire le scosse sismiche. Il clima, con lunghe estati tropicali con alto tasso di umidità, a fronte di relativamente brevi inverni di freddo secco impone di affrontare il caldo estivo con ambienti aperti,

che hanno permesso la costruzione di palazzine a più piani e suddivise in mini appartamenti. Ma non sono scomparse le case costruite con metodi più tradizionali con struttura in legno.

La casa ideale per molti giapponesi è una casetta singola a due piani con un piccolo giardino e garage cinto da un muro o da una siepe.

cialmente durante gli anni '80. La superficie media delle abitazioni della classe media dai 165 mq. degli inizi secolo, scende a 100 mq. agli inizi dell'era Showa (1926-89) per ridursi ai circa 89 mq. del 1988.

La peculiarità della casa giapponese si esprime nel modo di vivere lo spazio che è molto diverso da quello europeo. La struttura della casa

L'Ambasciata Giapponese in Roma svolge da sempre un importantissimo ruolo nella diffusione della cultura giapponese in Italia, congiuntamente con l'Istituto di Cultura Giapponese che ha sede sempre in Roma. Non sono mancati in passato i contatti con la nostra Associazione, e molti ricorderanno ancora le proiezioni, durante i nostri raduni, dei documentari messi a disposizione dall'Istituto o la distribuzione delle pubblicazioni dell'Ambasciata.

Notizie dal Giappone è un notiziario che l'Ambasciata pubblica fin dal lontano 1963, che racchiude in pochi fogli che escono con cadenza bimestrale una messe di utili informazioni sulla vita economica, culturale e sociale del Giappone.

*Dispongono da qualche tempo di un sito web sia l'Ambasciata del Giappone (www.ambasciatajp.it), dove sono disponibili tra l'altro gli ultimi numeri di **Notizie dal Giappone**, che l'Istituto di Cultura Giapponese (www.jfroma.it/). Siamo sicuri che la disponibilità di queste nuove vie di accesso consentirà una migliore diffusione del messaggio che sta a cuore a queste importanti istituzioni, con cui la nostra Associazione intende continuare a lungo i contatti per una sempre più proficua collaborazione.*

La serie di articoli che segue proviene dalla pubblicazione Notizie dal Giappone, numeri 1--6 del 1999 e 1-2 del 2000. L'autore, Raffaele Badiali, terminati i suoi studi della lingua e letteratura giapponese ha soggiornato per alcuni anni a Tokyo, avvicinandosi all'Aikido presso l'Hombu Dojo, in cui ha seguito i corsi del primo Doshu, Kisshomaru Ueshiba. Lavora attualmente presso l'Ufficio Culturale dell'Ambasciata Giapponese a Roma, che cogliamo l'occasione per ringraziare della sempre preziosa collaborazione offertaci nel corso di tanti anni.

condiziona la gestualità della vita quotidiana tanto da far parte integrante della cultura di cui è espressione. E la casa giapponese colpisce l'osservatore occidentale per le diversità e le apparenti contraddizioni. L'ingresso (*genkan*) di un'abitazione giapponese di qualsiasi dimensione e stile è caratterizzato da un'area in cui ci si toglie le scarpe: essa si trova su un livello inferiore rispetto al pavimento della casa. Da lì si sale sul pavimento dove ci si muoverà senza scarpe, o

indossando pantofole appositamente preparate. Non si deve mai salire sul pavimento con le scarpe né calpestare l'area dell'ingresso senza scarpe ai piedi: sarebbero gesti di grande scortesia. Se ci sono pantofole da indossare, prima di entrare in una stanza in stile giapponese, verranno a loro volta tolte e lasciate sul pavimento. Nella stanza giapponese il pavimento è costituito da *tatami*, stuoie di paglia intrecciata, mentre nel resto della casa i pavimenti sono in legno, o come acca-

de spesso oggi, rivestiti di moquette. Nella casa europea generalmente non ci si toglie le scarpe quando si va a fare una visita di cortesia ed è sempre di pessimo gusto togliersi in pubblico. In Giappone, invece, è facile incontrare passeggeri che si tolgono le scarpe sul treno, e all'Università i professori spesso ricevono nel loro studio in pantofole. Le calzature sono bandite, inoltre, in molte attività tradizionali giapponesi: cerimonia del tè, ikebana e arti marziali, ad esempio. E

Il Genkan



tutto questo atteggiamento deriva dalla vita quotidiana nelle pareti domestiche, dove entrare in casa con le scarpe ai piedi è un comportamento spregevole e incivile, al punto che si dice lo facciano solo i ladri: l'oggetto impuro ovviamente sono le scarpe

che vengono lasciate nel *genkan* e messe in ordine con le punte verso l'uscita.

Il tatami

In una casa il pavimento è di basilare importanza! In legno, in cotto, in ceramica o... in tatami!

costruttivi, gli arredi e gli spazi delle abitazioni. In molte case di oggi pur di non rinunciarvi si è allestita almeno una stanza con il pavimento in tatami dove esso è l'elemento centrale che le trasmette il suo inconfondibile profumo, il colore tenue e rilassante e una par-

l'altro, sono disposti in modo da riprodurre degli schemi prestabiliti che colpiscono per l'apparente asimmetria creando magici effetti ad incastro. Oggi, il tatami è l'unità di misura delle stanze di una casa, e in questo caso tatami si dice *jô*, così da avere stanze di 4 *jô* e

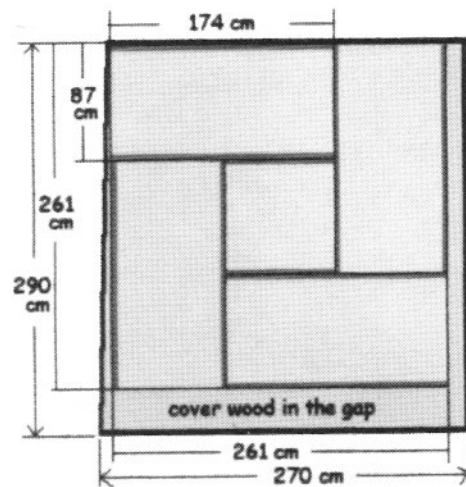
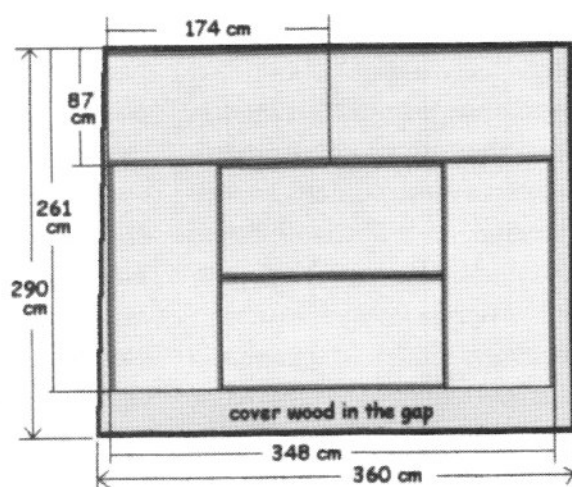


Quest'ultimo è il particolare pavimento della casa tradizionale giapponese sopravvissuto agli attacchi della modernizzazione, nel dopoguerra, che ha stravolto i canoni

particolare calda atmosfera. Sedersi a terra sul tatami è molto confortevole. Infatti, esso non è compatto e duro, né freddo. I tatami, di forma rettangolare con un lato doppio del-

mezzo, di 6 *jô*, di 8 *jô* ecc., misura validamente usata anche per le stanze con altre pavimentazioni. Le misure non sono sempre le stesse: pertanto nei templi shintoisti e nel

palazzo imperiale di Kyoto tro-viamo tatami lunghi 197 cm (*daikyô-ma*), mentre nel Giappone orientale è diffuso il tatami di 191 cm (*kyô-ma*); in quello occidentale troviamo altre due misurazioni da 182 cm (*chûkyô-ma*), in uso anche ad Okinawa, e da 176 cm (*inakama*) rispettivamente; infine nei moderni condomini, nelle case delle grandi aree urbane, si utilizza una variante più piccola di soli 170 cm (*danchi-ma*). Ne consegue che una stanza di 6 tatami (6



Due esempi di disposizione dei tatami in una stanza

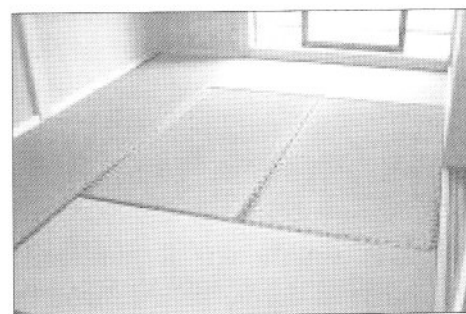
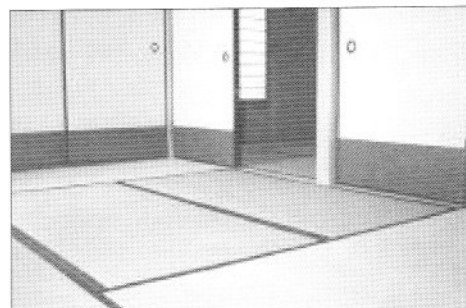
jô) è grande circa 11 mq a Kyoto, 9,9 mq a Naha, ma 9,3 mq a Tokyo e solo 8,6 mq in un palazzo moderno.

(segue nel prossimo numero)

Il tatami II

Cenni storici

Fino al XV secolo il pavimento in terra battuta veniva ricoperto con assi di legno levigate; dalla seconda metà del periodo Heian (794-1185) si era diffusa l'usanza, particolarmente in presenza di un ospite di riguardo, di stendere delle stuoie rotonde (*enza*) per sedervisi, mentre alla fine del XV secolo appaiono stuoie rettangolari usate anche per dormire (*goza*). Il nome tatami,



già in uso nel periodo Heian, indicava stuoie che si potevano ripiegare ed impilare, dal verbo *tatamu* che ha tale significato, per poi essere utilizzato anche per quelle stuoie su struttura fissa che, dalla fine del periodo Muromachi (XVI sec.), verranno usate, incassate fra loro, per pavimentare le stanze come le vediamo oggi.

Nel XVI secolo, nel feudo di Bingo (attualmente la regione orientale della prefettura di Hiroshima), venne introdotto per la prima volta l'uso degli steli di *igusa*, un giunco coltivato nelle risaie, per intrecciare i tatami. Agli inizi del XVII secolo venne inventata una nuova tecnica di intreccio che permise di utilizzare anche gli steli corti di *igusa*, con notevole risparmio nella produzione di tatami; il feudatario di Bingo ordinò che tale tecnica rimanesse segreta, esercitando un forte controllo sulla produzione dei tatami.

Per la diffusione del tatami nelle abitazioni della gente comune bisogna aspettare la fine del secolo scorso; lo *enza* si sarà trasformato nello *zabuton*, cuscino sul quale ci si siede e il *goza* avrà tramandato le sue misure come lo standard per l'attuale *shikibuton*, il materasso sul quale si dorme nella camera in

stile tradizionale, ovvero che viene disteso direttamente sul pavimento.

Composizione e materiali

Il tatami, è composto di tre parti: *toko*, *omote* e *heri*, prodotti da artigiani diversi ed assemblati da un altro artigiano che si chiama *tatamiya*. Il *toko* è la base, spesso da 5 a 6 centimetri, fatta con paglia di riso pressata che può durare diversi decenni. La paglia di migliore qualità deve essere lunga ma, poiché la mietitura meccanizzata la trancia in pezzetti piccoli, si è dovuto persino ricorrere ad importarla dalla vicina Taiwan. Lo *omote*, la superficie visibile del tatami, è costituito da steli di *igusa*, ben intrecciati e lo *heri*, il bordo che

decora il tatami sui due lati lunghi, è di stoffa e ce ne sono di diversi tessuti. Sono tutti materiali naturali che durante l'inverno e la stagione piovosa erano soggetti ad assorbire umidità e per questo si usava esporli ad asciugare all'aria aperta, con le

prime belle giornate primaverili; oggi ciò non è più necessario sia per l'uso di trattamenti particolari sia perché ci sono tatami che vengono prodotti con fibre sintetiche.

Il furo

La casa giapponese moderna assomiglia molto a quella occidentale, ma oltre alla *washitsu* (la stanza con il pavimento in tatami) e al *genkan* (l'ingresso), il *furo* (bagno) è l'ambiente che fa la differenza,



Un ofuro, vasca da bagno tradizionale in legno di hinoki

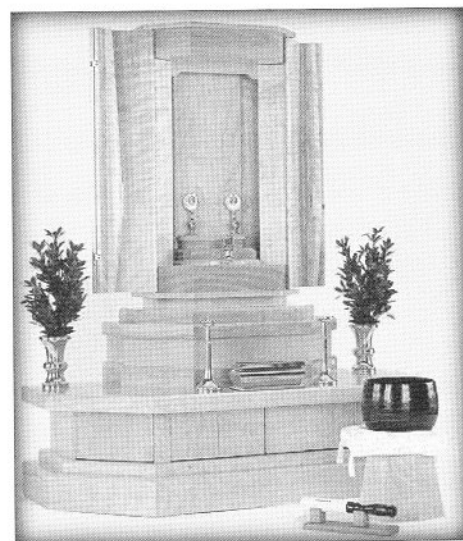
che esprime l'unicità e originalità culturale dell'abitare "giapponese". Il *furo* è una stanza separata dalla *toire* (dove c'è solo il water e il lavandino) con un antibagno dove ci si spoglia. Fare il bagno è un vero toccasana, una seduta anti-

stress che ci fa sentire leggeri e corroborati dopo una giornata di lavoro ma, rispetto alle usanze del mondo occidentale, le modalità differiscono. Ci si lava e sciacqua fuori della vasca al fine di non intorbidirne l'acqua. Infatti entrano nel furo i vari membri della famiglia e gli ospiti hanno la precedenza per garantire loro l'acqua più pulita. La vasca è più profonda che in occidente, tale da permetterci di sedervi dentro con l'acqua che arriva a coprirci fino al collo. Inoltre la temperatura è alta, intorno ai 40 gradi centigradi, al punto da produrre abbondante vapore e da aver bisogno di un po' di tempo per acclimatarsi ad essa poiché al primo impatto sembra che scotti. In conseguenza del lavarsi "fuori" della vasca, l'ambiente del bagno si estende al pavimento circostante; per questo troviamo rubinetti la cui acqua scorre direttamente sul pavimento dove va a ricadere anche l'acqua con la quale ci si lava seduti su degli sgabellini appositi, usando una bacinella senza l'apprensione di bagnare per terra! Attualmente i rubinetti sono corredati di una doccia flessibile, più pratica ma meno divertente... Oggi l'acqua viene immessa nella vasca da un rubinetto che può

miscelare acqua fredda e calda proveniente da uno scaldabagno, ma si possono ancora trovare case con sistemi più tradizionali come la caldaia a gas che riscalda direttamente l'acqua fredda nella vasca. Un vecchio furo con la vasca in ferro e una piccola fornace sottostante in cui si fa ardere la legna si può trovare nel Giappone occidentale: è il goemonburo. Il nome deriva dalla storia di Ishikawa Goemon che, alla fine del XVI secolo, venne condannato da Toyotomi Hideyoshi a morire nell'olio bollente dentro un grande calderone di ferro, simile alla vasca di questo furo. La classica vasca del furo, ormai diventata un oggetto di lusso per gli alti costi, è in legno inoki, ma materiale più economico e diffuso è il polipropilene.

Il butsudan e il kamidana

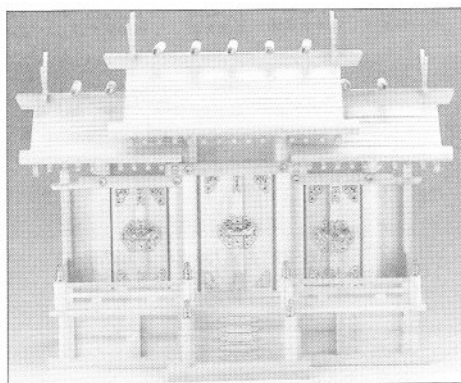
Nelle case giapponesi la religiosità si manifesta con la presenza del *butsudan* e del *kamidana*. Sono due aspetti del credo più diffuso in Giappone: il buddismo-shintoismo. Due religioni che convivono bene anche nelle mura domestiche. Il *butsudan*, letteralmente "altare del Buddha", si diffuse nel periodo Edo (1603-1867) quando, in occasione della persecuzione dei cristiani,



Un esemplare di *butsudan*

venne imposto l'obbligo di registrazione per ciascuna famiglia al vicino tempio buddista. I riti inerenti la morte e la venerazione dei defunti divennero appannaggio, e anche una delle maggiori fonti di sostentamento, dei templi buddisti.

Il *butsudan* è un altarino sito in una nicchia che può essere chiusa con delle ante o posto in un mobile costruito appositamente; lo troviamo preferibilmente in una stanza con tatami. In questo altarino si venerano i propri familiari defunti e una immagine di Buddha. Le anime dei defunti sono rappresentate da tavolette (*ihai*) che vengono poste nel *butsudan* 49 giorni dopo la morte. Sulle tavolette come anche sulla tomba non si usa più il



Un esemplare di Kamidana

nome reale di quando si era in vita: viene scritto un nome postumo attribuito dal prete del tempio buddista di appartenenza. Nel *butsudan* si offrono cibo, fiori e incenso ai defunti e si leggono testi buddisti. L'altarinio shintoista si chiama *kamidana*, letteralmente "mensola per gli dei".

Su questa mensola che, a seconda della divinità venerata, si può trovare in diverse parti della casa, si offrono sake, candele e riso bianco. Sembra sia in declino la popolarità di questo secondo tipo di altare, mentre il *butsudan* ha più forti radici e coinvolgimento emotivo. Il *kamidana* è in legno naturale, mai trattato con vernici o rivestimenti preziosi, mentre per il *butsudan* si usano oltre al legno, la lacca, il rame, l'oro e l'argento. Il prezzo è un particolare da non trascurare: se

un *kamidana* può costare più di un milione un *butsudan* sul mercato ha prezzi che possono superare i 500 milioni di lire.

La camera da letto

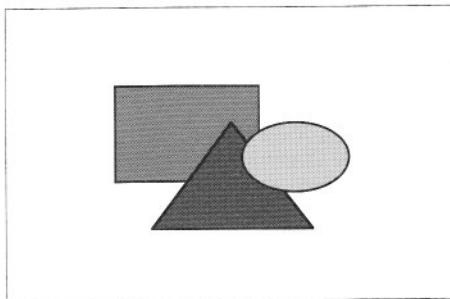
La camera da letto si va diffondendo nelle case giapponesi parimenti all'introduzione del letto in stile occidentale. Sono molte le case che non hanno la camera da letto come normalmente accadeva fino alla seconda metà del '900. Questo è reso possibile dalla mancanza del letto nella tradizione abitativa giapponese. Si dorme sul pavimento dove va steso il *futon* che è composto da due parti: lo *shikibuton* e il



kakebuton. Il primo è un materasso imbottito in cotone che va steso sul pavimento: ha una struttura non rigida e può essere agevolmente ripiegato e riposto nello *oshiire*, un ampio armadio a muro con ante scorrevoli grazie al quale la stanza diventa utilizzabile per altre attività. Sopra lo *shikibuton* viene disteso il *kakehuton*, una coperta imbottita più ampia dello *shikibuton* che va a coprire il pavimento circostante senza venire rimboccata. In questo "letto senza letto" (non esiste la struttura composta da una rete e dalle spalliere) le lenzuola (*shikifu*) rivestono sia lo *shikibuton* che il *kakebuton*. Si usa stendere il tutto all'aria e al sole nella mattinata. Le misure standard per lo *shikibuton* sono 90 per 195 cm o 100 per 210 cm, mentre per il *kakebuton* sono di 150 per 210 cm o 170 per 210 cm. L'uso del *futon* risale alla metà del XVI secolo, mentre in precedenza si dormiva



sulle stuoie. Il cuscino (*makura*) invece ha una storia diversa: sono stati ritrovati in antiche tombe persino cuscini in pietra che con il passare dei secoli sono stati sostituiti da cuscini in legno o imbottiti di erba o, ancora più tardi, di cotone.



Oggi sono imbottiti di paglia o piume. Una credenza popolare dice che durante il sonno lo spirito lascia il corpo e si nasconde nel cuscino: ne consegue che non si calpestano né si tirano... Un'altra superstizione considera di cattivo auspicio dormire con la testa rivolta a nord perché in quella direzione vengono rivolti i morti. In Italia una analogia la troviamo con quella che vieta di dormire con la pediera rivolta verso la porta, perché il "morto" viene portato via in quella posizione.

Le porte

La porta d'ingresso delle case di oggi è, in molti casi, in stile occidentale. Nelle case in legno più datate che troviamo nelle campagne e nei piccoli centri si osservano ancora porte a pannelli scorrevoli. Queste "porte" scorrevoli attraggono l'interesse di uno straniero in Giappone: sono molto diffuse

all'interno delle case, ma anche nei locali pubblici e in diverse strutture. Tradizionalmente nelle case si chiamano *fusuma* e sono composte da due ante molto grandi che scorrendo l'una sull'altra vanno a sovrapporsi. Si possono asportare facilmente dalla sede in cui scorrono, consistente in una scanalatura nel pavimento e una nell'architrave sovrastante. I *fusuma* occupano in larghezza una parete intera e una volta rimossi si ottiene continuità di spazio fra due o più locali. Sono telai di legno rivestiti di carta robusta o di stoffa e spesso decorati con motivi ornamentali che richiamano paesaggi naturali. Esistono antichi *fusuma* con dipinti di artisti famosi, alcuni impreziositi con lamine d'oro, ancora oggi presenti nei castelli storici del Giappone medioevale. In uso dall'VIII secolo si chiamavano *fusuma-shoji*, ma oggi con il termine *shoji* si indicano altri pannelli, ugualmente ad apertura scorrevole, che sono rive-

stiti da carta traslucida permettendo alla luce di filtrare all'interno della stanza. Gli *shoji*, quindi si adattano alla parete rivolta all'esterno, fungendo da finestra. Usati anche all'interno, permettono di creare effetti di luce morbidi e ornamentali, con la loro caratteristica struttura a riquadri, che non è visibile nel più solido *fusuma*. Entrambi i pannelli permettono di essere aperti per entrare ed uscire da una stanza, non hanno serrature e sono così leggeri che non ci si può "chiudere dentro", e non ha senso riunirsi a "porte chiuse" perché da fuori si sente tutto. Da tale caratteristica delle abitazioni sembra risalire il mancato sviluppo del concetto di privacy nel Giappone tradizionale.

Cucina Giapponese

Come detto altrove, una delle sorprese che ci vengono dalle statistiche di accesso al nostro sito web (www.aikikai.it) è il grande interesse suscitato da tematiche per noi insospettate.

È il caso della Cucina Giapponese, che occupa i primissimi posti tra le pagine consultate, per non parlare di quelle plagiate o di cui ci viene richiesta l'autorizzazione per riutilizzarle. È per questo che supponiamo

mo di fare cosa gradita alla maggioranza dei lettori proponendo ancora una ricetta.

È ripresa dalla pubblicazione Notizie dal Giappone, curata dall'Ufficio Culturale dell'Ambasciata del Giappone e quindi al di sopra di ogni sospetto.

Parliamo a parte delle iniziative editoriali dell'Ambasciata e dell'Istituto di Cultura Giapponese.

YOSE-NABE

Ingredienti per 6 persone

4 filetti di merluzzo o pagello, tagliati a pezzi
500 gr. di petto di pollo tagliato a pezzi
250 gr. di gamberetti di media grandezza, privati del carapace e della testa

6 ostriche fresche sgusciate
250 gr. di tofu, tagliato a pezzi
mezzo cavolo cinese, lavato e tagliato a strisce
300 gr. di spinaci freschi
8 funghi shiitake (se secchi, prima dell'uso immergerli per 4-5 ore in acqua)
250 gr di funghi coltivati, lavati e tagliati a

fettine

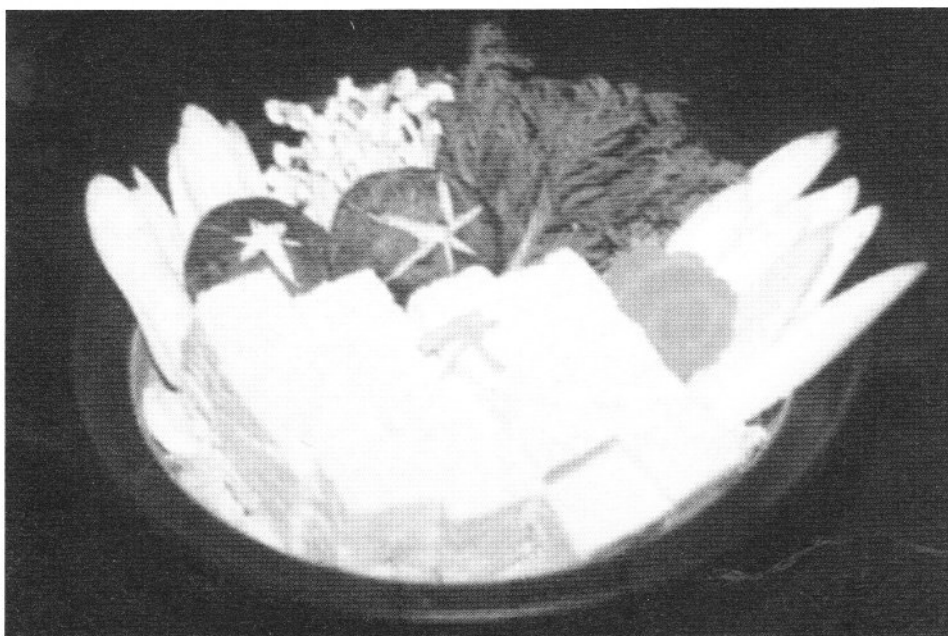
1 porro lavato e tagliato in segmenti diagonali
una bustina di dashi, sostituibile con brodo granulare di pesce
500 gr di udon, sostituibili con vermicelli.

Per la salsa

(prepararla qualche ora prima, mescolando per bene)
200 cc. di succo di limone
100 cc. di aceto di mele
300 cc. di salsa di soia giapponese
50 cc. di tazza di mirin
(o 4 cucchiaini di zucchero)
200 cc. di acqua fredda
2 cucchiaini di semi di sesamo e un pizzico di peperoncino piccante e di pepe.

Preparazione

Versare la salsa in 6 recipienti con bordo alto. Riempire una pentola con acqua, versare prima il dashi, poi l'alga kombu e portare ad ebollizione. Versare tutti gli altri ingredienti, cominciando dal pollo e dai gamberi e poi proseguire con le verdure, il pesce e per ultimo il tofu. Stare attenti a non farli cuocere troppo. Negli ultimi minuti di cottura, aggiungere gli udon. Servire subito con tutta la pentola, ognuno prenderà ciò che più gli piace, intingendo gli ingredienti nella salsa prima di mangiare per insaporirli e per far abbassare la temperatura.



Web

qualche nota sul web-site dell'Aikikai d'Italia

Abbiamo lasciato il nostro sito un anno fa, con un numero di contatti indubbiamente soddisfacente, quasi 9.000. Lo ritroviamo ora a quota 21.600; non è male, ma dobbiamo avvisare che questo numero è errato per difetto. Il contatore visibile entrando in www.aikikai.it scatta automaticamente ogni volta che si accede alla home page del nostro sito, ma diversi fattori tecnici celano alla vista un buon numero d'accessi.

Innanzitutto ogni provider mantiene in memoria nel proprio server le pagine d'accesso più recente, senza richiederle di nuovo al nostro server ogni volta. Chi si collega con una

certa frequenza non solo non fa scattare il contatore ogni volta, ma fa in modo che non scatti nemmeno al collegamento di altre persone che utilizzino lo stesso suo provider.

Ma c'è anche altro da dire: esistono dei motori di ricerca, chi accede a Internet da qualche tempo sa sicuramente di cosa si tratta, che facilitano la ricerca per argomenti percorrendo incessantemente le vie di internet con programmi specializzati denominati robot o spider (ragni) e classificando non solo i singoli siti ma anche il contenuto di ogni pagina.

Un'interrogazione ad uno di questi engines o portali permette di trova-

re senza affannose ricerche quello che si cercava. Ma non sempre, quando consigliano di consultare il sito Aikikai, inviano alla home page.

Molti, infatti, arrivano al nostro sito seguendo vie trasversali, alla ricerca di qualcosa di specifico. Cosa? Lo vediamo dalle statistiche che ci fornisce un programma di nome WebTrend, attivo da gennaio cui i responsabili di Dojo, (almeno quelli informatizzati, è ovvio) hanno accesso.

La tabella che vedete, che mostra gli accessi dal 10 gennaio al 6 aprile 2000, segnala come sono entrati i lettori.

	File	% of Total	Visitors Sessions
1	AIKIKAI HOMEPAGE ITALY - Home Page Aikikai d'Italia http://www.aikikai.it/	41.09%	3,173
2	Aikikai d'Italia http://www.aikikai.it/stemma.htm	5.86%	453
3	Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese http://www.aikikai.it/logo.htm	3.98%	308
4	Benvenuti nel mondo degli origami http://www.aikikai.it/riviste/2901/ORIGAMI.HTM	2.82%	218
5	Aikikai d'Italia http://www.aikikai.it/Benvenuto.htm	2.68%	207
6	MENU AIKIKAI ITALIA http://www.aikikai.it/menu.htm	2.29%	177
7	Jocho Yamamoto: Hagakure http://www.aikikai.it/Biblioteca/Hagakure.htm	1.47%	114
8	Cultura Giapponese http://www.aikikai.it/cultura.htm	1.45%	112
9	Cucina Giapponese http://www.aikikai.it/riviste/2901/CUCINA.HTM	1.12%	87
10	Aikido : Stage Aikikai d'Italia http://www.aikikai.it/Stage/stage.htm	0.99%	77
11	Mishima: Lezioni Spirituali per giovani Samurai http://www.aikikai.it/Biblioteca/Samlez.htm	0.86%	67

12	Dojo Italiani http://www.aikikai.it/Dojo/Dojo.htm	0.75%	58
13	Dojo Lombardia http://www.aikikai.it/Dojo/lombardia.htm	0.75%	58
14	La Biblioteca dell'Aikikai http://www.aikikai.it/Biblioteca/	0.71%	55
15	Ueshiba Morihei: la vita ed il pensiero http://www.aikikai.it/O-Sensei/	0.71%	55
16	Links Aikido ed Aikikai http://www.aikikai.it/link.htm	0.69%	54
17	Quaderni di Aikido http://www.aikikai.it/Quaderni/	0.63%	49
18	Cleary: L'arte giapponese della guerra http://www.aikikai.it/Biblioteca/Japwar.htm	0.59%	46
19	Dojo Basilicata http://www.aikikai.it/Dojo/basilicata.htm	0.53%	41
20	Tradizione giapponese: Viaggiando in Giappone: KYOTO http://www.aikikai.it/riviste/2802/kyoto.htm	0.5%	39
Total For the Pages Above		70.55%	5,448

Oltre il 50% è entrato per la porta, la Home Page (i files stemma.htm, logo.htm e benvenuto.htm fanno tutti parte della home page). Ma al quarto posto, che è in realtà il secondo, troviamo un articolo sull'origami; al terzo una recensione del libro Hagakure, al quarto i links alla cultura giapponese, al quinto la cucina giapponese. Molti di questi lettori pur rendendosi conto di essere capitati all'interno di qualcosa di interessante, non sanno come risalire fino alla home page per vedere cos'altro c'è.

Ma stiamo provvedendo per loro. Senza dilungarci ulteriormente in particolari tecnici, studiare tabelle e aride cifre, veniamo al dunque: accedono al nostro sito in continuazione praticanti di Aikido e studiosi

della cultura giapponese; provengono da oltre 20 nazioni (Italia ovviamente in testa, seguono gli Stati Uniti con il 30% circa). Il numero medio di accessi giornalieri, un dato esente in gran parte dai problemi di mancata affidabilità di altre statistiche, va dagli 85 ai 95 senza particolari cali stagionali ma con picchi di attenzione notevole (l'ultimo la pubblicazione on line di Quaderni di Aikido, in contemporanea con l'inizio della distribuzione ai Dojo). Nel corso del corrente anno prevediamo, tenendoci sul prudente, che il nostro sito verrà visitato circa 30.000 volte e 300.000 pagine verranno consultate, per un tempo totale di collegamento intorno alle 36.000 ore (corrisponde ad oltre 220 giorni).

L'interesse verso l'Associazione e verso le informazioni qualificate che offre al pubblico è indubbiamente gratificante. Ma a volte anche problematico. Dovremo infatti abituarci a far fronte in continuazione ad alcuni problemi continuando nella nostra opera di diffusione dell'Aikido e della cultura giapponese. E dovremo farlo con una crescita di professionalità costante.

Un curioso episodio illustra meglio quanto vogliamo dire. Come molti sanno è d'uso segnalare altri siti web interessanti, o che si occupino di argomenti affini, inserendo nelle proprie pagine un link cioè la possibilità di arrivarvi immediatamente. Ebbene, il programma WebTrend

Fortunatamente internet così come pone problemi propone anche soluzione. Sono stati consultati sempre via Internet alcuni dei più noti esperti italiani delle problematiche legali virtuali allo scopo di adire le vie legali. Purtroppo il responso è stato scoraggiante: il fenomeno di pirataggio di pagine web, molto diffuso negli Stati Uniti e noto con il nome di framing, viene contrastato duramente e considerato reato grave. Ma la legislazione europea non ha ancora emanato norme al riguardo e si lavora molto per analogia con i reati tradizionali, con tutte le relative incertezze. In più, per tutelare i suoi diritti, l'associazione avrebbe dovuto promuovere una complicata causa internazionale: la controparte era una associazione dai contorni non ben definiti avente sede in Svizzera. Sono stati adottati allora provvedi-

Ovviamente nulla impediva ulterio-

Ovviamente non c'è difesa contro altri generi di pirataggio e principalmente contro il riutilizzo fisico di articoli e foto scaricati da ignoti visitatori sui loro computer e riutilizzati per la creazione di altri siti.

Sembra infatti che stenti a diffondersi l'idea che basterebbe chiedere: a chi ha gentilmente richiesto e garantito l'integrità della fonte ed il suo inserimento in un contesto adeguato, oltre ovviamente che la citazione della provenienza, l'Associazione non ha mai negato l'autorizzazione dell'uso.

HOME

AMICI

SCUOLA

Dip. Naturopata

Sudd.Prog. di studio

Programmi

Basi

CORSI

OMEOPATIA

RIDIDOLOGIA

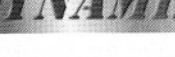
DRENAGGIO

FELDENKRAIS

SEMINARI

ENMETABOLICA

SPAGIRIA



PRESENTAZIONE

L'alta responsabilità medica del Naturopata si fonda su un'attenta approfondita analisi medica e psichica. La Dynamis offre un'assistenza di prima scelta completa, unitamente a continue ed esigenti cure. L'alto livello dei corsi proposti è dovuto alla grande qualità formativa dei naturopati completati, in grado di agire a pieno titolo anche su i livelli preventivi che curano.

Lo staff dei docenti è costituito da persone titolari di laurea, medici, naturopati diplomati, Heilpraktiker, psicologi e professionisti nell'ambito della salute, tutti altamente qualificati, e fluenza internazionale ed esperienza pluridecennale.

La Dynamis è nata nel 1997 ed è stata riconosciuta pienamente dall'WHO. Siamo un'associazione del settore della salute.

Offriamo un'organizzazione assicurativa ed un'assistenza, forniamo strutture complete ed ottimali, della tecnica naturopatica.

- Trasmettere una formazione a base senza che abbia alcun vincolo, della disciplina naturopatica.
- Sviluppare ed affermare la qualità personale, formando indispensabile per quanto si predilige a compiere gli esami che riconoscono nelle istituzioni e nel rispetto della natura.
- Preparare il diploma di Naturopata Dynamis.
- Offrire corsi di aggiornamento e perfezionamento a tecnici naturopati.
- Sviluppare la conoscenza della naturopatia mediante corsi, conferenze, workshop, congressi ecc. aperti al pubblico.
- L'attività Dynamis è strutturata in modo da poter ottenere sempre il massimo dei risultati possibili.

CORSI E ATTIVITÀ PER NATUROPATI

La Naturopatia, della Medicina Naturopata Maffei viene offerta in modo completo, senza alcuna programmazione di salute, ma solo con una filosofia di vita e fondata sul principio che il corpo umano, una volta liberato dai tossici e nocivi elementi, si evolve naturalmente, attraverso il proprio sistema di difesa e di recupero di integrità. La Naturopatia è un approccio naturale che ricorre solo ai servizi degli elementi e delle terapie, allo stesso tempo, integra, stimolando e riportando ad uno stato di equilibrio, il complesso delle varie tecniche naturopatiche e grazie al numero e all'ampiezza dei corsi, alla difesa e al recupero di una fisiologia, proprio dell'individuo, attraverso la sua stessa struttura del sistema. Questo benessere si riflette in altre e l'equilibrio porta fuori dell'essere umano.

I metodi di diagnosi e terapeutici basati sull'approccio umano e trasformativo (senza con tutti) sono affidamento, lavoro, morale, mentale, senso, bisogno ed ecologia: sono un lavoro esatto. La Naturopatia tratta l'essere umano in modo individualizzato, rispettandone, esprimendone, depurandone, integrando, e fornendone il senso di autosufficienza per una vita sana.

ri abusi quando rintracciata la nuova posizione dell'articolo. Ed ecco perché, con un lavoro notturno non molto gratificante ma ripagato dalla soddisfazione di averla vinta nono-

[illegible]

La Pratica

Dentro il Kinorenma 2ª parte

di Angelo Armano

Baricentrazione, rilassamento, controllo della postura e del respiro: siamo pronti per il seiza e per il vissuto del vuoto mentale.

Tada sensei fa molto riferimento ai maestri zen Hakuin e Takuan.

Il primo, artista e forse il più famoso maestro di zen, nella sua ultima opera calligrafica dipinse in un kanji un unico ideogramma, indicante la parola "mezzo", corredata dalla seguente iscrizione:

"La meditazione nel mezzo dell'azione è un miliardo di volte superiore alla meditazione nell'immobilità". Se non è un messaggio per gli aikidoisti questo autentico testamento spirituale. Dobbiamo esser grati al maestro Tada di avercelo segnalato.

L'altro, anche grande maestro di spada fu autore di un trattato, pietra miliare del rapporto tra la realizzazione interiore e il gesto marziale attraverso la spada, la cui attinenza alla nostra pratica è più direttamente esplicita

Il metodo del maestro Tada è alla portata di tutti e non esige l'utilizzo di altre tecniche come, ad esempio il misogi sotto la cascata, che potrebbero essere incompatibili con la salute, l'età, le condizioni fisiche e le attitudini di molti praticanti.

Sull'utilizzo del rin in relazione all'esperienza del vuoto mentale, altri hanno detto e non ripeto qui male, quel che bene è stato illustrato.



Immagini di Kinorenma

Il vuoto mentale, paradossalmente, è una stupenda base per molteplici attività, forse per ogni gesto, come fa ben capire Takuan. Diffidate di chi vi dice che nel samadhi sparisce sia il soggetto contemplante che l'oggetto contemplato, costoro o parlano di

cosa diversa o non si fanno capire. Deve inevitabilmente permanere un soggetto percipiente, ma non coinvolto, un puro testimone conscio di se e di ciò che percepisce, ma senza adesività né a se, come ego relativo, né all'oggetto della percezione

(come stimolo per attività di confabulazione mentale). In tal modo è possibile un'esperienza di superamento della dualità, intesa come contrapposizione tra soggetto e oggetto - una goccia nell'oceano, direbbe Osho -, diversamente non ci sarebbe alcuno ad accorgersi dell'esperienza e non se ne potrebbe neanche accennare. Semmai è lo strumento verbale, perché assorbito in stili d'espressione differenti, ad essere limitato nell'illustrare il vissuto, che quasi sempre compendia quegli stili (la realtà dell'anima si presenta in forma di koan).

Probabilmente qui si situa ciò che il maestro Tada chiama assoluto, contrapposto a relativo - la niente (io preferisco psiche,) imperturbabile. In parole poverissime e a mo' di battuta, ritengo che un "soggetto assoluto", se aggredito si difende, ma senza preoccuparsi sul come, ne facendosi prendere da aspetti personali. Psicologicamente è uno che ha sciolto i complessi. L'aikido assoluto, come chiaramente esemplificato dallo stile di Tada sensei, richiede totale fluidità e libertà interiore.

Mi dispiace di non riuscire meglio a circoscrivere il concetto ma, come dicevo sopra, è il mondo interiore che ci circoscrive e non si fa circoscrivere dal verbale. Ad onta dei cosiddetti materialisti, questi argomenti postulano tiri "ritorno agli

invisibili", secondo James Hillman. Altri diranno certo meglio di me, ma non diranno comunque abbastanza e la porta sul mistero deve di necessità rimanere aperta (non è un motivo per rinunciare al verbale, ma bisogna accogliere più che scegliere le parole, accompagnandosi con l'attenzione alle immagini che evocano, per usare una "parola piena"). Insomma non si può spiegare tutto, altrimenti useremmo un'hakama senza pieghe...

Mi viene da pensare al commento fatto da Mumon, per la risposta proferita da Joshu, sulla attribuibilità o meno della natura budda ad tiri cane- il dilemma è come una palla di materiale bollente che sta in gola e non è possibile né ingoiarla né sputarla. La soluzione avviene (se avviene), per intervento della "grazia" e non per prodotto dell'ego e, anche quando ci è chiara, la nostra risposta non è mai quella di Joshu, perché diverso è il contesto soggettivo e oggettivo (tanto per fare una concessione al dualismo verbale).

L'anjodaza o esercizio di vuoto mentale, oltre a produrre attitudine simbolica di immedesimazione nell'Essere Originario, serve all'ego per realizzare l'esperienza di distinzione delle proprie manifestazioni interiori, anche sul piano meramente psicofisiologico. A tal fine occorre

non dimenticare che, sia gli stimoli che provengono dall'esterno e sono mediati dai sensi, sia le rappresentazioni meramente interne, di carattere allucinatorio, come ad esempio un "odore psichico", hanno sul piano somatico, un unico destinatario: il cervello. Quando quest'organo è fatto funzionare in maniera astratta e automatica, creando confusione tra le funzioni psichiche (pensiero-sentimento-sensazione-intuizione), siamo in balia della mente e perdiamo il contatto con la nostra "natura originaria" e, in ogni caso, non sappiamo riconoscere che tipo di manifestazione ci si presenta. Nella storia il movimento che ha combattuto le immagini (sia interne che esterne) si è espresso nella furia iconoclasta. Invece, riguardo al mentale, dice Prevert che quando lo si lascia padrone unico, mente monumentalmente. Come avrebbe potuto fare il poeta senza immagini?

Prima di poter pensare di passare al para-psicologico, occorre affinare i sensi e distinguere lo psichico dal mentale. Riferisce il nostro Direttore didattico che, coloro che si esercitano all'affinamento dei sensi con anjodaza, percepiscono il distaccarsi di una foglia da un albero, anche a una certa distanza. È solo dopo aver preso confidenza con le immagini, in quanto tali e con la loro dinamica nel nostro mondo interiore, che ci si

Prendere energia d' Universo con
cingsamento
GASSHO





può approcciare al livello squisitamente esoterico, quello che attraverso la propagazione delle vibrazioni, può by-passare l'uso dei sensi in quanto tali, sotto l'aspetto che comunemente viene considerato, cioè quello meramente corporeo della conduzione neuronale dalla periferia al centro.

Contrariamente a quanto sostenuto da qualcuno su questa rivista, non si può by-passare l'encefalo. Anche gli yogi contemporanei, indicano il referente corporeo del Sahasrara - che pure nelle rappresentazioni è allegoricamente collocato oltre la testa, nella neocorteccia cerebrale, l'ultimo stadio di evoluzione del cervello nei primati.

Per approcciare l'argomento telepatia - che non padroneggia, ma gli esercizi sviluppano mirabilmente l'intuizione -, dirò soltanto che ogni immagine rappresentata nel mondo interiore, sia fabbricata da noi attivamente, sia passivamente ricevuta (è decisiva almeno questa distinzione), si espande a sua volta verso l'esterno. Esiste un continuum extraverbale densissimo, nel quale siamo immersi (il mondo immaginale), quello che come dicevamo sopra non si fa contenere, ma ci contiene. Da ciò capiamo come il silenzio e il vuoto mentale, dicano molto di più delle parole.

Per aggirarsi in questo mondo occor-

re una soggettività nuova, un'io immaginale come dice James Hillman, il più eminente referente contemporaneo della psicologia analitica.

Inoltre, qualsiasi ma proprio qualsiasi immagine venga percepita, anche a livello subliminale, viene registrata dalla psiche, anche se noi non ce ne ricordiamo, per la volatilità della nostra presenza. Incentrati come siamo nell'io, abbiamo difficoltà ad esserci (dasein) in quanto la "presenza" è sempre un essere - con (mit-sein).

Se ci soffermiamo a riflettere sulla relazione tra uke e tori, sulla necessaria compresenza che essa implica, il linguaggio diviene meno ermetico e ci accorgiamo dell'enorme valore ontologico implicito nella pratica dell'Aikido, a patto che sia autentica. Quanto alla telepatia, sebbene Tada sensei ci incoraggi ad esercitarci da soli ed alcuni pare che facciano progressi in tal senso, qui ancor più che altrove è decisiva la guida del maestro. L'allusione è chiara anche ai non "iniziati" -, per andare avanti abbiamo bisogno di Lei, Tada sensei dott. Hiroshi!

Con la pratica del furutama e con l'utilizzo dei mantra, la relazione tra il corpo grossolano e le "immateriali" onde, si fa avanti e secondo il nostro Direttore Didattico, Osensei poteva

essere annoverato come un esponente di mantra-yoga. Qui è inevitabile pronunciare una di quelle parole, dopo le quali occorre necessariamente pulirsi la bocca: "kundalini".

La visione illuminata di Osensei e il suo percorso cognitivo-spirituale, sono tipici di quanto è annoverato come un'esperienza della kundalini (anche se il suo contesto culturale è quello della religiosità autoctona giapponese) e un noto maestro di Aikido, che opera in America, non ha lesinato nel suo libro un riferimento personale, ad una sua esperienza chiaramente di kundalini, che, a suo dire, venne riconosciuta da Ueshiba e da lui definita come una seconda nascita.

Quanto alla trasmissione spirituale e alla determinante funzione del maestro, Lilian Silburn profondissima studiosa di Shivaismo kashmiro così si esprime:

" ... " il guru interiorizza e vivifica progressivamente le energie disperse del discepolo, del quale risveglia la kundalini allo stesso modo in cui, si potrebbe dire, uno strumento a corda comunica la propria risonanza a quanto gli sta attorno. Facendo risuonare la propria kundalini come un diapason, il maestro dà la nota fondamentale, trasmette la "frequenza giusta". Il registro della sua energia kundalinica abbraccia tutta l'estensione armonica della vibrazione

fondamentale e quindi rende il discepolo capace di risuonare "intonato" all'armonico che gli corrisponde, gli comunica a un tempo vibrazione e tonalità armonizzate. Il discepolo sente aumentare la propria capacità di risonanza, il suo registro armonico si amplia e riceve, insieme a una coscienza che si va allargando, ciò che il maestro gli dà, sino alla fusione integrale nell'unità, dove tutte le note sono riunite in una sola, poiché maestro e discepolo divengono lo stesso strumento, la stessa musica, la stessa coscienza?.

Quando incontro una grande personalità, non ho mai qualcosa di specifico che voglio imparare. Mi basta "stare con" lui. Cosa "imparo" lo verifico dopo!

Le allusioni alle vibrazioni ci portano per naturale conseguenza a riprendere il discorso sui mantras.

Secondo Swami Satyananda il mantra è unione di principi di suono. Nel sistema tantrico il mantra è considerato il simbolo di un'energia più alta ad uno stato potenziale -per fare un esempio banale, la dinamite - ed esistono quattro tipi di onde sonore: Onde stabili, onde riflesse, onde oscillatorie ed onde trascendentali.

Il mantra Om che è una combinazione di tre suoni: "a", "u" ed "m" crea tutte queste onde. "A" crea onde stabili che sono connesse con lo stato di veglia e di coscienza sensoriale. "U"

quelle riflesse connesse con lo stato di sogno o subconscio. "M" quelle oscillatorie connesse con il sonno profondo o inconscio.

Secondo l'empiria tantrica la quarta onda, di frequenza "oltre" l'ambito sensorialmente percepibile, è creata meditando l'Om nel centro cardiaco - nel linguaggio zen è il suono senza suono -. Essa rappresenta la dimensione esistente oltre i sensi e ciò è molto meno misterico di quanto certe parole possano lasciar credere, se riflettiamo che delle infinite frequenze (luminose, sonore, raggi x, raggi cosmici ...) il nostro corpo sensoriale ne percepisce solo un ambito ristretto mentre gli animali hanno spesso una gamma di percezioni più ampia delle nostre. La parola magica qui è "oltre", in quanto è con l'uscita dall'evidente e dal grossolano (non con la mera fantasia ma andando corporeamente oltre il corpo), che si percorre la via della coscienza illimitata e onnipervasiva (il Se).

Connettere i mantras col respiro (come fa il maestro Tada) purifica le nadi e il corpo intero è ricaricato. Vengono eliminate le tossine psichiche e i blocchi pranici, che sono la sorgente principale dei disturbi fisici e psichici.

Sempre secondo Satyananda, il suono dovrebbe risvegliare Sushumna (la nadi principale nella

colonna vertebrale, quella lungo la quale in Aikido ci viene sovente detto di respirare) e permeare ogni particella del corpo.

Quando Sushumna che è l'atma, la coscienza più alta, comincia a vibrare, si attiva la consapevolezza di se e comincia un risveglio nelle sfere più alte della coscienza. Allora si producono suoni psichici o interni (la campana, il flauto, la tromba, la musica, il rumore del mare, i tuoni....).

Nell'eseguire la pratica tibetana insegnataci dal maestro Tada, l'esercizio del mantra è collettivo ed estrovertito (non silenzioso come all'apice della pratica individuale), questi suoni psichici si concretizzano anche all'esterno e diciamo di aver sentito l'overtone.

Ueshiba sensei usava il kotodama per il lavoro con i suoni. Peregrinando in Europa è possibile imbattersi in occasioni per praticare il kotodama, non si sa da quali autorevoli maestri, forse di estrazione Omotokyo. Tada shihan, che certamente conosce la pratica del suo maestro, cerca di capire in proprio, assolutamente non scimmietta, dandoci esempio di come si attua il proprio il lavoro di consapevolezza. Egli è modernissimo in quanto si avvicina con metodo lucido e razionale a quanto Ueshiba attingeva da una dimensione culturale-religiosa sua

propria. Osensei stesso non amava che gli altri ripetessero le sue pratiche religiose, come ad esempio la declamazione del Norito prima dell'allenamento.

I linguaggi ermetici e poetici che ho utilizzato o riportato, avranno fatto storcere il naso a qualcuno. Ebbene aggiorniamo un po' i nostri punti di vista, attingendo al linguaggio scientifico.

La fisica ci diceva che gli oggetti materiali - anche noi esseri viventi -, sono formati da particelle minuscole una volta supposte indivisibili, da cui il nome atomi (a-temno in greco significa non divido).

Successivamente Niels Bohr, quello di cui Dionino ci ha fatto sapere che gli piacevano i film western, ci ha proposto uno schema per queste particelle, detto appunto atomo di Bohr, assemblandole in maniera da farle somigliare a minuscoli sistemi solari.

Per renderci conto dei rapporti tra microscopico e macroscopico, vi rimando alla parola di Jean Charon, fisico teorico (ed. Mediterranee) per non dilungarmi e balzo direttamente alle conclusioni. Un atomo è formato da un nucleo, composto di protoni e neutroni e da altre particelle che ruotano attorno ad esso, chiamate elettroni. Se la massa dei protoni e del neutrone avesse la dimensione di un pisello, la massa di ogni elettrone

corrisponderebbe a un seme d'uva, ma qui c'è lo "scherzo".

Questi elettroni in realtà non si possono vedere, perché hanno un volume osservabile nullo! Sono soltanto dei punti matematici.

Ma come è possibile?

A dire il vero il volume dell'elettrone si trova sull'altro lato del mondo materiale e osservabile, in un "altro mondo" e il punto matematico è il punto di contatto tra i due.

Abbiamo dunque tre tipi di particelle elementari che compongono la materia: protone, neutrone ed elettrone (in realtà ce ne sono molte altre). I primi due appartengono al mondo esteriore, al nostro spazio-tempo materiale e osservabile - il terzo al mondo interiore, nascosto, allo spazio-tempo dell'entropia negativa, spirituale, che tuttavia agisce in qualche modo sul mondo materiale. Ecco dunque che la relatività generale di Einstein, viene completata da una dimensione supplementare, quella di Spirito, evolvendo così verso la "relatività complessa", che comprende dimensioni cosiddette reali e dimensioni cosiddette immaginarie.

La logica aristotelica e quella cartesiana sono fatte a pezzi? No, non è vero sono solo ridotte al livello che loro compete, cioè molto ma molto apparente, per un certo unilaterale io umano, funzione indispensabile (ci

mancherebbe altro), ma incapace di districarsi a fronte di quesiti un po' più alti ed altrettanto urgenti di quelli meramente materiali.

Senza andare oltralpe, Marco Piattelli Palmarini, docente di fisica alla Normale di Pisa, aggiunge che la medesima particella può presentarsi ora come corpuscolo, ora come onda (può essere cioè materiale e immateriale!) e che una singola particella nella medesima unità di tempo, può essere in due posti contemporaneamente!

Fino a poco fa chiunque dicesse qualcosa di simile si beccava l'epiteto di ciarlatano. Forse che la scienza ha iniziato a interessarsi di bilocalizzazione? Non era materia, per santi, mistici e visionari come il maestro Ueshiba? Ma che vogliamo fare, secolarizzare il Padreterno?

Per le microparticelle, cioè anche per noi stessi corpi viventi, da una prospettiva sia pure piccola piccola, pare sia la regola! Secondo studi scientifici, riportati da André Vari Lisebeth, il più noto yogi europeo contemporaneo, il prana, il ki, altro non sono che atomi caricati negativamente, cioè con un elettrone in più (o con un protone in meno), i cosiddetti ioni negativi, che hanno, in forza della loro carica elettrica, un'attitudine a combinarsi chimicamente con altre particelle. Gli ioni negativi sono i veri operai della cel-

lula vivente.

Il concetto di mondo non osservabile dell'entropia negativa, ma che influenza (a dir poco) il mondo osservabile, coincide con la dottrina yoga dei 5 kosha, come 5 corpi ad involucro, entità distinte che formerebbero l'essere umano e che, in effetti, si contaminano ed interpenetrano a vicenda, dandoci anche conto dell'assurdità di ricercare i chakras e le nadi nel corpo materiale (v. più diffusamente Van Lisebeth: "La dinamica del respiro", ed. Mediterranee).

La realizzazione spirituale, nelle diverse culture è l'integrazione di due mondi: Ha-Tha, Conscio-Inconscio, Yang-Yin, coniunctio Solis et Lunae, cervello destro e cervello sinistro...

Già, cervello destro e cervello sinistro.

I maestri ad alto livello hanno saputo creare un ponte tra i due emisferi cerebrali, che, come è noto, presiedono in maniera opposta alla metà sinistra e metà destra del corpo. La quintessenza delle pratiche esoteriche tende proprio a questo, alla fusione di funzioni contrapposte, perché localizzate nei diversi emisferi. Nello Yoga si usano respirazioni a narici alternate e i Khryas, diabolici esercizi nei quali attenzione, visualizzazione, sistema volontario e involontario debbono contempora-

neamente essere contenuti da una vivida coscienza. Questo è il senso per cui alcuni, praticando imparano a fermare il cuore.

Il maestro Tada ci indica una strada alla portata, oltre che con tutti gli esercizi del Kinorenma, anche attraverso quella "ginnastica per bambini", che influenza cervello destro e cervello sinistro a partire dai lati del corpo, impegnati e coordinati dall'esercizio. Non è un'esibizione di efficienza fisica a non verde età, ma come sempre un lucidissimo mezzo didattico, per farci avanzare davvero nella meraviglia dell'Aikido, se lo vogliamo. Grazie maestro Tada, Lei non finisce mai di stupirci, per il Suo rigore didattico ed etico!

Bisogna proprio rivedere la vecchia barriera, tra ciò che è vivo e ciò che non lo è!

Mi pare che la scienza, non escluda la new age, dei cui aspetti folcloristici si può ragionevolmente diffidare, caro Veneri, a meno di non voler iscrivere di diritto alla new age anche il venerando visionario maestro Ueshiba.

Prima della cultura scientifica e del suo linguaggio positivistico, anche migliaia di anni fa, fiduciosi nella loro empiria, ma correndo rischi come tutti i Cristoforo Colombo di ogni epoca, gli Yogi, i Sufi, i Talitrici, i Taoisti, i Buddisti, gli sciamani di varie culture, avevano intuito tutto

ciò e l'applicavano, senza disporre delle macroscopiche, sofisticate e costose attrezzature di cui si serve Carlo Rubbia a Ginevra.

Tutto ciò l'aveva fin troppo ben compreso il mio caro correggionale Giordano Bruno, che preferì ardere vivo sul rogo, piuttosto che negare una conoscenza, uno stato dell'essere su cui non nutriva dubbi. Un Giordano Bruno aikidoista ante litteram se, affermava:

"... HO POTUTO CONSTATARE COME L'INTERSEZIONE DELLE VOLONTÀ IN UN MONDO DI CENTRI, FAVORISCA COLUI CHE PIÙ SALDAMENTE SI IMPONE AL VERO CENTRO LOCALE E NE ASSECONDI IL MOTO"!!!

Ma lo stupore diventa maggiore se prestiamo attenzione al contenuto e allo stile del brano precedentemente inedito, scritto a Londra nel 1584 in cui, tra l'allucinazione e il reale, parlando di un'aggressione subita, "Giordano da Nola" così si esprime: "Quando quell'uomo, invero più bestia che figlio d'Adamo, mi si lanciò contro nel mezzo del chiostro Oxoniense, armato di un grosso bastone lo percepii chiaramente: un grosso bastone in mano ad un enorme barbaro furioso. Sicché, impossibilitato alla fuga dalla viscida superficie sulla quale ormai mi trovavo e inabile alla lotta, a causa della sor-

presa, attendevo il peggio, preparandomi alla riunione con lo spirito del mondo.

In quell'attimo tra me e l'uomo si materializzò un piccolo ometto, evidentemente sorto dall'angolo buio del chiostro. Schivò con una giravolta molto bassa il colpo terribile che rischiava di prendere al mio posto e di quello medesimo prese il movimento, riconducendolo a spirale verso il punto che lui stesso decise di essere in quell'attimo il centro dell'universo. Necessariamente, in virtù della volontà divina ed umana fuse nell'atto, l'intero corpo dell'iracondo venne attirato nel vortice, focalizzandosi nel peso sull'unico punto del polso vicino all'impugnatura del bastone. Poco poteva a quel punto essere fatto che non fosse seguire al meglio la linea del movimento, assecondandone la natura. Invece la rozza volontà del bestione intento a sfuggirne lo condusse alla vigorosa rottura del braccio e al più voluminoso dei lamenti. Dinanzi a me stupefatto Giordano, l'omone ricadde inoffensivo e offeso mentre il piccolo ometto, sottrattosi alla mole in caduta accompagnandone il moto, con un leggero inchino mi salutava per poi allontanarsi...

Non ci ricorda qualcosa nell'esperienza di qualcuno, questo gliost, quest'elfo protettore in cui si imbatté inaspettatamente

Giordano? Apprendo tutto ciò da una rivista di Aikido fatta anche da transfughi dell'Aikikai d'Italia. Ahi le divisioni....

Di fronte a fatti così stupefacenti, temo che troveremo sempre qualcuno, purtroppo anche fra noi aikidoisti, pronto a riceleberrare il Concilio di Trento, quello che bandì le immagini interiori dalla pratica religiosa, costringendoci a rivolgerci all'Oriente, alla psicologia e alla new age per riammetterle al cospetto delle nostre esigenze interiori. Dalla stessa matrice qualcuno dette fuoco a Giordano Bruno, non prima di averlo orrendamente e sadicamente torturato.

Meritoria è la scienza quando fa un uso corretto e limitato al proprio ambito circoscritto, del pensiero positivistico, come insegnava Jung, ma senza erigere barriere contro lo sconosciuto, atteso che la funzione in questione è proprio il conoscere. Il linguaggio positivistico predetermina il risultato dei conoscere - cioè non conosce niente di nuovo - mentre Heisenberg, formulando il suo principio di indeterminazione ci ha spiegato come, l'oggettività sperimentale non esista.

Questa lunga digressione può dirci ancora qualcosa riguardo all'espansione dei sensi, al di là di quelli grossolani. Onde e vibrazioni possono, utilizzando il linguaggio del compu-

ter, "resettare" (mi si perdoni il barbarismo cibernetico) corpo e mente, come possono perderli del tutto. Ciò si contestualizza fuori da moralismi, anzi in maniera totalmente amorale, per il navigatore dell'ignoto come ci preavvertiva Friedrich Nietzsche, coniando per lui l'appellativo di UBERMENSCH.

Avere il privilegio di studiare queste cose sotto la guida del M° Tada, è un'occasione di significato incomparabile nella vita.

Sarei tentato di dire molte altre cose, ma pondero la mia modesta condizione di praticante di Aikido, al volume delle chiacchiere emesse. Ho un alibi però: da studente di basso livello qual sono, progredisco solo attraverso l'influenza presente del maestro e non ho perso la speranza di vederlo di più di quanto sia possibile ora, per squarciare ancora nebbie e vedere sempre "oltre" come invitava a fare quel filosofo tedesco, diventato un po' matto, facendo parlare in sua vece Zarathustra.

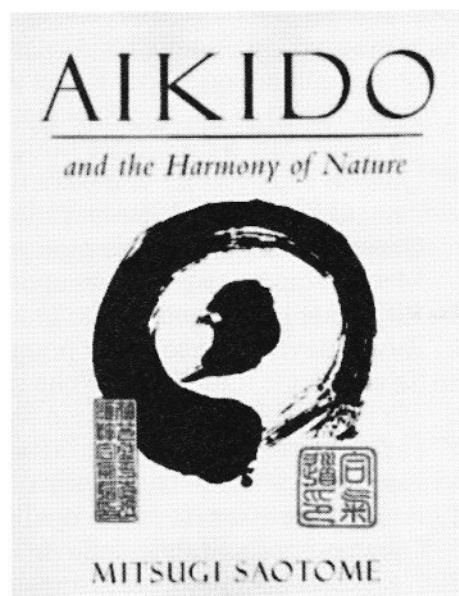
Regole di etichetta nel Dojo

di Saotome Shihan

Di alcuni concetti fondamentali non si parla mai abbastanza. E ad ogni nuovo intervento vengono messi in luce degli aspetti inediti. O forse *scopriamo* noi per la prima volta senza averci mai fatto caso prima? Ancora sull'etichetta del dojo. Questa volta ce ne parla il maestro

Mitsugi Saotome, 8° dan, allievo diretto di Ueshiba Morihei con cui ha iniziato la pratica nel 1955, e poi *uchideshi* presso l'Hombu Dojo dal 1960 al 1975. Da allora risiede ad Washington negli Stati Uniti, dove insegna presso il dojo Shobukan. Il brano è tratto dal suo libro Aikido

and the Harmony of Nature. La traduzione ha subito leggeri adattamenti per chiarire dei punti potenzialmente oscuri, ed abbiamo segnalato ove possibile le integrazioni mettendole tra parentesi.



Etichetta sul tatami

- 1 Salendo sul tatami o uscendone, dovete fare il saluto.
- 2 Salutate sempre in direzione dello *shomen* e del ritratto del fondatore.
- 3 Rispettate i vostri strumenti di lavoro. Il *gi* (tenuta d'allenamento) deve essere pulito ed in buone condizioni, le armi riposte quando non vengono utilizzate.
- 4 Non vi servite di un *gi* o di armi che non vi appartengono
- 5 Qualche minuto prima dell'allenamento, siate già ben riscaldati, seduti in *seiza* su una stessa linea. Questi pochi minuti permettono al vostro spirito di fare il vuoto, di sbarazzarsi dei problemi della giornata, e preparano allo studio.
- 6 La lezione inizia e termina con una cerimonia formale. È essenziale arrivare puntuali per parteciparvi, ma se arrivate in ritardo dovete attendere al lato del tatami finché l'insegnante non vi faccia segno di unirvi alla lezione. Salutate nel salire sul tatami, stando attenti a non disturbare la lezione.
- 7 Il modo corretto di sedersi sul tatami è nella posizione di *seiza*.

Bibliografia:

Mitsugi Saotome: Aikido and the Harmony of Nature
Shambhala Publications, ISBN 0877738556, 29.95\$

La foto del m. Saotome è tratta dal sito ufficiale della
organizzazione Aikido Schools of Ueshiba –
www.asu.org, diretta dal maestro stesso.

Mitsugi Saotome and Irene Wellington:
The principles of Aikido
Shambhala Publications; ISBN: 0877734097, 29.95\$

With Mitsugi Saotome: Takemusu Aiki (Vhs)
Aikido Today Magazine (atm@aiki.com -
www.aiki.com)

- Ma se avete problemi alle ginocchia vi potete sedere a gambe incrociate.
Non allungate mai le gambe e non vi mettete addosso ad un muro o ad un pilastro.
Dovete essere pronti in ogni momento.
- 8 Non lasciate il tatami durante la lezione salvo che in caso di incidente o di malessere.
 - 9 Quando l'insegnante mostra una tecnica, dovete rimanere in *seiza* e guardare attentamente.
Dopo la dimostrazione, salutate un altro allievo ed iniziate a praticare.
 - 10 Non appena viene annunciata la fine di una tecnica, interrompete immediatamente il vostro movimento, salutate il vostro *partner*, e raggiungete gli altri praticanti seduti ed allineati.
 - 11 Non restate mai in piedi sul tatami senza allenarvi. Se è necessario attendere il vostro turno, fatelo in *seiza*.
 - 12 Se per una ragione o per l'altra dovete assolutamente porre una domanda all'Insegnante, andate verso di lui, non lo chiamate: salutatelo con rispetto e attendete che sia disponibile (in questi casi è sufficiente salutare rimanendo in piedi).
 - 13 Quando l'Insegnante vi mostra un movimento particolare durante la lezione, mettetevi in *seiza* e guardate attentamente. Salutatelo quando ha terminato.
Quando corregge un altro praticante, potete interrompere il vostro allenamento per osservare.
Mettetevi in *seiza* e salutate ugualmente.
 - 14 Rispettate i praticanti di alto grado. Non discutete mai (con loro) sull'esecuzione delle tecniche.
 - 15 Ricordatevi che siete là per praticare, non per imporre agli altri le vostre idee.
 - 16 Se conoscete il movimento che state provando mentre chi lavora con voi non lo conosce, potete guidarlo.
Ma non cercate di correggerlo se non avete (almeno) il grado di *yudansha*.
 - 17 Parlate il meno possibile sul tatami.
 - 18 Non vi riposate sul tatami prima o dopo l'allenamento. È riservato a coloro che desiderano allenarsi.
 - 19 Il tatami deve essere pulito ogni giorno prima delle lezioni ed alla fine della giornata.
Ognuno è responsabile della pulizia nel dojo.
 - 20 È proibito mangiare, bere, fumare, masticare chewing-gum sul tatami e fuori durante l'allenamento, ed è sempre proibito sul tatami.
 - 21 È sconsigliato indossare gioielli durante l'allenamento.

Siete invitati in ogni momento a venire ad osservare una lezione, a condizione che siano osservate le regole seguenti:

1. Prendete posto con discrezione, non appoggiate mai le gambe sui mobili e non prendete una posizione troppo allungata.
2. È proibito mangiare o bere durante le lezioni.
3. Non parlate alle persone che si trovano sul tatami.
4. Non vi muovete dal vostro posto mentre l'insegnante mostra o corregge un movimento.

Benché ci siano numerose regole di etichetta da apprendere, verranno naturalmente da sole se si praticherà con regolarità. Non vi adombrate quando vi si corregge un dettaglio, perché i dettagli sono importanti per la sicurezza di tutti, ed hanno uno scopo educativo preciso. L'aikido non è una religione, ma un metodo di educazione e di perfezionamento dello spirito.

Perché fare Aikido?

di Biagio Gamba

Credo sia la domanda più facile da porsi e, alla quale, al tempo stesso, è più difficile rispondere. Di sicuro, è la più spontanea e la più diffusa. Personalmente, me la sono posta "prima" di accostarmi alla disciplina, e continuo a farmela oggi, molte lezioni dopo.

Il fatto è che ogni risposta rischia di apparire banale e, comunque, insufficiente a rendere davvero l'idea. Sì, perché le risposte possono essere tante e le più diverse, tutte giustificate da ottimi motivi.

Per esempio, si potrebbe dire che l'Aikido è un'arte marziale, utile a chi vuole apprendere le tecniche di lotta, o meglio, di difesa. Bene! Ma, allora, perché non praticare i più noti Karate, Judo, o l'ormai inflazionato kick-boxing?

Non lo so. Non conosco bene le suddette discipline, sebbene conosca tanti che le hanno abbandonate per dedicarsi all'Aikido.

Un'altra risposta, apparentemente scontata, potrebbe essere la seguente: l'Aikido fa bene alla mente. Altrettanto scontata, però, sarebbe l'obiezione: perché non fare yoga o altre tecniche specifiche e più diffuse?

Ancora un'altra: l'Aikido fa bene al corpo, rendendolo più tonico e al tempo stesso più elastico. Beh, non tento neppure di menzionare le varie pratiche alternative.

Le domande, come ovvio, potrebbero continuare, con altrettante risposte. Ma credo si arriverebbe a poco.

La verità è che l'Aikido non è uno sport. Non costituisce un "modo di fare ginnastica". Non è un punto di partenza. Credo, anzi, rappresenti un "approdo". Come avviene attraverso un processo di maieutica, credo esistano persone che, ad un certo punto, acquistino la consapevolezza che non siamo fatti di solo corpo. Non siamo un semplice ammasso di cellule, da nutrire e sviluppare. Siamo molto di più. Siamo anche psiche. È inutile nutrire e sviluppare il corpo, se poi non si sta bene con se stessi. Questo rischia, come accade spesso, di diventare una vera e propria gabbia.

Ammonivano, giustamente, i nostri padri: "mens sana in corpore sano".

Ecco, credo che l'Aikido serva a creare quell'armonia fra mente e corpo, nella quale è racchiuso il segreto del nostro benessere.

Come? Avete le idee più confuse di prima? Perfetto, siete sulla strada giusta! L'Aikido non si può spiegare a parole, si deve vivere.



Sul combattimento (i maestri dicono...)

a cura di Fabrizio Ruta

In questo breve articolo ho trascritto alcuni brani di libri o conferenze di alcuni maestri della nostra epoca che hanno detto la loro sul tema delle arti marziali o del combattimento in genere. Troverete le parole di Osho, il famoso maestro degli arancioni che i media continuano ingenerosamente a ricordare come il "guru del sesso" o il "maestro dalle cento Rolls royce". In realtà egli è stato un pensatore molto originale e provocatore. La sua opera è indubbiamente incredibile sia come lasciato in libri da lui scritti che come centri spirituali (il più famoso è quello di Puna in India) e validissime tecniche di meditazione. L'altro personaggio, le cui parole vengono ospitate in queste pagine è l'italiano Roberto Assagioli. Egli è stato un famosissimo medico psichiatra e maestro di vita di altissimo livello seppure tristemente quasi sconosciuto in Italia. Assagioli ha fondato un sistema da lui definito psicosintesi che è una prassi psicologica, basata su una concezione integrale dell'uomo e su una visione dinamica della vita psichica. Si propone come una psicologia che collabora con l'intrinseco naturale processo di sviluppo dell'uomo, promuovendo, armonizzando e programmando l'integrazione della personalità e favorendo il contatto con i livelli superiori della vita psichica".

Infine troverete la trascrizione di una conferenza del M° Omraam Mikael Aivanhov, filosofo e pedagogo di origine bulgara, che è stato l'interprete fedele degli insegnamenti esoterici della Fratellanza Bianca Universale collegata alle scuole esoteriche e mistiche occidentali.

È quasi incredibile scoprire nelle parole di persone appartenenti a culture ed approcci così diversi una sostanziale unità di fondo con la visione illuminata del M° Morihei Ueshiba.

Ma passiamo ora ai loro scritti iniziando con le parole di Osho

"Il guerriero più valoroso non ha nulla a che fare con la guerra, non ha nulla a che vedere col battersi



Hokusai: Kamakura Gongorō Kagemasa uccide in battaglia Torinoumi Yasaburo

con altri. Ha qualcosa da fare dentro di sé e non è una lotta, sebbene rechi vittoria; non è una guerra, non è un conflitto, ma uno deve essere un guerriero perché deve stare molto all'erta, proprio come un combattente. Uno deve essere molto vigilante,

“L'Aikido non presenta forme predeterminate perché è lo studio dello spirito”

Morihei Ueshiba

molto meditativo poiché spingendosi nel continente più tenebroso dell'esistenza... infine c'è la luce, una luce infinita, ma prima deve passare attraverso una lunga e oscura notte dell'anima. Ci sono vari tipi di trabocchetti, ci sono tante possibilità di perdersi e ci sono svariati tipi di nemici interiori, che non si devono uccidere o distruggere, ma trasformare, devono diventare degli amici. La rabbia si deve trasformare in compassione, la lussuria in amore, e così via. Quindi non è una guerra, ma uno deve chiaramente essere un guerriero. È così che in Giappone, il mondo dei samurai è nato dalla meditazione e le varie arti marziali divennero delle vie verso la pace interiore. L'arte della scherma divenne, in Giappone, una delle arti più meditative. Uno deve essere molto vigilante, perché basta un solo momento di inconsapevolezza e sei finito. Il vero uomo di spada diventa così all'erta che, prima che l'altra persona lo attacchi, lui lo sa. Prima che il pensiero di attaccare attraversi la mente dell'altro, lui è già pronto, la sua vigilanza diventa così penetrante, che inizia a leggere i pensieri dell'altro. Si dice che, se due veri samurai combattono, nessuno dei due può vincere. Il combattimento può continuare, ma nessuno può vincere perché entrambi sapranno leggere la mente dell'altro. E,

prima che tu possa attaccare, l'altro è già pronto per difendersi. L'arte della spada divenne una delle più importanti fonti di illuminazione. Sembra strano, ma il Giappone ha fatto veramente delle cose molto strane. Dalla cerimonia del Tè all'arte della spada, ha trasformato ogni cosa in meditazione. Infatti si può trasformare tutta la vita in meditazione, perché meditazione significa semplicemente diventare più consapevoli. Quindi entra dentro di te e sii più consapevole. Un giorno la vittoria sarà tua, questo è assolutamente certo. Devi solo soddisfare il requisito; devi essere totalmente "consapevole".

È ora la volta di Roberto Assagioli. "La guerra è la manifestazione, la precipitazione esterna e collettiva della pugnacità insita nella natura umana (...). Il contrasto tra la tendenza all'autoaffermazione e gli ostacoli che ne impediscono la soddisfazione suscita intense reazioni nell'individuo. Dal lato soggettivo sorgono in lui una serie di motivazioni penose: contrarietà, dispetto, collera, odio, furore; dal lato attivo ed impulsivo si risveglia in lui l'istinto combattivo ed aggressivo, la tendenza a sopraffare o a distruggere la cosa o l'essere che gli è di ostacolo. Questo è lo stadio della completa separatività, del bellum

omnium contra omnes. È uno stadio in cui domina l'egoismo, uno stadio di materialismo e di barbarie, eppure è uno stadio inevitabile nel quale l'uomo apprende lezioni vitali. (...). La tendenza combattiva, dunque, mentre è espressione di un profondo e vitale impulso all'affermazione di sé, oltre che, in molti casi, della necessità di auto-conservazione, contribuisce a favorire l'evoluzione umana nei suoi primi stadi.

Quando però l'uomo raggiunge un certo livello di sviluppo, le cose cambiano:

le lezioni insegnate da certe esperienze gli impediscono di dare libero sfogo, come aveva fatto fino ad allora, alla sua "volontà di potenza", mostrandogliene le limitazioni e gli inconvenienti. L'uomo comincia ad accorgersi che nella lotta non può trovare appagamento pieno e costante. (...).

Il riconoscimento che la volontà di potenza favorisce lo sviluppo di utili facoltà, che corrisponde ad un impulso originario dell'essere umano, deve forse indurci a coltivarla ed esaltarla indefinitamente e lasciare che si espliciti in tutti i campi ed in tutti i modi? Deve renderci fautori della guerra e della violenza?

No certo. Abbiamo visto gli inconvenienti ed i mali a cui dà origine l'eccessivo prevalere della volontà di

potenza. Abbiamo detto che l'evoluzione umana va dalla separatività all'unione, dal contrasto all'armonia, dall'odio all'amore.

Dobbiamo allora fare l'opposto? Dobbiamo cercare di reprimere ad ogni modo la tendenza all'autoaffermazione, distruggere in noi ogni impulso alla lotta? (...).

Ricordiamo che una delle note essenziali dello spirito è l'energia, la potenza; ricordiamo che, finché i buoni saranno deboli ed i forti non saranno buoni, il male non cesserà di prevalere. Ricordiamo che il progresso e lo sviluppo spirituale si ottiene mediante una serie di lotte e di conquiste. Ma vi è una ragione più profonda che induce a ripudiare il metodo della repressione

e dell'annientamento; la tendenza all'affermazione di sé e le energie combattive sono forze vive e reali, ed esse, come ogni altra energia, sono indistruttibili. Il reprimerle è difficile e faticoso, e anche quando riesce dà luogo a gravi inconvenienti. Le forze psichiche, ricacciate nel-

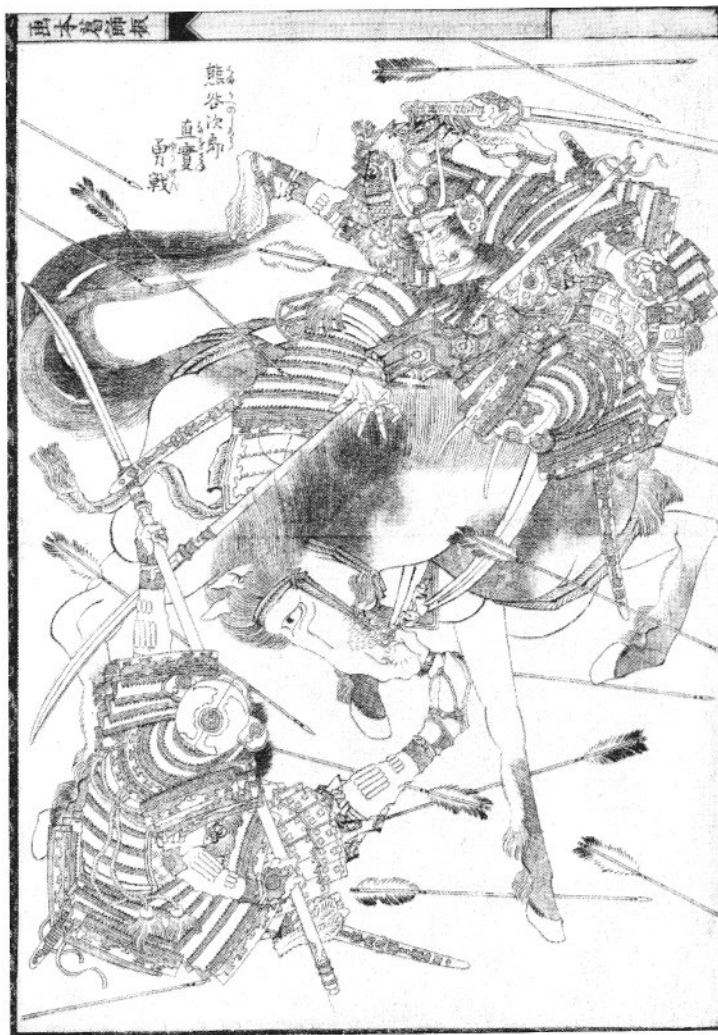
l'inconscio, si agitano in esso e vi operano in modo subdolo, producendo disturbi nervosi e psichici di ogni genere. Ne possono derivare fobie o idee e comportamenti ossessivi; possono produrre un più o meno inconscio senso di colpa che turba e avvilisce; possono esplodere

in crisi violente di agitazione motoria e psichica.

Ma vi è una terza via, un terzo metodo, seguendo il quale si possono evitare gli inconvenienti ed i pericoli degli altri due ed arrivare a soluzioni soddisfacenti e costruttive. Questo metodo consiste nella graduale e sapiente trasformazione delle energie combattive, nella elevazione e sublimazione della volontà di potenza. Per farlo dobbiamo gradatamente mutare ed affinare i moventi che ci spingono alla lotta, i metodi con i quali combattiamo, ed insieme la qualità stessa della lotta e del suo campo di manifestazione."

Passiamo infine al maestro Omraam Mikael Aïvanhov e ascoltiamo le sue parole "È detto nei vangeli: "Se qualcuno ti colpisce su una guancia, presentagli anche l'altra." (...)

Le parole di Gesù non significano che si debba restare sempre passivi di fronte agli insulti e ai maltrattamenti, sempre accettare, sottomettersi, sopportare, e infine, sparire... Può darsi che siano state interpretate così, ma io vi dimostrerò che non era questo ciò che egli voleva dire.



Hokusai: La lotta valorosa di Kumagae no Jirō Nazoane

Essere passivi, sottomessi, lasciarsi massacrare, certamente, quando non avete la luce, è tutto quello che vi resta da fare. Ma questa morale da persone deboli e ignoranti non deve durare eternamente. Non sta scritto da nessuna parte che gli spiritualisti, i saggi, gli iniziati, i Figli di Dio, debbano restare eternamente sottomessi, schiavi, essere eternamente maltrattati, massacrati, per lasciar trionfare sempre gli imbecilli ed i malvagi. Per ora è così, perché gli uomini hanno perso la forza solare, il fuoco, il calore, la luce, la vita, e poiché li hanno persi, sono necessariamente percossi e maltrattati. (...). All'epoca in cui parlava Gesù, gli uomini dovevano sviluppare delle virtù e delle qualità che non avevano: il perdono, la clemenza. In quell'epoca regnava solo la legge della giustizia: occhio per occhio, dente per dente. Quindi, la morale che recava il Cristo doveva insegnare agli uomini a sviluppare determinate qualità. Anziché rispondere sempre con mezzi rozzi: la pietra, il coltello, dovevano rispondere in altro modo, con mezzi più nobili, più elevati: l'amore, l'umiltà, la pazienza, la grandezza d'animo. Questo è il senso delle parole del Cristo. Sì, ma quello che egli ha detto per quell'epoca non serve per l'eternità. Egli viene di nuovo per dire: "Ora, comprendetemi bene, vi è un comporta-

mento ancora migliore. Quando subite un'ingiustizia, voi dovete reagire con intelligenza, forza di carattere, sapere, luce, calore tali, che il vostro nemico resterà completamente sconvolto, accecato, folgorato dalla potenza della vostra luce. Folgorato, vale a dire trasformato! Non annientato, non ucciso, no, rigenerato! Invece di ucciderlo, voi lo vivificate, cioè lo conducete a Dio. Se siete capaci di fare ciò, siete un vero eroe, un vero Figlio di Dio". Perché lasciarsi sempre stupidamente annientare e lasciar trionfare i nemici? Non bisogna uccidere le persone, non bisogna far loro del male, ma non bisogna nemmeno accettare la situazione di eterni sconfitti. Occorre prepararsi, svilupparsi e diventare come il Sole, di una tale luminosità, che anche quando taluni volessero aggredirvi con le loro armi stupide e crudeli, non saprebbero più come far sparare il cannone, né come assassinarvi. Proprio così, li accecate, e poi aprite loro gli occhi come il Cristo ha fatto con Saul, sulla via di Damasco. lì Cristo ha accecato Saul perché andava a massacrare i Cristiani. Allora, un fascio di luce, ed ecco fatto, accecato? E Saul divenne Paolo. E supponiamo che riusciate a paralizzare quelle persone per alcuni minuti, così, e poi le risaniate... Continueranno ancora ad

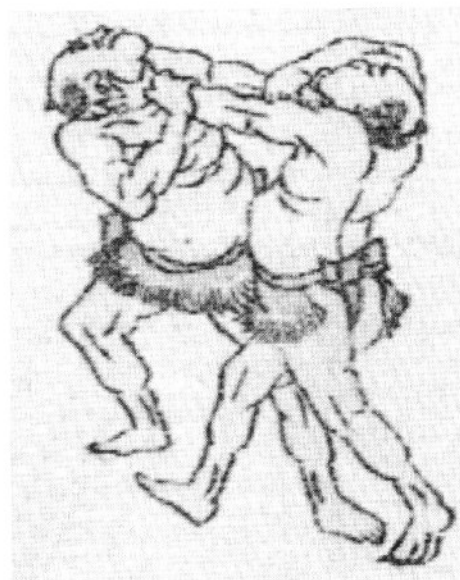
uccidervi?...

Quindi, la nuova filosofia, non è più quella di restar deboli, alla mercé dei violenti e dei crudeli, ma di diventare come il sole affinché essi non possano più né insudiciarvi né raggiungervi, e quando si avvicinano, voi possiate fonderli come cera. (...).

L'altra guancia, l'altro lato, è l'altro aspetto di voi stessi: il lato dello spirito, della potenza, della luce. Gesù ha mostrato l'altro lato ai suoi nemici, egli ha detto loro: "Voi potete imprigionare il corpo fisico, potete crocifiggerlo, ma io vi mostrerò l'altro lato, quello sublime, indistruttibile, vi mostrerò come ricostruirò il tempio in tre giorni. Ecco, potete colpire?". Egli ha mostrato l'altro lato, e tutta la terra è stata sconvolta. Ha mostrato il lato divino, non il lato terrestre, ed è resuscitato."

Inchini e botte

di Ivano Rodolfi



È ovvio che in una qualsiasi "attività motoria", categoria dal nome orrendo in cui per chiarezza faremo rientrare temporaneamente l'Aikido, il praticante corre il rischio di essere vittima di qualche incidente. L'Aikido non sfugge a questa regola, anche se tutti sappiamo quanto più pericolosa sia la pratica di sport che, al contrario, le compagnie assicuratrici considerano bonari e sicuri: vedasi il calcio, tanto per fare un esempio. Non parlo di qualche graffio, di contusioni o di leve un poco più dure del normale: sono cose che passano subito, ma penso a qualcosa di più serio, a qualcosa che richieda l'intervento di un medico o la temporanea sospensione dell'attività.

Ma, come sanno coloro che hanno

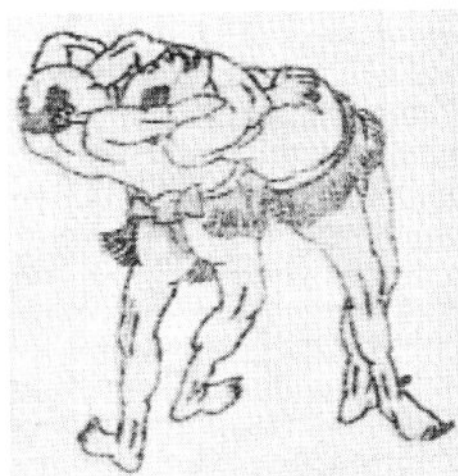
qualche anno di esperienza nell'Aikido, gli incidenti possono accadere. E tutti sappiamo che la maggiore pericolosità è patrimonio dei catecumeni, di chi, iscritto da pochi mesi, si muove in modo improprio e può fare qualche danno a causa della propria inesperienza soprattutto quando lavora da uke. Nessuno che io sappia, si è fatto male praticando con Tada Sensei, che pur si muove come un leone: il pericolo sta appunto nei principianti.

Ma non solo, e qui il discorso si fa più complesso: se un esperto, o per lo meno una persona con una certa esperienza, diciamo uno yudansha, "fa del male" al partner, dobbiamo domandarci cosa stia succedendo. Può trattarsi di aver sottovalutato la capacità del partner nel fare, ad esempio, le cadute: ma questo è abbastanza imperdonabile, perché quanto vale un uke - si dovrebbe capire - subito. Oppure si tratta di voler "dimostrare" la propria eccellenza: e qui siamo nell'ambito dell'umana stupidità, pozzo invero senza fondo e sorgente di sempre nuove meraviglie. A volte si potrà trattare anche di una specie di perdita di controllo, per cui qualche debole di mente si sente improvvisamente attore "on stage" e strafà, preso da qualche mistico furore. Come se in teatro ogni tanto Amleto

ammazzasse davvero Laerte. E qui siamo nel campo della follia, ancorché temporanea.

Rimane anche l'ipotesi che qualcuno se ne infischi del suo partner, o addirittura voglia deliberatamente procurargli dei danni: e qui siamo invece nel campo del codice penale. Anche se sarà difficile, e forse nemmeno utile, dimostrare questa forma di spirito criminale, non possiamo escludere che nel nostro mondo ci siano anche questi esemplari subumani.

Sarà questa una casistica esaustiva? Aspetto contributi per allargarla e meglio definirla. Nel frattempo la potremo usare, sempre in via provvisoria, per fare qualche classificazione.



I due metodi di insegnamento del Giappone tradizionale

Itsuo Tsuada

In un insegnamento collettivo che non è suddiviso in anni scolastici come -quello dell'Aikido, vi è sempre il problema dei principianti. Infatti, se ogni volta che un principiante si inserisce in un corso il maestro arresta lo svolgimento normale delle lezioni, per presentare delle nozioni generali al nuovo venuto, gli altri allievi non tarderanno a stancarsi di sentire gli stessi discorsi ripetuti altrettante volte quante sono le nuove entrate che si succedono.

Una delle soluzioni possibili sarebbe quella di adottare delle lezioni a parte per i principianti, ma quello che mi sembra più opportuno, allo stato attuale dei fatti, è la redazione di un testo, che permetta al nuovo venuto di orientarsi, come una specie di guida turistica che dà l'indicazione delle grandi strade e dei punti importanti.

In questo modo il maestro potrà mantenere la sua attenzione sull'insieme degli allievi, invece di distoglierla su un piccolo gruppo minoritario. I principianti, leggendo il testo, avranno la possibilità di penetrare il senso profondo di ogni

movimento, il che non è possibile con delle spiegazioni brevemente accordate durante la lezione.

Se il ruolo del maestro, infatti, fosse limitato a trasmettere messaggi impersonali e standardizzati, gli sarebbe inutile spostarsi per venire al Dojo; e per gli allievi sarebbe lo stesso. In equipaggiamento audiovisivo risolverebbe a dovere la faccenda.

Il vero ruolo del maestro è quello di influenzare gli allievi con la sua presenza e la sua personalità, al fine di toccare il loro inconscio. Insegna agli allievi nello stesso tempo che apprendono da essi. Vede in questi ultimi il riflesso di ciò che egli è. L'insegnamento non è unilaterale. È di fatto reciproco.

A questo punto è utile spiegare per sommi capi di quale genere fosse l'insegnamento esoterico tradizionale giapponese, un partito nell'epoca feudale e conservatosi in Giappone fino a prima della Seconda Guerra Mondiale.

Per prima cosa va chiarito che l'insegnamento, si trattasse di un'arte marziale o di un mestiere tradizio-

nale, era di due tipi: l'uno si indirizzava agli amatori, e l'altro a quelli che volevano fare della disciplina in questione la loro carriera.

La cosa veramente curiosa, che scioccherebbe di certo la nostra concezione basata sui principi dell'educazione moderna, è che l'insegnamento completo non era riservato che agli amatori.

Cosa facevano allora i veri apprendisti? Costoro si dedicavano, da mattina a sera, senza un attimo di tregua, - ai lavori domestici, alla pulizia della casa e del giardino, alle attenzioni da portare agli abiti del maestro, alla preparazione del suo cibo e del suo bagno, insomma di tutto, e tutto come perfetti schiavi. Se in questi lavori era presente il minimo difetto, il maestro li rimproverava severamente. E cm tutto questo, essi non avevano neppure accesso alle lezioni di cui invece godevano gli amatori.

Quanto in tutto questo era irrazionale!. Era, in effetti, un sistema didattico diametralmente opposto all'insegnamento di tipo moderno.

Irrazionale, in un certo senso, que-

sto metodo lo era, ma sicuramente non in un altro: il fatto è che questi schiavi-apprendisti bruciavano dal desiderio di conoscere l'insegnamento del maestro, tanto più che ne venivano privati.

Tutto quello che potevano ottenere erano alcune parole intese a caso, grazie al vento, dei rimproveri, dei gesti e degli atteggiamenti del maestro, dei, pezzetti di dimostrazioni accordate agli amatori, intravisti dalla fessura di una porta e cose simili.

Essendo il loro desiderio intensificato dalla privazione, essi diventavano degli spioni, dei ladri dell'insegnamento.

Assetati, non si lasciavano scappare nessuno dei dettagli che arrivava loro.

Il diamante è prezioso poiché è raro. Se ve ne fossero in abbondanza, li si brucerebbero nella stufa per, scaldarsi.

Tra maestro e amatori vi era comunicazione verbale. Tra maestro e apprendisti vi era comunicazione inconscia, da anima ad anima. Vi

era un lavoro intenso di visualizzazione che formava questi ultimi. Tutto era imperniato sulla preparazione del "terreno" presso gli aspiranti, il cui successo o insuccesso nella loro carriera poteva essere questione di vita o di morte, quello che non esisteva presso gli amatori.

In alcuni mestieri, una volta venuto il momento, il maestro sceglieva un apprendista, organizzava un ricevimento in suo onore, si inchinava davanti a lui, scusandosi per la durezza degli anni passati e dichiarava che a partire da quel momento non era più apprendista, ma maestro allo stesso titolo che lui. L'apprendista poteva benissimo restare stupefatto, poiché poteva anche darsi che durante tutti quegli anni non avesse affatto appreso nulla di sostanziale.

Oggi tutto è cambiato. Ovunque, nel mondo, l'educazione è standardizzata.

L'amatore potrà prendere delle lezioni per suo piacere. L'apprendista professionale avrà un addestramento più intenso. Il problema del "terreno", però, resta. Attualmente infatti l'uomo è diven-

tato ma sorta di enciclopedia. Conosce un po' di tutto.

È bene informato, sì, ma non per fare qualcosa, bensì per comunicare e fare un rapporto.

Questa attitudine gli consente, ad esempio, di studiare il nuoto, discutere della sua utilità, esporre la sua storia senza muoversi dalla sua poltrona, senza neppure essere mai entrato in acqua.

Recensioni

Lo Zen e la Spada

Anatomia
della dipendenza

La via
della mano vuota

Lo Zen e la Spada

La vita del maestro guerriero Tesshu

di John Stevens, edit. Luni

A chi si compiace di ascoltare le parole del maestro Tada, di leggere le Sue interviste pubblicate da Aikido e, da ultimo, H Suo rinnovato programma di esami, non può sfuggire l'enorme interesse di un'altra pubblicazione di John Stevens che, per chi non lo sapesse, è un esperto riconosciuto in Giappone, di Aikido (allievo di Shirata sensei) e di Zen.

L'autore considera questa pubblicazione gemella con l'altra, che tratta della biografia di Osensei.

Rispetto ad Osensei, Yamaoka Tesshu è un ispiratore mediato del maestro Tada, il quale da giovane, insieme al maestro Tohei, ha fatto parte dell'Ichikukai, l'associazione che cerca di tramandare lo stile marziale-spirituale del "demone ... vestito di stracci".

Invincibile guerriero e laico capace di un'illuminazione zen tra le più profonde in assoluto, Tesshu fu esponente di quella katsujin-ken, la lama che non uccide mai.

Sebbene il maestro Tada abbia parlato qualche volta dell'aikido come zen in movimento, qualcuno, non a torto, ha osservato che la matrice religiosa - culturale di Osensei Ueshiba era essenzialmente legata alla religione autoctona giap-

ponese e al tantra, più che al buddismo.

Daisets Teitaro Suzuki, uno dei maggiori esperti contemporanei di Zen, invitato ad osservare il maestro Ueshiba, esprime la convinzione che egli aveva fatto esperienza di una "tipica illuminazione orientale".

Fa bene il filologo a sottolineare le distinzioni tra buddismo e omotokyo, ma altrettanto bene fa chi non si fa confondere da un eccesso di distinzioni, mancando le analogie essenziali tra stati dello spirito.

È quel che aveva compreso Carlfiied Von Durckheim, autore di quel classico che ogni aikidoista dovrebbe tenere in biblioteca (Hara: il centro vitale dell'uomo secondo lo zen) nonché psicologo di matrice junghiana.

Gli occhi della ragione hanno certificato quanto, per uno come me, sia inarrivabile il rigore e l'intensità di Yamaoka Tesshu, ma il cuore ha goduto di un'immensa beatitudine e di un risveglio energetico, solo nel leggerne le vicende.

Egli seppe coniugare l'arte, la politica, lo zen, la famiglia e la spada, non disdegnando attenzione alle donne e al sakè.

L'ex comandante delle truppe imperiali, divenuto poi ribelle, Saigo

Takamori, che aveva ben conosciuto Yamaoka Tesshu, così si esprime sul suo conto: "Non sente il bisogno né di fama, né di ricchezza, né di onori e neppure della vita. Come si fa a trattare con un uomo simile?" Ebbene quest'uomo che si era aperto alla cultura occidentale e che di occidentale aveva qualcosa persino nell'aspetto, fu un esempio di "compassione buddista" verso il prossimo e persino verso gli animali.

Dopo esser stato sfidato a duello e avendo risposto con un bokken ad una katana, invitava lo sconfitto che aveva appena tentato di ucciderlo, a bere sakè con lui.

Il premier giapponese Nakasone, ammiratore appassionato di Tesshu, ogni volta che aveva uno spazio libero nella sua agenda zeppa di appuntamenti faceva zazen (con le sue guardie del corpo sedute anche loro sui cuscini), nel tempio Zenshoan, fondato da Tesshu.

Abbiamo tutti molto da imparare da Tesshu e ci dovremmo spesso ricordare di lui, soprattutto quando cerchiamo di abbinare la pratica della nostra arte ai modi della nostra convivenza. Ne guadagneremmo davvero tutti.

Angelo Armano

Takeo Doi

Anatomia della dipendenza

Raffaello Cortina editore, Milano 1991 f. 19000

Il sottotitolo di questo interessante libro è "Un'interpretazione del comportamento sociale dei giapponesi".

Takeo Doi è uno psicanalista e psichiatra giapponese che negli anni cinquanta trascorse in America vari anni della sua formazione scientifica e professionale. Il vero e proprio shock culturale che subì (peraltro ben rappresentato da una serie di gustosi aneddoti nella prima parte del libro) lo fece riflettere sulle profonde differenze che esistevano tra le due culture.

Il concetto fondamentale intorno al quale ruota il libro è quello di *amae*, concetto, sottolinea Takeo Doi, tipico della cultura giapponese ma in traducibile e assente nel mondo occidentale.

L'esempio più pregnante di *amae* è quello del rapporto che il bambino instaura con la madre a partire dal primo anno di vita: Il bambino incomincia a vedere la madre come un qualcosa di separato da sé ma anche come un qualcuno che gli è indispensabile. La traduzione italiana di *amae*, allora, con tutti i rischi che questo comporta a causa dei diversi universi di significato che le due lingue hanno, può essere quella di "dipendenza": dipendenza affettiva o, in termini psicoanalitici, "amore passivo di oggetto".

L'imponenza di questo concetto, secondo l'autore, risiede nel fatto che "l'amore passivo - *amae* - con-

traddistingue la natura specifica della società e della cultura giapponesi".

Un altro esempio tipico di *amae* riguarda la figura dell'Imperatore.

"L'imperatore si aspetta che quanti lo circondano si occupino di ogni cosa, compreso, ovviamente, il governo del paese. Per un verso egli dipende completamente da loro, ma dal punto di vista gerarchico è superiore a tutti. Quanto a dipendenza, non è diverso da un lattante, e tuttavia il suo è il rango più elevato del paese - prova innegabile del rispetto accordato in Giappone alla dipendenza infantile."

La constatazione che il termine *amae* è in traducibile ma designa al tempo stesso un fenomeno comune a tutto il genere umano fa concludere a Takeo Doi che "fra giapponesi e occidentali vi è una evidente differenza per quanto riguarda la rispettiva visione del mondo e la percezione della realtà.

L'autore stesso sottolinea come le conclusioni a cui giunge dal suo punto di vista concordino spesso con quelle di natura antropologica di Ruth Benedict, contenute in "Il crisantemo e la spada

Takeo Doi ci porta per mano in un viaggio culturale e lessicale prendendo in esame gli aspetti più vari che sono collegati al concetto di *amae*: dalle malattie mentali alla ribellione giovanile; dalla stratificazione sociale al rapporto tra il senso

di colpa e quello di vergogna.

Ho trovato di grande interesse e attualità le pagine dedicate al rapporto che esiste tra la logica di *amae* e il concetto fondante del mondo occidentale di libertà dell'individuo e le idee connesse dei diritti e della dignità dell'uomo.

Nella società giapponese tradizionale questo concetto è del tutto assente, sostituito dal senso di dipendenza dal gruppo. Lo spirito di *amae* e il concetto di libertà individuale sembrano dunque contraddirsi. Ma è veramente così?

Se per un verso la cultura tradizionale giapponese sembra perdere l'antica purezza e amalgamarsi sotto la spinta della modernizzazione, mettendo in crisi il concetto stesso di *amae*, l'uomo occidentale moderno, alla luce dei contributi critici di Marx, di Freud e di Nietzsche, "è (...) sempre più turbato dal sospetto che la libertà altro non sia che uno slogan senza senso. (...) In ultima analisi (la libertà) può significare solo - se non la mera gratificazione dei desideri individuali - solidarietà attiva con gli altri, nel qual caso l'idea occidentale di libertà si avvicina per molti versi a quella giapponese".

Un testo di grande fascino e che invita alla riflessione, completato da una bella presentazione al libro di Jorge Canestri.

Pierluigi Pappalardo

Kenji Tokitsu Storia del Karate

La via della mano vuota

Edit. Luni, Milano 1995, £. 34.000

Kenji Tokitsu, settimo dan di Karate ormai da molti anni residente in Francia, praticante di Kendo e di arti marziali cinesi, approfondisce in questo libro il percorso storico del Karate dalle sue origini ai giorni nostri.

Prendendo le mosse dalla storia delle isole di Okinawa, "culla del Karate", e gli influssi che si sono succeduti nel corso dei secoli per un verso della cultura cinese e, per l'altro, di quella giapponese, l'autore ci fornisce le coordinate fondamentali per comprendere l'evoluzione del Karate da disciplina segreta ed esoterica a disciplina moderna. Vengono prese in esame le sue origini storiche nelle isole di

Okinawa, i principali maestri fondatori, la sua diffusione e i primi tentativi di integrazione con il Budo giapponese fino ai giorni nostri che vede la predominanza di almeno sei scuole principali (la Goju-ryu, la Shito-ryu, la Shorin-ryu, la Uechi-ryu sviluppatesi ad Okinawa e la Wado-ryu e la scuola Shotokai direttamente influenzate dal Budo).

Parallelamente Kenji Tokitsu prosegue una sua riflessione già avviata, ad esempio, in "Lo Zen e la via dei Karate" e "L'arte dei combattere", su temi quali il significato di "efficacia" in combattimento. L'incompatibilità tra una concezione sportiva delle arti marziali e

quella di Budo, il significato profondo dei Kata, la necessità di trovare per il Karate una sistematizzazione della pratica che soddisfi le necessità di generazioni diverse e, in particolare, di quelle anziane. Per quest'ultimo punto l'autore considera superiore la formazione che forniscono le discipline più propriamente legate al Budo che permettono con l'età di raggiungere diversi livelli di sottigliezza tecnica e di stato mentale.

Il libro si conclude con la riproduzione di un documento Bubishi, antico trattato dell'arte marziale cinese e con vari allegati e aneddoti sul Karate.

Pierluigi Pappalardo

合気道

