

# AIKIDO

Anno XXXV n. 01

Ente Morale D.P.R. 526 del 08/07/1978

Periodico dell'Aikikai d'Italia Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese Via Appia Nuova 37 - 00183 Roma



---

## **Sommario**

- 02 - La parola al Presidente: invito a Roma 2004
  - 02 - Editoriale: 26 Ottobre 1964: l'inizio di tutto
  - 04 - 40 anni di una grande passione collettiva
  - 06- I bambini e l'Aikido
  - 07 - Il mio primo Renseitakai
  - 09 - Aikido per bambini: nuove esperienze
  - 11 - Centralità e triadicità: idee, simboli, immagini
  - 22 - Il più piccolo e giovane Aikikai del mondo  
L'Aikido a San Marino
  - 26 - Viaggio a Kumano
  - 30 - Parigi: Febbraio 2004 - Ventennale della FFAAA
  - 32 - Ukemi
  - 39 - Il Bokken
  - 44 - Tsukahara
  - 45 - Spunti per un dialogo tra la dottrina a fondamento  
dell'Aikido ed il cristianesimo.
  - 47 - Moriteru Ueshiba :The Aikido Master Course-  
Best Aikido 2
  - 48 - Karfield Graf Dürckheim: Le Centre de l'être
  - 50 - Mula Bandha
  - 52 - Milano, Autunno 2003 - Raduno Nazionale  
dell'Aikikai d'Italia
  - 54 - Roma Autunno 2003 - Raduno Nazionale  
dell'Aikikai d'Italia
  - 59 - ..... ovvero gli zoodi ed il vero volto di  
DORAEMON
  - 61 - Mittente: Voi Destinatario: Noi
  - 63 - Esami dan 30/03/02-15/06/03
- 

Anno XXXV (2004) Nm. 01

Autorizzazione Tribunale di Roma n°14332 del 29/01/1972

## **AIKIDO**

**Periodico di Cultura Tradizionale Giapponese  
dell'Aikikai d'Italia**

### **Direttore responsabile**

Luisa Bargiacchi

### **Redazione**

Gianna Alice, Luisa Bargiacchi, Paolo Bottoni

### **Piano Editoriale e Coordinamento**

CentroPubblicità Via XX Settembre 83 - 19121 La Spezia

### **Amministrazione**

Aikikai d'Italia

Via Appia Nuova 37 - 00183 Roma

### **Stampa**

Tipografia Massarosa Offset

### **Spedizione**

Postale



## **Composizione dell'Aikikai d'Italia**

### **Presidente**

Franco Zoppi

### **Vice Presidente**

Ferdinando D'Agata - Dojo Aikikai Torino

### **Consiglieri**

Claude Cherief - Scuola Centrale Roma

Piergiorgio Cocco - Dojo Musubi No Kai Cagliari

Roberto Foglietta - Aikido Dojo Pesaro

Michele Frizzera - Dojo Aikikai Verona

Marino Genovesi - Dojo Fujiyama Pietrasanta

### **Direttore Didattico**

Hiroshi Tada

### **Direzione Didattica**

Yoji Fujimoto

Hideki Hosokawa

Pasquale Aiello - Dojo Jikishinkai Sorrento

Brunello Esposito - Dojo Junsui Budo Gakkai Napoli

Giorgio Veneri - Dojo Budokai Mantova

### **Revisori dei Conti**

Presidente

Adriano Olmelli - Seiki Dojo Roma

### **Consiglieri**

Sergio Napelli - Scuola Aikido Imperia

Maurizio Toscano - Dojo Aikikai Dojo Palermo

Manoscritti, disegni e fotografie, anche se non pubblicati non verranno restituiti.

Ogni prestazione in merito ad articoli, foto, disegni e varie si intende offerta alla rivista Aikido completamente a titolo gratuito, salvo quanto diversamente stabilito da regolare contratto.

Gli autori si assumono la piena responsabilità civile e penale per le affermazioni contenute nei loro testi.

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

La Redazione ringrazia vivamente tutti coloro che hanno contribuito alla realizzazione di questo numero della rivista; si invitano tutti gli affiliati Aikikai d'Italia ad inviare articoli, fotografie e manoscritti.

# La parola al Presidente: invito a Roma 2004



**C**ari aikidoisti,

*il 2004 sarà per tutti noi un anno estremamente importante raggiungeremo infatti i 40 anni; non voglio nè fare bilanci nè parlare di nuovi traguardi, semplicemente vorrei augurare a tutti voi una “grande partecipazione” all’Aikido: partecipazione alla vita della nostra associazione, partecipazione agli allenamenti nei dojo, partecipazione agli stage.. Al lavoro organizzativo annuale quest’anno si aggiunge l’ “evento 2004”: ossia lo stage di Roma per festeggiare i 40 anni in Italia del maestro Tada e, di conseguenza, quelli della nostra Associazione; infatti anche se anagraficamente così*

*non è, ci piace far coincidere la nascita dell’Aikikai d’ Italia con l’arrivo in Italia del Maestro , proprio a sottolineare un legame indissolubile con il nostro Direttore Didattico.*

*Al momento della stampa di quanto state leggendo, il programma di massima è stato tracciato, restano l’organizzazione pratica, le conferme, le migliaia di cose grandi e piccole a cui pensare. Lo stage si terrà a Roma dal 30 Ottobre al 1 Novembre e vedrà la partecipazione del Doshu Moriteru Ueshiba e dei migliori maestri nazionali ed esteri.*

*Per ogni ulteriore dettaglio sarà inviato, come consueto, l’invito di partecipazione a tutti i dojo. Sono sicuro che sino al momento prima di salire sul tatami mi attanaglieranno tante, tantissime preoccupazioni ma sono altrettanto certo che il calore, la presenza e la partecipazione di tantissimi di voi renderanno questo compleanno indimenticabile.*

*A presto allora  
Franco Zoppi*

Il Maestro Jun Nomoto, Aikikai del Giappone, conosciuto ed apprezzato in Italia , dove nella II° metà degli anni ‘70 ha prestato la sua attività come insegnante di Aikido, è stato insignito del grado 7° Dan.

Al Maestro ed Amico i migliori auguri da parte di tutta la redazione e di tutti gli aikidoisti

## 26 ottobre 1964:l'inizio di tutto

Il 26 ottobre 1964 il maestro Hiroshi Tada atterrava a Fiumicino. Era munito di un invito da parte di un perfetto sconosciuto, di incarico da parte del grande maestro Ueshiba Morihei, di 250 dollari. Null'altro. Stanno per trascorrere 40 anni da quel giorno, che consideriamo la data di fondazione dell'Aikikai a dispetto delle carte ufficiali, che vorrebbero farne coincidere la nascita con la registrazione di un rogito del notaio Italo Gazzilli in Roma, il 10 aprile del 1970.

Ricorre quindi nel 2004 il quarantesimo anniversario dell'Aikikai; lo ricordiamo in questo numero di Aikido, ma lo spazio tiranno ci costringe a dividere questa rievocazione in perlomeno due puntate, la seconda delle quali – ricca delle testimonianze di quanti parteciparono a quella grande avventura apparirà nel numero straordinario di Aikido che uscirà a fine anno dopo il grande raduno di Roma, in cui celebreremo degnamente assieme al doshu Moriteru Ueshiba che ci onorerà della sua presenza, assieme al maestro Tada, ai suoi collaboratori italiani e giapponesi, e sul tatami come si conviene a dei praticanti, questa importante ricorrenza. Contiamo che la seconda puntata della storia dell'Aikikai, mantenendo il giusto risalto all'opera dei maestri giapponesi che ci hanno introdotto all'arte, sia anche riservata in gran parte ai maestri e ai praticanti italiani. Contiamo su tutti voi, giovani e meno giovani, per ricevere contributi storici, semplici testimonianze, ricordi, impressioni per comporre questo grande affresco. Ma il quarantennale dell'Aikikai non è - in questo numero - il solo tema che ci faccia volgere l'occhio al passato.

Pubblichiamo un contributo, dedicato alle idee di Centralità e Triadicità, fortuitamente ritrovato dopo decenni di oblio. Era infatti dedicato al periodico Spirito del Giappone, che la nostra Associazione ha pubblicato per circa un decennio a partire dal 1972, ma venne disperso per ragioni che al momento non è possibile ricostruire.

Spirito del Giappone apriva uno spazio dedicato ai momenti di riflessione ed approfondimento culturale, alla ricerca dei punti di contatto o di mutuo scambio tra la cultura tradizionale giapponese, studiare la quale è l'oggetto del nostro scopo sociale, e quella occidentale. Anche attraverso la consapevolezza delle proprie origini,

della propria storia e della propria tradizione, anche attraverso la comparazione tra le varie culture, attraverso la ricerca delle differenze e dissonanze che arricchiscono il bagaglio dell'umanità, ma soprattutto attraverso la ricerca delle similitudini, delle armonie, delle uguaglianze che confermano l'universalità di determinate idee si persegue lo scopo ultimo della conoscenza. L'articolo è stato per l'occasione rivisto dall'autore, architetto Osvaldo Lilliu, ed arricchito di alcune sue considerazioni in risposta a precise domande della redazione.

Un altro tema di cui ci occupiamo è quello dei bambini. Fin dall'anno scorso molti dei nostri insegnanti hanno cominciato ad occuparsi del problema dell'insegnamento dell'aikido ai bambini, ed alcuni di loro chiesero delle statistiche che permettessero di quantificare l'importanza di questo fenomeno. Fu con un certo stupore che si constatò una percentuale sorprendentemente alta di bambini tra gli iscritti della nostra associazione: più di un quarto. Ma un aggiornamento della situazione, nei primi giorni del dicembre 2003, riporta un dato ancora più sorprendente: 34.9% del totale degli iscritti. Non che il puro dato numerico aggiunga importanza ad un compito delicato, affascinante ed importante come quello di preparare le nuove generazioni ad un mondo con più aikido.

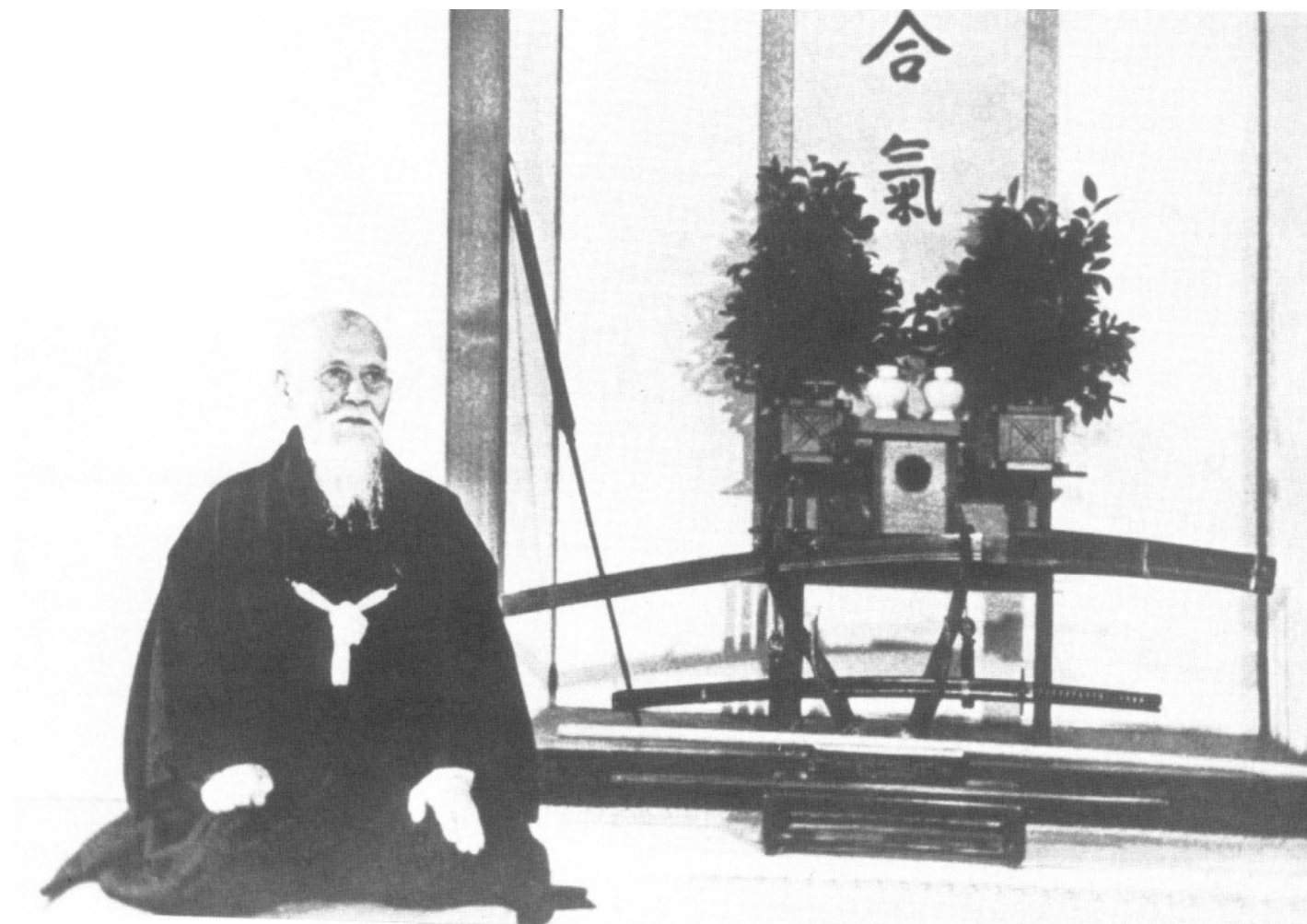
L'importanza di questi argomenti ha sottratto spazio alle nostre abituali rubriche, ad alcune delle nostre tematiche ricorrenti. Ma vi assicuriamo di non averle abbandonate.

Ci rimane ormai poco da dire, preferiamo invitare il lettore a prendere come di consueto visione della nostra rivista, e rimaniamo a sua disposizione per ogni suggerimento, per ogni critica, per ogni richiesta. Buona lettura a tutti voi, sperando di potervi incontrare dal vivo e praticare assieme la nostra meravigliosa arte, in occasione del grande raduno che a fine ottobre celebrerà degnamente il nostro anniversario. Appuntamento a Roma.



# 40 anni di una grande passione collettiva

di Anna Deplano



40 anni di Aikido in Italia sono un grande traguardo che vogliamo ricordare con il "pensiero" del Fondatore dell'Aikido, Morihei Ueshiba.

Sono sicuro che ciascuno di voi sa perché è coinvolto nell'Aikido, ma lasciatemi dire di un ulteriore obiettivo della pratica dell'Aikido. Si tratta di rendere la vita in questo mondo piacevole, di costruire questo mondo. Sono le parole di O' Sensei, insieme ad altre sue osservazioni come per esempio: "Guarda i movimenti del mondo intorno a te e ti renderai consapevole di qualcosa attraverso la sua osservazione. Per essere più esatti, le montagne, i fiumi, l'erba e gli alberi sono tutti vostri maestri."

Il messaggio che ricorre sempre è: Unisci la mente ed il corpo, e procedendo, getterai la base dalla quale si originano le tecniche."

E ancora O' Sensei afferma:

"Il corpo umano è una conchiglia vuota, una illusione riempita di una anima genuina. Sono necessari, da parte nostra, allenamento e pratica che, dalle vibrazioni del corpo generano luce, calore e potenza per riempire di tecniche il vuoto dell'Universo. E' fondamentale stabilire fermamente il centro di tutto ciò che esiste.

E' interessante notare anche come l'Aikido si attua e si sviluppa insieme al percorso fatto dai successori del Kaiso, il figlio Kisshomaru Ueshiba e il nipote Moriteru Ueshiba.

Ueshiba Kisshomaru, primo Doshu scrive: "...il flusso della rotazione sferica può considerarsi la tecnica più importante nel condurci a quello stato dell'Aikido di esistenza rilassata."

Il fondatore, Kaiso Morihei Ueshiba, parlava di questo movimento come fosse una spirale, ed altre volte usava l'analogia della sfera.

La spirale e il cerchio sono due figure molto antiche che ritroviamo in tutte le civiltà.

Potremmo dire che l'Aikido è un simbolo vivente; cerchi, spirali, sfere, ellissi.

Nel movimento vorticoso di ikkyo-kaiten è rappresentato mirabilmente il simbolo dello yin-yang, in iriminage e in kotegaeshi la doppia spirale, in tenchinage la croce, in ikkyo il cerchio.

Il primo Doshu Ueshiba Kisshomaru scrive: "... E' necessario essere capaci di muoversi liberamente in modo auto-controllato.

Dobbiamo eliminare il nostro io personale come se fosse di ostacolo.

Quando siamo in grado di svuotarci ed unirci al KI dell'Universo, siamo più capaci di manifestare uno spirito-mente che è libero, non vincolato. Questo è il momento, in cui si può dire di essere veramente padroni della tecnica spontanea."

Oggi il percorso dell'Aikido continua con il secondo Doshu Moriteru Ueshiba, che afferma nel 2001: "Durante questi 70 anni si sono susseguiti molti avvenimenti.

Sebbene molto tempo sia passato e le condizioni sociali siano così cambiate, lo spirito dell'Aikido non è cambiato. In un mondo che ha sempre più bisogno di armonia, diventa sempre più importante il lavoro di ognuno di noi lungo la via dell'Armonia dello spirito." Dato che l'Aikido è una disciplina giapponese, è di fondamentale importanza citare la famiglia dei Maestri Ueshiba così come è di fondamentale importanza per noi la nascita dell'Aikido in Italia e di cui si celebreranno i 40 anni nel 2004.

Oggi è nostra intenzione ricordare la ricorrenza dei 40 anni di vita dell'Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese - Aikikai d'Italia, fondata a Roma nel 1964 e da allora tecnicamente diretta dal Maestro Hiroshi Tada, 9° dan dell'Hombu Dojo di Tokyo. E' merito del Maestro Tada se, oggi, esiste la nostra associazione, riconosciuta Ente Morale dallo Stato Italiano ed è grazie a Lui che, insieme ai maestri Fujimoto ed Hosokawa, 7° dan, residenti in Italia ed a tanti, ottimi insegnanti, cinture nere e praticanti, diffusi in tutta l'Italia, che oggi, l'Aikido e l'Aikikai d'Italia sono una realtà significativa nel nostro Paese.

L'arrivo del Maestro Tada in Italia è sempre un grande evento perché insieme a lui arriva la sua visione del Giappone, la natura dell'Oriente, così varia, così ricca di colori, di profumi esotici e di antiche tradizioni millenarie.

Nel suo insegnamento il Maestro Tada insiste molto sull'immaginazione come valido strumento per perseguire e rafforzare l'energia, il "Ki", e proseguire nella "Via".

L'esperienza del Maestro ripercorre una tradizione orientale millenaria, che sempre ha dimostrato e tuttora dimostra una estrema validità, a volte sconcertante agli occhi occidentali.

La diffusione dell'Aikido in Italia è anche merito dei Maestri Fujimoto e Hosokawa che con il loro impegno ci hanno dato e ci danno una risposta ai molti quesiti che la vita sul tatami fa sorgere quotidianamente. Il Maestro Fujimoto risponde ad una intervista: "Chi decide, oggi, di avvicinarsi all'Aikido cerca la ginnastica, o le tecniche di respirazione, chi il movimento, o chi un'arte marziale", poi il Maestro ricorda una frase del Fondatore: "Nel mondo della materia è troppo spesso usata la forza e a questa si finisce prima o poi per affiancare l'uso delle armi, mentre la vera arte marziale non ha bisogno di armi. Tutta la sua forza sta nelle mani nude."

Secondo il Maestro Fujimoto: "tutti sono in grado di praticare Aikido, non è importante avere un corpo atletico o essere forti. Sono qualità che aiutano, ma non sono necessarie, perché questa disciplina crea e stimola in ognuno di noi potenzialità nascoste".

Il Maestro Hosokawa in merito al fatto se l'Aikido sia cambiato negli ultimi tempi risponde:

"Senza dubbio si è arricchito, in quanto un'arte marziale essendo 'Arte' va continuamente studiata e migliorata". Il Maestro, poi ha ribadito le parole di O' Sensei Ueshiba che per praticare l'Aikido è indispensabile essere in armonia con sé stessi e per raggiungere tale scopo è necessario essere in armonia con tutti.

40 anni di Aikido in Italia, una vita: anni difficili ma grandiosi.

La forza elegante e la determinata armonia, ricercata nell'Aikido, rappresentano una grande risorsa strategica per vivere intensamente, con maggior forza ed energia, la propria vita sociale, culturale, affettiva. Lo studio e l'approfondimento dell'Aikido consentono, inoltre, di penetrare nel cuore stesso, dunque universale, della cultura tradizionale giapponese.

La crescita dell'Aikido in Italia è anche merito di tanti italiani aikidoisti e sono da ricordare tutti, ma pensiamo anche al futuro: ai tanti futuri amici che accoglieremo con entusiasmo e con l'orgoglio di proporre loro uno strumento di formazione umana, fisica, mentale, spirituale. Mantenere tale obiettivo è indispensabile, oggi più che mai, l'apporto di tutti: persone, istituzioni ed enti, ma in particolare, contiamo sempre più nella presenza vigorosa, viva e vivificatrice del Maestro Tada. L'Aikido è la scoperta di qualcosa che ti rivoluzionerà la vita.

La vita intera che cambia da dentro, e in tanti anni comunque si cambia. Una volta c'era un dojo centrale a Roma dove insegnava il Maestro Tada, dojo fonte di preoccupazioni con il ritorno del Maestro in Giappone ma anche punto di riferimento. Per il trentennale partecipa all'evento, per noi memorabile, il Doshu Kisshomaru Ueshiba, guida mondiale dell'Aikido. Oggi con il 2004 possiamo affermare che in base agli iscritti c'è un maggiore interesse per l'Aikido. Sono aumentati il numero degli stages e sono notevolmente frequentati.

Gli aikidoisti sono maggiormente sensibilizzati ai problemi generali dell'associazione ma c'è ancora tanto da fare.

Da pochi anni sono stati introdotti anche gli stages dei Maestri italiani a dimostrazione della crescita personale, professionale e dell'Aikido in Italia.

E' necessaria maggior partecipazione anche in occasione di momenti emblematici come il Quarantennale, una crescita generale di tutta la gente che pratica l'Aikido in Italia con la presenza anche di altre associazioni anche perché l'Aikikai dopo tanti anni riesce ad esprimere tranquillamente un'apertura che le fa onore. In occasione del prossimo Quarantennale sarà interessante cogliere lo spirito che si creerà tra tutti noi che parteciperemo numerosi.

E per concludere ancora un pensiero del Fondatore Morihei Ueshiba:

"Il Signore ha creato in questa bellissima forma il Cielo e la Terra per farne una sola Famiglia. In realtà questo mondo bello ed armonioso esiste già.

Come esseri umani è nostro compito costruire una vita davvero godibile su questa base già esistente, e ciò significa che dobbiamo creare un mondo di pace, nazioni senza guerra."

Ed è per questo che stiamo facendo qualcosa che si chiama Aikido.

# I bambini e l'Aikido

di Kisshomaru Ueshiba  
Disegno di Francesco Dessì



**I** bambini sono davvero innocenti. Per loro le cose belle sono belle, le cose brutte, decisamente brutte. I fanciulli non hanno pretese.

La percezione della realtà avviene in essi in modo spontaneo e onesto. L'aspirazione a cose che siano potenti e belle è in loro più forte che negli adulti. Anche nella pratica dell'Aikido la loro esperienza è sostanzialmente diversa da quella delle persone mature. Nei tempi antichi bambini guerrieri seguirono gli ideali del Bu-Jutsu. Venivano educati e vivevano in modo severo.

I fanciulli di oggi, tuttavia, apprezzano le cose in modo più ampio. La loro educazione non è più così rigida come un tempo e, di conseguenza, anche l'attitudine allo studio dell'Aikido è molto diversa da quella del bambino guerriero che apprendeva il Bu-Jutsu. La società, l'educazione dei fanciulli e gli scopi dell'istruzione sono cambiati.

L'Aikido può essere di valido aiuto nell'educazione dei bambini. Nonostante la pratica dell'Aikido sia severa, quando i movimenti si armonizzano con le leggi della natura esprimono bellezza. Per questo, quando i fanciulli apprendono l'Aikido, il desiderio di raggiungere quella "severa bellezza" si fa progressivamente strada nei loro cuori. Nel cammino verso l'adolescenza questo desiderio influenzerà sensibilmente la formazione del loro carattere.

Se l'Aikido viene praticato con animo sincero e l'aspirazione alla bellezza che i fanciulli ricavano dall'applicazione della disciplina è profondamente radicata nei loro cuori, si può essere certi che i semi gettati porteranno a frutto le nostre speranze per il futuro che essi rappresentano. L'Aikido insegna anche l'umiltà. I movimenti dell'Aikido sono naturali e razionali, devisati, appunto, per fondersi con le leggi della natura. Durante gli allenamenti, le tecniche vengono ripetute più e più volte così che il corpo, impadronitosi dei movimenti corretti, possa eseguirli con disinvoltura e semplicità.

La pratica dell'Aikido non sviluppa uno spirito competitivo finalizzato unicamente a vincere. Si dice che il corpo esprima ciò che è nell'animo o meglio che il corpo sia lo specchio dell'animo.

Mentre si ripetono con costanza i movimenti naturali dell'Aikido perché il corpo li assimili e li faccia propri, lo spirito apprende l'umiltà. Applicandosi con passione e imparando correttamente si acquista inoltre, una maggiore sicurezza di sé. Dalla pratica dell'Aikido deriva non solo sicurezza, ma calma e serenità nella misura in cui l'allievo sente di poter confidare in se stesso.

Gli antichi guerrieri davano grande importanza alle buone maniere tanto che queste furono le caratteristiche di un'era e fonte di orgoglio per i samurai che erano un modello di correttezza secondo gli insegnamenti del Bushido. Degne tradizioni non vanno obliterate solo perché hanno radici nel passato, ma devono essere conservate e sviluppate.

L'origine dell'Aikido risale alle antiche arti marziali giapponesi che si sono evolute contemporaneamente alla storia di quel popolo. Le tradizioni del Bu-Jutsu vivono oggi nell'Aikido. Durante le pratiche le buone maniere ed il corretto comportamento vengono così lentamente assorbite per rivelarsi, poi, nella vita quotidiana.

Al tempo della mia fanciullezza non era raro che i bambini fossero incapaci di esprimere se stessi efficacemente. I movimenti dell'Aikido non sono rivolti all'interno ma all'esterno. Se quindi si è capaci di allenarsi tenendo ferma questa condizione essenziale, non si avranno più problemi di espressione del proprio sé in qualsiasi circostanza ci si venga a trovare. Bambini dal carattere tetro e introverso, nella pratica dell'Aikido hanno trovato un nuovo modo di essere ed esprimersi in letizia, così da sembrare rinati. E' ovvio che tutti desideriamo che i bambini siano forti e coraggiosi. Recentemente tuttavia si è osservato che una protezione eccessiva rende i bambini fisicamente robusti ma paurosi.

Attraverso la pratica dell'Aikido e seguendone attentamente i principi essenziali si educano bambini forti sia nel corpo che nello spirito.



# Il mio primo Renseitaikai

Ryohei Suenaga 6th kyu Aikido Shindo Dojo

**D**edichiamo questo numero della rubrica dedicata al Doshu ad un argomento specifico, del quale si è molto dibattuto in seno alla nostra associazione e crediamo si discuterà ancora: l'aikido per i bambini. Si è tenuta infatti a Tokyo al Nippon Budokan nel luglio 2003 il 25° Raduno di Aikido per Bambini. Hanno partecipato circa 1700 bambini (avete letto bene: 1700...) provenienti da 91 dojo.



Queste le brevi parole di benvenuto pronunciate dal Doshu:

*Sono veramente compiaciuto che tante persone si siano riunite oggi, apportando così tanta energia, per questa occasione di pratica al Nippon Budokan, il più grande dojo del Giappone.*

*Vi prego di praticare le tecniche di base che faremo quest'oggi con serietà ed energia.*

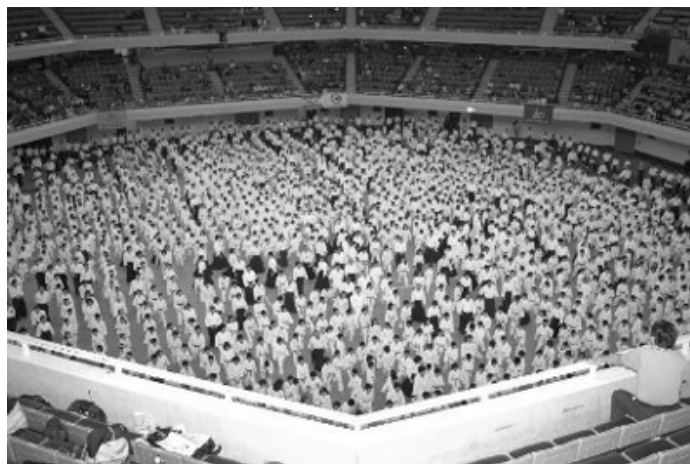
*Per quanto riguarda la parte dimostrativa di questo evento, se farete semplicemente quello che siete soliti fare durante il vostro allenamento regolare, credo che farete tutti quanti una buona dimostrazione. Sono veramente lieto della possibilità che abbiamo quest'oggi di praticare tutti assieme, e di questa occasione per allargare il cerchio dei praticanti di aikido.*

E dedichiamo il resto di questo spazio alle foto, soprattutto alla impressionante visione dei 1700 bambini pronti per la pratica, ed alla testimonianza di uno di quei 1700.

## Il mio primo Renseitaikai

Da quando ho iniziato aikido non avevo ancora avuto la possibilità di andare al Renseitaikai al Nippon Budokan. Ero stato al Tokyo Budokan, ma è la prima volta che sono andato al Nippon Budokan, ed era una sensazione differente. Sono rimasto sorpreso dalle sue dimensioni – è così grande! Ero veramente eccitato dalla possibilità di fare una dimostrazione in un posto così grande. All'inizio, durante il riscaldamento, c'era così tanta gente, era così affollato! Dopo è venuto il momento di praticare, e tutti abbiamo praticato assieme. Io mi sono allenato con gente dagli altri dojo. Ci siamo divertiti molto. Dopo ancora è arrivata la dimostrazione. Il nostro momento è arrivato prima che me ne accorgessi, dato che ero talmente occupato a guardare le dimostrazioni degli altri dojo. Il mio partner era Shishihata-kun. Ho fatto il mio meglio che potevo. Ero nervoso, così non avevo molta forze, ma ce l'ho messa tutta. Questa è stata la mia esperienza del Renseitaikai. Una bella esperienza!

Ryohei Suenaga 6th kyu Aikido Shindo Dojo







# Aikido per bambini: nuove esperienze

di Mariarosia Giuliani

**D**urante l'ultimo fine settimana di Novembre gli allievi del corso bambini del dojo Fujiyama di Pietrasanta hanno partecipato ad uno stage dal titolo "Conoscere la forza ed allontanarsi dalla violenza" e lavorando su questo tema hanno percorso un cammino che li ha portati a sperimentarne le caratteristiche e a individuarne le differenze.

L'idea è nata dal mio recente approccio con l'insegnamento dell'Aikido ai bambini; in questi primi tre anni di esperienza fra i molti stimoli che ho ricevuto, fra le mille cose che ho sentito l'esigenza di affrontare e approfondire ha catturato la mia attenzione la visione distorta con la quale i miei allievi arrivavano sul tatami. Ho notato fin dall'inizio che alcuni gesti, alcuni atteggiamenti e soprattutto alcuni discorsi che i ragazzi facevano durante il corso rivelavano una visione dell'Arte Marziale come un qualcosa di aggressivo e violento. Fisicamente stavano giocando, si divertivano, seguivano anche le cose che io dicevo loro, ma la loro fantasia vagava in territori ostili dove il vocabolario era infarcito di verbi distruttivi, dove gli eroi che cercavano di emulare erano quei samurai giustizieri presi dai loro cartoni preferiti.

Tutto questo era molto in contrasto con il messaggio dell'Aikido e con il passare del tempo ho sentito che accanto alle tecniche, al lavoro fisico e al gioco forse poteva collocarsi un lavoro più profondo che prevedesse un messaggio educativo in grado di uscire dal dojo e di accompagnare i ragazzi nella loro quotidianità. Ho elaborato, allora, un progetto di lavoro, prendendo spunto anche da altre esperienze, e ho individuato delle persone con le quali dividerlo e metterlo in atto comunicando loro l'idea esatta che avevo nella mente e cercando di trovare l'affiatamento e la sintonia necessari per la realizzazione dell'idea stessa.

E' nato così il progetto "*Conoscere la forza ed allontanarsi dalla violenza*" gli obiettivi principali del quale sono:

\* Far conoscere ai ragazzi gli aspetti peculiari dell'Aikido con riferimento particolare ai principi enunciati dal fondatore, usando sistemi di comunicazione adatti all'età;

\* Promuovere un percorso educativo che sviluppi sia dal punto di vista fisico che da quello mentale una conoscenza delle proprie potenzialità ed una ottimizzazione delle proprie risorse umane;

\* Evidenziare i vari aspetti della forza, svincolandola dal legame con la violenza, focalizzando le tante strategie di difesa alternative alla violenza stessa;

\* Promuovere, in linea con il messaggio di O'Sensei una cultura di pace e di armonia;

\* Offrire punti di riferimento e valori in grado di favorire uno sviluppo psicofisico armonico.

I precedenti punti sono stati poi tradotti in un programma di lavoro che prevede: lezioni di aikido a tema, momenti di gioco e di simulazione guidati da una psicologa, seguiti da condivisioni che riportino da una realtà generica alla realtà personale; incontri con poliziotti sui temi del bullismo e della spirale di violenza. Il tutto programmato per un week-end da passare insieme pranzi e cene compresi.

L'ultimo fine settimana di Novembre abbiamo quindi messo in pratica questo lavoro.

Erano presenti diciannove allievi del dojo di Pietrasanta e sei del dojo di Viareggio, con il quale abbiamo da tempo un rapporto di scambio e collaborazione, di età compresa fra gli otto e i tredici anni. Alle mie lezioni di Aikido si sono affiancati i lavori della Dott. Guidi Glenda (psicologa) e degli agenti di polizia Domenico Lombardi e Anna Paola Lovi. I ragazzi hanno sperimentato, attraverso varie tecniche di gioco guidato, emozioni e reazioni che li hanno condotti ad assaporare la violenza.



Hanno potuto quindi verificare come essa sia parte di tutti noi e come sia facile contattarla anche solo per un gioco. Hanno poi evidenziato altre vie d'uscita dalle situazioni sperimentate che, solo a mente fredda, sono apparse evidenti.

Attraverso successive elaborazioni si è arrivati alla conclusione che il difendersi attraverso reazioni violente innesca una spirale di violenza che travolge il prevaricato ed il prevaricatore senza risolvere il problema. Si è messo a fuoco poi che la forza è importante non solo come forza fisica (ci sarà sempre qualcuno più forte di noi) quanto come forza morale o spirituale in grado di guidare le nostre azioni. Si sono portati i ragazzi ad individuare i propri punti di forza e a riflettere su come poter partire da questi per affrontare i momenti difficili.



La pratica di Aikido ha legato insieme tutti questi momenti di scoperta e riflessione, portando i concetti dall'elaborazione mentale alla consapevolezza fisica. In tre lezioni da un'ora e mezzo ciascuna si sono individuati tre punti fondamentali:

\* La distanza nella quale uke e tori devono lavorare per diventare le due parti di un medesimo movimento armonioso

\* Il controllo degli attacchi senza l'uso di forza, imparando a spostarsi in tempo. Dimostrando che spostarsi non è scappare, ma trovarsi nel punto ideale per neutralizzare un attacco

\* Il tempo nel quale eseguire le tecniche, imparare ad ascoltare e rispettare il ritmo di uke, praticare con uke diversi a ritmi diversi. L'aspettarsi per proseguire insieme. Tutti i momenti sono stati caratterizzati dalla ricerca della morbidezza fisica e mentale con la quale affrontare le tecniche, sperimentando quanto sia più potente e

resistente una forza elastica piuttosto che una forza rigida.

L'Aikido ha aperto e chiuso lo stage, è stato il filo conduttore che ha legato e contenuto tutte le esperienze emotive, ha creato l'occasione per stare insieme e attraverso, alcune parole di O'Sensei lette o citate in diversi momenti dello Stage, ha impresso il senso del messaggio di pace ed armonia del Fondatore, dando un valore educativo profondo a tutto il lavoro svolto. La ricchezza di emozioni emersa da questo fine settimana ha permesso a noi che lo abbiamo pensato e diretto di ricavarne un'esperienza preziosa, ci ha dato una carica di energia che ha continuato a seguirci per molti giorni dopo la fine dello stage. E' stato così anche per i ragazzi che hanno lavorato con noi e che sono diventati un gruppo capace di sviluppare solidarietà, accoglienza, forza e rispetto. Vogliamo riportare qui di seguito alcune loro testimonianze scritte dopo la fine dello stage:

*L'aikido mi dà una tranquillità di pace con me stessa.*  
ASYA

*Per me questo Stage è stata una cosa molto bella. Mi ha fatto crescere, conoscere meglio il gruppo, l'ambiente e soprattutto distinguere la forza dalla violenza. Mi è piaciuto molto e vorrei rifarlo!*

SARA

*Lo stage di Aikido, mi ha insegnato tante cose. Tra un allenamento e l'altro di Aikido abbiamo parlato dell'argomento sulla violenza e la forza e che aspetti possono avere; di una storia di un bimbo che viene maltrattato e noi dovevamo fare il finale; ed un gioco che i nostri maestri hanno camuffato, per farci capire il senso dell'ingiustizia e dell'imbroglio. E la sera e a mezzogiorno abbiamo pranzato e cenato in compagnia. Questa sarà un'esperienza che vorrò ripetere!*  
LORENZO S.

*In questi giorni di stage ho imparato che la violenza non va mai usata ma si deve usare la difesa perché con la violenza non si risolve nulla. L'aikido è la migliore difesa del mondo che ha inventato il saggio maestro O-Sensei.*

LORENZO P.

*Fujiyama*

# Centralita' e triadicità: idee, simboli ed immagini

di Osvaldo Lilliu

Dopo il precedente studio riguardante il senso della temporalità nel mondo tradizionale, esprimente in modo immediato attraverso un misterioso gioco chiaramente visibile in ogni espressione in forma di ritmo, modulo e ciclicità, riprendo il discorso con l'esame di altri due concetti, quello di Centro e quello trinitario. È infatti ben riconoscibile, nella cultura premoderna, un tempo estesa su area planetaria, poi ridotta in spazi sempre più limitati ed ora quasi del tutto scomparsa (almeno come visibile espressione di vita), un fermo riferimento ad un simbolo di centralità, sempre presente, che la riassume, la spiega, la giustifica.

Si tratta, più che di un astratto concetto di tipo idealistico, della consapevolezza di una realtà ben concreta e sperimentabile a tutti i livelli dell'esistenza; in effetti, non v'è azione, sentimento, esperienza, che non abbia in qualche misura dei riferimenti con questa realtà. Ogni manifestazione vitale, a qualsiasi livello culturale, non ne può prescindere, proprio perché da essa trae il motivo stesso del suo esistere. La troviamo così applicata, in modi più o meno consapevoli e puri, ovunque e comunque: la teologia, l'arte, la filosofia, la vita sociale, esistono nel mondo tradizionale grazie a questa presenza ordinatrice, capace di dare forza vitale in modo tanto più completo proprio quando sembra assente e inattiva. Se viene la morte, vuol dire che è caduto il legame col Centro (in Giappone Hara-Kiri significa appunto taglio del centro vitale).

Si riconosce e si stabilisce con esso un doppio legame, centrifugo e centripeto, macro e microcosmico, con conseguenze ideologiche e pratiche spesso sorprendenti. Quando l'attenzione si polarizza (altro termine strettamente legato al concetto di centralità), si ottiene, con la "concentrazione" (termine dalle numerose implicazioni, soprattutto tecniche), la fine del dualismo che distingue e contrappone, del conflitto "Io-non-Io": si torna al Centro, si spezzano i legami col tempo e lo spazio, dimensioni fittizie del tutto astratte a quel livello, valide solo per l'esperienza dell'uomo samsarico, affascinato dal mondo fenomenico dei sensi. Si può allora guardare sereni al tutto e, con una sola occhiata, possederlo.

La ricerca analogica ci guida attraverso l'osservazione del multiforme mondo creato a riconoscere il misterioso. Uno nascosto dietro la molteplicità più spinta; occorre evidentemente, a ciò, occhio allenato e attento, sapendo che ci sono d'aiuto scritture e tradizioni. Poi gli artisti, capaci di penetrare il mistero, lo rappresentano nelle loro opere, ed anche qui, come già nel mondo naturale, il segreto viene celato nelle mille forme colori e suoni; anche qui dunque occorrono sensibilità, predisposizione, qualificazione, se si vuole penetrare il segreto, ma anche fortuna e benevolenza dall'alto, secondo un gioco quanto mai, in apparenza, arbitrario e casuale. Il dramma ricomincia: la ricerca si fa affannosa. Difficilmente si riesce senza guida, e ben lo sa chi pratica Aikido. Vale

più una seduta col Maestro di mille lezioni normali. Perché lui conosce la via, essendo Via egli stesso. Si rivela qui con evidenza pressante, la necessità di impossessarsi della propria identità, che è la tradizionale via alla conquista di sé, la discesa agli inferi, la morte iniziatica, pericoloso viaggio teso alla ricerca dell'Io, nucleo di ogni mistero e di ogni rito. Tutte queste idee trovano preciso riscontro in ogni attività pratica, dall'arte all'artigianato, dalle espressioni di vita civile e militare ai comportamenti etici e morali.

Ma prima di tutto ciò, e prima ancora di rivelarsi nelle più ardite e astratte speculazioni filosofiche e teologiche, esse esistono quali sigilli universali, invisibili ma realmente presenti nell'animo umano, cosicché ogni conquista va considerata null'altro che un risveglio e un ricordo che si attualizza.

Perciò, prima di verificare attraverso l'osservazione delle forme l'attendibilità di queste asserzioni, propongo di indagare brevemente il senso del messaggio, che invita alla stabilità e al giusto orientamento dei pensieri e delle azioni, quale primo segnale precedente ogni produzione sensibile.

È infatti possibile cadere in facili errori nella valutazione di ciò che tradizionalmente si pone come Centro, quale punto di riferimento da nulla giustificato che da sé stesso, privo di limiti, non definibile e appena suggeribile con simboli. Sono pericoli dai nomi noti: il centro si sposta allora su falsi obiettivi: il potere, un mito, un culto. Nei singoli sono l'egoismo, il moralismo, il razionalismo, l'individualismo, l'ipocrisia. In politica la tirannide, l'assolutismo, il totalitarismo, l'oligarchia. In religione il fondamentalismo, i falsi profeti, il fanatismo, il dogmatismo, l'idolatria. Si evidenzia dunque l'importanza del concetto d'identità, questa forza caudina con la quale deve misurarsi ogni idea, dunque ogni forma nata dall'opera dell'uomo in quanto cristallizzazione di quell'idea. Quando infatti il senso dell'io individuale prevale su ogni altra considerazione, assolutizzandosi al punto di ritenersi universalmente valido solo perché immediatamente percepibile, il primo errore si esprime nell'equazione Io=Io. Ritenendo infatti che si sia oltrepassata ogni divisione fra soggetto e oggetto, in un apparente superamento del processo dialettico, si crede di essere pervenuti alla verità mediante il suo apprendimento diretto e immediato; è il dramma di Narciso che ignora il detto: "Conoscerete la Verità e la Verità vi farà liberi" (Giov, 8, 32). Così sembra di aver raggiunto il massimo della realizzazione con la conquista di un dato assoluto e indiscutibile, non bisognoso di dimostrazione, mentre sfugge la totale insufficienza dell'asserto, dovuta al fatto che esso è incapace di assicurarsi la cosa più importante: **l'attendibilità**. Pura astrazione tautologica, vi è in esso una dimensione che lo estranea dalla coscienza, qualcosa di imposto, di meccanico, di cieco, di ottuso e irrazionale, dunque di condizionato e relativo.



E', senza alcun dubbio, un falso centro, ma così ben mascherato e allettante che tutta la ragione ne resta offuscata al punto da apparire, la Sua accettazione, questione estremamente ovvia, dunque fatto spiritualmente desiderabile e prezioso. Ma esaminiamola meglio, questa falsa formula. La sua giustificazione sta nel fatto che ogni immediatezza è sempre e solo sé stessa; ogni "A "è" A", ogni "Io "è" Io". Non si considera che così ogni "Io", escludendo tutto il resto, è da tutto escluso. Infatti per un "Altro", "Io" non può essere che "non-Io". Come si vede, è una formula morta e priva di significato, banale generalizzazione dell'autoidentità autosufficiente. Finché il centro rimane spostato sull'"Io" individuale, la coscienza resta limitata ai giudizi relativi. La falsa formula "Io = Io" condanna al silenzio, non soltanto perché con il suo meccanico dogmatismo ci lascia nel finito e nel casuale, ma anche perché non può essere capita con la ragione, dato che non ammette dialettica e così la si crede superrazionale. Non può essere discussa, può essere solo passivamente accettata. Oltre questa via di fittizio superamento falsamente mistico del metodo dialettico alla ricerca del Centro, ve n'è un'altra, che è appunto quella logico-consequenziale, che sposta indefinitamente la verità da una causa ad una precedente, senza raggiungere mai la Causa Prima. E', per esempio, il metodo della moderna ricerca scientifica. Ne deriva che, appena si impone la verità di qualcosa, si scopre subito che quella verità deriva da un'altra che la precede e così via in un processo all'indietro che alla fine porta a spiegazioni irrazionali o superstiziose in alcuni casi e, in altri, ad un semplice "e così via". Ma proprio questa assenza di attualità, questa pura astrazione, rappresenta il limite e diventa un vago desiderio di eternità che mai potrà essere esaudito.

Sogno romantico, che dà angoscia a chi lo persegue senza speranza di poterlo raggiungere. Numerose sono le schiere di artisti, soprattutto del periodo romantico, fino ai simbolisti del sec. XX rimasti vittime di questo inganno.

Ci si chiede allora: esiste, al di là di tutto questo, un criterio che ci aiuti a riconoscere il vero Centro? Ed è allora possibile superare questa tragica fase di stallo per imboccare la via che vi conduce? conduce? Si può rispondere positivamente che, per giungere a tanto, è necessario pervenire alla conoscenza delle condizioni di attendibilità, ossia alla conoscenza e alla comprensione del carattere specifico della verità. Ciò vuol dire riconoscere, nella Verità, il segno che la distingue dalla non-verità e, infine, superare entrambe in una sintesi che le trascenda e le giustifichi.

Ci si chiede allora: esiste, al di là da tutto questo, un criterio che ci aiuti a riconoscere il vero centro? Ed è allora possibile superare questa tragica fase di stallo per imboccare la via che vi conduce? Si può rispondere positivamente che, per giungere a tanto è necessario pervenire alla conoscenza delle condizioni di credibilità; cioè, alla conoscenza e alla comprensione del carattere specifico della verità. Ciò vuol dire riconoscere, nella

Verità, il segno che la distingue dalla non-verità e, infine, superare entrambe in una sintesi che le trascenda e le giustifichi. Il segno considerato consiste nella presenza e nella permanenza del Principio metafisico da cui tutto discende.

Da un punto di vista religioso (cristiano) è raffigurazione del Cristo, da quello alchemico l'Oro; per rappresentarcelo geometricamente dobbiamo immaginare una circonferenza di raggio infinito, il cui centro è ovunque, come Dio è "in cielo, in terra e in ogni luogo".

È questa conoscenza, in termini mistici, la forma di beatitudine imperturbabile che si raggiunge allorché si è saziata la fame di verità. Si tratta di qualcosa che, anche se avviene nello spazio e nel tempo, vede il corrispondente stato di coscienza porre colui che l'esperimenta al di fuori e al di sopra di queste categorie. E' questa, in termini mistici, la forma di beatitudine imperturbabile che si raggiunge allorché si è saziata la fame di verità.

Si tratta di qualcosa che, anche se avviene nello spazio e nel tempo, vede il corrispondente stato di coscienza porre colui che l'esperimenta al di fuori e al di sopra di queste categorie. Smarrimento e contraddizione sono scomparsi per sempre, ciò che era pura Potenza è ora Atto, il Centro è raggiunto. Cosa è accaduto? Si è finalmente aggiustato il tiro e corretto l'errore. Al posto del falso centro, l'io individuale, si è posto quello vero, l'io universale, e la Verità diventa discorso che si integra nell'Unità anziché intuizione indifferenziata all'infinito. Il Centro, per qualunque tradizione, sotto qualsiasi cielo e con qualsiasi nome lo si sia chiamato, esiste per sé ed ha in sé la sua Ragione: la falsa formula "Io = Io" (priva di significato perché astratta ripetizione), diventa "Io sono colui che sono". La sostanza è dunque l'essere, ciò che è in sé e si concepisce per sé. Il soggetto dimostra sé stesso aprendosi, e questa "Unità infinita", anziché contraddirsi, spiega tutto. E siccome spiegare qualcosa significa evidenziarne l'essenza in modo da renderla riconoscibile fra tutte le altre cose, cioè mostrare che non contraddice la legge d'identità, nel nostro caso vediamo che è proprio l'immediatezza della formula ad esprimere la legge d'identità escludendo ogni possibilità di infondatezza.

Ma quand'è che avviene che la molteplicità spaziotemporale non contraddice l'identità? Quando la pluralità degli elementi sia assolutamente sintetizzata nella verità, di modo che l'"Io" sia anche "non-Io", l'"Altro" sia pure "non-Altro", mentre l'alienità dell'"Altro" sarà allo stesso tempo manifestazione dell'identità dell'"Altro" e dell'"Io". Così, anziché avere un "Io = Io" vuoto, morto, egoico e solo formalmente autoidentico, per cui "Io" dovrebbe essere solo sé stesso, dato che si afferma egoisticamente escludendo ogni "non-Io", abbiamo un vero Centro, un "Io" pieno di contenuto e di vita, un'autoidentità reale che eternamente rifiuta sé stessa e in ciò eternamente ritrova sé stessa (Mt 10, 39; 16, 25; Mc 8, 35; Lc 9, 24; Gv 12, 25).

Se prima avevamo “Io = Io” perché “Io” escludeva da sé tutto il resto, ora abbiamo “Io = Io” e “non-Io” insieme, attraverso l'assimilazione e l'appropriazione del Tutto anche nella sua apparente contraddittorietà. Ciò fa capire quale sia il soggetto che dimostra sé stesso e, se esiste, in cosa consiste la sua autodimostrabilità. Esso è infatti tale perché è insieme “Io” e “non-Io”, dunque vero Centro. Ma questo ci fa dilatare il discorso e introduce nuovi elementi che lo arricchiscono, portandoci a scoperte sorprendenti per la loro riscontrabilità in tutte le tradizioni e nelle loro concrete espressioni. Se effettivamente abbiamo insieme “Io = Io” e “Io = non-Io”, questo “non-Io” è allora un “Tu”. Ma sappiamo che sarebbe un “Tu” cieco se non fosse anche un “non-Tu”. Infatti, se non vi fosse un “non-Tu”, “Tu” ed “Io” sarebbero identici cosicché “Io”, essendo insieme “Io” e “Tu”, sarebbe un puro e semplice “Io” e così pure “Tu”. Per questo, affinché non vi sia una semplice tautologia “Io = Io”, affinché vi sia una uguaglianza reale e non solo formale, è necessario che anche “Tu” sia una realtà, cioè che sia “Tu” e “non-Tu”. Continuando in questa direzione, avremo che “non-Tu” è “Lui”. Possiamo finalmente dire che il cerchio si chiude perché in ciò riconosciamo l'inizio di un processo coinvolgente tutti gli esseri. Questi tre termini costituiscono allora i poli di un sistema universale nel quale ogni essere si ritrova e si riconosce in tutti gli altri. Solo così, attraverso il “Tu”, l’“Io” si fa “Lui” oggettivo, e in ciò trova la propria affermazione e oggettivazione come “Io”. Il “Lui” è l’“Io” rivelato. La verità è la contemplazione di sé attraverso il “Tu” in “Lui”; il soggetto della Verità è la relazione di Tre. È interessante riflettere ancora, per soffermarci sulla dialettica Essere/Avere, che è, sì, attuale, ma anche antichissima; più moderna ancora parrebbe l'equazione “Io = Noi” (ma solo ad un primo approccio), in quanto aprirebbe il campo alla lettura “sociale” della questione. Se “Io = Io” rivela un orientamento narcisistico del pensiero, l'altro lo dilata solo apparentemente ad una condivisione universale mentre, in realtà, il “Noi” che qui appare non è che una categoria astratta, nella quale il singolo si perde (disperde) insieme alla sua identità (ricordiamo il “bagno di folla”). Questo significa che non riconoscendo più se stesso, tanto meno può farlo con gli altri; il rapporto diventa allora una mera dispersione nel sentimentalismo più melenso (pensiamo a certe trasmissioni TV) che prende il posto della dimensione “Amore”, unica a consentire una reale integrazione della Persona in tutte le sue componenti (volontà, affettività, semplicità, ...) e, allo stesso tempo, empaticamente con il prossimo.

Se al di fuori da queste categorie il rapporto tra “Io” e gli “Altri” diventa exteriorità superficiale affatto inutile e dannosa, basta allora arricchirlo con la capacità sublime dell'identificarsi per capovolgerlo in positivo: consapevolezza e condivisione del sentire e dell'essere altrui.

Nel campo dell'arte, ossia dell'estetica raggiunta attraverso un percorso che, unendo tecnica a creatività consente la scoperta ed il possesso della propria realtà più nascosta, la pratica dell'Aikido costituisce una delle numerose “Vie” tracciate proprio a tale scopo; ritengo infatti che ognuna di esse (religione, arte, arti marziali, e così via) abbia lo scopo primario di rivelare ciò che siamo e, nascosto nelle pieghe più intime del nostro essere, ci era del tutto sconosciuto finché qualche evento straordinario non l'ha riportato alla luce della coscienza. Così, se siamo coraggiosi fanno emergere il nostro coraggio, se paurosi la paura, se timidi la timidezza; ... penso sia questo il loro scopo e non, come ancora ritengono tanti, quello di migliorarci, trasformarci in ciò che non potremo mai essere perché non a noi congeniale (con-geniale). Ma anche questi casi nascondono insidie: basti pensare alla falsa identificazione dovuta al “dono” (qualunque esso sia) di “sé” all’“Altro” senza un reale distacco: esaltarsi per la nostra “nobiltà” o rimpiangere ciò a cui rinunciamo nel compierlo, è sufficiente per vanificare ogni valore del gesto compiuto. E ancora, costituiscono scorie d'impurità anche il chiedersi se “Tu”, l’“Altro” o gli “Altri” siano, o meno, degni del dono con cui li gratifichiamo, o perfino se sono bene accettati. Al contrario, la gratuità più totale, il disinteresse più assoluto, e soprattutto la piena mancanza di consapevolezza di ciò che ci unisce/divide dal resto del mondo, devono essere l'unica peculiarità del rapporto che può, alla fine, realizzare un'autentica unione con noi stessi e il prossimo.

La concezione trinitaria considerata, come dicevo, è universale, e riscontrabile dovunque con varianti corrispondenti alle diverse culture e possibilità espressive. Proviamo a vedere nel concreto come questa concezione di Centro sia riscontrabile nei prodotti delle civiltà del passato. A prescindere dalle realizzazioni giuridiche, politiche, militari e civili, dove però si possono sempre trovare esempi di falsa centralità nelle tirannidi, o in certe teocrazie cieche, che riconosciamo soprattutto nell'assenza della dimensione Amore, tutte significative applicazioni della formula “Io=Io” (l'Amore, non dimentichiamolo, fa dell’“Io un” non-Io”, perché il vero amore sta nella rinuncia ad ogni tipo di attaccamento per poter ottenere, in tal modo, il bene dell’“Altro”), rivolgiamo l'attenzione a quanto può essere visibilmente esemplificato, cosicché ciascun lettore possa continuare a indagare per proprio conto e verificare con esperienze dirette quanto sto dicendo. Il primo segno che viene alla mente quale espressione visibile del Centro, è indubbiamente il Punto (.); nella numerologia è il numero Uno. Come il punto, da nulla originato, è però origine di tutte le forme spaziali così l'Unità genera ogni quantità. Questo segno (.), presente in tutte le latitudini, è uno dei più antichi che sia dato di ritrovare; tutti gli altri sono, come vedremo, suoi derivati. (Fig 1)

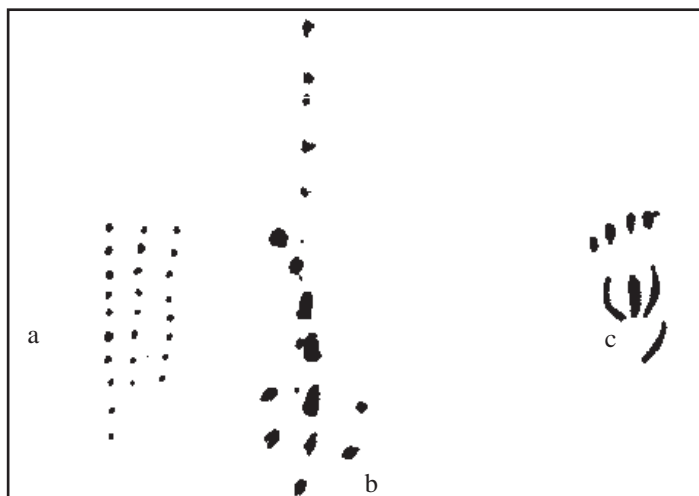


Fig. 1 IL PUNTO

Fin dalla preistoria, nei periodi Mousteriano ed Aurignaciano ci pervengono reperti consistenti in frammenti di ossa ed anche porzioni di pareti rocciose, spesso in misteriose grotte-santuario, sui quali sono incise tacche e punti formanti disegni diversi dal significato indecifrabile. Per i punti isolati possiamo ritenere trattarsi di riferimenti al principio, Origine di tutte le cose; la combinazione di numerosi punti formanti motivi complessi è certamente di lettura più disagiata.

a)- Questa specie di freccia, alla quale si aggiunge una mano, è formata da punti ottenuti col rosso quasi a mostrare come il segno continuo non sia che il risultato di infiniti punti consecutivi vicinissimi tra loro, quasi fosse la prima fase di un processo artistico in evoluzione.

b)- L'accostamento di serie puntiformi e di rettangoli più o meno allungati mostra una più avanzata capacità tecnica, nella quale la linea esprime un consapevole senso della spazialità e dello scorrere del tempo non più costituite da singoli istanti bensì da un fluire continuo e (forse) ininterrotto.

c)- Torna, in questo ventaglio di punti formanti delle serie di rami, la visione frammentaria delle cose, quasi consapevolezza di un universo discreto, atomico.

Vediamo intanto altri due simboli antichissimi, il Cerchio (-) e la Retta, la quale, a sua volta, può essere verticale (|) od orizzontale (-). Essa nasce dal percorso del Punto che si muove lungo una direzione; origina così il Tempo e lo Spazio, mentre il Cerchio costituisce una ricerca lungo un percorso sempre uguale, ricorrente domanda destinata a non trovare, da sola, alcuna risposta; è il "e così via di prima, l'eccezione eccetera", vana spinta dialettica priva di base. In tempi più recenti diventerà l'Ouroboros serpe che si morde la coda, rabbia metafisica che non si placcherà mai, pur contenendo in sé tutti gli elementi necessari alla scoperta della Verità. (Fig.2)

La Retta, quando è verticale, ci suggerisce una elevazione (o un abbassamento, dato che si dirige in due direzioni opposte) e propone numerosi significati: via personale o collettiva verso Dio, Libertà e Verità assoluta o, all'opposto, verso la loro perdita; la via discendente dall'Alto contiene anche sensi positivi: rivelazione, illuminazione, grazia (fig. 3).

Ricordiamo il simbolismo della pioggia e la sua

Fig 2 IL CERCHIO

Nella cultura occidentale, come in quella estremo orientale, il Circolo rappresenta il divenire, l'eterno, indefinito andare.

a)- Cina, il Wu-Ki, il "senza Principio e senza Fine"; corrisponde all'Ouroboros.



b)- Antico anello un tempo diffuso in Europa, col serpente Ouroboros che avvolge la pietra centrale, emblema di fermezza e stabilità.



c)- Ritratto di Simonetta Vespucci, opera di Piero di Cosimo (1462-1521?); Museo di Chantilly.

In modo mirabile la civiltà del Rinascimento ha ripreso questo simbolo, come mostra il dipinto, nel quale l'immagine si articola e si complica unendosi con altre forme emblematiche quali la Donna, le Perle, le Nubi.

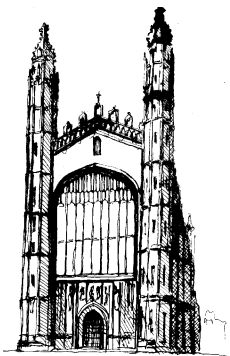
accettazione da parte degli uomini, esprimendosi, per esempio, nelle frange degli abiti degli Indiani d'America o, in architettura, nei fori praticati sui soffitti delle case o dei templi. Nelle case, al carattere discendente della misericordia divina in forma di pioggia, corrisponde il desiderio di ascesa sotto forma di fumo delle offerte o dei cibi che cuociono; in altri casi abbiamo un asse verticale a sorreggere il colmo di un tetto o di una volta, che talora lo sorpassa per elevarsi oltre. (fig. 4). Per quanto riguarda l'orizzontale, essa indica un particolare modo di essere, fissato ad un punto del suo sviluppo in una cristallizzazione non più suscettibile di crescita; lo riconosciamo, per esempio, in tutti i tipi di greca o di meandri (fig. 5).

Dall'unione degli elementi fin qui visti (Punto e Circonferenza, Retta verticale e orizzontale), nascono altre figure significative; nella prima la tensione mai risolta si placa: il Centro è trovato, dalla Potenza pura si passa all'Atto, ci si distende nella certezza della Conoscenza (fig. 6).



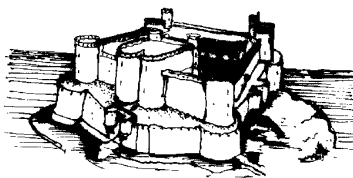
Fig. 3- LA RETTA.

La retta verticale, simbolo elementare dei più antichi e universali, asse emblematico che conduce verso il sopramondo dove svaniscono tutte le limitazioni contingenti per dissolversi in un universo privo di dimensioni, propone almeno due interpretazioni: considerata in senso discendente esprime il coagularsi del senza-forma nel mondo concreto della molteplicità. All'opposto, manifesta il percorso verso la perfezione e l'autoidentificazione. Questa doppia direzione trova rivelazione in numerose realizzazioni.



a)- Cambridge, Cappella del King's College, inizi 1446. Il Campanile, il Minareto, ecc., costituiscono altrettanti esempi di tale lettura, la miglior dimostrazione di cosa possa realizzare lo slancio mistico sotto la spinta della fede.

b)- Harlech, Gales, il Castello; 1286-90 con le possenti torri. La Torre indica al meglio la violenza della potenza guerriera, che si sublima attraverso l'atto eroico per raggiungere l'immortalità olimpica.



c)- Caturmukha Linga; Kuth\_ra, India, tempio di Caturmukha Mah\_deva, VIII secolo. Il Linga è al centro di quattro facce, immagini di Siva, orientate nelle quattro direzioni. Il Linga, al quale corrisponde, sulla cupola del Tempio, la quinta faccia, rappresenta la quinta essenza, dunque la creatività primordiale trascendente.

d)- Chiesa della Vergine; Kaleni\_, Russia.

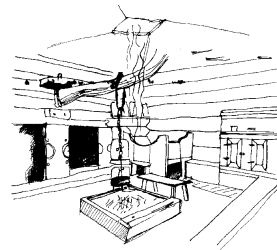
Anche qui si vede la cupola elevarsi al di sopra dell'edificio sacro, raccogliendo la Luce dall'Alto.



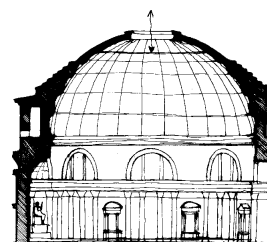
e)- Abito degli Indiani d'America; da un disegno del Catlin. Le frange raffigurano la pioggia (spirituale e materiale ad un tempo) che il Grande Spirito, nella sua benevolenza, lascia cadere sul mondo.

Fig. 4- L'ASSE VERTICALE.

Alla staticità della Retta si rapporta la dinamicità delle "intenzioni", discendenti sotto forma di pioggia inviata dal Cielo, ascendente sotto forma di fumo offerto dagli oranti.



a)- Bygdøi (Oslo), Museo Folkloristico. Tipica capanna nordica col foro per l'uscita del fumo; questa tipologia è assai diffusa nelle culture di tutto il mondo. Naturalmente, il foro, lasciando passare la pioggia all'interno, consente la duplice direzione verticale, verso l'alto e verso il basso.



b)- Roma, il Pantheon.

Si ripete qui, su scala molto più ampia, lo schema precedente. Dall'"Occhio" cade la pioggia, attraverso di esso sale il fumo delle offerte.

Moltissimi popoli, passando da un simbolismo geometrico ad uno cosmologico e temporale, riconoscono in questo segno la rappresentazione del Sole, visto quale simbolo di centralità e stabilità (fig. 7).

Da ciò si sviluppa un discorso ricchissimo di implicazioni tecniche e filosofiche che gli artisti hanno sviluppato in tutti i tempi in molteplici modi. Nelle seguenti figure si ha soprattutto un simbolismo spaziale: la croce giace su un piano orizzontale ed è orientata; indicando le direzioni cardinali, interviene nel piano di tutte le architetture tradizionali, dalla Casa al Tempio, dalla Città allo Stato, in uno sviluppo quanto mai coerente e complesso (fig. 8).



Fig. 5- LA RETTA ORIZZONTALE.

Questa figura non allude ad uno sviluppo (positivo o negativo) come la verticale, ma alla fedeltà: raggiunto un limite, lo si mantiene; questo concetto è ben espresso dall'acqua che, pur nella sua perenne mobilità, conserva, costante, la sua orizzontalità. In arte, si hanno di ciò numerosi suggerimenti, per esempio nelle Volute, nei Fregi nelle Greche, nei Meandri. Inoltre, queste figure esprimono il senso del Ritmo, sempre presente nei diversi tipi di manifestazioni del mondo antico (grafica, musica, danza, feste dell'anno liturgico, ...) e, quando circondano un edificio o un ambiente, della Ciclicità.



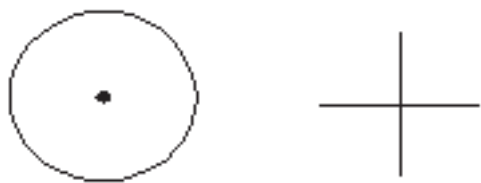


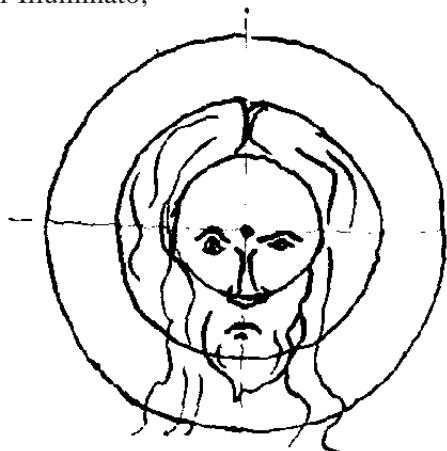
Fig. 6- CENTRALITÀ.

Il Circolo col Punto centrale e i due segmenti uguali perpendicolari fra loro, mostrano un simbolismo universale, diffuso su area planetaria, dove il primo rappresenta il Sole e il secondo l'Uomo perfetto o Uomo Universale, emblema della capacità ordinatrice e sacerdotale (pontificale) intorno alla quale ogni cosa si dispone al posto che le compete nell'ordine naturale delle cose (cfr. oltre, figg. 17, 18, 19).

Fig. 7- L'UNIONE DEL CERCHIO COL PUNTO. Si genera così l'ideogramma universale del Sole. L'indeterminatezza vaga e onnicomprensiva viene fissata e, ordinata, riceve legittimità e da Potenza diventa Atto. Ecco dunque le personificazioni, ad un tempo storiche e simboliche, di questi sensi cosmici.

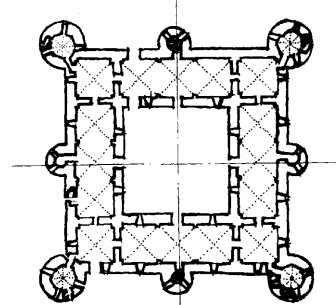


a)- Aksobhia, Tibet occidentale, sec. XIV.  
Il Buddha, l'Illuminato;

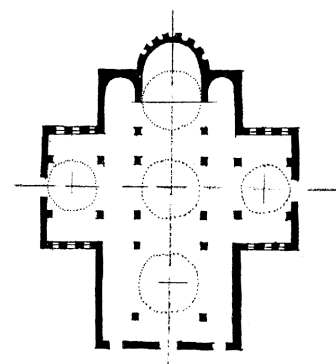


b)- Schema di composizione del Volto Santo, dal Libro del Monte Athos: il Cristo, Via, Verità e Vita.

FIG. 8- CROCE GIACENTE SUL PIANO ORIZZONTALE. Si esprime in tal modo un simbolismo spaziale. Gli assi sono le stesse direzioni cardinali. Tracciati ritualmente originano il Mandala, il piano urbanistico della città e quello del tempio. La croce può avere svariate forme con diversi sensi, fra cui le principali sono quella allungata (latina) e quella a braccia uguali (greca).



a)- Catania, Castello Ursino.



b)- Venezia, Basilica di S. Marco;  
la pianta bizantina primitiva. Prima metà IX secolo

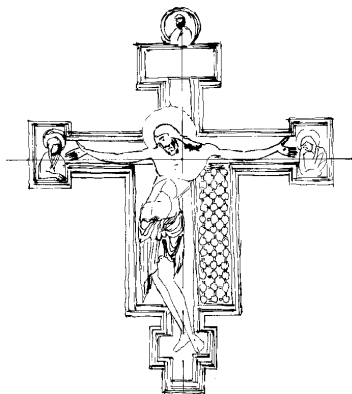
Allorché invece la croce si situa su un piano verticale, diventa una raffigurazione del microcosmo: è l'uomo che si esprime in questo modo, nel quale poi si propongono numerosi sviluppi e significati, secondo i differenti tipi di croce.

Quello della croce è infatti un simbolismo estremamente ricco ed articolato. Mi limiterò qui a ricordare due tipi di croce, quello latino della passione, verticalizzato, dove l'incontro dei bracci avviene in corrispondenza del cuore, per i Cristiani centro della vita psichica e spirituale e quello orientale a bracci uguali. Nel Cuore vengono concepiti ogni decisione e progetto, essendo la sede dell'essere, della volontà come dei sentimenti. Numerosi riferimenti biblici lo attestano con frasi come "Ho applicato il cuore", "Egli decise nel suo cuore" e così via. Se il cuore diventa arido, l'uomo perde la sua identità; la sua personalità si dissocia, si disintegra. Per prima cosa, non sa più notare e comprendere la manifestazione della provvidenza divina, perché ormai è "un duro di cuore".

Così nasce dunque il culto del Sacro Cuore, centro di vita spirituale, dimora della Fede, prima espressione direttamente sperimentabile nella carne della potenza di Dio. Penetrare in questo sito misterioso e ineffabile, tanto lontano e vicino ad un tempo, concentrarvi ogni facoltà più vera, in appassionata tensione, ma anche in fredda determinazione, come insegna nell'Oriente ortodosso la pratica della Filocalia, vuol dire raggiungere l'essenza della Beatitudine, della Consapevolezza, della Suprema Unione, in una parola aver conquistato il Centro (fig.9).

Fig. 9- CROCE SUL PIANO VERTICALE.

Questa tipologia, in particolare quando ha il braccio inferiore allungato, è soprattutto un segno cristiano. Segno di passione, di sofferenza, ma anche di trionfo e vittoria, si riferisce piuttosto alla vicenda storica dell'Uomo e alla possibilità di riscatto contenuta non soltanto nel dolore ma anche nell'atteggiamento, apparentemente passivo, della rinuncia ad ogni affermazione dell'Io individuale, espressa essenzialmente nell'abbandono di ogni forma di lotta. In questa figura il Centro sta nel cuore, punto d'incontro degli assi, sede dell'amore totale, infinito, sola fonte di ogni gioia.

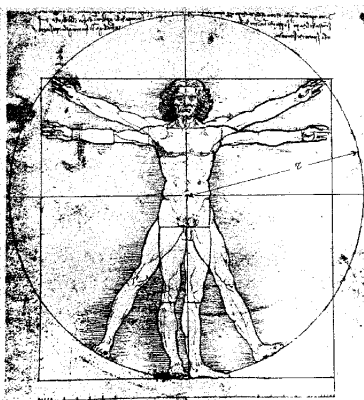


-Crocifisso; Cimabue, Arezzo, Chiesa di S. Domenico. Inizio sec. XIV. Si riconosce, in questo schema, la stessa linea compositiva della planimetria delle Basiliche con transetto e abside.

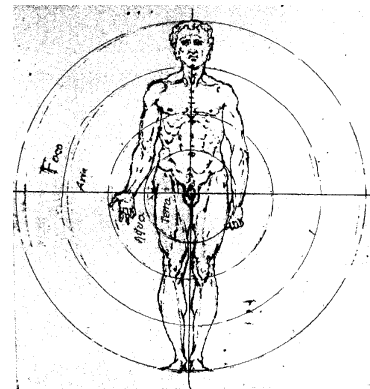
Il secondo tipo di Croce è quello a braccia uguali. Suo centro non è più il cuore, ma il pube o l'ombelico. E' comunemente nota come croce greca, perché nell'iconografia ortodossa non viene rappresentato il Crocifisso, ma il Pantocrator, Cristo di Vittoria, Re e Giudice(fig.10).

Fig. 10- IL CENTRO E L'UOMO.

In queste figure si fa cenno a diversi tipi di equilibrio. Il centro (nell'ombelico o nel pube) richiama precisi valori: sono luoghi nei quali risiedono, rispettivamente, la sfera vitale e quella istintiva da dove, secondo le dottrine asiatiche del risveglio, deve partire il processo di presa di coscienza che da essi si dilata fino ad investire l'intera persona e l'universo tutto. Non sappiamo come questo sapere sia passato nell'Occidente, né se ciò avvenne con significati simili in tutto o in parte; benché una certa cultura tradizionalista supponga che in queste figure si alluda semplicemente ad una centralità fisica o, tutt'al più, intellettuale, una più approfondita indagine del pensiero umanistico ne rivela la piena appartenenza al filone della più genuina tradizione nella quale l'attenzione per le cose spirituali e materiali si compone e si integra (L. B. Alberti, M. Ficino, G. Bruno, ecc.).



a)- Leonardo da Vinci: Homo ad circulum et Homo ad quadratum, Venezia, Accademia; il Centro è qui fissato nell'ombelico.



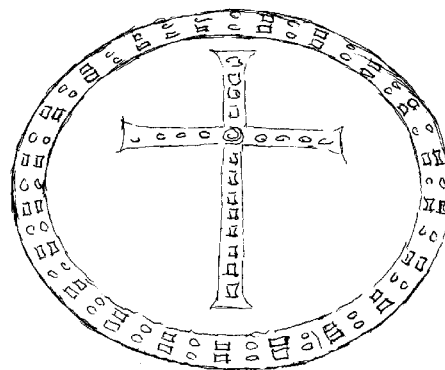
b). Leonardo da Vinci, l'Uomo in relazione ai quattro elementi, concentrici al pube, nella sequenza Terra, Acqua, Aria, Fuoco

Il piano delle chiese bizantine è chiaramente centralizzato e rappresenta l'Uomo cosmico trionfante sulla morte, il Risorto(fig.11). La Grecia e Roma conobbero l'importanza dell'Omphalos, e ce lo tramandarono in numerosi miti.

Nell'arte del Rinascimento il tema tiene ripreso, sotto la spinta delle correnti neoplatoniche, benché rarefatto da un processo di intellettualizzazione, riconoscibile ad esempio nelle chiese a pianta centrale, perfette come cristalli (fig.12-13) .

Fig. 11- ATTIVITÀ NELL'IMMOBILITÀ.

Si ripete qui, in altre forme, il simbolo già considerato dell'Uomo, centro della volta cosmica, supremamente attivo nella sua immobilità creatrice e ordinatrice.



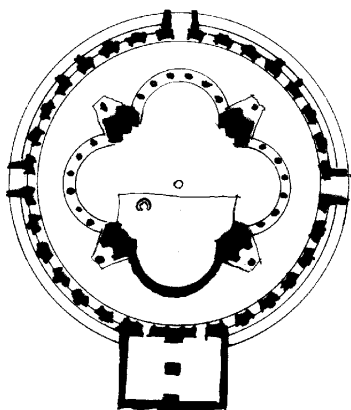
a)- Ravenna, S. Apollinare in Classe; veduta del mosaico del catino absidale.



b)- Palermo, S. Maria dell'Amiraglio, detta la Martorana; il Pantocrator, mosaico della cupola.

FIG. 12- IL CERCHIO, INDEFINITO ANDARE.

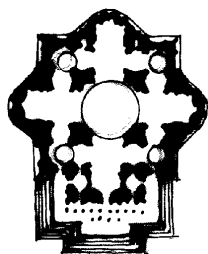
Nell'indefinitezza del cerchio, figura sfuggente, priva di appigli visivi, dunque di certezze psicologiche, eppure estremamente determinata e coerente, è bastato che al vertice della cupola (il posto della Pietra angolare!) fosse posta l'immagine maestosa del Pantocrator, come nella fig. 11a, perché tutto ciò che ruotava senza scopo ricevesse il giusto "orientamento". La Chiesa Orientale ha trovato la sua massima espressione in questa modalità. Sono architetture nelle quali si ritrovano ad un tempo la maestà, l'onnipresenza, l'onniscienza divine, come la perfezione assoluta della loro permanenza celeste; nel mondo manifestato tale perfezione subisce necessariamente una limitazione dalla relatività delle leggi spazio-temporali. La Chiesa Ortodossa, vera prosecuzione terrena della presenza del Cristo nella Storia del mondo, accoglie consapevolmente i simboli ricevuti dalla tradizione apostolica. D'altra parte la Chiesa Romana (Cattolica ed Apostolica) condivide con essa questa ricchezza che nella Liturgia si coglie in tutto il suo grado più elevato.



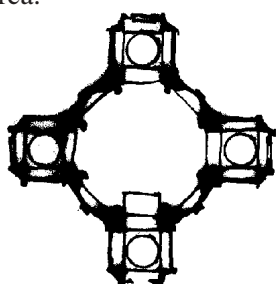
-Zvartnoc, Grecia, Chiesa delle Potenze Angeliche, 645-660.

Fig. 13- L'ARCHITETTURA, CRISTALLIZZAZIONE DEL TEMPO E DELLO SPAZIO.

In queste piante si riconosce l'ansia della ricerca dello Spazio totale quale si sviluppò nel Rinascimento: il recupero dell'equilibrio greco e del dinamismo romano; si sentiva sfuggire tanta perfezione e i trattati tentavano di scoprire il segreto per fissarlo e tramandarlo ai posteri. Ma i tempi erano maturi per ben altre esperienze; la Riforma aveva ormai spezzato il filo che univa al passato e altri compiti si riservavano ai figli dell'Occidente.



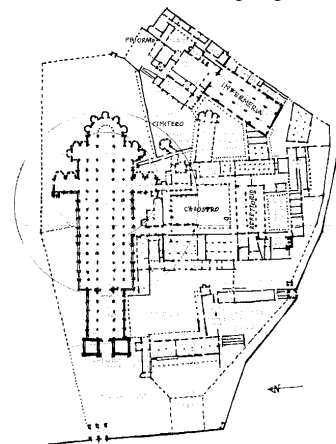
a)- Roma, la Pianta di S. Pietro nel progetto di Michelangelo. Metà XVI sec. circa.



b)- Crema, S. Maria della Pace; Giovanni Battagio, 1493.

Nel Medioevo, ad opera degli Ordini monastici, primi fra tutti i Cistercensi, troviamo un tentativo di sintesi delle due croci, che poi sarà ripreso dagli architetti del Sei e Settecento con dinamismi sempre più spinti e audaci. Infatti, mentre la chiesa orientale è completamente circoscritta in una circonferenza il cui centro corrisponde all'altare, Cuore del Cristo (non dimentichiamo che la pianta della chiesa è sempre in stretta corrispondenza analogica col corpo del Dio-Uomo), in quella occidentale si può riconoscere (sia pure con qualche difficoltà) una parte preminente circoscrivendo l'altare, che genera una croce greca, mentre lo sviluppo dell'intero organismo architettonico corrisponde al Corpo di Cristo. Così, mentre il Presbiterio è il luogo della pura sacralità, la navata è quello del Popolo in cammino verso la realizzazione del Regno (fig. 14).

Fig. 14- CROCE GRECA E LATINA, LORO FUSIONE. Vera e propria città, intorno alla quale orbitavano vasti interessi religiosi e politici, i complessi formati dai monasteri con le loro dipendenze costituivano, sia isolati, sia nel loro insieme, un poderoso sistema di comunicazioni che consentiva il controllo di territori vastissimi quale nessun monarca del tempo poteva uguagliare. Da questi centri si irradiavano influenze spirituali straordinarie, in parte leggibili proprio nella articolazione e nelle proporzioni degli edifici.



-Monastero di Cluny, 1157.

Mi è gradito proseguire l'esame del simbolismo della chiesa e del monastero cistercensi, che si presta ad altre interessanti considerazioni. L'edificio chiesastico, come è noto, è orientato ad est, dove sono l'altare e il seggio del Priore, poiché da Oriente viene la Luce del Sole nascente, nella quale si riconosce il segno della venuta del Cristo, da lì proviene anche la Parola della Lettura, manifestazione del Verbo. A Mezzogiorno c'è il refettorio, dove si ricevono tre tipi di nutrimento: cosmico (il Sole, al massimo del suo vigore, nutre l'intero universo come Cristo lo alimenta con la sua parola); spirituale attraverso la Parola del monaco lettore, infine fisiologico. A Occidente, dove il sole scende, c'è il dormitorio; nella quiete notturna il corpo si ritempra mentre lo Spirito, raccolto in uno stato di suprema, distaccata impassibilità, si raccoglie indisturbato nel Centro dell'Essere. Anche l'Estremo Oriente riconosce il significato dell'ombelico quale centro essenziale e vitale. Col nome di Hara è oggetto di particolari tecniche tendenti a riportarne alla coscienza il controllo onde possederlo, come veicolo di superamento e di vittoria.



Nell'Induismo rappresenta uno dei chakra che lo Yogi deve risvegliare durante il suo allenamento di autopossesso psichico e fisico, e sembra che anche l'antico Egitto e le civiltà precolombiane gli abbiano attribuito significati e importanza di grande rilievo nelle loro concezioni cosmologiche e religiose. Nel mondo classico, infine, l'importanza dell'Omphalos (ombelico), ossia del Centro ontologico, è ben conosciuta. Tornando all'esame più generale dei simboli di centralità, ci è ormai agevole comprendere come si possa proseguire per questa via in un susseguirsi di composizioni sempre più articolato, dove le rappresentazioni si compenetrano, si accavallano, si riempiono di valori e significati sempre più complessi man mano che il loro integrarsi diventa più ricco. Così, abbiamo l'unione dei segni fin qui visti, nella ruota cosmica con al centro la croce che ritroviamo nel rosone delle chiese medioevali, nei simboli cristici delle catacombe, nelle ruote di preghiera dell'Asia, nelle cupole costolonate o intradossate da sottarchi, nei rosari, nei Mandala dove spesso si aggiunge il quadrato circoscritto, sempre con significati analoghi, sempre con maggiori sviluppi: i raggi sono ora sei ora otto, dodici o ventiquattro e compongono stelle, poi piramidi, cubi, sfere, in una espansione che da piana diventa spaziale, o plastica, o cromatica, come nelle caleidoscopiche figure degli arabeschi poste a decorare le moschee, o nelle astratte composizioni dei tappeti dagli elaborati motivi geometrici, come pure dalle evoluzioni delle calligrafie cariche di misteriosi messaggi che vanno ben oltre il puro senso letterale.

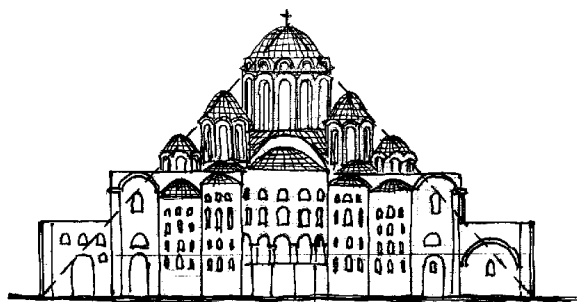
L'unione degli opposti, di "Io" e "non-Io", di "Yin" e "Yang" è universalmente nota, come lo è la saggezza che insegna essere, il Due, la prima manifestazione e divisione dell'Uno, integrandosi col quale genera il Tre. Ed ecco che si giunge alla considerazione della già vista espressione trinitaria dell'Unità e della Centralità. Alle geometrie considerate, nate dalla Circonferenza e dal Punto, alle loro prime combinazioni, la Retta, la Croce Cosmica, si aggiunge il Triangolo.

La qualità psicologica di questa figura è tutta speciale, perché la sua finitezza, che permette allo sguardo di passare dinamicamente da un vertice a ciascun altro in modo diretto, senza deviazione alcuna, ce lo rende perfettamente e immediatamente leggibile e assimilabile, in modo assai diverso da come avviene, per esempio, col Quadrato, figura molto più stabile e psicologicamente "sicura".

Percorrere questo con l'occhio vuol dire infatti sostare su ogni spigolo molto più a lungo: l'invito è a fermarsi. Il Triangolo possiede, al contrario, una specie di intrinseco dinamismo e, al tempo stesso, di conclusione che lo rende unico fra tutte le figure geometriche. Per questo lo ritroviamo ogni volta che si volle unire spazialmente il senso dell'unità a quello del volere, della potenza e del comando; eccolo nelle piramidi, proiezioni sulla terra del Quadrato da un punto metafisico (in esse manca il vertice materiale), nel Sigillo di Salomone, dove i Triangoli sono contrapposti in un gioco di equilibrio pieno di misteriosi riferimenti, o nelle architetture medioevali, vivide fiamme pietrificate, slanci di fede proiettata verso il Centro celeste in una terribile prova iniziatica mai più ritentata (fig. 15)

Fig. 15- IL TRIANGOLO.

Nella pratica costruttiva medioevale si adottò la geometria piuttosto che la matematica per il dimensionamento degli edifici. In tal modo si facilitò tanto la parte progettuale quanto quella pratica, grazie all'uso di pochi e semplici strumenti: la Squadra, il Compasso (a passo fisso e a passo variabile), la Livella, il Filo a Piombo. Inoltre questo metodo consentiva di unire, alla soluzione tecnica del gioco di spinte e contospinte che si allarga fino a scaricarsi a terra, un senso nascosto cui ciascuna forma alludeva; il Triangolo che qui viene mostrato (isoscele col vertice verso l'alto) indica il Fuoco, la Volontà, ecc.



a)- Kiev, Russia, Chiesa di S. Sofia;

lo schema triangolare dell'impianto volumetrico e strutturale conferisce il senso di stabilità che dal dato architettonico passa ad esprimere tutta la solidità della dottrina e della fede cristiana. X - XI sec.

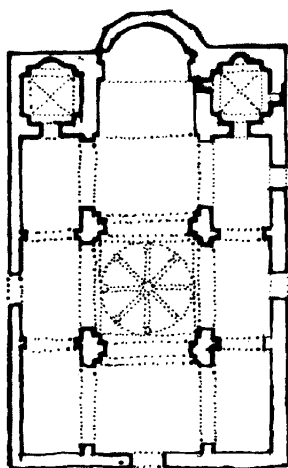
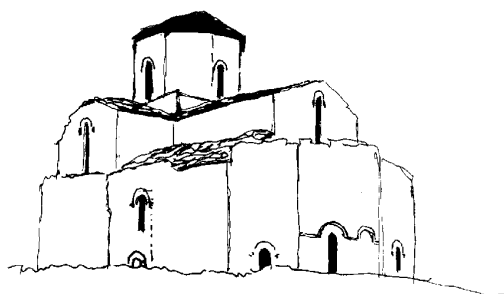
b)- Incisione-emblema di Cristoforo da Sicheim per il padre H. Hugo s.J.: *Pia Desideria Emblematis Elegiis et affectibus S.S. Patrum Illustrata*, 1628.

Numerosi sono, nell'arte di tutti i tempi, i riferimenti alla Triade. Uno dei più universali e frequenti è quello verticale "Cielo-Uomo-Terra". Partendo dalla casa con la gerarchia "Pavimento-Uomo-Soffitto", e dal tempio con quella "Pavimento-Sacerdote-Cupola" (fig. 16), si passa al segno estremo-orientale dell'Uomo Perfetto, che ritroviamo nel nostro Nord rappresentato nel Tiu, dio della guerra (fig. 17), è tutto un susseguirsi di suggerimenti simbolici diversissimi.

In Cina il carro dell'Imperatore aveva la base quadrata unita, mediante una pertica, simbolo dell'Asse o Albero cosmico, con il baldacchino circolare, mentre fra di essi stava il monarca; ancora in Cina la moneta, circolare con un foro quadrato al centro, rappresentava la Triade "Cielo-Mondo manifestato-Terra" e, in Giappone, l'Ikebana, sapiente arte del disporre i fiori, si schematizza, in un triangolo scaleno i cui elementi sono, ancora una volta, "Cielo-Uomo-Terra" (fig. 18).



Fig. 16- LA TRIADE TERRA – UOMO – CIELO.  
L'architettura rappresentò lo strumento massimo per mostrare come i simboli potessero ad un tempo indicare la gerarchia delle forze fisiche applicate nell'arte del costruire, con il dipanarsi del gioco di spinte e contospinte, e la gerarchia delle invisibili che, percorrendo in senso opposto la stessa via, indicava la successione delle conquiste spirituali.



-Armenia, Mren, Cattedrale; vista prospettica; 639-640.

Fig. 17- ANCORA LA TRIADE.

Rappresentazione di Tiu, o Ziu, nordico dio della guerra, il cui significato è anche quello di fedeltà e fermezza. La sua struttura è visibile in b: la croce centrale indica l'Uomo e i due segni contrapposti, sopra e sotto, rispettivamente, il Cielo e la Terra. Ritroviamo gli stessi significati nell'ideogramma cinese Wang dell'Uomo Regale (c) a mostrarci come intuizioni analoghe producono forme simili al di là da ogni contatto materiale. La figura a è arricchita da numerosi elementi simbolici (nubi, fulmine, ali, ecc.) che qui non è il caso di illustrare interamente.

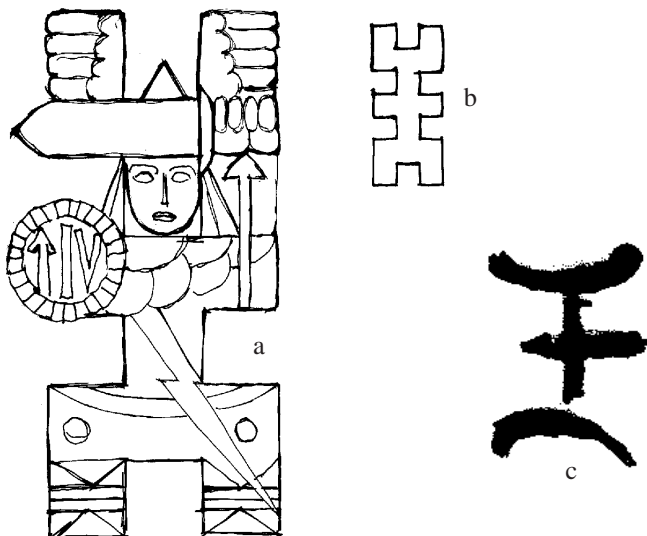
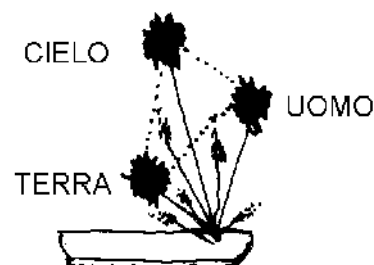


Fig. 18- ANCORA TRIADE.

Anche l'Ikebana è un modo per esprimere, tramite una simbolica disposizione dei fiori, il concetto della centralità dell'Uomo. Questa disposizione esprime tutta la sua responsabilità nei confronti dell'universo intero e, nello stesso tempo, la libertà che lo può condurre in alto o in basso a seconda della sua capacità di porsi quale elemento di sintesi degli opposti, oppure di scissione e di lotta. Ciò lo farà re o schiavo e determinerà alla fine il suo destino.



a)- Schema compositivo basato sul triangolo scaleno, base della "filosofia" di questa antica arte.



b)- Esempio di Ikebana.

Non diverso riferimento troviamo nella cultura occidentale, intanto nelle architetture centralizzate tardo-romane, bizantine e rinascimentali già viste, poi, in modo più naturalistico, nella composizione classica della nicchia con statua: la Base quadrata, la Statua, la Nicchia spesso col catino a forma di conchiglia, simbolo della matrice universale (fig. 19).

È, come si vede, un susseguirsi quasi monotono dello stesso tema, sempre con lo stesso significato: quello della ricerca e della rappresentazione di un centro nella speranza di riuscire in qualche modo ad avvicinarsi al Centro interiore secondo una via sempre abbandonata e di nuovo ripresa, con alternanze spesso drammatiche di speranza e delusione. Perché gli uomini, anche quando errarono, sempre perseguirono l'unico obiettivo, percorsero l'unica Via, simboleggiata dal viaggio misterioso dei Magi verso la Stella e da tutti i pellegrinaggi, così come da ogni tipo di cambiamento visto, tradizionalmente, come prova conducente, colui che sapesse superarla, verso la Conoscenza e l'Identità. Queste idee fecero considerare l'intera vicenda umana - individuale e collettiva - un vero e proprio iter iniziatico in cui nascita, sviluppo e morte, corrispondono in qualche modo alle fasi canoniche seguite dagli ambienti tradizionalmente qualificati (misterici, religiosi, di mestiere, ecc.) ed in tal senso dovrebbe essere intesa, per esempio, la pratica dell'Aikido con i suoi gradi sempre più alti e perfetti.

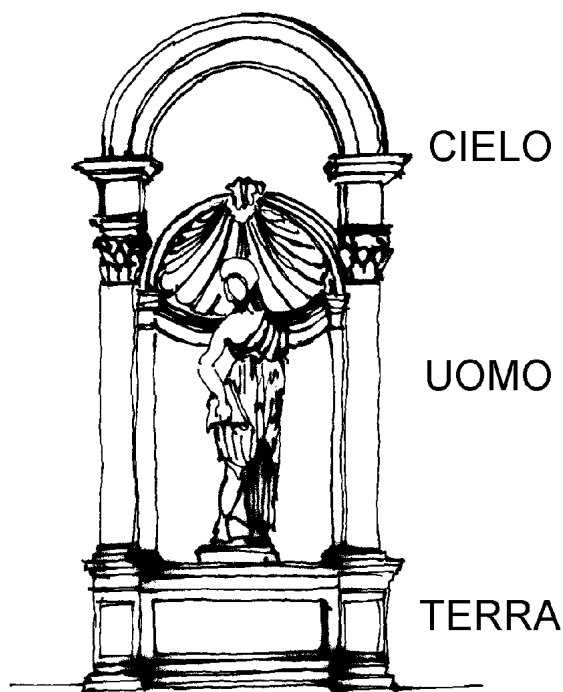


Fig. 19- ANCORA TRIADE.

Un altro senso di quanto si visto finora, condensato nello schema ternario, che qui vediamo rappresentato secondo modalità classiciste, è quello della funzione sacerdotale e pontificale, che consente di unire Cielo e Terra, riscattando l'intero creato fino a conferirgli in tal modo una dimensione divina che lo santificherà per sempre.

- Francesco di Giorgio Martini, Schema di nicchia con statua. Studio per un altare, Firenze, galleria degli Uffizi, circa 1470. La statua (Uomo), inserita fra il Piedistallo quadrato (Terra) e l'Archivolto superiore (Cielo) ripete ancora una volta lo Schema più volte incontrato.

Dopo aver letto l'articolo del Sig. Lilliu, la redazione ha sentito la necessità di porre una domanda all'autore, gentilmente ci ha risposto e ci sembra ora doveroso rendervi partecipi di questo approfondimento

*Chiederei al signor Lilliu che senz'altro avrà continuato le sue meditazioni sull' "Essere" di manifestarci il suo pensiero anche in una luce più moderna. Mi spiego meglio: all'interno dell'articolo ci sono riferimenti ora attuali, quasi di moda primo fra tutti il dualismo Essere/Avere, che tanto permea la nostra attuale cultura; poi questo IO che alcune generazioni hanno mutato in un IO= NOI mentre altre in un IO IO (non ho dimenticato il segno di uguale) insomma un esame, tra il sociologico, il filosofico, l'artistico su l'Adesso, mi sembrerebbe molto interessante; dal punto di vista strettamente "Aikido" mi pare che il tutto ci entri e come... bene o male se ci dedichiamo ad un'arte marziale come l'Aikido vuol dire che siamo alla ricerca di un benessere oltre quello fisico e se l'Aikido risponde a questo bisogno è giusto analizzare le pulsioni, le motivazioni iniziali (oltre che ovvio i risultati) che ci spingono a non mollare anzi a rafforzare la pratica di quello che uno sport non è essendo un'arte.*

E' interessante il suggerimento contenuto nelle domande che mi rivolgete sulla dialettica Essere/Avere, che è, sì, attuale, ma anche antichissima; più attuale ancora appare l'equazione Io = Noi (ma solo ad un primo approccio), che aprirebbe il campo alla lettura "sociale" della questione. Se Io = Io rivela un orientamento narcisistico del pensiero, l'altro lo dilata solo apparentemente ad una condivisione universale mentre in realtà il "Noi" non è che una categoria astratta, nella quale il singolo si perde (disperde) insieme alla sua identità. Questo significa che, non riconoscendo più se stesso, tanto meno può farlo con gli altri; il rapporto diventa allora una mera dispersione nel sentimentalismo più melenso (pensiamo a certe trasmissioni TV) che prende il posto della dimensione "Amore", unica a consentire una reale "integrazione" della Persona in tutte le sue componenti (volontà, affettività, altruismo, identificazione, semplicità,...).

Al di fuori di queste categorie il rapporto tra Io e gli Altri diventa esteriorità superficiale affatto inutile e dannosa. Nel campo dell'arte, ossia dell'estetica raggiunta attraverso un percorso che, unendo tecnica a creatività consente la scoperta ed il possesso della propria realtà più nascosta, la pratica dell'Aikido costituisce una delle numerose "Vie" tracciate proprio a tale scopo: ritengo infatti che ognuna di queste (religione, arte, arti marziali, meditazione e così via ...) abbia lo scopo primario di rivelare ciò che siamo e non potremmo scoprire altrimenti. Se siamo coraggiosi fanno emergere il nostro coraggio, se paurosi la paura, se timidi la timidezza, ... penso sia questo il loro scopo e non, come ancora ritengono tanti, quello di migliorarci, e trasformarci in ciò che non potremo mai essere in quanto non possiamo dare che cose già possedute in partenza, magari senza saperlo. Scopo della ricerca è dunque scoprire quanto dorme in noi (il Risveglio!), ricordare e riconoscere quanto dimenticammo nascendo, mai darci cose per noi inesistenti.

# Il più piccolo e giovane Aikikai del mondo...

## L'Aikido a San Marino

di Adolfo Morganti

**B**enché Aikido sia il periodico dell'Aikikai d'Italia e pertanto di un altro stato, ho chiesto ospitalità per questo breve articolo sulla storia dell'Aikido nella Repubblica di San Marino per mancanza di alternative: proporlo all'hombu dojo o all'Aikikai della Svizzera sarebbe stato indubbiamente più arduo.

Come ben sanno tutti i praticanti della Romagna e delle Marche, la Repubblica di San Marino è un micro-stato indipendente affogato al confine fra queste due regioni, con una superficie di 25 km<sup>2</sup> circa ed una popolazione di circa 29.000 abitanti, invidiata a cuore aperto per i suoi supposti privilegi.

La sua storia affonda al crepuscolo dell'impero romano e la data convenzionale della sua fondazione è il 301 dopo Cristo, per cui ha festeggiato il 3 settembre scorso i suoi 1702 anni di vita.

Accanto ai suoi famigerati negozi di souvenir, ai francobolli e più recentemente ai suoi rarissimi e ricercatissimi euro, San Marino sfoggia ben altre attrazioni, e dispone da quattro anni persino di un'Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese - Aikikai San Marino, tutto a propria misura. Ma come vedremo, le dimensioni talvolta ingannano. Un lungo, lungo ponte fra San Marino e il Giappone.

In principio i non moltissimi praticanti sammarinesi di Aikido erano costretti a lunghe e pericolose transumanze verso le plaghe della Romagna marittima, e da bravo popolo di emigranti abbiamo tracce del passaggio di aikidoka sammarinesi in svariati dojo circumvicini, da Rimini a Forlì. In ogni caso fino alla seconda metà degli anni '90 non ci si sognava nemmeno di erigere un Aikikai sammarinese. Ma poi qualcosa è cambiato. L'ignaro lettore "forestiero" - così ancora si chiamano popolarmente gli italiani, che in effetti ancor oggi giungono ai confini di San Marino attraversando pericolose foreste irte di centri commerciali - deve infatti sapere che tutto quello che di buono è stato fatto a San Marino negli ultimi 12 anni sul fronte della diffusione della cultura tradizionale giapponese si deve alla presenza dell'Associazione San Marino-Giappone, nata appunto nel 1991. Questa Associazione, grazie al costante rapporto con l'Ambasciata Sammarinese in Giappone e per inesaurita iniziativa della Attaché culturale dell'Ambasciata, dott. Marcella Morganti, ha creato un lungo ponte istituzionale tra Tokyo e la piccolissima Repubblica di San Marino, che ha aperto ai sammarinesi una porta privilegiata per conoscere meglio ed imparare ad apprezzare questa cultura così complessa, lontana geograficamente ed apparentemente estranea in tutti i suoi aspetti, ivi compresi le Arti tradizionali, fra le quali l'Aikido ha dimostrato di avere un proprio ruolo. La breve storia dell'Aikikai San Marino prende infatti le mosse nel 1997 da un'iniziativa che - non a caso - con la nostra beneamata Arte sembra centrare poco: a partire dal 10 marzo San Marino ospitò un grande

progetto culturale internazionale intitolato Miyabi, spirito e cultura del Giappone. Alla ricerca dell'eleganza del quotidiano, organizzato in collaborazione con l'Association of Daily Life and Culture di Tokio, che promuove nel mondo le Arti tradizionali ed il modo di vivere giapponese, l'allora Consolato sammarinese a Tokio e le Autorità di governo sammarinesi. Per due settimane, ubicati in sette sedi distribuite tra i diversi "castelli" della Repubblica, dal mattino alla sera San Marino fu pacificamente invasa da decine di Maestri di Arti tradizionali giapponesi, che diedero vita ad una serie di spettacoli, esposizioni, dimostrazioni e stages tutti aperti al pubblico e completamente gratuiti. Miyabi presentò alla popolazione sammarinese un panorama vastissimo delle Arti tradizionali del Sol Levante: Shodô (calligrafia), Ikebana, Sadô (cerimonia del Tè), diverse tradizioni ed arti pittoriche su carta, vetro, seta, Origami, sartoria tradizionale, Kôdô (cerimonia dei profumi), musica tradizionale. Non poteva mancare una sezione di Arti Marziali, affidata inopinatamente al sottoscritto (al tempo nidàn di Karate e 1° kyu di Aikido), che diede vita ad una dimostrazione (ed a successivi stages gratuiti) presso il Centro Sportivo di Serravalle con la presenza di prestigiosi Maestri di Spada tradizionale giapponese (della Scuola Onoha Ittoryô Reigakudo), di Naginata (alabarda femminile) e Karate, grazie alla collaborazione della Federazione Sammarinese Arti Marziali. Alle diverse manifestazioni parteciparono centinaia di appassionati provenienti da tutt'Italia, e diversi aikidoka di Rimini approfittarono della possibilità così graziosamente offerta. I Maestri giapponesi ospiti della Repubblica di San Marino furono selezionati per il loro prestigio dall'Association of Daily Life and Culture, mentre il Comune di Tokio si fece carico di tutte le spese di viaggio e soggiorno della folta delegazione. Al termine della manifestazione una delegazione dei Maestri fu ricevuta in udienza ufficiale dai Capitani Reggenti della Repubblica di San Marino, la massima Autorità politica della Repubblica.

Una scintilla del grande successo della manifestazione ricadde indegnamente su chi scrive, fedele socio della San Marino-Giappone e dopo questo evento reputato inopinatamente capace di organizzare eventi nel settore marziale. L'immeritata fama tornò tuttavia utile un po' di tempo dopo, nel momento in cui dopo un lungo e travagliato itinerario all'interno dei vari kyu dell'Aikikai d'Italia (travaglio dovuto in parti eguali a pigrizia, troppo lavoro e guai articolari) mi condusse alla soglia dell'ambita qualifica di yudansha. Credo opportuno stendere un pietoso velo sui passi che mi hanno condotto all'hakama, e vorrei limitarmi a ringraziare le ruvide cure del M. "Zio Ugo" Monteverchi, romagnolissimo dominus dell'Aikidomus riminese, per aver rallentato i ritmi del suo insegnamento al punto tale da consentirmi di starci dietro.



Era comunque anni che si parlava della possibilità di mettere in piedi un Aikikai a San Marino, tra una birra estiva e una doccia post-allenamento, ma la legge sammarinese è ferrea: per fondare una nuova pratica marziale o sportiva è necessario un Istruttore riconosciuto (con almeno un 1° Dan) di nazionalità sammarinese, e questo mi consentiva di traccheggiare un po'. A Napoli, durante lo Stage di Pasqua del 2000 sono stato gratificato da una generosa commissione della faticata cintura nera, e a quel punto non ci sono più state scuse. Un'estate di lavoro su Statuto e logistica e il 3 ottobre 2000, alla presenza del Presidente dell'Associazione San Marino-Giappone, Claudio Brighi, e del Console onorario del Giappone nella Repubblica di San Marino, Leo Achilli, sono ufficialmente iniziati i Corsi di Aikido a San Marino, organizzati dalla nostra neonata Associazione Aikikai San Marino, con Presidente l'umile sottoscritto. Fin dall'inizio fortissimamente abbiamo voluto che l'Aikikai San Marino fosse in strettissimo rapporto con l'Aikikai del Giappone, e per questo è stato nominato Direttore tecnico dell'Associazione Aikikai San Marino il Maestro Fujimoto Yoji, 7° Dan (che i praticanti italiani in qualche modo conoscono), mentre i Corsi sono stati affidati alla meticolosa cura del M. Ugo Montevecchi, 4° Dan.

I Corsi di Aikido sono da allora ospitati nei magnifici locali della Palestra dell'ex-MESA di Serravalle, concessaci gratuitamente dallo Stato sammarinese grazie al patrocinio della Federazione Sammarinese Judo e Discipline Associate (altra cosa che "gli italiani" ci invidiano un bel po'). E' anche bene ricordare che tutti i Soci dell'Aikikai San Marino divengono automaticamente anche Soci dell'Associazione San Marino-Giappone, e partecipano quindi di diritto alle diverse attività culturali, promozionali e turistiche promosse dall'Associazione.

Il gruppo dei praticanti sammarinesi del primo anno era composto da una quindicina di giovani, quasi tutti principianti assoluti, con una discreta presenza di ragazze (30% degli iscritti); nel febbraio successivo l'Aikikai San Marino ha organizzato i primi esami di passaggio di grado riconosciuti dall'Aikikai internazionale, e per i giovani praticanti sammarinesi, dopo sei mesi di dure fatiche, arrivò così la prima verifica. L'Esame si svolse nel dojo dell'Aikikai sotto la guida del M. Ugo Montevecchi, e vennero promossi 6° kyu due ragazzi ed una ragazza, i primi aikidoka sammarinesi ad acquisire un grado riconosciuto internazionalmente nel territorio della Repubblica: un piccolo segno di cui si sono occupati persino i giornali sammarinesi, e soprattutto un ottimo auspicio per il futuro.

Ma i contatti tra l'Aikikai San Marino e il Giappone si sono allargati rapidamente: dall'11 al 13 maggio 2001 il Maestro Takemi Sasamori, 17° hanshi (Caposcuola) della Scuola di spada tradizionale Onoha Ittoryô Reigakudo, assieme al maestro Shigeru Kondou, invitati dall'Aikikai San Marino in collaborazione con l'Associazione San Marino-Giappone e con il Patrocinio delle Segreterie di Stato (i nostri Ministeri) per gli Affari Esteri, per il Turismo e lo Sport e per la Cultura, e del Consolato del Giappone presso la Repubblica, ha guidato in San Marino il 1° Stage di Spada tradizionale giapponese secondo la tradizione del "Budo antico" (Kô Budo).

Lo Stage ha rappresentato un evento del tutto eccezionale a livello europeo, e per questo radunò decine di partecipanti provenienti da tutt'Italia. Ambedue i Maestri erano stati già Ospiti della Repubblica nel 1997, nell'ambito della Manifestazione Miyabi, dove avevano impressionato profondamente i presenti grazie ad alcune dimostrazioni veramente eccezionali.

L'interesse dei Maestri per le tradizioni culturali e marziali della Repubblica è stato grande, ed è sfociato in un interessante confronto interculturale con i Maestri d'Arme che da anni animano a San Marino le "Giornate Medievali" e le manifestazioni di Saga: grazie alla gradita collaborazione del Centro Studi Nuovo Medioevo e della Schola d'Arme "Spadaforte", l'Associazione ha organizzato per i Maestri e gli Iscritti allo Stage una dimostrazione pratica di Arte della Spada italiana del XV secolo, che ha riscosso un notevole successo. Il mensile giapponese di Arti marziali Kendo Jidai dell'agosto 2001 ha pubblicato un ampio servizio sullo Stage sammarinese, sul M. Sasamori e anche sulle nostre tradizioni marziali nazionali (il che non guasta). Al Maestro Sasamori abbiamo anche chiesto in quell'occasione di tracciare una calligrafia che divenisse il mon del dojo di Aikido a San Marino, e con grande cortesia il Maestro ci ha donato questo:



I kanji si leggono San Zan, "I Tre Monti",  
antico simbolo della Repubblica di San Marino

Dopo una sosta estiva di tre mesi, all'inizio di ottobre del 2001 sono ripresi presso il dojo dell'ex-MESA i corsi di Aikido promossi dall'Aikikai San Marino: grande trepidazione per il numero degli allievi, rapidamente archiviato: è interessante notare che, oltre che da San Marino, gli allievi di questi Corsi provengono dalle Marche, dalla vicina Romagna e addirittura dalla Toscana aretina; nello stesso tempo la naturale rotazione dei nuovi allievi ha provocato un fenomeno interessante: in questi quattro anni l'Aikikai San Marino ha avuto numerosi allievi francesi, argentini, rumeni, ucraini, specchio di una realtà sociale – quella sammarinese – singolarmente aperta e cosmopolita.

Parimenti è continuata nella stessa sede la pratica regolare della Spada Onoha Ittoryô secondo l'insegnamento del M. Takemi Sasamori.

Il 2001 è stato in ogni caso l'anno della conferma e della stabilizzazione della presenza dell'Aikikai nel mondo associativo e sportivo sammarinese.



San Marino  
Febbraio 2002:  
Stage M° Fujimoto

E nel 2002... l'anno si è aperto nel miglior modo possibile: il 19 e 20 gennaio grazie alla pervicacia del M. Montevecchi è stato organizzato il primo Stage di Aikido condotto dal Direttore Tecnico dell'Aikikai San Marino, M. Fujimoto Yoji.

Sembra facile organizzare uno Stage...soprattutto se vi trovate sul tatami 70 praticanti giunti da tutto il centro-nord Italia. Chi ha già assaggiato il sapore salato dell'organizzazione, sa che ogni minima cosa diviene rapidamente un problema da risolvere, e per noi si trattava del battesimo del fuoco, per giunta di fronte al Maestro... ma alla fine sembra che tutto sia andato per il meglio, se non altro a parere del Maestro, parere cui siamo stati lieti di aderire cordialmente.

In effetti abbiamo pensato ad una formula organizzativa un poco particolare: affiancare alla pratica dell'aikido un'espressione della cultura tradizionale giapponese (e abbiamo iniziato con una eccellente esposizione di bonsai grazie alla collaborazione dell'Associazione sammarinese dei cultori dell'antica arte del bonsai, che da allora ci sono rimasti amici e sodali, ed a cui vanno sempre i sentimenti della nostra gratitudine), ed un'accoglienza... tipicamente romagnola. Ovviamente tra le innovazioni più gradite dai praticanti va annoverato il Bar eretto a bordo tatami alla fine dello Stage, spietatamente saccheggiato.

Mentre la pratica ha continuato secondo il ritmo consueto, si sono sempre meglio chiariti i contorni degli appuntamenti "speciali" che fanno un po' la forza dell'Aikikai San Marino: dagli Stages di jo e bokken guidati dal M. Montevecchi all'appuntamento di fine primavera con il M. Sasamori Takemi: il 2° Stage di

Spada tradizionale da lui condotto, sempre assieme al M. Kondou, si è tenuto con buon successo dal 24 al 26 maggio 2002.

Gutta cavat lapidem...E rapida è giunta, ancora una volta, la seducente estate romagnola, cui il dojo ha replicato proseguendo imperterrito la pratica dell'Aikido fino alla fine del mese di giugno.

Festa nazionale.

Pochi sanno che il 1 Ottobre a San Marino è festa nazionale, in occasione della cerimonia dell'insediamento dei Capitani Reggenti (la più alta autorità istituzionale della Repubblica, che si rinnova regolarmente dagli inizi del 1200).L'Aikikai San Marino inizia i propri corsi immediatamente dopo questa Festa, e il 3° anno accademico (2002-2003) ha visto lievitare ulteriormente lo spettro delle attività dell'Associazione. Accanto ai corsi regolari di Aikido ed agli incontri altrettanto cadenzati dedicati alla pratica della Spada Onoha Ittoryô , nel novembre 2002 la nostra Associazione ha organizzato, grazie alla collaborazione del Consolato Giapponese presso la Repubblica di San Marino ed alla nostra Ambasciata a Tokyo, il 1° viaggio di Studio in Giappone: 12 giorni dedicati in parti eguali alla pratica della Spada, alla conoscenza diretta della affascinante realtà giapponese ed ad interminabili shopping, che hanno visto la bottega del M. Iwata barbaramente saccheggiata dagli implacabili aikidoka sammarinesi, sovraccaricati di ordinativi da amici e praticanti. Memorabile per molti il primo pellegrinaggio all'Hombu Dojo, e per tutti la visita al Budokan di Tokyo in occasione delle celebrazioni del 50° della Federazione Giapponese di Kendo.



San Marino Maggio 2002: Stage M° Sasamori

All'interno di San Marino il più grande appuntamento dell'inverno è stato il ritorno del M. Fujimoto, che il 19 e 20 gennaio ha animato il suo 2° Stage sanmarinese con la disponibilità e la perizia di sempre: la macchina organizzativa biancazzurra (i colori di San Marino) si è confermata all'altezza della sua giovane ma ambiziosa tradizione, così come l'incredibile capacità dei circa 80 aikidoka presenti nello svuotare il buffet offerto a fine Stage. Accanto alla pratica gli intervenuti hanno potuto gradire una bella e affascinante esposizione di Shodô, Calligrafie tradizionali giapponesi, coordinata da Simona Palazzi, giovane aikidoka del nostro dojo dalle mani d'oro.

Passando poi i mesi, il fascino dell'estate romagnola ha poi colpito anche il mondo dell'Aikido: all'inizio dell'estate una qualificata rappresentanza dell'Aikikai sammarinese, a ciò trascinata dall'entusiasmo del M. Montevecchi, è rotolata fino al mare per un'interessante esperienza di aikido on the beach: all'interno del celeberrimo (per gli addetti a lavori) Paganello 2003, il raduno mondiale di frisbee che annualmente si tiene a Rimini, il tatami sammarinese si è trasferito sulla sabbia, e per tre giorni il popolo romagnolo dell'Aikido, dagli yudansha ai bambini, ha dimostrato il proprio valore di fronte ad un pubblico enorme, proveniente da tutto il mondo e ben poco avvezzo a confrontarsi con il nostro genere di giochi da spiaggia.

Particolarmente belle le sensazioni provocate dalla pratica di jo e bokken guardando il mare al mattino, cullati dal sole e da un fresco vento salato. "Zio Ugo" ha anche rintracciato e pubblicizzato sulla stampa locale una serie di interessanti parallelismi fra il frisbee e l'Aikido... di cui mantiene il copyright e tutte le responsabilità.

Dal 30 maggio al 1 giugno il nostro Dojo ha organizzato il 3° Stage di spada tradizionale Onoha Ittoryô Reigakudo, invitando ben 3 Maestri giapponesi: accanto al M. Sasamori, per il quale si propone oramai una cittadinanza sammarinese onoraria, sono sbarcati nella penisola italiana per la prima volta i M. Kawakami e

Murata. Quaranta praticanti, giunti da tutte le parti d'Italia, hanno assaggiato i sapori esotici del mondo della spada tradizionale, con la traduzione simultanea degli insegnamenti dei Maestri grazie ad alcuni amici giapponesi. Mentre l'esame finale ha visto innumeri crolli e resurrezioni, la sorpresa finale è stato il conferimento da parte del M. Sasamori al nostro Aikido Dojo San Zan di un inatteso e prezioso Certificato di affiliazione, che lo eleva a filiale del Dojo Reigakudo di Tokio (il dojo personale del M. Sasamori) per la pratica della Scuola di spada tradizionale Onoha Ittory Reigakudo; "ovviamente" è l'unico al mondo al di fuori dall'arcipelago Yamato.

E Quattro... Il 2 ottobre 2003 ha aperto presso il nostro dojo il 4° Corso di Aikido: viene da pensare di aver oramai superato la fase di rodaggio... E abbiamo avuto una sorpresa: il primo numero di Sport oggi, il nuovo ed unico settimanale illustrato sammarinese dedicato al mondo dello sport (!) ha dedicato all'Aikikai San Marino un gran servizio ricco di belle foto di "Zio Ugo" Montevecchi in azione. Una propaganda del tutto inaspettata, anche se all'alba del terzo millennio ci è chiaro come la pratica dell'Aikido permanga – sebbene aperta a tutti – qualitativamente riservata ad un'élite. Ma si tratta di un'élite a cui ci si può iscrivere tutti: basta la miglior buona volontà tesa a conoscere e migliorare sé stessi... e possiamo garantire che le ruvide cure di "Zio Ugo" faranno il resto. D'altronde all'ombra delle "tre montagne" che dipingono il panorama di San Marino dalla costa riminese, si è abituati a misurare gli sforzi in secoli.

A proposito: siccome San Marino desidera mantenere i migliori rapporti col potente vicino italiano... gli aikidoka di passaggio sono caldamente invitati a venirci a trovare!

*Aikido Dojo San Zan, Palestra ex-MESA, strada La Ciarulla, Serravalle (Repubblica di San Marino, vicino al Centro Sportivo di Serravalle, 2 km. dopo il confine di Stato). Pratica il martedì e giovedì, dalle 19,30 alle 21,00.*



San Marino Agosto 2002: Stage M° Sasamori Foto finale



# Viaggio a Kumano

di Raffaele Attardi

Il Giappone è la sua cultura si sono insinuati nella mia vita in modo inaspettato.

Tutto è cominciato in fabbrica, quando nel tentativo di rendere competitivo un sistema produttivo obsoleto, mi fu affidato il compito di studiare ed introdurre i metodi organizzativi dei giapponesi. E così ho scoperto il kaizen, cioè la filosofia del miglioramento continuo, l'idea che tutto si può migliorare. Concetti semplici, quelli dell'impegno costante per raggiungere l'eccellenza, ma applicati con grande senso etico e portati all'estremo.

Poi altrettanto inaspettatamente all'età di 50 anni e nel tentativo tutto occidentale di mantenermi in forma, ho cominciato a praticare la disciplina dell'aikido, la via dell'amore e dell'armonia, e, guidato da un maestro d'eccezione Pasquale Aiello 6° dan e Angelo Armano, mio amico da sempre, sono stato travolto da un nuovo e affascinante aspetto della cultura giapponese. E infine, mentre per puro caso svolgevo le funzioni di Sindaco facente funzioni di Sorrento mi è arrivato inaspettato l'invito, da parte del Sindaco di Kumano, Kanji Kawakami, a stringere un patto di gemellaggio con Sorrento.

Ho accettato con entusiasmo prima ancora di sapere dove fosse Kumano. Poi ho scoperto che Kumano è una terra sacra, il luogo in cui si trova la porta di accesso al divino, posto conosciuto e frequentato dal grande maestro Morihei Ueshiba. Nella biografia di Morihei scritta da John Stevens si legge infatti che il Maestro abbia detto: "Il mio spirito fu nutrito da Kumano e una parte di me è sempre immersa nelle sue meravigliose montagne, foreste e acque. Quando mi trovo a Kumano è come se galleggiassi nell'aria".

E così in rappresentanza di una Città magica, Sorrento, ho accolto in visita il Sindaco di Kumano, sottoscrivendo il patto di gemellaggio fra le due Città, e ho poi guidato una delegazione a Kumano per ricambiare la visita. E' facile immaginare la mia emozione nell'affrontare il viaggio: andare in Giappone ed a Kumano significava sottoporre a verifica tutte le idee spesso fantastiche, accumulate negli anni sul Giappone e sull'aikido e spesso il viaggio è più bello dello meta.

Sarà così anche per Kumano ?

Ho avuto 14 ore di tempo per riflettere, tanto quanto è durato il volo fino al Giappone, ponendomi molte domande sul Giappone, sulle religioni e le culture dei tanti paesi che l'aereo sorvolava. Più ci avvicinavamo al Giappone, più immaginavo difficile conciliare le varie religioni: cristianesimo, buddismo, induismo, scintoismo.

Finalmente siamo arrivati in Giappone, dove siamo stati accolti con un entusiasmo incredibile e non c'è stato più il tempo per pensare: siamo stati travolti da manifestazioni d'affetto e da una miriade di attenzioni che è impossibile descrivere.

Siamo stati alcuni giorni a Tokyo, Kyoto e Osaka.

Ognuna di queste Città meriterebbe una descrizione, ma in effetti per me hanno rappresentato una sorta di stanza di decompressione: accumulavo immagini e sensazioni del Giappone pensando che avrebbero trovato una loro spiegazione a Kumano. Lì avrei capito perché i giapponesi sono sempre così gentili, perché tutti i luoghi sono puliti, perché i treni viaggiano in perfetto orario, perché è impossibile smarrire il bagaglio e che cosa erano quei cibi preparati in modo così inconsueto eppure in qualche modo familiari.

Il treno che ci ha condotto a Kumano ha effettuato la sosta in stazione solo per noi: questo particolare apparentemente banale, chiarisce da solo l'importanza che il Sindaco di Kumano ha dato alla nostra visita e l'impegno profuso per garantire la sua riuscita. I treni in Giappone sono infatti qualcosa di sacro e niente e nessuno può turbare il loro programmato andamento. Niente viene lasciato al caso: sul biglietto viene indicato stazione e orario di partenza, stazione e orario di arrivo, carrozza su cui salire, posto da occupare e posizione sul binario dove bisogna sostare in attesa del treno e dove si aprirà la porta d'accesso alla carrozza. I bagagli ingombranti devono essere spediti a parte per non ritardare le operazioni di salita e discesa dal treno. E se per caso il Capotreno si affaccia dal finestrino all'ingresso in stazione tutto il personale di terra si pone sugli attenti in attesa di ordini.

Come abbia fatto il Sindaco di Kumano ad ottenere la fermata non programmata del treno per consentirci di scendere resta perciò per me inspiegabile. All'uscita della stazione c'era ad attenderci oltre che l'intera cittadinanza, un'orchestra di bambini, che diretta da un bambino, fra uno sventolio di bandiere e lo scoppio di fuochi artificiali, si è esibita in un concerto di tamburi.

Il tamburo è uno degli strumenti musicali più cari ai giapponesi, viene usato oltre che per i concerti anche per scopi simbolici: si dice che una volta i villaggi fossero dimensionati in modo tale da poter sentire in tutti i punti il suono del tamburo, e miracolo della continuità giapponese, ho visto perfino dei video giochi dove invece del mouse si usa un tamburo. Siamo andati al Municipio dove un coro ha cantato per noi Torna a Surriento prima in giapponese e poi in napoletano. Non ci è voluto altro per capire che la nostra visita rappresentava per loro oltre che un fatto protocollare, un evento da onorare.

E con lo stesso affetto con cui ci hanno accolto, ci hanno portato in giro per Kumano.

Questa è una delle più antiche città giapponesi, conta circa 20.000 abitanti, ha un territorio grande 6 volte Sorrento, per la maggior parte costituito da boschi. Si affaccia per la gran parte sul mare con una spiaggia lunga 20 km. Ci sono golfi e insenature simili a quelle sorrentine ed a mare si vedono degli scogli che somigliano a Li Galli.

A Kumano si trova uno dei più antichi templi scintoisti della nazione ed il tempio è stato una delle prime tappe della nostra visita. Arrivati nel luogo del tempio ci siamo trovati ai piedi di un costone tufaceo, molto simile a quello di Sorrento. E non c'era nient'altro ... Forse il tempio è stato distrutto dal tempo, pensavo fra me. E' stato il Sindaco Kanji a dirmi che non c'era nessuna cappella da cercare ... il tempio era la montagna. Lo scintoismo è così, considera sacri i luoghi, non ha bisogno di tante sovrastrutture. I fedeli rispettano la montagna da migliaia di anni e quando è il giorno della sua festa stendono dalla cima della montagna una lunga fune a cui appendono dei fiori che la ornano, come una collana appesa al collo di una Madonna.

Il Sindaco di Kumano mi ha spiegato che in genere i giapponesi sono anche contemporaneamente buddisti: semplificando molto, lo scintoismo esprime la loro religiosità verso la natura mentre il buddismo si rivolge all'individuo.



Il Sindaco Kanji Kawakami con la Moglie e Raffaele Attardi

Che grande mistero: in una delle nazioni più avanzate tecnologicamente sono capaci di seguire contemporaneamente due religioni, mentre noi ci avviaamo ad adorare un unico Dio, quello del consumismo, a cui offriamo in sacrificio tutto ciò che ci circonda consumando spesso irreversibilmente le bellezze naturali.

Girando per la Città mi sono reso conto che a Kumano come del resto in tutto il Giappone, non c'è niente di esotico: il clima è quello nostro, magari più piovoso, gli orti sono come i nostri, e una delle principali coltivazioni è quella degli agrumi.

Quando siamo andati a visitare la Marina dei Pescatori di Kumano, molto simile a Marina Grande di Sorrento, era in corso una sagra: in una grande vasca era possibile pescare e così ho potuto scorgere dei pesci del tutto uguali ai nostri: addirittura mi è sembrato di scorgere le pezzogne, la più ambita preda del nostro mare territoriale.

A tavola poi ci hanno servito gli stessi gamberetti che si pescano a Capri. Ma i cibi sono spesso preparati in modo particolare, con grande cura e conditi con salse diverse dalle nostre, perciò spesso ciò che si mangia è iriconoscibile.

Mia moglie Mariateresa, grande esperta di cucina, è rimasta spesso affascinata dalla bellezza delle preparazioni e dalla varietà delle pietanze.

Talvolta abbiamo contato decine di piatti diversi messi a disposizione sulla tavola, ma solo in pochi casi Mariateresa è riuscita ad individuare ingredienti e ricette. Non sempre però le pietanze sono diverse dalle nostre. Abbiamo infatti assistito alla preparazione di uno dei loro piatti più tradizionali: tagliolini in brodo con pasta fatta in casa. Sembrava di essere capitati in un ristorante italiano.

Grandi differenze nelle cose comuni: a ben pensarci si tratta di una ricchezza enorme. Si può immaginare di utilizzarla travasando nella nostra cultura parte di quella giapponese, scegliendo quello che più ci piace, come i giapponesi stanno facendo prendendo a piene mani dalla cultura occidentale?

Certo è difficile pensare d'imitare i giapponesi, anche quando i risultati che ottengono sono certamente condivisibili.

Una delle cose che più stupisce è ad esempio l'ordine, la cordialità e la generale pulizia di ogni ambiente. Come fate a raggiungere questi risultati ho chiesto a Kanji? E ad ogni risposta cresceva il mio stupore. L'edificabilità è libera: non occorre la licenza edilizia. Lo stesso vale per l'avvio delle attività commerciali. Non esiste la Polizia Municipale, ma un unico corpo di polizia nazionale, peraltro esiguo e che va in giro in bicicletta..

Il Comune in pratica si occupa solo di poche cose. Forse è per questo che gli impiegati comunali sembrano addirittura felici quando possono essere utili ai Cittadini: ad ogni sportello ho visto infatti una ciotolina con le caramelle a disposizione del pubblico.

La principale attività comunale è il servizio di protezione civile, organizzato professionalmente. Abbiamo talvolta dei tifoni e dei terremoti, mi ha detto Kanji, e perciò cerchiamo di essere preparati per affrontare queste evenienze, mostrandomi con orgoglio la caserma e le attrezzature di servizio, lucide come se fossero da esposizioni.

Proprio come da noi, pensavo, andando con la mente ai quintali di studi e di progetti, costati centinaia di milioni e non attuabili per mancanza di risorse operative e abbandonati nei ministeri, negli uffici regionali, provinciali e comunali in attesa di essere sepolti da una prossima calamità insieme ad inermi cittadini. Il Comune si occupa anche della raccolta dei rifiuti, che ovviamente i cittadini provvedono meticolosamente a differenziare per favorire il riciclaggio. Ma quando ho chiesto con quali mezzi era organizzato lo spazzamento delle strade, ovviamente pulitissime, Kanji mi ha risposto che il Comune non effettua tale servizio: ogni cittadino si occupa di tener pulite le aree di propria pertinenza. E dove non c'è nessuno, ho chiesto, chi pulisce? Se non c'è nessuno, mi ha risposto Kanji, perché dovrebbe esserci dell'immondizia?

Già se ognuno rispetta le regole che bisogno c'è di tante sovrastrutture, ho pensato, riandando con il pensiero a quando a Sorrento si è deciso d'istituire l'isola pedonale: quasi si è dovuto militarizzare la città, per far rispettare una regola posta a salvaguardia della vivibilità. E ancora oggi ci sono i furbi che scavalcano i segnali, i falsi invalidi che parcheggiano in aree protette... E così mentre giravamo per la Città si sono fatte le cinque del pomeriggio, orario di chiusura delle scuole.



A Kumano non ci sono campane che salutano la fine delle attività, ma è in funzione un moderno impianto di filodiffusione stradale. E alle cinque di sera, tutte le sere, per invitare i bambini a tornare a casa a Kumano viene trasmessa per le strade la musica di Torna a Surriento.

Quando ho sentito questa musica mi veniva da piangere. Del resto Torna A Surriento è una delle canzoni più note in Giappone: è stata tradotta in Giapponese e viene insegnata in tutte le scuole come base per apprendere il canto melodico. Ed infine Kanji mi ha portato a Piazza Sorrento.

In Giappone non esistono piazze, ma solo strade. Kanji, entrato nella nostra cultura perché innamorato dell'Italia e di Sorrento, certamente consapevole del fatto che una piazza come luogo d'incontro vale più di una strada, ha voluto crearne una apposta, per suggellare l'incontro fra Sorrento e Kumano. E ha scelto un luogo singolare all'interno di un parco naturale, su di un promontorio che si affaccia sull'oceano Pacifico. Il mare unisce così le due Città.

Forse non è stato lui, ho pensato, magari le Sirene, in viaggio intorno al mondo, hanno visto il posto e scelto loro ogni cosa. Hanno usato noi per celebrare l'incontro fra Sorrento e Kumano non per le nostre capacità ma reputandoci persone d'amore.

Al centro della Piazza Sorrento abbiamo scoperto il monumento, un bellissimo monolito in granito posto lì a testimoniare l'amicizia fra Sorrento e Kumano. E scolpiti nella pietra ci sono i nostri nomi e la data della firma del gemellaggio, il 29 novembre 2002.



Monumento in Piazza Sorrento dedicato all'amicizia Sorrento – Kumano

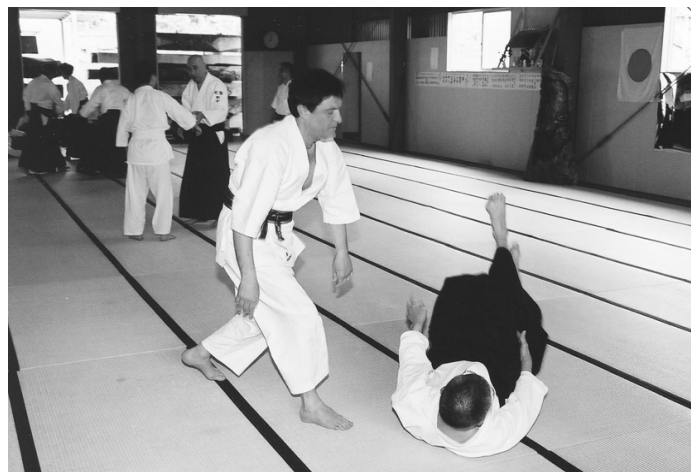
Le manifestazioni ed i momenti d'incontro organizzati per noi sono stati numerosissimi: abbiamo incontrato i rappresentanti delle diverse categorie economiche, visitato le cave da cui si estrae la pietra nera di Kumano e i laboratori artigiani in cui si lavora, abbiamo visitato gli impianti per la selezione e confezionamento degli agrumi, la fabbrica dei fuochi artificiali.

Ed in nostro onore è stato anche organizzato presso il dojo di Kumano una manifestazione di iaido, esercitazione con la spada, e di aikido.

Il dojo di Kumano ha il privilegio di avere tra i suoi maestri un decimo dan vivente.

Nella storia dell'aikido i maestri arrivati al decimo dan sono stati pochissimi e tutti contornati da un alone

leggendario. Si dice che anche il maestro Hikitsuchi abbia poteri straordinari e che riesca a tener ferme le persone con la forza del ki. Ormai però è impedito da una grave malattia. Al suo posto ho incontrato un altro grande maestro, Hanno, suo allievo e ottavo dan. Ho avuto l'onore di esibirmi con Hanno sul tatami, dimostrando così anche in Giappone il mio impaccio e una superba faccia tosta!



Kumano: momenti sul tatami

Credo che Hanno abbia superato i 60 anni anche se ne dimostra molto meno.

Senza che io gli avessi chiesto niente, con gran serenità e guardandomi negli occhi ha ritenuto di farmi dono di un suo pensiero: "Sono ancora troppo giovane, per questo non ho potuto apprendere tutti gli insegnamenti del mio maestro, e per imparare l'aikido occorre amore, non forza".

In genere il maestro non insegna e perciò quello che dice non si deve imparare.

Il maestro si mangia e si beve ed io cercherò di nutrirmi di quello che ha detto.

Ho digerito subito il fatto che lui è giovane e deve ancora imparare: dipendesse da questo potrei diventare anch'io un grande maestro.

Ma per imparare l'aikido, ha detto Hanno, bisogna anche bere alla fonte dell'amore... ed è così difficile trovarla.



Kumano: momenti sul tatami



Neanche a farlo a posta per ultimo siamo andati alla cascata di Nachi.

Nachi è forse il luogo più sacro del Giappone. La cascata è un divinità antichissima: è la porta per arrivare al divino.

Quando si arriva ai suoi piedi bisogna, stando dritti ed in silenzio, battere due volte le mani per attirare l'attenzione della divinità, chiedere ciò che si desidera e poi ripetere il saluto prima di andare via. Io l'ho fatto e ho visto in quella schiuma bianca apparire una figura.

Come posso fare, ho chiesto umilmente, a portare a Sorrento notizie di tutto quello che ho visto? Come posso fare per contribuire a travasare e mischiare quello che c'è di bello nelle nostre diverse civiltà? Far incontrare le diverse culture nel rispetto delle diversità, consentirebbe infatti di realizzare a pieno lo scopo del gemellaggio.



Kumano: Cerimonia del te

E mi è sembrato di ricevere una risposta. "Vedi - ho sentito- questo è un luogo sacro, simile ad una tua chiesa. In chiesa butteresti le carte per terra? Offenderesti un tuo simile?"

Costruiresti una cappella solo per te, magari abusiva? Maltratteresti un'altra specie vivente?

Cercheresti di portare via i quadri solo perché ti piacciono?

In Giappone c'è spesso la consapevolezza di essere in chiesa quando si è di fronte alla bellezza del creato e si agisce di conseguenza. Cercate di fare lo stesso a Sorrento"

Ma noi - cercato di spiegare - abbiamo perso il nostro luogo sacro, siamo stati cacciati dal Paradiso Terrestre, viviamo in una valle di lacrime, e l'unica cosa che ci è stata concessa è il dominio del creato.

"Tutto il resto del creato è senza colpa - mi ha risposto la voce - siete Voi che avete fatto e continuate a fare casino. Anche la terra in cui abitate è divina. Specialmente Voi che state a Sorrento dovrete avere questa consapevolezza. Avete già più di quello che meritate, cercate di custodire quello che avete ricevuto senza distruggerlo! E se troppe regole vi sembrano difficili da rispettare, ha concluso la voce, ubbidite almeno al nuovo comandamento: amatevi gli uni con gli altri.

Altro che ritorno al Paradiso terrestre: cercate di non farVi cacciare anche da dove state."

Lasciato Nachi abbiamo iniziato il viaggio di ritorno verso l'Italia e solo a questo punto Kanji ci ha salutato prendendo commiato: è stato tutto il tempo con Noi, anche di notte dormendo nel nostro stesso albergo. Un'attenzione estrema, una manifestazione d'affetto, un'altra lezione di vita!

In Giappone c'è un persona, Daruma, rappresentata senza braccia, corpo o altre parti del corpo ma con la sola testa. Simboleggia la concentrazione estrema. Daruma infatti era un uomo che nel tentativo di capire i segreti della vita e i motivi dei suoi insuccessi, si ritirò in eremo, restando immobile fino al termine dei suoi giorni. Rimase talmente concentrato nei suoi pensieri fino al punto da perdere il resto del corpo perché inutilizzato.

I giapponesi quando assumono un impegno disegnano il volto di Daruma e chiudono uno dei due occhi: l'altro occhio resta aperto per sorvegliare e può essere chiuso solo quando viene raggiunto l'obiettivo prefissato. Daruma ti guarda per vedere se veramente stai lavorando per raggiungere l'obiettivo.

Da quando sono tornato dal Giappone ho l'impressione che siamo dei sorvegliati speciali: forse Daruma tiene aperti tutti e due gli occhi su di noi e guarda come ci comportiamo.

Io penso che dovremmo tutti prendere un impegno: avere un rispetto maggiore per gli altri, per tutte le specie viventi, per l'ambiente in cui viviamo. Non possiamo consumare tutto: è roba che non ci appartiene. Qualcuno, magari dal Giappone, può venire all'improvviso a chiedere di rendere conto dell'uso che facciamo di questa splendida terra, che ci è stato dato il privilegio di abitare. E le divinità giapponesi vanno spesso in giro armate di katana, una spada affilatissima



Kumano: Foto ricordo

# Parigi: Febbraio 2004 - Ventennale della FFAAA

di Paolo Bottoni

**R**icorre quest'anno il ventesimo anniversario della fondazione della Fédération Française Aikido, Aikibudo et Affinitaires. Come molti sanno la Francia è stata in un certo senso la culla dell'aikido europeo, in quanto vi hanno insegnato fin dagli anni 50 maestri come Minoru Mochizuki, Tadashi Abe, Mutsuharu Nakazono ed altri ancora, pur non tenendo corsi regolari e non avendo un mandato ufficiale dell'Hombu Dojo. Fu poi il francese André Nocquet, dopo un soggiorno di diversi mesi all'Hombu Dojo, a dare nuovo impulso alla disciplina. Vennero poi inviati negli anni 60 i maestri Nobuyoshi Tamura e Masamichi Noro, ma per ragioni varie questo diede origine ad una frammentazione in varie organizzazioni.

Da quel momento la nostra disciplina ha avuto in Francia uno sviluppo sempre crescente, usufruendo certamente anche della dovizia di strutture pubbliche e private che i nostri cugini transalpini posseggono, ma soprattutto per merito degli insegnanti, degli organizzatori e dei praticanti tutti.

Dopo diversi anni in cui l'organizzazione cui faceva capo il maestro Tamura è rimasta integrata all'interno della Federazione di Judo, decise infine di staccarsene. Ma un folto gruppo decise invece per varie ragioni di rimanere, costituendo appunto la FFAAA sotto la direzione tecnica di Christian Tissier, da considerare dopo il suo lungo soggiorno in Giappone un insegnante della "scuola Hombu". Ambedue le associazioni sono riconosciute dall'Hombu Dojo.

E' stato un piacere vedere come a questa grande festa partecipassero anche il maestro Tamura, tuttora Direttore Tecnico della sua associazione, la F.F.A.B., in cui sono confluiti nel frattempo anche i praticanti raggruppati nell'associazione chiamata Groupe Historique Aikido André Nocquet, in onore del maestro ormai scomparso, e il maestro Noro che pur dedicandosi ormai da moltissimi anni all'insegnamento di una nuova disciplina chiamata Ki no Michi, ha sempre mantenuto strettissimi legami con l'aikido.

Il raduno è stato diretto dal doshu Moriteru Ueshiba, erede dell'insegnamento spirituale e marziale del fondatore dell'aikido, Morihei Ueshiba.

Il doshu si è avvalso come uke della collaborazione del maestro Takeshi Kanazawa e, al suo esordio in una occasione ufficiale, del suo stesso figlio Mitsuteru Ueshiba su cui ovviamente si puntavano gli sguardi incuriositi un po' di tutti. (*n.d.r. i nostri lettori possono soddisfare la loro curiosità con la foto in basso a sinistra nella pagina successiva*)

Di fronte ad una marea sterminata di praticanti, che ha costretto gli organizzatori a dividere l'allenamento in due gruppi nel tentativo di rendere il pur grande tatami praticabile, tutte le luci della ribalta sono state per il doshu: tutte le otto ore di allenamento sono state dirette da lui.

Come di consueto il doshu ha posto sotto una ideale lente d'ingrandimento le basi dell'aikido, iniziando col rimarcare l'importanza di un corretto taisabaki ed invitando i praticanti a non badare tanto alle singole tecniche ma a dividerle in "famiglie". Ha così iniziato col dire che avrebbe impostato il raduno con due tipi di tecniche, quelle pensate per affrontare attacchi frontali (katatetori aihanmi per i principianti, che poi diventa shomenuchi, chudantsuki od ogni altro tipo di attacco paragonabile) e quelle dedicate agli attacchi laterali (katatetori gyakuhanni e poi katadori, katadori menuchi, yokomen, ecc.). Ha poi proseguito nel corso dell'insegnamento ripetendo spesso le stesse tecniche su attacchi differenti ma comunque sempre della stessa "famiglia".

Le tecniche proposte – dal momento che il doshu intendeva porre delle solide basi al suo "discorso" tecnico – sono state quelle di sempre: ikkyo, nikkyo, sankyo, yonkyo, e gokkyo, seguite poi da iriminage, kotegaeshi, shihonage, kaitennage. Tra le poche varianti proposte, ma facendo sempre notare la stretta derivazione dalle tecniche di base, jujigarami.

Sarebbe presuntuoso voler aggiungere altri commenti a quanto mostrato dalla massima autorità vivente in campo di aikido; basti dire che in quanto mostrato dal doshu in otto ore c'è materia sufficiente per lavorare proficuamente per molto tempo ancora.

Rimane da dire del contorno: particolarmente divertito e spettacolare nella sua impeccabile tenuta bianca, il maestro Noro si aggirava per il tatami con l'entusiasmo di un bambino, e col suo consueto umorismo che sfida gli anni che passano, ha saputo dare a molti praticanti preziose indicazioni. E' sembrato particolarmente attento a che ognuno praticasse con una corretta postura e si "abbandonasse" alla tecnica compiendo movimenti larghi e generosi.

Christian Tissier aggiungeva proprio in quei giorni un'altra candelina alla sua torta, e gli è stato dedicato anche un affettuoso "tanti auguri a te" dagli spalti. Ma il regalo più gradito gli era visibilmente lo spettacolo di quel raduno, celebrazione di venti anni del lavoro suo, dei suoi collaboratori e di tutti i praticanti. Ovviamente, come sempre in questi grandi eventi, le condizioni di lavoro sul tatami erano sfavorevoli per allenarsi: semplicemente c'era troppa gente, e già il giorno dopo piovevano in tutti i forum di aikido di internet le proteste e le critiche. Proteste probabilmente ingenerose: si sapeva fin dall'inizio che l'affluenza sarebbe stata massiccia, ma come lasciare a casa tanta gente desiderosa di partecipare alla festa? E festa è stata, per tutti.

Nelle fotografie: momenti dello stage.







# U K E M I

**E ancora “ukemi” perché “ukemi” non è solo cadere avanti, indietro o di lato.**

**Per molti è un mezzo di difesa e protezione del corpo dalle leve articolari, dalle spinte o dagli sbilanciamenti. Per alcuni è un'espressione artistica di eleganza e bellezza, dimostrazione tangibile delle proprie capacità motorie.**

**Per pochi potrebbe risultare solo un'efficace ed utile tecnica per attaccare o contrattaccare (a prescindere dal fatto che ogni movimento può essere utilizzato in senso positivo o negativo).**

**Per altri ancora “ukemi” è il risultato della fusione della propria energia con quella di tori... energia che ti invade, ti riempie, si unisce ed amplifica la tua trasmettendole una direzione, un senso, conoscenza, esperienza e vitalità (o volontà di vivere). Ma per poter ricevere con profitto la forza di tori credo che occorra esplorare a fondo il “tatami”, la “dimensione terra”, un po' dura ed ostile all'inizio, ma sicuramente capace di ricompensare la perseveranza della pratica.**

**Allora non sarà più solo cadere, ma anche appoggiarsi, rotolare, rimbalzare, scivolare, rullare, dondolare.... ogni volta una diversa ed inimitabile conseguenza di come il tuo tori ha saputo esprimere le sue intenzioni... che ti piacciono oppure no..**

**Allora ti sentirai davvero “uke”, cioè colui che riceve.**

**Wakata**



# Ukemi

Disegni e Testo di Domenico Zucco

A volte non si ha tempo di mettere il ginocchio per terra per effettuare ushiro-ukemi, ecco, quindi, che è sufficiente piegare le gambe, poggiare il bacino a terra e, rullando sulla schiena, ammortizzare con le braccia l'arrivo delle spalle (Fig. 1)

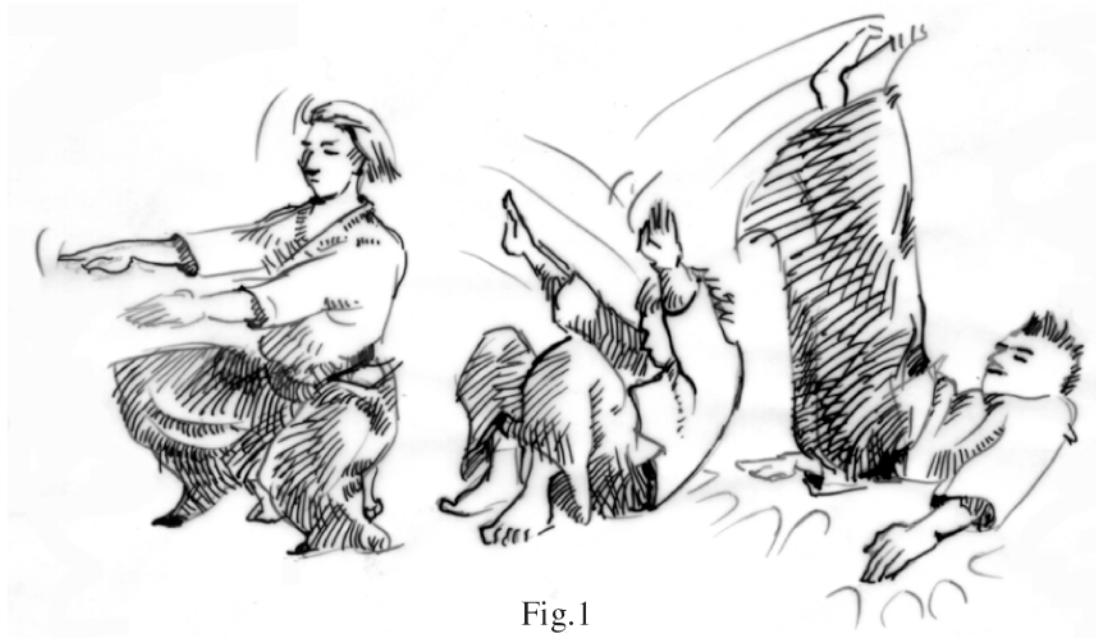


Fig.1

Se la discesa fosse molto veloce si presenta la necessità di arrivare a terra dapprima con le spalle e, di seguito, rullare lungo tutta la schiena.

Attenzione ad anticipare con le braccia il contatto delle spalle a terra. (Fig. 2)



Fig.2

Questa ukemi richiede già una buona coordinazione e scelta di tempo, come, per esempio, nella tecnica della fig. 3 (chudantsuki ushiro kiriyotoshi)



Fig. 3

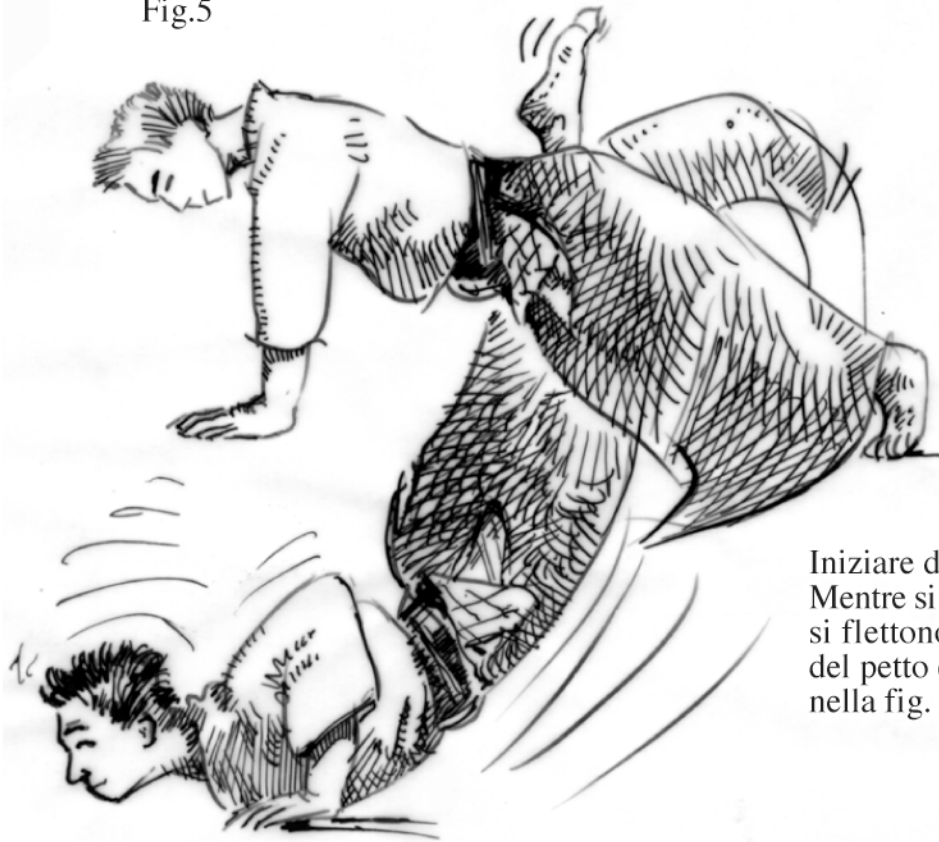
In questa tecnica di ukemi il corpo esegue una rullata al suolo in posizione prona. Per l'apprendimento si consiglia di iniziare dalla suddetta posizione, dondolando sul ventre e mantenendo il corpo in arco dorsale (Fig. 4)



Fig. 4



Fig.5



Iniziare da “corpo teso indietro”.  
Mentre si slanciano le gambe in alto, le braccia  
si flettono lentamente facilitando l’appoggio  
del petto e, di seguito, il resto del corpo come  
nella fig. 5.

La difficoltà dell’esercizio aumenta se si parte  
da una verticale sulle braccia, come si può  
notare nella fig. 6.

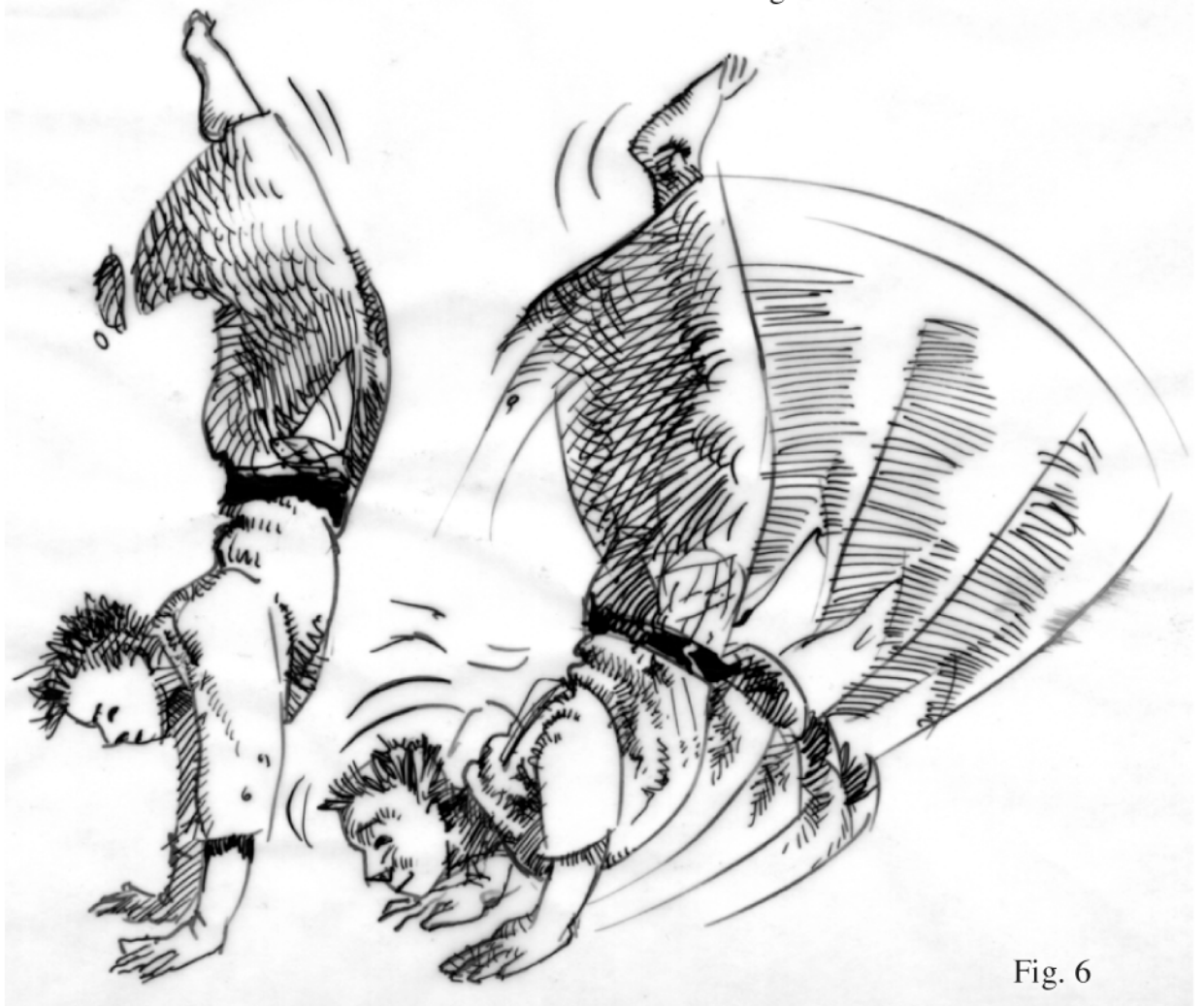


Fig. 6

La conoscenza di questo movimento permette all'uke di accettare con "gusto" tecniche quali nikyo-ura od ikkyo ( Fig. 7)



Fig. 7

Con lo stesso concetto di “rullata” sul torace, risulta interessante questo movimento che si utilizza in diverse tecniche, soprattutto in sankyo sia omote che ura.  
(Fig. 8, fase finale di sankyo omote)

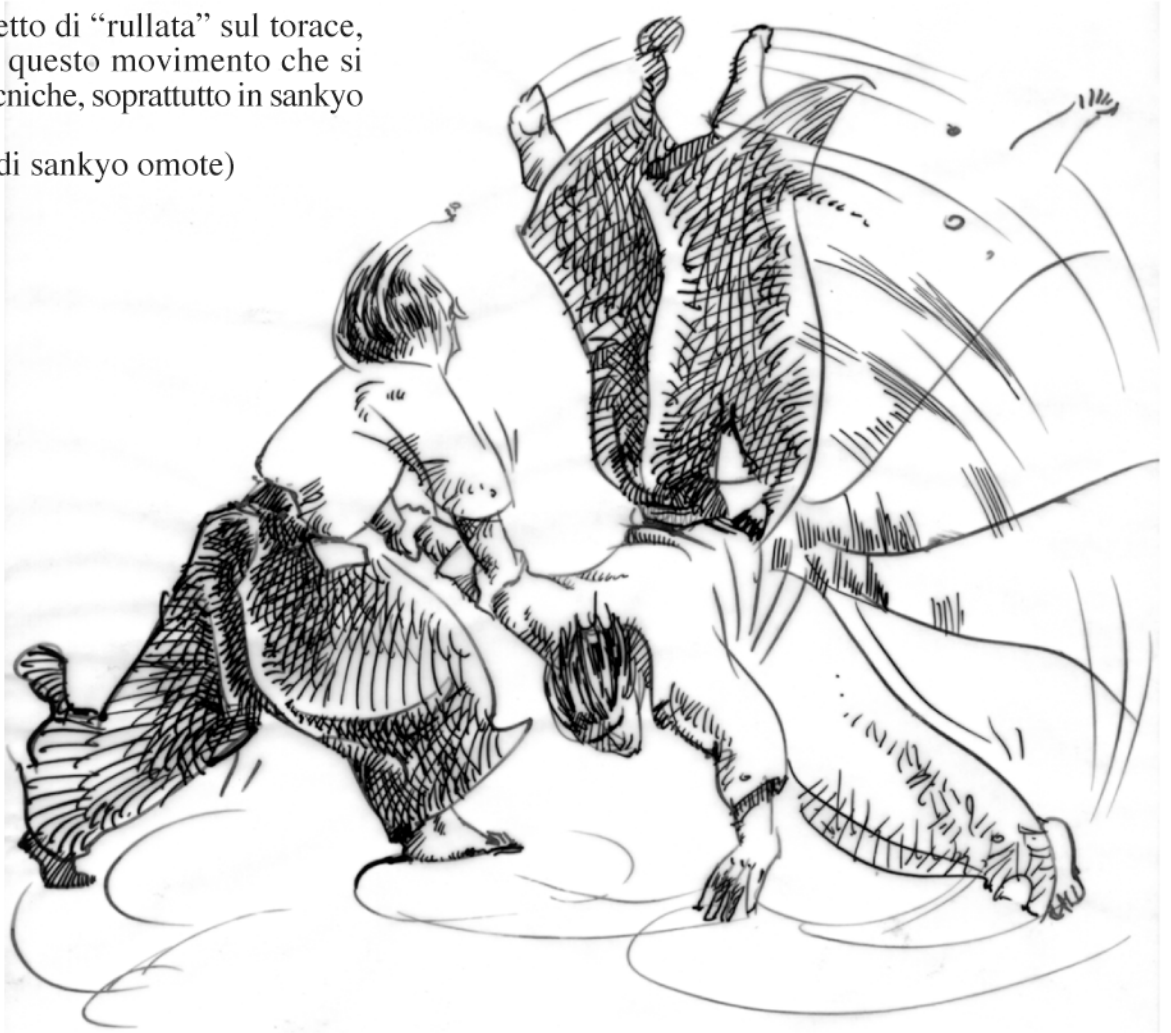


Fig. 8



Notare bene che lo spostamento avviene sia sul piano sagittale del corpo che su quello laterale, come si vede in fig. 9.

Fig. 9



Nella fig. 10 il rotolamento avviene quasi del tutto sul torace trattandosi, ancora, della tecnica di sankyo eseguita, però, in suwariwaza.



Fig. 10

Queste forme di ukemi sono difficili da studiare individualmente...  
ma non impossibili, perciò, buon “divertimento”.

# Il Bokken

di Paolo Bottoni



Yoshitoshi (1839-1892): Duello tra Miyamoto Musashi e Tsukahara Bokuden

**T**utti o quasi sanno che cosa è il bokken: una spada di legno lunga circa un metro che riproduce la forma di una katana, la spada maggiormente utilizzata dai samurai, adottata per la pratica del aikido e in molte scuole di kenjutsu.

Più difficile naturalmente trovare qualcuno che sappia anche da dove viene il bokken.

Ma alcuni praticanti che amano l'approfondimento vi rispondono subito: "Il bokken? Certamente, fu inventato dal maestro Tsukahara Bokuden dopo un memorabile duello con Miyamoto Musashi, circa 400 anni fa". Chi è particolarmente pignolo, come è purtroppo il caso dello scrivente, si spingerà fino a cercare tracce iconografiche dell'evento e finirà a scrivere un'interminabile diversione prima ancora di affrontare il nucleo dell'argomento. Questo impedirà di condensare in una sola puntata tutto quanto c'è da dire ma darà forse al lettore qualche informazione in più sul retroterra culturale delle nostre arti marziali.

Le prime ricerche sembrano confermare la tesi corrente: una stampa giapponese del 1880 mostra il baldo giovanotto Miyamoto Musashi nell'atto di avventarsi sul vecchione Tsukahara Bokuden, munito delle due regolamentari spade di legno; per la verità piuttosto dei wakizashi: era la seconda spada che portavano al fianco i samurai, che non poteva avere una lama maggiore di 20 shaku, poco più di 60 cm.

Risulta però che Musashi i bokken li preferiva di taglio robusto, che ben si adattassero alla sua statura, imponente per l'epoca. Ricostruzioni attendibili sulla base di alcuni esemplari rimastici, fatti con le sue mani dallo stesso Musashi, indicano una lunghezza intorno ai 120 cm (per chi volesse verificare di persona, un bokken Musashi figura anche nel catalogo della Tozando). Le nostre fonti ci dicono che Tsukahara Bokuden istruì intensivamente Musashi per un periodo di sei mesi. Dopo il suo ritiro, quando aveva già superato gli 80 anni, incontrò il suo antico allievo ed ebbe un duello con lui, riuscendo ad avere la meglio. E sarebbe proprio questo il duello durante il quale venne alla luce l'idea del nostro bokken. Molto bello. E abbastanza plausibile, ma già quelle incongruenze nella stampa ci mettono in allarme.

Ancora più arduo dar loro credito quando affermano che bokuto (il termine in realtà più esatto), e bokken derivino proprio dal nome proprio di Tsukahara: Bokuden. Per la verità dovrebbe bastare a consigliare maggiore prudenza la semplice osservazione che boku significa legno mentre sia ken che to significano spada. Insomma, bokken significa "spada di legno" e anche al più romantico dei ricercatori questa ricostruzione dovrebbe sembrare troppo bella per essere vera. Figuriamo per un pignolo, e sarebbe inutile negare che io pecco intensamente e ripetutamente di pignoleria in opere, pensiero ed intenzioni.

Torniamo alla nostra stampa: Musashi armato di due spade di legno? Ma solo molti anni dopo essersi ritirato dai combattimenti elaborò il Niten Ichi Ryu. La sua scuola. L'unica che adoperi contemporaneamente le due spade. In duello adoperava normalmente una sola spada. Anzi: una sola spada di legno... Come è possibile, se la spada di legno la doveva inventare Bokuden proprio duellando con lui? Ma c'è di più: stando alla storia, nel duello dovrebbe essere casomai Tsukahara Bokuden quello che utilizza il bokken visto che l'ha inventato lui (alcuni dicono ci sia stato un secondo duello di rivincita dopo che Bokuden aveva perso il primo, in cui effettivamente utilizzò un bokken).

Pur ammettendo che ci sia stato qualche abbellimento, che l'artista abbia ecceduto o magari non fosse nemmeno stato al corrente di tutti i particolari storici e marziali della vicenda, è chiaro che qualcosa non quadra. Inoltre la storia ha un allarmante sentore di déjà vu. L'illuminazione e l'invenzione di una nuova arma dopo un duello con Musashi? Praticamente la stessa trafila seguita da Muso Gonnosuke. E' il fondatore della scuola di jodo Muso Shinto Ryu ed il padre del jo, il bastone da combattimento di 4,3 shaku (circa 128 cm) ben noto anch'esso ai praticanti di aikido. Ebbe l'idea – si dice – di accorciare il bo di 6 shaku (180 cm) ottenendone un'arma ben più maneggevole e micidiale. Come gli venne l'idea? Ma naturalmente dopo un duello perduto con Miyamoto Musashi...

E naturalmente, dopo essersi ritirato a meditare ed avere introdotto la nuova arma, ottenne una rivincita e ne uscì vittorioso. Anche qui qualcosina non quadra: secondo le fonti più autorevoli Gonnosuke combatteva non con il bo ma anche lui con un grosso bokken di 130 cm, del resto era anche lui grande e grosso come Musashi, un gigante per l'epoca anche se oggi passerebbe quasi inosservato. Inoltre le prime fonti storiche che parlano di questo duello sono posteriori di circa 30 anni, e i rapporti tra Gonnosuke e Musashi non sono ancora chiari: c'è chi li dice fieri rivali, chi afferma che Gonnosuke fosse un fedele allievo di Musashi. In ogni caso, impossibile a credere a tutte e due le storie contemporaneamente, quella di Bokuden e quella di Gonnosuke: una delle due deve essere una invenzione, che ha sfacciatamente riciclato l'altra: se quel duello ebbe luogo o vi nacque il bokken o vi nacque il jo. Come dicevano i nostri padri, *tertium non datur*. Nulla di nuovo sotto il sole: le storie belle hanno spesso l'abitudine di duplicarsi e di venire attribuite a questo e a quello. E se vogliamo dare credito agli ipercritici che ci demoliscono in continuazione le nostre care leggende degli antichi romani, dicendo che quel tale episodio e quell'altro non avvennero mai, trattandosi di mere duplicazioni di episodi molto posteriori, retrodatati ed abbelliti dai romani per costruirsi una storia rispettabile, non possiamo esimerci dall'utilizzare lo stesso metro di giudizio per la storia, e le storie, del Giappone feudale. Non pretendiamo di demolire tutto quello che leggiamo, ma prepariamoci ad esercitare il nostro spirito critico.

L'inquietante abitudine occidentale di farsi tradurre o tradurre alla buona qualunque testo giapponese, senza verificarne prima il retroterra, deve avere aggravato la confusione: era infatti d'uso fino al primo dopoguerra che dei cantastorie girassero per i villaggi giapponesi

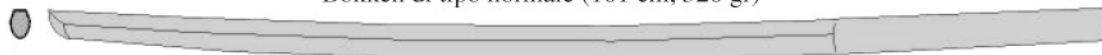
narrando di inverosimili leggende in cui si mescolavano senza alcuna remora personaggi assolutamente estranei, appartenenti ad epoche molto lontane. Era la norma in questi kodan di sentire cantare le imprese di Minamoto no Yoritomo (XII secolo) alle prese col solito Musashi (XVII), e di sentire le imprese dell'uno attribuite all'altro. Era anche normale che personaggi tra loro altrettanto lontani si ritrovassero nella stessa storia, impegnati a duellare tra loro o ad allearsi contro qualche fantasmagorico nemico. Qualche ingenuo ricercatore deve avere letto un kodan in cui si parlava del fantomatico duello tra Bokuden e Musashi, forse ha addirittura trovato "conferme" in stampe d'epoca come le abbiamo trovate noi, e ha preso per buona la storia. Se avesse insistito nelle ricerche avrebbe trovato altre storie in cui Bokuden combatte anche con Sasaki Kojiro, acerrimo nemico di Musashi, o gli insegna il famoso colpo a coda di rondine per cui andava famoso. Ma l'anagrafe non perdona: Tsukahara Bokuden, 1489-1571 (1572 secondo alcune fonti). Miyamoto Musashi, 1484-1545 (secondo altri nacque nel 1481). Non è assolutamente possibile che questo duello sia avvenuto... E rimane ancora dubbio che sia avvenuto il secondo, Gonnosuke versus Musashi. Del tutto impossibile ogni contatto tra Bokuden e Sasaki, di cui non conosciamo la data esatta di nascita ma probabilmente di una decina di anni più giovane di Musashi.



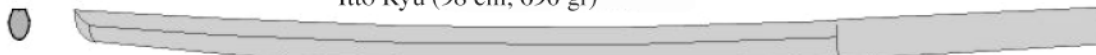
Yoshitoshi (1839-1892): Tsukahara Bokuden instruito nell'arte della spada da Hinamaru Enkai, leggendaria figura di yamabushi (monaco guerriero) ed allo stesso tempo tengu (folletto) che viveva nelle montagne di Haguro. Si tratta di un altro stilema tipico della cultura tradizionale popolare giapponese: l'addestramento tra le montagne da parte dei tengu fa parte del curriculum di praticamente tutti gli eroi dell'epopea Samurai, a cominciare dal più famoso di tutti loro, il leggendario Minamoto no Yoritomo



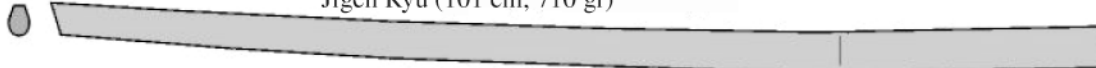
Bokken di tipo normale (101 cm, 520 gr)



Itto Ryu (98 cm, 690 gr)



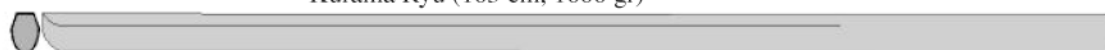
Jigen Ryu (101 cm, 710 gr)



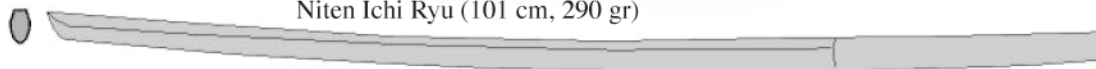
Jikishinkage Ryu (101 cm, 1200 gr)



Kurama Ryu (105 cm, 1000 gr)



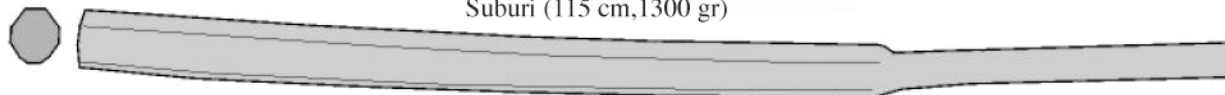
Niten Ichi Ryu (101 cm, 290 gr)



Miyamoto Musashi (120 cm, 1600 gr)



Suburi (115 cm, 1300 gr)



Alcuni tipi di bokken utilizzati nelle varie scuole di kenjutsu

E, va da sé, non fu certamente Tsukahara Bokuden ad inventare il bokken. Appare irrealistico credere che in un paese con una tradizione marziale già millenaria all'epoca di Tsukahara cioè a cavallo del 1500 nessuno avesse ancora pensato di allenarsi con un bastone di legno robusto che riproducesse grosso modo la forma, l'equilibrio ed il peso di una spada, come il rudis utilizzato nel Campo di Marte nella Roma arcaica per addestrare i coscritti. La risposta più onesta che si possa dare sull'origine del bokken è che essa si perde nella notte dei tempi.

E' possibile che questo equivoco sia nato da un altro equivoco (o leggenda): secondo altre fonti (ma quante ce ne sono?... ) Bokuden avrebbe introdotto non il bokken ma lo shinai: la spada lamellare di bambù utilizzata nella pratica del kendo. Il suo scopo sarebbe stato quello di evitare i numerosi incidenti, anche gravi, causati dall'uso del bokken. Ma sembra che sia stato in realtà Yamada Heizaemon o forse ancora suo figlio Naganuma Shirozaemon Kunisato (1688-1767), parliamo quindi di circa 200 anni dopo. Di sicuro Yamada, che partendo dall'amalgama di Kashima Ryu e Shinkage Ryu insegnato da Bokuden sotto il nome di Kashima Shito Ryu ed adattandolo al suo sentire creò lo stile Jikishin Kage Ryu, scriveva:

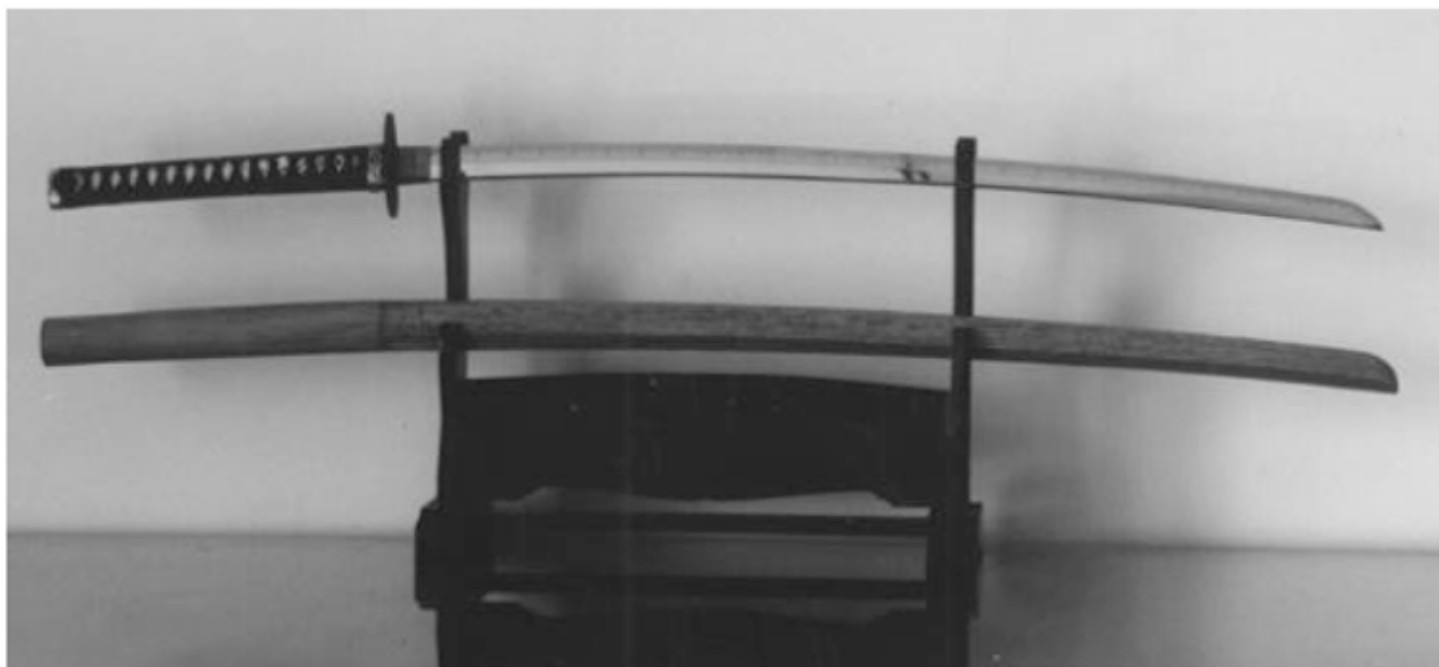
“Per giungere ad una comprensione effettiva del combattimento mortale è necessario che entrambi gli adepti indossino do, men, kote (\*) e altre protezioni, e forgino se stessi [evitando] (\*\*) la confusione generata

dall'ingaggiare combattimenti senza alcuna regola” Quello utilizzato in epoca antica non era probabilmente un bokken come quelli che siamo abituati a vedere oggi: era raro l'uso della katana, generalizzatosi solo molto più tardi, ed un eventuale bokken avrebbe con ogni probabilità tentato di emulare piuttosto il tachi, arma più lunga della katana perché generalmente utilizzata a cavallo. Ne troviamo conferma anche dal nome di una delle scuole studiate da Tsukahara Bokuden: il Kashima no tachi. Ulteriori conferme vengono dalla insolita - per noi - lunghezza dei bokken di Miyamoto Musashi e Muso Gonnosuke.

Il bokken “moderno” nasce circa 100 anni dopo di loro, nella prima metà del 1700, quando lo Shogun emanò alcune direttive dirette alla standardizzazione delle armi; emula il tipo di katana chiamato Kanton-to, dal nome dell'epoca in cui venne codificata, con “lama” lunga 2 shaku e 4 bu; praticamente uno shaku (piede) corrisponde a 30,3 cm ed il bu è un suo decimale, corrisponde quindi a circa 72 cm.

(\*) Il do è una armatura protettiva di bambù e cuoio, generalmente laccato; il men è un casco di protezione munito di griglia, che scende a proteggere anche la gola; i kote sono guanti che proteggono anche il polso, bersaglio lecito nel kendo

(\*\*) Nel testo tradotto in inglese appare la parola *trought*, attraverso, per mezzo di; il senso della frase sembra però opposto, e si propone la parola [evitare]



Bokken di tipo normale, messo a raffronto con uno iaito anch'esso di misura e profilo standard

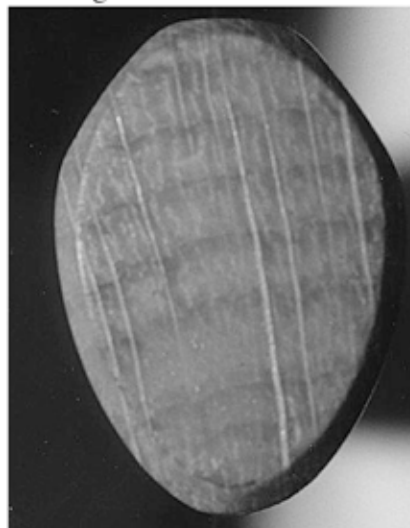
Questo tipo di bokken è leggermente koshizori cioè con curvatura maggiore nel primo terzo della lama a partire dal manico, e con raggio di curvatura medio. Il bokken utilizzato da Bokuden era per quanto ne sappiamo praticamente dritto e molto robusto (oggi giorno si utilizzano nella sua scuola vari tipi di armi da allenamento) mentre le sue tecniche erano originariamente pensate per un uomo coperto da una pesante armatura che affrontasse avversari anche loro in assetto di battaglia. Bokuden visse infatti nel periodo dei Regni Combattenti, uno dei più infuocati della storia del Giappone, pertanto le sue tecniche miravano particolarmente all'efficacia sul campo di battaglia o nelle sfide all'ultimo sangue. Lui stesso sostenne 37 duelli, vincendoli tutti ed uccidendo 17 dei suoi avversari. Praticamente ogni scuola di kenjutsu tradizionale ha conservato l'uso di un tipo particolare di bokken. Il loro peso va dai 600 gr scarsi nelle scuole in cui si privilegiano i movimenti rapidi e le tecniche dinamiche ai 1200 delle scuole che preferiscono una maggiore conformità al peso reale di una spada da combattimento. Va ricordato infatti che nemmeno gli iaido, spade prive di filo ed in lega di zinco utilizzate per la pratica nel dojo, superano normalmente i 900 gr: mentre uno shinsakuto – spada costruita in acciaio ai tempi odierni ma secondo gli antichi canoni – va dai 1300 ai 1500.

Sono invece normalmente più pesanti i bokken utilizzati per il suburi cioè per la pratica solitaria della forma, e ci sono esemplari utilizzati per tecniche di potenziamento che arrivano perfino agli 8kg. Non servono però a fortificare polsi e braccia come si potrebbe pensare, ma la spina dorsale. Vengono caricati con un grande movimento circolare che porta il corpo ad arcuarsi vistosamente all'indietro, e il colpo viene portato con tutto il corpo, mentre normalmente ci viene insegnato ad adoperare l'arma come se fosse indipendente dal resto del corpo.

Il bokken viene tradizionalmente ricavato da alcune essenze giapponesi, non necessariamente aventi le stesse caratteristiche. Oggi giorno queste essenze diventano sempre più rare ed è ormai utilizzata prevalentemente la quercia bianca (kaji). Si tratta di un materiale di forte

durezza e di peso elevato ma ancora sufficientemente elastico. Ha la tendenza ad ammaccarsi per i colpi ricevuti durante il kumitachi ma ben difficilmente arriva a rompersi. Difficile ormai a trovarsi la quercia rossa, più dura e pesante ma soggetta a rompersi di schianto per un forte colpo. Del tutto scomparsi, perlomeno dal mercato ordinario, i bokken in ciliegio (sakura), di aspetto molto gradevole ma anch'essi di una certa fragilità. Sopravvivono forse nel mercato amatoriale bokken lavorati con altri legni come il nespolo (biwa), legno abbastanza leggero, molto chiaro e delicato, sconsigliabile quindi per un impiego "pesante", che si ammacca e graffia facilmente ma non si rompe praticamente mai.

Venivano prodotti fino a pochi anni fa bokken di pregio in essenze esotiche come il palissandro e l'ebano. E' ormai però vietata la loro importazione in quasi tutti i paesi del mondo, per ragioni di equilibrio ecologiche, e le poche tavole superstiti dei tempi in cui il loro taglio era lecito hanno raggiunto prezzi da capogiro. Chi volesse cimentarsi nella costruzione di un bokken, impresa non facile ma nemmeno proibitiva non troverà perciò vita facile, la prima difficoltà sarà proprio quella di procurarsi il legno adatto.



Profilo di un bokken della scuola Katori Shinto Ryu

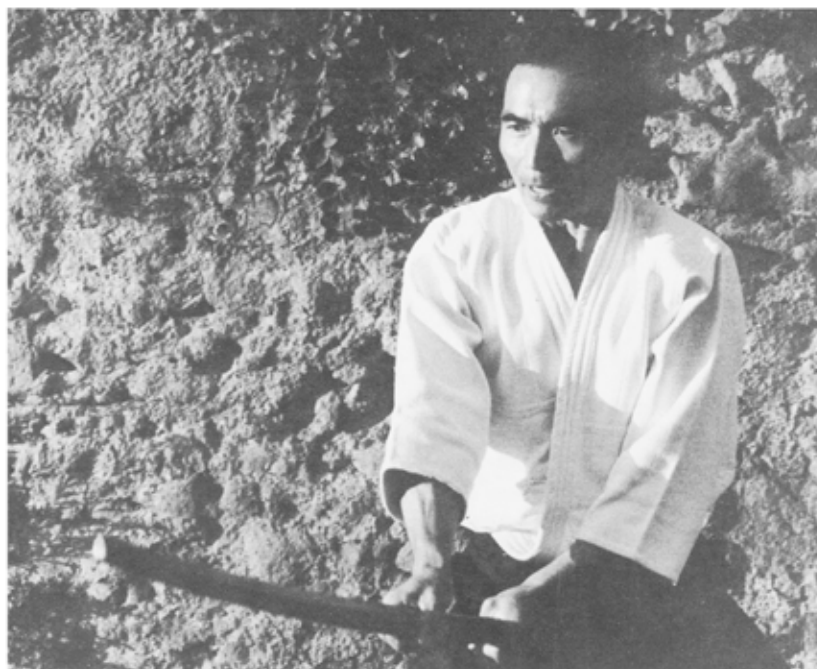


Daisho (lunga -corta) in palissandro ; il wakizashi in alto ha le misure raccomandate per l'esecuzione dei kata dalla Zen Nihon Kendo Renmei; anche il bokken ha le misure canoniche

La famiglia delle querce è ben diffusa nel mondo e molto utilizzata in falegnameria, ma sempre nelle varianti più leggere e meno dure, essendo quelle adatte al nostro scopo troppo pesanti per farne mobili e troppo dure per lavorarle senza usurare anzitempo le macchine. Sconsigliabile quindi l'uso del rovere o succedanei, per quanto l'aspetto esteriore possa far credere che sia esattamente lo stesso legno usato in Giappone. Alcune razze nostrane di querce per contro, non disponibili sul mercato ma solamente girando qua e là per le campagne, hanno dato risultati perfino superiori al legno giapponese. Sono adatti anche altri tipi di legno, tipo il pero od il bosso, ma sono di reperimento difficile o impossibili da reperire nelle giuste misure; il bosso pur avendo caratteristiche eccellenti di resistenza meccanica, ci si facevano una volta le rotelle dei pattini, è di accrescimento molto lento e da noi si trova quasi solo sotto forma di siepi.

Chi volesse cimentarsi dovrà quasi obbligatoriamente ricorrere ad essenze esotiche di caratteristiche intermedie, la cui reperibilità diventa però sempre più difficile. Sono stati provati con risultati soddisfacenti la noce del tanganika, alcune varianti del mogano (troppo leggero il carrubo nostrano, usato come succedaneo del mogano), il bobinga, l'iroko.

E lasciamo ora il lettore alle sue riflessioni, o all'uso della pialla se saremo riusciti a coinvolgerlo al punto tale da convincerlo a costruirsi un suo bokken: contiamo infatti di dedicare una prossima puntata di questo articolo proprio alla costruzione di un bokken; sappiamo che anche tra i nostri praticanti ce ne sono diversi che hanno sentito il bisogno di cimentarsi con questa esperienza, apettiamo i loro commenti, le loro storie, e naturalmente i loro bokken.



Roma, 1979: il maestro Tada guida l'allenamento con il bokken; in evidenza il suo celeberrimo bokken della scuola Jigen Ryu. Roma, Dojo Centrale, 1979



# Tsukahara

di Paolo Bottoni

**T**sukahara <sup>(1)</sup>Bokuden (1489-1571) nacque nell'omonimo villaggio di Tsukahara (Ibaraki) che gli diede il nome. Era figlio di Urabe Kakuken, monaco del tempio shintoista Kashima Jingu, si chiamava in realtà Urabe Tomotaka, ed apprese l'arte della spada inizialmente sotto la guida Matsumoto Naokatsu e a partire dall'età di 12 anni anche dallo zio Tsukahara Shinzaemon Tosanokami (conosciuto anche col nome di Yasumoto), che lo adottò.

Erano attivi in quel tempo a Tsukahara sia la scuola di spada del tempio di Katori (Tenshin Shoden Katori Shinto Ryu) fondata dal maestro Iizasa Choisai Ienao, sia quella del tempio di Kashima (Kashima Shin Ryu o Kashima no tachi, essendo ancora a quel tempo il tachi – la lunga spada da cavallo - l'arma di elezione del samurai). Bokuden crebbe sotto l'influsso di entrambe le scuole, spostando progressivamente il centro del suo studio verso la scuola di Kashima ma mantenendo una grande attenzione verso tutte le 7 scuole del Kanto (la regione dove si trova Tokyo). E' questa la ragione per cui venne anche definito come "il genio del Kanto". A 17 anni l'allievo divenne difficile da gestire: aveva ormai poco da imparare dai suoi primi maestri. Sia Matsumoto che Yasumoto se ne resero conto, e di comune accordo scrissero ognuno su un foglio diverso il nome di un nuovo maestro presso cui Bokuden potesse trovare nuovo alimento: entrambi scrissero il nome di Kamizumi Nobutsuna, fondatore della scuola Shinkage Ryu in cui aveva amalgamato elementi del Kashima Shin Ryu e dello Aisu Kage Ryu. Bokuden si trasferì dal suo nuovo insegnante; dopo 3 anni di studio Tsukahara superò in duello anche Nobutsuna, verso cui mantenne però il rispetto dell'allievo.

Nel 1511 lo Shogun segnalò la sua volontà di far svolgere un torneo in cui si sarebbero confrontati i migliori campioni della scuola di Kanto contro quelli della scuola di Kyoto. Venne organizzato a Kashima un torneo di selezione. Il fratello di Bokuden, che era tra i contendenti, venne assalito a tradimento di notte e mutilato. Per salvare l'onore della sua famiglia Bokuden (secondo alcune fonti fu proprio in quel momento che scelse il suo nome definitivo) prese il suo posto, e riportò la vittoria finale. Si teneva intanto a Kyoto nel giardino degli Hosokawa, un altro durissimo torneo di selezione che vedeva prevalere Okamoto Shunko. Nello scontro finale, Bokuden si impose. All'età di 23 anni era divenuto un Kenshi, un Santo della Spada. Si dedicò in seguito al suo musha-shugyo: si tratta del cammino itinerante del guerriero che cerca il miglioramento della sua arte con un incessante pellegrinaggio che lo porta a confrontarsi e talvolta a scontrarsi con altre scuole ed

altri maestri. Durante i suoi continui pellegrinaggi, causati anche dalle dure necessità belliche del periodo, era costantemente accompagnato da uno stuolo di discepoli in armi, che arrivò a superare il centinaio. Solo 13 anni dopo Bokuden avrebbe fatto ritorno a Tsukahara. Si rinchiuse per 1000 giorni nel tempio di Kashima a meditare e praticare, trovando finalmente la pace interiore e la sua propria via personale, che definì Ichiotachi (unica spada), scrisse una raccolta di 100 waka <sup>(2)</sup>che trattano del Kenjutsu, il cui titolo è "Bokuden Ikun Sho".

Innumerevoli altri episodi ci sarebbero da raccontare sulla vita di Tsukahara Bokuden, che ebbe vita lunga e felice, duellando fino a tarda età ma morendo tranquillamente nel suo letto all'età di quasi 84 anni. La sua scuola è nota sia con il nome di Bokuden Ryu, che con quello di Kashima Shinto Ryu ed è conosciuta soprattutto come scuola di spada ma è in realtà articolata attraverso non meno di 12 sistemi differenti, dall'arte del maneggio della lancia a quella di legare il nemico con mezzi di fortuna..

Rimangono ancora da chiarire i punti di contatto tra l'aikido ed il Kashima Shinto Ryu. Negati da alcuni autorevoli esperti, verrebbero però confermati dall'esistenza di un registro firmato da Ueshiba Morihei presso l'Hombu Dojo della scuola, scoperto nel 1979 dal ricercatore Meik Skoss cui lo mostrò il 64° soke, Yoshikawa Koichiro, che testimoniò anche di una frequenza di numerosi anni da parte di Ueshiba e del suo discepolo Akazawa Zenzaburo.

Rimandiamo un approfondimento, in cui parleremo anche dei contatti tra l'aikido e la seconda scuola, Kashima Shin Ryu, ad altri tempi.



Statua in bronzo eretta sul piazzale della stazione di Kashima Jingu." Bokuden Tsukuba Tsukahara (1489-1571), fondatore dello stile di Kashima, istruttore dello Shogun Yoshiteru Ashikaga e del governatore della provincia di Ise, Tomonori Kitabatake". Presso la sua tomba in Suka si recano spesso in pellegrinaggio adepti di varie scuole di spada.

1) Oppure Tsukabara secondo la pronuncia giapponese corrente, che trasforma la H aspirata in B quando si trova all'interno di una parola  
2) I waka sono componimenti poetici di 31 sillabe suddivisi in 5 linee, scandite metricamente in sillabe nella formula 5-7-5-7-7. Utilizzato dai samurai nel vergare il loro addio prima di commettere seppuku, viene spesso adottato anche per componimenti di carattere filosofico e morale. Anche nel campo dell'aikido il fondatore Ueshiba Morihei ha lasciato numerosi waka.

# Spunti per un dialogo tra la dottrina a fondamento dell'Aikido e il cristianesimo

di Salvo D'Orto

Un giorno, mentre sul tatami stavo praticando, il mio compagno mi citò una pagina del Vangelo che peraltro conoscevo bene, insinuando che l'atteggiamento di Gesù, e la sua capacità fuori dal normale, fossero Aikido. Il testo è quello laddove Gesù, dopo aver letto nella Sinagoga della sua città un brano di Isaia, afferma di essere il Messia suscitando, per questo, le critiche dei suoi concittadini. Si legge nel testo:

*All'udire queste cose, tutti nella sinagoga furono pieni di sdegno; si levarono, lo cacciarono fuori della città e lo condussero fin sul ciglio del monte sul quale la loro città era situata, per gettarlo giù dal precipizio. Ma egli, passando in mezzo a loro, se ne andò. Lc 4,24-30*

Secondo il mio amico aikidoista, la capacità di Gesù, così straordinaria, di passare in mezzo alla gente inferocita, intenzionata a gettarlo in un burrone, sarebbe stata la prova di un grande potere: emanava, Egli, un'energia così forte da tenere lontano chi voleva colpirlo?

Questa ipotesi sarebbe suffragata da altri passi evangelici nei quali si parla di energia o forza, uno per tutti il testo della guarigione dell'emorroissa:

*Durante il cammino, le folle gli si accalcavano attorno. Una donna che soffriva di emorragia da dodici anni, e che nessuno era riuscito a guarire, gli si avvicinò alle spalle e gli toccò il lembo del mantello e subito il flusso di sangue si arrestò. Gesù disse: "Chi mi ha toccato?". Mentre tutti negavano, Pietro disse: "Maestro, la folla ti stringe da ogni parte e ti schiaccia". Ma Gesù disse: "Qualcuno mi ha toccato. Ho sentito che una forza è uscita da me". Allora la donna, vedendo che non poteva rimanere nascosta, si fece avanti tremando e, gettatasi ai suoi piedi, dichiarò davanti a tutto il popolo il motivo per cui l'aveva toccato, e come era stata subito guarita. Egli le disse: "Figlia, la tua fede ti ha salvata, va in pace!". Lc 8,42-48*

(1) "dalla creazione del mondo in poi, le sue perfezioni invisibili possono essere contemplate con l'intelletto nelle opere da lui compiute, come la sua eterna potenza e divinità" Rm 1,20

(2) L'Aiki è manifestazione della stessa Verità, e rende armoniose tutte le cose che ci sono nel mondo assorbendole nell'Amore. Affinché ci sia vera pace nel mondo è imperativo che l'uomo diventi un tutt'uno con l'Amore Assoluto e la Sincerità Assoluta. Se qualcuno vi aggredisce entrate in armonia con lui. Nella lingua giapponese un sinonimo di Bushi (Guerriero) è Samurai che letteralmente significa "colui che segue il cammino dell'Amore". Colui che semplicemente combatte gli altri non è un vero Samurai. Io voglio seguire i movimenti dell'Amore allenando il nostro corpo e il nostro spirito e poter essere così i pilastri della società... Il rispetto per la vita umana è la strada dell'Aiki tanto è vero che la parola "Ai" di "Aiki" significa "Amore". Ed è proprio per questo che ho deciso di chiamare la mia Via Aikido. L'Aiki di cui parlano i vecchi praticanti di Arti Marziali è diverso dall'Aiki cui mi riferisco io, sia nel contenuto sia nella forma. Io spero che tutti facciano molta attenzione a quanto sto dicendo.

Come ho più volte affermato, questa Via non serve a combattere e sconfiggere gli altri con la forza e le armi, ma è piuttosto la Via dell'armonia con il mondo che riunisce tutto il genere umano sotto lo stesso tetto di una stessa famiglia. Questa è la Via del Grande Spirito dell'Amore (Ai) di Dio, la Via che c'insegna a servire e a partecipare ai grandi lavori dell'Armonia Universale. Questa Via è la Via dell'Universo, e allenarsi nell'Aikido è anche allenarsi nei Lavori Divini. Realizzando ciò la forza dell'Universo aumenterà e ci renderà un tutt'uno con lo stesso Universo." MORIHEI UESHIBA, L'arte della pace, in "Aikido", 1998.

(3) Avete inteso che fu detto: Amerai il tuo prossimo e odierai il tuo nemico; ma io vi dico: amate i vostri nemici e pregate per i vostri persecutori, perché siate figli del Padre vostro celeste, che fa sorgere il suo sole sopra i malvagi e sopra i buoni, e fa piovere sopra i giusti e sopra gli ingiusti. Infatti se amate quelli che vi amano, quale merito ne avete? Non fanno così anche i pubblicani? E se date il saluto soltanto ai vostri fratelli, che cosa fate di straordinario? Non fanno così anche i pagani? Siate voi dunque perfetti come è perfetto il Padre vostro celeste. Mt5,43-48..

Si tratta, in questi testi, di ciò che in oriente viene definito il Ki?

Un approccio al cristianesimo di questo genere, da parte di chi pratica l'Aikido, è certo affascinante, ma possono esserci, a mio avviso, modi più densi di prospettive e capaci di meglio svelare punti di contatto tra la vita cristiana e la dottrina proposta da Ueshiba Morihei. E' un'esperienza che credo valga la pena di fare poiché il rapporto tra le culture, tra le fedi, in una parola tra le diversità, è oggi una sfida che va accettata per concorrere a costruire un mondo più integrato e più in pace. Per il cristianesimo il confronto con le culture, consapevole com'è che Dio è presente dentro il cuore di ciascun uomo, ha sempre significato uno stimolo per trovare nuove vie d'espressione e strumenti per approfondire la propria fede. Secondo l'insegnamento di san Paolo, infatti, Dio, principio e fine di tutte le cose, può essere conosciuto con certezza con il lume naturale dell'umana ragione a partire dalle cose create.(1) Così si può ritenere che possono trovarsi principi rivelativi dell'azione di Dio nella storia all'interno del pensiero del fondatore dell'Aikido, giacché Ueshiba Morihei ha condotto la sua esperienza spirituale con assoluta integrità morale e profonda umiltà intellettuale. L'elemento che più permette di accostare il pensiero di Ueshiba ed il cristianesimo, a mio parere, è da ravvisarsi nel concetto di amore (Ai) (2)

Si potrebbe per esempio esaminare il concetto di nemico secondo i principi dell'Aikido avendo nel sottofondo la frase di Gesù: "Amate i vostri nemici"(3) Si potrebbe altresì tentare qualcosa di più audace, mettendo a confronto testi di Ueshiba e testi del Nuovo Testamento riguardanti il concetto di amore, lasciando che s'illuminino a vicenda.

Ciò che segue vuole essere un tentativo in questo senso. Nel commento che Ueshiba offriva del motto Masakatsu-Agatsu-Katsuhayabi (la Vera Vittoria è la Vittoria sul Sé. Oh giorno della Fulminea Vittoria), riportato nel testo a cura di John Stevens (4), si legge:

“Se tutto il tuo pensiero è rivolto a vincere, allora perderai ogni cosa. Ricorda che sia tu che il tuo avversario percorrete lo stesso cammino. Avvolgi il tuo avversario nell’amore, lasciati condurre dal naturale scorrere delle cose, unisci ki, corpo, e mente e abolisci il confine tra te e l’altro. Questo ti apre infinite possibilità. Quelli che agiscono illuminati da questi principi sono sempre vittoriosi. Vincere senza combattere è la vera vittoria, una vittoria sul Sé, una vittoria rapida e sicura. Vittoria è armonizzare sé con gli altri, unire te stesso al Divino, lasciati soggiogare dall’amore Divino, per divenire l’universo stesso”.

Questo testo, a mio avviso, potrebbe aiutarci a spiegare l’atteggiamento che, secondo il cristianesimo, Dio ha nei confronti dell’uomo. Potremmo vedere nel rapporto tra Dio e l’uomo, un confronto antagonista dove l’uomo può essere considerato un Uke di Dio. Dio è il creatore che in assoluta libertà pone in essere il cosmo e, in esso, l’uomo, reso un suo tu relazionale perché plasmato ad “immagine e somiglianza di Dio” (Gen 1,26-27). L’uomo, creato libero, si ribella alla relazione offerta da Dio attaccandoLo: voleva, infatti, farsi simile a Lui (cfr. Gen 3).

Dio vuole mantenere la relazione con la sua creatura anche se questa Lo rifiuta, Egli si ricorda che il suo avversario percorre il suo stesso cammino (5) perché così ha stabilito al momento dell’atto creativo. Egli avvolge il suo avversario nell’amore, come proveremo citando un testo di san Paolo, e si lascia condurre dallo scorrere delle cose, abolendo, nell’incarnazione del suo Figlio Gesù (6), il confine tra Sé e l’altro (l’uomo peccatore).

Dio, in Gesù Cristo ha vinto senza combattere, vincendo sul Sé, lasciandosi soggiogare dall’amore. Il brano cristiano che mettiamo a confronto con quello di Ueshiba, è tratto dal secondo capitolo della lettera ai Filippesi di san Paolo. E’ un inno che, secondo la maggior parte degli studiosi, è precedente la stesura della lettera di Paolo (anno 56 d.C.) e testimonierebbe, quindi, il credo delle prime comunità cristiane.

*Abbiate in voi gli stessi sentimenti che furono in Cristo Gesù,  
il quale, pur essendo di natura divina,  
non considerò un tesoro geloso*

*la sua uguaglianza con Dio;  
ma spogliò se stesso,  
assumendo la condizione di servo  
e divenendo simile agli uomini;  
apparso in forma umana,  
umiliò se stesso  
facendosi obbediente fino alla morte  
e alla morte di croce.  
Per questo Dio l’ha esaltato  
e gli ha dato il nome  
che è al di sopra di ogni altro nome;  
perché nel nome di Gesù  
ogni ginocchio si pieghi  
nei cieli, sulla terra e sotto terra;  
e ogni lingua proclami  
che Gesù Cristo è il Signore, a gloria di Dio Padre. (Fil 2,5-11)*

Paolo afferma che il nostro atteggiamento nei confronti degli altri deve imitare quello di Gesù che fu un atteggiamento d’amore. Paolo non usa questo termine, ma, citando l’inno, ne spiega la dinamica più intima. Gesù, nella sua incarnazione, perde volontariamente la sua prerogativa divina annullando la distanza tra Sé e l’uomo. Annulla, si può dire, il confine, facendosi servo e accettando di morire. Egli accetta che l’attacco dell’uomo arrivi alle più tragiche conseguenze: lasciati condurre dal naturale scorrere delle cose diceva Ueshiba. La vittoria finale appartiene a Dio che con la risurrezione di Gesù sconfigge la morte (il peccato nell’uomo) ed inaugura, per chi percorre la sua Via, il tempo della salvezza.

Secondo il testo citato, il confronto tra i due contendenti: Dio e uomo, potrebbe essere visto come un cosmico Irimi-nage?

Dio accetta l’attacco dell’uomo e, come direbbe il maestro Koichi Tohei (7), invia il suo Ki (che non può che essere amore (8) avvolgendo il suo avversario; conoscendo l’intenzione (il Ki) dell’uomo, la rispetta e si mette al suo posto abbassandosi fino a terra (la morte in croce) e innalzandosi poi fino su al cielo (la risurrezione), praticando fino a neutralizzare l’azione aggressiva: ogni ginocchio si piega e ogni lingua proclama che Gesù Cristo è il Signore. (Fil 2,11).

(4) JOHN STEVENS, Morihei Ueshiba. L’essenza dell’Aikido. Gli insegnamenti spirituali del Maestro, Roma, Ediz. Mediterranee, 1995, p. 26

(5) L’uso del sottolineato evidenzia la corrispondenza con il testo di Ueshiba Morihei.

(6) A questo punto andrebbe approfondita la dottrina trinitaria, propria del solo cristianesimo tra le religioni monoteiste, secondo la quale Dio è Uno in tre persone (per questo è in sé Amore) e secondo cui ad incarnarsi è il Figlio: la seconda persona della Trinità. La sinteticità del presente articolo non ci permette di soffermarci di più

(7) Vedi KORETOSHI MARUYAMA, Aikido con Ki, Genova, Erga Edizioni, (1997)<sup>2</sup>, pp. 53-55.

(8) “Carissimi, amiamoci gli uni gli altri, perché l’amore è da Dio: chiunque ama è generato da Dio e conosce Dio. Chi non ama non ha conosciuto Dio, perché Dio è amore. In questo si è manifestato l’amore di Dio per noi: Dio ha mandato il suo unigenito Figlio nel mondo, perché noi avessimo la vita per lui. In questo sta l’amore: non siamo stati noi ad amare Dio, ma è lui che ha amato noi e ha mandato il suo Figlio come vittima di espiazione per i nostri peccati. Carissimi, se Dio ci ha amato, anche noi dobbiamo amarci gli uni gli altri.” 1Gv 4,7-11.

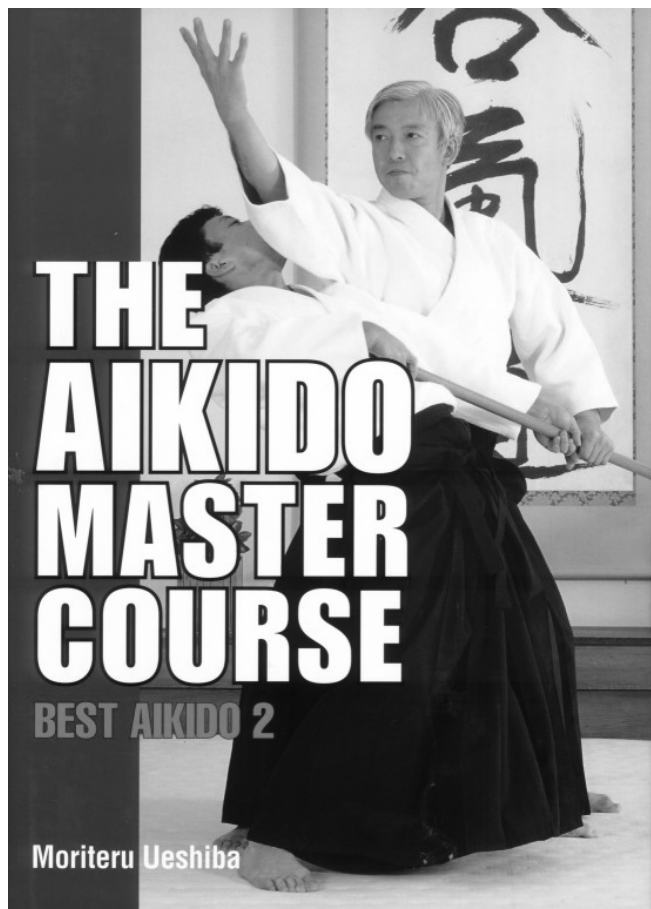


# Moriteru Ueshiba

## The Aikido Master Course - Best Aikido 2

Kodansha, 2003 ISBN 4-7700-2763-X

Edizione originale: Kihan Aikido: Ouyouhen Informazioni: aikido@aikikai.or.jp  
commento di: Paolo Bottoni



**P**rovvidenziale intervento (dall'alto?) a correggere la sciagurata traduzione in inglese del titolo del primo volume (Best Aikido – The fundamentals), troviamo questa volta in grande evidenza The Aikido master course, mentre la dicitura Best Aikido 2 è scivolata in seconda posizione, quasi nascosta.

Una nota sul frontespizio annuncia che vengono mostrate nel testo e nelle foto più tecniche di quante ne siano mai state mostrate in precedenza in altri libri. Andremo ora a controllare, per la verità non molto interessati al numero delle tecniche quanto piuttosto al discorso didattico del Doshu.

Ricordo la suddivisione del primo volume:

- 1 Preparazione per l'allenamento
- 2 Tecniche fondamentali
- 3 Tecniche di disarmo

Il secondo volume ci viene invece così proposto:

- 1 Tecniche di proiezione
- 2 Tecniche combinate di proiezione e immobilizzazione
- 3 Tecniche di immobilizzazione
- 4 Tecniche con armi
- 5 Attacchi multipli
- 6 Origine e sviluppo dell'aikido

Non essendo possibile analizzare nel dettaglio tutto il libro, prenderemo a campione la prima sezione: si divide a sua volta in 7 capitoli:

- A) Irimi-nage
- B) Shiho-nage
- C) Kaiten-nage
- D) Aiki-otoshi
- E) Koshi-nage
- F) Juji-garami
- G) Kokyu-nage

Ogni sottocapitolo passa in esame le diverse combinazioni di attacco canonico e/o di tai-sabaki: per iriminage abbiamo:

- a) Morote-dori (irimi)
- b) Morote-dori (tenkan I)
- c) Morode-dori (tenkan II)
- d) Kata-dori shomenuchi
- e) Ushiro Ryokata-dori
- f) Hanmi-hantachi Shomen-uchi
- g) Hanmi-hantachi Yokomen-uchi

Va osservato che i capitoli della terza sezione, Tecniche di immobilizzazione, sono molto più fitti che nelle prime due sezioni. Se il capitolo iriminage comprendeva infatti 7 variazioni, per ikkyo ne vengono proposte 16, per nikyo 18 e così via, con una leggera modifica al gokyo di base: la tecnica conclusiva della serie, gokyo appunto, viene sostituita nella progressione tecnica di questo volume da hijikimen-osae.

Un breve ma preciso riassunto della vita di Morihei Ueshiba e del suo successore Kisshomaru, dello sviluppo dell'Hombu Dojo in Tokyo e dell'Aikikai in Giappone ed ovunque nel mondo, conclude l'opera. Tradotto in un inglese chiaro e non impervio (non riusciamo a perdonare a John Stevens quel Best Aikido e altri peccatucci affioranti nei suoi libri, ma il mestiere di traduttore lo sa) il libro si presta ad uno studio approfondito da parte di praticanti evoluti ed insegnanti. Andranno assistiti nella lettura i principianti.

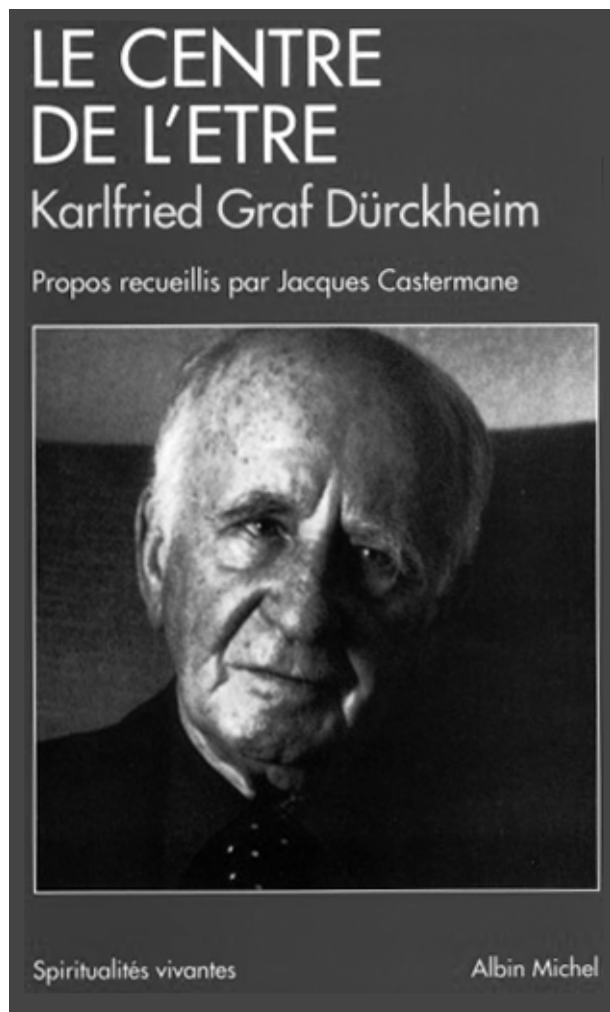
L'autore

Moriteru Ueshiba, nipote del fondatore dell'aikido Morihei Ueshiba, è nato nel 1951 ed è divenuto nel gennaio del 1999 succedendo al padre Kisshomaru, assieme al quale aveva curato il primo volume di questa serie, il terzo Doshu (guida) del movimento aikidoistico mondiale. Lo abbiamo conosciuto di persona attraverso i numerosi raduni da lui diretti in Italia quando era ancora il titolo di Waka Sensei (Doshu designato), abbiamo avuto il piacere di averlo con noi nel corso del raduno straordinario del Giubileo nell'ottobre del 2000, lo avremo ancora nostro ospite nel raduno del Quarantennale dell'Aikikai d'Italia, a fine ottobre 2004.

# Karlfried Graf Dürckheim

## Le Centre de l'Être

Propos recueillis par Jacques Castermane,  
Éditions Albin Michel, Paris, copyright 1992, ed. 2002  
commento di Giovanni Fiorucci



I lettori di Aikido già conoscono Dürckheim per il suo Hara, Il centro vitale dell'uomo secondo lo Zen, Edizioni Mediterranee, Roma, prima edizione 1969. Le Centre de l'Être non è ad oggi tradotto in Italiano e non è scritto da Dürckheim di propria mano, ma è stato Jacques Castermane (il suo allievo più vicino, come è qualificato nel retro di copertina) a trascrivere i testi registrati degli incontri da lui avuti con Graf Dürckheim e a dargli così letteralmente la parola (Avertissement, p. 43). Una primissima notazione è suggerita dal fatto che Castermane dichiara Dürckheim proprio maestro, si dichiara suo allievo (Introduction, p.34), ma lo appella sempre Graf, conte, mai maestro, come ci si aspetterebbe in un ambito attinente alla spiritualità.

Castermane propone dunque un Dürckheim che in prima persona, con una esposizione molto chiara, essenzialmente assertiva e ben poco problematica, espone concetti ruotanti attorno a quella che è definita esperienza dell'Essere essenziale: cammino iniziatico, meditazione, concentrazione, esperienza della trascendenza. Il lettore

che sia interessato ai temi della spiritualità e si districchi un po' con il Francese leggerà agevolmente le circa 160 pagine di questa opera, nella quale sembra in conclusione prevalere la delineazione di un percorso per la ricerca della pienezza dell'Essere, come definito da Dürckheim - Castermane, rispetto ad una problematica sul tema. Tutta qui la recensione? No, perché Castermane, aikidoista dichiarato, non si tiene nell'ombra, come potrebbe suggerire il suo ruolo di trascrittore fedele del pensiero del conte-maestro: il Castermane aikidoista, quale delineato dal Castermane psicoterapeuta allievo di Graf Dürckheim, sembra offrire più di uno spunto di riflessione ai lettori di Aikido.

Ebbene, nella Introduction (pp. 7-41), prima di presentare Graf Dürckheim come uomo e come maestro (pp. 12-419), Castermane presenta se stesso con una concisione solo apparente, in realtà molto studiata ed a tesi (pp. 7-12). Egli si presenta dunque come un terapeuta brussellese che il giorno di Ognissanti del 1967, allora trentaduenne, ha incontrato Graf Dürckheim per la prima volta e, dopo due giorni di un seminario con lui, ne ha ricevuto uno "sconvolgimento inatteso e definitivo" (p.11). Così nella primavera del 1969 vende la casa brussellese, con gabinetto terapeutico, l'automobile confortevole, e su una Due Cavalli raggiunge lentamente Rütte, piccolo centro della Foresta Nera dove vive Graf Dürckheim.

Castermane ricorda: *"Se ho lasciato la comodità e la sicurezza di una vita borghese, è perché cercavo un senso"* (n. d. r.: corsivo nel testo).

Su questa decisione di Castermane immagino ora il giudizio dei soli due lettori che certamente leggeranno questo articolo: sono creati dalla mia immaginazione "giappaliana" e li chiamerò Musashi e Gonnosuke, a rappresentare due atteggiamenti ben riconoscibili e tendenzialmente opposti tra noi aikidoisti di oggi, come del tutto diversi furono i veri Myamoto Musashi e Muso Gonnosuke: vero o falso che si siano scontrati, il primo dichiarò di aver sostenuto sessanta duelli e di averli vinti tutti; il secondo di averne sostenuti altrettanti e di averli persi tutti...

Ma torniamo a noi: il Musashi giappaliano può aver condiviso senza riserve la decisione di Castermane, perché anche questo Musashi si aspetta di dare un senso alla propria vita con una svolta risolutiva, che azzeri il passato. Per eroica che sia stata, la scelta castermaniana può non aver fatto presa su Gonnosuke (sempre il giappaliano, l'avete capito), che non crede nella decisione eroica, che fa sorgere una nuova alba, anche se è consapevole che la pratica dell'aikido, non fosse altro che per il coinvolgimento totale che gli ha richiesto, gli ha comunque cambiato la vita.

Castermane si racconta poi in ultrasintesi per infanzia, adolescenza ed età adulta, come a sottolineare che il proprio percorso di vita è stato segnato dalla volontà: di superare la gracilità di salute nell'infanzia (pp. 8-9); di irrobustirsi fisicamente per superare un principio di tubercolosi con l'allenamento alla corsa nell'adolescenza, fino a fare lunghi percorsi nella foresta con Gaston Reiff ed Etienne Gally, campioni olimpionici dell'epoca (p. 9).

Perché riporto i nomi degli olimpionici?

Perché il nostro ci racconta di aver cominciato a praticare aikido nel 1953 avendo "la fortuna di avere un buon insegnante"; si guarda però dal dirne nome, grado, scuola, cioè proprio gli elementi che, se comunque qualificano un aikidoista, sono determinanti per un insegnante. Castermane si iscrive all'Università libera di Bruxelles, facoltà di medicina, e "dalla curiosa alchimia tra gli studi scientifici e la pratica di un'arte tradizionale orientale" sente sorgere "l'intuizione di una trascendenza, un reale soprannaturale" (p. 10): "l'aikido è un esercizio alchemico, mistico, a-razionale!" (p. 11).

Allora, che ne pensano i due giapponesi? Musashi può non ritenere così determinante il maestro che ha avuto, perché tanto poi – e non vedo come dargli torto – la via bisogna percorrerla da soli, specie dallo shodan in poi; egli inoltre non apprezza un approccio all'aikido, la nostra nobile arte, che non sia alto, molto alto.

Temo però che Gonnosuke sia un pedante: sempre si sente e si dichiara allievo del suo maestro, anche quando ci sono aspetti che non condivide dell'insegnamento ricevuto, e ribatte che la pedanteria è dei maestri, e in particolare dei giapponesi che, almeno nell'Aikikai d'Italia, insegnano che l'aikido non è un'arte tradizionale. Che noia, la pedanteria!

Però tradizionali sono le arti marziali del Koryu, le scuole antiche, mentre l'aikido è da ascrivere al Gendai Budo, la marzialità contemporanea, pontifica Gonnosuke, che non ha mai sentito maestri giapponesi evocare concetti alchemici, mistici o a-razionali: a loro queste categorie sembrano appartenere ad un certo gusto decadente occidentale, mentre sono ben attenti a proporre temi quali la respirazione, il vuoto mentale, il sesto senso, nella loro essenziale nudità, fatta di atto fisico che sostanzia l'atto di volontà. E basta.

Riporto diffusamente – e poi chiudo, finalmente – un altro passo della Introduction che tanto più trovo incomprensibile quanto più al contempo mi sembra significativo della percezione che Castermane rivela avere dell'aikido.

Ecco il testo:

*"Quando scrivo che dovere del maestro è disilludere (n. d. r.: corsivo nel testo) il discepolo, che cosa bisogna capire?"*

*"Ero a Rütte da alcuni mesi, quando il maestro Noro (n. d. r.: chi è costui, il buon insegnante di aikido prima non nominato?) mi telefona per annunziarmi che il suo maestro, Morihei Ueshiba, il fondatore dell'aikido, è*

*appena morto. Come se questa notizia non bastasse, gli domando: "Di che?" Mi risponde: "Di cancro". "In quello stesso momento sento che il terreno mi si apre sotto i piedi. Come? Il fondatore dell'aikido muore di cancro! Sottinteso: "Questo è davvero un maestro?" "Il giorno dopo ho una lezione con Graf Dürckheim e ne approfitto per metterlo a parte del mio problema".*

Il conte gli risponde che è "molto semplice": Castermane ha fino a quel momento praticato l'aikido nella speranza di risparmiarsi quello che probabilmente gli fa molta paura, cioè il cancro; ha così posto "l'Essere al servizio dell'Io", dice il conte, mentre "l'esercizio sul cammino consiste nel porre l'Io al servizio dell'Essere". E Castermane conclude: "L'esercizio della disillusione cominciava !" (Introduction, pp. 36-37).

Mah... Quale che sia la paura che io possa avere della morte, non m'è mai passato per la testa di poter praticare l'aikido nell'aspettativa di evitarla, per questa o quella causa. Se quello che percepisco del ragionamento di Castermane fosse esatto, ma volessi evitare ad O Sensei la taccia di ciarlatano, dovrei convincermi che è stato lo stesso Ueshiba a non volersi avvalere di questa virtù taumaturgica della sua creazione: si sarebbe suicidato, insomma...

Vediamo allora di giungere a qualche riflessione conclusiva dei nostri eroi giapponesi.

Ho l'impressione che Musashi, come mi pare abbia fatto Castermane, tenda a rappresentare se stesso quale adepto di un'arte superiore, per superare così quella fatica del vivere che non risparmia nessuno che viva oltre lo stato bruto; salvo poi, se le cose non vanno come immaginificamente si aspettava, sentire una disillusione cocente.

Gonnosuke sembra invece piuttosto disposto ad accettare il peso della sua personale vicenda umana, vedendo nell'aikido un percorso per conoscere se stesso, fosse anche nel grigiore di una vita che non necessariamente si fa più o meno grigia, più o meno a colori, se vissuta nella ricerca di questo nostro Essere: alla maniera durckheimiana – castermaniana o in altro modo poco importa, purchè non si nutrano illusioni che porteranno disillusione.

Ma allora torniamo al duo Dürckheim-Castermane? Per conto mio, sono curioso di sapere se queste osservazioni hanno offerto motivi di riflessione a qualche lettore di Aikido, questa volta intendo lettori in carne ed ossa, non giapponesi.

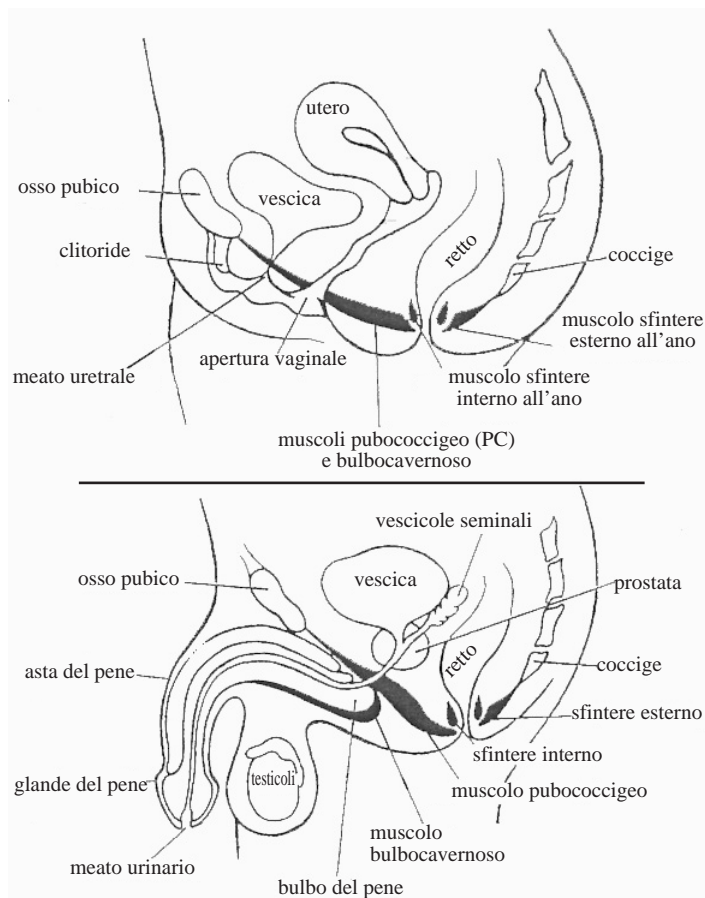


# Mula Bandha

di Fabrizio Ruta

**S**ono ormai quarant'anni che sentiamo il nostro direttore didattico, il M° Tada, incitarci a chiudere l'ano durante le tecniche di kokyu e la pratica dell'aikido. Questo esercizio è chiamato nello yoga "mula bandha" ed è uno degli aspetti più importanti nell'esecuzione del pranayama (tecniche di respirazione per il controllo del prana).

Quest'aspetto nella pratica delle arti marziali – e in particolare negli insegnamenti del nostro direttore didattico – è così importante che richiede un meritato approfondimento. Purtroppo il tema risulta imbarazzante e sconveniente a causa dei tabù culturali associati a questa zona. Si evita così spesso di parlarne, perché l'ano è considerato una zona sporca e disgustosa associata ad un senso di vergogna. Comunque sia, tutti hanno un ano anche se per la maggior parte delle persone, risulta una zona insensibile. Inoltre esso funziona anche su di un livello inconscio "rispondendo" automaticamente agli stati emozionali come la rabbia, la paura o il piacere. D'altronde la consapevolezza dell'ano è centrale anche in altre discipline come sessuologia, la psicoterapia corporea, la prevenzione medica, lo yoga e il tantra. Iniziamo con una breve digressione anatomica semplificata (disegno 1).



Schema dei muscoli pelvici

Noi possediamo due sfinteri anali posti uno sopra l'altro noti come sfintere esterno ed interno. Si tratta di due anelli muscolari che circondano l'apertura anale e che normalmente lavorano in coppia anche se è possibile contrarli indipendentemente perché sono diversi i meccanismi neurologici che li controllano. Intorno - e in contatto - agli sfinteri esistono poi tutta una serie di altri muscoli che sostengono i tessuti dell'ano e di tutta l'aria tra l'ano e i genitali che sono definiti muscoli perineali. Tra questi riveste una particolare importanza il muscolo pubo-coccigeo (detto PC o diaframma pelvico) ancorato per l'appunto all'osso pubico e al coccige.

Non è sufficiente invitare a chiudere l'ano se la maggior parte delle persone oscillano tra l'insensibilità (cioè l'incapacità di provare sensazioni nella zona anale) e il dolore (dovuto alla presenza di ragadi o emorroidi). Naturalmente tra i due estremi esiste la possibilità di provare piacere attraverso diverse forme di stimolazione o la semplice evacuazione.

L'ano, come dicevamo, reagisce in maniera inconscia alle nostre emozioni e svolge un ruolo importante nel piacere erotico. In generale quando siamo impauriti, sentiamo dolore o ci troviamo di fronte ad una minaccia (reale o immaginaria) accorciamo la respirazione limitandola alla parte alta dei polmoni mentre la parte inferiore resta immobile con il diaframma bloccato. A sua volta il diaframma è legato alla tensione dell'ano creando così un circolo chiuso di contrazione/rilassamento in uno schema a feed-back. Quando per esempio proviamo paura alziamo le spalle, inspiriamo e l'ano si apre per liberare il corpo dalle feci (un detto popolare parla infatti di "farsela addosso dalla paura"). Al contrario in situazioni di stress e tensione l'ano si contrae con forza. Alcune persone presentano addirittura una contrazione anale cronica patologica. Arriviamo ora all'aikido.

Chiudere l'ano con consapevolezza permette di controllare il sistema nervoso e quindi rende più chiari, vigorosi e precisi i nostri movimenti durante l'esecuzione delle tecniche. Durante la pratica del kokyu permette di incanalare la nostra energia interna – ki nella direzione decisa dalla nostra coscienza.

Finché non se ne fa esperienza quanto detto sembra un'esagerazione, eppure la scienza dello yoga e del tantra insistono molto sulla capacità di controllare consapevolmente quest'area del corpo. Nella sessuologia e nella psicoterapia corporea si lavora sulla presa di coscienza della condizione dell'ano nelle situazioni più svariate della vita quotidiana per giungere ad una vita più piena e rilassata. In ogni caso il miglior consiglio che si può dare è di fare l'esperienza di praticare aikido mantenendo la consapevolezza della chiusura dell'ano.

Nota bene ho detto “chiusura” e non “contrazione”. E qui sta la differenza: non si tratta di contrarre con forza i muscoli del retto ma di tenere semplicemente chiuso l’ano rilassando contemporaneamente le spalle, il collo, la schiena e la pancia.

Un altro tema importante è che il controllo è un arma a doppio taglio. Se esso è utile in molti contesti come la pratica dell’aikido, diventa invece un problema se lo esercitiamo nelle nostre relazioni intime impedendo il libero fluire delle emozioni e sensazioni. Anche in questo caso ritroviamo una verità importante: “niente è valido per sempre e in tutti i contesti” per cui va ripetuto che occorre saper chiudere e rilassare l’ano i muscoli perineali avendone consapevolezza senza credere che tenere questa zona sempre contratta dia dei benefici assoluti. In conclusione vale la pena dedicare del tempo “allenando” questo speciale muscolo per aumentare il piacere e la forza.

#### Esercizi:

Innanzitutto occorre individuare i muscoli presenti intorno all’area anale da esercitare. Per fare questo la maniera più semplice consiste nel bloccare il flusso di urina durante la minzione cercando di identificare quali muscoli si usano per interrompere il getto.

A) ogni volta che vi ricordate (anche adesso!) cercate di essere consapevoli della condizione del vostro ano in relazione a diverse situazioni della vita quotidiana. E’ aperto o chiuso? Contratto o rilassato? Quali altri muscoli sentite tesi quando l’ano è contratto?

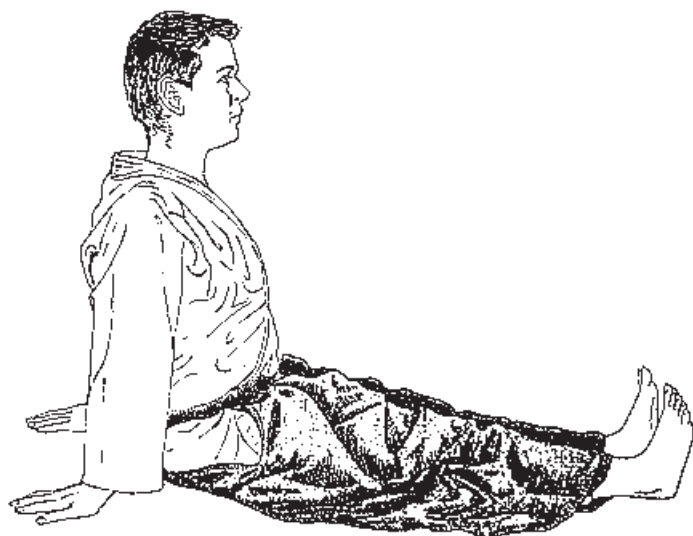
B) Mentre camminate chiudete l’ano per tre o 4 passi e poi rilassatelo e così di seguito.

C) Chiudete l’ano e fate irimi tenkan, poi aprite l’ano e di seguito chiudetelo. Fate di nuovo irimitenkan e così di seguito

D) Sentite la differenza nella pratica del taisabaki tenendo l’ano chiuso o aperto.

E) Esercizio del M° Tada

Posizione di partenza (disegno 2): seduti sul tatami a gambe tese e divaricate alla larghezza delle anche, mani in appoggio vicino al bacino con le dita rivolte indietro. Il busto è tenuto eretto.



In perno sulle mani e sui piedi sollevare il bacino chiudendo con forza l’ano e sentendo la propria forza concentrata nel seika tanden (due dita sotto l’ombelico). Rimanete in questa posizione (disegno 3) più tempo possibile. NB: se il bacino scende sotto la linea del busto sollevate con forza le anche verso l’alto. Anticamente in Giappone si praticava questo esercizio disponendo un coltello o dei chiodi appuntiti sotto il bacino per controllare e impedire (!) che il corpo si abbassasse. Pertanto per ritornare nella posizione eretta, in perno su una mano e su un piede eseguire mezzo giro fino ad arrivare a carponi in appoggio sulle mani e sui piedi. In questo modo si evitava di farsi tagliare dai coltelli.



Il M° Tada consiglia di praticare il taisabaki immediatamente dopo questo esercizio perché il controllo dell’ano risulta molto facilitato dopo la sua esecuzione. F) infine è d’obbligo citare la ginnastica perineale messa a punto dal dott. Kegel che è una efficace cura per le ragadi, le emorroidi e il prolasso dell’utero. I tre fattori che rendono valida questa tecnica sono: la consapevolezza e l’attenzione data alla zona anale, la maggiore vascolarizzazione e il migliorato tono muscolare. Essa consiste in una serie di contrazioni ripetute associate alla respirazione.

Esercizio Kegel 1:

inspirete, contraete i mus PC durante l’apnea piena per qualche secondo, poi espirate rilassando l’area (fare 90 contrazioni al giorno anche in diversi momenti)

Kegel 2:

inspirete e poi contraete i muscoli PC 10 volte di seguito durante l’apnea il più rapidamente possibile (eseguire 20 serie giornaliere).

Evidentemente questo tema richiederebbe un maggior approfondimento viste le tante implicazioni anatomiche, mediche, psicologiche, sessuali e aspetti delle discipline meditative che esso implica. Non potendo però in questa sede prolungare l’intervento vi rimando alla seguente bibliografia:

Pranayama di Andre Van Lysebeth.- Astrolabio (in particolare pag 232 e seg.ti)

Il piacere negato di Jack Morin - Editori Riuniti  
Tantra (la via dell’estasi sessuale) di E. e M. Zadra –  
Ed. Mondatori (in particolare cap. 8)

# Milano, Autunno 2003

## Raduno Nazionale dell'Aikikai d'Italia

di Cristiana Bianchi

Non essendo ancora disponibili le foto del 2003, quelle utilizzate sono di Milano 2002, scattate da Mikiko Sugawara

Ancora una volta il nostro maestro Tada è venuto in Italia, in occasione dei due stage autunnali, a Milano e a Roma. Il 25 e il 26 Ottobre il Centro Saini a Milano ha visto l'invasione di ben 260 partecipanti, il bar del Centro traboccava di omaccioni in keikogi e hakama, di borsoni e di custodie piene di jo e bokken. Persone da ogni parte d'Italia si ritrovavano e si salutavano con grandi pacche sulle spalle, l'energia e l'allegria pervadeva ogni cosa, come ad una festa.



Con il maestro arriva il suo Aikido e noi privilegiati italiani (popolo che più di altri è nel suo cuore) abbiamo potuto assistere e godere delle sue lezioni. Non mi posso certo annoverare fra gli 'anziani' di questa arte marziale ma fin dal primo anno di pratica ho partecipato a tutti gli stage del maestro, capendo ahimè molto poco, ma sentendo che il mio Aikido in qualche modo ne usciva rinvigorito.

Perché questa è un po' la sensazione che si prova dopo una lezione del maestro Tada, ci si sente stimolati, confusi e un po' sovraccitati.. si percepisce che qualche cosa si è depositato dentro di noi, e chissà, forse fra qualche anno nascerà un bellissimo fiore.

A Milano questo Ottobre l'atmosfera era di entusiasmo e curiosità: il maestro ha fatto utilizzare il tanto e



abbiamo potuto vedere e provare tecniche direi 'pericolose'.. utilizzo della lama, sia nell'attacco, con le varie direttive di taglio, che nella difesa (come cambia l'atmosfera quando l'uke ti attacca con un coltello, anche se di legno!).



Entrambi i giorni abbiamo praticato in gruppi, il che è stimolante perché devi essere sempre pronto e non distrarti.. in più, hai la possibilità di praticare con cinture nere di grande esperienza che generosamente non disdegnano di insegnarti qualche truccetto divertente (grazie Marco Robotti, il trucco del "sankyo per signore" è fantastico!)



Il maestro Tada girava fra di noi e non di rado poteva capitare di vederlo proprio dietro di te, mentre tu impegnata cercavi di far funzionare una tecnica e lui.. era un brillio divertito quello che vedevo? Temo di sì.. Quando invece dimostrava, ci incantavamo a guardare e ad ascoltare, grazie alla bravissima Asuka, che con le sue traduzioni ormai sempre più precise (anche lei si addentra nella materia) sta veramente dando valore aggiunto alle lezioni.





Impressionante la capacità del maestro di muoversi leggero, silenzioso e a una velocità doppia rispetto a qualunque altro aikidoista io abbia mai visto. Avendo come metro di paragone le mie limitate capacità mi sorprende ogni volta di come i suoi uke riescano ad attaccarlo con determinazione e precisione, subendo le sue tecniche micidiali e.. insomma riescano a "portare a casa la pelle"!

Mi chiedo: ma dopo aver resistito all'impeto del maestro, potrebbe mai un eventuale aggressore in strada, in una buia notte, spaventarli? Ridicolo!

che sarà?), chi si chiede perché per non farsi rubare l'anima non si deve mai guardare l'avversario negli occhi (sempre peggio), chi invece odia i taisabaki da lui eseguiti con una facilità e leggerezza che fa sentire noi impotenti e goffi.



Ma è proprio così importante imparare tutte le combinazioni che lui mostra? Davvero?

Forse assistere a una sua lezione non vuol dire necessariamente portare a casa un passo in più, o una tecnica efficace che non si conosceva. Forse quello che si conquista è una visione, la visione di un equilibrio interiore che è il fine dell'essere umano.

Aikidoista e non.



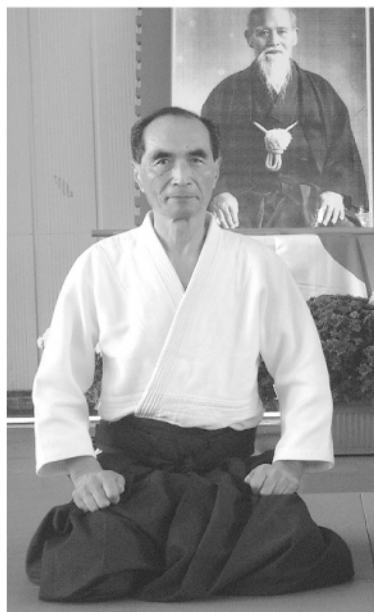
Quest'estate ho visto il maestro Tada eseguire un esercizio, di respirazione e contrazione addominale che era una vera tortura: dritto come una tavola, sostenuto solamente dalle braccia, a pancia in su, ci ha raccontato uno degli aneddoti per cui è famoso, non ha smesso di parlare per più di un quarto d'ora e nessun giovane gagliardo è riuscito a mantenere quella posizione per più di 5 minuti. Capacità di concentrazione e forza di volontà fuori dal comune.

Credo di non essere l'unica ad avere difficoltà nel capire gli insegnamenti del maestro Tada, sento spesso i miei amici e anche cinture nere con molti anni di esperienza, lamentarsi perché faticano a comprendere. Comprendere che cosa? Ce ne è per tutti: chi non capisce perché il maestro dice di "praticare senza ego" (aiuto,



# Roma, Autunno 2003

## Raduno Nazionale Aikikai d'Italia



Roma, 2 novembre 2003:  
Tada Hiroshi sensei al termine  
del Raduno di Autunno

**O**spitato per il secondo anno nel complesso Green House di Santa Maria delle Mole (alle porte di Roma), il secondo Raduno Autunnale diretto dal maestro Hiroshi Tada ha avuto una partecipazione notevole (250 praticanti circa) ma il tatami, 600 mq, era ancora "agibile". Partecipavano anche i maestri Hosokawa, Aiello ed Esposito, ancora una volta presente - sperando che non perda l'abitudine - il maestro Nomoto.



Il maestro B. Esposito, 6° dan,  
membro della Direzione Didattica



Il maestro P. Aiello,  
6° dan, membro della  
Direzione Didattica



Il presidente dell'Aikikai d'Italia, F. Zoppi,  
porge il benvenuto ai partecipanti ed apre  
il raduno



Il maestro Jun Nomoto, 7° dan



Un momento del torifune undo



Uno degli esercizi proposti dal maestro Tada durante la fase di  
riscaldamento e preparazione

Il maestro Tada ha impostato questo raduno sull'approfondimento delle tecniche di base. Ha sottolineato in particolare l'importanza delle tecniche ikkyo, nikyo, sankyo e shihonage, su cui occorre tornare incessantemente per perfezionarle. Non va sopravvalutata invece, secondo il maestro Tada, l'importanza della memorizzazione di un gran numero di tecniche di kokyunage: approfondendo costantemente le tecniche di base, le tecniche complementari verranno fuori spontaneamente al momento necessario.

Il programma del raduno era conseguentemente impostato sul gokyō, le tecniche fondamentali di ikkyō, nikyo, sankyo, yonkyō e gokyō.

Su attacco di katateryōtedori ad apertura di raduno, su shomenuchi e munedori in seguito. Come di consueto il maestro ha tenuto a sottolineare che le tecniche proposte durante gli allenamenti non sono tecniche marziali o di difesa personale, situazioni in cui non si "accetterebbe" che un avversario arrivi a contatto o ad effettuare una presa, ma sono studiate espressamente allo scopo di permettere una pratica proficua ed intensa.

Il lavoro su ma-ai (distanza) ka-mae (guardia), taisabaki (spostamenti) deve essere in ogni caso rigoroso, per permettere l'applicazione dei principi dell'aikido in ogni tipo di situazione.



E' essenziale la capacità di "entrare" nell'attacco



Preparazione della tecnica gokyō: il bloccaggio dell'attacco deve essere accompagnato da un opportuno taisabaki che permetta di uscire dalla linea di pericolo



Anche nella preparazione di nikyo il maestro sottolinea l'esigenza di sottrarsi all'attacco ma anche entrarvi quando necessario



In nikyo il controllo deve essere presente fin dall'inizio va utilizzato di preferenza il tegatana per "tagliare" l'attacco, rinunciando alla tentazione di afferrare immediatamente il polso dell'attaccante





In questa forma di immobilizzazione (variante di gokyo) occorre prestare molta attenzione all'angolo di apertura della spalla di uke. Il maestro indica l'errore più comune, quello di mantenerlo inferiore ai 90° rispetto al tatami

Ecco ora l'esecuzione corretta: il braccio - e l' articolazione della spalla - di uke si trovano ad un angolo visibilmente superiore ai 90° rispetto al tatami



Veduta posteriore della stessa tecnica; mostra la corretta posizione del corpo all'inizio della fase finale dell'immobilizzazione

Non sono mancati, come abitudine del maestro, gli approfondimenti ed i suggerimenti sui vari retroterra di ogni tecnica





Ikkyo, omote; notare la posizione delle mani, evidenziate nella foto.

La mano avanzata si trova nella posizione definita gyakute in alcune discipline, quella arretrata afferra il polso di uke

Nikyo, omote;  
la posizione della mano sul gomito è ora honte, l'altra  
mano mette in chiave la mano di uke



Nikyo, ura;  
Il maestro ha proposto diverse modalità di esecuzione,  
soprattutto nella fase intermedia in cui si porta a terra uke



Kokyunage





Con l'ausilio della spada il maestro indica le corrette linee di "lavoro" su sankyo

Tori non deve concentrare la forza sulla mano di uke; deve mantenere invece elasticità di corpo e di mente, immaginando di tagliare con una spada a livello gedan, praticamente sulle gambe di uke



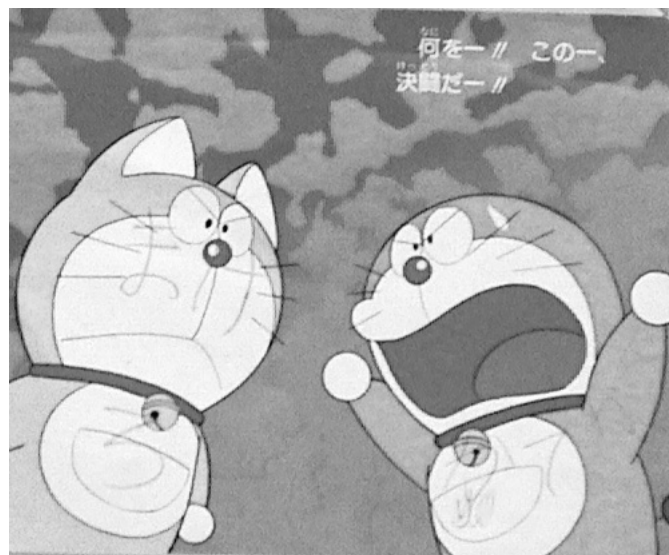
La tradizionale foto di gruppo, al termine della prima giornata del raduno



# ドラえもん

ovvero gli zooidi e il vero volto di DORAEMON.....

testo e foto di Gianna Alice



**P**er iniziare sappiate che mi riferisco alle illustrazioni del doraemon della rivista precedente.

Ero in pieni preparativi per il Giappone quando mi viene sottoposta per la rivista la foto della sequenza dei doraemon che tutti avrete visto e che mi è invece parsa un po' sospetta poiché le scritte non mi sembravano giapponesi ma, dato che la foto era carina e non avevo tempo a sufficienza per indagare oltre, l'ho approvata. Poi in preda a dubbi sempre più forti, poche ore dopo l'ho sottoposta agli occhi del Maestro Hosokawa che sanno leggere qualunque cosa (purché giapponese, of course...).

Ora non pensate che abbia il Maestro sempre a portata di mano (e meno che mai di ikkyo), si è trattato solo di un colpo di fortuna perché il Maestro era venuto a Torino a tenere una lezione per cui, finito il keiko, tra un risotto e un gelato ho potuto vedere i suoi occhi annebbiarsi mentre cercavano di collocare le didascalie sotto i piccoli doraemon.

Si trattava quindi di una versione cinese dei fatti! Meglio quindi rettificare alcune cose e qui mi scuso della mia inefficienza (quella della rivista precedente, non questa) e provvedo a peggiorare la situazione proponendo a chi non sa già tutto dei manga alcune considerazioni.

In Giappone i manga, alias fumetti, hanno così successo perché i giapponesi non fanno distinzione tra materia organica ed inorganica per cui tutto ha un'anima (pensiero scintoista). Questo quindi vale anche per i robot, i manga cartoons, ecc.

Negli anni 50 Tezuka Osamu, considerato il padre dei manga, ha dato origine alla serie degli zooidi con "atom boy" un gatto robot che ha per compagno di 10 anni,

Nobita, ideato da Fujimoto Hiroshi (un bel misto tra il Maestro Tada e il Maestro Fujimoto come nomi!). Di conseguenza sono stati fatti una ventina di film e 4 programmi televisivi per bambini.

Anche recentemente, per "re leone" della Disney molti spunti sono stati presi da Tezuka Osamu. Sempre degli anni 50 c'è "astro boy" un robot dal cuore umano che nasce su marte ma non può crescere per cui viene ripudiato dai genitori....poi si ritrova anche "tetsuwan atom" che opera per la salvezza dell'umanità e che resta collegato all'episodio della bomba atomica. Negli anni 70 compare poi "doraemon" e negli anni 80 "Gundam" .....e chissà quanti altri, ma non sono una conoscitrice di manga per leggere i quali, tra il resto, si trova pure una rivista specializzata che ne insegna a decifrare il linguaggio!

Ma torniamo a Doraemon :

lo sapete che il doraemon blu che si vede ovunque un tempo non era blu???

Se lo sapete già andate a leggere qualcosa di più istruttivo, altrimenti continuate.

Ebbene il doraemon è un gatto il cui nome viene scritto come avete letto nel titolo cioè con la prima parte in katakana per dare l'idea della tigre e la seconda parte del nome scritta in hiragana per dare un senso onorifico al nome come se discendesse da una importante antica casata, goemon.

Ecco ora in breve la sua storia :

Un tempo doraemon era giallo ed aveva le orecchie come tutti i gatti poi un giorno, mentre dormiva, un topo gli ha rosicchiato le orecchie.

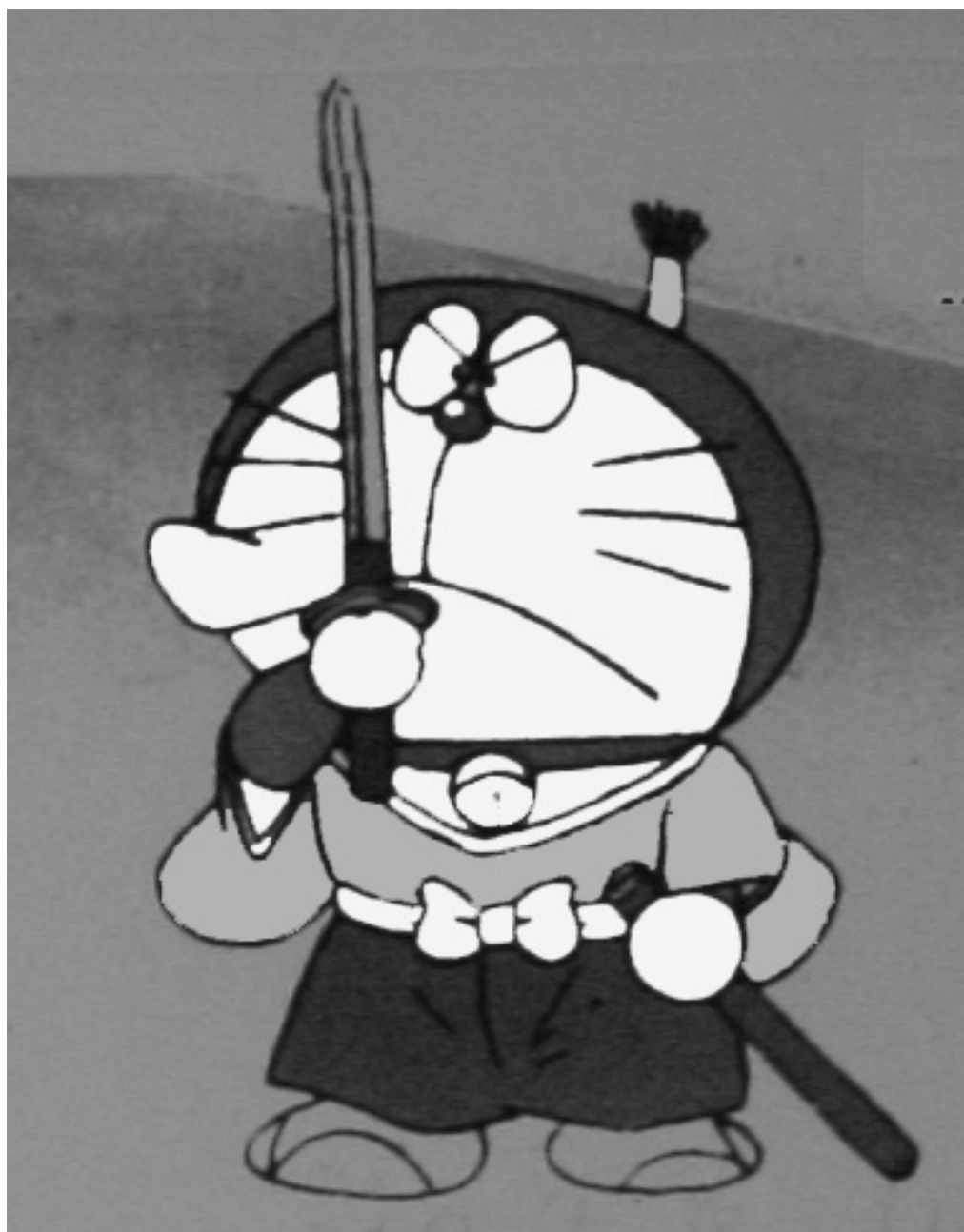
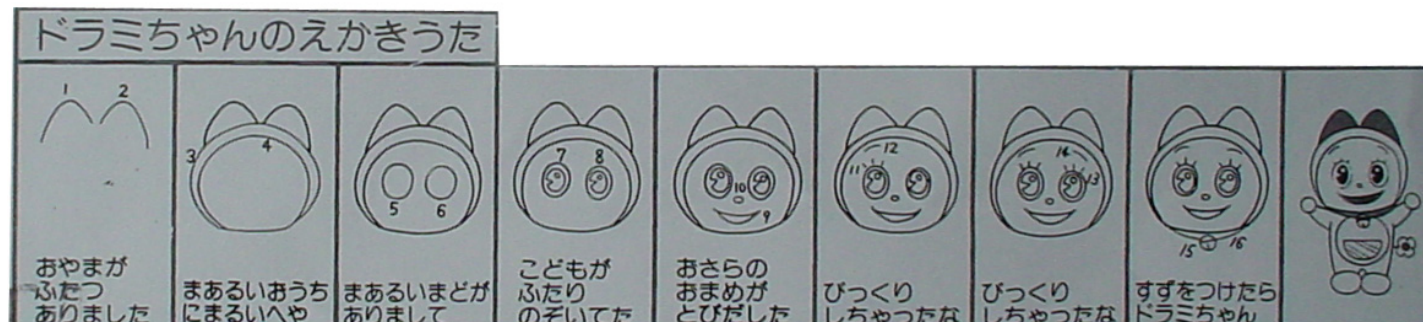
Dallo stupore nonché spavento è quindi diventato blu!!! Ben dice quindi il Maestro Tada ai kinorenma " non dormire....." !

Doraemon risale agli anni 70 ed ha avuto come tutti gli altri zoidi un grande successo.

Viene proposto anche sotto forma di canzoncine e viene usato anche dai ragazzi per uno studio divertente di cose serie (nell'immagine ne vedete un esempio) Dato che da noi non esiste nulla di simile, per approfondire la mia didattica ho comprato un libro di facili problemi matematici (divertiamoci con la matematica, del prof. Kobayashi) rigorosamente proposti da doraemon e risolti con rigore.

Potrebbe essere un modo per costringervi a studiare un po' di giapponese ma temo che finirei presto per essere bloccata con le braccia rotte da una chiusura di nikyo o sankyo....

E' quindi meglio finire velocemente così sintetizzando un saluto per tutti con ....un super doraken ( questo nome è stato forgiato dalla sottoscritta ! ) che vi seguirà nella pratica, pronto a colpire dove neppure il vostro maestro riesce a vedere...



# Mittente: Voi

## Destinatario: Noi

In questo numero inauguriamo "La Rubrica della Posta", ossia una risposta non necessariamente esaustiva, alle domande che ci ponete: alle nostre risposte possono, e speriamo ciò accada, seguire vostre ulteriori domande.

Come vedete non viene riportato il nome del mittente, a meno che non lo richiediate esplicitamente faremo così anche in seguito.

Risposte di: Paolo Bottoni

Per le vostre domande potete utilizzare l'e-mail: [posta@aikikai.it](mailto:posta@aikikai.it) oppure le poste:

Redazione Aikido CentroPubblicità Via XX Settembre 83 19121 La Spezia

*Nella pratica dell'aikido usiamo molto spesso applicare le tecniche a partire da una presa al polso. Quale utilità ha questo tipo di allenamento al giorno d'oggi visto che nessuno porta più con sé la spada e quindi nessuno vuol più impedire che tori sferri la sua katana?*

Il contatto corporeo tra uke e tori permette di apprezzare appieno come agiscono o reagiscono sia il proprio corpo che quello del partner, e comprendere meglio la dinamica della tecnica; a questo sono finalizzate principalmente le tecniche di aikido, le applicazioni "pratiche" fanno parte di uno stadio ulteriore dello studio, che si spera fondamentalmente di non avere mai bisogno di mettere in pratica.

*Noto sempre più spesso sia nel mondo dell'aikido che di altre arti marziali la tendenza a creare propri stili frutto di un sincretismo esasperato. A mio avviso ciò è controproducente ed a lungo andare sviscerla la purezza dell'arte. Voi cosa ne pensate?*

Preferisco citare quanto ne pensa in proposito Moriteru Ueshiba, attuale Doshu, in una sua intervista pubblicata su Aikido: "Credo che si debba fare una distinzione: da una parte c'è un fusto, un tronco centrale che è il modello che ci è stato lasciato; nel momento in cui ci confrontiamo con il modello, però, nasce naturalmente anche una nostra interpretazione.

L'interpretazione è un fatto normale. Si tratta di trovare un equilibrio tra le due cose: da una parte è vero che le interpretazioni portano a delle variazioni, ma è anche vero che se queste variazioni diventano completamente slegate rispetto al tronco principale dell'albero, l'aikido potrebbe risultare snaturato. E quindi per quanto difficile, la questione sta proprio nell'equilibrio tra la traccia e le variazioni che sono giuste, normali e inevitabili." Spero che questa breve risposta sia stata sufficiente per il momento; ma credo che ulteriori chiarimenti a questo genere di dubbi venga soprattutto dalla pratica sul tatami, e sono sicuro che sarà anche questo il suo caso.

*Nell'aikido per proiettare l'avversario c'è bisogno di tanta forza fisica?*

*Si può imparare l'aikido dalle riviste?*

1: Nell'aikido si dovrebbe usare l'energia, che è una cosa diversa dalla forza fisica. Questo non significa però che si possa ignorare la preparazione atletica.

2: No, è assolutamente impossibile imparare l'aikido da una rivista o da un libro

Sono spiacente se la seconda risposta suonerà un po' deludente, ma ogni altra risposta sarebbe disonesta.

*Salve a tutti, ho la necessità di comunicarvi e soprattutto di chiedervi un consiglio che, sono convinto, solamente voi sarete in grado di risolvere, spero risponderete.*

*Vivo in Toscana nella provincia di Lucca, ho sempre amato le Arti Marziali sin da bambino, ma le condizioni economiche non erano tra le più dignitose, e non potevo chiedere ai miei l'iscrizione a qualche Dojo. Ora vorrei iniziare a praticare l'Aikido, disciplina che ho sempre amato, ma c'è un'altro problema, questa volta non economico, l'età, ho 34 anni, un'età che mi porta ad avere molte insicurezze sul lato pratico, pensate che possa essere tardi?*

*Avrei bisogno di essere rassicurato, consigliato, e non so cos'altro, magari iniziare anche leggendo qualche libro, prima, aspetto qualche notizia e vi ringrazio da ora per tutto quello che vorrete dirmi. Ho numerosi allievi che hanno cominciato anche molto tardi, e io stesso non sono un fiorellino di bosco, sono del 49. L'aikido si può praticare ad ogni età, naturalmente con obiettivi diversi e con modalità leggermente diverse, e se fatto con passione sotto la guida di un insegnante serio fa solamente del bene.*

*Auguri quindi, non c'è alcuna ragione di esitare. Mi permetto di consigliare un po' di prudenza all'inizio, ma è quello che direi anche ad un ragazzo di venti anni.*



Il maestro Michio Hikitsuchi, 10° dan., citato nell'articolo sul gemellaggio Sorrento - Kumano di questo numero, è venuto a mancare il giorno 2 febbraio 2004.

Iniziò la pratica dell'aikido nel 1936 a Shingu, dove il grande maestro Ueshiba Morihei si recava regolarmente per insegnare; era necessario all'epoca essere presentati per iscritto da 5 garanti per essere ammessi ai corsi di aiki-budo, come veniva ancora definito all'epoca. Hikitsuchi venne ammesso nonostante la giovane età, aveva 14 anni e il limite minimo era di 25, avendo riportato la vittoria in un torneo di arti marziali non altrimenti specificato (praticava fin dall'infanzia judo e kendo).

Il maestro Hikitsuchi era solito ricordare che il suo rapporto con il fondatore era in un certo senso più simile a quello di un figlio verso il padre (del resto il maestro era rimasto orfano in tenera età). Quando, intorno al 1950, O sensei ricevette l'autorizzazione dalle autorità alleate di riaprire il suo Dojo, il maestro Hikitsuchi fu tra i primi a seguirlo, abbandonando il suo lavoro per dedicarsi interamente all'aikido ed fondando l'attuale Dojo di Kumano. Ecco quanto in una intervista (Aikido Today Magazine, Dicembre 2001) il maestro teneva a dire agli insegnanti di aikido:

*"Vorrei che tutti gli insegnanti di aikido parlassero ad O Sensei prima di iniziare l'allenamento. Non che appendano solamente la foto e la salutino dicendo onegaishimasu e arigato gozaimasu. E' importante mostrare la propria gratitudine attraverso le proprie azioni. Questo aiuta a comprendere l'insegnamento di O Sensei. La forma da sola non basta; occorre mostrare gratitudine, con cuore puro. Dunque, parlategli".*



Il grande maestro Ueshiba Morihei in visita al dojo Kumano Juku, dove era solito recarsi di frequente anche per frequentare i santuari di Kumano. Accanto a lui il maestro Hikitsuchi (1955).

da Founder of Aikido Memorial Photo Collection, Aikikai Foundation, 1983

# Esami Dan

## 30/03/02 - 15/06/03

*Riprendiamo la pubblicazione degli esami dan; vogliate cortesemente comunicare alla Redazione qualsiasi errore od inesattezza.*

### 30/03/2002 Bologna m° Y. Fujimoto

3° DAN

BRAINI Simone - D'AUSILIO Guido-MOTTINI Giorgio - PELATI Paolo- PEZZULLI Giancarlo-ZAPPALA' Alina

4° DAN

ALIPRANDINI Marco - CHIOSSI Gianni - DESSI' Francesco - RIZZI Giorgio - VESPRI PierNicola

### 01/04/02 Bologna m° H. Hosokawa

1° DAN

AGUZZI Alessandro - BACCHI Franz - FILIPPEDDU Vittorio

2° DAN

CALVETTI Augusto- RICCIO Jehonatha

### 02/06/2002 Torino m° R. Zancolò

1° DAN

PATA Antonella

### 02/06/2002 Reggio Emilia m° P. Villaverde

1° DAN

BARISON Luisella- CERVI Simone- IANNARELLI Claudio- WALZL Roberto - ZUARA Andrea

### 09/06/2002 Iglesias m° F. Verona

1° DAN

FAIS Antonio- ROMEO Massimo- SODDU Luca

### 09/06/2002 Salerno m° H. Hosokawa

1° DAN

CASADEI Lorenzo - DELLO RUSSO Angelo - FORASTIERE Giovanni - GALLO Marco- GISSI Paolo Giuseppe- SARACE Roberta - TESTINI Beatrice - TRIPALDI Angela

2° DAN

GITTO Raffaele- GUIDA Ester Anna

### 09/06/2002 Palestrina m° F. Mongardini

1° DAN

CANNONE Antonio- MARTINA Maurizio- MONTINARO Massimo

### 15/06/2002 Napoli m° A. Pagano

1° DAN

AGRIESTI Maria Rosaria - IPPOLITO Vincenzo - PROTA Salvatore

### 15/06/2002 Napoli m° B. Esposito

1° DAN

CAPUTO Giovanni - DEL CORE Salvatore - SICA Gennaro - SORBINO Pasquale

### 16/06/2002 m° G. Veneri

1° DAN

CIABURRI Franco - DA OGLIO Franco- GRASSI Davide - HIJAZI Alaa- MORDINI Francesco - QUERZOLA Fabrizio

### 16/06/2001 Fano m° G. Marionni

1° DAN

FALCONI Elisa - LUZI Stefano - ONOFRI Lorenzo- PATRICOLA Attilio

### 23/06/02 Palermo m° E. Fiscella

1° DAN

BALLARO' Salvatore - GAGLIANO Fulvio - GRASSADONIA Pietro - GRAVANTE Mauro - ORLA Luisa - PERFETTO Marco - PUGLISI Maurizio

### 27/07/02 La Spezia m° R. Travaglini

1° DAN

MAINARDI Fiorenzo - TRASFORINI Paolo

### 27/07/02 La Spezia m° A. Fabbretti

2° DAN

ANGELOZZI Andrea - GARGIULO Giuseppe (S) - SAPUTO Massimiliano - SPANU Patrizia - VLADIMIR Ivanov

### 27/07/02 La Spezia m° S. Serpieri

3° DAN

ALEANDRI Maurizio - MIRRA Paolo- RUSCIANO Giovanni - VAN DER MERWE Brian Earl

**27/07/2002 La Spezia m° G. Veneri**

3° DAN

ALICE Giovanna - BUONCOMPAGNI Ciro - GARGIULO Giuseppina - GARGIULO Lucia- INCERTI Almo

**27/07/02 La Spezia m° H. Hosokawa**

4° DAN

ANCORA Giuseppe - BALZI PierPaolo - DEL Mastro Luigi- FUSANO Luciano - LEOTTA Francesco - MASCIA Giovanni - NEOLA Giuseppe - PARISE Giuseppe - PARISI Antonio

**03/11/2002 Roma m° B. Esposito**

2° DAN

FURINO Francesco - TERLIZZI Alessandro - VOLPONI Fiorenzo

**02/12/2002 Salerno m° H. Hosokawa**

1° DAN

APREA Anna- DI MAURO Ciro - GARGIULO Gennaro Alessio -GRIMALDI Vincenzo - MANNARA Mattia- MARTUSCELLI Silvio - MEDICI Nicola- MONACA Norma - PALLINI Sara - PASTORE Francesco - RUSSO Speranzo - SABATINI Paolo- TRAPANI Gaspare

2° DAN

BULZOMI Roberto - CALCAGNO Mario - COVIELLO Domenico -DE LUCA Renato -LAZZARA Antonino-MANODORO Danilo-MORRONE Gabriele- SCAFUTO Antonio

3° DAN

CAPUANO Felice - MARINO Francesco - MATTEI Luca

**30/12/2002 Milano m° Y. Fujimoto**

1° DAN

BERGAMASCHI Antonio- COLLINI Attilio- DE LORENZI Stefania- DIROIO Marco - DRAGONE Cosimo - GIORGI Marco - GROSSATO Alessandro (S)- INGINO Alessandro (S)- NANNI Mirco- O'DONOVAN Leonard- POLI Giulio (S)

2° DAN

BANTI Stefano - EBNER Dagmar - GIAGHEDDU Alessandra- MONTENEGRO Daniele- PAOLUCCI Andrea

3° DAN

BOCCARDO Graziella- BOTTEGHI PierPaolo (S)- DELLA MICHELINA Dante (S)- DEPLANO Anna- FONTANA Riccardo - MORRI Renzo- RE Andrea

4° DAN

LAZARTE Hugo - PISTORELLO Alessandro

**21/04/2003 Bologna m° H. Hosokawa**

1° DAN

FUCILLI Fabio

3° DAN

DI GIUSTO Emanuele

**08/06/2003 Massa m° F. Verona**

1° DAN

BURGIO Gaetano -CASELLA Paolo- CELEGATO Lorenzo- MILAZZO Massimo- OLIVERI Giuseppe- PAOLINELLI Alessio- PURPI Giuseppe - VERONA Marianna

2° DAN

DI FONZO Domenico - DI LIBERTO Fabio - MARINO Rosario - RUSSELLO Agostino - TARTAGLIONE Luigi

**08/06/2003 Mantova m° G. Veneri**

1° DAN

CIARDINI Simone - ZONA Simone

**08/06/2003 Savona m° A. Fabbretti**

2° DAN

ROTTIGNI Enrico

**15/06/2003 Reggio Emilia m° P. Villaverde**

1° DAN

AGOSTINI Danilo - BONADIO Paolo -D'ALO' Maria - GRECO Christian- MASSARI David - MORI Daniele- ONETA M. Cristina - PERINO Franco

2° DAN

MUSI Maurizio - PADULA Vincenzo - RISICATO Vittorio - TOMASI Maria Grazia- VESCOVI Luca

**15/06/2003 Ferrara m° U. Chiossi**

1° DAN

BONONI Massimo - BUGANI Alessandra - PIVA Umberto - STOMEIO Arturo

2° DAN

CHIOSSI Matteo - MANFERDINI Monica

**15/06/2003 Ivrea m° E. Fiscella**

1° DAN

CANDELA Salvatore

2° DAN

GIOVINE Bruno - ROSAS Davide



