

# AIKIDO

Anno XXXVIII(gennaio 2007)

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 - Editoriale
- 03 - Come eravamo
- 04 - Maestro Hosokawa
- 06 - Stage per insegnanti per bambini
- 08 - Un viaggio chiamato kinorenma
- 10 - Kinorenma: allenamento del ki
- 11 - Un pensiero per Daniela
- 12 - Salerno: Aikido-Shodo-Kyudo
- 14 - Gasshuku keiko
- 16 - Il maestro Tada a Salerno: riflessioni
- 18 - Roma Novembre 2006: cronaca
- 27 - Videomani
- 28 - Lo stile del maestro Fujimoto
- 30 - Yakiire: cronaca di una tempra
- 36 - Nihonjin no kazoekata
- 38 - La danza butoh
- 40 - Filosofia dell'azione in Mishima Yukio
- 45 - Uno squillo di tromba annuncia la battaglia
- 47 - Biografie: il maestro Ichimura
- 49 - Calendari, cartine, ricerche. E, infine, gatti
- 51 - Junishi: gli animali dello zodiaco
- 52 - Aikido Club Palermo
- 53 - Okkio arrivano i Kappa
- 55 - Il numero 3
- 56 - La biblioteca ideale: Mishima Yukio
- 57 - La biblioteca ideale: Progressive Aikido
- 60 - Multimedialità
- 62 - Italia Giappone 450 anni
- 64 - Arco globale

---

Anno XXXVIII (gennaio 2007)

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

## **AIKIDO**

**Redazione Via Appia Nuova 37 00183 Roma**

**Direttore responsabile** Luisa Bargiacchi

**Redattore capo** Paolo Bottoni

**Redazione** Gianna Alice, Luisa Bargiacchi, Vincenzo Conte

**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

Via Vallecava, 190/a Massarosa (Lu)

**Spedizione**

Postale



## Composizione dell'Aikikai d'Italia

### **Presidente**

Franco Zoppi- Dojo Nippon La Spezia

### **Vice Presidente**

Marino Genovesi - Dojo Fujiyama Pietrasanta

### **Consiglieri**

Piergiorgio Cocco - Dojo Musubi No Kai Cagliari

Roberto Foglietta - Aikido Dojo Pesaro

Michele Frizzera - Dojo Aikikai Verona

Cesare Marulli - Scuola Centrale Roma

Alessandro Pistorello - Aikikai Milano

### **Direttore Didattico**

Hiroshi Tada

### **Direzione Didattica**

Yoji Fujimoto - Vice Direttore

Hideki Hosokawa - Vice Direttore

Pasquale Aiello - Dojo Jikishinkai Sorrento

Brunello Esposito - Dojo Junsui Budo Gakkai Napoli

Auro Fabbretti - Scuola Aikido Savona

Carlo Raineri - Aikikai Imperia

Domenico Zucco - Dojo Kishintai Torino

### **Revisori dei Conti**

Presidente

Adriano Olmelli - Seiki Dojo Roma

### **Consiglieri**

Sergio Napelli - Scuola Aikido Imperia

Maurizio Toscano - 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 si riserva il diritto di pubblicare gli articoli secondo il suo insindacabile giudizio e di apportare le modifiche che riterrà opportune, salvaguardando beninteso il pensiero espresso dagli autori. 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 utilizzando la mail: rivista@aikikai.it, oppure a mezzo posta alla sede della Redazione. Il materiale anonimo non sarà preso in considerazione.

# Il dito e la luna



Sono passati ormai molti anni dal giorno in cui ebbi l'immeritato colpo di fortuna di scattare questa foto. Ne fui molto soddisfatto: era la materializzazione perfetta di una delle massime zen più conosciute, più apprezzate e più citate: "quando il dito indica la luna, lo sciocco guarda il dito".

Ma lo sciocco, non sarà certamente una sorpresa per i lettori, ero io. Mi consolo pensando di essere stato per tutti questi anni in buona compagnia: quasi tutti hanno riconosciuto la "citazione", rimanendone giustamente soddisfatti ed autocompiaciuti. Solo recentemente mi sono reso conto, rimanendone obiettivamente meno soddisfatto, di avere preso un clamoroso abbaglio; l'ignoto personaggio della foto non sta guardando il dito: sta proprio guardando la luna. Che ovviamente non c'è. Se non altro perché era mattina ed il cielo per giunta era nuvoloso. La prima reazione è stata come detto di disappunto, sia per la consapevolezza di avere camminato per molti anni nella direzione sbagliata sia per l'impressione che il valore dell'episodio ne rimanesse diminuito, non potendosi collegare ad alcuna forma di saggezza trasmessa; né esotica né nostrana.

Ed invece scopro oggi che non ci troviamo di fronte ad un episodio fortuito o no che smentisca la massima o comunque le sia completamente estraneo. Senza smentire affatto il teorema, l'episodio ce ne offre una inaspettata variante, un delizioso corollario: "quando il dito indica la luna, lo sciocco guarda la luna". Stabilito che poco importa se ci troviamo nel primo o nel secondo caso – non ci mancherà comunque la possibilità di dimostrarci sciocchi pur seguendo le regole - poco importa anche che il dito fosse di pertinenza dell'imperatore Costantino il Grande; che le dimensioni fossero intimidatorie; che il gesto perentorio. Nulla e nessuno ci deve esimere dal controllare, vuoi tentando un riscontro su dati oggettivi vuoi affidandoci alla nostra sensibilità, il grado di affidabilità del dito che ci indica dove guardare o dove andare.

Scoprire di essere stati perseveranti e compiaciuti nell'errore non esalta; mi consola la constatazione di avere mantenuto costanti negli anni l'attitudine ed il gusto della ricerca e la capacità di riconoscere onestamente l'errore, di non farne una tragedia e di incassarlo come una nuova esperienza positiva. E credo di dover ringraziare per questo l'insegnamento trasmessomi attraverso l'aikido. Ma se posso dire di avere imparato qualcosa di nuovo e di inaspettato ritornando su un tema che consideravo già conosciuto, approfondito e concluso è sicuramente perché un kohai, un compagno di viaggio più giovane, mi ha stimolato con le sue domande e le sue urgenze a tornare con occhi nuovi su un'esperienza già data per scontata ed archiviata.

Concludendo: su questa pubblicazione non sono mai mancati e sicuramente non mancheranno in futuro ringraziamenti e complimenti agli insegnanti; ora, come insegnante, sento il bisogno di ringraziare quanti hanno scelto di seguire la nostra guida, quanti ci stimolano continuamente, per poterci rivolgere a loro, ad un continuo colloquio e confronto con noi stessi.

Quelle che vedete in allegato sono la copia dei, probabilmente primi, volantini realizzati per la pubblicità dell'Aikido. La nostalgia e la tenerezza delle foto in bianco e nero ed il linguaggio, ormai veramente aulico, ci catapultano nel 1965 (Ueshiba Morihei Dojo) e 1967 (Dojo Centrale). Il tempo è passato, alcune persone ci hanno lasciato, altre hanno preso strade diverse: il fluire degli istanti ha come sempre avuto la meglio; è restato però intatto, integro e splendente come un prezioso diamante il nostro piacere di praticare, il nostro desiderio di migliorarci continuamente: apparteniamo alla categoria di coloro che credono con tutto il loro cuore di poter cambiare il mondo, ci siamo resi conto che è possibile: l'armonia è la chiave che può aprire i più robusti portoni di crudeltà, egoismo ed immoralità; seguire la via dell'armonia è la miglior indicazione per un buon futuro.

Luisa Bargiacchi



Roma - Via Eleniana 2 (P.zza S. Croce in G. - P.zza P. Magg.)  
(Autobus - Treni: 3, 9, 13, 30, C1, C2, C3, 85, 88, ED, 11, 12, 13, 14)

# AIKIDO 合気道

L'ARTE MARZIALE GIAPPONESE  
DEGLI ANTICHI SAMURAI

DIFESA PERSONALE CONTRO PIÙ AVVERSARI

ARTE DELLA SPADA

Tecnica meditazione Za-Zen

Corsi maschili, femminili e per bambini - Lezioni private

Insegnanti giapponesi:

Dott. **TADA Hiroshi** (7° Dan Aiki-kai)  
Insegnante presso la Sede Centrale di Tokio dell'AIKIKAI del Giappone (Ente di Dir. Pubblico)  
Rappresentante Ufficiale in Italia

Dott. **IKEDA Masatomi** (4° Dan Aiki-kai)  
Inviato Ufficiale dell'Aiki-kai dal Giappone in Italia

## AI - KI - DO

ARTE SUPERIORE DI AUTODIFESA

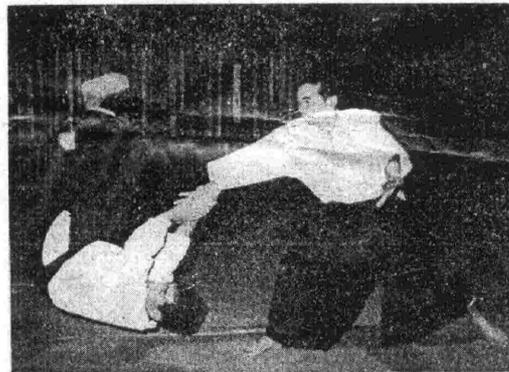
L'AIKI-DO desunto dall'esperienza secolare dei leggendari Samurai dal grande Maestro UESHIBA MORIHEI fu in origine, per la sua invincibile potenza, riservato unicamente agli alti gradi degli ufficiali dell'esercito Giapponese.

Dopo l'ultima guerra, diffuso in tutto il mondo, fu apprezzato anche perché la sua tecnica elegante è il migliore esercizio per l'armonioso sviluppo fisico dei giovani.

Tratto dall'arte della spada (Kendò) è notevole in quanto permette di abbattere o immobilizzare, anziché uno, più avversari contemporaneamente, il che energizza doti mentali di attenzione, rapidità di riflessi, e coordinazione psicomotoria.

L'AIKI-DO viene insegnato ora in Italia dal Maestro HIROSHI TADA 7° Dan rappresentante ufficiale dell'AIKIKAI di TOKIO, Istruttore della polizia Italiana e Giapponese.

Presso la palestra « UESHIBA » potrete vedere voi stessi l'efficacia di un'arte considerata incomparabilmente superiore laddove l'agilità del Juddò e la violenza del Karaté avevano pur raggiunto interessanti risultati.



IL MAESTRO H. TADA

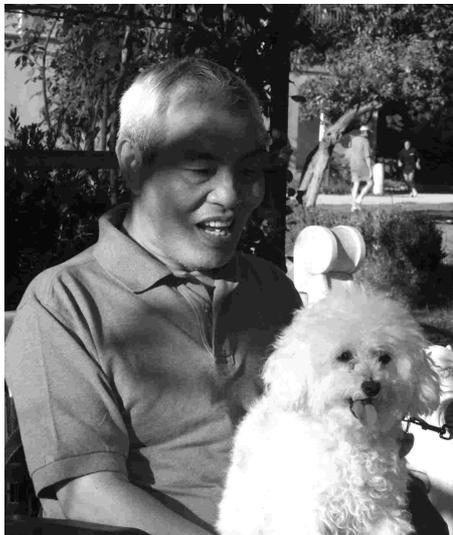


UN GRUPPO DI ALLIEVI

EDUCAZIONE DEL CORPO E DELLO SPIRITO  
IN UN AMBIENTE SALUBRE E LUMINOSO

**UESHIBA MORIHEI**  
dojò

VIA RAFFAELE DE CESARE, 80 - ROMA



*Cari amici,  
sono Toshiyuki Hosokawa e vi scrivo per ragguagliarvi ufficialmente della situazione in cui versa il mio babbo.  
Innanzitutto, è doveroso porvi un ringraziamento sincero e mai troppo sottolineato per gli sforzi con cui tutti voi state partecipando alla, ahimè, lenta convalescenza del Maestro.  
Dico lenta perché noi tutti speravamo che, nonostante la perniciosità da subito manifesta dell'ictus, la sua leggendaria tempra lo coadiuvasse nel recupero. Invece così non è. Mio padre è seguito da una fisioterapista molto competente (ho visto con i miei occhi spesso volte le sedute) che si sta prodigando nel riparare ai disastrosi effetti del versamento: in quasi un anno vi posso assicurare che i miglioramenti sono tangibili – ogni piccola conquista ha il sapore del miracolo - ma si prospetta un cammino ancora piuttosto lungo. Mi sbilancio nel dire che camminerà nuovamente, e questo significa già tantissimo come potete immaginare. Sul braccio destro si potrà continuare a lavorare, ma di questo è bene non preoccuparsi ora...*

*Per quello che riguarda la comprensione e la parola, le nuove non sono esattamente confortanti. Si entra qui in un campo estremamente difficile da definire con metodo scientifico positivo. Presumo, anzi ne sono praticamente certo, che la comprensione della lingua giapponese non sia stata compromessa, ma mi tengo nel dubbio in quanto, come forse vi sorprenderà, non la so parlare né leggere. Sui perché alla prossima missiva. La comprensione della lingua italiana invece, credo sia sufficiente. Ovvero poco inferiore di quella che possedeva nel passato. Come infatti sapranno le persone a lui più vicine, anche in perfetta salute, il Maestro captava le parole chiave, o poco più, nei discorsi a lui proferiti. Il suo peculiare "giappaliano" credo fosse una valida testimonianza di questo. Quindi, dopo innumerevoli sforzi nella ricerca di una logopedista bilingue, impossibile da trovare in Roma e probabilmente in Italia, si è optato per una logopedista italiana, che armata di santa pazienza e di un breviario figurato di giapponese, lo segue per un paio di volte alla settimana.*

*Per quello che invece riguarda la sistemazione materiale, con il fondo istituito dai vostri aiuti, si è trovata una casetta, che alcuni di voi conoscono, che incarna perfettamente le esigenze del caso (piano terra, poco distante dalla residenza di Paola, compagna di mio padre, giardinetto riparato, non distante da servizi). In tutto ciò devo sottolineare, che momentaneamente (si spera) ci si avvale della collaborazione di una ragazza che lo segue nelle esigenze del quotidiano.*

*Non mi vengono in mente altre cose da raccontarvi e non voglio scadere nel melenso o peggio ancora nella mitologia. La convalescenza necessita di tempo e, date le condizioni, di sussidi. Ciò significa che le donazioni risultano necessarie. Con questo, mi ritrovo nella situazione, l'unica possibile, di potervi solo ringraziare per quello che è stato fatto ma non in quella di richiedere alcunchè. Per tutti coloro che, sacrosantamente, non possono più sostenere tali spese, un ringraziamento da parte mia, del Maestro e di Paola. Qualcosa è cambiato grazie a voi. A tutti coloro che continueranno ad aiutarci un ringraziamento altrettanto caloroso e sentito, retto dalla convinzione che le cose cambieranno ancora.*

*Saluti e un grazie di cuore*

*Toshiyuki Hosokawa 25 ottobre 2006*



Sono passati oramai oltre 2 anni da quando il maestro Hosokawa è stato duramente colpito dall'ictus, è giunto il momento di fare un bilancio di quanto è successo, di quanto è stato fatto, di quanto rimane e rimarrà da fare. Anche altrove su questo stesso numero di Aikido troverete segni concreti che il maestro ricomincia ad avere una sua vita "pubblica", oltre a varie uscite meno impegnative ed oramai sempre più frequenti di cui non vale la pena fare menzione; nel mese di maggio si è recato ad una manifestazione organizzata dall'Istituto di Cultura Giapponese in Roma; nel mese di luglio ha partecipato all'anniversario del raduno di Laces, grazie all'iniziativa del maestro Fujimoto cui è giusto che vada il ringraziamento di ognuno di noi; nel mese di novembre si è recato a Firenze per assistere alla dimostrazione di forgia della spada giapponese di cui trovate il resoconto in altre pagine. Confidiamo che le occasioni di incontro possano gradualmente aumentare nel corso di questo anno. Il maestro segue sempre con grande interesse tutto quanto avviene nel "nostro" mondo ed in particolare prova grande piacere nel continuare, come prima dell'incidente, a leggere in anteprima gli articoli della rivista in preparazione e a discuterne coi redattori e con me in particolare. Non debbo nascondere che le sue capacità di comunicazione non sono più quelle di prima e che i margini di miglioramento e di recupero ci sono ancora ignoti. Quando sarà terminata la lunghissima opera di riabilitazione fisica prevediamo e speriamo che il maestro sia in

condizioni di avere una vita normale ed autonoma, anche se non ci fossero le condizioni perché torni in tutto e per tutto nelle condizioni fisiche precedenti alla malattia.

Posso assicurare che il maestro sta studiando; ad alcuni può tornare nuova l'idea che anche i nostri maestri studino, che non vivano di scienza acquisita, ma dovrebbe confortarci e farci comprendere che nulla succede a caso e che nessun cammino è precluso a chi si prepara con coscienza, abbia o non abbia grandi predisposizioni naturali. Queste sono distinzioni o classificazioni necessarie per identificare la guida ed il discepolo, il maestro e l'allievo, ma che non devono far dimenticare che ambedue camminano in fondo sul medesimo sentiero. Il maestro Hosokawa sta dunque studiando intensamente, con tutta l'intensità che gli viene consentita dalle circostanze attuali, che è comunque quotidianamente impegnato a contrastare, con l'aiuto di quanti gli sono più vicini. Sta studiando la sua cultura, quella che ha diffuso tra di noi; a partire dal linguaggio fino a quell'arte della spada che gli è sempre stata cara.

Che si stia preparando deve confortarci; è segno che ha dentro di sé le forze per continuare il cammino, ed è anche segno indubbio che vuole tornare tra noi: ogni suo momento di intensa preparazione, posso dirlo alla luce di un rapporto che ha preso gran parte della nostra vita, preludeva ad un nuovo momento in cui trasmetteva agli allievi le nuove conoscenze. Aspettiamoci ancora nuovi doni dal maestro.

27 novembre 2006

Paolo Bottoni



Come già noto a chi ha seguito nel corso di questi ultimi anni il succedersi dei comunicati sul suo stato di salute, il maestro Hosokawa nell'estate del 2005 ha seguito un ciclo di riabilitazione di sei settimane presso la clinica Christophsbad in Germania, basate sul metodo Bobath, traendone sensibili miglioramenti. Terminato questo ciclo i sanitari della clinica avevano programmato il proseguimento domiciliare della riabilitazione e prescritto l'uso delle apparecchiature necessarie, che il gruppo di supporto si era incaricato di acquistare. Questa era purtroppo una misura di ripiego, che si prevedeva di dover seguire a causa della indisponibilità a Roma di personale specializzato in grado di proseguire la stessa metodologia terapeutica, che prevede una stretta collaborazione personale tra fisioterapista e paziente e una grande adattabilità alle circostanze particolari. Fortunatamente è stato invece possibile ricorrere anche a Roma ad un centro di riabilitazione che prevedesse il metodo Bobath. Non ci sono state di conseguenza interruzioni nella procedura di riabilitazione né cambi di metodologia, e la riabilitazione stessa viene costantemente seguita in prima persona da operatrici specializzate piuttosto che essere affidata prevalentemente a delle macchine.

Le operatrici impegnate nel processo di riabilitazione del maestro descrivono nella seguente lettera, della quale le ringraziamo, quanto stanno facendo e quanto hanno ancora intenzione di fare, e con quali prospettive

*Abbiamo conosciuto il maestro Hideki Hosokawa nell'autunno del 2005, quando si è recato presso il nostro centro di riabilitazione. Ci siamo immediatamente accorte che aveva subito una gravissima lesione cerebrale: la diagnosi era di emorragia cerebrale sinistra con interessamento di diverse zone del cervello (ventricoli, talamo, gangli della base e del cervelletto). Un danno tanto esteso ha serie conseguenze dal punto di vista motorio. Il maestro presentava una evidente riduzione di forza muscolare al lato destro, con compensi molto accentuati sul lato sinistro: l'emilato sinistro del corpo suppliva con notevoli sforzi al deficit della parte destra provocando un disallineamento in tutto il corpo. L'equilibrio era stato compromesso per via del danno al cervelletto. Anche la sensibilità era notevolmente ridotta: si può dire che la percezione del lato destro era molto debole e questo problema rendeva difficilissimo per lui caricare il peso sulla gamba plegica, proprio perché non la sentiva. In tutto questo anno di lavoro, né noi terapisti, né il maestro, né la sua fedele accompagnatrice Paola ci siamo mai scoraggiati: anche se la grave lesione cerebrale rimane, abbiamo cercato di stimolare i sistemi che arrivano alle aree lese del cervello attraverso input periferici. Il nostro lavoro infatti si basa principalmente sull'allineamento dei muscoli e quindi delle varie parti del corpo per permettere ai sistemi che comandano i movimenti di lavorare al meglio. Si tratta di un compito molto impegnativo, ma allo stesso tempo riconosciuto molto consono al maestro, così abituato ad una precisione posturale e di movimento. Ora si può dire che il suo allineamento è molto migliorato, che in piedi percepisce molto di più il piede e l'intera gamba destra, il braccio destro non ha più dolori. Raggiunti questi obiettivi abbiamo cominciato a far camminare il maestro con una persona a fianco senza più paura che la parte sinistra prenda il sopravvento evitando così asimmetrie e conseguenti irrigidimenti e dolori. Non possiamo sbilanciarci sul grado di recupero definitivo del maestro Hosokawa, perché crediamo che nessuno lo possa prevedere, ma siamo convinte che il lavoro che sta facendo lo aiuti sotto molti punti di vista (benessere generale, percezione del corpo, stimolazione della parte lesa), oltre che piacevolmente constatare che il maestro non si è ancora arrestato nel recupero, ma che a piccoli passi continua a migliorare.*

Jone Echarri, Laura Torassa

gennaio 2007

# Stage per insegnanti di Aikido per bambini

Marino Genovesi

Negli ultimi anni si è andato diffondendo un crescente interesse verso i sempre più numerosi bambini iscritti alla nostra Associazione e si è cominciata ad avvertire da parte degli insegnanti l'esigenza di una maggiore qualificazione in proposito.

Questa necessità prima sussurrata poi dichiarata ha trovato la propria formalizzazione nella richiesta sottoscritta da un gruppo di nuovi insegnanti per bambini presentata al Consiglio Direttivo dell'Associazione in occasione dell'assemblea estiva del Luglio 2003. Nel documento si individuavano varie iniziative da rivolgere ai giovani partecipanti (come la stampa di una piccola rivista a loro dedicata) ma soprattutto si poneva l'accento sulla necessità da parte degli insegnanti di ricevere un'adeguata qualificazione onde evitare improvvisazioni ed errori di inesperienza. Da subito la dirigenza dell'Aikikai ha deciso di impegnarsi in questo senso convinta che la crescita di un'Associazione debba procedere su un percorso di continuo miglioramento qualitativo e quindi su una sempre maggiore qualificazione dei propri insegnanti. Alcune iniziative come la realizzazione della rivista rivolta ai bambini hanno trovato un'attuazione rapida grazie anche alla collaborazione di molti associati. Altre come l'istituire i corsi di qualificazione hanno richiesto un più lungo iter.

Consapevoli di avere all'interno dell'Associazione molte persone in grado, per formazione ed esperienza, di poter

condurre i suddetti corsi, il Consiglio ha diffuso una circolare facendo appello a quanti interessati perché fornissero un proprio curriculum ed un progetto adeguato.



I termini fissati per la consegna sono stati più volte rimandati per dare a tutti l'opportunità di partecipare con proprie concrete proposte e solo nell'estate 2006, pur rimanendo comunque aperti a successive collaborazioni, si è arrivati alla scelta dei due insegnanti: Roberto Travaglini (Docente presso la Facoltà di Scienze della Formazione dell'Università degli Studi di Urbino "Carlo Bo" dei seguenti insegnamenti: Pedagogia sperimentale, Metodologia della ricerca pedagogica, Docimologia e Percezione e comunicazione visiva.

Coordinatore del Corso di perfezionamento *post*



Bologna: foto di gruppo

*lauream*, presso la stessa università in Didattica delle attività espressive e narrative. Docente presso la facoltà Bolzano ) per la parte Teorica e Fiordineve Cozzi



( Titolare di due importanti corsi per bambini a Scalea e Lauria, da anni inserito nelle scuole di primo e secondo grado con corsi regolari.) per la parte pratica. Sono state stabilite due date e due ubicazioni una a Bologna per il nord Italia ed una a Bacoli per il Sud. Il corso è stato preparato e realizzato con i medesimi contenuti e le medesime finalità per dare una continuità ed un'uniformità nazionale.

I più di cinquanta partecipanti di Bologna e la quarantina di Bacoli hanno lavorato in un clima di grande armonia e di vivace interesse.

La chiarezza e l'intensità dell'esposizione di Roberto Travaglini che ha fatto una lunga carrellata dal punto di vista pedagogico sulle prospettive didattiche divise per fasce di età, ha letteralmente incollato i partecipanti ai tatami. C'era da parte di chi ascoltava una partecipazione attiva, quasi emotiva suscitata forse anche dall'alto livello empatico di chi stava trasmettendo concetti complessi rendendoli vivi, trasformandoli in percorsi sui quali fare esperienza.

La parte di Fiordineve Cozzi ha suscitato altrettanto interesse, scendendo sul pratico, sul tipo di lavoro da fare durante le lezioni, su quali strumenti applicare per catturare attenzione ed interesse dei bambini: argomenti particolarmente cari agli insegnanti.

Durante le domande rivolte ai docenti si è creato anche un interessante scambio di opinioni fra i vari insegnanti che ha messo in luce la voglia di condividere esperienze personali per una crescita comune.



Il sottoscritto è stato delegato dal Consiglio a seguire entrambi gli stage e a farsi referente per ogni richiesta e risposta. In questa ottica è stato distribuito un questionario dove i partecipanti hanno potuto esprimere sia le proprie richieste particolari, sia un commento sulle lezioni appena frequentate.

Da una prima lettura è stato sottolineato un forte apprezzamento per l'alto livello qualitativo del corso e la volontà di intensificarne la frequenza. L'elaborazione delle richieste particolari in merito agli argomenti da affrontare sarà utile ai docenti per preparare i prossimi appuntamenti.

Questo è l'inizio di un cammino appena intrapreso che andrà arricchendosi con il tempo, la nutrita partecipazione e la soddisfazione dei presenti sono un buon auspicio per il futuro.



*I partecipanti di Bacoli*

# Un viaggio chiamato... kinorenma

Jacqueline Gentile

*“Ho conosciuto il mare meditando su una goccia di rugiada.”*

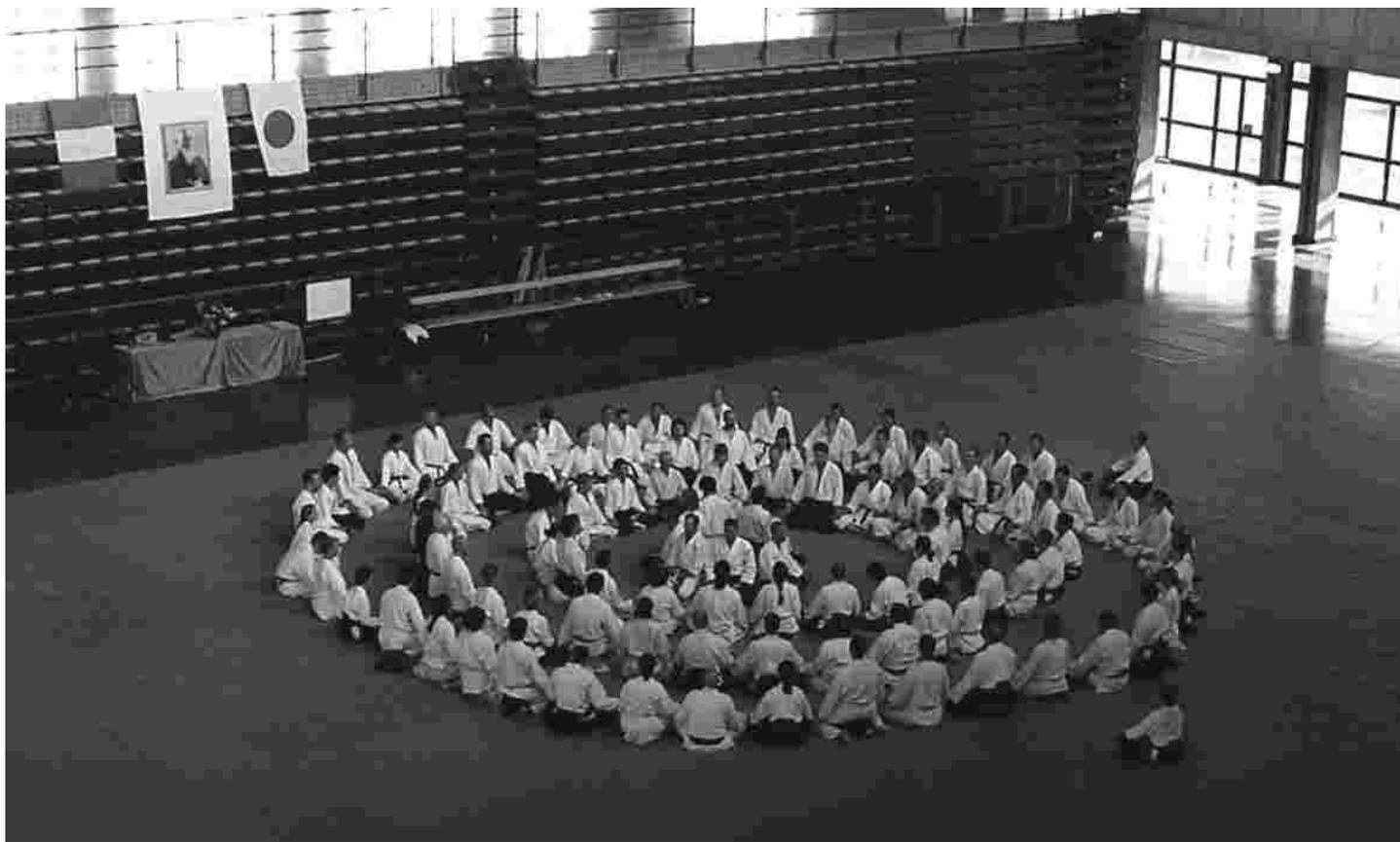
*Kahlil Gibran*

Una settimana di fine luglio.  
Una verde distesa di tatami al Palazzetto dello Sport di La Spezia.  
Un Grande Maestro.  
175 praticanti.  
Questi gli *ingredienti* della mia esperienza del raduno di kinorenma che il maestro Tada ha tenuto lo scorso luglio a La Spezia.

e respirare, lasciandosi da essa pervadere, l'energia che la impregna per capire cosa si cela dietro la parola “kinorenma”.

Di cosa parlerò allora? Di me, delle mie sensazioni, di questo grande regalo che ritengo essermi fatta perché solo questo è, per me, indiscutibilmente vero, sincero e reale.

*Forgiare il ki*: questo significa, traducendo alla lettera, la parola *kinorenma*; sarebbe pretenzioso, da parte mia, dire che ho abbracciato appieno questa definizione, che l'ho fatta mia. Posso, però, sostenere senza alcuna ombra di dubbio che, dentro di me, qualcosa *si è mosso* e questo è accaduto sin dai primi momenti di pratica. Si è trattato di un effetto immediato che ho percepito a



Giorni intensi: esercizi di respirazione, di meditazione, di “sesto senso”, di visualizzazione, pratica dei kata di jo, overtone chanting...

Potrei scrivere pagine intere sulle attività svolte o sulla carismatica presenza del maestro Tada sul tatami o sui momenti liberi trascorsi in spiaggia ma... non lo farò perché sarebbero solo parole e credo che, in questo caso, esse siano poco idonee a rendere l'idea di quello che effettivamente è stato il raduno.

Bisogna esserci per comprendere appieno, bisogna “annusare” l'aria che circola zigzagando tra gli aikidoka

partire dalle prime ore trascorse sul tatami e che è andato progressivamente aumentando nei giorni successivi: ho sentito il mio corpo sempre più sensibile e vibrante, la mia mente sempre più sgombra, attenta e ricettiva e, soprattutto, la mia energia sempre più piena, presente e definita.

La pratica quotidiana guidata dal maestro Tada e intrisa della sua carica vitale ha innescato, in me, un processo sorprendente in quanto a intensità e profondità: ho sentito le mie percezioni amplificarsi, la mia sensibilità potenziarsi e, contemporaneamente, ho iniziato ad

avvertire un bisogno di “isolamento” inteso non come voglia di stare da sola ma come necessità di avere uno spazio tutto mio per poter catturare al volo quanto andava emergendo e poterlo incanalare nella giusta direzione quasi avessi timore di perderlo, di confonderlo nel marasma delle emozioni. Sentivo che, dentro di me, si costituiva, man mano, un piccolo mondo delicato e prezioso e avevo l’urgenza di preservarlo e di “sfruttarlo”, in qualche modo, per la mia crescita interiore: prima che le sensazioni si affievolissero, prima di razionalizzarle e catalogarle, io volevo viverle. E così è stato.

Durante quei giorni, ho provato l’incredibile sensazione che il mondo fosse tutto lì, concentrato in quel momento e circoscritto in quello spazio.

Non sentivo mancasse qualcosa.

Apprezzavo il fatto di svegliarmi molto presto quando la luce iniziava a filtrare nel dopolavoro ferroviario dove dormivo, di guardarmi intorno e vedere gli altri aikidoka che, come me, in capo ad un paio d’ore sarebbero entrati nei loro *gi* per regalarsi una nuova e benefica immersione in questo oceano di energia, di passeggiare fuori in attesa che si svegliassero gli altri o di sedermi su una panchina a scrivere le fresche emozioni che emergevano contenta di essere lì, entusiasta per quello che mi aspettava.

Sopra ogni cosa, ero felice di sentire consapevolmente nel mio corpo questa nuova condizione di energia che mi riempiva in un modo non invasivo, non sconvolgente ma tranquillo come se, ogni giorno, piovevano nuove gocce di essa dentro di me che si andavano aggiungendo a quelle preesistenti e io man mano mi stessi lasciando inzuppare senza opporre resistenza: non un impetuoso tsunami ma una delicata pioggerellina, leggera ma costante a cui ero diventata improvvisamente permeabile. Non si trattava di un altalenante flusso di pensieri o di

un confuso getto di emozioni quale diretta reazione agli innumerevoli stimoli che ricevevo ma di una nuova *condizione*, di un nuovo *stato* di me stessa che affiorava con una modalità tanto nitida da non poter essere equivocata e che ha fatto, in me, emergere pensieri inaspettati, ha portato a galla nuovi aspetti della mia essenza, sensazioni di grande bellezza e anche (ahimè!) nodi irrisolti.

Tutto questo potrà sembrare una specie di *terremoto dell’anima*, che c’è stato sì, ma, invece di sentirmi in balia della disordinata irruenza tipica degli scompigli, la mia percezione era opposta e cioè mi sembrava di andare dalla confusione verso l’ordine.

Il *caos* c’era, ed è perdurato anche nelle settimane successive, ma la sua natura non era devastatrice: era costruttiva e tendente all’equilibrio, quindi, funzionale alla mia crescita ed il fatto che io non abbia ostacolato questo processo, chiudendomi in una posizione di difesa, ma l’abbia morbidamente accolto è stato reso possibile da un altro fattore e cioè dalla presa di coscienza della sensazione che, assieme all’energia, è cresciuta in me una forza, anch’essa nuova, ed era la forza del mio centro.

È come se, praticando il *kinorenma*, avessi fatto un viaggio inabissandomi, senza timore, nella mia interiorità, incontrando una nuova me stessa e, avvicinandomi ad essa con curiosità, io abbia cercato di conoscerla, di ascoltarla e, soprattutto, di coccolarla.

Lontana dalla mia quotidianità, vicina ad altre persone che condividevano la medesima esperienza ho sentito in modo chiaro: “Ecco: ora mi occupo di me stessa”. Ed ora, a distanza di due mesi da questa bellissima esperienza, posso affermare con consapevolezza che, nel mio piccolo, da aikidoka principiante e con i miei rudimentali strumenti di lavoro, io ho iniziato a *forgiare il mio ki*.



# Kinorenma = Allenamento del ki

Testo: Luisa Bargiacchi- Kanji:Gianna Alice

Il kinorenma è diventato da qualche anno appuntamento imprescindibile per un sempre maggior numero di persone: adopero volutamente il termine persone e non praticanti -perchè molti dei frequentatori non sono o sono incidentalmente aikidoisti; infatti anche se guardiamo al di là del mondo “aikido” vediamo che è fortissima l’esigenza della ricerca di se stessi, dell’armonia con se e gli altri; quasi che, passata ogni fiducia nelle fedi e nelle ideologie tutti fossimo alla ricerca della “speranza”, dello sperare in un futuro di pace ed armonia.

Il noi è composto sia di fisicità quindi respiro, movimento, ma anche di “ulteriore”, di sentimento, amore, anima.

Se noi conosciamo, apprezziamo e rispettiamo queste due nostre componenti facilmente possiamo traslarle sull’universo circostante.

Il kinorenma riesce ad abbinare la fisicità, la ricerca del benessere fisico con il rispetto del nostro essere, l’allenamento delle nostre “altre” sensibilità ; con il kinorenma impariamo, ci educiamo a stare con gli altri, a rispettare l’Altro.

La ricerca della speranza, è ricerca di pace, di giustizia, di rispetto per ciò e chi ci circonda.

Il rispetto può nascere dalla conoscenza abbinata all’amore, alla com-passione: cercando noi stessi possiamo trovare l’universo e fornire piccolissimi dettagli per un ben-essere universale.



*kinorenma*

# Un pensiero per Daniela Marasco

di Gianna Alice

*Cara Daniela, non sei più tra noi ... ma non ti dimenticheremo mai.*

I fortunati che ti hanno conosciuta non potranno mai dimenticarti, ma non certo solo perché ti dobbiamo le tante traduzioni giapponesi di cui ovviamente ti siamo estremamente grati.

Ognuno di noi avrà il suo personale pensiero, il proprio duro rimpianto, la propria riconoscenza per quanto hai fatto, il ricordo di una esperta yudansha e di un'abile traduttrice, una delle persone che ha avuto più occasioni per conoscere il maestro Tada, ma vorrei permettermi alcuni ricordi personali che ora affollano la mia mente.

Mi è duro accettare di non vedere più il tuo viso sorridente e non riesco a perdonarmi di aver sempre rimandato di venire a trovarti a Pitigliano. Tutti ti ricordiamo leggera e morbida sul tatami, ci risuona chiaro nella mente il suono del tuo nome pronunciato dal maestro Tada che ti cercava, ma io non ti ho conosciuta in Italia, bensì in Giappone al Gessoji tanti tanti anni fa dove ero approdata dopo pochi mesi di pratica.

La prima cosa che ho visto guardando in dojo è stato il tuo caschetto biondo in mezzo a tante teste corvine... poi mi sei subito venuta incontro per sapere chi ero. Ci siamo viste così per diversi anni, d'estate, praticando insieme. Sei tu che mi hai aiutata ad avvicinarmi al maestro Tada al quale hai detto tante cose che non mi sarei mai permessa di dirgli ... e che mi hai aiutata a capirne tante.

Aikido a parte, ti devo poi un'esperienza speciale anche se breve. Dato che tu da diversi anni studiavi anche kyudo con i tuoi racconti hai incuriosito sia me che il maestro Zucco (che si trovava anch'egli in Giappone quell'anno) così ti abbiamo chiesto di presentarci al tuo

maestro. Eri piuttosto perplessa, conoscendo la sua riluttanza agli stranieri che non capiva poiché non parlava altre lingue, ma dopo un po' di insistenze il tuo maestro si è convinto ad accettarci come allievi, perché parlavo un po' di giapponese e ci ha accolti nel suo dojo. Un dojo così non lo avevo mai visto, era praticamente un giardino zen, con pietre e bonsai ....

Un sogno! Quel che ci voleva per svuotarti prima di lasciare libera la freccia e che ti portavi dentro anche quando eri andato via.

Così ci siamo ritrovati a praticare con gli archi tradizionali, a sorseggiare thé con sembei e assaporare un Giappone che si stava perdendo.

Infatti dopo alcuni anni il sogno è svanito, quella vecchia casa di samurai è stata purtroppo demolita e mi sono sentita spezzare il cuore nel non ritrovarla più. Poi anche tu sei tornata in Italia come per suggellare la fine di una esperienza... ma nonostante i tuoi inviti a Pitigliano, non mi sono mai decisa a venire a trovarti per cui ci siamo viste raramente, ma non per questo in modo meno intenso, agli stages del maestro Tada. E' impossibile dimenticare quando, ormai in Italia, mi prendevi per mano per trascinarci in prima fila ad aiutarti (così dicevi...) nelle traduzioni durante gli stages. Il tuo giapponese era praticamente perfetto ma stranamente riuscivo a spiazzarti ogni tanto con certe strane parole che conoscevo per puro caso, quindi la situazione aveva dell'incredibile e ci divertivamo tanto. L'ultima volta ci siamo lasciate con una promessa ... un po' di Giappone insieme, ti aspetto a Pitigliano ... Poi un triste giorno questa lugubre notizia... ed ora non ci potremo più vedere... ma i ricordi e le sensazioni resteranno più vive che mai.

Addio Daniela e grazie per tutta l'energia che mi hai dato.



# Stage a Salerno di Mario Piccolo e Dionino Giangrande:

## Aiki- Kyu- } Do Sho - }

Vincenzo Conte

In ogni attività dell'uomo il confronto su quello che si definisce lo "stato dell'arte" è il mezzo migliore di circolazione delle idee e di affinamento della tecnica. Anche nell'aikido il lavoro di riflessione trova il suo naturale completamento nella pratica con l'altro. Pregevole quindi l'iniziativa del maestro Mario Piccolo di invitare al suo stage di giugno Dionino Giangrande. Traccio una breve sintesi di alcuni punti che mi sono rimasti impressi di quest'incontro allargandoli ad alcune riflessioni.



Anzitutto il saluto iniziale (*Onegai shimasu*) rappresenta non solo un formale saluto di cortesia, ma una specie di richiesta che gli allievi e lo stesso insegnante reciprocamente si rivolgono. Questo saluto-richieta è fondamentale in un'attività di interazione che richiede una particolare disponibilità da parte dei praticanti. La docilità che l'aikidoka deve ricercare non è un tradimento di se stesso o delle proprie convinzioni, bensì una condizione di forza interiore che consente di accettare l'altro che è naturalmente il diverso da noi. (1) Nell'aikido vi è un modo particolare di muoversi che

contraddistingue l'esecuzione delle tecniche; il termine giapponese utilizzato è *hataraki* che significa: lavoro, funzione, opera, (ad esempio usare la testa con *hataraki* vuol dire ragionare bene, far funzionare il cervello, essere svegli).

In termini più ampi *hataraki* può però distaccarsi dall'idea di sapersi muovere 'all'interno' di una disciplina, ed individuare la capacità intuitiva di usare il corpo e la mente nel modo più efficace e naturale. Liberare questa facoltà, comunque presente in tutti noi, potrebbe essere uno dei fini dell'aikido.

La pratica dell'aikido, dice Dionino, è poi caratterizzata da tre aspetti fondamentali:

- a) *Dandori* la preparazione (da intendere come preparazione fisica ma non solo);
- b) *Shinken* che vuol dire 'vera spada', ma con gli stessi ideogrammi e dunque con la stessa lettura, è un aggettivo che significa 'serio'. Fare qualcosa *shinken* vuol dire allora farlo molto seriamente, proprio come molto seriamente dovremmo prendere un combattimento (un confronto), fatto con spade vere: *shinken shobu*, in giapponese;
- c) *Zanshin* lo spirito che permane, la consapevolezza del movimento che si effettua, ma anche il riverbero o risonanza dell'azione compiuta (in sanscrito *dvhana*); così come l'azione fisicamente conclusa di colpire una campana produce un suono che mette in vibrazione lo spazio intorno, lo *zanshin* di un'azione 'rimane nell'aria' oltre il termine dell'azione stessa. In genere nelle arti marziali questo concetto viene spesso inteso come lo stato mentale di allerta che si deve tenere a tecnica terminata. Il termine ha comunque un doppio significato letterale: "corpo immobile" o "spirito immobile", e in senso più ampio di portare a conclusione, non mancare alla parola data, alle promesse fatte, ecc. e prendendo spunto dal tiro con l'arco anche informazione di ritorno (*feedback*) o anche *follow thought*.

Nel kyudo il tiro non termina con il rilascio della freccia,

1) La docilità è una forma dell'adattabilità certamente utile anche in un contesto strettamente marziale: "L'acqua è una metafora della configurazione strategica. Nei suoi movimenti, abbandona le alture e si affretta verso il basso. La configurazione tattica strategica abbandona il sostanziale per immergersi nel vuoto. L'acqua fluisce sistematicamente, conformandosi al terreno [...] Coloro che sono in grado di conformarsi alle trasformazioni e ai mutamenti del nemico per ottenere la vittoria, vengono definiti spiriti (shen)". Sun Tzu, L'arte della guerra, VI. Musashi a sua volta parla di *mushin no shin* (la mente dell'assenza della mente), e con questa espressione si riferisce ad una mente sempre attiva, flessibile e capace di agire senza lasciarsi impacciare da ostacoli. Cfr. M. Musashi, Il libro dei cinque anelli.

termina invece con lo *zanshin*, ed è questa una condizione fisico-mentale che si realizza quando l'azione di tiro, svoltasi in ossequio ai piani di forza, è avvenuta nel modo migliore; questo accade da solo, quando la concentrazione di chi tira è tale da spingere in volo la freccia durante tutta la sua parabola verso il centro del bersaglio, quando cioè l'energia dell'arciere (non solo quella muscolare) si proietta nell'atto di colpire il segno voluto. Non si tratta quindi di una figura obbligata, ma è la conseguenza diretta, osservabile dall'esterno, di un'azione ben fatta.

Se la tecnica è ben eseguita l'osservatore vedrà un perfetto *zanshin*.

Non deve sembrare improprio questo paragone dato che il maestro Tada spesso ripete come l'inizio di ogni arte marziale sia da ricercare proprio nel tiro con l'arco, dove è evidente che la sola condizione fisica non è sufficiente per colpire il bersaglio, ma c'è bisogno della giusta condizione mentale; così altre volte ha accennato nell'esecuzione delle tecniche, ad una linea immaginaria tracciata da tori lungo la quale uke si muove. La sequenza *Dandori* (progetto, preparazione), *Shinken* (azione, col 'sapore' detto prima) e *Zanshin* possiamo immaginarla come un cerchio, o una spirale, che innesta una fase nell'altra senza soluzione di continuità. In particolare nell'esecuzione tecnica questi due momenti *zanshin* e *shinken*, si alternano in continuazione (l'immagine utilizzata, non priva di gusto poetico, è quella del delfino che salta a respirare sull'acqua per poi reimmergersi). Nella nostra vita quotidiana ad esempio, occorre prima di una qualsiasi azione:

- attenta preparazione;
- durante, agire senza timore;
- dopo, nessuna negligenza nella valutazione dell'azione compiuta.

L'invito è quello di sviluppare una piena consapevolezza in ogni momento della vita.

Per quanto concerne l'aspetto dell'esecuzione tecnica, vi sono quattro punti fondamentali da prendere in considerazione, che in ordine di importanza sono:

I) la posizione degli occhi (*metsuke*). Da notare in proposito che il maestro Tada utilizza l'espressione *enzan-no-metsuke* e cioè: osservare come se si stesse guardando una montagna lontana.

Il senso è di guardare qualsiasi cosa senza mettere a fuoco niente in particolare, lo sguardo diviene quindi neutro come nella meditazione zen, gli avvenimenti si succedono all'esterno senza alterare la calma dell'animo;

II) il movimento dei piedi (*ashi sabaki*);

III) la stabilizzazione dell'*hara*;

IV) la forza fisica (*tanren*).

Due altre cose interessanti, spiegate con molto garbo da Dionino, sono state: a) il senso del *gassho*, il ringraziamento per qualcosa di buono che si ha, una specie di coltivazione del pensiero positivo, prescindendo dalle convinzioni filosofiche o religiose di ognuno; ed estremamente interessante b) il comprendere il legame esistente tra i pieni e il vuoto nella realizzazione delle tecniche così come avviene nello Shodo (2) Nello Shodo la scrittura assume rilievo in relazione allo spazio vuoto che va ad occupare, anzi l'importanza nell'esecuzione dell'opera calligrafica è data proprio alla parte bianca del foglio.

L'esecuzione di un *udekiminage* allungando il braccio di tori ben oltre il gomito di uke e una concentrazione esclusivamente sul suo gomito ha reso bene l'idea. Insomma tori ed uke sono la parte piena o la parte scritta del foglio e lo spazio del *dojo*, il foglio in cui viene a realizzarsi la scrittura.

Per esprimere ciò che può essere compreso solo attraverso la pratica corporea le parole sono spesso povera cosa; forse con più tempo e con espressioni più curate ne sarebbe venuto un lavoro migliore, ma consentitemi di concludere così.



Hosoda Eishi- La cortigiana Hanogi si appresta a decorare il suo ventaglio (1795)

2) Un intero capitolo dell'opera di Sun-tzu è dedicato al concetto di pieno e vuoto: "I guerrieri si guardano dal pieno e attaccano il vuoto; perciò devono prima riconoscere il pieno e il vuoto in sé e negli altri".

È da notare peraltro come spesso Tada sottolinei l'importanza della divisione dello spazio all'interno del quale si svolge la tecnica. Tale area (*kekkaï*) diviene quasi un'area magica, il luogo di meditazione per i praticanti.

# Gasshuku Keiko

*Alessio Paolinelli - Aiki O'kami Jinja (Lucca)*

Chi ha detto che per vivere un'esperienza fuori dal comune bisogna necessariamente andare in Giappone? Vorrei provare a descrivere l'esperienza di uno stage "tutto particolare" organizzato dal Maestro Zucco in un casolare di campagna sui colli torinesi; più precisamente a Casalborgone.

Personalmente avevo avuto modo di vedere il Maestro Zucco ai consueti raduni Aikikai e subito ero rimasto colpito dalla sua "stravaganza".

Nello scorso anno insieme ad un compagno di tatami abbiamo deciso di contattare il Maestro per chiedergli di venire in Toscana per fare uno stage; ha accettato ed abbiamo così avuto la possibilità di iniziare a conoscere sia la sua persona che il suo Aikido. Nelle pur brevi esperienze ha confermato la sua profonda e personale conoscenza di un mondo a molti sconosciuto. Non ci siamo quindi stupiti più di tanto quando per posta abbiamo ricevuto la locandina dello stage da lui organizzato per fine agosto.

10 giorni di intenso allenamento dove ai consueti appuntamenti di Yoga dalle 06:30 alle 07:30, armi dalle 09:00 alle 11:00, Jo e Bokken dalle 17:00 alle 19:00 si aggiungevano le più svariate attività artistiche quali: calligrafia, danza, pittura, creazioni in carta, agricoltura....., il tutto finalizzato alla scoperta dei molteplici "luoghi" in cui è possibile approfondire la conoscenza dell'Aikido.

Da non trascurare la possibilità di convivere con altre persone che hanno la tua stessa passione. Entusiasti della possibilità offertaci con un po' di titubanza io e Walter abbiamo deciso di contattare il Maestro e dare la nostra disponibilità (ahimé solo per i primi tre giorni a causa di impegni lavorativi). Venerdì 19 agosto ci siamo alzati di buon ora e siamo partiti per Casalborgone; circa 270 Km di autostrada Lucca-Asti ed un suggestivo tragitto di 40 Km immerso nelle verdi colline piemontesi.

Giunti nelle vicinanze di Casalborgone un foglio di quaderno attaccato ad un palo riportava la scritta Aikido. Imbocchiamo la piccola strada e cominciamo a salire lungo un colle; qualche altra deviazione, la strada che diventa sterrata e finalmente siamo giunti a destinazione. Mi guardo intorno e la prima cosa che penso è: "dove può essere il dojo?". L'attempato casolare aveva avanti a sé una terrazza dalla quale si poteva ammirare la vallata ma nessun edificio associabile ad un dojo. Da lì a poco vediamo il Maestro Zucco venirci incontro

salendo una gradinata. Dopo averci salutati ci invita a prendere le nostre cose e seguirlo. Scendiamo i gradini e ci accorgiamo che la terrazza nascondeva al suo interno una rimessa di circa 200 mq; alcune persone stavano lavorando intorno alla struttura.

Ci cambiamo, entriamo nella struttura ed invece di un bel Kotegaeshi o di un efficace Shihonage cominciamo a ..... spazzare, scegliere e stendere i tatami migliori, preparare l'altare e montare gli ombrelloni giusto in tempo per il pranzo.

A tavola abbiamo modo di fare conoscenza con le altre persone fra cui il fratello del Maestro Zucco, Pietro, che per tutto lo stage ci ha seguiti, serviti e coordinati nei lavori.

Nel pomeriggio dopo aver sistemato la tavola e rimesso tutto in ordine sono ricominciati gli svariati lavori di manutenzione.

A circa un ora dalla lezione pomeridiana di jo e bokken ci è stata concessa una pausa da noi utilizzata per una breve conoscenza del posto. Prima tappa, visita al dojo. La sua semplicità trasmetteva una familiarità sconosciuta agli ambienti "commerciali" e multi-disciplina che sono abituato a frequentare. Una foto di O'Sensei ed un altare austero ma pieno di colori era il protagonista della sala. Usciamo da una porta secondaria e non possiamo non notare un piccolo bosco di bambù, un percorso che costeggia la rimessa e siamo nuovamente davanti l'entrata principale del dojo. Scendiamo una rampa di scala e finiamo proprio sotto la terrazza usata per desinare e notiamo una serie di quattro porte che nascondevano spogliatoi, bagni e docce degne di una struttura sportiva. Proseguiamo e notiamo una serie di tende sistemate da alcuni allievi olandesi alla estremità del prato. Ed ancora scalini e discese fino al confine della proprietà dove un piccolo laghetto artificiale era da tempo inutilizzato.

In seguito abbiamo scoperto che il casolare da un po' trascurato era stato di proprietà di una persona che lo aveva costruito in base alla sua conoscenza del ki; posizionando cioè piante, pietre, acqua e sentieri in punti ben precisi.

Ora è di proprietà della famiglia Zucco che prima ancora di ristrutturare il casolare ha cominciato con il costruire ex novo la struttura dedicata alle attività; senza peraltro intaccare il pensiero del precedente proprietario. La prima lezione di jo e bokken "a grande richiesta" è stata praticata all'aperto, su un prato di fine estate che

al primo contatto con i piedi nudi rivelava la carenza delle piogge del periodo. Esercizi di respirazioni, un breve kata ed una montagna di correzioni alla nostra spartana conoscenza del bokken. Le prime due ore volano che è un piacere ed è già ora di preparare la cena. Immaginate il mio stupore nel vedere che accanto alla terrazza del desinare a tempo record Pietro aveva costruito ed allacciato una piccola cucina munita di stufa, lavello, credenza, .... e la lavastoviglie? La tavola raduna nuovamente tutti, praticanti e non, fra cui la madre ed il fratello del Maestro, che per l'occasione avevano cucinato, nonché una nuova arrivata che ci viene presentata come l'insegnante di Yoga. Alla fine della cena dopo aver sistemato tutto visto la tarda ora non rimane che prepararsi per la notte. Il Sabato mattina arriva in un baleno ed è inutile dire che la sveglia delle 06:00 non è stata semplice. Alle 06:30 inizia la prima lezione di Yoga in un dojo ancora avvolto nel silenzio e nella penombra della notte che stava svanendo.

Semplicemente rigenerante; questo quello che posso dire dell'esperienza mattutina delle lezioni di Yoga dove esercizi dall'andamento lento permettono un naturale risveglio del corpo e della mente.

La colazione è preparata e servita da tutti nel fresco della mattina.

Finiamo di mangiare ed il Maestro dispensa lavori ed orario della successiva lezione che sarebbe cominciata alle 10:00 nel dojo.

Sparecchiamo, puliamo e di nuovo tutti sul tatami in attesa del Maestro.

Kokyu, taisabaki, aikitaiso, tecniche ma soprattutto una introduzione da parte del maestro alla linea guida dell'intero stage; movimenti ampi ed "aperti" nei tre piani da cui hanno origine le tecniche: orizzontale, verticale, diagonale.

Finito l'allenamento ancora lavori, pranzo e finalmente la prima lezione "alternativa" all'aikido che consisteva nel creare opere d'arte con la carta.

Hiroaki Asahara, un artista giapponese invitato per l'occasione, ci ha dimostrato come è semplice sciogliere la cellulosa in bacinelle piene di acqua per ottenere, per mezzo di setacci, due fogli di carta, uno più spesso da porre su telai chiusi con stoffa sul quale aggiungere foglie, rami, fiori e quanto altro la fantasia consiglia, ed uno più sottile da utilizzare per sigillare il tutto. Tutti abbiamo provato, ed ognuno ha messo in luce il proprio ki.

Ed ancora la lezione pomeridiana di aikido svolta nel dojo, a causa di un forte temporale, dove abbiamo avuto modo di studiare altre tecniche, la sessione di respirazione e suoni prima di coricarsi, la nuova lezione di yoga la mattina, lo studio di hojo e tutte le lezioni "alternative".

Questo è quanto posso raccontare di uno stage speciale omettendo volutamente di dire quanto sia "armonia" sforzarsi di eseguire tecniche al tempo del cinguettio degli uccelli, di quanto sia rigenerante per "l'energia" praticare il kokyu dalla estremità di una terrazza intervallando serie di respirazioni ad occhi aperti con respirazione ad occhi chiusi cercando di ricostruire la natura dentro di noi, di quanto sia un valido "sentiero" per il corpo e per la mente praticare jo e bokken scalzi in un prato, realizzare oggetti in carta, dipingere, danzare e quanto altro sia gioia per lo spirito.

Ometto perché le esperienze non si raccontano ma si vivono, perché per quanto prolissamente raccontassi sarebbero solo parole e come tali imprecise e poco longevi.

Come l'AIKIDO insegna bisogna osservare, praticare e sentire in prima persona.

Un saluto particolare a Pietro per aver condiviso le sue esperienze con noi, nonché un grande ringraziamento al Maestro Zucco per aver detto tanto di aikido pur parlando di tutt'altro.



Alcune immagini della struttura

# Alcune riflessioni sullo stage del Maestro Tada a Salerno

Testo: Vincenzo Conte - Foto: Silvio Martuscelli

Per la seconda volta l'Università di Salerno ha ospitato il maestro Tada nel suo stage autunnale. Numerosi i partecipanti convenuti da ogni parte d'Italia. Molti dei temi trattati erano forse già noti ai praticanti, ma la vasta cultura e la profondità dell'insegnamento del direttore didattico creano sempre suggestioni nuove e nonostante si sia partecipato più volte agli incontri da lui diretti, appare sempre qualcosa di ancora inesplorato su cui soffermare l'attenzione.



Per disporre la mente e il corpo in una particolare recettività le lezioni sono iniziate sempre con gli esercizi di respirazione. Allenarsi al *kokyu* ( e tramite il *kokyu*) serve ad attingere all'energia e alla volontà dell'universo e ad un livello elevato le tecniche dovrebbero essere praticate come *kokyu*. Il *ki-no-nagare-no-renma* (l'applicazione del *kokyu* e del *kinorenma* 1) alla pratica dell'aikido) serve a fare in modo che il movimento diventi molto malleabile, a scoprire la spontaneità dell'esecuzione, a fare sì che le tecniche si generino come acqua da una sorgente. Molto importante nell'allenamento è il controllo dei sensi (*pratyahara*) per giungere alle possibilità illimitate della mente, a quelle potenzialità energetiche e spirituali che giacciono nascoste nel fondo dell'anima.

La condizione psicologica è un elemento determinante nella pratica dell'aiki. Il maestro ha sottolineato l'importanza di avere la mente tranquilla che come uno specchio riflette le immagini esterne ad essa (cambia il mondo e cambia la nostra anima). In ogni caso è necessario riconoscere lucidamente la situazione nella quale ci si trova, evitare di creare l'avversario, l'aiki è un'arte di libertà, se si è attaccati è importante sentirsi liberi e non condizionati o peggio ancora dominati dall'avversario. 2) Tale condizione viene denominata

*anjodaza*, un metodo di meditazione che ha lo scopo di ordinare l'anima (ordinare se stessi per poter ordinare gli altri). Praticando in questa maniera l'aikido diventa zen in movimento. Esiste chiaramente una meditazione occidentale, anche gli esercizi di visualizzazione praticati nel *kinorenma* trovano una rispondenza nella cultura occidentale (si pensi per questo agli esercizi spirituali di sant'Ignazio di Loyola).

La situazione di *anjodaza* è una condizione mentale che può essere utilizzata non solo nella pratica dell'aikido ma anche in altre situazioni della vita. In altre circostanze il maestro ha riferito come nel suo dojo vi sia una scritta che ricorda come ogni creazione artistica o scientifica avviene nella condizione di *anjodaza*. Proprio in questo risiede l'attualità dell'aikido come arte moderna che tende all'unificazione di corpo e mente, a raffinare l'energia per giungere al controllo della tecnica e in senso più ampio della scienza. Più volte si è osservato come lo sviluppo tecnologico non è stato accompagnato da un idoneo sviluppo spirituale "*Sei ancora quello della pietra e della fionda uomo del mio tempo*" lamentava qualcuno, così come l'automatizzazione crescente della civiltà presenta il rischio di portare ad una artificiosa separazione tra anima e corpo.



Tutte le arti hanno qualcosa in comune, quello che usualmente si chiama ispirazione. Spesso il maestro Tada parla di un'atmosfera che dovrebbe avvolgere la pratica dell'aikido, in un'occasione ha accennato al *kokyu ryoku* (letteralmente forza del respiro) paragonandolo all'aura che circonda l'opera d'arte, e l'importanza degli esercizi di respirazione è legata proprio alla creazione di quest'atmosfera particolare. Tale situazione è quella che sperimenta l'artista nella sua attività creativa e che viene poi trasfusa nell'opera, in più occasioni il maestro ha ricordato come ogni artista

prima di eseguire un'opera consciamente o inconsciamente compie esercizi di concentrazione in senso lato riconducibili al *kinorenma*. È noto come nella sua didattica gli esercizi di *kinorenma* rappresentano un elemento essenziale per giungere ad una corretta pratica dell'aikido: spesso ha utilizzato la metafora di un albero sostenuto dalle radici.

Alle tecniche a mani nude il maestro ha intervallato spiegazioni legate all'uso del bokken e del jo, sottolineando come lo strumento utilizzato non debba essere una parte staccata dal corpo. Jo e bokken non sono soltanto mezzi di amplificazione del movimento ma veri e propri momenti della pratica. Oltre all'aikido, anche l'*aikiken* può essere considerato un metodo di

chiarificazione della coscienza. Un mistico giapponese (Yoka Daishi) afferma: "L'uomo vero afferra la spada della saggezza"; una spada che non serve ad uccidere uomini, ma le proprie illusioni, il proprio karma; ho sentito il maestro Hosokawa in una sua lezione spiegare l'uso della spada proprio in questa maniera. Tada ha qualche volta accennato ad una scuola chiamata *A-gi-no-itto*, la spada della lettera A, da intendere forse come la spada della conoscenza.

Un'ultima considerazione: il mondo è come una nave sulla quale siamo tutti imbarcati e non possiamo permettere che affondi. Eppure oggi sembrano di nuovo spirare venti di guerra<sup>3</sup>; alcuni paesi piuttosto che investire le risorse per il benessere, spendono per costruire strumenti di distruzione. Ma gli uomini sono uguali per dignità naturale e una civiltà fondata sulla sopraffazione è una barbarie. Tuttavia occorre essere ottimisti sul futuro anche se per costruire la pace bisogna cambiare cultura ed ogni trasformazione è dolorosa. La diffusione della pratica dell'aikido, un metodo di comunicazione, un linguaggio universale che allena a risolvere in modo incruento le conflittualità e che nella sua forma moderna nasce proprio da un rifiuto della guerra, può contribuire ad una convivenza pacifica tra le persone e i popoli.



1) Kinorenma sta per affinamento, aumento della sensibilità; ma l'intera cultura non è altro che il processo storico di raffinamento dell'uomo.

2) L'aiki ha detto in altra circostanza il maestro, nasce spontaneamente al limite della lotta tra la vita e la morte, una lotta che non necessariamente deve avvenire con una persona, ma che può capitare ad esempio in una malattia o in altri passaggi difficili dell'esistenza. In questi casi è utile avere una forte carica di energia vitale. Il kinorenma (e l'aikido praticato come ki-no-nagare-no-renma) serve proprio ad aumentare e raffinare l'energia vitale non finalizzandola alla distruzione, questo perché l'aiki è un'arte costruttiva una forma dell'unione o dell'amore, con se stessi anzitutto, poi con gli altri e con l'intero universo. Questo è l'*amen* (ohm) che possiamo pronunciare alla creazione.

3) "Le armi sono strumento di disgrazia, e non strumenti dell'uomo nobile. Egli se ne serve contro la sua inclinazione, e dà la precedenza alla calma e al riposo. Anche se è vittorioso, non lo trova bello. Se lo trovasse bello avrebbe piacere a far morire gli uomini. Ora, colui che si compiace di far morire gli uomini non può realizzare la sua volontà nel mondo ... La strage di masse umane è pianta con lamenti; dopo una vittoria militare, ci si dispone come nei riti funebri. Tao-tê-Ching, XXXI.

# Maestro Tada: Roma Novembre 2006

Paolo Bottoni

Da quasi quaranta anni la vita dell'Aikikai d'Italia è scandita da tre momenti importanti; il raduno di autunno, all'inizio dell'anno accademico, quello primaverile che coincide con la Pasqua, e quello estivo che dura una settimana (ai tempi "eroici" ne durava anche tre) e chiude l'anno. Da qualche anno a questa parte il maestro Tada ha preso l'abitudine di fissare diversi appuntamenti autunnali. L'abbiamo così visto sul tatami prima a Milano, poi a Salerno ed infine a Roma, ospiti dello Shin Kokyu Dojo della associazione Aiko, come sempre disponibile e cordiale. Queste note sono state prese durante il raduno di Roma, ma il maestro ha confermato durante le spiegazioni che ha seguito un filo conduttore unico nel corso di tutti i tre appuntamenti.



L'intenzione di evitare l'attacco però non è correlata direttamente ai movimenti del corpo, che devono raggiungere un livello di automatismo tale da annullare i tempi di reazione e lasciare la mente libera da ogni occupazione superflua. Col progredire di questa pratica, e quindi quanto segue è rivolto particolarmente agli yudansha, il praticante deve essere circondato da un simbolico quanto tangibile e protettivo, una area di sua pertinenza che lo protegge da ogni insidia esterna. Tracciate queste linee guida il maestro entra nel vivo della lezione, iniziando come è solito fare spesso con



All'inizio del raduno il maestro Tada ricorda ai praticanti che il suo metodo richiede di comprendere le regole del mondo dell'aikido piuttosto che di memorizzarne le forme. Il movimento dell'aikido deve nascere dallo sguardo, da cui conseguono, in armonia con lo sguardo e collegati tra di loro, i movimenti dei piedi - ashisabaki - quelli del corpo - taisabaki - e quelli delle mani - tesabaki -. Tutti questi movimenti debbono tendere allo scopo primario di evitare la linea di attacco, che nello studio dell'aikido è rappresentato generalmente dalla mano di uke, ma potrebbe essere allo stesso modo il taglio di una spada, la traiettoria di una pallottola e su un altro piano il decorso di una malattia od un problema della vita quotidiana.



*I maestri Domenico Zucco e Carlo Raineri, della Direzione Didattica dell'Aikikai d'Italia.*

esercizi di ashisabaki, e al momento di iniziare le tecniche con shomenuchi iriminage. Raccomanda di prestare attenzione al momento del "taglio" di uke, che deve iniziare immediatamente non appena ci sia il contatto fisico con il braccio che porta a termine l'azione, e curando che non ci siano vuoti tra i corpi di uke e tori. Ricorda anche che bisogna comprendere bene il "livello" ottimale di ogni tecnica, prendendo come punti di riferimento gli stessi del kenjutsu; kotegaeshi per esempio è una tecnica bassa e quindi gedan, ikkyo è alta e quindi jodan, udekimenage media e quindi chudan. Anche le posizioni di lavoro devono avere come base quelle della spada o, in alternativa quelle della lancia. (n.d.r. che non sono dissimili da quelle del jo)



Tornando ad iriminage, Tada raccomanda, come del resto in ogni altra tecnica, di estendere le braccia come se si estendesse in questo modo la propria energia interna, senza reagire alla presa o all'attacco di uke "rinchiudendosi", di muovere le mani tracciando una spirale, e di concludere la proiezione indirizzando questa spirale verso il basso, altrimenti non è possibile raggiungere alcuna efficacia

Per kotegaeshi la raccomandazione è di eseguire la tecnica in gedan, come detto prima, ma non chinando il busto quanto piuttosto abbassando il proprio baricentro pur mantenendo la schiena diritta.



In shihonage ura il praticante deve mantenersi su una linea esterna, evitando l'attacco di uke ma mantenendolo sulla traiettoria della propria linea di esecuzione della tecnica: occorre tagliare dritto e col corpo dritto come, come quando si taglia con la spada, ma questo non è un compito facile per i principianti.



E' possibile nello studio avanzato farsi scudo delle proprie braccia, ottenendo così anche una maggiore efficacia, ma praticando con dei principianti è bene mantenere un atteggiamento più aperto.

In ikkyo omote ed ura i principianti devono curare che le mani nella fase di immobilizzazione puntino oltre la testa di uke.

In ikkyo ura come già detto per altre tecniche occorre mantenere una posizione molto bassa ma è sbagliato inclinare troppo il busto e non è sufficiente abbassare le mani, è tutto il corpo che si deve abbassare piegando opportunamente le gambe; le mani devono muoversi su un arco di 180 gradi, seguendo la rotazione dell'anca,

caricando il kokyū per poi "scaricarlo" in direzione opposta.



Nell'esecuzione di nikyo ura non si devono alzare i gomiti lasciando scoperte le ascelle, bisogna chiudere ogni varco mantenendo i gomiti aderenti al corpo e poi scendere, facendo in questo modo discendere anche uke. Come sempre bisogna identificare con chiarezza i punti di "taglio" e non guardare direttamente uke ma guardare avanti pur mantenendo la percezione di dove si trova uke e cosa sta facendo, curare infine di "tagliare" non premendo verso il basso o afferrando con forza il braccio di uke senza un adeguato movimento, ma spingendo in avanti o tirando all'indietro, come si taglierebbe con una spada.



In sankyo omote il movimento delle mani di tori, assimilabile a quello di chi sta manovrando una spada, taglia la gamba di uke; in sankyo ura il movimento non taglia fisicamente il corpo di uke ma potremmo quasi dire che ne taglia i sensi.



Nell'esecuzione di suwariwaza ryotedori kokyūho, tecnica che tradizionalmente chiude molte lezioni di aikido, gli yudansha debbono sempre spiegare o meglio mostrare a chi sta praticando con loro che le braccia devono lavorare sempre in estensione, spostandosi in avanti mantenendo un angolo di circa 90 gradi rispetto al corpo, imprimendo poi alle mani una rotazione di circa 45 gradi, non di più, che serve ad descrivere quella spirale di movimento che causa lo squilibrio di uke.



Al momento di concludere con il nage occorre oltrepassare uke con la propria energia, non soffermarsi all'altezza del suo viso, e concentrarsi nella parte finale, quando si indirizza l'energia verso il basso, come a voler penetrare con la propria mano 30 o 40 cm sotto terra.



Anche nel pomeriggio del primo giorno di allenamento il maestro inizia con shomenuchi iriminage, ma deve osservare che è preferibile eseguire le tecniche con minore velocità, sia per creare maggiormente la precisione del gesto, sia per evitare incidenti dato l'elevato numero di principianti.



Per l'ennesima volta raccomanda di curare prioritariamente l'evasione dalla linea di attacco. Ricorda la differenza tra la filosofia del budo antico, cui l'aikido per molti versi si ricollega, e gli sport moderni che si basano su convenzioni (n.d.r per esempio colpi che danno diritto ad un "punto" e colpi vietati).

Il modo di pensare tradizionale giapponese, e anche di conseguenza quello di o sensei, si basa su principi molto differenti. Occorre essere padroni del proprio spazio e del proprio spirito, e tendere all'aggregazione delle energie di uke e tori, dal quale dipende o meno la riuscita dell'operazione, riuscendo o meno a porsi in una situazione mentale in cui diventi un'"eco" delle energie del partner.



Riguardo a shomenuchi kotegaeshi il maestro osserva che, come già detto la mattina sulle tecniche di immobilizzazione, anche le proiezioni sono più efficaci se eseguite descrivendo sul tatami traiettorie su 180 o 360 gradi; occorre però controllare che l'uke sia in grado di seguire movimenti così ampi senza subire traumi, e non sempre è il caso per i principianti.

Passando a shomenuchi sotokaitennage commenta che è difficile cadere per gli esseri umani ma sporgendosi al di fuori del proprio baricentro diventa facile; anche qui tori deve rammentarsi di muovere le mani seguendo percorsi a spirale e che anche la sua mente deve essere libera e rapida come una spada: non ci si deve irrigidire fisicamente o lasciarsi prendere dalla tensione mentale, si deve restare tranquilli anche quando attaccati ed osservare con assoluta tranquillità gli eventi, trasformarsi in specchi della realtà, non contrapporsi, non crearsi avversari ma restare liberi; questo rimane il punto cruciale, il modo di utilizzare spirito e energia senza farsi catturare o condizionare dalle circostanze. Anche per questo l'Aikikai ha scelto di essere una associazione culturale piuttosto che legarsi al mondo dello sport. Passando a shomenuchi udegarami (in una forma derivata da shihonage) Tada ricorda che è possibile portare a fondo le tecniche anche senza arrivare al nage (proiezione) od osae (immobilizzazione), ma la tecnica comunque non si può considerare bene eseguita se era sbagliata la posizione di partenza o se non si è curata l'uscita dalla linea di attacco. Non si deve cercare la mera contrapposizione, occorre ricercare piuttosto una posizione vantaggiosa; è possibile in allenamento un accordo tra le parti ma una volta appreso il giusto movimento la tecnica deve nascere spontaneamente, automaticamente, rimanendo dall'inizio alla fine padroni del proprio spazio.

Su shomenuchi tenchinage vengono mostrati due sistemi di base per entrare, sia con la mano sopra il braccio di uke sia sotto, ed anche qui è essenziale non arrestare la propria energia prima del contatto, ma immaginare con la mente di prolungarla oltre, finché il movimento fisico non rispecchi quanto stabilito dalla mente.



Come sempre, l'entrata di tori deve essere tale non solo da permettere un arresto efficace dell'attacco ma anche di uscirne senza poterne essere raggiunti. Nel sistema iniziale dell'aikido la seconda mano agiva portando un atemi al mento di uke, ma questo può essere molto pericoloso in quanto causa facilmente una caduta di uke sulla nuca. In

seguito viene mostrata una forma di shomenuchi kokyunage in cui si entra con tutto il corpo sotto il braccio che attacca, dopo averne arrestato il percorso, per eseguire la proiezione; su questi tipi di attacco, come anche su yokomenuchi, lo sguardo non deve seguire materialmente la mano o l'arma, ma



esserne consapevole senza esserne catturato. Lo sguardo non deve mirare in alto, deve rimanere al livello del capo di uke o leggermente sotto. Gli stessi concetti vengono ripetuti anche su shomenuchi iriminage e shihonage.

Passando a katadori ikkyo il maestro Tada ritorna su un concetto che sta riproponendo con molta intensità: le linee di evasione o di entrata corrispondono alle 12 ore del quadrante dell'orologio: assumendo che l'attacco



provenga dalle ore 12, tori si muoverà indietro (direzione ore 6), alla sua destra (ore 3), alla sua sinistra (ore 9), in avanti (ore 12) o nei vari punti intermedi.

sono ammissibili movimenti parassiti e piccoli aggiustamenti, più aumenta il numero dei movimenti più aumentano le possibilità di offrire aperture all'attacco.



Quindi eseguire pochi movimenti ampi, stabili sul terreno come se l'alluce vi fosse piantato con uno spillo. O Sensei aveva un eccellente radicamento al suolo, tantevero che i suoi zoori (zoccoli) si consumavano sempre molto rapidamente.

Occorre mantenere il proprio centro ed essere al centro degli avvenimenti, occorre muoversi con chiarezza. Lo sguardo di O Sensei era molto vigile ed esteso in ogni direzione, ma allo stesso tempo era molto tranquillo: Tada sensei ricorda che il maestro Ueshiba trasmetteva intorno questa sensazione, ed il suo animo diveniva trasparente nel momento in cui si arrivava a toccarlo. Gli yudansha devono anche ricordarsi costantemente che la tecnica non inizia al momento della presa, in quel momento anzi è già terminata all'80 per cento.



Uscita a ore 9



Uscita a ore 3

La lezione termina con le tecniche di katadori tenchinage e katadori kokyunage, entrambi con leva sul gomito, l'ultima proposta anche in esecuzione suwariwaza.



Il secondo giorno di studio inizia con ryokatadori; tra le altre proposte di approfondimento un kokyunage ove non è previsto l'uso delle mani: con un ashisabaki di tenkan - kaiten simile a quello di shihonage ura si esce lateralmente dalla linea di attacco (presa in questo caso) di uke squilibrandolo al punto da farlo cadere all'indietro, in direzione opposta a quella in cui portava l'attacco. Uke si viene a trovare tra l'altro con le braccia praticamente in posizione jujigarami ossia incrociate, con un grado di efficienza quasi nullo.

Il maestro proporrà nel corso del raduno diverse tecniche di jujigarami esplicito ed altre in cui questo concetto è presente ma più sfumato. In una differente forma di kokyunage si lavora come in sumiotoshi, con un movimento di tori che lo porta ad accucciarsi sul tatami in una posizione simile a quella di chi esegue il rei, il saluto di inizio lezione, falciando così l'azione di uke che oltre a non avere più un bersaglio è costretto a cadere.



E' importante non finalizzare mentalmente il proprio movimento allo scopo di dover effettuare una proiezione ma concentrarsi solamente sull'esecuzione di un movimento formalmente corretto che porti fino a terra, poggiandovi bene le mani.

Si passa poi a ryo katadori jijugarami.

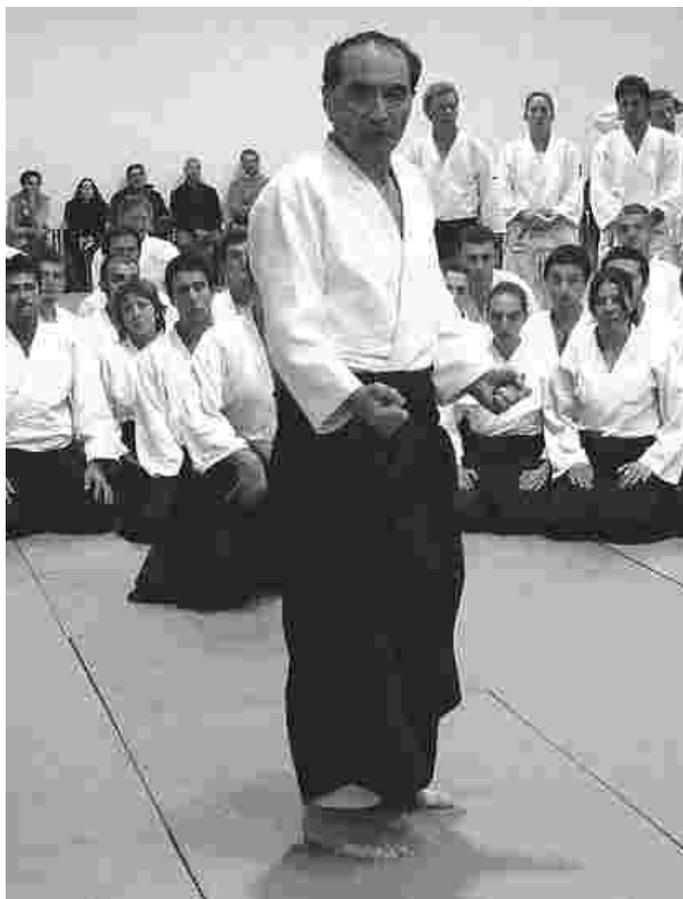


Cambiando completamente registro, ma gli ashisabaki rimangono sostanzialmente gli stessi, il maestro Tada inizia una nuova serie con chudatsuki iriminage e kokyu nage: ricorda a tutti di deviare l'attacco tenendo i gomiti bassi senza tentare di fermarlo, naturalmente uscendo allo stesso tempo dalla traiettoria di attacco, e di controllare la capacità di uke di assorbire la caduta, adattando il ritmo e l'intensità dell'allenamento al proprio compagno del momento.

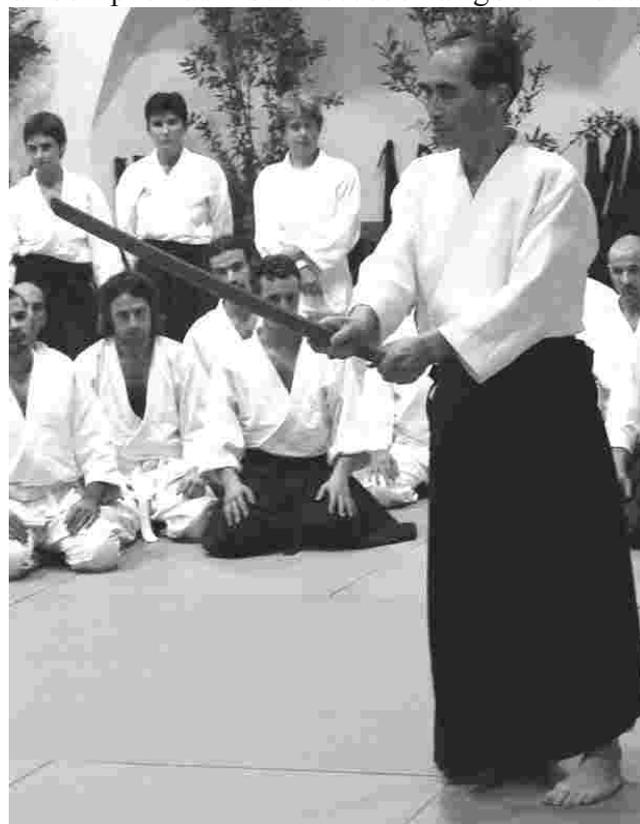


Iriminage è uno dei momenti più importanti dell'aikido, naturalmente le raccomandazioni del maestro non si fanno attendere: la vera base dell'aikido è la forza della respirazione, ed in iriminage questo è ancora più necessario; non bisogna farsi "catturare" dai movimenti o dalle intenzioni dell'attaccante, bisogna muoversi con movimenti lunghi ed elastici, che descrivano archi di 180 o 270 gradi; la posizione delle mani in iriminage deve essere in basso, non in alto come si mettono quando si sta contando qualcosa con le dita, altrimenti non ci può essere energia nel movimento; ricordare sempre che l'aikido è una forma di zen in movimento, e non pensare di poter far cadere l'attaccando stringendolo con forza, occorre "tagliarlo", in uno dei tanti possibili modi ma sempre senza lasciare spazio tra se ed uke e senza arrestare mai il proprio movimento, come quando si ha in mano la spada.

Si passa poi a chudantsuki sotokaiten sankyo nage, con uscita esterna. Anche le tecniche di ushirowaza hanno grande importanza nella didattica del maestro Tada, che le ritiene cruciali nell'affinamento delle capacità del praticante di sottrarsi dalle direttrici di attacco; si inizia ancora con la raccomandazione di evitare di contrarre il corpo e di conseguenza la mente, come mostrato in questa foto.



Occorre rimanere liberi, eseguire sempre movimenti fluidi, grandi ed ambiziosi, mantenere lo sguardo sempre rivolto in avanti. Ricordarsi che il movimento delle mani deve descrivere delle spirali; questi movimenti possono essere molto efficaci e precisi, come dimostrato dagli esperimenti di microscrittura più volte effettuati in Giappone. Al momento della proiezione infine non ci si deve trovare in posizione frontale rispetto ad uke ma sempre sul suo stesso angolo visuale.



La tecnica deve essere come una spada dal taglio netto e preciso, ma non è possibile quando i movimenti sono imprecisi o indecisi tagliare bene con nettezza e pulizia. Tra le tecniche in ushirowaza dimostrate e poi richieste, iriminage e kokyunage, jujinage, sotokaitennage, per passare poi a ryotemochi shihonage eseguito con lo stesso movimento di kokyunage, tecnica apparentemente non legata alle precedenti ma che richiede l'applicazione dei medesimi principi e/o movimenti di corpo ed arti.



Ci si avvia alla conclusione delle due intense giornate di studio con diverse tecniche su futaridori ryotemochi. Questo porge al maestro l'occasione di chiedere un ulteriore miglioramento dei movimenti studiati fino ad allora, in modo che siano applicabili anche quando gli avversari diventano due.



La chiave di volta di questo tipo di tecniche è la capacità di unire le energie dei due uke e queste alla propria, in modo da creare un unico sistema che risponda a leggi

stabilite da tori. Dopo aver mostrato alcuni sistemi alternativi per fungere da tramite tra le energie dei due uke convogliandole in direzioni diverse da quelle originarie, il maestro spiega il sistema che richiede al momento; occorre portare le dita in alto, come impugnando il manico della spada, sí che i due uke diventino uno, poi muoversi con decisione in irimi (avanti) e poi effettuare una rotazione (kaiten).



Non si può andare indietro, non ci si può allontanare, non si deve guardare un uke: questo significa separarli di nuovo e tornare ad avere due ostacoli invece di uno. Non bisogna irrigidirsi quando si viene afferrati: ma questo è molto difficile se non ci è abituale nella vita quotidiana (n.d.r: naturalmente in questo caso si tratta di attacchi e prese assolutamente reali ma da non prendere alla lettera come aggressioni fisiche).



Questa tecnica è assimilabile come movimento di tori ad un ryotemochi shihonage eseguito sull'uke di sinistra, mentre per quello di destra automaticamente dovrebbe derivarne uno shihonage ura.



Nella seconda forma, in cui si esegue tenkan - kaiten invece di irimi - kaiten, si invertono le parti e si esegue idealmente uno shihonage ura sull'uke di sinistra, con uno shihonage omote "derivato" all'uke di destra.



Ci si avvia alla conclusione: il maestro ricorda il tema dominante di questi raduni di autunno: togliere i pensieri superflui e negativi e praticare serenamente; non è sempre possibile essere al massimo ma l'allenamento assiduo aiuta, come anche nella musica e in tante altre forme d'arte, oltre che a mantenere il livello tecnico anche a mantenere lo spirito giusto.

Rispettando questi criteri chiunque può arrivare ad un buon livello, ma l'allenamento fisico da solo non basta; è importante allenare il kokyuhu, la forza della

respirazione, è importante essere in armonia con l'energia ambientale.

Il kokyuhu rappresenta un sistema avanzato per alimentarsi di questa energia, per non perdere o diminuire le capacità naturali, per non lasciarsi influenzare da fattori esterni, per non provare sentimenti negativi. Per questo occorre praticare kokyu quotidianamente, anche fuori dal tatami.

Al termine del raduno il presidente dell'Aikikai d'Italia ringrazia il maestro Tada e naturalmente tutti i partecipanti.



Speriamo con queste note di aver dato buoni spunti di riflessione a quanti hanno partecipato, e di avere anche aiutato chi non era presente a comprendere qualcosa del messaggio trasmesso dal maestro.



# 1 Videomani

La Redazione

L'avvento della tecnologia di massa ha indubbiamente cambiato le nostre abitudini; talvolta in meglio, talaltra no. Ma non è qui il caso di discuterne. Dovremo però discutere di uno degli effetti perversi della tecnologia di massa sull'aikido.

L'ampia disponibilità di "fonti" di conoscenza rischia di metterci di fronte ad un immenso bazar in cui c'è tutto e di tutto ma non solo non si riesce a trovare nulla, perlomeno nulla di serio perché ormai indistinguibile tra 1000 prodotti apparentemente simili, ma si perde anche la capacità stessa di rendersi conto di quello che stiamo cercando e di quali siano i metodi migliori per ottenerlo.

Ma veniamo alla pietra dello scandalo; ormai da molto tempo in occasione dei principali raduni di aikido organizzati dall'Aikikai d'Italia si ricorda ai partecipanti che non è consentito effettuare riprese video, e di informarsi volta per volta sulla possibilità e sulle modalità da seguire per le riprese fotografiche, che in nessun caso possono essere disinvoltamente effettuate dal tatami disturbando la lezione. Già disturbata ma nei limiti del ragionevole e dell'inevitabile da coloro che hanno l'incarico di effettuare riprese ufficiali, sempre messe a disposizione del pubblico gratuitamente, attraverso questa rivista o il nostro sito internet, o praticamente al prezzo di costo nel caso di riprese video. In occasione dell'ultimo raduno nazionale di La Spezia sono anche stati rivolti inviti da parte di diversi membri della Direzione Didattica - ma anche di semplici praticanti che non intendevano mettere a disposizione di altri le proprie immagini - ad intervenire presso chi stava effettuando riprese. E i presenti ricorderanno che ci sono stati interventi sugli operatori "volanti". Ma una rapida perlustrazione ha permesso di verificare che altrove la situazione sta diventando ancora più preoccupante, e ne dobbiamo fornire le prove. Suscita rimembranze dantesche, per la legge del

contrappasso, la sorte dei videomani immortalati a loro insaputa: ma non sarebbe giusto infliggere ad altro quanto chiediamo non sia fatto a noi stessi quindi le foto, necessarie come prova, vengono tuttavia manipolate per tutelare la riservatezza delle persone raffigurate rendendole irriconoscibili.

Come si può vedere sono state organizzate vere e proprie camere di regia, dove operatori e sceneggiatori camuffati tra il pubblico, approfittando della pressoché illimitata autonomia offerta dalle moderne videocamere, magari neglimentemente appoggiate sul muretto o sulle gambe come se fossero lì per caso, riprendono l'intero raduno; addirittura collegandosi a scampo di ogni rischio alle prese elettriche del palasport e munendosi di comode sedie (manca il tocco finale: non hanno ancora pensato a personalizzarle col nome sullo schienale, ma diamogli tempo).

Ci sembra legittima una curiosità: queste persone si sono regolarmente iscritte al raduno? Magari ricordandosi di ritirare quando non sollecitare l'agognata firma dell'insegnante sul libretto? Ritengono la loro ricerca di aikido appagata mediante una ripresa video, da mettere nella collezione, da condividere con gli amici o magari da mettere a disposizione del pubblico su internet?

Già, perché, anche se pure questo è un altro discorso che ora non va approfondito, da qualche tempo a questa parte il leit motiv dei forum internet è la segnalazione di questo o quel video, cui segue ampia discussione in cui illustri sconosciuti esprimono giudizi e preferenze perentorie su grandi maestri con cui non hanno mai studiato un minuto in vita loro.

Ma fermiamoci qui: limitiamoci a segnalare che nei prossimi raduni dell'Aikikai d'Italia saranno assolutamente vietate le riprese di ogni tipo da parte di persone non autorizzate, con immediato allontanamento dei trasgressori.



# Lo stile del maestro Fujimoto

Vincenzo Conte

Lo stile del maestro Fujimoto, inconfondibile nella plasticità dei suoi movimenti ampi, è ormai da anni conosciuto e apprezzato dai praticanti non solo italiani. Uno stile seducente, originale, sempre misurato nelle movenze, che non cede alla tentazione del facile spettacolo e che non è frutto solo di doti naturali ma di un'educazione e uno studio costanti, protratti nel tempo. Molte volte nelle sue lezioni insiste infatti sull'importanza delle tecniche di base (*kihon*), di avere l'umiltà di tornare indietro, di riscoprire, di ricominciare daccapo a studiare quanto si crede di sapere, di conservare la mentalità del principiante. "Essere *shoshin*" o meglio "diventare *shoshin*", l'esortazione che spesso ripete, è la condizione per non cadere nella presunzione di ritenersi arrivati, la qualità necessaria per poter migliorare. È noto l'apologo zen di un allievo che invitato da un maestro di tè alla cerimonia del *cha-no-ju* (1), ad ogni spiegazione diceva



di conoscere già quell'insegnamento. Per tutta risposta il maestro versandogli il tè lo faceva strabordare dalla tazza e alle sue rimostranze, gli faceva osservare: "Se non svuoti la tua tazza come la posso riempire!". In altre parole per rimanere ricettivi, l'immagine è di Tagore, occorre essere come una coppa nella quale continuamente si versa ma dove ancora c'è posto.

Una ricerca quella dello stile senza dubbio faticosa (le cose belle sono difficili da ottenere), che diventa quasi un modo di essere, basata sulla cura meticolosa dei particolari e forse anche alcune asperità del suo carattere (ma per aspera ad astra dicevano i latini) si giustificano in relazione alla disciplina necessaria per avanzare in questo studio. Una volta gli ho sentito dire "Alla fine dell'allenamento 5 minuti di ginnastica in più; in una settimana è mezz'ora in più, ma in un anno sono 20 ore in più di allenamento, che è molto". Si noti che l'impegno al miglioramento continuo (*kaizen*) nella vita personale, privata, sociale, professionale, è uno dei tratti distintivi della cultura giapponese, ed applicato all'organizzazione aziendale ha portato l'industria di quel paese ai vertici mondiali. È sempre interessante ascoltare i suoi insegnamenti, frutto non solo dell'esperienza ma di una personale rielaborazione: l'aikido è qualcosa di sottile, un affinamento della sensibilità, la pratica tra uke e tori può essere paragonata a due coltelli che reciprocamente si affilano. Facilmente vengono alla mente le parole della Scrittura dove si dice "Il ferro si affila col ferro e la mente dell'uomo affila la mente dell'amico". Un discorso questo sulla sensibilità che gli ho sentito ripetere anche in relazione a Ueshiba. Lui era uno di quei giovani che accompagnavano O Sensei alla stazione e stavano sempre attenti a non perderlo di vista, data la velocità di spostamento del Fondatore. Raccontava Fujimoto come Ueshiba potesse cambiare improvvisamente idea sulla destinazione del viaggio dicendo: "Ho sentito diversamente". Segno questo di una elasticità mentale su come distribuire il proprio tempo e di come cogliere le occasioni che si presentano, un insegnamento valido non solo sul tatami ma nella vita di ogni giorno.

Come noto il maestro dà molta importanza alla figura di uke: "Uke è quasi più importante di tori. Per diventare forti occorre fare da uke. Quando si è giovani praticare molto da uke", d'altro canto lui stesso è stato un uke

1) La pratica della cerimonia del tè (*Chado*) si sviluppò attorno al XV sec., sotto l'influenza di Murata Juko (1423-1502). Questi affermava che la mente *wabi* è paragonabile a "un buon cavallo in un'umile capanna di paglia". L'immagine del cavallo rappresenta l'illuminazione originaria, la quale si manifesta con maggiore chiarezza in un'umile capanna di paglia che in una splendida stalla. Al buddhismo zen si devono i principi di *wabi* e *sabi*, che stanno alla base della cultura estetica giapponese. *Wabi* è la scoperta della bellezza e della serenità nella semplicità delle cose, una bellezza comunque transitoria che non può essere conservata a lungo come quella dei fiori di ciliegio; o che si esaurisce in un attimo, come nel tiro di una freccia o nell'esecuzione di una tecnica d'aikido. Una bellezza che può essere solo accennata, mai spiegata né tanto meno colta in pieno: *Luna di sera/ Un fiume s'intravede/ Fra gli alberi*; oppure: *Sorge la luna/ Un riflesso sull'acqua/ Onda lontana*. *Sabi* significa antico, ciò che promanando dal passato evoca una sensazione di poesia. Il flusso incessante del tempo segna l'aspetto delle cose donando un incanto sottile (*yūgen*) che si può solo intuire. Due principi estetici che forse possono essere utilizzati per comprendere la bellezza dell'aikido, un'arte che emerge da un'antica cultura e che richiede una severa applicazione nella ricerca della semplicità stilistica. Si dice poi che la cerimonia del tè *wabi* non permetta l'ostentazione di nessuna forma di ricchezza: coloro che entrano nel giardino da tè devono lasciare il proprio stato sociale al cancello, proprio così come dovrebbe avvenire nella pratica dell'aiki. Da questo l'importanza del saluto iniziale (*zareii*) quando si sale sul tatami.

formidabile. Non è da stupire quindi se con pazienza artigiana ‘smonta e ricompono’ le tecniche sottolineando la dinamica dei diversi momenti fisici e il benefico lavoro sulle articolazioni di uke. Ma fare bene da uke è salutare non solo dal lato fisico ma soprattutto psicologico. L’esempio molto espressivo del maestro è quello di un pallone pieno d’aria che cadendo al suolo rimbalza e riprende la sua forma originaria, ma quando sia svuotato resta a terra inerte e accartocciato. In altra maniera quest’idea era nel Fondatore: “Quando praticate riempitevi di ki”, affermazione che può essere intesa in maniera duplice, e l’una interpretazione non esclude l’altra: prima di allenarvi eseguite degli esercizi che possano riempirvi di energia; oppure, il fine della pratica è quello dell’aumento dell’energia vitale (o dell’aumento della personalità come dice il maestro Tada). Praticare l’aiki dovrebbe consentire di saper rispondere alle sollecitazioni del mondo esterno senza esserne schiacciati. Ma lo stile non è fine a se stesso serve ad esprimere qualcosa, a comunicare agli altri una parte di sé, a crescere insieme. Non bisogna ritenere che in Fujimoto non vi sia una ricerca di tipo anche filosofico, anche se il suo carattere è forse alieno ad esprimersi per lunghi discorsi teorici. Recente è la sua adesione al dojo *Ichikukai* della scuola zen *Rinzai*, di cui fa parte anche il maestro Tada.

Avendo avuto la possibilità di praticare presso il suo dojo, quando ancora si trovava in viale Maino, ebbi modo di ascoltare la conversazione del maestro con un allievo, una persona abbastanza anziana che gestiva un negozio, con tutte le situazioni di stress che un’attività a contatto con il pubblico può portare. Questo signore lamentava che la sera prima di prendere sonno e anche durante il sonno, continuava a litigare con i suoi clienti, con chi gli doveva soldi ecc. Al che il maestro, dopo



una buona risata: “Se uno pratica bene, di notte deve dormire tranquillo”, deve avere cioè la capacità di dominare i fantasmi della propria mente. Più o meno un’osservazione del genere faceva Ueshiba rivolto a Noquet, il maestro francese che si era recato in Giappone per apprendere l’aikido: “Lei come dorme di notte?”. Così in altra circostanza il maestro Fujimoto spiegava: “Alla fine dell’allenamento bisogna essere quasi più riposati, almeno mentalmente, di quando si è iniziato. Sollevarsi leggeri dal *seiza* del saluto finale, leggeri come fumo che sale verso l’aria”.

Uno stile quello del maestro Fujimoto efficace, elegante, ma soprattutto bello; qualche volta gli ho sentito dire: “Fate in modo che il vostro movimento sia il più bello possibile”.

Proprio la bellezza fa dell’aikido un’arte in grado di esprimere il nostro modo di essere, che allarga la nostra esperienza costruendo un canale per relazionarsi agli altri. L’esperienza di ognuno è diversa e lontana, mentre l’arte, grazie alla sua qualità estetica, crea un collegamento.

Eppure lo stile sul tatami non è tutto; anzi è poca cosa se non è accompagnato dal valore dell’uomo nelle scelte della vita. Come non ricordare allora l’amicizia di Fujimoto per il maestro Hosokawa? Diceva un capo pellerossa: solo l’amico di un uomo che non ha più nulla è un vero amico.

# Yakiire: cronaca di una tempratura

Paolo Bottoni

Yoshindo Yoshihara appartiene assieme al fratello Shoji alla terza generazione di spadai della famiglia, che era comunque attiva da altre 10 generazioni nel campo della forgiatura. Si firma Kokaji Yoshindo (Yoshindo il fabbro) mentre Shoji si firma Kuniie come suo nonno, il primo spadaio della dinastia, che seguì gli insegnamenti di Kurihara Hokosaburo Akihide, fondatore dell'istituto *Nihonto Tanren Denshujo* (Istituto per la forgiatura della Spada Giapponese) Avendo inizialmente seguito lo stile di *Soshu* che avevano appreso dal nonno, in seguito gli Yoshihara furono consigliati da autorevoli esperti di apprendere e seguire lo stile di *Bizen*, che avrebbe dato fondazioni solide alla loro arte permettendogli in seguito di esplorare anche gli altri 4 stili del *Gokaden* (*Soshu*, già nominato, *Yamashiro*, *Yamato* e *Mino*). Nel 1983 i due fratelli vennero riconosciuti *mukansa* (al di sopra del giudizio) e da allora non solo hanno continuato incessantemente il loro studio ma hanno anche formato numerosi nuovi spadai.

Nella ultima presentazione annuale (Shinsaku Meitoten) tenuta a Tokyo nel 2006 sono state classificate 18 lame opera di mukansa, di cui una di Yoshindo, una di suo figlio Yoshikazu, una di Kuniee e una di Ono Yoshimitsu, allievo di Yoshindo. Due lame erano opera dei *Ningen Kokuho* (o *Juyo Mukei Bunkazai*, Tesoro Nazionale Vivente) Amada Akitsugu e Osumi Toshihira. Nel 2004 Yoshindo è stato nominato *Tokyo To Mukei Bunkazai*, cioè Tesoro Culturale Vivente di Tokyo.

Fin dal 1980 Yoshindo e Shoji hanno accettato di viaggiare per il mondo per diffondere la conoscenza dell'arte giapponese della spada, appoggiandosi alla Artistic Blacksmithing Society che ha sede in California e col valido contributo del *togishi* (pulitore di spade) Leon Kapp con cui hanno preparato alcune pubblicazioni che fanno testo nel campo. Dopo aver presentato per la prima volta in Italia a Torino la sua arte, Yoshindo vi è ritornato nel novembre 2006 per una dimostrazione di tempratura della lama che si è tenuta a Firenze presso il Museo del Bargello, organizzata dalla INTK, l'associazione italiana di cultori della spada giapponese ([www.intk-token.it](http://www.intk-token.it)), sorta negli anni 90 anche grazie all'opera di sostegno ed incoraggiamento del maestro Hosokawa.

La dimostrazione di Yoshindo Yoshihara non ha potuto ovviamente mostrare l'intero ciclo di preparazione della lama, che dura diversi giorni; si parte dal materiale

grezzo (*tamahagane*), trasformato in barre d'acciaio (*watetsu*) in fornaci tradizionali chiamate *tatara*, il cui uso è stato reintrodotta dal governo giapponese nel 1977, essendosi dimostrato di qualità inferiore ogni tipo di acciaio industriale.

Ogni barra viene instancabilmente lavorata a caldo, ripiegandola più volte a formare barre multistrato di differente tenore; nella procedura *hon sanmai* tre barre di tenore diverso vengono affiancate per comporre la lama, composta da un nucleo più duro associato a due pareti di materiale più malleabile; la nuova barra che rappresenta ormai la lama viene lavorata a lungo sia a caldo che a freddo, nella fase chiamata *sunobe*, per conferirgli poi la forma definitiva nella fase *hizukuri*. Inizia a questo punto la fase cruciale della nascita della nuova lama, la tempratura o *yakiire*; dopo una prima ripulitura l'artista ne riveste con argilla refrattaria di diversa consistenza e diverso spessore il tagliente, i lati ed il dorso; attende poi la notte, per non risentire l'influenza di luci esterne, oltretutto sempre variabili, e per trovarsi in una condizione in cui le percezioni sensoriali sono esaltate; quindi riscalda la lama alla forgia fino alla temperatura da lui considerata opportuna assumendo come criterio di giudizio il colore dell'acciaio, che normalmente deve essere tra il rosso e l'arancio; lo tempratura allora rapidamente mediante l'immersione in un recipiente colmo di acqua, lo riscalda di nuovo ad una temperatura intorno ai 160 gradi centigradi e lo immerge di nuovo in acqua in una fase chiamata di *rinvenimento*; le differenti temperature di riscaldamento e raffreddamento decise dall'artista mediante l'apposizione dell'argilla, le temperature e i tempi di esposizione al fuoco e all'acqua, determineranno differenti caratteristiche e differenti aspetti esteriori dei vari componenti della lama, soprattutto nella zona dell'*hamon* (tagliente); è questa procedura, estremamente delicata, che dona alla spada giapponese molte delle sue caratteristiche migliori e quell'aspetto unico ed inconfondibile.

La lama andrà poi consegnata ad altri artigiani che provvederanno a rifinirla, a munirla dello *habaki*, la guarnizione alla base della lama; a rivestirla della *shirasaya*, il fodero da riposo in legno di *ho*, magnolia, nel quale attenderà che l'acquirente decida con quale *koshirae*, fornitura, completarla.

È la fase cruciale della tempratura che è stata mostrata al

pubblico dal maestro Yoshindo, nel cortile del Museo del Bargello (per ovvie ragioni non era possibile allestire la forgia nei locali interni).

In un freddo pomeriggio di novembre, per l'esattezza il giorno 4, quarantesimo anniversario della disastrosa alluvione che sommerse nel fango Firenze e gran parte del suo patrimonio artistico, l'antico palazzo del Bargello, accanto a piazza della Signoria, ospita la dimostrazione di forgia della spada giapponese, tenuta dal maestro Yoshindo Yoshihara, organizzata dalla associazione italiana dei cultori del *nihonto*, la INTK, avviata da anni in un cammino di crescita culturale cui senz'altro questo genere di iniziative darà un valido supporto. Il giorno seguente la sala conferenze del Bargello ospitava una serie di seminari sul tema della spada giapponese, con qualificati interventi di vari relatori. All'inizio della dimostrazione Leon Kapp fornisce un esempio pratico di pulitura di una lama; seduto su uno sgabello tiene fermo col piede destro un pezzo di legno sagomato ad arco in modo da bloccare col suo peso la pietra abrasiva in posizione di lavoro; le pietre sono normalmente classificate secondo 5 gradi di finezza della grana, dalla *arato* che è la più grossolana alla *uchigumori* che è la più fina, ma in realtà il *togishi*, parola che siamo soliti tradurre con *pulitore* ma che forse andrebbe resa con *rettificatore* ne utilizza anche svariate decine tutte diverse tra loro, cambiandole in continuazione a seconda delle esigenze del momento e del tipo di lama su cui sta lavorando; ecco la ragione per cui è necessario che la pietra possa essere sostituita in un attimo.



Al termine di questa fase il *togishi* perfezionerà la pulitura usando le cosiddette *pietre unghia*, fondamentalmente di due tipi: una di colore grigio si

chiamata *hazuya*, ricavata segando sottili sfoglie dalla pietra *uchigumori* ed incollandole su carta di riso; su questi "fogli di pietra" viene praticato un reticolo di incisioni che serviranno come linee di frattura per ricavarne piccoli frammenti che verranno utilizzati per sfregarli sulla lama tenendoli tra pollice ed indice, con l'ausilio di un lubrificante chiamato *tojiru*. Una seconda pietra unghia di colore giallo chiamata *jizuya*, ricavata con le stesse procedure ma da una pietra di nome *narutaki* simile alla *uchigumori* ma leggermente più dura, viene usata in alternativa; questa pietra viene spezzata più volte prima dell'uso ma i vari pezzi non si separano, rimanendo uniti dalla carta che vi è incollata; si ottiene così una superficie flessibile adatta a seguire il profilo della lama.



Questa procedura finale tende soprattutto a rendere evidente lo *hamon*, la linea di tempera, e talvolta ad esaltarlo. Seguono ulteriori fasi in cui si brunisce la lama con una sospensione di ossido di ferro ricavato dalle scorie di forgiature, il *nugui*, ed infine si definiscono le linee della punta lavorando in senso ortogonale alla lama con una spatola che spinge in un incessante movimento di va e vieni una pietra *hazuya*.





Yoshindo Yoshihara sta preparando l'argilla, una polvere mescolata con sabbia carbone ed acqua, con cui rivestirà la lama prima dell'operazione di tempera; usa due tipi di argilla, uno grigio che viene usato principalmente per la linea di taglio, l'hamon, ed uno rosso a maggiore isolamento termico che verrà steso, e con maggiore spessore, sui lati e sul dorso della lama; sullo sfondo col microfono Massimo Rossi, togishi e presidente della INTK e col berretto Alberto Roatti, presidente onorario, che ha illustrato al pubblico le varie fasi delle operazioni. Protetto dal freddo come tutti i presenti, come già spiegato e come sarà evidente dalle foto della fase finale non era possibile effettuare la dimostrazione nelle sale al coperto, il maestro Hosokawa segue attentamente il metodico ed impassibile lavoro di preparazione del maestro Yoshihara, che utilizza come piano di lavoro il mantice che in seguito alimenterà d'aria il fuoco della forgia: che è una semplice struttura di mattoni refrattari appoggiati l'uno sull'altro; il recipiente in legno inclinato in avanti per facilitare l'immersione della lama contiene l'acqua che verrà utilizzata per l'operazione della tempra.





Dopo avere accuratamente mescolato i due differenti tipi di argilla il maestro Yoshihara inizia a stenderla sulla lama con una spatola; terminata l'operazione sul lato *ura* (assumendo che la lama venga montata in stile *edo*) sposterà la lama alla sua destra per ripeterla dal lato *omote*; non solo non è importante che il "disegno" dell'argilla sia simmetrico, ma l'artista lo evita anzi di proposito: l'arte giapponese è molto rispettosa della natura, che raramente predilige la simmetria.

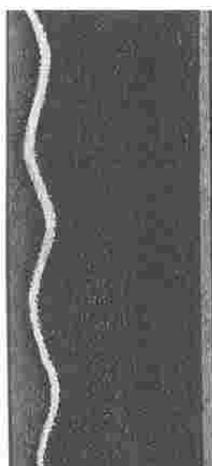
Il maestro eseguirà la preparazione di due *wakizashi* (spade corte) con *nagasa* (lunghezza della lama) di circa 40 cm; la preparazione di una lama lunga, con tagliente oltre 2 *shaku* - ossia da 60 cm in su - richiederebbe troppo tempo.

Terminata la fase in cui l'argilla veniva stesa in strati

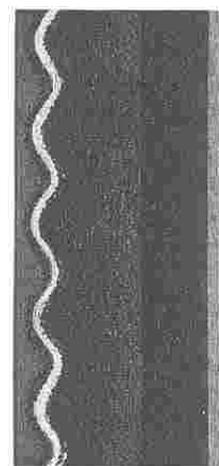
paralleli alla lunghezza della lama, Yoshihara sensei lavora ora con la spatola ortogonalmente alla lama tracciando gli *ashi*, sottili strisce di argilla che hanno lo scopo di distribuire il calore della forgia ed il freddo dell'acqua secondo i criteri decisi dall'artista; sono soprattutto gli *ashi* che pure apparendo di aspetto molto geometrico conferiranno alla linea dell'*hamon* l'aspetto sinuoso ed armonioso tipico dello stile di Yoshihara. Gli *hamon* si possono grossolanamente classificare in 3 tipi: *suguha*, "a trama dritta" in cui corre parallelo al tagliente; *notare* "con avvallamenti", in cui il disegno è dolcemente ondulato, *gunome*, "con onde" che differisce dal notare per la maggiore frequenza ed intensità degli avvallamenti che ricordano piuttosto un moto ondoso.



Suguha



Notare



Gunome

Da "The connoisseur's book of the Japanese Swords", Kokan Nagayama, Kodansha

Si ricordi che questi sono solo esempi degli stili principali, ogni artista lascia la sua esclusiva firma sulla lama anche attraverso la sua interpretazione. L'*hamon* di Yoshindo Yoshihara è in stile *choji* (vedi più avanti).



Yoshihara esamina un'ultima volta la lama, la espone poi brevemente al calore della forgia per far asciugare rapidamente l'argilla, che in condizioni normali deve seccare per almeno un'ora prima di passare alla tempra, e controlla di nuovo che tutto sia a posto. buio, tra poco ci saranno le condizioni per procedere allo *yaki ire*, la tempra: il momento in cui si decide della vita o della morte della nuova lama. Yoshihara imperturbabile prepara la seconda lama, mentre la prima è appoggiata al mantice. La manopola che si vede sporgere dal lato anteriore serve per pompare aria con un movimento a pistone, e verrà azionata dal braccio sinistro del maestro. Gli strumenti essenziali sono già al loro posto: una paletta per aggiungere il carbone, il manico su cui viene inserito il *nakago* (codolo) della spada per maneggiarla quando è incandescente, una scopetta di paglia. Inizia lo *yaki ire*: mentre l'assistente aggiunge carbone assecondando le richieste del maestro (nella fase finale la pira raggiunge un'altezza di 60/70 cm), questi aziona lo stantuffo del mantice provocando un suono ritmato ed affascinante che richiama quello dei tamburi rituali; con l'altro braccio immerge ed estrae incessantemente la lama dalla forgia, pronto a coglierne dal colore l'unico attimo in cui tutto è pronto perché si compia ciò che si deve compiere.



Quando il momento si avvicina vengono spente anche le ultime luci e rimangono solamente il buio totale ed il fuoco della forgia.

Il momento incombe...

Ed eccolo infine: la lama abbandona il fuoco e compie un breve quanto fatale tragitto per immergersi nell'acqua: riaccese le luci il maestro, senza minimamente scomporsi, esamina la lama e fa un cenno di assenso: una nuova nihonto è nata; abbiamo potuto esaminarla da vicino assieme al maestro Hosokawa, rimanendone abbagliati nonostante la ripulitura ancora sommaria non permettesse che di intravederne le linee finali; le condizioni di luce non permettevano di documentarla.



Ricorriamo a questa foto per illustrare meglio di qualunque descrizione a parole lo stile delle lame di Kokaji Yoshindo, la cui firma si può vedere in questa 'ultima foto.



# nihonjin na kazaekata

Foto e Testo Gianna Alice

Come già sapete sono una instancabile viaggiatrice perché mi piace la varietà del mondo.

Questa volta quindi vorrei spiegarvi come si fa a contare con le mani per farsi capire dai giapponesi. Ora, voi che fate aikido, sapete già contare, a differenza della sottoscritta che era completamente a digiuno di giapponese all'epoca del racconto quindi potreste cavarvela egregiamente, ma vi racconto lo stesso la mia storia sperando di riuscire a divertirvi un po'. Il modo di usare le dita per contare o per indicare qualcosa può essere molto diverso da un paese all'altro. Alcuni esempi eclatanti: quando uniamo il pollice e l'indice formando un cerchio per noi ha il significato di okay mentre in Giappone significa denaro e in Brasile diventa un insulto per cui è decisamente meglio evitare di farlo per non finire nei guai (per essere più precisa significa mandare qualcuno a quel paese...). Quando sono andata in Giappone la prima volta di bar e pasticcerie ce n'erano ben pochi (in due mesi non ho trovato un pezzo di pane o brioche neppure da guardare...). Dopo una settimana che girovagavo alla scoperta di Tokyo sono arrivati dei miei amici e al mattino seguente abbiamo cercato insieme un posto che assomigliasse ad un bar con caffè dove far colazione e, dopo tremebondi tentativi, ormai allo stremo delle forze ne abbiamo scovato uno, ci siamo seduti raggianti e abbiamo aspettato che venissero a chiederci cosa volevamo, senza porci problemi. Sorridenti e sicuri abbiamo chiesto quattro caffè (una eccezione per me, ma in quel momento ci voleva) indicando con le dita della mano il numero quattro per non esser fraintesi. Ma qui sono cominciati i guai... dopo averci guardato ben bene come se avessimo chiesto la luna il cameriere ci chiede "otto?" Noi, stralunati lo abbiamo guardato con gli occhi tondi dato che non li abbiamo a mandorla chiedendoci perché ce ne voleva propinare otto dato che eravamo in quattro! Vero che eravamo stanchissimi, ma due caffè a testa ci sembravano comunque un po' troppi... Dopo alcune ripetizioni da ambo le parti abbiamo deciso di passare alle dita. Apriti cielo! Adesso gli occhi tondi li aveva il giapponese: delle dita messe così non le aveva mai viste! Incredibili stranieri, eppure sembravano solo dei bianchi non degli extraterrestri, quindi "perché avevano delle dita messe così?", pensava. Chissà cosa vogliono, proprio a me doveva capitare... così pensando ha alzato il suo mignolino.... Adesso anche noi cominciavamo ad avere gli occhi a mandorla.... Un mignolo su cosa vuol dire adesso, se un attimo fa ce ne voleva dare otto? Ma dove siamo capitati? Comunque dopo un po' noi ci siamo messi a

ridere perché era proprio commovente vedere come ci guardava, neanche fossimo dei marziani che non avevano mai visto un mignolino...

Quindi, credendo di aggirare il problema, siamo passati fiduciosi al numero uno pensando di dirlo quattro volte e risolvere la questione. Il fanciullo ha di nuovo strabuzzato gli occhi a vedere il nostro pollice alzato che può voler dire marito... poi, vedendo che lo tenevamo fermo e che eravamo già a coppie ha cercato un'altra soluzione e deve aver pensato che essendo stranieri non eravamo suoi nemici perché il pollice messo così, per quel poco che sapeva di storia, non era comunque un segno di morte come si usava fare ai tempi di Nerone. Infatti era girato in su, quindi tanto valeva rilassarsi perché poteva restar vivo.... Ragion per cui dopo un po' dato che sulla questione "caffè" non sorgevano dubbi ha deciso di interpretare 4 caffè caldi, che andasse come voleva, tanto valeva rischiare... Quei pollici alzati stranamente lo rassicuravano... Quando è arrivato con quei 4 caffè bollenti anche se lunghissimi lo abbiamo ripagato con tanta tanta tanta felicità e lui, come noi d'altronde, se ne deve ricordare ancora adesso! Che risate, eravamo proprio dall'altra parte del mondo! Morale della favola "otto" che loro in verità pronunciano "hotto" è da intendersi "hot" cioè caldo, in inglese un po' storpiato! Bastava pensarci, vero? Adesso di bar ce ne sono ovunque, da chiedersi se i giapponesi vadano anche altrove... e ci sono anche tanti di quei dolci da far impazzire anche uno che di solito non li mangia (poveretto, non sa cosa si perde!)

Ed ora cerchiamo di capire come si conta con le dita, per capire gli equivoci e giocare un po'.

Capito il meccanismo potete farlo diventare un gioco. Quando devono contare qualcosa i giapponesi sono in grado di complicarsi davvero la vita!

Questa è una parte difficile della loro grammatica perché per contare usano decine di suffissi diversi a seconda di come sono fatti gli oggetti in questione e ogni tanto anche a loro sorgono dei dubbi... Ad esempio per contare: cose lunghe e strette (matite, alberi, bottiglie etc.) usano il suffisso "hon"; cose minuscole usano "ko"; oggetti piatti (piatti, fogli, etc) usano "mai"; delle persone usano "nin"; dei libri usano "satsu"; degli animali, esclusi gli uccelli, usano "hiki"; degli uccelli usano "wa"; delle scarpe o delle calze usano "soku": ecc. ecc. roba da far surriscaldare le meningi!

Con le dita invece è più facile ma anche qui, tanto per non annoiarsi, ci sono 2 sistemi. Per quanto riguarda il modo classico di contare, soprattutto se si conta per se

stessi, i giapponesi fanno così: da 1 a 10 usano solo la mano destra, poi dal 10 al 20 si usano la mano sinistra! Carina l'idea, vero? Personalmente lo trovo un sistema veramente geniale e voi? Adesso contate:

- 1 : abbassare il pollice della mano destra
- 2 : tenendo abbassato il pollice abbassare anche l'indice
- 3 : tenendo abbassati il pollice e l'indice abbassare anche il medio
- 4 : tenendo abbassati pollice, indice e medio abbassare anche l'anulare
- 5 : tenendo abbassati pollice, indice, medio e anulare abbassare anche il mignolo
- 6 : rialzare il mignolo (tenendo le altre dita abbassate)
- 7 : rialzare anche l'anulare
- 8 : rialzare anche il medio
- 9 : rialzare anche l'indice
- 10: rialzare anche il pollice

A questo punto la mano destra è tutta aperta. Per proseguire si usa la sinistra e si ricomincia nello stesso modo

- 11: si abbassa il pollice
- 12: si abbassa anche l'indice
- 13 : si abbassa anche il medio

E così via fino al 20 in cui ci si ritrova con tutte le due mani aperte! Poi si continua ancora? Non ho ancora trovato una risposta sicura, per cui passo a voi l'incarico di indagare non appena vi trovate sottomano dei

giapponesi! Questo sistema che ha dato luogo a tutti i malintesi che vi ho raccontato viene sempre meno usato dai giovani che ne preferiscono un altro.

Dato che sono tornata fresca fresca dal Giappone (fresca fa per dire perché là in estate fa un caldo soffocante e l'aria ti si appiccica letteralmente alla pelle...) ne corrodo la spiegazione con delle foto prese a due leggiadre fanciulle in yukata\* alla stazione di Kyoto, che è una vera e propria gigantesca opera d'arte.

Questo altro sistema tra il resto viene anche usato durante le aste, in particolare al mercato del pesce, e quando si conta per un'altra persona.

Per contare oltre il 10 non ci sono foto ma potrete fare così: arrivati a 10 si tiene la destra tutta aperta e per indicare l'11 si appoggia l'indice della mano sinistra sul palmo della mano destra, per il 12 si appoggiano sia l'indice che il medio, per il 13 si appoggiano indice medio anulare...e così via.

Ma ricominciamo da 1 ed eccovi finalmente le foto promesse.



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10

\*Yukata, ma cosa sono??? Come vedete dalle foto sembrano dei kimono. In effetti sono fatti nello stesso modo ma sono meno impegnativi perché sono di una stoffa leggera e sotto non necessitano di altro. Vengono anche usati, se di cotone, dopo il bagno come accappatoi molto comodi, con delle cinture più semplici ed indifferentemente da uomini e donne ( evviva la parità per una volta!). Nelle città termali si vedono spesso le persone passeggiare vestiti con gli yukata e gli alberghi spesso li forniscono ai clienti.

# La danza butoh

Luisa Bargiacchi

La danza classica è, per noi europei, una delle massime espressioni di grazia, di abilità tecnica e forza fisica mascherati, grazie ad allenamenti massacranti e forza di volontà indicibile, in gesto lieve ed etereo. La nostra danza moderna- uno per tutti BÉJART- esprime concetti, e già ci lascia più interdetti, solo dopo una approfondita conoscenza siamo in grado di coglierne il significato, appunto recondito e di apprezzare il valore dell'arte teresicorea.

La danza giapponese o butoh si spinge oltre: è provocazione assoluta, totale abbattimento del sistema sociale. Letteralmente butoh significa danza camminata derivando da bu/danza toh/piedi; in inglese il termine è tradotto in stamping dance ma viene anche detta versione punk della danza classica giapponese.



*Gibasan - Tatsumi Hijikata: foto di Hiroshi Yamazaki*

Il butoh è nato alla fine del conflitto mondiale, quindi dall'orrore e dal dolore scaturiti dal disastro atomico ed è per questo che è una danza lacerante, sempre straziante ed intrisa di dolore: la tragedia c'è stata, è avvenuta e ha lasciato ballerini attoniti, increduli ma anche profondamente arrabbiati. La paura, lo sgomento, la rabbia dell'impotenza questo è quello che vogliono comunicare i ballerini butoh usando l'intero loro corpo come medium comunicativo: hanno il baricentro basso, sono piegati, prostrati; le gambe sono curve e piegate all'interno; sono dipinti in bianco o grigio i colori della cenere; indossano costumi a brandelli ma più

frequentemente sono nudi: non è nudità erotica, ma essenzialità, autenticità; si muovono lentamente ed hanno viso e corpo contratti, fermi in un attimo lunghissimo di dolore e strazio.

Fondatori della danza Ankoku butoh, poi abbreviata in butoh sono stati Kazuo Ohno e Tatsumi Hijikata i quali, dopo un viaggio in Germania e contatti con la danza espressionista tedesca "Ausdruckstanz" (danza mimica), nel 1959 misero in scena "Kinjiki (Colore proibito)" tratto da una novella di Yukio Mishima; sembra che talmente offensivo sia stato l'impatto con il pubblico che la direzione del teatro spense le luci prima della fine della rappresentazione, facendo rimanere nel buio assoluto la scena. Nonostante il bando da parte della Japanese Dance Association continuarono la loro ricerca di espressività.

Quando Hijikata iniziò a danzare era in atto una vera e propria colonizzazione culturale da parte dei vincitori della guerra e l'abbandono del balletto tradizionale giapponese - kabuki - per il balletto classico occidentale ne era un aspetto; H.T. attaccò l'estetica classica, i suoi fondamentali principi: ne uscì un teatro di protesta, di rifiuto e ribellione, che parlava di violenza, del doloroso processo dell'esistenza, la vita non può essere codificata perché ogni attimo della nostra vita è espressione del nostro personale esistere.

Egli cominciò questa nuova forma di danza seguendo una coreografia molto stilizzata, ispirata soprattutto dai ricordi d'infanzia nella sua casa a nord del Giappone; era profondamente attratto dalle trasformazioni che si attuano nel corpo femminile e lavorò molto per alcune ballerine fino a che trovò in Yoko Ashikawa la sua musa ispiratrice, e grazie a lei sviluppò il suo famoso stile di lavoro con il quale parlava ai ballerini, improvvisando attraverso centinaia di immagini che portavano ad altrettante trasformazioni dei danzatori. Ecco alcuni suoi pensieri:

*"Il mio Butô ebbe inizio nel fango primaverile"*

*La camminata dei condannati a morte è la forma base della danza (...) Diventare pazzo è lo standard di base per la creazione (...) Tutti i tipi di danza possono essere danzate nello spazio grande come un tatami (Goda, 1995).*

*"Nel mio corpo ho una sorella viva mentre danzo il butoh; lei mi strappa le parti oscure e se le mangia: quando lei si alza io sono costretto a sedermi".*

" Quando si considera il corpo rispetto al ballo, è proprio allora che veramente si comprende cosa sia la sofferenza: una parte della nostra vita. ....Siamo in condizioni sfavorevoli sin dalla nascita. Siamo soltanto cadaveri che si levano in piedi al sorgere della vita. .. Per i bambini c'è solo il presente, non hanno paura. Il timore ci imprigiona in una rete sottile e noi dobbiamo rimuovere questa rete! Siamo ansiosi perchè non siamo in grado di vivere con la nostra paura, l'ansia è propria degli adulti. Il ballerino con lo spirito del butoh lavora con le origini dei suoi timori, ne viene fuori un ballo che conduce alle viscere della terra, e non credo che questo sia possibile con il ballo europeo." " Sono convinto che un ballo già studiato, fatto per essere esibito non abbia alcun interesse. Il ballo dovrebbe essere una dimostrazione di affetto e di tenerezza, irrazionale . E' una cosa che rende cordiali, il ballerino dovrebbe ballare con questo spirito. In altre forme di ballo quali il flamenco o la danza classica i movimenti derivano da una tecnica fissa, sono imposti dall'esterno e sono convenzionali. Nel mio caso è l'opposto, il mio ballo è totalmente l'opposto delle convenzioni e delle tecniche..è la rivelazione della vita interna."

Kazuo Ohno ( nato nel 1906, ci risulta tuttora vivente) nel 1929 rimane affascinato da un spettacolo della danzatrice spagnola Antonia Mercé, detta La Argentina, inizia a studiare danza di espressione con (tra gli altri) Tatsumi Hijikata, seguendo però un diverso percorso: l'improvvisazione, lo stupore della rinascita. Le sue performance sono molto emozionali, spesso viene descritto come la Luce che contrasta le tenebre del Ankoku butoh.

All'età di 71 anni, ispirato dalla danzatrice ammirata dai palchi del Teatro Imperiale di Tokyo, ha messo in scena "Admiring La Argentina", opera che, presentata a Nancy nel 1980, può dirsi il suo massimo successo nonché manifesto del suo ideale di rinascita ed estasi. L'età non ha impedito ad Ohno di esibirsi, anzi il suo corpo vecchio, decadente gli ha aperto la poetica dell'estetica del "corpo morto", ossia del corpo sottratto alle pulsioni ed alle tentazioni, corpo capace di evidenziare il contrasto tra vita e morte, bianco e nero, bene e male. In Italia lo ricordiamo alla fine degli anni 80 con " Water Lilies", performance ispirata a Monet e nel 1997 (quindi all'età di 91 anni!!) a Ferrara e Rimini con " Tenko Chido- The road in Heaven, the road in Earth", qui partendo da 4 aiku, egli diventa demone, geisha e fanciulla e dialoga con l'armonia dell'universo (interpretato dal figlio Yoshito) Presso l'Università di Bologna, Dipartimento di Musica e Spettacolo è presente l'archivio Kazuo Ohno, una ampia raccolta di materiale a lui dedicato tra cui il libro " Butoh: Shades of Darkness" di Jean Viala e Nourit Masson- Sekine ((Relié - Agosto 1988) ; che ci ha trasmesso il suo modo di lavorare con i ballerini, le

sue lezioni; eccone alcuni passi:

....( K. Ohno) dice che non gli piace insegnare, non sa come farlo; assegna un soggetto da improvvisare; spesso propone come tema il corpo inanimato: quale infatti potrebbe essere la vita di ciò che è morto ? Noi ballerini dobbiamo creare questa impossibilità, cercare di controllare il corpo, morto, ed esprimere l'anima, viva. Si avvicina ad uno studente che tiene le braccia sopra la testa, indica i limiti di spazio che si sono formati e gli dice: "qui c'è un intero universo, ed ancora " il paradiso è sulla punta delle tue dita " -

"Oggi ballerete l' Amleto in un paese di rane : dovete liberarvi dall'illogico, ciò che è impossibile apre nuovi percorsi. Essere libero non significa fare ciò che si vuole o che si pensa, al contrario !! significa liberarsi dal pensiero e dalla volontà. "

L'immaginazione aiuta a scoprire l'anima; il ballerino "diventa creatore del mondo, colui che non ha identità, colui che è esistito prima dell'apparire dell'individuo, alla fine tutto altro non è che un gioco"

"Se vuoi danzare un fiore, puoi mimarlo: sarà un fiore qualunque, banale e per nulla interessante. Ma se poni alla base della tua ricerca la bellezza di quel fiore e le emozioni che evoca nel tuo corpo morto, allora il fiore che crei attraverso la danza sarà vero e unico, e il pubblico sentirà la tua emozione." (Kazuo Ohno)

(Il libro è esaurito ma si può reperire sul sito amazon.fr) Esaurita la connotazione politica iniziale il butoh moderno è andato o verso la metafisica con performance che si svolgono come tableau vivant nel caso della compagnia Sankai Juku del coreografo Amagatsu Ushio, o verso la poesia del gruppo Ariadone fondato da Carlotta Ikeda. Entrambi gli "stili" sono espressione dello sviluppo del pensiero iniziale dei due fondatori che hanno avuto la capacità di collocare il balletto all'interno della grande rivoluzione culturale avvenuta negli anni 60-70 ; grazie a loro la danza ha potuto essere non solo bellezza ma espressione del suo tempo, e ballare è diventato contestazione.



Kazuo Ohno con il figlio Yoshito Foto di Kevin Bubriski

# Filosofia dell'azione in Mishima Yukio

Riccardo Rosati

*Abbiamo atteso quattro anni. L'ultimo anno con particolare fervore. Non possiamo più attendere. Non c'è più motivo di attendere coloro che continuano a profanare se stessi. Attenderemo ancora solo trenta minuti, gli ultimi trenta minuti. Insorgeremo insieme ed insieme moriremo per l'onore. Ma prima di morire ridoneremo al Giappone il suo autentico volto. 1)*



Abbiamo deciso di cominciare il nostro percorso nella filosofia dell'azione proprio con le ultime parole "pubbliche" dello stesso Mishima Yukio (pseudonimo di Hiraoka Kimitake, 1925-70), autore tra i più prolifici della storia giapponese moderna. Tuttavia, ci concentreremo in questa sede su di un aspetto specifico della sua carriera che ne ha enormemente, nonché drammaticamente, influenzato l'ultima parte della esistenza, terminata con il celebre e clamoroso suicidio del 25 novembre 1970.

Il percorso artistico di Mishima attraversa numerose fasi che lo porteranno dall'ostentato classicismo degli inizi, sino all'attivismo politico, o sarebbe meglio dire culturale, della fine

.Il talentuoso sedicenne, che incantò il grande Kawabata Yasunari, sceglie in età adulta e al culmine del successo la morte come forma di protesta per il degrado morale del Giappone contemporaneo.

Un tragico, quanto inutile, gesto, che ci ha privato per sempre di un artista di enorme levatura?

Riteniamo di no, poichè quello dell'autore in questione può a primo acchito sembrare la sublimazione di un

egocentrismo prossimo a un superlo nietzschiano. Ciò nondimeno, se inquadrriamo tale evento nella vita e nella opera di Mishima, aspetti inscindibilmente legati, il tutto si riveste di un senso profondo, tanto da assumere la consistenza che egli stesso forse auspicava: di essere da esempio per coloro che vogliono e hanno la possibilità di capire. Così non fu purtroppo per i soldati che egli arringò prima di morire: *abbiamo deciso di sacrificare la vita come avanguardia di tale movimento, di essere la pietra su cui sarà edificato l'Esercito nazionale*, 2) i quali lo ascoltarono annoiati e infastiditi. Costoro erano i figli di un Giappone annichilito dalla guerra e che lo stesso Mishima giudicava "corrotti".

Il *seppuku*, equivalente nel linguaggio formale di *Harakiri*, come detto, va inserito nella inquieta ricerca di quella autentica vitalità che segna buona parte della sua carriera, tanto da spingerlo a definire i suoi ultimi anni come "Fiume dell'azione" 3); così descritto anche da Marguerite Yourcenar nel celeberrimo saggio che la scrittrice dedica all'artista: *[..] Mishima, emporte désormais par ce qu'il appelle la Rivière de l'Action*. 4) L'utilizzo da parte della scrittrice belga del sostantivo "rivière" e non "fleuve" non è affatto incidentale, giacchè col primo nella lingua francese si intende talvolta la parola *affluente*. Rammentiamo che lo stesso Mishima divide la propria essenza in quattro fiumi: prosa, teatro, corpo e, per l'appunto, azione; dunque la Yourcenar ha dimostrato di cogliere un aspetto fondamentale dell'animo di questo scrittore, ovvero il fatto che ognuno dei suoi "fiumi" converge nell'*Universo Mishima* e sebbene questi possano essere analizzati separatamente, come del resto stiamo facendo noi, essi convergono immancabilmente alla loro unica fonte.

Soffermiamoci su quello che il nostro autore intende per "azione".

Egli non ha mai nascosto le sue idee, anzi ha puntualmente dimostrato una rara capacità di sintesi del proprio pensiero, come avviene in una stimolante e polemica intervista concessa al critico di formazione marxista Furubashi Takashi: "desidero dare me stesso fino alla morte e, pur avendo la mia età, non essere da

1) *Proclama* di Yukio Mishima in *Lezioni spirituali per giovani samurai*, Milano, Feltrinelli, 1999, p. 126

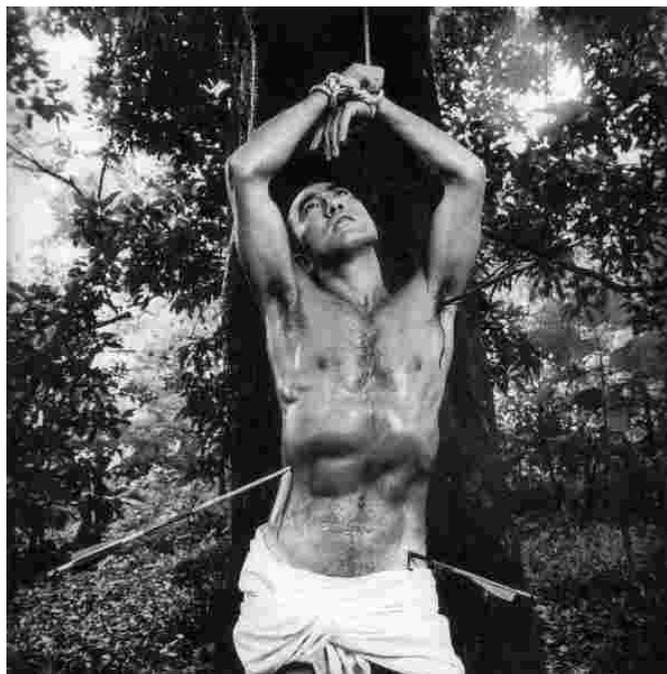
2) *Idem*, p.123.

3) *Le ultime parole di Mishima*, a cura di Emanuele Ciccarella, Milano, Feltrinelli, 2001, p.11.

4) *Mishima ou La vision du vide*, di Marguerite Yourcenar, Gallimard, 1980, p.100.

meno dei giovani che mi circondano” 5). L’amore di Mishima per la gioventù e la dinamicità è certamente uno degli aspetti più rilevanti della sua speculazione; gli dedica persino un testo: *Lezioni spirituali per giovani samurai*, accompagnato da una serie di precetti intitolati giustappunto *Introduzione alla filosofia dell’azione* (1969-70).

In questi brevi scritti, vere e proprie regole per i suoi discepoli, l’artista giapponese fissa per sempre la sua visione della esistenza, che si rivela una continua tensione verso l’Assoluto, più volte associato alla figura dell’Imperatore, come a voler dimostrare che il superamento della sfera del sensibile sia realizzabile solo attraverso il rispetto di regole che pongono dei limiti, ossia che frenano e temperano l’impeto dell’azione stessa, altrimenti effimera e fine a se stessa. Qui nasce una delle grandi contraddizioni di Mishima, insieme al dualistico rapporto di odio-amore per l’Occidente. Ciononostante, siamo convinti che sia proprio l’esistenza di così palesi incoerenze a renderlo unico. In aggiunta, il nostro interesse di studiosi si veste di profondo rispetto allorché è lo stesso autore a dichiarare, rivelando un animo diviso tra quello di un *bushi* e un rinvigorito dandy alla Wilde, di essere perfettamente consapevole dei limiti del suo pensiero: “Dividerei i quarantacinque anni della mia vita, una vita carica di contraddizioni”.6)



Ritratto fotografico di Mishima raffigurato come San Sebastiano, eseguito da Kishin Shinoyama negli anni 60

Riassumendo, l’azione per Mishima è movimento, opposizione alla noia e all’imborghesimento dello spirito e soprattutto la ricerca di una purezza scevra da qualsiasi

attaccamento alla vita, finanche da preferire una esistenza breve e impetuosa a una lunga e sobria.

Resta ora da definire, per quanto lo spazio a nostra disposizione sia limitato, la interpretazione estetica dell’azione nel nostro autore. Per far ciò, è utile inizialmente riassumerne i concetti portanti: “Un agile sistema nervoso motorio, muscoli possenti, gioventù, forza, passione, purezza” 7)

In questo elenco troviamo tutti gli elementi per poter tracciare brevemente le caratteristiche dell’estetica *mishimiana* in materia di movimento-azione-pensiero. Tra questi, vogliamo ora concentrarci sulla sua “idea di giovinezza”. Quest’ultima è di importanza capitale non solo nella vita di Mishima, ma anche nella sua opera.



Guido Reni: San Sebastiano - Roma, Pinacoteca capitolina

Un esempio tra tutti è il martirio del giovane corpo di San Sebastiano raffigurato da Guido Reni, trafitto da frecce che ne lacerano carni, esso si attesta come il primo, e probabilmente il più significativo, canone estetico per il narratore nipponico. Rammentiamoci che in fondo il corpo in Mishima è *tragico*, degno di contemplazione solo nel momento della sua distruzione, altrimenti la bellezza è “nemica”, proprio come descritto nel suo capolavoro *Il padiglione d’oro* (*Kinkakuji* 1956).

5) *Le ultime parole di Mishima*, a cura di Emanuele Ciccarella, Milano, Feltrinelli, 2001, p.33.

6) *idem*, p.11.

7) *Lezioni spirituali per giovani samurai* di Yukio Mishima, Milano, Feltrinelli, 1999, p.75.

Da qui, la infatuazione dell'autore per l'annichilimento del corpo che si veste in tal guisa di un manto elegiaco: "On comprend que le corps, et le corps seul, est pour Mishima le lieu du tragique" (8).

Tornando al martirio di San Sebastiano, questa fu una immagine che affascinò il giovane Mishima sin da bambino, quando la nonna Natsuko lo costringeva a starsene segregato in casa, lasciandogli come unico svago la lettura, proprio grazie alla quale venne a conoscenza della tragica vicenda del santo cristiano; di cui parlerà nel suo primo romanzo, *Kamen no kokuhaku* (Confessioni di una maschera, 1949), "la raffigurazione del San Sebastiano trafitto dalle frecce di Guido Reni rappresenta i germi di quel continuo e irrisolto conflitto fra il mondo delle idee e quello della materia" (9). Aggiungiamo soltanto che tale aspetto porta l'artista in questione sorprendentemente prossimo alla filosofia di Platone, dunque alla base di quella cultura occidentale verso la quale egli ostentava lo stesso dualistico rapporto di odio-amore nutrito per la bellezza.

Dunque, "azione" come sinonimo di sprezzo per il pericolo e volontà di sacrificare l'esistenza nel fiore della bellezza.

Basta poco per comprendere che tutto il parlare, e in qualche occasione il consapevole ciarlare, di Mishima intorno alle arti marziali, al body building, nonché alla disciplina militare, nasconde elementi ben più profondi e suggestivi. Per lui l'azione è quella dello spirito; il movimento e il pensiero sono tutt'uno col corpo.

La forza, questo era quello che egli ricercava in modo ossessivo durante i suoi ultimi tragici anni di vita; il resto era la "divisa" usata per attirare e provocare giornalisti curiosi e critici faziosi: "E io non riesco a pensare ad altro che alla rinascita della forza; anche se mi giudicano un fanatico, sono convinto che il mio compito primario sia la rinascita della forza" (10). Eppure chi potrà mai dire con sicurezza che cosa egli intendesse davvero per forza. La nostra teoria è che i concetti di vitalità e di azione dovessero essere le basi per la costruzione di una nuova società. La quale potesse cambiare un Giappone imbelles e succube del rimorso per l'onta della sconfitta militare.

Il gesto eroico tuttavia non può essere semplicemente vigoroso e veloce, bensì ben premeditato, onde evitare inutili dispersioni di energia: "Non potendo esistere un'azione senza uno scopo, coloro che vivono senza tendere ad alcun obiettivo, schiavi delle circostanze,

detestano o temono la parola 'azione'" (11). In tal maniera Mishima palesa l'anelito per qualcosa che va ben oltre il tanto rimpianto Giappone classico, distaccandosi dalla passiva accettazione del destino, per opporgli la cosciente scelta della propria sorte grazie all'azione. Egli si assesta, come suo solito, in una scomoda "Terra di Mezzo", a metà strada tra Occidente e Oriente: il sole minaccioso del suo paese si contrappone alla calda luminosità dell'Ellade, ove i raggi illuminano marmi perfetti, esempi di armonia e perfezione. Come detto, lo scrittore nipponico si rivolge particolarmente ai giovani, amati e forse invidiati. Il loro corpo, la ingenuità impetuosa tipica dell'innocenza sono tutti elementi portanti della estetica di questo autore. L'indottrinamento della nuova gioventù giapponese è forse l'ultimo compito morale, nonché intellettuale, intrapreso dall'artista prima del suicidio. A tal proposito, il giornalista messicano J.L. Ontiveros evidenzia in modo sintetico tutti i principi utili per comprendere più a fondo il pensiero di Mishima su questo argomento: "Questo entusiasmo per la potenza creatrice e la perfezione fisica dei giovani" (12), e continua dicendo, "Mishima espone svariate idee sulla giovinezza, che egli identifica con la purezza che si esprime nella spontaneità di chi non è stato contaminato dalla conoscenza," (13).

L'ultimo aspetto da considerare in questa nostra breve analisi è il rapporto con le arti marziali, segnatamente con il *Bushidò* il codice di comportamento dei *bushi*, più volgarmente chiamati *samurai*.

In seguito ai vari aspetti affrontati sinora, la grande passione di Mishima per le antiche arti guerriere giapponesi non dovrebbe sorprenderci. Ciò malgrado, vale subito la pena chiarire un punto fondamentale, ovvero che lo studio che egli intraprende del Karate e del Kendo non ha nulla a che fare con una volgare pulsione alla violenza.

Nelle arti marziali, l'autore vede la sublimazione della idea di azione, giacché questa è sì fisica, ma pur sempre regolata da un codice di comportamento, temperato da una ferrea disciplina morale.

Nello studio filologico dello *Hagakure* (14), egli comprende come la suprema dignità della esistenza stia nel nascondimento di sé, cioè nel celare la paura dietro la maschera del coraggio, il dolore dietro la gioia e la passione dietro una condotta impassibile: "Se c'è un libro a cui ho fatto riferimento, è senza che mai venisse

8) *Mishima Yukio, esthétique classique, univers tragique* di Annie Cecchi, Paris, Honoré Champion, p.33.

9) *Le ultime parole di Mishima*, a cura di Emanuele Ciccarella, Milano, Feltrinelli, 2001, p.10. 10) idem, p.31

11) *Lezioni spirituali per giovani samurai* di Yukio Mishima, p.71.

12) *Yukio Mishima: la via della spada* di José Luis Ontiveros, negli atti del convegno *La spada La penna Il sangue* (sullo scrittore Mishima Yukio, tenutosi a Roma il 7-8 aprile 2001), Roma, Ass. Cult. Raido, 2001.

13) idem.

14) Letteralmente "All'ombra delle foglie" del 1716: annotazioni del guerriero Yamamoto Tsumetomo.

meno l'emozione, questo libro è *Hagakure*" 15). Del resto, Mishima ben comprende la inutilità, al giorno d'oggi, delle arti marziali da un punto di vista pratico; aspetto che numerosissimi occidentali si ostinano a ignorare, sentendosi dei titani nell'apprendere a dimenar calci e pugni. Differentemente da costoro, l'artista giapponese individua nella pratica marziale un modo per temprare mente e corpo, sempre inscindibili nella sua filosofia di vita.

La nostra conclusione in quello che ci auguriamo sia



stato un viaggio esaustivo, seppur breve, nella visione estetica dell'azione in Mishima Yukio intende far ritorno alla sua unica vera "fonte". Sarebbe a dire che ci sta a cuore "dare la parola" in ultima battuta a un artista fin troppo maliziosamente frainteso e sfruttato. Dotato di una intelligenza finissima e di una sensibilità verso l'animo umano con pochi uguali tra i contemporanei, Mishima stesso aveva intravisto il pericolo che la ingenuità, nel senso di franchezza, del suo pensiero potesse essere manipolata da chi cercava drappi culturali da esaltare o denigrare.

Egli, proprio in apertura della *Introduzione alla filosofia dell'azione*, si rivolge direttamente al lettore "attento", ovvero in possesso di un occhio sobrio e acuto, privo dell'arroganza del pregiudizio. Conscio, Mishima, che ci sarebbero stati, come del resto sempre ci saranno, coloro che sono pronti a non voler capire: "Un lettore attento coglierà in questo mio scritto l'eco delle mie esperienze, dei miei aneliti, delle mie angosce, delle mie passioni, delle mie confessioni e dei miei presagi. E un giorno comprenderà forse le mie metafore e dirà: 'Ah, era questo che intendeva!'" 16)

15) *La via dei samurai* di Yukio Mishima, Milano, 1983, pp.35-37.

16) *Lezioni spirituali per giovani samurai* di Yukio Mishima, p.69.

#### Bibliografia

*Dawn to the West (Fiction)* di Donald Keene, New York, Columbia University Press, 1998.

*La via dei samurai* di Yukio Mishima, Milano, 1983.

*Le ultime parole di Mishima*, a cura di Emanuele Ciccarella, Milano, Feltrinelli, 2001.

*Lezioni spirituali per giovani samurai* di Yukio Mishima, Milano, Feltrinelli, 1999.

*Mishima ou La vision du vide*, di Marguerite Yourcenar, Gallimard, 1980.

*Mishima Yukio, esthétique classique, univers tragique* di Annie Cecchi, Paris, Honoré Champion.

*Yukio Mishima: la via della spada* di José Luis Ontiveros, negli atti del convegno *La spada La penna Il sangue* (sullo scrittore Mishima Yukio, tenutosi a Roma il 7-8 aprile 2001), Roma, Ass. Cult. Raido.

Nel 1969, quindi un anno circa prima della sua morte, Yukio Mishima interpretò la parte del samurai Tanaka Shinbei nel film *Tenchu* (*Hitokiri*). Protagonisti erano Shintaro Katsu, uno dei primi attori a ricoprire il ruolo del leggendario samurai cieco Zatoichi, qui nella parte di un samurai del clan di Tosa, e Tatsuya Nakadai, attore icona di Akira Kurosawa e protagonista di *Kagemusha* e *Ran*, gli ultimi film *shambala* del maestro, nella parte del capo clan, impegnato agli inizi dell'epoca Meiji in una sanguinosa e feroce lotta in nome dell'imperatore contro la modernizzazione del Giappone voluta dallo shogun Tokukawa.

E' un tema ricorrente nei film in costume giapponesi, e il titolo *Tenchu* (vendetta divina) si riferisce ad uno dei gridi di battaglia dei clan lealisti, con cui annunciavano e compivano le loro feroci vendette. Uno dei personaggi principali del film, in realtà il grande antagonista di tutti gli altri, è quel Ryoma Sakamoto, grande maestro di spada, che passò dalle file dei lealisti a quella dei pragmatici, quelli che preferirono rassegnarsi all'inevitabile e pilotare i cambiamenti - cavalcando la tigre come dice un noto proverbio orientale - piuttosto che subirla; gli altri personaggi, anche naturalmente quello interpretato da Mishima, che commette seppuku di fronte ad una accusa ingiusta, anticipando sullo schermo in modo impressionante quanto farà realmente l'anno seguente, sono come di consueto in queste opere che risentono di un certo manierismo votati alla sconfitta e all'autodistruzione. Non ci meraviglia, se Yukio Mishima ha frequentemente affrontato nelle sue opere quell'epoca di rivolgimenti sociali e politici, di dubbi, di atroci lotte intestine, finendo sempre per cantare l'epopea degli irriducibili, dei disperati, di quelli che preferiscono scomparire con la scomparsa di quello in cui credono, che abbia ritenuto significativo interpretarne uno sullo schermo.

La scena cruciale del film *Tenchu*: ingiustamente accusato di avere assassinato un nobile lealista Tanaka (impersonato da Yokio Mishima), viene invitato a riconoscere una spada: è la sua; sottrattagli con l'inganno, è stata abbandonata accanto al corpo esanime della vittima.



Rendendosi conto di essere stato tradito da coloro per cui aveva combattuto, prima che qualcuno possa trattenerlo Tanaka estrae la spada e con essa compie seppuku.



Tutte le immagini sono tratte dal film "Tenchu"

## Uno squillo di tromba annuncia la battaglia

*Ugo Montevocchi*

Traendo spunto dalla mia esperienza personale e dopo essermi confrontato con diversi colleghi responsabili di Dojo circa le problematiche inerenti il nostro ruolo, mi sento di poter affermare che una delle difficoltà più ricorrenti è quella dell'assenteismo degli allievi iscritti. Passi la difficoltà di reperire allievi per il modello culturale imperante che spinge in tutta altra direzione, passi la perdita di allievi che per motivi vari abbandonano la pratica, ma il sapere di avere un certo numero di iscritti e il ritrovarsi di fronte sovente solo la metà di questi è probabilmente la cosa più frustrante. E' infatti molto triste iniziando una lezione sapere che il Tale e il Talaltro, quella sera assenti, non godranno dello sforzo che ci accingiamo a produrre per l'avanzamento del nostro dojo sul percorso dell'Aikido.

Ovviamente le cause di queste assenze sono tra le più varie. Molto ricorrenti sono quelle relative a motivi di salute ed è proprio su questo argomento che mi voglio soffermare. L'influenzina, la febbre sui trentasette gradi e mezzo, il dolorino al gomito o al ginocchio che va e viene o più semplicemente la stanchezza di quella sera a seguito di una giornata di lavoro più pesante del solito sono motivi validi per non presentarsi alla lezione? La mia risposta è categorica: NO!

La mia esperienza mi insegna che se si dovessero saltare le sere in cui si è stanchi, stressati, raffreddati, accaldati o dolenti per qualche acciaccio non ci si allenerebbe praticamente mai. Se ci si allena con una certa intensità è normale ritrovarsi la sera seguente a non aver ancora completamente recuperato.

E' abbastanza ricorrente ad esempio il ragionamento "sabato e domenica ho fatto lo stage quindi lunedì mi

riposo". Niente di più sbagliato.

Anche dal punto di vista fisiologico il modo migliore di mobilitare l'acido lattico dai muscoli è farli lavorare nello stesso modo in cui si è procurato tale sovraccarico. Di nuovo, se ci si allena intensamente è normale accusare qualche contrattura muscolare o qualche dolorino articolare causato da un compagno troppo solerte nello studio del Nikkio o del Sankio. L'unico modo per andare avanti è rassegnarsi all'idea che fatica e dolore devono essere accettati come compagni di viaggio. Se si parte da questo presupposto anche avendo subito infortuni rilevanti è possibile non interrompere la pratica. Dico spesso che l'esercizio vero inizia quando senti di essere giunto al limite, quando sopraggiunge la tentazione di fermarsi. E' infatti da quel momento in poi che si sta veramente iniziando a lavorare per la crescita, per spostare in avanti il proprio limite, sia quello fisico-atletico che quello psicologico relativo alla capacità di sopportazione. Chi non arriva mai al limite difficilmente potrà avanzare e probabilmente può aspirare solo al mantenimento della propria prestazione.

E' risaputo che la sofferenza interiore è sempre stata la condizione di maggiore ispirazione per poeti e artisti di ogni genere.

Bene, anche nella pratica della nostra arte saper affrontare la sofferenza nel giusto modo è fondamentale perché proprio questa può trasformarsi in un volano che ci mantiene in attività nei momenti difficili o addirittura



in una catapulta capace di farci avanzare tantissimo sul piano dell'autostima.

Parliamoci chiaro: allenarsi intensamente a vent'anni nel pieno dell'energia è facile, fare lo stesso venti anni dopo avendo messo insieme una bella collezione di guai fisici e con l'energia che non è più la stessa richiede altri attributi. Senza scomodare i nobili Samurai e il modo in cui questi affrontavano il dolore citerò ad esempio i più moderni piloti di moto capaci di compiere gesta sportive che hanno dell'incredibile. E' infatti consueto per i piloti affrontare gare in condizioni fisiche che terrebbero a letto un comune mortale per settimane, gare disputate con una clavicola rotta il giorno prima e magari vinte o combattute con un coraggio che ha dell'eroico. Prestazioni possibili perché, a detta degli stessi interessati, la necessità di sopportare il dolore ha fornito quella carica in più, quella sorta di esaltazione e di incoscienza che hanno fatto la differenza nel confronto con avversari in condizioni più consone. Tanti sono gli esempi di gesta compiute da soldati feriti che gettandosi in battaglia a vita persa e trascinando con il loro esempio i compagni hanno rovesciato l'esito di uno scontro. Mitica la scena iniziale del film "Balla coi lupi" in cui il protagonista non riuscendo ad accettare il proprio destino si lancia di fronte al nemico cercando la morte e trovando invece suo malgrado un destino da eroe, un esempio eclatante di come dolore e sofferenza possano esaltare coraggio e determinazione. Certo che nella nostra pratica siamo su livelli ben diversi e parole come eroismo e sacrificio estremo sono fuori luogo, ma anche noi abbiamo occasione di scontrarci con delle difficoltà e, togliendo ogni indugio, di affrontarle dando il massimo possibile. Insomma: il valoroso, se ha il braccio destro ferito, continua a combattere usando il sinistro.

Altra cosa che è fondamentale considerare è la natura non solo fisica e oggettiva del dolore.

Il dolore ha infatti una sua natura mentale ed è soggettivo. Classico è il mal di denti che si fa più acuto di notte quando vorremmo dormire. In realtà succede che a mente sgombra la nostra attenzione si fissa di più sul dolore amplificandolo, mentre nel momento della massima concentrazione il dolore non trova spazio nella nostra mente e viene annichilito. Così, calata la visiera e pensando solo a dare gas, il pilota si dimentica della sua spalla, annulla il dolore conquistando in ogni caso la sua personale vittoria.

Ovviamente non c'è nulla di magico o misterioso: è risaputo il funzionamento delle endorfine anestetici spontaneamente prodotti dall'organismo e della adrenalina vera e propria droga eccitante che il nostro corpo produce se gli si chiede il massimo. Anche a livello mentale il dolore può essere affrontato

e in gran parte sopraffatto. Probabilmente concentrarsi su di esso tentando di vincerlo o non sentirlo non è il metodo più efficace. Meglio piuttosto porsi nei suoi confronti come un osservatore esterno, come se la zona dolente non fosse parte del nostro corpo.

Qualche interessante esperimento ho provato a farlo dal dentista. L'atteggiamento assunto era quello di ripetere mentalmente "stupido nervo trigemino, ho capito! Mi vuoi avvisare che un trapano mi sta perforando un dente, ma io già lo so. Sono qui proprio per questo, il lavoro si ha da fare quindi per favore fai a meno di informarmi con tanto zelo che qualcosa mi sta lesionando... è a fin di bene e il tuo messaggio è solo una spiacevole seccatura!" Devo dire che il risultato di questo training mentale è stato soddisfacente e ha permesso di risparmiarmi qualche dose di anestetico.

Del resto come si faceva quando gli anestetici non esistevano? Quando per una amputazione si spendevano solo due sorsi di superalcolico uno dei quali spesso spettava al medico? Superuomini quelli di un tempo? No, probabilmente una volta era semplicemente più elevata la capacità di sopportazione, le persone sopportavano ed erano rassegnate a sopportare tutto molto di più, freddo caldo fame fatica e di conseguenza anche il dolore.

In questo senso ai nostri tempi continuiamo in un percorso di evitamento e involuzione, la nostra pratica però, che è marziale ci dà l'opportunità di recuperare certe capacità.

Non ha senso praticando Aikido dire "oggi no, mi allenerò domani" semplicemente perché questo non è marziale. Inutile aspettare di essere al cento per cento: andando avanti con l'età l'efficienza è destinata a calare e gli acciacchi ad aumentare.

Quindi se vogliamo che il nostro Aikido ci accompagni per la vita meglio rassegnarsi alle difficoltà affrontandole giorno per giorno, confidando sul fatto che questo ci rende più forti e che domani lo stesso ostacolo ripresentandosi non sarà più un problema.

**AI TEMPI GLORIOSI IN CUI LE BATTAGLIE SI COMBATTEVANO A FIL DI SPADA, QUANDO ERANO CORAGGIO E ONORE A STABILIRE IL VALORE DI UN UOMO, SPESSO L'ESITO DI UNA BATTAGLIA FACEVA LA DIFFERENZA FRA RESTARE UOMINI LIBERI O DIVENIRE SCHIAVI E NON SI POTEVA DIRE "COMBATTERÒ DOMANI" MA SOLO "DEVO ESSERE PRONTO SEMPRE, DEVO ESSERE PRONTO ADESSO, PERCHÉ LA BATTAGLIA E' OGGI!".**

*Grafica: Livia Bottoni*

*Dopo aver parlato dei pionieri dell'aikido, vogliamo spostare la nostra attenzione su coloro che hanno portato quest'arte in giro per il mondo, facendola conoscere ed apprezzare. Sono tutti maestri che, nelle nazioni di riferimento hanno lasciato una impronta indelebile: ognuno con il proprio stile, con la propria mentalità, insomma con la loro personalità hanno reso comprensibile un'arte marziale giapponese: il lavoro di questi maestri ha tessuto un a ragnatela in cui, tutti noi lettori, siamo caduti.*

## I grandi dell'Aikido: Il maestro Ichimura

Toshikatsu Ichimura venne inopinatamente in Italia a partire dal 1978, su invito del maestro Hosokawa, proponendo un aikido fantasioso ed imprevedibile per quanto sorprendentemente vincolato ai principi di base. Nessuno aveva mai sentito parlare di lui prima e se ne sono perse le tracce dopo e quindi è giusto dare un saggio del suo pensiero a quanti – e sono la maggioranza - non abbiano avuto l'occasione di studiare con lui. All'epoca direttore didattico dell'Aikikai di Svezia, persona dai molteplici interessi, Ichimura ha coltivato soprattutto, tra quelli a noi più vicini, l'aikido lo iaido ed il kotodama (sistema di meditazione giapponese che fa uso di emissioni vocali). Esperto di shiatsu, che allora rappresentava per molti solo una parola esotica, si lasciò sfuggire un giorno al termine di un raduno a Roma che era una forma di medicina orientale che non prevedeva l'uso di medicinali ma solo l'uso delle mani. In un battibaleno si formò una lunga fila di malati, veri od immaginari non sappiamo, insospettabile in un dojo che si supponeva frequentato da baldi atleti nel fiore dell'età. Disgraziatamente il primo sollecitante doveva avere qualche problema che richiedeva un uso abbastanza intenso della terapia; e con l'aiuto di Masatoshi Imazaki, anche lui con qualche pratica nel ramo, il maestro Ichimura lo sottopose ad una vigorosa manipolazione

che gli strappò una serie impressionante di lamenti e proteste. Impassibile Ichimura proseguì con tutto il suo repertorio, al termine del quale l'ex moribondo assicurò di essere ormai in perfetta salute e di non avere più bisogno di nulla nei prossimi anni. Voltatosi per seguire il prossimo cliente Ichimura scoprì a quel punto che la interminabile fila si era in qualche modo dispersa e liquefatta. Bisogna ammettere che il maestro si fece rapidamente una ragione dell'evento, affrontandolo con buonumore. E si dileguò rapito dalla 500 rossa del segretario dell'associazione in cui si pigiavano anche, protestando allegramente per le manovre indecorose cui dovevano ricorrere, Hideo Kobayashi ed Hideki Hosokawa. Erano altri tempi, ai nostri giorni prima di ricevere un personaggio di rango ci si assicura di avere a portata di mano almeno una limousine con un autista presentabile. Dopo alcuni anni il maestro Ichimura smise di frequentare i nostri tatami, ma non tutti sono al corrente delle ragioni. Convertitosi da anni alla religione cristiana, aveva deciso di seguire la sua vocazione e ritirarsi dal mondo. Riceviamo ancora di tanto in tanto sue lettere e cartoline, ma essendo prive dell'indirizzo non è mai stato possibile rispondergli. Notizie non confermate riportano che ora gestisca una clinica shiatsu nella città di Kobe.

### Il pensiero del maestro Ichimura (Roma, Ottobre 1978)

E' fondamentale avere un buon maestro. E' difficile capire l'aikido senza un maestro, perché lui è il tramite tra noi e la profondità dell'aikido. Anche se cerchiamo sempre di applicarci al meglio, non è facile trovare subito la buona strada. E' difficilissimo togliere alcune cattive abitudini che si prendono molto facilmente, come la cattiva posizione sul tatami. Noi cerchiamo di

andare avanti e di liberarci dei nostri errori, e ci portiamo dietro questi sforzi applicandoli anche nella vita comune. Il fondo di molte tecniche è comune, per cui farne bene una significa poter riuscire anche nelle altre. Ecco l'importanza delle tecniche di base: se sono conosciute alla perfezione danno modo di conoscere il fondo dell'aikido. La comprensione mentale non è tutto: è soprattutto una tecnica difficile, come un muro che mi sbarra la strada, pratico con più forza di volontà e serietà, senza arrendermi. Quando ci si trova d'avanti ad un ostacolo, è tutta la nostra vita che è messa in questione. Molta gente crede che la sua vita sia gestita senza problemi, ma non è così, almeno finché non viene messa alla prova. Attraverso l'aikido, io posso capire cosa c'è in ogni vita. Naturalmente l'occhio del maestro vede solo le cose buone anziché le cattive, di ogni persona. Se volete davvero progredire nell'aikido e nelle vostre tecniche, dovete curare la vostra vita, in modo veramente giusto; sforzandosi di curare anche la propria vita, il progresso nell'aikido sarà mille volte maggiore; questo è difficile da credere e da praticare, ma il progresso è certo e sicuro, ed io l'ho visto in persone che hanno



Foto: di Magnus Hartman, dal sito [www.stenudd.com](http://www.stenudd.com)

praticato l'aikido con me. Molti maestri sono partiti da questo, controllando la loro vita; il loro aikido è ad un livello molto alto, e il progresso è costante. Ma questa è una cosa in cui non posso aiutarvi; la vostra vita, il vostro progresso dovete attuarlo da soli. Fra le tante altre cose oltre all'aikido, ho studiato molto medicina naturale orientale (Shiatsu, agopuntura). Per questo quando un mio paziente prova dolori sofferenze, io gli dico cosa deve fare; ma se non segue le mie prescrizioni, non posso fare altro per lui. Questo significa non stancarsi mai di allenarsi, altrimenti l'aikido non ci sarà mai di nessun aiuto. E' cosa necessaria allenarsi senza stancarsi; allenarsi sempre per trovare gli elementi più nascosti nelle varie discipline. L'allenamento costante non consiste solo in tecnica e movimenti, ma è anche anima, che ci aiuta a trovare veramente il fondo della disciplina. Quando siamo capaci di armonizzarci con il nostro partner, noi siamo in armonia con la natura. Questo è il vero scopo dell'Aikido, cioè trovarsi in armonia con la natura e lavorare con essa. Molte volte ci si illude di vivere bene, di fare bene, ma non sempre è vero: viviamo tra molte disarmonie. Le nostre azioni non si accordano con la natura e l'universo. Naturalmente noi cercheremo sempre quando è possibile questa armonia, e quando ci saremo riusciti, praticando l'aikido in unione con l'universo, saremo veramente a posto, vivremo bene. Quando una persona nasce ha delle capacità innate, ma pochi le usano e quando vengono a morire è un peccato che siano state sprecate. E' un peccato cioè che quasi tutte le persone non vogliano o non possano lasciare dietro di sé il loro ingegno, la loro conoscenza, i quali sopravvivono a loro stessi. Se faccio allenamento continuo di aikido, utilizzo questo ingegno [senza sopravvalutarlo], e posso mostrare questa mia conoscenza; praticando intensamente noi mostriamo quello che c'è di buono in noi, e troveremo aiuto nella natura e nell'universo. Questo significa che la nostra vita non sarà più una cosa a se stante: dentro di me, dentro di noi, vi sono la natura e l'universo, e il fatto di essere in unione con essi e di ricevere la loro forza significa che non posso più pensare in modo egoistico. Attraverso di me altre persone potranno ottenere questa forza, e attraverso il mio corpo io potrò aiutare molti altri. Questo significa che l'aikido permette di manifestare lo sviluppo del proprio io, ma questo non è possibile se non c'è l'allenamento. Ma se il mio fine nell'aikido è solo egoistico, non avrò nessun progresso. Noi ci alleniamo poco per volta nell'aikido, ma continuamente trasmettiamo questa forza, questo sostegno, verso gli altri. Ovunque nell'universo c'è un continuo divenire, una continua emanazione di energia; se io riesco a vivere giustamente posso mostrare attraverso i miei progressi questa forza dell'universo, e così lavorare assieme ad essa. Quando progrediamo e quando desideriamo qualcosa di positivo partecipiamo alle cose buone della natura: e questo è amore. L'aikido ha avuto origine da Morihei Ueshiba, che non si stancava mai di ripetere che è sempre amore, anche quando siamo sul tatami. Allenarci nell'aikido non significa allenarci

da soli, ma con il nostro partner: auguraragli del bene, del progresso. Quando l'aikido è solo allenamento, secondo me diviene meschino. Molti sport piacciono a chi li pratica, ma essi significano combattimento e lotta, ma l'aikido non è questo. Tutti gli sports danno gioia a chi li pratica, ma solo quando si è giovani: poi ci si deve fermare; l'aikido invece si può praticare tutta la vita: ed è solo agendo gli uni con gli altri che potremo godere sempre dei benefici dell'aikido. Per questo ho un grande rispetto per l'aikido e per Morihei Ueshiba; quando tutto il mondo praticherà questa arte le persone saranno felici e vivranno in armonia. Praticando l'aikido ci si capisce l'un l'altro e si capisce veramente la vita umana. Quando più pratichiamo allenamento in armonia, tanto maggiore è l'aiuto che ce ne viene nella vita di ogni giorno. Non tutti forse capiscono quanto possa aiutare l'aikido in questo senso, praticando invece un allenamento che è solo lotta: e ciò si riflette negativamente nella vita di tutti i giorni. L'aikido permette a gente di paesi diversi, di lingua e idee differenti, di allenarsi insieme e in pace: questa è una cosa molto importante. Queste persone hanno età diverse, e danno così luogo ad uno scambio positivo dagli uni agli altri. Anch'io ho appreso tanto dai membri dell'aikido, e non so esprimere la mia gratitudine per ciò che ho avuto e avrò ancora. Naturalmente le cose che ho scoperto saranno già state scritte da altri, ma io le ho trovate da solo, e senza leggere libri: per me questo è molto importante. Ed è altrettanto importante l'allenamento con voi: è un momento della mia storia importantissimo e irripetibile. Ci sono molti libri da studiare, e con essi stabilisco un contatto con le persone del passato (ad esempio Socrate). Attraverso le esperienze degli altri ritrovo la mia; ho scritto un libro in svedese sull'aikido, ma che non ha riprodotto tutto quello che so. E la mia esperienza non è diversa da quella di altri scrittori, hanno trovato le stesse difficoltà. Ma quando pratico l'aikido e sono in armonia, posso dare di più di quando scrivo. E' di grande aiuto per noi il lavorare con la natura e l'universo, raggiungere quel tipo di armonia che si realizza stando insieme, e sarà così anche in futuro. Quando questa realtà non sarà più realizzabile, l'uomo non sarà più tale, ma diventerà un robot, e questo è ciò che io non apprezzo. Dovete ricordarvi che l'aikido è nato dalla vita del M. Ueshiba, il quale pensava e si richiamava essenzialmente all'idea di Dio, che è giusto (Dio inteso come il bene, l'ideale di giustizia): egli è uno spirito divino, ed a lui si informa l'aikido. I miei sentimenti, il mio egoismo, si devono informare all'idea di Dio. Questo, che il M. Ueshiba chiamava "apprendere da Dio", è l'ideale trascendentale dell'idea di giustizia.

Se mi sforzo di superare il mio egoismo, immediatamente attraverso questo allenamento mi ritrovo in corrispondenza con l'ideale che è l'essenza stessa della preghiera, come diceva il M. Ueshiba. Il M. Ueshiba sperimentò il "satori" (illuminazione) molte volte, e così poteva aiutare molti altri, sentendo in sé la presenza di Dio.

## Calendari, cartine, ricerche. E, infine, gatti.

Generalmente si indica come luogo di nascita di Ueshiba Morihei la città di Tanabe, è un evidente infortunio quello segnalato nelle recensioni di questo numero dove si parla di Ayabe. Ma in realtà nacque nel territorio della vicina Kii Tanabe. Lo spunto per questa ricerca parte da Gianna Alice cui fulmineamente venne in mente di essere scesa la prima volta per errore alla stazione di Tanabe, scoprendo che doveva invece andare da un'altra parte. E' a Kii Tanabe che sorge ora il monumento a Ueshiba Morihei inaugurato nel 1988, si trova a Kii Tanabe la sua tomba, a Kii Tanabe sono depositati alcuni suoi cimeli.

Ma Ueshiba non nacque neppure - a voler essere precisi - a Kii Tanabe: la pubblicazione commemorativa della sua nascita, edita nel 1993 dallo Zaidan Hojin Aikikai di Tokyo, riporta una foto aerea della baia di Egawa dove sorgeva il suo villaggio natio, dipendente amministrativamente da Kii Tanabe. Sorgeva: sappiamo infatti dalla stessa pubblicazione che tornatovi in età matura Ueshiba Morihei scoprì che già nulla rimaneva dei luoghi della sua infanzia, eccezione fatta per il tempio vicino casa ove si recava tutti i giorni quando bambino. Ovviamente la baia esiste ancora, ed una rapida ricerca su Google maps ha permesso di identificarla con sicurezza, ma sarebbe vano ricercarvi quanto esistito in epoca Meiji.



*Veduta aerea di Tanabe*

Mal comune mezzo gaudio. Incaricato delle ricerche geografiche Paolo Bottoni, inveterato divagatore, ricorda quando i suoceri - tedeschi - gli chiesero di mostrar loro la casa dei consuoceri in Roma. Una cartina rapidamente reperita sembrava poter risolvere il problema, lo gettò invece nello sconforto. La carta era ovviamente ad usum germanicum e a "a volo d'uccello", mostrava la città eterna come avrebbe potuto apparire ad un piccione viaggiatore proveniente dalla Germania intorno al 1950, epoca di Giubileo. Pur sapendo il prevenuto leggere correntemente ogni tipo di carta topografica, quindi avere il sud ove normalmente si trova il nord non gli creava troppo impaccio, la carta era assolutamente fuorviante: la città vi si fermava ancora nel cerchio delle mura Aureliane e la zona che interessava, ora semicentrale, era deformata dal gico

prospettico e veniva indicata come aperta campagna senza alcun punto di riferimento oltre la basilica di San Paolo fuori le Mura che appariva come una cattedrale nel deserto, ingigantita per evidenziarla (è una delle 7 chiese romane che si devono visitare durante un Giubileo). Il tutto congelato in un determinato momento storico che ovviamente non rendeva conto del futuro ma nemmeno del passato. San Paolo era la roccaforte di una città fortificata di nome Giovannipoli, collegata a Roma da un porticato di 3 km, distrutto durante una incursione dei saraceni mentre i resti della fortezza vennero demoliti dopo l'incendio che rase al suolo la basilica nel 1800. Insomma: se è difficile conservare in 50 anni la memoria delle cose di casa nostra, figuriamoci indagare dall'altra parte del mondo a distanza di 150 anni.

Anche la data di nascita di Ueshiba Morihei, se pure generalmente si accetta il 14 dicembre 1883, in realtà non è nota con sicurezza. Non possiamo purtroppo essere più precisi al momento, una alluvione (ci mancavano solo quelle) ha distrutto la documentazione in possesso di Gianna Alice. Come molti sanno "il" calendario giapponese non corrisponde col nostro, e ci sono per giunta diversi problemi di conversione tra i vari sistemi. Ma la ciliegina sulla torta viene dalla notizia che non esiste "il" calendario giapponese ma ne sono esistiti molti col trascorrere dei secoli, con ovvi periodi di confusione ad ogni momento di passaggio, uno dei quali è di poco precedente alla nascita di Ueshiba Morihei: il calendario dinastico giapponese, in realtà ancora in uso in alcuni casi (chi ritirerà un diploma dell'Honbu Dojo di quest'anno ci troverà la data del 19° anno dell'era Heisei) nel 1873 venne sostituito da quello gregoriano che utilizziamo anche noi ma sembra che le ultime resistenze furono vinte molti anni dopo con un salto nel calendario ufficiale che passò in Giappone dal 19 dicembre 1918 al 1. gennaio 1919 e in Cina dal 19 dicembre 1928 al 1. gennaio 1929. Ovviamente ci furono ritardi, resistenze ed errori anche presso le anagrafi locali. Che - va detto per completare il quadro - non necessariamente utilizzavano il calendario dinastico ma potevano continuare ad utilizzare, per pigrizia o per spirito di contraddizione, uno dei tanti altri calendari, di derivazione cinese e di



*La baia di Egawa, nei pressi della casa natale di Ueshiba Morihei*

tipo “lunisolare” ma con alcune anomalie e con cicli di 12 anni: nel 2007 ci troviamo nell’anno del maiale, come nel 1983, nel 1995 o nel 2019. Ma gli anni cinesi sono di durata variabile, di conseguenza non iniziano esattamente il 1 gennaio nè finiscono il 31 dicembre quindi sapendo di una persona che è nata nel quinto giorno del primo mese del penultimo anno del maiale sappiamo con certezza che **non** corrisponde al 5 gennaio 1995 ma nulla più.

C’è stato chi ha accusato i giapponesi e gli orientali in genere di volerci per l’ennesima volta complicare la vita con i loro bizantinismi. Non si sa se concordare, probabilmente no. Sappiamo essere complicati anche noi. Un caso italiano di ribellione all’anagrafe passato generalmente inosservato è quello dello scrittore Gavino Ledda, legato indissolubilmente alle sue radici anche se con quel rapporto tormentato magistralmente descritto nelle pagine di “Padre padrone”. Ebbe un figlio agli inizi degli anni 90 ma il parto fu difficile, ed il bambino morì all’ospedale dove aveva visto la luce, dopo poche ore di vita. Ledda dovette ugualmente sobbarcarsi il tormento delle formalità anagrafiche, ma quando scoprì che il figlio non sarebbe stato registrato a Siligo, il paese dove i Ledda nascevano e morivano da secoli, ma nel comune nel cui territorio era casualmente ubicato l’ospedale, ebbe un atto di ribellione, e si rifiutò. Il suo gesto era assolutamente inutile ed ininfluente, e forse proprio per questo ancora più bello. Ledda volle andare sotto processo, e molti speravano in una sua condanna perché sicuri che fosse questo che lui voleva: bere fino in fondo il suo amaro calice per dimostrare al mondo l’ingiustizia della legge. Ma l’esito finale della vicenda non riscosse più l’interesse dei media e non ne abbiamo notizia.

Bottoni ricorda ancora di aver dovuto effettuare recentemente una ricerca anagrafica su una materia a lui ben più vicina e familiare, e precisamente il suo nonno materno. Chi volesse ricercare notizie on line (ed ormai il sistema principe è quello) le troverebbe presso il sito internet dei cimiteri romani. E pubblicherebbe trionfalmente la data della sua morte, l’8 febbraio 1966. Se fosse stato un musicista magari

un ricercatore potrebbe ragionevolmente sviluppare la tesi di una sua ispirazione dalla musica dei Beatles. In realtà, ma noi non siamo una fonte ufficiale e non facciamo testo, l’ignota ditta che ha avuto in appalto l’informatizzazione dell’anagrafe cimiteriale ha preso fischi per fiaschi: quella è la data della traslazione della salma dopo il periodo di legge di 10 anni: la persona scomparve il 26 aprile di 10 anni prima, e se veramente ci fossero state affinità tra le sue immaginarie composizioni e quelle dei Beatles, sarebbero stati questi ultimi a trovare ispirazione da lui. E si noti che nemmeno il testimone diretto, Bottoni, fa ufficialmente testo: sono ormai i pezzi di carta a prevalere sulla trasmissione diretta della conoscenza. E fa presente oltretutto che nemmeno la sua vera data di nascita sarebbe sicura se fosse nato in Italia ai tempi di papa Gregorio, che per aggiustare il calendario giuliano passò di colpo dal 5 al 15 ottobre 1582, o nella Svezia del XVIII che decise di recuperare il ritardo gradualmente dal 1700 al 1740 ma per una dimenticanza dovette fare il clamoroso aggiustamento di introdurre il 30 febbraio 1712. Ha un senso tutto questo? Forse sì, e qui torniamo a bomba, e alla clamorosa rivelazione. Perché gli osservatori attenti avranno già notato che la data della morte dell’avo di Paolo Bottoni è la stessa di quella di O sensei (26 aprile 1969), anche se in anni diversi. Quelli attenti ma in più scrupolosi e documentati avranno notato, come ci segnala l’immancabile Bottoni, anche l’inquietante coincidenza con una poesia dello scrittore romano Trilussa (Carlo Alberto Salustri all’anagrafe, e ormai avrete capito che l’anagrafe serve solo a complicarci la vita); a memoria suona così:

*Un anno fa, li ventisei d’aprile  
Un gatto nero fu trovato morto  
Coll’occhi spalancati e il grugno storto  
Accanto alla fontana del cortile*

Lasciamo ai lettori il piacere di continuare la ricerca e scoprire che in realtà, pur essendo scrupolosamente esatta la data della morte del gatto nero, dietro si celano sconvolgenti verità che Trilussa ci svela in gran confidenza.

La morale della favola? Attenti con le ricerche... Trovare qualcosa non è difficile, anzi qualcosa la si trova sempre. Ma raramente è quello che ci aspettavamo di trovare, e la notizia va sempre letta con occhi disincantati, obiettivi e, consentitecelo, scettici, nonché scrupolosamente verificata.

Se i semafori rossi non sono Dio, come cantava un complesso rock tanti anni fa (a voi la ricerca), e i certificati anagrafici neppure, figuriamoci le frettolose ricerchine magari fatte su internet



*Ueshiba Morihei ritorna sui luoghi della sua infanzia; qui passeggia nei dintorni della casa dove è nato*

*Foto: Founder of Aikido Memorial Photo Collection, edito dallo Zaidan Hojin Aikikai a cura di K. Ueshiba*

# Junishi: gli animali dello zodiaco nelle collezioni asiatiche del Museo Pigorini

Paolo Bottoni



Dalla presentazione della soprintendente Maria Antonietta Fugazzolo Delpino apprendiamo che "Secondo l'antico calendario lunare cinese, diffuso in tutta l'Asia, il 2007 sarà l'anno del Cinghiale e il primo giorno del nuovo anno, legato alla festa della primavera, sarà festeggiato il 18 febbraio.

Una leggenda narra che Buddha, prima di lasciare la terra, chiamò a raccolta tutti gli animali, ma di questi solo 12 si presentarono per dirgli addio. Come premio per la loro fedeltà Buddha decise di dare ad ogni anno del ciclo lunare il nome di ciascuno di essi, secondo l'ordine del loro arrivo: per primo si presentò il topo, quindi il bufalo, la tigre, la lepre, il drago, il serpente, il cavallo, la capra, la scimmia, il gallo, il cane e il cinghiale. In Giappone, dove il calendario lunare cinese arrivò nel VI-VIII secolo assieme al Buddismo, gli animali dello zodiaco fanno parte di un sistema di divisione del tempo chiamato Jikkan-Junishi, usato per indicare le ore, i giorni, i mesi, gli anni e anche le direzioni.

Letteralmente Jikkan-Junishi significa dieci tronchi - dodici rami: si ritiene che i dieci tronchi (Jikkan) fossero usati per designare i giorni del mese, suddivisi in tre gruppi da dieci; mentre i dodici rami, (Junishi) per indicare i mesi e le ore. Oltre a scandire il tempo, il sistema era utilizzato a scopo divinatorio per predire i giorni fausti od infausti e le direzioni da seguire in viaggio. Il sistema dei dodici rami venne nel tempo, associato ai dodici animali, che acquisirono, di conseguenza, connotazioni astrologiche."

Curato da Loretta Paderni, curatrice della Sezione Asia del Museo Pigorini di Roma, il calendario 2007 del Museo ci presenta in veste grafica elegante capolavori della cultura orientale e giapponese che non sarebbero altrimenti fruibili se non recandosi di persona a Roma, e che sono stati talvolta oggetto di riscoperta, riclassificazione e solo recentemente valorizzazione, ad opera degli studiosi.



Museo Nazionale Preistorico  
Etnografico Luigi Pigorini  
Piazzale G. Marconi 14, Roma  
tel. 06 549521 - fax 06 54952310

[www.pigorini.arti.beniculturali.it](http://www.pigorini.arti.beniculturali.it)

ringraziamo la Sovrintendenza per la gentile autorizzazione alla pubblicazione delle foto

## Palermo: Mettiamo in scena le emozioni

Nella primavera del 2006 è stato avviato il Progetto Didattico Educativo "Mettiamo in scena le emozioni". Ideato e coordinato dalla prof.ssa Luisa Tornese praticante di Aikido e presentato dall'Associazione Interculturale Narramondi o.n.l.u.s., è stato finanziato dalla Regione Sicilia e costituito in Rete con l'Ufficio di Servizio Sociale per i Minorenni (USSM), l'Azienda Sanitaria Locale, il Centro Servizi Amministrativi di Palermo (CSA), il Comune di Palermo e con due scuole Secondarie di Primo Grado "G. Russo" e "M. Cipolla". Il progetto è previsto come punto d'incontro tra le varie Istituzioni, le famiglie e i ragazzi; pertanto all'interno di esso compaiono figure professionali come: medici terapeuti, psicologi, assistenti sociali, docenti, educatori e Direttore Scolastico scuola G. Russo che in particolar modo si occupa della "Comunicazione genitori figli". Scopo principale è di approntare nuove strategie educative ed interventi di recupero nei confronti dei comportamenti devianti di giovani appartenenti alle fasce socialmente più deboli.



L'impegno dei ragazzi nei laboratori di:

- Alfabetizzazione Emozionale, con la finalità di conoscersi meglio per meglio relazionarsi con gli altri;
- Narrazione, con la finalità di esprimere e condividere i propri vissuti, attraverso il racconto;
- Aikido, con la finalità di conoscere meglio la propria energia e canalizzarla positivamente si rivela utile come presupposto sostanziale per favorire l'integrazione e la socializzazione in modo da garantire agli alunni un migliore percorso educativo. I soggetti coinvolti possono sperimentare nuovi modi di vedere le situazioni, raggiungendo un'armonia soggettiva, quindi non a sé stante, ma da dividere con l'altro. I ragazzi, impulsivi e in stato di profondo disagio, traducono spesso un'emozione in azione trasformandola poi in aggressività, mentre la pratica dell'Aikido fa sperimentare dinamicamente la propria forza canalizzandola in modo positivo: "conoscere la forza

per allontanarsi dalla violenza", questo è uno degli obiettivi principali e nell'esecuzione dell'Aikido è tipico il "muoversi insieme e far sì che la tecnica succeda" evitando il misurarsi; l'altro infatti non è un avversario, ma un partner, un compagno con cui dialogare attraverso il linguaggio non verbale del corpo.



La pratica aiuta da un lato ad acquisire una maggiore determinazione, fermezza ed autocontrollo e dall'altro comprensione e flessibilità; questa arte marziale, non essendo basata sulla competizione, aiuta ad apprezzare il rispetto delle regole e l'amore universale, ci si aspetta quindi che gli studenti coinvolti nel progetto migliorino le proprie dinamiche relazionali attraverso l'aikido che insegnerà loro a misurarsi con sé stessi e con gli altri in modo emotivamente sano e non aggressivo. E' stata richiesta la collaborazione, in virtù della loro esperienza di insegnamento dell'Aikido a Vincenzo Milazzo (Aikido Club Palermo) nella prima parte del progetto e a Rosario Marino (Benkei Dojo) nella seconda parte, entrambi iscritti alla Associazione Aikikai d'Italia diretta dal Maestro Hiroshi Tada.



*Lo scopo dell'Aikido non è la creazione di un uomo invicibile, bensì di un uomo che attraverso la pratica riconosca piano piano i limiti e le miserie che si celano nel suo io profondo e impari a vivere serenamente e armoniosamente con se stesso e con la realtà sociale e naturale che lo circonda.*

*Morihei Ueshiba.*

# Okkio arrivano i kappa

*Ika la seppia*

## Storia di un kappa

CasadeiLibri - [www.casadeilibri.com](http://www.casadeilibri.com)

Dehoniana Libri s.p.a - Via S. dal Ferro 4  
40138 Bologna e mail: [distribuzionedl@dehoniane.it](mailto:distribuzionedl@dehoniane.it)

Nel Giappone odierno il *kappa* 河童 è forse lo *yokai* (mostro-demone) più diffuso e amato.

Nascono in continuazione nuove feste in suo onore,

non si contano i toponimi

a lui ispirati (stazioni,

uffici postali, strade) per

non parlare delle opere

letterarie, cinematografiche,

*manga* o *anime*;

la sua immagine ha

raggiunto nell'industria

culturale dei *gadget* e dei

giocattoli una onni-

presenza simile a quella

delle più famose "icone"

nipponiche contem-

poranee come il gattino

Hello Kitty o il Tare-

panda, fino ad arrivare alla

costituzione di una curiosa

Repubblica Federale dei

*kappa* (*Kappa Rengo*

*Kyowakoku*), insomma, in

Giappone lo vedrete

spuntare un po' ovunque.

In Italia, per i tipi della

CasadeiLibri è appena

uscito il secondo libro sui

mostri del Giappone.

L'anno scorso fu la volta

de "La Pelle del Demone

*Blu*" scritto sempre da

Takashi Yoichi e

splendidamente illustrato

da Saito Hiroyuki, il libro narra le disavventure di

un ragazzo intrappolato nella pelle di un Oni e conteneva

un'interessante scheda sui demoni giapponesi.

Anche questo volume sui kappa, tradotto da Marcella

Mariotti è arricchito da un saggio di approfondimento:

"IL KAPPA CALEIDOSCOPIO

DELL'IMMAGINARIO NIPPONICO" di Toshio

Miyake dalla quale riprendiamo alcune delle notizie

che seguono.

Le origini leggendarie del kappa si perdono nella notte

dei tempi, quando divinità, mostri, uomini e animali

vivevano e morivano ancora gli uni accanto agli altri.

Non è ancora ben chiarito il suo rapporto con i *kami*

dell'acqua (*suijin* 水神, *mizu no kami* 水の神,

*kawa no kami* 河の神) ma gran parte delle teorie

sulla sua origine concordano nel fare derivare

quest'ultimo da qualche

divinità.

Sopravvivono del resto

ancora oggi molti *matsuri*

祭り, feste religiose locali

che lo celebrano in

associazione con una

divinità soprattutto

acquatica come sua

manifestazione più o meno

diretta, in veste di figlio,

messaggero o protettore.

In questo senso seguire

l'evoluzione della figura del

kappa nei secoli è assai

istruttivo e questo mostro

davvero ibrido e complesso

può rivelarsi una guida

preziosa per conoscere un

po' meglio il mistero

chiamato Giappone.

Molto probabilmente non

esiste un'origine univoca del

*kappa* ed è plausibile che in

esso confluiscono tutta una

serie di miti, leggende e

credenze antecedenti, di

provenienza autoctona e

straniera.

Pure essendo quindi una

figura dalle forme e

abitudini inevitabilmente molteplici e mutevoli, esiste

una sua immagine "standard" definita tra il XVII e

XVIII secolo: il *kappa* vive in ambienti acquatici

(torrenti, stagni, paludi, mari, ecc.), ha la statura di un

bambino; l'aspetto è un misto di tartaruga, tigre, rana

e scimmia; spesso ha un becco al posto del muso.

La pelle di colore giallo-verde, a volte pelosa ma più

spesso viscosa o ricoperta di squame.

Testo Takashi Yoichi

Illustrazioni Saito Hiroyuki

## la Pelle del Demone Blu



coll. D&A Sogni

CasadeiLibri

L'elemento più caratteristico è la testa: ai lati un cerchio di capelli più o meno lunghi, con il capo scoperto sulla cima che ha spesso una forma concava, una sorta di piatto (*sara*), che raccoglie del liquido (l'acqua?) vitale per il *kappa* che gli dona una forza inaspettata, di gran lunga superiore a quella degli uomini.

Il *kappa* ama trascinare in acqua cavalli, buoi e uomini, o sfidare questi ultimi in combattimenti di *sumo*, la lotta tradizionale giapponese. Esiste però un modo collaudato per indebolirlo e sconfiggerlo, che fa leva sul proverbiale rispetto dell'etichetta dei *kappa*: di fronte ad un profondo inchino, nessun *kappa* può non ricambiare il gesto, il che lo costringe a rovesciare inavvertitamente per terra il suo liquido vitale.

Passando dal mito alla storia, agli inizi del Settecento, si assiste ad una moltiplicazione degli avvistamenti di questo essere curioso in tutte le zone dell'arcipelago, puntualmente registrati nelle cronache, che nell'arco di tutta la seconda metà del periodo Edo (1600-1867) daranno vita ad una proliferazione di scritti e immagini ispirati ai *kappa*.

Dopo un breve periodo d'oblio, nel contesto di un'accelerata urbanizzazione e industrializzazione, i *kappa* sono riscoperti dalle ricerche di Yanagita Kunio (1875-1962), il padre dell'etnologia giapponese che riuscirà a convogliare l'interesse di parte dell'opinione pubblica su questa curiosa e minacciosa creatura acquatica.

Ma sarà il breve romanzo satirico dello scrittore Akutagawa Ryunosuke (1892-1927) intitolato proprio *Kappa*, (inserito nella raccolta *Rasho mon* e altri racconti, TEA, 2002) a dare grande popolarità ai nostri mostri. Negli anni seguenti si assiste alla trasformazione del *kappa* nella rassicurante icona nazionale delle tradizioni agricole che oggi conosciamo. Una metamorfosi ironica del *kappa*: da minaccia mortale che si annida nei corsi d'acqua a simbolo di un ambiente acquatico sicuro e accogliente.

Il racconto *Gawappa. Storia dei kappa* di Takashi Yoichi, nonostante si presenti in veste di letteratura per ragazzi, può rappresentare per ampiezza di respiro e ricchezza di rimandi, una legittima controparte del *kappa dark* di Akutagawa.

Il *Gawappa* di Takashi costituisce una sintesi rappresentativa e originale di questo confronto tra antico e moderno. Già la scelta del titolo, che riprende la denominazione regionale del *kappa*, quella di Kumamoto nel Kyushu da cui proviene l'autore, mostra chiaramente l'intenzione di volersi ispirare alle proprie origini; il

che è ancora più evidente nel nome del protagonista, Kyusenbo, che secondo la storia leggendaria regionale è il capostipite di tutti i *kappa*.

La sua odissea, dalle origini continentali alle coste giapponesi è rivisitata sapientemente da Takashi. Il suo *kappa* è infatti un eroe positivo a tutto tondo, depurato da ogni connotazione vandalica, vampiresca o omicida, tanto da ergersi come salvatore delle popolazioni contadine, soggiogate dalla crudele tirannia del signore locale. Forse quello di Takashi è davvero un tentativo di ridare a questi spiritelli delle acque quel carattere sacro perso nel corso della storia del Giappone, un ritorno a quella preistoria del Sol Levante a cui l'autore ha dedicato numerosi scritti di narrativa e di divulgazione scientifica.

Come spiega il curatore: "Tutti i singoli elementi della narrazione di Takashi tendono a ricomporsi alla fine in un tutt'uno perfetto. [...] Il suo *kappa* assurge quindi a garante di una più ampia armonia.

Un'armonia ideale anche nella sua scansione temporale, che si oppone all'*artificio* di un tempo statico simboleggiato dal sole immobile, a favore invece della *naturalità* di un tempo dinamico e ciclico, in cui il sole sorge e tramonta, e in cui gli esseri viventi, come il *kappa*, nascono, crescono, si moltiplicano, per poi estinguersi e rinascere di nuovo: un processo circolare della vita, senza inizio e senza fine."



## Il numero 3

Luisa Bargiacchi

L'articolo di Lorenzo Casadei mi offre lo spunto per parlarvi di Rionosuke Akutagawa; in Occidente la sua fama è dovuta, soprattutto, alla trasposizione cinematografica di alcuni suoi romanzi: a prima del 1946 è *Kumo no ito* (Il filo del ragnò), dall'omonima fiaba pubblicata sulla rivista *Akai Tori*.; dal racconto "Nel bosco", unendo anche elementi dell'altro racconto *Rashomon*, nel 1950 il regista giapponese Akira Kurosawa realizzò il film omonimo, che nel 1951 fu premiato con il Leone d'Oro a Venezia, negli anni 60 in America ne furono realizzati una versione televisiva da Sidney Lumet e, successivamente il regista Martin Ritt riadattò la storia, realizzando il film "L'oltraggio" (*The Outrage*), con Paul Newman come protagonista. Rionosuke Akutagawa aveva preso la storia da un racconto di Browning "The ring and the book", autore di cui fu il primo traduttore giapponese. Il racconto parla di un samurai che attraversa un bosco con la moglie, vengono assaliti da un bandito che uccide la donna e da qui cominciano 3 racconti, 3 versioni dello stesso fatto: una la racconta il samurai, un'altra il bandito, la terza lo spirito della donna. Le 3 storie, pur raccontando lo stesso fatto sono diverse, sono 3 sfaccettature della medesima realtà; lo possiamo quasi riallacciare alla Divina Commedia in cui la condizione umana, nell'aldilà, può avere solo 3 possibilità : Paradiso, Inferno, Purgatorio.

Il 3 dunque unisce l'oriente e l'occidente, quasi un nodo tra diverse culture.

Nella cultura greca il numero tre gioca un ruolo di rilievo nella costruzione della dialettica nei tre momenti della tesi, dell'antitesi e della sintesi; e sul piano logico nella costruzione del sillogismo. 3 grandi dee sostengono la parte di madre universale: la dea marina Teti, la dea Notte e la Madre Terra; le Moire, le Graie, le Erinni, le Arpie, le Gorgoni erano in numero di... 3! I romani adottarono il 3 come punto di riferimento per tutte le loro istituzioni, religiose e politiche; invece delle parole spartire e parte, dicevano regolarmente dividere in tre (tribuere) e terzo (tribus). La parola stessa tribù viene dal latino tribus, una delle 3 stirpi originarie dei liberi cittadini romani, poi vi erano i tri-buni, i tribunali, i tri-buti e da qui la parola attribuire. I Maya, svilupparono tutto il loro sistema di numerazione solo su tre simboli: punto, segmento, quadrato. Nella trimurti indiana, : Brahma il creatore, Visnù il conservatore e Siva il distruttore sono le tre forme in cui si manifesta l'assoluto incorporeo, l'unità sostanziale. Molti sono i riferimenti al numero tre nella cultura cristiana, iniziando dall'idea di divinità contemporaneamente una e trina, che misteriosamente racchiude l'idea di unità e di molteplicità dell'essere. Diverse volte il numero tre ricorre nei vangeli (tre re

magi che portano doni, tre tende della Trasfigurazione, tre rinnegamenti di Pietro, ecc.).

L'idea del tempo di sant'Agostino riprende lo schema ternario per riconciliarlo nell'unità (presente del passato o memoria; presente del presente o momento e presente del futuro o attesa).

Spinoza, il primo laico della storia moderna, disse che se il triangolo potesse parlare, direbbe che Dio è per eccellenza triangolare: "deum eminenter triangularem esse."

I testi sacri dello scintoismo, raccolti e trascritti solo in epoca buddista, sono 3 raccolte mitologiche riunite sotto il titolo di Sam-bu-han-sho (i 3 libri principali): il KUIKI (storia degli avvenimenti antichissimi fino al 620 a.C.); il KOJIKI (storia dell'antichità che va fino al 712 a.C.); e il NIHONGI (annali giapponesi fino al 720 d.C.)

Quest' anno, il 2007 è divisibile per 3.... sarà propizio per nuovi legami?

Senza dubbio sì visto che sono tre i kanji che ci uniscono :

合 気 道

*P.S. Il maestro Tada fa fare sempre tre volte la respirazione prima di eseguire il primo kata di Jo, dicendo: " Perché tre volte?", e dopo una risata: "Non c'è spiegazione! In tutte le culture per motivi mitologici il numero 3 (ma anche 5 e 7) sono importanti".*

*I simboli non sono inventati; esistono, si potrebbe anzi dire che tutti i pensieri e le azioni coscienti sono la conseguenza inevitabile del processo inconscio di simbolizzazione, e che la vita dell'uomo è governata dai simboli (G.Groddeck, Il libro dell'Es)*

Ryunosuke Akutagawa  
Rashomon e altri racconti  
Editori Associati, Milano, 1983  
ISBN 88-7819-011-X

La prima pubblicazione di *Rashomon* (la porta di Rasha) è del 1916 e fu il primo dei racconti storici (rekishi mono) per cui Akutagawa divenne poi famoso; sono invece del 1919 la pubblicazione di *Kumo no ito* (Il filo del ragnò) e del 1922 la pubblicazione di *Yabu no naka* (Nel bosco).

# La biblioteca ideale

Luisa Bargiacchi

## Yukio Mishima

### Romanzi e racconti

Cofanetto Mondadori - I meridiani ISBN 8804549270



E' uscito il 2° volume dei Meridiani, dedicato ad Yukio Mishima ; è la prima volta che le opere di questo autore vengono proposte in maniera così esauriente: la curatrice Maria Teresa Orsi, riesce a fornirci scegliendo tra 9 romanzi e racconti un quadro ricco e completo del mondo di Mishima.

Spicca la presenza de "La casa di Kyoko" per la prima volta tradotto in una lingua occidentale; in questo racconto, accolto molto tiepidamente alla sua uscita nel 1959, l'autore ci inizia al suo numero preferito, il 4, rappresentandosi in 4 diversi personaggi: un boxer che terminerà i suoi giorni aderendo ad una organizzazione di estrema destra, un attore che si uccide con l'amante; un pittore visionario; un uomo d'affari rampante, C'è tutta la vita futura di Mishima: la ricerca di un'ideologia militarista, il suicidio di coppia, l'assoluta tristezza e miseria morale della vita moderna: tutti temi che saranno ampliati ne "Il Mare delle fertilità", grande saga giapponese dell'800, composta da i 4 romanzi: Neve di primavera; A briglia sciolta; Il tempio dell'alba; La decomposizione dell'angelo . I 4 protagonisti un ragazzo della buona borghesia, un adolescente intriso di patriottismo e militarismo, una principessa thailandese, un giovane vizioso che lentamente si degrada secondo la teoria della reincarnazione, un'unica coscienza , un unico spirito, moralmente uno la continuazione dell'altro. Raramente o come in Mishima la vita di uno scrittore è così aderente alle sue opere: dopo aver fondato la Take no kai (società degli scudi), gruppo paramilitare che si poneva l'obiettivo della restaurazione, in forma anche e soprattutto violenta dell'autorità imperiale, nel 1970 all'indomani della pubblicazione del "Mare "

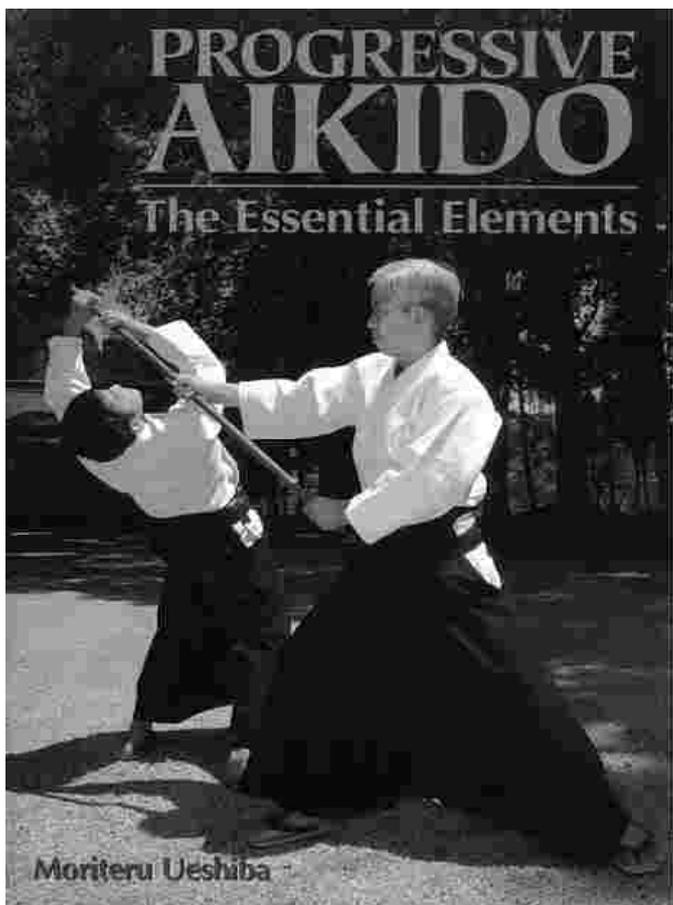
organizza una retrospettiva autobiografica , chiamata 4 fiumi poichè 4 sono i fiumi della vita: il fiume della scrittura, del teatro, del corpo e dell'azione; pochi giorni dopo convocati i giornalisti, arriva con 4 del suo gruppo al Quartier generale delle Forze di Autodifesa di Ichigaya dove, preso in ostaggio un generale ne detta le condizioni per liberazione, ma il suo piano viene accolto con sollevazioni e ironie per cui Mishima con la sua divisa scintillante decide di passare al "piano di riserva" : il seppuku, per il quale avrebbe dovuto assisterlo il giovane sodale Morita che però si rivelò inadeguato e l'azione si risolse - invece che in un atto di onore e virtù - in un bagno di sangue ed un'agonia trasmesse dalla televisione.

Il racconto Patriottismo, anch'esso presente nei Meridiani ci descrive cosa avrebbe voluto accadesse: un ufficiale non potendo partecipare ad una azione a causa del suo recente matrimonio decide di togliersi la vita; informata la moglie anch'essa decide di unirsi a lui e i due assaporando e vivendo la bellezza di ogni istante trascorrono la loro ultima notte insieme fino all'ebbrezza finale della morte.

A proposito di "Patriottismo" la vicenda talmente lo affascinava che Mishima decise di farne una versione cinematografica, il film ottenne un grande successo ma, per volontà della moglie, alla morte di Mishima ogni copia venne distrutta e ne fu vietata la circolazione; recentemente in Giappone ha fatto la sua comparsa un dvd, messo regolarmente in vendita.



## La biblioteca ideale



### Progressive Aikido Moriteru Ueshiba

Kodansha International

SBN-10: 4-7700-2172-0

SBN-13: 978-4-7700-2172-4 \*

\* la classificazione ISBN-13, così detta appunto perché consiste di 13 cifre, entra in vigore dal 1. gennaio 2007; i codici ISBN-10 preesistenti vengono convertiti aggiungendo le prime 3 cifre 978 e sostituendo l'ultima con un codice di controllo.

Dopo "The best aikido" (fuorviante traduzione di Aikido Kihon proposta dal curatore dell'edizione in lingua inglese John Stevens) e "The aikido master course", il doshu Moriteru Ueshiba ha colpito ancora: "Progressive Aikido, The essential Elements" è il titolo del suo penultimo libro, edito da Kodansha come gli altri. Usciva poco dopo, praticamente a tamburo battente, anche "Aikido", accompagnato da un dvd e non ancora disponibile se non in giapponese, di cui parliamo altrove. I primi due libri erano in un certo senso opere convenzionali, che illustravano fotograficamente delle successioni di tecniche; quelle di base in Kihon e quelle frutto di elaborazione della base in Kihan Aikido (titolo originale del secondo libro). In "Progressive aikido" Ueshiba scende in un certo senso dal tatami e inizia innanzitutto con lo spiegare non come si fa aikido ma innanzitutto perché, invitando a salire e praticarlo.

Spiega ad esempio, ed è un concetto molto difficile da

rendere ma essenziale, cosa significa pensare all'aikido in termini di autodifesa:

*Gli esseri umani si trovano continuamente di fronte a pericoli, per non parlare dei disastri che possono capitare senza preavviso. L'aikido non ci può proteggere da pericoli inaspettati ma aiuta a sviluppare la presenza mentale e ci insegna come muoverci nel modo più efficace, cosa che può tornare utile contro attacchi imprevisti. Nel caso delle donne, l'allenamento insegna loro come controllare una forza maggiore e come muoversi velocemente e nel modo appropriato*

La traduzione ovviamente è data solo a titolo indicativo in quanto si basa sul testo in inglese e non sull'originale. I capitoli introduttivi parlano ancora, brevemente ma in modo non superficiale, di come inquadrare l'aikido in termini di supporto per la salute mentale, per la salute fisica, di supporto educativo a lungo termine, di portale di accesso alla cultura tradizionale giapponese. Inizia poi la parte tecnica che pone sempre l'accento - oltre che sui movimenti o sulle tecniche - anche e soprattutto sulla preparazione delle tecniche stesse, sulla preparazione del praticante e sulle ragioni per cui questa preparazione è così importante.

Un libro di cui fino ad ora si è sentita, anche se non ce ne eravamo accorti, la mancanza.

Probabilmente non ne avrebbe avvertito comunque il bisogno un uchideshi dell'Hombu dojo, o un qualunque altro fortunato mortale con la possibilità di entrare nel mondo dell'aikido in modalità *full immersion*, assorbendo cioè attraverso la pelle senza necessità di ulteriori supporti didattici.

E bisogna aggiungere che un insegnante immerso in questo ambiente, quindi in condizioni di poter trasmettere il suo sentire attraverso il contatto diretto e quotidiano con i discepoli ma purtroppo isolato dalla gran massa dei praticanti, forse non avrebbe sentito il bisogno di scriverlo.

Il libro si articola in capitoli ben distinti che possono idealmente accompagnare il praticante lungo il suo cammino di avvicinamento al mondo dell'aikido e nelle successive fasi di "crescita":

- Introduzione ai principi dell'aikido;
- Acquistare padronanza dei fondamentali;
- Allenamento nelle tecniche;
- Acquistare padronanza delle variazioni di base;
- Acquistare padronanza delle tecniche applicate;
- Procedure di preparazione all'aikido.

Diamo anche il dettaglio delle sezioni in cui si divide il primo capitolo, un 'colpo d'occhio' che sicuramente sarà sufficiente a dare conto della lucidità del percorso didattico proposto:

## Capitolo 2 Acquistare padronanza dei fondamentali

### Kamae

Durante l'allenamento voi ed il vostro partner dovrete assumere una corretta posizione *hanmi*. Di fronte al partner si può assumere sia una posizione *ai-hanmi* che *gyaku-hanmi*.

### Ukemi

Caduta indietro a pendolo  
 Caduta indietro con rotolamento  
 Caduta frontale  
 Caduta frontale nell'allenamento reale  
 Caduta frontale su tecniche di presa

### Shikko

Mantenere la posizione *hanmi* e l'unione delle parti superiore ed inferiore del corpo

### Te-gatana

Usare la propria mano-spada per proiettare la forza del respiro

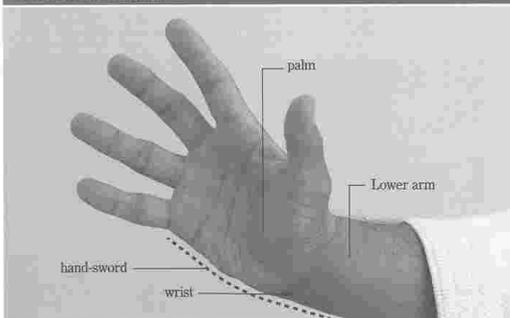
### Movimenti del corpo \*

Irimi  
 Tenkan (girare)  
 Tenshin (girare di lato)  
 Sia tenkan che tenshin sono termini di comune dizionario,

### TE-GATANA

USE YOUR HAND-SWORDS TO PROJECT BREATH POWER

#### The hand-sword



The hand-sword consists of not just the hand; the palm, wrist, and lower arm are involved. Also, power is generated with the entire body through the hand-swords, not just with the arm.

#### The different aspects of a hand-sword

Employ the hand-sword as a weapon to block, to receive, and so on—in Aikido we use breath power to control an opponent, and project that power through the hand-swords. The hand-sword can be employed many ways: to strike, to thrust, to turn, to block, to receive, to twist, to pull, to hold, etc. In the techniques, we use these hand-sword movements to break *uke's* posture and control him. Here are some of the ways a hand-sword is employed:



Extending upward (e.g. *ten-chi-nage*)



Sweeping to the side (e.g. *uchi-kaiten-nage, ten-chi-nage*)

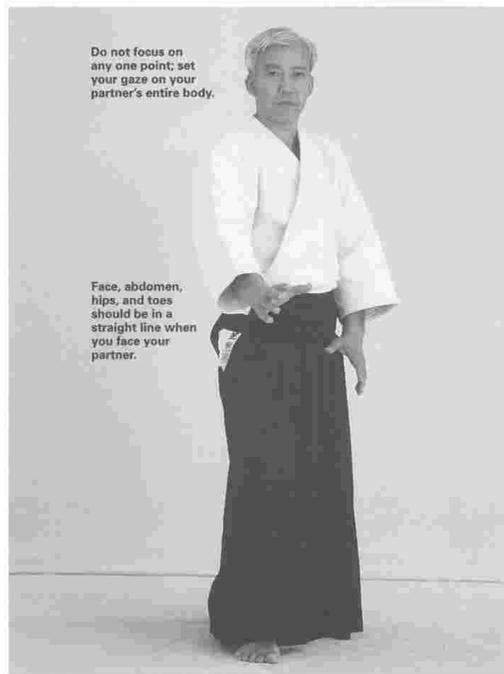
### KAMAE 1

DURING TRAINING YOU AND YOUR PARTNER MUST ASSUME A CORRECT *HANMI* STANCE

Keep your feet straight with your body centered between the front and back feet.

In the Aikido stance *ki*, mind, and body must be unified. Always face your partner in a *hanmi* stance. When the left foot is forward, the stance is *hidari-hanmi*; when the right foot is forward, the stance is *migi-hanmi*. The feet should be spaced about the width of one's shoulders; if the feet are too far apart, it is difficult to move quickly.

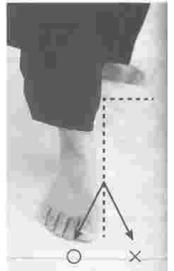
### SHOMEN



Do not focus on any one point; set your gaze on your partner's entire body.

Face, abdomen, hips, and toes should be in a straight line when you face your partner.

The feet form a rough right angle.



The front foot should be straight, or slightly open to the outside. It should never angle to the inside.

kanji compresi; il significato è quello di cambiare, più precisamente:

Tenkan cambio di direzione

Tenshin cambio di posizione (c'è il kanji di corpo)

Inoltre tenshin sul dizionario ed è usato anche in senso tipo "è cambiato, ora è diventando un professionista...")

\* Questo è l'unico termine tecnico tradotto in inglese, non sappiamo per quale ragione; presumibilmente l'originale era *taisabaki*

### Kokyu-ho

Tachi-waza kokyu-ho (morote dori kokyu-ho omote)

Tachi-waza kokyu-ho (morote dori kokyu-ho ura)

Suwariwaza kokyu-ho

Non moltissimo tempo fa era raro poter trovare qualcosa da leggere sull'aikido, è una vera fortuna che ora le pubblicazioni siano così frequenti e così autorevoli ma allo stesso tempo alla portata di tutti. Non saremo tanto sciocchi da raccomandare la lettura del libro, si tratterebbe di una raccomandazione superflua perché l'autore è il punto di riferimento riconosciuto da tutta la comunità di praticanti che fa capo all'Aikikai, e presuntuosa perché implicherebbe un giudizio sull'operato di chi è per definizione al di sopra dei nostri giudizi.

Sarà bene quindi lasciare ancora una volta la parola al doshu per dare il senso di cosa possa fare questa opera per il praticante di aikido

*Quando qualcuno inizia l'aikido la prima domanda che normalmente si pone è "Durante la pratica, quale è l'elemento più importante, il primo che occorre apprendere dall'insegnante?".*

*Nell'allenamento di aikido, le prime cose che impariamo sono la postura hanmi, l'irimi, il tenkan, e come sviluppare il potere del kokyū. In tutte queste tecniche, l'elemento più importante, fondamentale, è il movimento appropriato. Facendo del movimento appropriato la vostra base, sarete in condizione di padroneggiare le tecniche fondamentali, le tecniche avanzate e le tecniche applicate. In altre parole, fin dall'inizio, è necessario un passaggio graduale passo per passo. Padroneggiate le basi e la vostra capacità progredirà naturalmente con l'allenamento.*

*Questo manuale è basato su un approccio sistematico,*

*passo per passo, usando movimenti appropriati per allenarsi nelle tecniche fondamentali, essenziali ed applicate, seguendo l'ordine corretto. La mia speranza è che le illustrazioni e le spiegazioni di questo manuale si dimostrino utili sia per i principianti che per i professori anziani di aikido.*

*Gli studenti apprendisti dovrebbero assorbire quanto più possono dai loro istruttori: i praticanti più anziani dovrebbero mantenere il loro desiderio di migliorarsi. Questo è il significato di keiko, "allenamento", in aikido. Se questo manuale aiuterà i molti praticanti di aikido a migliorare, in qualsiasi modo, qualunque sia il loro livello, ne sarò veramente soddisfatto.*

*Moriteru Ueshiba*



*Questa foto, davvero particolare, è stata scattata durante la realizzazione del libro: un vero e proprio backstage. La potete trovare, a colori nel forum aikikai :[www.aikikai.it/forum/viewtopic.php?t=254](http://www.aikikai.it/forum/viewtopic.php?t=254)*

# Multimedialità

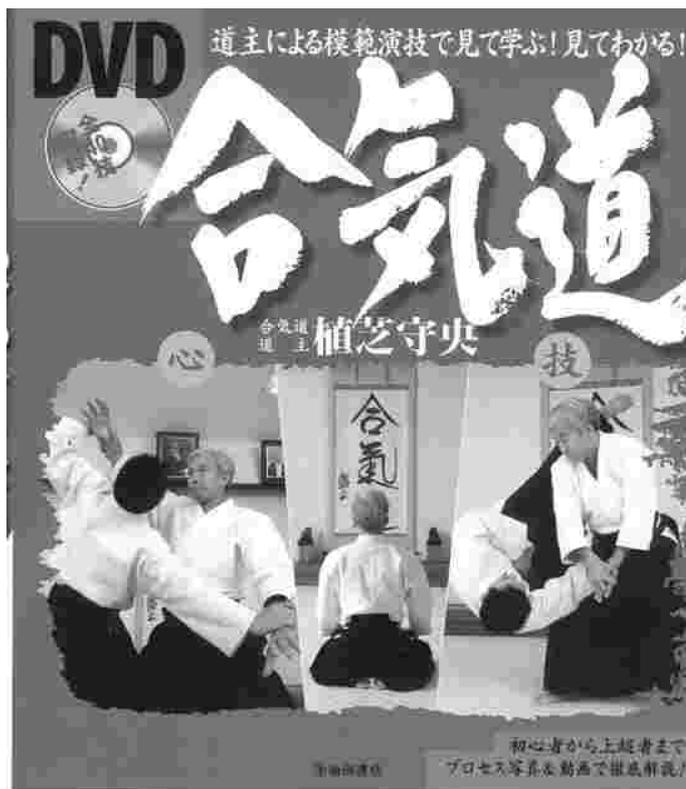
Paolo Bottoni

**Moriteru Ueshiba**

**Aikido (libro e dvd)**

Ikeda Shoten, Tokyo, Isbn 4-262-16231-1

www.ikedashoten.co.jp



*Imparate guardando le tecniche scelte come modello dal Doshu! Guardando capirete!*

*A sinistra il kanji di kokoro (cuore, spirito) a destra quello di waza (tecnica)*

Non appena entrato ufficialmente nel suo ruolo il doshu comunicò che la necessità di attendere ai suoi doveri gli avrebbe impedito per diverso tempo di accettare ogni impegno, soprattutto quelli all'estero. Fu un vero piacere quando decise di ricominciare i suoi viaggi proprio da Roma, nell'ottobre del 2000.

Adesso evidentemente gli affari di maggiore urgenza sono stati sistemati e il doshu comincia ad essere più attivo anche nel campo editoriale, colmando una lacuna che cominciava ad avvertirsi e dandoci dei punti di riferimento precisi. Aveva già pubblicato nel giro di due anni Aikido Kihon (sciaguratamente tradotto in inglese con The best aikido) ed Aikido Kihan (Aikido Master Course). Ora evidentemente ha deciso di rilanciare e lo fa alla grande con 2 pubblicazioni di cui una già disponibile in inglese – Progressive Aikido di cui parliamo a parte - ed una in giapponese fresca di giornata; ho deciso di recensirla ugualmente nonostante



*Hanmi sinistro*

*Per posizionarsi in Hanmi sinistro si avvanza col piede sinistro Guardando la figura si vede dove si deve formare un angolo retto tenendo presente che lo spostamento avviene lungo la linea*  
(verde nel dvd)

la mia conoscenza nulla del giapponese, ove si vada al di fuori di poche frasi di circostanza e dei termini tecnici della nostra arte. Il fatto è che il nuovo libro è accompagnato da un dvd e pensavo che avrebbe potuto essere sia un buon regalo per il maestro Hosokawa che l'occasione di passare un paio di ore in sua compagnia guardando il filmato. E' però un libro fruibile da chiunque, anche da chi non conosca affatto il giapponese, perché organizzato didatticamente in

sezioni autoesplicative, che illustrano le corrette posizioni del corpo (kamae), le distanze di lavoro (ma ai), gli spostamenti e movimenti degli arti superiori (tesabaki), inferiori (ashisabaki), e di tutto il corpo (taisabaki), con un ricorso minimo alle descrizioni.

Mi sentirei di dire che si tratta di un'opera pensata soprattutto per chi inizia l'aikido, se non fosse che anche il veterano trova spesso vantaggioso ritornare periodicamente sui concetti di base; diciamo che si tratta di una pubblicazione duttile, che può accompagnare il praticante per molto tempo e nelle circostanze più svariate dello studio.

Le tecniche vengono illustrate graficamente in modo molto chiaro e dettagliato ma in qualche modo "modulare" cioè suscettibile di essere approfondito a vari livelli: il principiante tralascierà le parti che non è in grado di seguire, il praticante avanzato troverà sempre nuovi spunti anche quando pensava di aver capito ormai tutto.

La parte stampata è strettamente legata al dvd, sfogliabile attraverso il telecomando, come si vede dalle schermate, e visualizzabile attraverso un lettore domestico ma anche attraverso un computer: di fabbricazione però non troppo



Hanmi destro

arcaica e dotato naturalmente del software adatto; ma il dvd è allo stesso tempo complementare e alternativo al libro. Questo possiamo ovviamente portarcelo appresso ovunque, anche sul tram mentre ci spostiamo per la città o in un eremo sperduto tra le montagne, il dvd richiede il supporto della necessaria tecnologia. Ma ci sono anche delle differenze “filosofiche”; il mezzo tradizionale, il libro, è in qualche modo molto analitico: delle frecce indicano le direzioni di lavoro, le corrette posizioni del corpo, degli arti o dello sguardo, puntano su particolari che non vanno trascurati o su errori che vanno evitati. Sarei tentato di dire che si tratta di un approccio “occidentale”.

Il nuovo mezzo, quello tecnologicamente all'avanguardia, paradossalmente lavora “all'antica”: principalmente vedere, anche se col supporto delle immagini rallentate e di un appropriato commento audio. Un po' come assistere ad una lezione dal vivo. Il dvd è preceduto da una breve presentazione del doshu. In attesa di trovare

chi me la possa tradurre sono completamente all'oscuro di quanto dica, ma è sempre un piacere ascoltare la sua voce: qualunque cosa dica, la dice sempre molto bene e con un sorriso disarmante... Dimenticavo: cosa ne pensa il maestro Hosokawa? Concorda con me che il doshu stia fornendo delle precise linee guida. Si tratta in un certo senso di un ritorno all'antico, vedi le molte cadute che obbligano uke al suolo in posizione passiva senza dargli la possibilità di rialzarsi immediatamente, togliendo un po' di spettacolarità alle tecniche ma restituendogli efficacia senza farle diventare “dure”. Alcuni momenti tecnici in particolare sono abbastanza differenti da come eravamo abituati ad interpretarli. Ci siamo guardati, e abbiamo tacitamente concordato ancora una volta, sorridendo all'immagine del doshu che ci sorrideva dallo schermo: ci adegueremo.

*Traduzioni di Gianna Alice*



*Il terzo doshu dell'aikido (1° colonna a destra) Ueshiba Moriteru (2° colonna da destra)*

Chi è interessato ad approfondire questo tema può consultare l'edizione elettronica della rivista sul sito [www.aikikai.it](http://www.aikikai.it), dove viene usualmente pubblicato anche il materiale che i limiti di spazio non permettono di inserire nella versione stampata. Per chi è interessato a discutere gli argomenti trattati in Aikido, e altro ancora, è possibile farlo su [www.aikikai.it/forum/](http://www.aikikai.it/forum/)

ITALIA – GIAPPONE 450 ANNI

ISIAO Roma – Università l'Orientale Napoli

Volume II – Pagg. 663-668

Daniele Petrella *Il trapianto dell'aikido in Italia*

*“La diffusione dell'aikido in Italia non fu dovuta all'intervento militare, come nel caso del judo, ma ad un contatto quasi casuale, supportato dal messaggio di diffusione al mondo intero che il fondatore lasciò come sua “ultima volontà”*”

Strano che in una pubblicazione seria, ben documentata e di notevole impegno, curata dallo ISIAO, Istituto Italiano per l'Africa e l'Estremo Oriente (ex ISMEO) oltre che dall'Università di Napoli, si dimentichi che la diffusione dell'aikido in Italia, tutt'altro che casuale anche se utilizzò ogni strumento o persona che casualmente si rendesse disponibile, partì proprio dall'iniziativa e dal metodico impegno del professor Salvatore Mergè, insegnante presso l'ISMEO e primo occidentale, di cui almeno si abbia notizia, che abbia frequentato a Tokyo presso l'Hombu Dojo i corsi di aikido tenuti da Ueshiba Morihei.

Ricordava infatti Stefano Serpieri, compianto pioniere dell'aikido scomparso troppo presto 2 anni fa: *“Decisi quindi d'iscrivermi all'Ismeo, l'Istituto per il medio e l'estremo oriente diretto allora dal prof. Tucci, al corso di lingua giapponese, pensando che l'apprendimento di quell'idioma avrebbe facilitato la mia ricerca in quel Paese di qualcosa o di qualcuno che sarebbe stato poi d'ausilio nella mia ricerca spirituale. L'insegnante di lingua giapponese per il mio corso era il prof. Salvatore Mergè ed era l'anno 1957... Ecco come raccontò il suo incontro con il Maestro Ueshiba: ...Finalmente, dopo alcuni tentativi andati a vuoto, fu fatto entrare in casa per ricevere la risposta alla sua richiesta d'incontro con il Maestro Ueshiba. Fu fatto accomodare in una stanza dove c'era un signore anziano che stava leggendo un libro e che non sollevò minimamente il capo quando lui entrò. Dopo un po' di tempo che lui aspettava, la persona che leggeva si alzò e, senza proferire parola, uscì dalla stanza. ...Questa situazione si svolse ancora altre volte, con grande sacrificio del prof. Mergè, che doveva affrontare il viaggio fino alla casa del Maestro Ueshiba e poi andare al lavoro presso l'ambasciata italiana di Tokio. Quando arrivò il giorno in cui poté parlare con il maestro lo riconobbe nella persona che non gli aveva mai rivolto la parola mentre attendeva nella stanza della casa di O Sensei. Fu accettato come allievo, e l'evento fu abbastanza straordinario, poiché il Maestro Ueshiba durante il periodo della guerra non aveva voluto nessun nuovo studente per i corsi di Aikido, figurarsi uno straniero!”*..1) *“Un giorno tutti noi studenti dei corsi di*

*lingua giapponese fummo invitati presso l'ambasciata del Giappone per una conferenza sulla cultura di quel Paese. In quell'occasione il prof. Mergè mi presentò una ragazza giapponese che si trovava in Italia per studiare arte, anzi scultura, presso il laboratorio di Pericle Fazzini. Nella presentazione che fece disse che anche la ragazza studiava Aikido, e mi presentò a lei come uno studente di lingua giapponese molto interessato a quest'arte marziale. La ragazza si chiamava Haru Onoda”* Purtroppo non è il solo infortunio in cui è occorsa la pubblicazione e sarebbe nostro dovere, essendo scopo istituzionale della nostra associazione la corretta diffusione e comprensione dell'aikido, renderne pubblici le omissioni, gli errori e i fraintendimenti, anche di materiale “ufficiale” compreso il nostro, a volte non correttamente ed integralmente riportato o non inserito nel giusto contesto. In definitiva un articolo non all'altezza del resto della pubblicazione e del prestigio delle istituzioni che l'hanno curata, e che si presta a critiche sotto vari aspetti. Non saranno ovviamente possibili analisi dettagliate e correzioni puntuali di ogni errore nel limitato spazio a disposizione in questo numero di Aikido; ci riserviamo di pubblicare a parte, sul sito internet dell'associazione, una analisi critica. Possiamo attribuire ad un infortunio l'affermazione che la statua commemorativa di Ueshiba Morihei, fondatore dell'aikido, si trovi ad Ayabe (città sede della setta Omoto kyo nella quale Ueshiba visse all'incirca negli anni 1921 – 1927). Si trova in realtà a Kii Tanabe, città natale di Ueshiba, dove fu inaugurata nel 1988 in occasione del quinto congresso della International Aikido Federation; nella foto la delegazione italiana, con la “nostra” Gianna Alice alla sinistra, e al centro Giorgio Veneri, il doshu, i maestri Tada e Fujimoto.



Allarmante che perfino per un avvenimento recente come il raduno del Giubileo tenuto a Roma nel 2000 si diffondano notizie inesatte come questa: *“Il 13, 14 e 15 ottobre 2000, l'Italia ha ospitato l'attuale doshu Ueshiba Moriteru, figlio di Kisshomaru, che ha tenuto uno stage internazionale coadiuvato da Tada Hiroshi, Fujimoto*

*Yoji, Hosokawa Hideki e che ha visto la partecipazione di personaggi della statura di Christian Tissier e Philippe Gouttard. L'Italia è stata scelta all'unanimità come paese ospitante uno stage che ha unito tutte le scuole sotto i principi di un aikido universale."*

Come si può notare dalla foto del gruppo dei maestri partecipanti, ben più di quelli indicati, non vi furono le persone menzionate: mentre non si nominano Adornato, De Compadri e Corallini che non solo erano presenti ma erano in un certo senso ospiti essendo il raduno organizzato presso il centro federale Filpjk. Bizzarra poi l'idea che l'Italia sia stata scelta all'unanimità (da chi?) come se si trattasse di scegliere la sede di un'Olimpiade. L'Aikikai d'Italia ha invitato il doshu a tenere un raduno, il doshu ha accettato; tutto qua. Certamente questi possono essere considerati peccati veniali, e altri fanno solo sorridere, come l'affermazione che Ueshiba Morihei e Saito Morihiro vivessero dentro l'Aiki Jinja: un tempio e non una abitazione, privo di pareti e di dimensioni talmente minuscole che venne rifatto altrove negli anni 60 di dimensioni maggiori. Ne abbiamo appena pubblicato la foto nel nostro numero di Gennaio 2006, consultabile su internet all'indirizzo [www.aikikai.it/riviste/3701/htm/](http://www.aikikai.it/riviste/3701/htm/). Questi errori "minori" sono un indicatore di altri errori presenti nel testo, più seri e che gli tolgono attendibilità ed autorevolezza, e che saranno oggetto della analisi dettagliata cui abbiamo accennato: un nostro silenzio potrebbe accreditare notizie non corrette.

Anticipiamo una delle sviste "storiche": *"Per quanto riguarda l'uso della spada egli studiò oltre allo yagyuryu, il katori shintoryu, una scuola di spada praticata nel*

*santuario shinto di Katori;"* non abbiamo notizie di uno studio sistematico del katori shinto ryu da parte di Ueshiba Morihei. Sappiamo invece e da tempo, essendo stato pubblicato in italiano già nel 1987, curato dall'estensore di queste note, il libro *Lo spirito dell'aikido* (ed. Mediterranee, Roma), quanto segue *"Nello stesso tempo fu istituita una sezione di kendo nel nostro Kobukan dojo, frequentato tra il 1936 ed il 1940 da molti maestri dello Yushinkan, compresi Nakakura Kiyoshi, Haga Jun'ichi, Nakajima Gorozo ed altri."* Occorre ricordare che lo Yushinkan era il dojo centrale della scuola Muso Shinden ryu di spada di cui era a capo il maestro Nakajima Hakudo, i cui rapporti con Ueshiba erano talmente stretti da raccomandargli come futuro doshu proprio l'appena menzionato Nakakura Kiyoshi, adottato per breve tempo nella famiglia Ueshiba col nome di Ueshiba Morihiro e designato waka sensei, fino alla sua rinuncia.

Insomma, dobbiamo ripeterlo, questo articolo pur ambizioso, pur dichiarando di avere attinto a fonti ufficiali che vengono ringraziare in calce (anche se non troviamo traccia di richieste ufficiali, consultazioni degli archivi dell'Aikikai concesse all'autore o materiale accordato in uso) è una occasione mancata e fonte di possibili ulteriori equivoci. Ma non è detto che da questa occasione perduta non possa nascere qualcosa di buono. E' stato richiesto da parte nostra alle altre associazioni maggiormente rappresentative di preparare una sorta di loro autobiografia che possa costituire una base di ricerca attendibile per gli studiosi. Abbiamo riscontrato vivo interesse da parte loro, e abbiamo buone speranze di poter dare un seguito a questa iniziativa.



*Elenco maestri presenti nella foto di Roma: Tada Hiroshi, Direttore Didattico dell'Aikikai d'Italia, Yamada, Tsuboi e Kubota (Giappone) Shiohira (SU, California); i maestri Hosokawa, Fujimoto, Veneri ed Ajello (Aikikai d'Italia) sullo sfondo, tra i due gruppi: Corallini (Takemusu Aiki - TAAI)*

# Arco globale

Luisa Bargiacchi



*kan*



*chu*



*kyu*

Le culture giapponese ed italiana, così come la maggioranza delle altre sono sempre state molto distanti: la lontananza fisica, il diverso linguaggio, i diversi sogni e bisogni insomma... da ogni parte dove si è sviluppata civiltà l'uomo lo ha fatto seguendo quelli che erano le necessità del momento; adesso tutti siamo più vicini, anzi il problema è semmai quello di mantenere ognuno le proprie identità, condividendo ma non inquinando.

La civiltà giapponese ha sempre utilizzato l'arco, vuoi per la caccia vuoi per la difesa e tanto lo ha sentito intimamente suo, da renderlo una vera e propria arte e farvi affluire il proprio spirito religioso: il fine del kyudo, lo "spirito dell'arco", è uno stato spesso indicato con il termine zen di satori, il buon tiratore è chi con la mente arriva al centro prima della freccia. Però... la globalizzazione avanza, i giovani per non cadere vittime di depressioni fatali necessitano di eroi se non in carne ed ossa almeno in carta e penna ed allora ecco pronto un fumetto dal titolo: Robin Hood no Daiboken in cui Robin e i suoi amici sono ragazzi che lottano contro il cattivone: il finale con tanto di Lady Marian dolce sposa al nostro eroe è ovvio. Basta comunque osservare questa statua per capire che l'operazione di giapponesizzare l'eroe di Sherwood non è proprio tapina: nel 1450 il fondatore della Scuola Heiky, Heki Danjo Msatsugu, stabilì degli standard di allenamento mettendo per così dire nero su bianco cosa un valente arciere dovesse fare: i suoi insegnamenti, scritti su preziosi rotoli, sono sempre stati tenuti e

custoditi gelosamente; alcuni riguardano la tecnica vera e propria, altri l'etica.

La tecnica in brevissimo si divide in reishakei, originata dal tiro da cavallo ed ora divenuta cerimoniale e bushakei, il tiro da appiedato che può avvenire in due maniere: shamen no kamae (obliquo) e shomen no kamae (frontale).

Quindi la nostra foto può essere anche letta come esempio di bushakei shamen no kamae.

Ma, per colpire il centro, arrivare al "kan chu kyu", per l'arciere giapponese erano e sono richieste determinazione, costanza, onestà, serenità, ed equilibrio; ci piace pensare che a Sherwood avessero la stessa etica.



