

# AIKIDO

Anno XLII ( gennaio 2011)

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

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



La Redazione ringrazia vivamente coloro che hanno contribuito alla realizzazione di questo numero della rivista; si invitano tutti i lettori ad inviare articoli, fotografie ed immagini utilizzando la mail: rivista@aikikai.it, oppure a mezzo posta alla sede della Redazione.

Si invitano gli autori a specificare ulteriori pubblicazioni del loro articolo e a comunicare eventuali altri editori cui abbiano fornito il medesimo materiale, compresi i siti web nazionali ed internazionali. In ogni caso non spetterà alla Redazione la richiesta di autorizzazione alla pubblicazione del materiale pervenuto.

### Sommario

- 02- Editoriale
- 03- La nostra associazione
- 05- Intervista con il Maestro Tada
- 11- In memoria
- 13- Perplessità a cominciare: aprire un nuovo dojo
- 15- Convegno: “ I processi formativi dell’aikido”
- 20- Atti del convegno: Esperienze attraverso l’Aikido
- 24- Amore in Ueshiba Morihei
- 28- Essere e vuoto: l’aikido della meditazione
- 33- Visti per voi...
- 34- Visti per voi...Zuiganji La vita dei monaci Zen
- 35- Per un segreto
- 36- Dentro il Tempio Zuigan
- 37- Respirazione
- 39- Respirazione Approfondimento
- 42- Filmografia ideale: La versione cinematografica di Yūkoku di Mishima Yukio
- 48- I nostri samurai
- 49- Tè: origini, tradizioni, etichetta e filosofia
- 51- Utilizzo del tè maccha
- 55- Sintesi e sincretismo nella tradizione giapponese  
Il salice di Kyoto
- 59- Aikido for Africa
- 61- Wabi Sabi Cyber. Anticipazioni da Nipponica 2011
- 63- WWW: Novità in arrivo

Anno XLII (gennaio 2011)

### AIKIDO

**Redazione** Via Appia Nuova 37 00183 Roma

**Direttore Responsabile** Luisa Bargiacchi

**Redattori** Gianna Alice, Manuela Baiesi,  
Luisa Bargiacchi, Vincenzo Conte

**Piano Editoriale e Coordinamento**  
CentroPubblicità Via XX Settembre 83 - La Spezia

**Amministrazione**  
Aikikai d’Italia Via Appia Nuova 37 Roma

**Stampa**  
GD srl Grafiche Digitali  
Via Variante Cisa ang Via Ronzano Sarzana (sp)

**Spedizione**  
Postale



### Composizione dell’Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese 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

*Donatella Lagorio* - Aikikai Trento

*Cesare Marulli* - Dojo Nozomi Roma

*Mario Piccolo* - Bu Sen Salerno

#### 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* - Scuola Aikido Aikikai Imperia

*Domenico Zucco*- Dojo Kishintai Torino

#### Revisori dei Conti

Presidente

*Sergio Nappelli* - Scuola Aikido Aikikai Imperia

#### Consiglieri

*Adriano Ollmelli* - Ten Chi Dojo Roma

*Maurizio Toscano* - Aikikai Dojo Palermo

Manoscritti, disegni e fotografie, anche se non pubblicati non verranno restituiti, il materiale anonimo non sarà preso in considerazione. 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.

E’ vietata ogni riproduzione anche parziale, su qualsiasi supporto compreso il telematico, di testi, foto, disegni senza autorizzazione scritta da parte della Redazione. 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.



*Il giorno 09 gennaio, il maestro Fujimoto ha ricevuto la nomina ad ottavo dan di aikido.*

*È l'attestato del suo impegno costante a diffondere l'aikido e a perfezionare il livello estetico di uno stile conosciuto ed apprezzato a livello internazionale.*

*A lui vanno i più sentiti complimenti della redazione e di tutti gli aikidoisti italiani.*

## *Editoriale*

*Carissimi iscritti,*

*mi auguro che abbiate iniziato bene il nuovo anno, con rinnovate energie, pronti ad affrontare le sfide di ogni giorno che la situazione generale del paese certamente non aiuta a semplificare.*

*Per quanto riguarda direttamente la nostra attività aikidoistica, l'anno nuovo è già iniziato da qualche mese e il lavoro nei singoli dojo è ormai in fase avanzata.*

*Confido in buoni risultati sia qualitativi che quantitativi.*

*La nostra Associazione sta continuando a crescere sensibilmente e costantemente, ma è mia convinzione che possediamo le potenzialità per puntare a risultati più ambiziosi, se sapremo essere sempre più coerenti, sia sul piano personale che collettivo, alla nostra identità aikidoistica.*

*Noi tutti facciamo parte del grande progetto che 46 anni fa il M° Tada ha avviato e che si è sviluppato nel tempo tra difficoltà, entusiasmi, fatiche, anche con qualche delusione, ma con molte soddisfazioni.*

*Il nostro Direttore Didattico ci ha proposto in ogni anno del suo insegnamento una concezione dell'aikido che oltre a rifarsi alla più autentica e profonda tradizione culturale giapponese, rimane assolutamente fedele all'insegnamento di OSensei. Ci ha costantemente presentato un metodo di studio e allenamento da lui denominato Kinorenma identificandolo con l'aikido, dando anzi ai due termini lo stesso significato. Questo metodo costituisce il nostro vero patrimonio, il nostro segno distintivo. Si è radicato nella nostra storia attraverso tante ore di studio con il M° Tada che, avvalendosi anche della collaborazione di altri Maestri venuti dal Giappone, ci ha guidato per mano in quell'universo aikidoistico, agli inizi inimmaginabile, aprendo la nostra mente e i nostri cuori verso una più vera comprensione del significato dell'aikido, che non potrà né dovrà essere corrotto dal trascorrere del tempo.*

*Se, dunque, lo sviluppo della nostra Associazione non può prescindere dal metodo d'insegnamento del M° Tada, nella stretta osservanza di quei principi spirituali da lui continuamente richiamati che permeano ogni arte tradizionale giapponese, è altrettanto vero che la formazione di ogni nostro insegnante si è realizzata anche attraverso la frequentazione di altri maestri, primi fra tutti i nostri Vice Direttori Didattici, M° Fujimoto e M° Hosokawa, che hanno contribuito fortemente alla crescita dell'intera Associazione e ai quali andrà sempre la nostra profonda gratitudine.*

*Ritengo, quindi, che la missione dell'Aikikai d'Italia debba essere quella di preservare questo patrimonio e trasmetterne i contenuti con sempre maggior impegno ed efficacia, attraverso le proprie strutture e il proprio corpo docente, affinché non solo non vada perso nulla, ma venga valorizzata ogni sua componente, ogni sua specificità, ogni sua risorsa.*

*Ringrazio tutti coloro che da sempre sono impegnati per la crescita della nostra Associazione.*

*Un grazie particolare va alla Direzione Didattica, da tempo sempre più impegnata nella direzione degli stage nazionali, e a tutti i Responsabili di Dojo, le vertebre dell'Associazione, che ogni giorno, tra mille difficoltà e con molta dedizione, svolgono la loro opera di diffusione della nostra arte.*

*Auguro un anno sereno a tutti voi e vi abbraccio con affetto.*

Franco Zoppi

*La scienza ha annullato le distanze, potremo sapere quello che succede in qualsiasi parte del mondo senza uscire di casa, profetizzava Melquiades in Cent'anni di solitudine. La scienza, sinonimo di progresso, uno dei miti più forti della nostra epoca globale, con lo sviluppo delle tecnologie dell'informazione ha trasformato l'habitat della comunicazione in una dimensione sempre più virtuale e capillare.*

*Negli ultimi anni gli utenti web sono diventati milioni anche in Italia e il loro numero va crescendo ad un ritmo vertiginoso. Il numero dei contatti medi giornalieri del sito dell'Aikikai è attorno ai settecento accessi. Si può comprendere come questo mezzo di comunicazione stia diventando strategico non solo a livello commerciale, ma anche per far nascere una cultura adeguata allo sviluppo di una società creativa, capace di rinnovamento educativo, economico e sociale.*

*Internet consente di promuovere in modo efficace la propria attività e a differenza dei canali tradizionali, come la carta stampata, la televisione o la radio, ha un "costo-contatto" molto basso, essendo nello stesso tempo uno strumento più immediato, elastico e dinamico.*

*Il portale web è diventato quindi un fondamentale strumento di comunicazione per ogni organizzazione, anche di tipo culturale come nel caso dell'Aikikai d'Italia.*

*D'altro canto chi intende impostare un progetto web legato alla promozione di un servizio e alla diffusione della cultura, deve puntare sulla qualità che coincide con l'accessibilità, la chiarezza, l'originalità e la ricchezza dei contenuti. Il nuovo portale web dell'Aikikai d'Italia, aperto alle sollecitazioni dei tanti praticanti che quotidianamente lo visitano, vuole rispecchiare queste aspettative, non solo per la nuova veste grafica ma per la ricchezza dei contenuti.*

*Il nuovo portale è stato realizzato, del tutto gratuitamente, da alcuni iscritti alla nostra associazione: ognuno ha messo il poco ( o tanto ) che sapeva; non importa chi ha fatto cosa, importa che la nostra associazione e la nostra amatissima arte abbiano una vetrina dal contenuto chiaro ed esauriente, esteticamente gradevole, ugualmente utile a Maestri, praticanti vecchi e nuovi iscritti.*

*Credo che non mancheranno gli errori le cui segnalazioni attendiamo insieme alle proposte di miglioramento e ...perché no ? di collaborazione: invitiamo quindi chiunque abbia qualcosa da segnalare a rivolgersi alle redazioni di Aikido e di Kodomo o ai singoli redattori .*

Luisa Bargiacchi

Gianna Alice Manuela Baiesi Vincenzo Conte

---

## La nostra associazione

---

Di qualcuno conosciamo il nome, di altri magari solo il volto. Forse non tutti sappiamo chi sono le persone di riferimento della nostra associazione anche se le incrociamo sul tatami. Vogliamo presentare quindi un breve prospetto per andare un po' oltre un arido elenco di nomi che riempia semplicemente un organigramma. Dei maestri Tada, Fujumoto e Hosokawa è stato detto molto, desideriamo qui dare un volto agli altri membri della direzione didattica e ai componenti del consiglio di amministrazione..

Abbiamo chiesto ai diretti interessati di presentarsi ai lettori, queste sono le prime biografie pervenute.

### **Pasquale Aiello** ( Direzione Didattica)



Sono nato nel 1935 a Praiano, in provincia di Salerno, città nella quale nel 1966 ho iniziato a praticare Aikido, in seguito all'incontro con il maestro Ikeda Masatomi, a quel tempo residente in Italia ed in seguito divenuto Direttore Didattico dell'Aikikai della Svizzera. Da allora ho intrattenuto con il maestro Ikeda un rapporto di stima ed amicizia basato sul reciproco scambio di visite in occasione degli stage, tenuti ogni anno nel corso degli ultimi due decenni, dal m° Ikeda a Praiano e dal me in Svizzera e nel vicino Principato del Liechtenstein. Costante punto di riferimento per la mia formazione di aikidoka sono stati gli insegnamenti, in particolar modo la pratica del Kinorenma, del Maestro Tada Hiroshi, IX Dan e Direttore Didattico dell'Aikikai d'Italia, con cui ho sostenuto tutti gli esami, a partire dal grado di I Dan, conseguito nel 1970 a Desenzano del Garda, fino al VI Dan, conferitomi nel 1998. Nel 1980 ho intrapreso lo studio del "Seitai" (scuola del Maestro Noguchi Haruchika) con il compianto Maestro Kobayashi Hideo e successivamente con il Maestro Yoshida Junpei, che continuo a seguire a tutt'oggi. Sono membro della direzione didattica dell'Aikikai d'Italia. Vivo a Praiano con la famiglia: mia moglie Assunta, incontrata sul tatami, e le nostre tre figlie, anch'esse praticanti di Aikido. Dal 1972 insegno nei Dojo "Jikishinkai" di Sorrento e Praiano, dove, oltre ai corsi di Aikidō per adulti e bambini, ho da lungo tempo introdotto ed aiutato a diffondere la pratica del "Seitai".



### **Franco Zoppi** (Presidente)

Sono nato il 02 febbraio del 1951 a Chiavari. Ho iniziato a 14 anni a praticare judo e a settembre del 1977 ho cominciato a praticare Aikido iscrivendomi all'Aikikai d'Italia. Da allora ho praticato continuamente conseguendo il grado di Shodan il 20.04.1981, il 2° Dan il 20.04.1987, il 3° Dan il 01.04.1991, il 4° Dan il 30.07.1997, il 5° Dan il 20.07.2003. Ricopro il grado di Responsabile del Dojo Nippon di La Spezia. Dal 1991 sono stato eletto nel Consiglio Direttivo dell'Associazione di cui sono Presidente dal 2002.



### **Marino Genovesi** (Vicepresidente)

Sono nato a Pietrasanta il 29 Settembre 1948. Mi sono avvicinato alle Arti Marziali nel 1969 iscrivendomi ad un corso di Judo. Ho continuato la pratica fino al raggiungimento dello Shodan; nel 1975 mi sono iscritto all'Aikikai d'Italia. Ho conseguito: il 07/08/1977 il grado di 1° Dan dal M.Tada a Coverciano, il 2° Dan il 02/11/1980 dal M.Fujimoto a Milano, il 3° Dan il 31/03/1986 dal M.Hosokawa a Roma, il 4° Dan il 30/07/1997 dal M.Tada a La Spezia, il 5° Dan il 29/07/2000 dal M.Tada a La Spezia, il 6° Dan 25/07/2009 dal M.Tada a La Spezia. Sono responsabile del Dojo Fujiyama Pietrasanta dal 1975. Ho fatto parte del Consiglio Direttivo dell'Aikikai d'Italia con la qualifica di Revisore dei Conti prima, e consigliere poi, attualmente sono il vicepresidente dell'Associazione.



### **Sergio Nappelli** (Revisore dei Conti)

Classe 1945, Inizio la pratica nel 1968, attualmente 6° dan. Già consigliere Aikikai d'Italia negli anni ottanta e dal 2002 revisore dei conti Aikikai d'Italia.

Pratico al dojo "Aikikai Imperia". I miei maestri: P.D. Anzalone, Y. Fujimoto, C. Bosello, J. Nomoto, I. Hosokawa, C. Raineri, H. Tada



### **Roberto Foglietta** (Consigliere)

Nato a Urbino il 12.04.54, dopo aver praticato Judo e Tae Kwon Do, nel 1976 ho iniziato la pratica dell'Aikido prima con il M° Marcolini Romeo (3° Dan Aikikai) continuando poi con il M° Romagnoli. Nell'estate del 1977, durante il mio primo seminario di Coverciano, ho sostenuto il mio primo esame con il M° Fujimoto ottenendo il grado di 5° Kyu, da quel momento ho iniziato, con sempre maggiore intensità, la frequentazione degli stage dei vari maestri e, in particolare, del M° Fujimoto del quale sono stato uke dal 1979 fino all'età di 50 anni. A luglio 2009 il Maestro Tada mi ha conferito il 6° Dan. Sono Responsabile del Dojo Aikido Renbukai di Pesaro e Rimini.



### **Donatella Lagorio** (Consigliere)

Mi sono avvicinata all'Aikido nel 1978 con il maestro Anzalone nell'allora dojo Tadashi Abe di Imperia, che diventerà Aikikai Imperia sotto la guida del mestro Raineri.

Yudansha dal 1983, nel 1986 mi sono spostata a Milano e lì ho frequentato il dojo Fujimoto, dove sono rimasta fino a quando nel 1994, ormai III dan, ho preso la responsabilità del dojo Aikikai Trento. Nel 2003 il maestro Tada mi ha conferito il grado di 5° Dan



### **Cesare Marulli** (Consigliere)

Nato a Roma il 19/04/1966 pratico Aikido dal 1996 presso l'ex Scuola Centrale di Roma (ora Aikido Nozomi) sotto la guida del M° Alberto Anzellotti. Nel 2001 a Lauria conseguo il I° Dan con il M° Hosokawa e nel 2004 il II° Dan, sempre con il M° Hosokawa, a Salerno. Fin dal 1997, anno in cui conobbi il M° Fujimoto, rimasi affascinato dal suo modo di praticare Aikido e per anni ho frequentato il suo Stage estivo a Laces. Ho conseguito il III° Dan nel dicembre del 2007 a Milano con il M° Fujimoto. Insegno presso il Nozomi Dojo di Roma sia per il corso ragazzi che per quello degli adulti.

# Intervista con il Maestro Tada

di Stanley Pranin

Traduzione: Pasquale Robustini

*L'interessante intervista che trovate risale al 1974 e la pubblichiamo grazie alla cortesia dell'intervistatore, Stanley Pranin 5° Dan Aikido, editore di Aikido Journal e Presidente della società editrice Aiki News di Sagamihara, in Giappone. Come vedrete, ad un certo punto il Maestro parla anche di noi, Aikikai d'Italia ed analizza le diversità di approccio alle arti marziali di un Europeo o di un Giapponese: considerazioni davvero interessanti per ogni praticante che, cercando l'imitazione spesso dimentica la personalità.*

*La redazione di Aikido ritiene che gli scambi di materiale con varie realtà aikidoistiche internazionali siano utili strumenti per aumentare il più possibile la nostra conoscenza. La passione che ci lega può solo aumentare di fronte all'universalità della nostra arte. Nonostante siano trascorsi più di 35 anni dal suo rilascio, i contenuti sono attuali a ulteriore dimostrazione- qualora qualcuno ancora non lo sapesse- che l'Aikido è per la vita.*



**Maestro, si dice che lei abbia cominciato a praticare aikido dopo essere entrato all'Università di Waseda?**

**Maestro Tada:** Sì, ma a causa della guerra non potei iscrivermi al dojo prima del marzo 1950.

**So anche che ha iniziato a praticare karate quando si è iscritto all'università**

**e solo successivamente si è sentito attratto dall'aikido....**

In realtà, non ho poi praticato karate per molto, sebbene detenga un grado dan. All'inizio praticavo entrambe le arti, ma poi ho cominciato a passare più tempo con aikido e mi divenne così impossibile praticarle entrambe. Non è che pensassi che una fosse meglio dell'altra, ma ammiravo moltissimo il Maestro Ueshiba. Lo conoscevo fin da piccolo tramite mio padre.

Nel 1942 ero a Shinkyo (l'attuale Chang Chun, Manchuria), e mi persi per poco l'esibizione del Maestro Ueshiba alla famosa Dimostrazione di Arti Marziali per il Decimo Anniversario dell'Università di Kenkoku. Mio cugino, che è un anno più grande di me, mi disse che era stata una dimostrazione fantastica. Sembra che il Maestro Ueshiba riuscisse a proiettare praticamente chiunque. Le persone non venivano semplicemente proiettate, era come se fossero colpite da elettricità ad alto voltaggio.

**Nel numero quattro dell'Aikido Tankyu (un periodico dell'Hombu Dojo dell'Aikikai), lei ha scritto di essere molto sorpreso ed impressionato dall'insolito modo di pensare di del Maestro Ueshiba.**

Quando mi iscrissi al dojo avevo vent'anni. O Sensei ne aveva sessantasette circa, una differenza di quasi quarantasette anni. Ma mi proiettava facilmente, non

importava con quanta forza io l'attaccassi. Da questo punto di vista non sembrava ci fosse alcuna differenza di età. Ripensandoci ora sembra perfettamente comprensibile, naturalmente.

Ad ogni modo era circondato da un'aura speciale ed era pieno di un'energia unica. Sentii che avevo incontrato un vero esperto di arti marziali.

**Lei è entrato al Tempukai nello stesso periodo in cui cominciò con l'aikido?**

Quando entrai all'Hombu Dojo la maggior parte delle persone che si allenavano lì erano membri del Tempukai o del Nishikai. Naturalmente a quel tempo c'erano solo sei o sette persone nel dojo. Tra di essi c'erano Keizo Yokoyama e suo fratello più piccolo Yusaku, entrambi studenti dell'Università di Hitotsubashi. Yusaku passò gli ultimi anni della guerra all'accademia navale e cominciò l'università dopo la fine della guerra. Fu lui a presentarmi al Tempukai e all'Ichikukai. In seguito un'altra persona mi parlò degli esercizi di digiuno.

Queste pratiche, insieme agli insegnamenti del Maestro Morihei Ueshiba, divennero la base del mio allenamento.

Fui presentato al Tempukai nel giugno dello stesso anno in cui entrai nell'Aikikai. Il Maestro Tempu Nakamura teneva sessioni di studio mensili al Gekkoeden del Tempio di Gokokuji.



Nakamura Tempu

Il Tempukai faceva pochi sforzi per promuoversi al pubblico e si diventava membri del Tempukai tramite presentazioni di altri membri. Incontrai il Maestro Tempu e dopo aver sentito quel che aveva da dire mi iscrissi immediatamente.

**Il Maestro Ueshiba ed il Maestro Tempu si conoscevano?**

Si. Da prima che mi iscrissi al dojo, ma sembra che si fossero incontrati tramite il padre di Tadashi Abe, che era al tempo stesso membro del Tempukai e studente del Maestro Ueshiba. All'inizio il Tempukai era noto come Toitsu Tetsuigakkai (Società per lo Studio dell'Unificazione di Medicina e Filosofia) e si interessava all'unificazione di mente e corpo. Partecipai a molti degli esperimenti del Maestro Tempu e così ebbi modo di imparare molto su di lui.

### **Per quanto tempo è stato attivo nel Tempukai?**

Fin quando andai in Europa nell'ottobre del 1964. Tempu Sensei scomparve nel dicembre 1968. Durante i miei sei anni in Europa scomparvero il Maestro Morihei Ueshiba ed il Maestro Tempu, così come mio nonno, del resto.

### **Ho sentito che il Maestro Tempu era un esperto di spada.**

Si, era un esperto di battojutsu Zuihen-ryu. Prese il suo nome, Tempu, dai caratteri cinesi "ten" e "pu" usati per scrivere il nome della forma amatsukaze dello Zuihen-ryu, in cui era particolarmente dotato. Tempu Sensei era un discendente del Signore di Tachibana, il daimyo di Yanagawa. Le arti marziali erano così popolari a Yanagawa che la città faceva parte del clan Saga di Kyushu, famoso per il libro Hagakure (un testo classico sul bushido, dettato da Tsunetomo Yamamoto nel 1716). Il contenuto dei discorsi del Maestro Tempu era molto particolare, dato che molto di quel che diceva aveva origine dalla sua esperienza reale piuttosto che da un procedimento intellettuale. Il Maestro Ueshiba era lo stesso. Le idee generate solo a livello intellettuale non hanno lo stesso potere di attrarre la gente.

### **Ci potrebbe parlare dell'Ichikukai, per favore?**

Un uomo chiamato Tetsuju Ogura fu uno degli ultimi uchideshi di Teshu Yamaoka. Durante l'epoca Taisho, gli studenti e i seguaci di Ogura insieme a membri del club velico dell'Università Imperiale di Tokyo (l'attuale Università di Tokyo) crearono una società per la pratica del misogi (austerità, purificazione rituale). Era sotto la direzione del Masatetsu Inoue. All'inizio l'Ichikukai si riuniva il 19 di ogni mese, in commemorazione della morte di Teshu Yamaoka, avvenuta il 19 luglio; per



Teshu Yamaoka

questo fu chiamata Ichikukai (ichiku in giapponese può significare "1 e 9").

Quando mi iscrissi, gli incontri venivano tenuti in un vecchio dojo dell'era Taisho, il Nogata-machi a Nakano.

Dal giovedì al sabato sedevamo in seiza per circa dieci ore al giorno, cantando un passaggio del norito (preghiera shintoista), mettendoci quanto più possibile del nostro essere. Era qualcosa di simile al cantare un mantra. Dopo aver superato questa iniziazione si diventava membri e si poteva partecipare ai raduni, una volta al mese, di domenica. Si praticava un esercizio di preghiera chiamato ichiman-barai, che consisteva nel suonare una campanella diecimila volte. Il suono della campanella non diventa chiaro e preciso finché il movimento della mano non diventa automatico. Molti degli studenti dei miei corsi avanzati fanno oggi questa pratica.

### **Vi allenavate con ken e jo?**

Ci fu un periodo in cui O Sensei si arrabbiava quando gli studenti del dojo cercavano di allenarsi con ken o jo; glielo proibiva. Più tardi invece cominciò ad insegnarli.

Da bambino avevo praticato un tipo di tiro con l'arco giapponese che era tramandato nella mia famiglia.

Ho anche praticato kendo all'inizio della scuola superiore. Era durante la guerra, quindi non poteva essere uno sport completamente agonistico. Dopo aver cominciato a praticare aikido presi ad allenarmi a colpire un albero con il ken, vicino casa mia. L'allenamento personale è importante. Ognuno dovrebbe avere il suo programma di allenamento, a partire dalla corsa. Quando avevo tra i venti e i trent'anni, mi alzavo alle 5.30 ogni mattina e correvo per quindici chilometri. Una volta finito andavo a casa e mi allenavo a colpire un fascio di legna con un bokken (spada di legno). A quel tempo le case a Jiyugaoka erano molto più lontane tra loro, così potevo fare tutto il rumore che volevo. Mi allenavo usando il sistema dello Jigen-ryu, che avevo imparato da O Sensei ad Iwama.

Si narra che in antichità i guerrieri del dominio di Satsuma (a Kyushu) colpivano un fascio di legname diecimila volte al giorno, ma io riuscivo solo ad arrivare al massimo a cinquecento. All'inizio perdevo sensibilità



alle mani, ma dopo un po' potevo colpire un grosso albero senza problemi.

Ho allenato i miei studenti delle Università di Waseda e Gakushuin in questo modo.

Lo trovo uno dei migliori metodi di allenamento in aikido.

Naturalmente è bene non usare troppa potenza.

Basta tenere morbidamente in mano un bokken, o anche un semplice bastone di legno fresco, e stringere con mignolo ed anulare al momento dell'impatto.

La velocità e la capacità di stringere le dita appropriatamente verranno così sviluppate in modo naturale.

Praticare senza troppa potenza è importante, altrimenti si potrebbe finire col proiettare od applicare leve con troppa forza, cosa che può essere pericolosa. E' un peccato che lo spazio nei dojo moderni sia così limitato da non consentire più questo tipo di allenamento. Mi piacerebbe riorganizzare le cose in modo da rendere questo tipo di allenamento più accessibile.

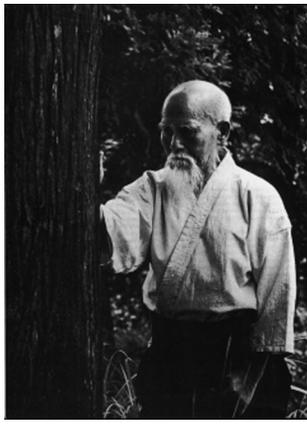
Quello che ho appena descritto è il modo di base di allenare i colpi, ma il lavoro dei piedi, il movimento delle mani e lo sviluppo del ki attraverso il kokyūho sono altri elementi importanti dell'allenamento personale.

**Lei ha studiato con il Maestro Morihei e poi ha sviluppato il suo metodo di allenamento da quello che aveva osservato?**

Si. E' molto importante osservare da molto vicino

l'allenamento personale del proprio insegnante ed impararlo bene; altrimenti si rischia di trarre delle conclusioni affrettate ed erronee, finendo per praticare un allenamento senza senso o sbagliato. In ogni caso, bisogna rivedere quel che il proprio istruttore ci ha insegnato e cercare di derivarne qualcosa che ne rappresenti le linee base; poi praticarlo intensamente finché non ci riesce bene. Questo è il modo in cui si deve creare il proprio metodo di allenamento personale.

Penso che chi volesse



diventare un esperto in qualunque cosa, che siano arti marziali, sport o una qualunque forma d'arte, debba allenarsi almeno per duemila ore l'anno fra i venti e i quarant'anni.

Sono cinque o sei ore al giorno.

Probabilmente dipende dalla persona, ma la maggior parte di questo tempo va dedicata all'allenamento personale. Dopo essersi allenati da soli si può andare al dojo e confermare, provare e lavorare su qualunque cosa si sia acquisito. Usare un albero come partner nell'allenamento di aikido è un ottimo modo per praticare con potenza, perché si può colpire con molta più forza che con un essere umano.

Non è appropriato invece praticare con forza senza ritengo con una persona; quel tempo va impiegato per sviluppare linee corrette, pulite, precise come un rasoio.



Un giovane Takeda Sokaku

**Il Maestro Ueshiba le ha mai parlato del Daito-ryu o di Onisaburo Deguchi?**

Il Maestro Ueshiba parlava sempre con molto rispetto dei suoi insegnanti, compresi il Maestro Sokaku Takeda ed il reverendo Onisaburo Deguchi. La cosa che ricordo più chiaramente dei suoi discorsi sul Daito-ryu è il fatto che avesse un

metodo di allenamento eccellente. Dopo la pratica O Sensei tornava spesso al dojo per parlarci delle cose più disparate.

**So che il Maestro Ueshiba parlava molto di religione, in particolar modo della Omoto...**

Si, e a volte capivo perfettamente quello di cui stava parlando, mentre altre volte rimanevo completamente perplesso. Ma ci diceva anche "Questo è il mio modo di parlare; voglio che ciascuno di voi capisca quel che dico per conto suo, che lo esplori profondamente e lo trasmetta con parole appropriate ai tempi." L'Aikido è molto benefico per l'umanità, più di quanto si possa immaginare, anche dal punto di vista di uno come me che ne è un professionista. Nel 1952, quando mi sono laureato, tutti i miei amici restarono molto sorpresi dal fatto che volessi specializzarmi in aikido, forse perché era da poco finita la guerra. Per me comunque, l'aikido del Maestro Ueshiba personificava l'essenza della cultura giapponese e lo vedevo come qualcosa di molto importante per il Giappone nel futuro. In realtà l'aikido sembra aver messo radici più rapidamente in Europa che in Giappone. Ma nel contempo, iniziando con una tale tabula rasa, in un contesto culturale completamente



Maestro Tada  
Roma, Novembre 2010

diverso, è impossibile che ci si alleni in aikido senza arrivare a comprendere chiaramente cosa sia e quali siano gli scopi dell'allenamento. Senza di questo è come saltare su un treno senza conoscere la sua destinazione. In altre parole, è indispensabile avere una chiara direzione nell'allenamento di aikido fin dall'inizio. Per quel che riguarda la decisione sui metodi di allenamento, non è realistico allenare persone che vogliono farlo per due o tre volte a settimana allo stesso modo in cui si allena chi lo fa per diverse ore al giorno. E' già abbastanza avere persone che si allenano in modo significativo rispetto ai loro stili di vita. Chi vuole diventare un esperto o vuole davvero esplorare l'aikido in profondità, deve avere chiaro in mente dove sta andando e come ci sta andando. Non posso pronunciarmi su ciò che è giusto o sbagliato per quanto concerne i metodi di allenamento. La maggior parte delle arti marziali non sono nella posizione di criticare le altre, dato che sono frequenti i casi in cui chi appare in qualche modo debole si rivela poi straordinariamente forte.

### Ci può descrivere la sua organizzazione in Italia?

Il nome ufficiale dell'Aikikai in Italia è "Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese" ed è riconosciuta dal Ministero della Cultura italiano. Come lascia



intendere il nome, l'aikido è praticato come una forma di cultura tradizionale. E' molto chiaro che quel che facciamo è diverso da qualunque altro sport.

Penso sia molto difficile per un giapponese che vive in Giappone capire questa situazione. Per metterla in altri termini, in Giappone si pratica aikido come forma di meditazione in movimento. In posti come l'Italia, la Svizzera o la Germania, la frase "kinorenma" (coltivazione del ki) è usata così com'è, in giapponese.

Ovviamente non tutti praticano con quell'approccio in mente. Alcuni sono più interessati a diventare più forti, per reggere meglio in caso di confronto fisico; altri sono motivati dal desiderio di una salute migliore; altri vogliono semplicemente avvicinarsi a qualcosa che viene da una cultura diversa. I giovani aikidoka che vogliono diventare istruttori, devono invece avere scopi chiari e coerenti per poter praticare un allenamento di aikido che includa tutto ciò.

Le arti marziali giapponesi moderne sono un caso piuttosto speciale. Sebbene ci si riferisca a loro come budo, in realtà sono state incorporate nel sistema educativo fin dal periodo Meiji e sebbene si supponga che rappresentino lo spirito del Giappone tradizionale, spesso certi aspetti spirituali vengono omessi.

La restaurazione Meiji, avvenuta più di cento anni fa, è ritenuta in Giappone un periodo di florida civilizzazione di stile occidentale; ma fu proprio allora che lo studio della cultura orientale diventò popolare in Europa e negli Stati

Uniti, assieme all'uso del subconscio e all'attenzione verso le parti più profonde della mente. Questi temi si sono sviluppati per un lungo periodo di tempo e dopo la guerra sono divenuti ben noti come psichiatria e ricerche terapeutiche. Al contrario, il Giappone adottò la politica di "abbasso l'Asia, viva l'Europa", una tendenza estremamente problematica che continua ancor oggi e probabilmente spiega come mai ci siano così pochi giapponesi che comprendano l'essenza dell'aikido. Eppure, quando pratico all'estero, sento davvero che ci sono degli aspetti dell'allenamento che solo un giapponese può capire; non i metodi di allenamento, ma piuttosto cose di natura più generale. Il modo di parlare dei giapponesi, ad esempio, od il ritmo della vita giapponese, sono cose che solo una persona che vive in Giappone può capire. Il Kabuki e la danza Noh sono altri esempi. Sento che io posso capirli perché ho vissuto in Giappone. Penso che l'allenamento di aikido in Europa evolverà in una forma appropriata per l'Europa. Se il linguaggio, il modo di pensare ed immaginare sono differenti, allora lo saranno anche il modo di stare in piedi e di muoversi. Se pensiamo al colore rosso, il nostro corpo si muoverà in un modo che "è rosso". La mente ha questa influenza sul corpo.



Sono aspetti molto sottili, comunque, che possono essere compresi solo dopo un attento esame.

**Maestro, lei dà l'impressione di aver assorbito ed incorporato dentro di se e nel suo stile di vita il modo di pensare e di muoversi dell'aikido,**

**sia dentro che fuori dal dojo. Ci può dire qualcosa sulle sue abitudini giornaliere, magari a cominciare dalla sua dieta?**

Ero completamente vegetariano quando ero all'università. Praticavo il digiuno ed altre austerità.

Queste cose sono un po' difficili per me ora così mi concentro su una dieta con pane integrale, spaghetti di grano saraceno e vegetali, integrata con alghe, pesce e frutti di mare, e piccoli pesci interi.

Non bevo alcolici tranne che in occasioni speciali come le feste e le riunioni con gli studenti. Non fumo. Il kokyūho non viene bene se si fuma e si perde anche il controllo degli aspetti più sottili dei cinque sensi. Si diventa incapaci di riconoscere le differenze microscopiche. Se non si percepiscono queste differenze si è anche incapaci di percepire gli aspetti più sottili della vita di tutti i giorni. Sono cose difficili da capire all'interno delle routine di una vita normale, ma a volte diventa chiaro quando i sensi sono estremamente affilati, come ad esempio quando si recupera da un digiuno di tre settimane. Bere alcolici tutti i giorni rende particolarmente difficile

raggiungere un senso di completa chiarezza, non importa quanto intensamente ci si pensi o ci si alleni. Esistono anche diversi modi di mangiare. Si potrebbe dire che assorbiamo il ki dell'universo attraverso il cibo. Quindi dovremmo considerare l'assunzione di cibo alla stessa maniera del respirare il ki dell'universo. Penso che la cosa più importante sia forse mangiare con lo stesso sentimento che ci metteva O Sensei, unendo le mani in segno di ringraziamento sia prima che dopo i pasti.



Fujieda, prefettura di Shizuoka.  
Statua di Teshu Yamaoka

**Lei ha parlato del Maestro Teshu Yamaoka. Era molto estremo in alcuni aspetti della sua vita...**

Esistono molti aneddoti su Teshu Yamaoka.

Alcuni più estremi dicono di come

mangiasse decine di manju (ravioli di farina di riso ripieni di una crema di fagioli dolci) e uova sode. Ce ne sono tante di storie così sui vecchi eroi. Penso che non si preoccupassero di cose minori come quello che mangiavano. Fino al periodo Meiji, i giapponesi diventavano esperti di kokyūho e sviluppavano il ki attraverso una disciplina che cominciava in tenera età. Da questo punto di vista i giapponesi di oggi sono molto diversi dai giapponesi di allora. Mi riferisco a quel tipo di disciplina che comincia con la nascita, in particolare all'insegnamento che si impartiva ai bambini e alla natura della vita familiare. Si può dire la stessa cosa dello stile di vita europeo, dove i bambini vengono portati in chiesa sebbene non possano avere la capacità di comprenderne l'esperienza. Anche lì l'educazione comincia in tenera età. Queste esperienze probabilmente formano il vero nucleo di una persona.

Nel Giappone ante guerra la lealtà ed il patriottismo che derivavano dal bushido erano l'equivalente, in un certo senso, dell'educazione religiosa europea. Tutto ciò è scomparso e sfortunatamente non c'è più niente che possa rimpiazzarlo. Credo che l'aikido sia abbastanza forte da sopperire a questa mancanza.

**Maestro, lei ha scritto che è importante saper praticare in maniera scientifica...**

Beh, dato che il corpo umano è, in un certo senso, un oggetto fisico, il modo in cui muoviamo i nostri corpi dovrebbe essere razionale e scientifico.

Il Budo include sempre allenamenti sul modo di stare in piedi e di sedere, così come il portamento e l'attenzione. Particolare enfasi è posta sul modo di muovere il corpo e spostare il peso, o con quale velocità recuperare la stabilità per effettuare le tecniche. Certamente esistono dei principi che governano queste cose e dovrebbero essere

accuratamente compresi ed applicati all'allenamento.

Lo scopo dell'insegnante è di trasmettere questi principi agli studenti, ma è difficile farlo tramite spiegazioni logiche; il modo migliore è che gli studenti imparino gradualmente attraverso i loro corpi, senza neanche accorgersene. E' per questo che O Sensei non spiegava mai le sue tecniche. Le spiegazioni verbali si fermano alle orecchie. Così, seguire semplicemente il movimento al meglio che si può è il modo più veloce di migliorare. Non è bene pensare che non si possa fare qualcosa di cui non si è mai avuta esperienza solo perché non la si è "imparata". "Scientifico" significa seguire una serie di principi, no? Implica anche l'applicazione di questi principi. Quindi, anche se ci troviamo di fronte a qualcosa che non abbiamo mai sperimentato prima, non dovremmo usare il fatto che non l'abbiamo ancora imparata come scusa per non saperla fare. Dato che i metodi di attacco nel dojo sono predeterminati, il corpo potrebbe non essere capace di rispondere in caso di improvvisi attacchi diversi.

O Sensei insegnava, per esempio, che shomenuchi rappresenta un attacco in cui la potenza del partner arriva diritta dal davanti, che sia un bastone, una spada, un coltello o un calcio. Non è solo un attacco con la tegatana (la mano a spada, n.d.t.). Bisogna tenere bene in mente tutte queste possibilità quandoci si allena. Ciò significa fare attenzione a come il corpo risponde ad ognuno di questi stimoli e a come si creano le linee e si adatta il corpo. In più, bisogna avere una tale energia speciale da riuscire a creare un ambiente dove le persone si possano davvero allenare ed essere " motivate all'allenamento". Motivare tutti nel dojo richiede la potenza del kokyū.

**Ho sentito che prima della guerra e durante il periodo di Iwama, eseguendo ikkyo in suwariwaza, una delle tecniche più fondamentali dell'aikido, il Maestro Ueshiba non dava mai all'avversario la possibilità di attaccare, ma piuttosto iniziava il movimento proiettando avanti il proprio ki...**

Quello era conosciuto come "coltivazione del magnetismo". Necessita un senso del kokyū molto sviluppato che risucchia l'avversario come un pezzo di ferro istantaneamente attratto da un magnete.

Esistono tre situazioni: ci si muove per primi;

ci si muove simultaneamente al compagno;

il compagno si muove per primo.

La tecnica è la stessa per tutte le situazioni, davvero, e ciò che importa alla fine è il tipo di stato che manteniamo dentro di noi. Se si guarda solo alla forma esteriore, per esempio, se si vedono le tecniche solo come un mezzo di autodifesa, allora non si sarà capaci di comprenderne il significato globale. Hanno a che fare con il ki, non sono solo semplice interazione fisica tra corpi.

L'allenamento è come uno specchio che riflette la nostra sensibilità al ki.

La pulizia dello specchio è la cosa più importante.

## Ci potrebbe parlare delle differenze tra omote ed ura?

Dal punto di vista fisico, si esegue una tecnica ura quando il partner ha piantato bene a terra il piede arretrato. Quando il suo piede arretrato è in movimento, o senza supporto, allora si esegue una tecnica omote. Quando il kokyu scorre liberamente attraverso il nostro partner si esegue un omote. Ecco come le tecniche diventano omote o ura. Queste variazioni apparivano spesso nell'insegnamento di O Sensei. Però il punto è essere capaci di eseguire le tecniche in ogni direzione entro i 360 gradi. Omote ed ura non sono forme fisse o degli stampi. Esse semmai rappresentano l'idea che le tecniche possono variare liberamente.

## Maestro, lei ha nella sua mente un curriculum di tecniche ben ordinato che ha imparato direttamente da O Sensei...

Sì, le ho organizzate con molta cura e formano la base del mio programma di allenamento. Cerco di preservare non solo le tecniche, ma anche la sensazione e le condizioni globali, l'atmosfera di quando le ho imparate. Ad esempio, cerco di preservare l'immagine di quando andavo al dojo ad allenarmi con O Sensei. Esco da casa mia a Jiyugaoka, vado giù per la discesa e prendo la linea Toyoko in direzione Shibuya, lì cambio con la linea Yamate verso Shinjuku, poi prendo l'autobus per Nukebenten (un piccolo tempio) ed arrivo al dojo, dove O Sensei appare ed esegue una serie di tecniche. Ho un bel po' di film o visualizzazioni nella mia mente. Se si tratta di

ikkyo, comprende tutte le possibili applicazioni, variazioni e controtecniche.

Questo modo di fare è da sempre una questione di buon senso per i praticanti di budo.

Spesso si usa il termine "allenamento immaginario",

ma è un concetto che ha avuto origine in oriente. E' una forma di meditazione. Non ci si può aspettare un grande effetto senza identificarsi con quello che si sta visualizzando. Bisogna confondersi nel paesaggio.

Allora si possono sentire i suoni delle tecniche di O Sensei ed il suo respiro.

Si dice che le tecniche di O Sensei, passati i cinquant'anni, sgorgavano come acqua da una sorgente. Non insegnava più le forme del Daitoryu come le aveva imparate da Sokaku Takeda. L'esperienza di una vita, fin dai tempi dell'infanzia, culminava in un continuo scorrere di nuovi

movimenti che "sgorgavano come da una sorgente", come O Sensei stesso diceva. Era una forma di invenzione e scoperta continue. O Sensei diceva che quando era in piena forma, gli appariva davanti agli occhi un'immagine del suo avversario che volava in aria; l'istante successivo il suo corpo si muoveva automaticamente e l'immagine diveniva realtà.

## Lei si sforza coscientemente di tramandare ai suoi studenti i suoi ricordi di O Sensei e delle cose che ha imparato da lui?

Sì, naturalmente, ma molte delle storie e degli aneddoti sul Maestro Ueshiba vengono davvero "dalla cima della montagna", così per dire, quindi sono suscettibili di fraintendimento, a meno che non se ne spieghi il contesto. D'altra parte, si è sempre detto che conoscere troppe cose impedisce l'apprendimento. Quando imparavamo da O Sensei ce la mettevamo tutta per assorbire e assimilare tutto, tentando per anni di copiarlo. In giapponese abbiamo l'espressione "gokui ni kabureru" per descrivere qualcuno che cerca di eccedere nella sua abilità, una cosa che ai giapponesi non piace mai. Perciò dovremmo stare attenti quando parliamo di O Sensei ai giovani, o mostriamo loro dei suoi video. O Sensei ci rimproverava severamente se ci limitavamo ad imitare le sue tecniche; diceva: "Non dovete semplicemente imitare la forma esteriore di quello che faccio! Concentratevi sulle vostre basi!" Abbiamo anche le parole "Aikido è Amore". Di solito usiamo la parola amore in senso relativo, dicendo "amo questo o quello", ma O Sensei parlava di "Amore" in senso assoluto, come la mente dell'universo. Di conseguenza, mentre possiamo comprendere questo "Amore" a livello intellettuale, non possiamo comprenderlo davvero come lui senza diventare tutt'uno con l'universo, come diceva O Sensei stesso. Forse questa è la "purezza" o il "diventare puri" di cui parlava O Sensei. Naturalmente queste espressioni hanno anche un significato religioso. I discorsi di O Sensei erano ad un livello molto alto e piuttosto complicati, direi.

Riguardo l'allenamento del ki, è abbastanza semplice capire le proprie limitazioni fisiche. E' impossibile sollevare oggetti straordinariamente pesanti o correre estremamente veloci. Quando si scava nelle profondità della mente comunque, all'inizio è impossibile conoscere i propri limiti o sapere come fare per sviluppare se stessi. Non si ha altra scelta che seguire la saggezza delle ere passate il più che si può, allenandosi diligentemente con i metodi che ci sono stati insegnati.

E' un'area delicata, che richiede di allenarsi in modo razionale e scientifico, conservando insegnamenti tradizionali importanti come la coltivazione del ki.

**La ringrazio moltissimo per il suo tempo e per averci riconfermato alcuni degli aspetti più profondi dell'aikido**



Il 2010 ha visto la scomparsa di due grandi dell' Aikido : il maestro Tamura Nobuyoshi ed il Maestro Sugano Seiichi, ci sembrava doveroso un loro ricordo.

---

Nobuyoshi Tamura, 8 ° dan Shihan

Nobuyoshi Tamura (1933- 2010) è stato un allievo diretto di Ueshiba Morihei. Figlio di un insegnante di kendo, Tamura entrò nel Aikikai Hombu Dojo nel 1953 come uchideshi di Morihei Ueshiba. Era uno degli allievi preferiti di Ueshiba e dal 1964 ha notevolmente contribuito allo sviluppo dell'aikido in Europa e Francia in particolare, è stato Direttore Tecnico Nazionale del FFAB (Federazione Francese di Aikido e Budo ). Egli aveva il grado di 8° dan e il titolo di Shihan . Nel corso della sua carriera di insegnante ha frequentato i tatami di buona parte dell'Europa Occidentale (Italia compresa), incontrando e formando molti degli attuali maestri. Nel 1999, ha ricevuto la medaglia di “Cavaliere” dal governo francese. Durante i suoi stage in Italia spesso era accompagnato dal suo amico Yamada Sensei, l'autore di questo toccante epitaffio, della cui autorizzazione ringraziamo moltissimo.

## **In memoria di Tamura Shihan da parte di Yamada Sensei**

*www.aikido-yamada.eu*  
*Traduzione Marco Stambul*

---



I maestri Tamura e Yamada

Un altro, una delle grandi stelle della comunità dell'Aikido, è scomparso.

Tamura sensei, con la sua conoscenza dell'Aikido, ha avuto un enorme influsso in Europa e nel resto del mondo negli ultimi 45 anni. Senpai (come lo chiamo io) quando era ancora uchideshi era già conosciuto come uke di O Sensei e fu otomo di O Sensei alle Hawaii quasi cinquanta anni fa. Per i Giapponesi a quel tempo era un sogno andare alle Hawaii e per questo tutti noi lo invidiammo molto.

L'alta qualità dei movimenti di Aikido di Senpai e le sue tecniche derivavano soprattutto dall'essere stato uke di O Sensei. Nessuno poteva copiarlo, sarebbe stato ridicolo provarci.

Tuttavia, io cercai di sottrargli tutto ciò che pensavo sarebbe stato utile a me.

Lo scorso marzo, stavo tenendo insieme a lui un seminario annuale a Madrid e in aprile egli notò un qualche cambiamento della propria condizione di salute.

In maggio e giugno feci un paio di visite a casa sua: durante la mia seconda visita, rimasi veramente impressionato dal suo atteggiamento, così tranquillo, sereno e rilassato.

Sembrava che stesse prendendo una lunga vacanza.

Senpai era già uchideshi quando io divenni uchideshi. Trascorremmo insieme la maggior parte del tempo insieme. Durante le calde notti estive, combattevamo contro le zanzare, che in verità attaccavano solo me, e durante le fredde notti invernali avvicinavamo il rispettivo futon a quello dell'altro.

Nel 1964 lasciai il Giappone per New York e nell'autunno dello stesso anno Senpai lasciò insieme a sua moglie il Giappone per la Francia.

Senpai amava dire per scherzo: “Ho aspettato che tu andassi per primo per mostrarci come te la saresti cavata. Adesso che ce l'hai fatta, riesco a decidermi anch'io”. Ciò non è vero. Non c'è alcuno che abbia più fiducia in se stesso di quanta ne avesse lui e grazie a questa notevole sicurezza, non solo egli sopravvisse, ma ebbe un grande successo in Europa.

Sto scrivendo questo articolo durante il corso estivo annuale in Francia del Sud. Avevamo tenuto questo seminario insieme per quasi trent'anni, perciò per me questo è molto emozionante.

Ciò che riaffiora alla mente sono i molti momenti belli che abbiamo avuto insieme durante i seminari nei vari stati.

Abbiamo nuotato a Nizza, circondati da bellezze in topless, cavalcato a dorso d'asino su una scogliera sulle montagne in Marocco, a Marrakech un serpente era stato avvolto attorno al mio collo per una foto. Abbiamo volato vicini alle cascate Salto Angel in Venezuela su un piccolo aereo Cessna. L'odore in una palestra in Jugoslavia era così cattivo che Senpai lasciò la palestra dicendo: “Ti occupi tu di tutto il resto”. Abbiamo viaggiato nel nostro stato, il Giappone e durante un giro finimmo in un Karaoke dove dovetti cantare in duetto

con Senpai, che non aveva alcun senso della musica. Grazie per queste meravigliose memorie che abbiamo condiviso. Sono così orgoglioso di essere stato il suo compagno. Aveva l'abitudine di dire che incontrare tante persone attraverso l'Aikido era la sua felicità.

Tenendo a mente queste parole, farò del mio meglio per interagire con persone che potrò incontrare nella mia vita. Credevo in un miracolo che non è arrivato.

Ciononostante, sono stato molto contento di sapere che era tra le braccia di sua moglie nei suoi ultimi istanti. E' sempre stato con la sua amata moglie, quasi 24 ore al giorno, quindi lo meritava. Lasciatemi dirlo ancora una volta: sono molto contento per lui. E lo invidio così come l'avevo invidiato quando lo vidi come uke di O Sensei.

L'ho invidiato per tutto ciò che ha fatto nel suo Aikido. Per favore, torna presto dalle tue vacanze prima possibile.

Ho un Bordeaux del 1995 che aspetta noi.

Beviamo insieme di nuovo.

Y. Yamada

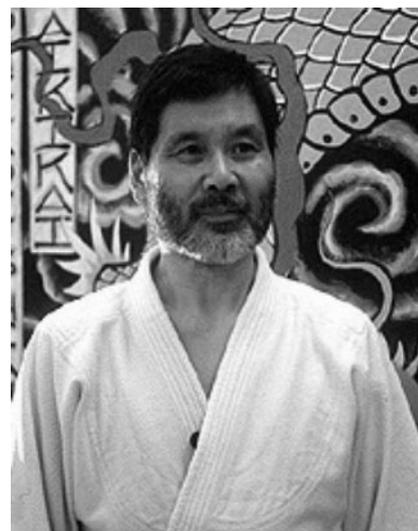


Seiichi Sugano, 8 ° dan Shihan

Seiichi Sugano (1939 - 2010) faceva parte dell'ultima generazione di uchideshi che hanno studiato negli anni 50 con Morihei Ueshiba all'Hombu Dojo di Tokyo, dove era arrivato a 18 anni. In un'intervista ad Aikido Journal, raccontava come la maggior parte del tempo insegnassero solo O Sensei o il figlio Kisshomaru Ueshiba e come in quegli anni il dojo di O Sensei fosse molto diverso dai dojo che conosciamo oggi ed essere un uchideshi significava seguire tutti i tipi di lezione, qualunque fosse stato il docente, semplicemente perché il proprio compito era essere lì per apprendere. Koichi Tohei era il capo del personale docente ma nel pomeriggio si alternavano Sadateru Arikawa, Hiroshi Tada, Shigenobu Okumura e Saito. Ebbe quindi l'occasione di apprendere l'aikido da molti grandi maestri, anche se non ne era ancora consapevole. A partire dal 1960 iniziò ad accompagnare Yamada Sensei alle basi dell'esercito americano per insegnare Aikido ai soldati americani. Nel 1965 si trasferì in Australia, dove rimase per tredici anni creandovi una forte base per la diffusione dell'Aikido.

Su richiesta di Nobuyoshi Tamura, si recò in Europa dove insegnò in Belgio, Lussemburgo e Francia. Nel 1988, si spostò a New York, per affiancare Yoshimitsu Yamada nel New York Aikikai.

Nel 2003, in seguito ad una infezione batterica perse la gamba sinistra ma questo non modificò assolutamente la sua vita: ha continuato a viaggiare per il mondo, semplicemente insegnando Aikido con la semplicità e la serenità tipicamente sue.



Morihei Ueshiba e, a destra, Seiichi Sugano  
da: Aikido Journal



*“Credo che l'Aikido sia così unico perché O Sensei ha rotto con i cosiddetti concetti tradizionali di arti marziali... [ ] Non è solo come si fa le tecniche. In generale nelle arti marziali, c'è un sistema di combattimento basato su una tecnica, ma lui ha rotto con questo concetto, e questa per me è la parte più importante. [ ] Era una persona unica in modo tale che nessuno potrebbe realmente copiarlo. Credo che in questo mi abbia fortemente influenzato: nel rendere libero ognuno di cercare la sua strada “*

Sugano Seiichi parlando di Morihei Ueshiba

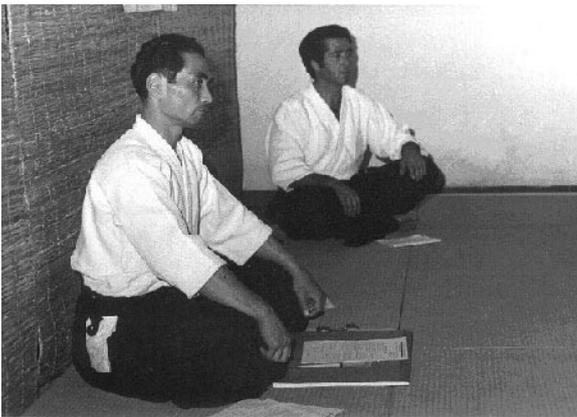
# Perplexità a cominciare: aprire un nuovo dojo

ovvero

## Dialogo tra prossimi, futuri colleghi

*Dialogo tra Pasquale Aiello e Giorgio Stancati*

*Avevo l'intenzione di aprire un dojo nel mio paese ma in alcuni aspetti dell'etichetta e della tradizione non mi sentivo particolarmente ferrato. Ho chiesto permesso, parere e consiglio al mio maestro, Pasquale Aiello, e voglio riportare di seguito quello che è stato il nostro dialogo, nella speranza che possa essere utile e di sprone a qualche altro giovane con le mie stesse perplessità.*



Praiano  
1973



Maestro, mi piacerebbe cominciare ad insegnare Aikido nel mio paese, ma ci sono alcune cose sulle quali non mi sento sicuro.

Mi piacerebbe ricevere delucidazioni da Lei che ha praticato per più di 45 anni in stretto contatto con i maestri giapponesi e quindi con quella cultura tradizionale.

*Innanzitutto i miei auguri!*

*Poi un primo monito: l'Aikido è per la vita!*

*Dal momento che inizi tutto da principio, mi raccomando di porre particolare attenzione ai bambini.*

*E' importante che ci siano poche regole ma ben chiare e rispettate. Per esempio si curi l'ORDINE badando a che ciascuno riponga al loro posto i propri sandali ed abbia cura di ripiegare bene il proprio keikogi; si curi il RISPETTO pretendendo silenzio e concentrazione al momento del saluto; sappi che uno dei significati tramandatimi circa la parola "dojo" è «luogo dove ci si allena ad abbattere l'ego» e spesso il maestro citava a seguire una simpatica frase di Tadashi Abe: "l'importanza è la felicità degli imbecilli".*

Quindi particolare riguardo ai più deboli, ai bambini, ho capito bene?

*Ti dirò di più, dal Seitai ho imparato alcune raccomandazioni utilissime anche nella pratica dell'Aikido con i più piccoli.*

*I bambini non vanno scoraggiati, all'opposto, bisogna dar loro sempre una prospettiva di crescita e miglioramento. Per esempio, se vesti un bambino e gli*

*chiudi i bottoni della camicia, lascia che l'ultimo o gli ultimi due li sistemi da sé; questo gli darà la sensazione di essersi vestito da solo, la consapevolezza e l'autostima di potercela fare la prossima volta.*

*Lo stesso dicasi per il nodo della cintura, per esempio. Altro errore in cui si può incappare facilmente, mentre si è distratti da "cosa da grandi" tipo l'attenzione a non far annoiare il pubblico in un embukai o il pensiero all'orologio che segna la fine della lezione o di un esame: mai, attenzione dico MAI, mandare a posto un bambino se non ha concluso bene la tecnica che stava mostrando. Questo potrebbe causargli un trauma emotivo di dimensioni superiori alla nostra immaginazione.*

*Mi spiego meglio: se non riesce a mostrare shihōnage, fallo fare al suo uke e poi nuovamente a lui e poi, magari, concludi con ikkyō o la tecnica che di certo gli dà sicurezza.*

*Un'altra difficoltà da cui è bene che ti metta in guardia è quella di avere un preferito, una prediletta.*

*E' facile che qualche bambino ci dia più soddisfazione di altri, ma sarebbe pessimo per lui, per noi e per gli altri bambini se ciò lo palesassimo: gli altri bambini si umilierebbero e magari proverebbero invidia, lui cesserebbe di progredire e non si genererebbe quella armonia, quel clima familiare a cui la buona pratica conduce.*

Farò tesoro di tutti questi aspetti, ad alcuni dei quali non avevo mai pensato, ma la mia curiosità è anche altra.

Sono stato in Giappone ed ho assaporato la loro cultura dell'accoglienza.

La nostra ha origini antichissime e nobili, discendendo direttamente da quella ellenica dov'era sacra al sommo Giove e non credo abbia nulla da invidiare.

Quali differenze, secondo Lei, ci sono tra queste due culture? A cosa dovrò badare il giorno che voglia organizzare un raduno nella mia palestra?

Posso seguire l'istinto e la mia educazione o c'è altro che devo sapere?

*Questo è un argomento interessante, perché non ho mai trovato la cura del particolare come nella cultura giapponese e tanto più nell'ospitalità.*

*Ti confesso che, nonostante i miei sforzi, non ho mai eguagliato i livelli di preparazione ed attenzione nell'ospitalità a cui ho partecipato sotto la direzione dei maestri giapponesi di Aikido e Seitai.*

Proviamo a fare un decalogo essenziale?

*Dunque, per prima cosa contattare il maestro che si vuole invitare, scambiarsi i recapiti, quindi accordarsi circa luoghi (se possibile inviare una foto, uno schizzo, ma almeno il n° di tatami e le misure), modalità, tempi e costi (eventuali affitti, la quota di partecipazione) dello stage.*

*Quindi concordare con lui la locandina pubblicitaria. Informati se viaggia da solo o ha assistenti al seguito. Prevedi uno spogliatoio separato per il maestro anche per concedergli tempo di riflessione per la lezione o per gli esami.*

*Informati sul mezzo di locomozione e cerca di favorirne l'arrivo e l'accoglienza (per esempio un posto riservato all'auto vicino al dojo, un autista alla stazione) e prevedere soluzioni alternative ad eventuali intoppi (es. scioperi).*

*E' forma di cortesia, compatibilmente agli orari di arrivo, partenza e lezione, organizzare la visita ai luoghi salienti del territorio che ospita.*

*Non dimenticare infine di essere attento alle esigenze del maestro fino al suo ritorno a casa.*

*Ricorda di presentare, introdurre il maestro agli allievi prima dell'inizio della lezione; tu sei il "padrone di casa" e devi fare gli onori del caso.*

*Al termine consegna a lui tutto il ricavato e l'eventuale rendiconto delle spese.*

*Sarà lui poi a renderti il saldo per le spese sostenute ... e molti maestri usano anche gratificare gli organizzatori dividendo con essi parte del ricavato.*

*Altrettanta attenzione e rispetto è dovuto ai partecipanti: informali su dove dormire e mangiare anche a poco prezzo; segnala al meglio la via per raggiungere il dojo e il luogo dove parcheggiare; cura che dojo e spogliatoi siano puliti ed accoglienti.*

*Cerca di far partecipare e responsabilizzare nell'organizzazione anche gli allievi del tuo dojo; l'organizzazione di uno stage può essere un momento di forte aggregazione o di discordia, ma comunque una prova interessante per chi si allena all'armonia.*

Maestro: i miei ringraziamenti e l'impegno a fare del mio meglio.



Bologna 2008 (enbukai)

## Seitai 整体

di Gianna Alice

Il termine Seitai, che fino alla seconda guerra mondiale non esisteva, fu coniato da Haruchika Noguchi 野口晴哉. Il "Noguchi Seitai" è un'arte che comprende delle tecniche rivolte a stimolare la forza vitale che c'è in ognuno di noi e che, gestita correttamente, permette di mantenersi in salute senza ricorrere a interventi esterni. Aiuta a prendere coscienza del proprio corpo assecondandone le propensioni con l'aiuto di tecniche di base specifiche tra cui katsugen undō 活元運動, Seitai taisō 整体体操, yūki 愉氣 includendo il concetto di "taiheki" 体癖 i cui ideogrammi sono appunto quello di "corpo" e quello di "propensione".

Per chi ha avuto la fortuna di conoscerlo, anche il Maestro Ikeda che, oltre all'aikido (7° dan) aveva studiato in gioventù anche sumo (5° dan), judo (4° dan) e Jikishinkageryū (da noi noto come Hōjō), era interessato allo studio del Seitai ... Per maggiori dettagli potete rivolgervi direttamente al Maestro Aiello ... col quale mi scuso in anticipo se verrà sommerso da richieste ...

# Convegno: “ I processi formativi dell’aikido”

di Mariarosa Giuliani

Le finalità di un convegno sull'aikidō, organizzato dall'Aikikai d'Italia, rivolto soprattutto alla didattica per bambini e ragazzi, intendono puntare a una maggiore sensibilizzazione nei confronti della pratica e della diffusione dell'aikidō nei principali ambienti culturali nazionali, in particolare in quelli formativi (come la scuola), come pure in quelli dell'alta formazione e della ricerca accademica. Gli interventi intendono incrociare diversi ambienti culturali tra di loro, desiderosi di dare una maggiore sostanzialità qualitativa alla pratica dell'aikidō e un suo più diffuso apprezzamento, soprattutto in relazione ai suoi reali potenziali teorici e applicativi nei diversi contesti culturali e formativi.



*Lo scopo dell'educazione è di aprire il vostro spirito. L'educazione moderna ha dimenticato questo obiettivo. L'intero universo è un enorme libro aperto, pieno di cose miracolose, ed è lì che la vera conoscenza deve essere cercata. Con questo spirito, assumetevi le vostre responsabilità, allenatevi duramente, sviluppate voi stessi, sbocciate e date frutti.*

(Morihei Ueshiba)

## RELATORI

- Francesco Benso** – Docente di Psicologia fisiologica (Università di Genova).  
**Rita Casadei** – Docente di Teorie della formazione (Università di Bologna).  
**Laura Cavana** – Docente di Pedagogia della devianza (Università di Bologna).  
**Silvia Cuppini** – Docente di Storia dell'arte contemporanea (Università di Urbino "Carlo Bo").  
**Roberto Farné** – Docente di Pedagogia del gioco e dello sport (Università di Bologna).  
**Angelo Maravita** – Docente di Neuroscienze cognitive (Università Bicocca di Milano).  
**Giangiorgio Pasqualotto** – Docente di Estetica (Università di Padova).  
**Mario Rizzardi** – Docente di discipline pedagogiche e psicologiche (Università di Urbino "Carlo Bo" e di Modena).  
**Roberto Travaglini** – Docente di Pedagogia sperimentale (Università di Urbino "Carlo Bo")

## Segreteria organizzativa

Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese AIKIKAI D'ITALIA  
 Per informazioni e comunicazioni telefoniche, la segreteria nazionale è a vostra disposizione  
 Da lunedì al venerdì: 10.00 /12.30 – 14.30/17.00  
 Tel. 06/77208661 - fax 06/77208658 (sempre attivo)  
 e-mail: aikital@mclink.it sito: www.aikikai.it

ASSOCIAZIONE DI CULTURA TRADIZIONALE GIAPPONESE  
 Ente Morale D.P.R. 526 del 08/07/1978



Con il patrocinio di:

Facoltà di Scienze della Formazione  
 Università di Bologna Alma Mater Studiorum

Facoltà di Scienze della Formazione  
 Università degli Studi di Urbino "Carlo Bo"

CONVEGNO DI STUDI

**I PROCESSI FORMATIVI  
 DELL'AIKIDŌ**  
 SGUARDI SU  
 DINAMICHE E POTENZIALITÀ

27 E 28 NOVEMBRE 2010

VILLA EUR

Piazzale Marcellino Champagnat, 2

ROMA

ASSOCIAZIONE DI CULTURA TRADIZIONALE GIAPPONESE  
 Ente Morale D.P.R. 526 del 08/07/1978  
 Tel. 06/77208661 - fax 06/77208658  
 e-mail: aikital@mclink.it sito: www.aikikai.it

Grafica: Francesca Palchetti

Il 27 e 28 Novembre si è svolto a Roma il Convegno “I Processi formativi dell’Aikido. Sguardi su dinamiche e potenzialità”.

L’Aikikai d’Italia è arrivata a questo appuntamento dopo un lungo processo di maturazione in ambito culturale e formativo che l’ha vista negli ultimi anni impegnata sulle tematiche dell’insegnamento rivolto ai bambini. E proprio il lavoro su questi temi e il riscontro positivo ricevuto sono stati gli elementi che hanno portato alla decisione di compiere un ulteriore approfondimento che mettesse in contatto diretto il mondo accademico con la realtà Aikikai, in un’interazione di esperienze e caratteristiche in grado di creare una dialettica preziosa aprendo nuovi orizzonti didattici e avvalorando teoricamente alcune peculiarità insite della nostra disciplina.

Come ogni nuova esperienza, anche questa ha avuto qualche difficoltà ad essere recepita e adeguatamente considerata, ma nonostante questo il Convegno ha visto la partecipazione di un buon numero di iscritti Aikikai che hanno seguito all’inizio con curiosità e man mano con crescente interesse e trasporto i due giorni di lavori. I relatori tutti provenienti dal mondo accademico con i quali è stato prezioso anello di congiunzione Roberto Travaglini (principale organizzatore del Convegno),

hanno portato non solo il loro altissimo valore tecnico nella materia trattata, ma una grande capacità comunicativa che ha catturato l’attenzione dei presenti e ha visto, durante le pause, numerosi contatti diretti per domande o scambio di opinioni.



Il Presidente dell’Aikikai Franco Zoppi ha aperto i lavori sottolineando l’impegno dell’Associazione nell’approfondire le tematiche dell’insegnamento rivolto ai bambini con la finalità di portare in modo chiaro ed adeguato

all’età, i valori che lo stesso fondatore ha indicato come obiettivi dell’Aikido.

Cercare di trasmettere con le giuste metodologie un’esperienza che sia utile alla vita di ognuno, che vada al di là della semplice pratica, per consolidare elementi psico-fisici preziosi per il vivere comune.

Per questo si è detto convinto che momenti di incontro e approfondimento come quelli del convegno siano preziosi per la crescita di ogni insegnante che vuole impegnarsi in tal senso.

Intensi e pieni di contenuti gli interventi hanno visto i

partecipanti impegnati a prendere appunti, ma nonostante questo molti hanno sottolineato l'importanza di una eventuale pubblicazione degli Atti che costituirebbero prezioso elemento di studio.

Momento importante è stato anche quello dedicato alle "Esperienze attraverso l'Aikido" in cui alcuni insegnanti Aikikai hanno raccontato il loro lavoro in ambiti diversi da quelli del dojo.

La testimonianza di come l'Aikido possa trovare applicazione in contesti e situazioni di difficoltà, di disagio, in ambiti relazionali che presentano particolari dinamiche, ha suscitato interesse e voglia di approfondimento sia nel pubblico che nei relatori, leggendo così la narrazione di un'esperienza pratica all'alto valore teorico di quanto ascoltato.

Alla fine dei due giorni di lavoro la sensazione era quella di aver compiuto un interessantissimo viaggio intorno e dentro l'Aikido.

Grazie agli interventi dei relatori sono state, infatti illuminate da diverse prospettive, le innumerevoli potenzialità dell'Arte Marziale che pratichiamo.

Sono state esplicitate, riconosciute, sottolineate tutte quelle caratteristiche che come aikidoka percepiamo naturalmente durante la pratica ma che, osservate con attenzione in questo esercizio di approfondimento e riflessione ci hanno dato la dimensione globale di questa via.



## RELATORI E CONTENUTI



### **Prof. Roberto Farnè:**

Professore ordinario in "Didattica Generale" nella Facoltà di Scienze Motorie di Bologna. Svolge attività di ricerca del Dipartimento di Scienza dell'Educazione di cui attualmente è il Direttore.

I suoi campi di studio e di ricerca riguardano soprattutto due ambiti: il rapporto fra i media e l'educazione e la pedagogia del gioco.

Insegna "Iconografia didattica" nella Facoltà di Scienze della Formazione e "Pedagogia del gioco e dello sport"

nella Facoltà di Scienze Motorie dell'Università di Bologna. Dirige la rivista "Infanzia" ed è membro del comitato scientifico di "Encyclopaideia" rivista di pedagogia, fenomenologia, formazione.

### **"Corpi estranei: Il gioco e il movimento"**

La relazione del Prof. Farnè è partita dall'esame del ruolo del corpo nella scuola. Declinandola nelle diverse accezioni, dal "corpo insegnante" al "corpo dell'insegnante" e via via fino all'andare "A scuola con il corpo" evidenziando come nella nostra pedagogia tradizionale scolastica il corpo è sempre stato considerato, appunto, estraneo, un corpo al quale si dedica, quando va bene, qualche ora di educazione fisica.

Fuori dalla scuola oggi il corpo dei bambini è un corpo recluso, nella dimensione domestica.

La dimensione extrascolastica essenzialmente ludico-motoria non esiste più e si ha un sostanziale analfabetismo motorio.

Per questo la scuola oggi non può permettersi di avere corpi estranei, bisogna che si ponga il problema dell'alfabetizzazione motoria come alfabetizzazione di base al pari di quella linguistica o matematica.

Ma sul corpo dei bambini pesano anche dei veti, c'è una tale esagerata percezione dei pericoli che si nega il diritto all'esperienza.

C'è uno slittamento verso l'iperprotezione e questo avviene quando il concetto di pericolo si sovrappone a quello di rischio, la soglia fra rischio e pericolo è una soglia labile e non è oggettivamente definibile.

I pericoli si evitano, i rischi si corrono questa è la grande differenza, e non permettere al bambino di farlo equivale ad espropriarlo di un'esperienza importantissima. Riconsegnare ai bambini la percezione e la dimensione del rischio, non vuol dire naturalmente lasciarli allo sbaraglio, ma assumerla come intenzionalità pedagogica, e questa è una sfida molto importante.

La relazione si è chiusa con un approfondimento sul concetto di disciplina e di "mens sana in corpore sano" visti non l'uno come il contenitore dell'altra, ma come elementi da mettere in equilibrio per la ricerca del benessere.

Le vie del corpo possono essere una delle strade più importanti e più efficaci per riconsegnare la dimensione migliore formativa del rischio ma anche del senso positivo della fatica, dello sforzo che coniuga in maniera molto stretta le dimensioni della corporeità e quella dell'intelligenza e, per certi versi, persino la dimensione della spiritualità.

### **Prof. Mario Rizzardi:**

Psicologo e Psicoterapeuta è Professore associato presso la Facoltà di Scienza della Formazione dell'Università di Urbino, dove attualmente insegna Discipline Psicologiche e Pedagogiche e presso la Facoltà di Giurisprudenza



dell'Università di Modena e Reggio Emilia, dove insegna Psicologia Generale. E' inoltre, docente presso alcune Scuole di specializzazione in Psicoterapia con sede a Bologna, Roma, Urbino, Pesaro.

E' autore di monografie e articoli su riviste nazionali e internazionali sullo sviluppo e la misurazione delle differenze individuali, sulle relazioni interpersonali in ambito educativo e scolastico e sullo sviluppo dei processi percettivi, comunicativi, e linguistici.

### ***Gioco delle regole e regole del gioco***

Le lezioni- tipo di aikidō in età evolutiva, come descritto nel libro di Roberto Travaglini "Educare con l'aikidō", sono strutturate secondo fasce di età degli allievi e prevedono l'impiego, tra le altre, di componenti relative al gioco e di componenti relative alle regole.

Gioco e regole promuovono entrambi lo sviluppo della funzione simbolica nel bambino.

Come in ogni contesto, all'interno della lezione di aikidō le regole sono necessarie sia nella relazione insegnante-allievo sia nel più ampio sistema classe e svolgono la funzione di permettere a chi è meno esperto di poter ordinare e chiarire la realtà.

È attraverso l'apprendimento delle regole che il soggetto in età evolutiva può acquisire le conoscenze riguardo ai principi e le convenzioni sociali.

L'apprendimento delle regole è favorito particolarmente da alcuni comportamenti dell'insegnante come ad esempio una comunicazione chiara ed esplicita delle regole e delle conseguenze della trasgressione, un'enfasi emotiva nell'insegnamento, la capacità dell'insegnante di fare interiorizzare le regole all'allievo come attributi della propria personalità, la consapevolezza di rappresentare un modello da imitare e soprattutto le caratteristiche emotive e affettive delle relazioni e del clima in cui avviene la lezione.

Il concetto di regole richiama quello di "disciplina" (e autodisciplina), che nel significato primario si riferisce all'insegnamento, all'educazione e all'apprendimento all'interno di una relazione maestro-discepolo.

Nel gioco, via via che i bambini crescono, le regole vanno affiancando il piacere ludico, proprio del gioco fin dall'infanzia, e assumono la forma di decisioni, turni, prescrizioni gare e rituali. È attraverso il gioco che le regole sono conosciute, in quanto piacere di funzionare bene rispetto agli altri.

Gioco e regole permettono di creare legami, di costruire uno spazio condiviso, che è uno spazio/tempo esterno e interno allo stesso tempo, in cui si apprendono atteggiamenti psicologici necessari all'apprendimento,

come ad esempio la perseveranza, la creatività o l'autonomia. La capacità dell'insegnante di giocare e quella di fornire regole rappresentano la capacità di creare interrelazione e dunque di educare.

### **Prof.ssa Silvia Cuppini:**

Ha studiato ad Urbino con Alessandro Parrocchi e Pietro Zampetti. Si definisce curiosa, ha uno spirito nomade, il suo scrittore preferito è Italo Calvino: di lei dicono



che ama il paradosso. Considera impegno primario la trasmissione della cultura: è docente di Storia dell'Arte Contemporanea presso l'Università di Urbino, è parte attiva nell'ideare mostre e Musei e non

esclude di percorrere nuove strade per mettere in atto i suoi progetti.

### ***Oriente ed Occidente nel dettaglio***

«E' una caratteristica dell'Estremo Oriente quella di incominciare dai particolari minimi, dai dettagli insignificanti, e di pensare che nulla va da sé e che nulla deve essere fatto a metà, ma che, al contrario, bisogna esercitarsi fino a quando la perfezione non solo è stata raggiunta ma si è anche connaturata al nostro essere.» [G. Herrigel, *Lo Zen e l'arte di disporre i fiori*, SE, Milano 1993, p. 35]

Se trova conferma l'affermazione della Herrigel è certo che il metodo di lettura dell'opera d'arte iconografico e il largo uso della semiotica e dell'ermeneutica applicata all'espressione delle arti faciliteranno la comprensione da parte dell'occidente delle istanze estetiche delle civiltà orientali.

1) Lettura iconografica della pala firmata da Timoteo Viti per la cappella di Sant'Angelo Minore di Cagli, dove, proprio attraverso la decodificazione del dettaglio della firma, si è resa palese la data della pala stessa: 1506.

2) Uno sguardo dall'Oriente verso l'Occidente: Kuki Shūzō, *La struttura dell'Iki*, Adelphi, Milano 1992; uno sguardo dall'Occidente verso l'Oriente: Roland Barthes, *L'impero dei segni*, Einaudi, Torino 1984.

### **Prof. Giangiorgio Pasqualotto:**

Insegna "Estetica" e "Storia della Filosofia buddista" presso la Facoltà di Lettere e Filosofia dell'Università di Padova e "Filosofia delle culture" presso il Master di Studi interculturali della medesima Università.

Tra le sue pubblicazioni: *Il buddismo* (B.Mondadori, Milano); *Illuminismo e illuminazione* (Donzelli, Roma);



Oltre la Filosofia (Colla, Vicenza); Estetica del vuoto; East and West, figure di pensiero; e Dieci lezioni sul Buddismo (Marsilio Editore, Venezia)

### *Aspetti etici ed estetici nell'Aikido*

Nella pratica dell'aikido si dà corpo a significati estetici ed etici.

Estetici non solo in riferimento all'attenzione nel produrre bei gesti e bei movimenti, ma anche e soprattutto in riferimento all'esercitare i diversi sensi, soprattutto quelli del tatto e della vista; etici non solo per l'astenersi da forme di rapporti ed intenzioni conflittuali, ma anche e soprattutto per l'impegno a misurare e valutare le relazioni spaziali e vitali tra gli individui.



#### **Prof. Angelo Maravita:**

Professore associato in Psicobiologia e Psicologia Fisiologica presso il Dipartimento di Psicologia dell'Università degli studi di Milano Bicocca. Laureato in medicina e chirurgia con lode, specializzato in Neurologia presso l'Università di Parma con lode. Ricercatore presso l'Institute of Cognitive Neuroscience, University College di Londra. Ricercatore in Psicobiologia e Psicologia Fisiologica presso il dipartimento di Psicologia della



Università degli studi di Milano Bicocca (2002-2005)

### *La rappresentazione del corpo*

Il nostro corpo è lo strumento fondamentale attraverso il quale siamo in grado di percepire il mondo che ci circonda ed agire su di esso.

Il cervello possiede non solo le strutture determinanti per l'analisi sensoriale e per il controllo motorio, ma anche il substrato neurale della rappresentazione del corpo stesso come unità morfologica e funzionale.

Tale rappresentazione è modulare, ampiamente plastica e si sviluppa con la crescita e con l'acquisizione di nuove abilità motorie.

In questo senso il corpo rappresenta uno straordinario mezzo di apprendimento di nuove capacità fisiche e cognitive.

La concorrenza di pratica fisica, osservazione di movimenti ed immaginazione mentale di azioni

complesse, elementi costitutivi fondamentali della pratica dell'arte dell'Aikido, trovano corrispettivi precisi a livello neurale.

Infatti il cervello si attiva non solo durante l'esecuzione di un movimento complesso, ma anche durante l'osservazione e l'immaginazione di movimenti, dimostrando grandi capacità di apprendimento e di plasticità in ciascuna di queste componenti del controllo motorio.

Inoltre, la concentrazione sul proprio corpo e la predisposizione all'interazione fisica con l'avversario, necessari per predisporre il corpo alla pratica dell'Aikido, suggeriscono che questa disciplina possa attivare meccanismi di controllo cerebrale importanti per lo sviluppo di efficaci capacità di relazione interindividuale. Aikido si presenta dunque come una disciplina completa, in grado di favorire lo sviluppo di facoltà cerebrali relative alla rappresentazione del corpo, incidendo positivamente sulla maturazione dell'individuo sia adulto sia in età di sviluppo.



#### **Prof. Francesco Benso:**

attualmente docente di Psicologia Fisiologica all'Università di Genova, ha insegnato presso il corso di Scienze e Tecniche Psicologiche e nel Biennio di perfezionamento di Psicologia. E' membro del gruppo promotore del

polo universitario di formazione e ricerca sui disturbi di linguaggio e dell'apprendimento "M.T.Bozzo" dell'Università di Genova e presso la stessa Università, direttore scientifico dei corsi di Perfezionamento in Psicopatologia. Ha pubblicazione di lavori scientifici a livello nazionale e internazionale.

Si occupa di modelli mentali e di ricerche in Neuroscienze Cognitive e Neuropsicologia. Responsabile del dojo Centro Studi Aikido di Albenga, 5° Dan Aikikai d'Italia.

### *La pratica dell'aikidō e lo sviluppo delle funzioni attentivo-esecutive per il controllo e lo sviluppo del sistema cognitivo*

Nel corso del Convegno è stato presentato un modello teorico che ha spiegato l'interazione tra i sistemi cerebrali "centrali" (del Sistema Attentivo Supervisore) e i diversi apprendimenti. In altri termini, partendo dai processi cerebrali di più alto livello definiti "funzioni esecutive", si è arrivati a spiegare la formazione degli apprendimenti definiti da Moscovitch Umiltà (1990) "moduli".

Si è fatto un breve cenno ai diversi sistemi attentivi e mnestici che sono di supporto agli apprendimenti e

all'autoregolazione. In seguito si è arrivati a dimostrare come l'apprendimento motorio complesso, se ben gestito anche a livello di motivazione, può essere utile in un programma di recupero o di sviluppo delle risorse attentive del Sistema Attentivo Supervisore.

Un allenamento routinario (e volendo anche "mirato" per l'età evolutiva) di Aikido contiene tutte le stimolazioni necessarie per favorire lo sviluppo sia modulare che dei sistemi centrali. Tutto ciò ha portato a considerare: la gestione della frustrazione portata dal compito, l'aumento della capacità della memoria di lavoro (risorse attentive), l'abitudine all'avvio a : concentrare risorse in brevissimo tempo (allerta fasico), a diluire nel tempo l'attenzione (allerta tonico o attenzione sostenuta), a passare velocemente da un compito ad un altro (flessibilità), a controllare l'interferenza dei distrattori. Tutte queste abilità che possono essere allenate sul "tatami" sono, tra l'altro, importanti e irrinunciabili prerequisiti per l'autoregolazione emotiva, la comprensione di un testo scritto e la capacità nella soluzione dei problemi ( problem solving ).



**Prof.ssa Laura Cavana:**

Laura Cavana è Professore Associato di Pedagogia generale e sociale presso la Facoltà di Scienze della Formazione dell'Università di Bologna. Qui insegna Educazione degli adulti e Pedagogia della devianza e

delle dipendenze, richiamandosi alla prospettiva teorica e operativa della pedagogia fenomenologica di Piero Bertolini, del quale è stata allieva e collaboratrice. In riferimento agli ambiti di insegnamento sopracitati ha approfondito in particolare tematiche di ricerca riguardanti l'abuso di droghe tra i giovani, l'educazione permanente, l'auto educazione e l'autoformazione in età adulta. Nelle sue molte pubblicazioni le problematiche educative affrontate sono viste alla luce di un approccio interattivo tra pedagogia fenomenologica e discipline orientali, con particolare richiamo al buddhismo, al taoismo e allo zen.

***Conoscere attraverso il corpo: il contributo dell'aikido nella formazione degli adulti***

L'aspetto certamente più interessante che contraddistingue le varie concezioni orientali e accomuna le loro diverse articolazioni di pensiero riguarda la centralità che nel processo di conoscenza viene conferita alla funzione del corpo. Per l'Oriente infatti, il corpo è un mezzo, uno strumento di conoscenza necessario e non secondario alla parola, poiché dal suo punto di vista è improbabile giungere ad una sufficiente comprensione del significato

delle sue dottrine e dei loro insegnamenti, senza che questi vengano anche personalmente sperimentati.

A partire da questa considerazione che evidenzia il limite di un approccio conoscitivo esclusivamente intellettuale, nel presente contributo l'autrice, prima ancora di interrogarsi sul come in Oriente si fa ricorso al corpo e al suo uso, si chiede di quale conoscenza si tratta. Il richiamo al Taoismo e alla nozione di Via, volta a designare il processo di crescita in se stessi, permette a L. Cavana di rispondere, per estensione, a questo secondo interrogativo, ossia di dire che per le varie concezioni orientali si tratta di un conoscere che è anzitutto un conoscersi, attraverso l'ausilio del corpo e secondo un movimento che dall'interno va verso l'esterno e non viceversa. A dimostrazione di tale affermazione, come via del corpo, viene portato l'esempio della via dell'aikido, che l'autrice collega, in particolare, a un lavoro sulle emozioni e alla ricerca dell'equilibrio, inteso in questa sede come uno dei campi di necessità/bisogni educativi/formativi dell'adulto/a di oggi e di quanti si avviano all'età adulta. L'obiettivo generale e di massima è quello di favorire una costante tensione verso una condizione esistenziale non mondana o ordinaria, che è tipica dell'uomo comune, bensì eticamente più elevata, o per meglio dire "risvegliata", educando i piani del sentire e dell'agire individuali. Un educarsi tuttavia, da declinare sia in una dimensione autoreferenziale e con se stessi, sia eteroreferenziale e verso gli altri; quindi un educarsi "da non trattenere" ma da "riversare". Perciò un educarsi per favorire la crescita in se stessi e un educarsi per educare altri. Come esiste una responsabilità educativa nei confronti degli altri e soprattutto delle generazioni più giovani, esiste pure una responsabilità educativa nei confronti di se stessi. Questo per dire che se non siamo responsabili di molte cose che ci succedono nella vita, lo siamo tuttavia nei confronti delle risposte che diamo alle vicende e alle situazioni che ci accadono. Ovvero siamo responsabili delle nostre "reazioni" (emozioni).



**Prof.ssa Rita Casadei:**

è ricercatrice in Pedagogia generale e sociale, presso la Facoltà di Scienze della Formazione dell'Università di Bologna.

E' stata titolare degli insegnamenti di Pedagogia sociale e Pedagogia della comunicazione, dal 2009 è docente di Teorie della formazione. Svolge laboratori di "Arti Marziali come percorso formativo", per il corso di laurea in Educatore sociale e culturale – Università di Bologna. Il lavoro di ricerca è volto ad indagare la dimensione pedagogica ed educativa in Oriente - con particolare riferimento al Giappone. Dal 1991 pratica Arti Marziali cinesi interne (Tai Ji, Xing Yi, Ba Gua) sotto la guida del Maestro Alessandro Mattioli – fondatore della Scuola di Arti

Marziali Kayuntao – con cui si applica anche allo studio dello Iaido (Arte Marziale interna giapponese dell'estrazione della Spada). In linea con l'impostazione della Scuola Kayuntao, intraprende un percorso di ricerca che si arricchisce dello studio del Qi Gong e della pratica meditativa.

### **Educazione attraverso il gesto**

All'interno di una rinnovata attenzione alla dimensione corporea, in una prospettiva di costruzione integrale dell'identità, di impegno e responsabilità nei confronti della salute propria e dell'ecosistema, la dimensione delle arti marziali – radicata su un sofisticato sistema di riflessione filosofica oltrechè di allenamento fisico - mira a contribuire all'ampliamento e all'arricchimento delle possibilità formative.

La pratica all'interno delle Arti Marziali riserva un'attenzione specifica alla trasmissione di principi attraverso le tecniche (Kata -形 e 型), interessando la dimensione della ricerca, della consapevolezza, della relazione e dell'interiorizzazione (Do-道). Si tratta di un approccio introspettivo allo studio del gesto che, attraverso l'accesso diretto all'esperienza, consente di strutturare modi di apprendere, approfondire e riorganizzare il vissuto, nuovi e diversi rispetto ai nostri usuali paradigmi (Ma - 間).

Sotto questa ottica, un percorso di educazione attraverso l'esperienza maturata nell'ambito dell'arte marziale si orienta verso la costruzione di un percorso di crescita individuale e collettiva insieme, aperto ad un'ampia partecipazione nel rispetto delle diversità e delle particolarità di ciascuno.

### **Prof. Roberto Travaglini.**



Docente di Pedagogia sperimentale, di Metodologia della ricerca pedagogica, di Docimologia e di Percezione e comunicazione visiva presso l'Università degli Studi di Urbino

“Carlo Bo”. Membro promotore e consigliere del Centro Studi e Ricerche sull'Infanzia e l'Adolescenza (CRISIA) dell'Università di Urbino (direttore: prof.ssa Serena Rossi); membro promotore e consigliere del Centro Studi Cognitivi “J. Piaget” dell'Università di Urbino (direttore: prof. Nando Filograsso). Già membro del Consiglio di Amministrazione dell'Università di Urbino.

Ha scritto e curato numerosi saggi scientifici in materia pedagogica e psicopedagogica. Praticante di aikido dal 1979 (Aikikai d'Italia), VI° dan, Responsabile del dojo Aikido Keiko di Bologna.

### **Formare e formarsi con l'aikido**

La pratica dell'aikido, se adeguatamente sollecitata, può considerarsi un notevole strumento formativo, in grado di agire sul singolo e sul gruppo a diversi livelli.

Innanzitutto, va chiarito l'avverbio di modo “adeguatamente”, implicando l'idea di “adeguatezza” (= pertinenza, correttezza, idoneità) e al contempo di “metodo”, un metodo educativo adeguato, in quanto rapportato ai mezzi e ai fini (formativi) dell'aikido.

In secondo luogo, non si può prescindere dall'inquadrare i “diversi livelli” per cui una simile pratica possa apprezzarsi come effettivamente formativa.

In terzo luogo, necessita approfondire la corretta modalità di costruzione di un ambiente ideale per lo svolgimento della pratica aikidoistica, in cui appaiono certamente rilevanti:

- la figura del “maestro”;
- le strategie adottabili per una ottimale comunicazione didattica;
- il personale cammino di formazione del docente;
- la portata emancipatrice del fare (e del saper fare) aikido.



Momenti del Convegno



# Atti del convegno: Esperienze attraverso l'Aikido

di *Mariarosa Giuliani*

## **Giampaolo Cenisio:** psicologo, responsabile Aiki-Dojo Finale Ligure



Ha illustrato il suo progetto "Diversamente Aikido": corso articolato in orario extrascolastico rivolto a minori diversamente

abili mentali o in condizione di disagio socio-familiare prevedendo, dopo tre mesi, un inserimento nel corso di Aikido dei bambini.

Gli scopi sono stati individuati nel:

- superamento delle aspettative negative
- incremento dell'autostima
- instaurare una relazione di fiducia con l'insegnante/maestro
- promuovere lo scambio e favorire l'interazione con i compagni in un'ottica collaborativa e non competitiva
- individuare e stimolare le abilità psicocorporee
- giungere ad un apprendimento delle tecniche e delle competenze specifiche dell'Aikido
- nel tempo sostenere un livello più alto di frustrazione rispetto al compito, tenendo conto delle caratteristiche personali degli allievi
- sostenere un atteggiamento più propositivo e responsabile nel cambiarsi prima e dopo la lezione, favorendo l'autodisciplina
- acquisire le regole del dojo che favoriscono la concentrazione e che offrono un contenimento delle emozioni
- rispettare i tempi ed i ritmi dei minori che presentano particolari difficoltà

Giampaolo ha inoltre illustrato alcuni aspetti terapeutici dell'Aikido utilizzando:

- il modello relazionale della terapia della Gestalt sul ciclo del contatto, che si collega alla ritualità con cui si



applica la tecnica di aikido, che in questa ottica permettono lo sviluppo di un sano contatto

- il modello sul funzionamento del sistema nervoso autonomo della terapia biosistemica che può spiegare alcuni benefici che la pratica dell'Aikido può riportare a livello emotivo (G.Cenisio "Il counseling biosistemico e l'Aikido" nel libro "Il benessere nelle emozioni")
- l'aikido come modello di mediazione del conflitto

## **Mariarosa Giuliani:** insegnante del Corso per bambini dojo Fujiyama Pietrasanta



Il suo progetto "Conoscere la forza e allontanarsi dalla violenza" nasce nel 2003 all'interno del dojo in una serie di stage che integrano un lavoro propriamente corporeo (aikido) ed uno a carattere psicologico.

Gli obiettivi sono:

- Far conoscere ai ragazzi i valori peculiari dell'Aikido con riferimento ai principi enunciati dal fondatore
- costruire un percorso educativo che sviluppi una conoscenza delle proprie potenzialità fisiche e mentali e un'ottimizzazione delle proprie risorse umane
- evidenziare i vari aspetti della forza svincolandola dal legame con la violenza, focalizzando allo stesso tempo le tante strategie di difesa alternative alla violenza.

La metodologia applicata è essenzialmente esperienziale nel senso che ogni concetto, ogni idea, ogni principio viene, non tanto enunciato, ma transitato attraverso il corpo dove esplodono emozioni e reazioni spontanee.

Il 2004 viene scelto dal Consiglio dell'Unione Europea e dal Parlamento Europeo come anno dell'educazione attraverso lo sport, in questa ottica, e visti i risultati dei primi seminari al dojo Fujiyama nasce la convinzione di poter impiegare l'esperienza in ambito scolastico attraverso un progetto che si propone come uno strumento di prevenzione del disagio in età scolare e offre ai ragazzi un terreno di crescita individuale e relazionale globale. L'Amministrazione comunale finanzia il progetto rendendolo gratuito per la scuola e se il primo anno parte a livello sperimentale solo su due classi, i risultati ottenuti portano l'estensione del progetto a più classi con un'intensificazione del lavoro e dei risultati.

I temi affrontati sono:

- La concentrazione come momento di unità fra mente e corpo, ma anche come appropriazione di tutte le risorse personali per gestire al meglio una situazione superando quindi i fenomeni di distrazione, abulia o di iperattività che sono spesso la diversa faccia del medesimo problema.
- La capacità di sentire con tutti i cinque sensi, ma anche con la sensibilità che permette di entrare in empatia con l'altro, che da sconosciuto diventa compagno.
- Il rispetto per se stessi, per gli altri, per l'ambiente nel quale si lavora e si vive. Usato come premessa per una corretta relazione.
- L'autostima come capacità di conoscere i propri punti di forza dai quali partire per risolvere situazioni di difficoltà.
- Il controllo dell'aggressività. Elaborare esperienze che diano la possibilità di esprimere, affrontare e controllare la propria aggressività.

I gruppi classe si interrogano e affrontano le problematiche relazionali esternando i conflitti e sperimentando nuove metodologie di risoluzione non violenta. Il confronto aperto cambia le dinamiche di gruppo e ne rimodella i confini.

Ognuno scopre i propri e gli altrui punti di forza e la classe ne esce con una consapevolezza preziosa per il vivere insieme.

Il momento corporeo offre la possibilità di scardinare alcuni meccanismi.

Il concetto delle coppie intercambiabili che porta tutti i membri del gruppo a confrontarsi direttamente, l'autorevolezza dell'insegnante che secondo lo schema dell'Arte Marziale è conduttore insindacabile della lezione, il silenzio, la disciplina, la ritualità di alcuni gesti imprescindibili alla partecipazione, danno un ritmo preciso al lavoro e se all'inizio i bulli provano a



Alcuni dei presenti al Convegno



ridicolizzare e commentare, ben presto capiscono che, o si seguono le regole o si è fuori dal gioco, o si coopera o si resta soli e questo è l'inizio del cambiamento.

Il percorso fatto con questo tipo di lavoro ha evidenziato il forte potere educativo dell'Aikido facendo emergere le infinite potenzialità applicative della nostra Arte Marziale.

### Roberto Sabatini: insegnante dojo Nozomi Roma

Tiene, da alcuni anni un corso di Aikido nel liceo statale "Via Asmara" di Roma, dove insegna Scienze Sociali. Il corso è volto al potenziamento dell'autostima, al controllo della propria e dell'altrui aggressività e come



strumento di contrasto al bullismo.

Si tratta della sperimentazione di un percorso formativo capace di operare sui due versanti della problematica in oggetto: su quello delle potenziali vittime dell'aggressione bullista, insegnando loro tecniche di difesa significativamente incruente e, quindi, rafforzando la loro fiducia e la loro stima di sé; su quello dei potenziali aggressori insegnando loro come contenere la loro violenza e destituirla progressivamente di valore.

Il principio che sta alla base del processo educativo: formare per tempo persone che rinuncino alla violenza e incarnino la legalità resta la via maestra, in particolare per obiettivi così impegnativi sul piano emozionale e personalitario e quindi l'azione pedagogica deve essere precoce. Il progetto "Aikido" nasce proprio anticipando la necessità di contrastare il fenomeno del bullismo andando ad occuparsi delle sue condizioni remote: la timidezza delle potenziali vittime e l'arroganza violenta dei potenziali aggressori.

Il potenziamento dell'autostima era ed è, infatti, il compito centrale dell'intervento che è assolutamente necessario realizzare affinché la persona non si esponga alle pressioni e alle minacce dei vari prepotenti di turno. C'è da aggiungere che l'intervento progettato consegue l'aumento della stima in sé attraverso la familiarizzazione con il conflitto.

All'approccio "marziale" fa eco e compresenza la bioenergetica loweniana, con il suo studio delle armature muscolo-scheletriche, dei blocchi e della cattiva respirazione, della corazza posturale e caratteriale e del "grounding": la sinergia che si verifica tra questa scuola di pensiero e la metodologia aikidoistica è sorprendente, sia negli aspetti somatici e dinamici, che energetici e respiratori.



**Beatrice Roncallo:  
insegnante dojo  
Ueshiba Genova**

Opera con Carmelo Di Fiore nell'ambito del progetto di prevenzione della criminalità minorile del centro di Genova, attraverso un Corso

di Aikido rivolto ai bambini dell'Associazione il Ce.sto (Associazione di volontariato che organizza attività didattiche, ricreative e sportive per bambini italiani e stranieri del centro storico di Genova).

Il corso inizia nel 2008 con lezioni bisettimanali rivolte a bambini di età compresa fra 11 e 12 anni.

Negli anni successivi l'età dei bambini scende con necessaria modificazione della didattica applicata.

Gli obiettivi individuati sono:

- Insegnare Aikido, lavorando soprattutto con bambini provenienti da realtà svantaggiate che, diversamente, non avrebbero l'opportunità di conoscere questa disciplina. I minori che frequentano il Ce.sto sono, per la stragrande maggioranza, extracomunitari con gravi difficoltà di integrazione (in modo particolare in ambito scolastico) e spesso, non hanno adeguate figure di riferimento.
- Prevenire il disagio ed il razzismo che spesso possono essere alla base di comportamenti di microcriminalità ed abuso di sostanze alcoliche o stupefacenti.
- Creare delle relazioni-interazioni fra i bambini insegnando loro, attraverso questa disciplina sportiva, il rispetto delle regole, il rispetto verso se stessi e verso gli altri, il rispetto delle differenze di religione, sesso e nazionalità.
- Formare un gruppo che, attraverso il senso di appartenenza, stimoli i ragazzi coinvolti ad avere più fiducia in se stessi evitando la mera competizione e scoprendo, insieme agli altri, le proprie capacità personali, riattivando la voglia di mettersi in gioco.
- Elaborare la propria aggressività imparando a controllarla con le tecniche di questa disciplina.
- Conoscere, scoprire e migliorare le proprie capacità corporee lavorando su una buona preparazione atletica.

Il corso si autofinanzia attraverso il passaparola. Si provvede a recuperare i keikoji usati o dismessi, le iscrizioni all'Aikikai sono pagate grazie alle donazioni, così come le somme necessarie per poter presentare la domanda d'esame. Gli insegnanti operano gratuitamente. La palestra è messa a disposizione dal Ce.sto mentre l'allestimento dei tatami è fornito dal Dojo Ueshiba. Da quest'anno, per una maggior integrazione e viste le richieste provenienti dall'esterno, si è deciso di aprire il corso anche a bambini non provenienti dal Ce.sto, questo può creare un allargamento del gruppo e un maggior confronto fra individui provenienti da diverse realtà.

La nascita di questo corso ha portato alla realizzazione di altre attività a favore dei bambini del Ce.sto come, ad esempio la raccolta di libri ed altro materiale didattico, la sovvenzione del torneo di calcetto e soprattutto l'acquisto della merenda che spesso manca. Il corso si trova anche su facebook sotto il nome di "Piccoli samurai crescono".

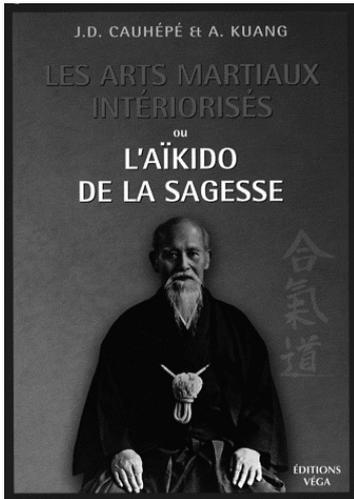


Alcuni dei presenti al Convegno



# Amore in Ueshiba Morihei

di Salvo D'Orto



Nella lettera di O Sensei indirizzata il 23 luglio 1958 all'allievo francese André Nocquet <sup>1</sup>, e pubblicata nel numero scorso della nostra rivista, appare quanto fosse cruciale per Ueshiba Morihei il concetto di Amore.

Morihei sembra prefiggersi di declinare, dell'Amore, gli atteggiamenti quotidiani; egli sembra preoccupato di ribadire al suo allievo,

divenuto maestro, la giusta interpretazione della "sua Creatura", della quale egli stesso si sente servitore; afferma: "...non è a me che bisogna essere fedeli, ma a ciò che insegna l'Aikidō. Bisogna seguire la Via che io ho tracciato per tutti, purificandosi costantemente, agendo lealmente, essendo retti e ogni giorno un po' più modesti". Egli, dopo aver detto che l'Aikidō non si può riscontrare nell'Aikidō-Jiu-Jitsu, perché questo manca della "Luce del Cielo", offre delle indicazioni pratiche sul modo di "vivere" l'Aikidō dell'Amore. Chiara Bottelli, nella sua tesi di laurea, afferma che "il fondatore dell'aikidō nei suoi ultimi anni cominciò ad associare l'ai di aikidō, armonia, all'ai di amore. Dalla pratica di uno deriva l'altro <sup>2</sup>.

合

Ai di aikido

Un testo di Ueshiba Morihei, intitolato "L'amore non è lotta", secondo la Bottelli, chiarisce il punto di vista di 'O Sensei: "Ai (amore) non è lotta. Nell'amore non ci sono nemici. Colui che pensa di un altro che sia "il nemico", colui che sta sempre lottando con qualcuno, è fin dall'inizio lontano dallo spirito/mente dell'Universo.

愛

Ai di amore

Le persone che non riescono a raggiungere l'unione con lo spirito/mente universale non potranno mai ottenere l'armonia con i movimenti dell'Universo. Se non fosse

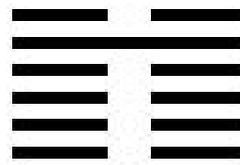
così, lo sforzo marziale di ogni persona non sarebbe il vero bu, ma piuttosto il bu della distruzione <sup>3</sup>".

Nella lettera a Nocquet, O Sensei afferma: " Continue

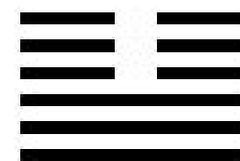
unicamente ad insegnare nell'Amore", "è un impegno gravoso inculcare l'Aikidō agli uomini... i quali sono d'animo così pesante", "lavorate per far fiorire la grande filosofia che insegna l'Aikidō, seminatela su tutti i tatami di Francia e altrove", "bisogna farsi piccoli per ricevere i raggi del Cielo e della Luce", "ripetete a chi sta attorno a voi che bisogna farsi piccoli e accettare ogni giorno ciò che ci è offerto". E conclude: "Avete pochissimi buoni allievi nei quali la Luce può entrare, ma la più parte potrà essere lavata affinché un piccolo raggio possa passare. Questo è il vostro compito sulla terra. Superare dei "dan" non è di capitale importanza, ciò che è essenziale è superare i "dan dell'Amore". Farsi piccoli, allora al momento della propria morte, ci si ritroverà molto grandi".

Cosa intendesse O Sensei quando usava il termine Amore mi sembra di particolare interesse. Ed ancora più rilevante sarebbe capire se noi, appartenenti alla cultura occidentale, possediamo gli strumenti concettuali che ci permettano di comprendere il significato di quel termine.

Nel testo che cita integralmente la lettera di Ueshiba al maestro Nocquet, gli autori si premurano di spiegare che, in merito all'espressione "Amore", va evitata ogni confusione con i concetti "amore spirituale" degli Europei, "amore mistico", vedi "platonico" e anche "sensuale". Il termine impiegato dal saggio Ueshiba, continuano, sarebbe qualcosa di molto vicino al termine "Jen" taoista cinese, o un'arte di vivere giapponese (buddista e scintoista mischiati insieme): un umanesimo sociale fondato sulla simpatia e la concordia tra gli umani.



Esagramma 8: Pi



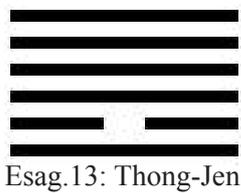
Esagramma 11: Thaè

Questo comportamento è significato dagli Emblemi esagrammatici: PÌ: l'assistenza mutua, la Solidarietà, l'Equità, orientandosi verso: THAË: "l'unione e l'armonia degli esseri del Cielo e della Terra", sia la Pace e la Prosperità, in modo che si realizzi: THÔNG-JEN : l'unione fraterna tra uomini simili, che liberati da tutti gli egoismi (perché hanno attraversato il "deserto"), non perseguono più in seno alla

1) J.D. CAUHEPE et A. KUANG, *Les arts martiaux interiorises ou l'Aikidō de la sagesse*, ed. de la MAISNIE, 1984, pp. 185-186

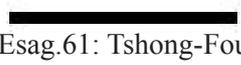
2) L'enfasi sull'armonia dell'aikidō, continua la Bottelli, richiama senz'altro la posizione pacifista di Deguchi Onisaburō. Questa particolare caratteristica dell'Aikidō che ne fa un "unicum" nel panorama delle arti marziali, deriverebbe infatti, secondo l'autrice, dalla OMOTOKIO di cui Deguchi Onisaburo (1873-1948) è stato il principale sviluppatore. Cf. CHIARA BOTTELLI, *ARTE MARZIALE O RELIGIONE? IL RAPPORTO TRA AIKIDŌ E OMOTOKYŌ*, tesi di laurea all'Università degli Studi di Torino, Facoltà di Lettere e Filosofia, Corso di Laurea in Lingue e Letterature Straniere Moderne, anno accademico 2003-04. Il testo di Ueshiba è reperibile in <http://www.aikikai.it>. La tesi è reperibile in <http://www.tesionline.it/default/tesi.asp?id=24418>.

3) Ibid.



Esag.13: Thong-Jen

apparente diversità, che la costruzione d'un solo e stesso "Cuore", ciò che permette loro di impegnarsi in una Via collettiva, e d'agire con: TSHONG FOU<sup>4</sup>: Fede interiore, Confidenza, Certezza, Rettitudine, Pienezza di facoltà e in Concordia (Unione di cuori e di volontà)<sup>5</sup> ”.



Esag.61: Tshong-Fou

Nella cultura che si è sviluppata in Europa, risalendo ai greci, il termine amore ha un triplice significato: le accezioni sono riconducibili ai termini philía, érōs e agápē, dove, secondo il dizionario della lingua italiana Devoto Oli, philía sta per un sentimento di simpatia o di affinità, érōs ha il significato di un impulso verso qualcuno o qualcosa specialmente nei suoi riflessi indiretti sulla psiche eccitata o compressa, mentre agápē è “la dedizione appassionata, la remissione completa all’idea di Dio operante nei confronti dell’uomo, che si compendia nella concordanza assoluta della volontà umana con la volontà divina... Nei confronti del prossimo è l’identificazione del prossimo con se stesso<sup>6</sup>”.

Alla luce di ciò, anche se Cauhepe e Kuang vorrebbero tenere ben distinti il concetto di Amore a cui si riferisce Ueshiba ed il concetto di amore occidentale (nella sua accezione derivante dal termine greco agápē), a me pare che bisogna invece accostarli. Questo soprattutto a motivo di un ulteriore sviluppo del termine amore-agape nella cultura occidentale del cristianesimo<sup>7</sup> che, lungi dal relegare il “sentimento” di amore in una sfera meramente spirituale, ne fa invece una forza trascendente capace di trasformare il mondo nella “casa” di coloro che hanno “un cuor solo e un’anima sola<sup>8</sup>”. A partire da questa convinzione, che ritengo una possibilità d’incontro tra culture diverse, vorrei proporre un commento di alcuni testi di Ueshiba, nei quali si parla dell’Aikidō come amore. Cito taluni dō.ka<sup>9</sup> del maestro Ueshiba, che com’è noto preferiva questi sintetici componimenti per trasmettere il suo pensiero.



Il Kanji di Amore

## L'amore è dentro l'uomo in forza del cammino

Spirito Aiki

potere armonizzante

tutte le cose:

fai brillare la perla

Tu che segui il Cammino! (5)

E' misterioso

il grande disegno

del vero Aikidō;

poni sua calda luce

proprio dentro il tuo cuore.<sup>10</sup> (67)

Vera vittoria

È la Vittoria sul Sé!

Armonizzati

con il Divino Padre

salvezza è dentro di te! (68)

L'Amore ha bisogno di essere curato e sviluppato, proprio perché non è un sentimento. Si tratta di un'ascesi che tutte le tradizioni spirituali contemplano.

Seguire la via (do) è, per O Sensei, maturare nella consapevolezza di essere uno strumento per far crescere l'amore attorno a noi. Così si esprime: *“Attraverso i principi dell’Aiki, l’Aikidō raffina ulteriormente le vecchie arti della Spada, della Lancia e delle immobilizzazioni, conducendoci finalmente all’illuminazione tramite l’armonia tra il Cielo, la Terra ed il Genere Umano... Al suo livello più profondo l’Aikidō è senza colore, trasparente; è “l’essenza più pura che va oltre la bellezza, l’estrema purezza, la verità più grande e la bontà suprema”; è un grande amore e lo Spirito/Mente definito che è senza forma o colore. Aikidō è rendersi uno strumento della volontà del cielo. Non si pratica l’Aikidō per sconfiggere gli altri, essere vittoriosi nel duello o fare conquiste con la guerra. Il fine è quello di arrivare con successo alla missione individuale assegnataci dal Cielo. Il primo passo da compiere in questa rigorosa pratica è muovere verso il destino del Cielo attraverso masakatsu (vittoria vera) ed agatsu (vittoria su noi stessi). Una persona “divina” non sa cosa è il Cielo, in quanto il Cielo stesso è parte di lui. Noi esseri umani, comunque, dobbiamo esercitarci nella pratica fino a quando iniziamo a conoscere cosa è buono e cosa è corretto per noi.*

*Divenire uno con l’intera natura per adempiere al*

4) Vedi libro dei mutamenti (Zhou Yi)

5) CAUHEPE et KUANG, *Les arts martiaux...*, pp. 185-186

6) DEVOTO OLI, *Dizionario della lingua italiana*, Firenze, ed. Le Monnier, 1971, voci: Filia, Eros, Amore.

7) *Al cristianesimo non sono però estranee le altre accezioni di Amore così come afferma il Papa Benedetto XVI nella sua lettera enciclica Deus Caritas est. Reperibile in “http://www.vatican.va/holy\_father/benedict\_xvi/encyclicals/documents/hf\_ben-xvi\_enc\_20051225\_deus-caritas-est\_it.htm”*

8) *“La moltitudine di quelli che avevano creduto era d’un sol cuore e di un’anima sola”*. Atti degli Apostoli cap. 4 ver. 32.

9) *Uso qui i doka (e la numerazione relativa) riportati nel testo: JOHN STEVENS, Morihei Ueshiba. L’essenza dell’Aikidō. Gli insegnamenti spirituali del Maestro, Roma, ed. Mediterranee, 1995, pp.37-72.*

10) *Morihei parlava spesso della luce e calore generati dalla pratica dell’Aikidō. “Luce” simboleggia la “chiara visione interiore”; “calore” rappresenta “compassione e amicizia”.*

*comando divino. Comunque è essenziale progredire verso un'armonia grande e globale, e lavorare per un mondo di amore supremo.<sup>11</sup>*

***Il cammino ha nel nulla una sua componente essenziale***

Forgio me stesso sul Celeste Aereo Ponte  
nel Sé profondo  
unito al Vero Nulla  
dagli Dèi benedetto. (27)  
Se non vorrai  
allacciare te stesso  
al Vero Nulla  
mai potrai comprendere  
il sentiero dell'Aiki. (28)

Il concetto di Nulla meriterebbe una trattazione approfondita, perché a mio avviso, è uno dei concetti attorno ai quali l'incontro tra oriente e occidente potrebbe portare i frutti più sostanziosi.<sup>12</sup> Alcune pubblicazioni mostrano l'attenzione su questo concetto, è il caso della "Storia del nulla", del professore di filosofia Sergio Givone<sup>13</sup> e del saggio "La religione e il nulla", di Keiji Nishitani, esponente di quella scuola di Kyoto<sup>14</sup> che iniziò ad aprire il pensiero giapponese al confronto con l'occidente<sup>15</sup>.



Keiji Nishitani

Per capire come Ueshiba Morihei colleghi il concetto di nulla all'amore, può essere d'aiuto il testo intitolato "Il segreto di un cerchio". *"I cerchi sono vuoti. Essere vuoto significa essere libero e senza costrizioni. Quando un centro si genera nel vuoto esso produce Ki. Lo spirito sta nel centro del vuoto quando il centro è in accordo con l'universo infinito... Il segreto di un cerchio è di far sì che ogni tecnica abbia origine dal centro del vuoto.<sup>16</sup>*" L'amore che è azione (tensione) verso l'altro nasce dal "vuoto" di me, dal mettere "tra parentesi" il mio "io". Afferma a riguardo il filosofo Nishida Kitarō (1870-1945): "Vero amore deve significare vedere l'io nell'assoluto altro. In ciò deve essere contenuto il significato che l'io vive nel tu attraverso il fatto di morire in sé stesso. In ciò che io chiamo autocoscienza del nulla assoluto, secondo

cui l'io è l'io stesso attraverso il fatto di vedere in fondo a sé stesso l'assoluto altro, ossia attraverso il fatto di vedere un tu, risiede il significato dell'amore. Penso che questo significato sia in ciò che nella religione cristiana si considera come agape. Agape non è adorazione, ma sacrificio; è amore di Dio, non amore dell'uomo; è uno scendere da Dio all'uomo, non un ascendere dall'uomo a Dio... Amore deve essere vedere il sé nell'altro. In ciò si ha il senso di un sé personale; si ha il significato di fondare il nostro mondo reale come determinazione del nulla assoluto<sup>17</sup>."

Potremmo pensare quindi di applicare alla vita di tutti i giorni, nell'incontro con l'altro, ciò che le arti marziali (e l'Aikidō) ritengono fondamentale per l'unificazione mentecorpo, cioè anjodaza (vuoto mentale) così come lo spiega il maestro zen Soho Takuan (1573 – 1645), là dove però l'altro non è un nemico da annientare ma un "tu" da amare: "Se non ponete la vostra mente in nessun luogo, essa vi pervaderà il corpo diffondendosi in tutto il vostro essere, cosicché quando avrete bisogno delle mani essa farà lavorare le mani, quando avrete bisogno dei piedi essa farà lavorare i piedi e così via. Essendo la mente presente ovunque ne abbiate bisogno, essa compirà le funzioni di cui avrete bisogno; se invece fissate la mente in un solo posto essa sarà presa da quel posto e le vostre funzioni saranno ridotte. Dovrete lasciare andare la vostra mente attraverso tutto il corpo, senza indugiare in nessuna direzione,



Nishida Kitaro



Soho Takuan

11) UESHIBA MORIHEI, *Adempi alla tua missione nella vita*, [www.aikikai.it](http://www.aikikai.it)

12) "Infralle cose grandi che fra noi si trovano, l'essere del nulla è grandissima". Leonardo, *Codice Atlantico*, folio 389 verso d. *La dottrina del vuoto (sunnata) sviluppata da filosofo e mistico Nagarjuna ha oggi in Asia una grande diffusione.*

13) SERGIO GIVONE, *Storia del nulla*, Roma-Bari, ed. Laterza, (2001)5.

14) J. HEISIG, *Filosofi del Nulla. Un saggio sulla Scuola di Kyoto*, Palermo, ed. L'Epos, 2007.

15) KEIJI NISHITANI, *La religione e il nulla*, Roma, ed. Città Nuova, 2004.

16) UESHIBA MORIHEI, *Il segreto di un cerchio*, in [www.aikikai.it/](http://www.aikikai.it/)

17) N. KITARO, *L'io e il tu*. Citazione in TIZIANO TOSOLINI, *Interno giapponese. Tracce di un dialogo tra Oriente e Occidente*, ed. EMI, Bologna, 2009, pag 27-28.

in questo modo la mente seguirà ciascuna situazione nel suo svilupparsi e non perderà d'occhio le azioni degli avversari. Dovremo tener viva la mente senza indugiare su nulla di particolare. Il samurai non deve permettere alla mente di fissarsi sull'avversario, anche se ciò può significare che non sarà il primo a estrarre la spada<sup>18</sup>”.



Nella riflessione occidentale il concetto di nulla ha avuto una valenza per così dire “positiva”, diametralmente opposta alle derive nichiliste, nell'approfondimento cristiano<sup>19</sup> dove il nulla è soprattutto associato alla rinuncia di sé in un cammino ascetico-mistico verso Dio e verso il prossimo. Afferma il Vangelo di Luca: Se uno vuol venire dietro a me, rinunzi a sé stesso, prenda ogni giorno la sua croce e mi segua.<sup>20</sup> La figura di Gesù sulla croce è la “spiegazione” di questa realtà, possibile modello di ogni “nulla” che vuole “risolversi”. Sergio Givone, trattando queste realtà da un punto di vista filosofico, spiega che la dottrina sul “nada” (nulla) di San Giovanni della Croce ha nella scena della crocifissione il suo paradigma. “Dio abbandonato da Dio. Anzi, “aniquilado” (Salita al Monte Carmelo II, 7, 11) nei sensi e nell'anima. Sta scritto, ricorda San Giovanni della Croce, che il Figlio dell'Uomo, non ha avuto dove posare il capo, né in vita né in morte, e sta scritto anche che morendo esclamò: “Dio mio, Dio mio, perché mi hai abbandonato?”. Questo significa annichilamento reale e senza residuo in ogni campo (nella reputazione degli uomini, che si burlano di lui morente, così come nella natura e nell'aiuto e nel conforto del Padre). Ma questo significa anche che Dio ha compiuto la sua “mayor obra”, la sua opera più grande e mirabile nel momento del suo massimo annichilamento, “al tiempo y punto que este Señor estuvo màs aniquilado en todo” (nella misura e al

punto tale che fu annientato in tutto). Solo nel nulla e a fronte del nulla Dio si riconcilia con l'uomo e lo salva dal nulla stesso. Se risparmiasse l'uomo, se cioè l'uomo trovasse da qualche parte un appiglio certo cui ancorare la sua esistenza, potrebbe benissimo fare a meno di Dio. E se risparmiasse Dio, Dio incomberebbe sull'uomo rendendo impossibile con il suo semplice essere qualsiasi riunione con lui. Alla potenza della negazione, invece, Dio abbandona se stesso non sottraendosi a nessuna forma di auto-distruzione. Dove può allora l'uomo incontrare Dio se non lì, nell'annichilamento della divinità?<sup>21</sup>”. Un incontro che fa trovare all'uomo non il “nulla” dell'annientamento, ma il “tutto” dell'incontro con l'altro uomo che diventa “fratello” e, per il credente, il “tutto” dell'incontro con il Signore risorto. Il percorso dell'amore che incrocia il “nulla” insegna all'uomo che il culmine dell'amore è la reciprocità; non basta amare, occorre che l'altro impari anch'egli ad amare. Dice il filosofo Giuseppe Zanghì: “In un'ottica trinitaria<sup>22</sup>, sul nostro piano esistenziale, è necessaria la risposta dell'altra creatura umana che mi sta di fronte nel mio uscire da me<sup>23</sup>, in un medesimo uscire di sé da sé verso me in dono totale. Ella mi apre quel “vuoto che è-amore”, nel quale sentirmi accolto perché non mi smarrisca nel nulla senza volto del non-amore.<sup>24</sup>”



André Nocquet con Morihei Ueshiba



Morihei Ueshiba con il figlio Kisshomaru; foto scattata da André Nocquet

18) ALIDA ALABISO, *I Samurai*, Tascabili Economici Newton 1997, pag 62.

19) Su questo argomento vedi il saggio, PIERO CODA, *Il logos e il nulla*. Trinità religioni mistica, Roma, ed. Città Nuova, (2004) 2.

20) Vangelo di Luca cap. 9 ver. 23.

21) SERGIO GIVONE, *Storia del nulla...*, p. 65.

22) Si fa qui riferimento alla dottrina cristiana secondo cui in Dio esiste una “circolazione” d'amore tra le tre persone della trinità.

23) Questo “uscire” è inteso come il mio rivolgermi verso l'altro, il mio amarlo.

24) GIUSEPPE MARIA ZANGHÌ, *Gesù abbandonato maestro di pensiero*, Roma, Città Nuova, 2008, p. 62. Nel testo l'analogia con la “esperienza” trinitaria è spiegata dal Zanghì in questo modo: “All'uscita piena del Figlio da sé, abbandonato, ma nello Spirito che è l'Amore, risponde l'accoglimento del Padre “rifattosi” presente, Amore, nello Spirito che è Amore.”

# Essere e vuoto: l'aikido della meditazione

di Vincenzo Conte

## 1. Le diverse forme di meditazione

*“Vieni e considera. Il pensiero abissale (machshabà) è il principio di tutto. Per il fatto che è pensiero, si trova all'interno, segreto e non palese. Spingendosi oltre il pensiero giunge laddove si trova il respiro (ruach); ... Questo è il pensiero reale legato al “nulla” (aym), che non ha separazione in eterno ...”.*

*Zohar (Il libro dello splendore)*



Meditare  
disegno di Fabio Schiavone

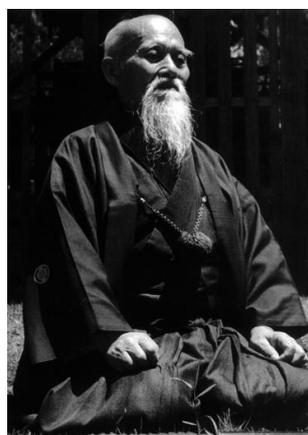
Meditare è un termine che ha molteplici significati e non è una prerogativa delle sole culture orientali, il maestro Tada si è soffermato più volte su questo aspetto del problema. Ogni grande tradizione culturale ha elaborato proprie tecniche meditative. La meditazione in ambito cristiano, ad esempio, è il lavoro di assimilazione di ciò che l'occhio ha letto, di ciò che l'orecchio ha ascoltato e la memoria ha trattenuto (la memoria è la conservazione di un ricordo di cui si è coscienti, ma il non abbandono di un evento è frutto della volontà, conscia o inconscia). In particolare il metodo di Ignazio di Loyola prevede il coinvolgimento delle tre potenze dell'anima: la memoria, l'intelletto e la volontà (i tre tempi: passato, presente e futuro, dell'interpretazione trinitaria di Agostino).

La memoria ricrea la scena; l'intelletto approfondisce il testo (se di testo si tratta, ma può essere un'immagine, o una situazione); la volontà muove gli affetti e le opere. In antico la meditazione costituiva la seconda tappa della lectio divina: dopo la lectio, prima della oratio (conversazione) e dell'ultima fase, la contemplazione.

Per Tommaso D'Aquino la contemplazione è sempre accompagnata da godimento, anzi da un “godimento che sorpassa qualsiasi gioia umana” (Somma teologica, II-II, 180, 7). La contemplazione come affermano i mistici cristiani, è il livello più elevato al quale si può spingere l'anima dell'uomo, una condizione da assimilare a quello che in altre culture viene chiamato *samadhi*.

## 2. L'esperienza nel seiza

*“Addestra i sensi all'obbedienza. Regola le attività in modo che ti portino all'obiettivo. Tieni salde le redini della mente come se fossero quelle di cavalli inquieti”.* (Shvetashvatara Upanishad)



Morihei Ueshiba in seiza

Nelle lezioni di aikido all'inizio e soprattutto alla fine di queste, prima del saluto, vi è l'uso di rimanere per un certo periodo in seiza a occhi chiusi. Prima di abbandonare la direzione della lezione, ed entrare a loro volta in un

atteggiamento di meditazione, alcuni insegnanti fanno eseguire esercizi:

- a. di visualizzazione delle tecniche;
- b. di attenzione alla respirazione.

a. La visualizzazione è un esercizio di concentrazione, una direzione dell'immaginazione verso un oggetto determinato. Rispetto all'allenamento che è un'unione con gli altri il seiza è un'unione con se stessi. In tal senso il seiza è il giusto compimento di ogni lezione altrimenti la pratica può decadere in uno sterile attivismo.

b. La consapevolezza del respiro (diverso rispetto al controllo della respirazione) è una tecnica di antica origine, usata per tranquillizzare la mente. Il Sutra Anapanasati, o Sutra sulla Piena Consapevolezza del Respiro, tratta dei sedici esercizi per la pratica della respirazione cosciente. L'ultimo esercizio: “Inspiro e medito sul lasciar andare. Espiro e medito sul lasciar andare”. Secondo alcuni commenti se non si riesce a ‘lasciare andare’, non si può essere liberi. Occorre abbandonare le idee sulla nascita e sulla morte, sull'esistere e sul non esistere, perché per essere felici occorre lasciare andare ogni convinzione che procura sofferenza. La consapevolezza della respirazione è importante nella pratica dell'aikido perché è un esercizio

che ha effetti positivi sulla tranquillità del soggetto e sul suo benessere mentale. Tsunemoto nell'*Hagakure* cita il daimyo Sanemori il quale disse: “La via risiede nella giusta respirazione, in cui non trova posto la vanità dei pensieri, e implica il non soffermarsi sui pensieri inutili”. Tsunemoto commenta “Se ciò è vero, la Via è una. Ma nessuno può afferrare subito questa evidenza. La purezza non si ottiene senza sforzo”. Certo è impegnativo trovare l'allegria seduti in seiza ad occhi chiusi (che ad alcuni ricorderà le peggiori punizioni delle scuole elementari di un tempo: in ginocchio e faccia al muro!). Ma chiudere gli occhi all'esterno può significare aprirli verso altre realtà, assecondando l'impulso di andare oltre l'abitudinario che è in ogni persona. Il termine *myeyn* dal quale deriva «mistica» significa «chiudere gli occhi», questo non indica disinteresse per il mondo e fuga dalla realtà, ma semplicemente l'esigenza di sottrarsi a un mondo troppo pieno (che riempie anche gli spazi interiori) per lasciare spazio ad altre esplorazioni, alla ricerca della vita stessa nella sua vastità e bellezza. L'aspetto mistico filosofico non è estraneo alla mentalità del fondatore dell'aikido: “Attraverso l'Unione con Dio produciamo tecniche che mutano continuamente in varie forme. Questo significa che possiamo manifestare scientificamente il ki della vacuità e il ki del vuoto nelle tecniche mentre combiniamo tra loro e introduciamo queste energie nella natura e nelle tecniche umane ... Come essere umano, ognuno deve svolgere incessantemente pratiche ascetiche in solitudine, in accordo con la missione assegnataci”<sup>1</sup>. L'esperienza mistica è personale e perciò stesso difficilmente comunicabile: tutto quello che si può dire sul Tao non è il Tao. Anzi in questo caso potrebbe verificarsi il detto: L'uomo che sa non parla; l'uomo che parla non sa (Lao Tze), perché come ricorda in più parti il *Bhagavad Gita* il *Brahman* è indicibile.

Nel nostro maggior poema è scritto:

*Nel ciel che più de la sua luce prende / fu' io, e vidi cose che ridire / né sa né può chi di là sù discende.* Dante, Paradiso, I, 4-9.



Stele dedicata a Lao Tze circa 550 A.C.  
Smithsonian Institute Washington DC

### 3. La via del distacco

“Chi ha la mente completamente serena e stabile diventa consapevole della sua vera natura”.

Patanjali

La tecnica meditativa porta ad essere un testimone distaccato di tutto ciò che avviene nel campo della coscienza, un osservatore che non reagisce agli stimoli esterni; le sensazioni fisiche, i sentimenti, i pensieri, le emozioni vengono semplicemente considerati così come si può guardare un qualsiasi oggetto, alla stessa stregua di come si odono i rumori esterni al tatami. Si entra così nella disposizione mentale chiamata concentrazione (*dharana*) durante la quale l'anima rimane nella condizione di uno spettatore.

La concentrazione indica l'arte di far convergere l'attenzione e l'energia mentale su un unico oggetto<sup>2</sup>, restituendo unità alla coscienza dispersa, controllando il flusso ininterrotto dei pensieri e delle rappresentazioni mentali, molte delle quali sono cariche di negatività e costituiscono una fonte di sofferenza.

Nella pratica dell'aikido il *dharana* corrisponde all'atteggiamento mentale del praticante impegnato nell'esecuzione della singola tecnica. Il *dhyana* è la condizione in cui si fa continuamente attenzione all'oggetto della concentrazione, è un'estensione temporale della concentrazione: il praticante passa dall'una all'altra tecnica mantenendo inalterato il proprio stato mentale. Un ulteriore livello è il *samadhi* la condizione in cui si è coscienti solo dell'oggetto della meditazione e non si ha consapevolezza della mente: l'aikidoka esegue le tecniche dimenticando se stesso.

*Dharana*, *dhyana* e *samadhi* insieme costituiscono il *samyama*, dalla cui piena padronanza deriva una conoscenza più elevata. In questa condizione corpo e mente sono completamente abbandonati, si è dimentichi di tutto e concentrati solo su ciò che si sta facendo, senza scopo.

Si raggiunge così il livello più alto, l'essenza dello Zen: *mushotoku*, il nonprofitto.

In apertura e in chiusura delle lezioni, accingendosi al saluto, il maestro Tada incessantemente ripete: *seiza*, *zazen*, *musho*, *anjodaza*, sono la stessa cosa. Un altro termine che viene utilizzato per esprimere questo stato mentale è *mushin no shin* (la mente dell'assenza della mente), e con questa espressione ci si riferisce, paradossalmente, ad una mente sempre attiva, flessibile e capace di agire senza lasciarsi intralciare da ostacoli. Cioè ad una mente non fissata dal pensiero o da emozioni, e quindi aperta a tutto, una situazione sperimentata da artisti profondamente immersi in un processo creativo.

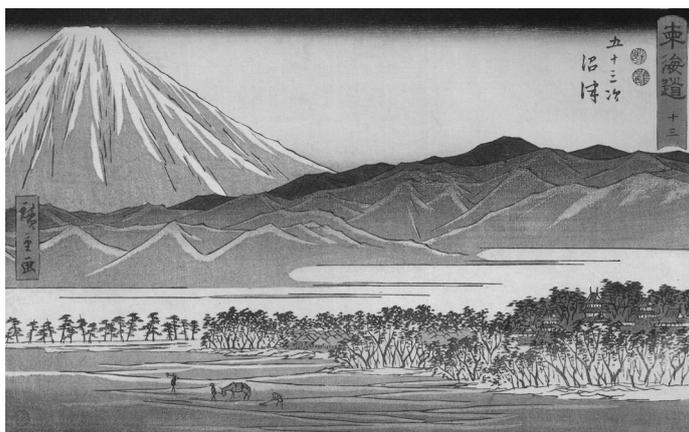
La psicologia occidentale definisce questa situazione

1) M. Ueshiba, *Takemusu Aiki – Discorsi di Morihei Ueshiba, fondatore dell'Aikido, trascritti da H. Takahashi del Byakko Shinkokai e originariamente pubblicati come Takemusu Aiki nel 1976, oggi su Aikido Journal, 117, trad. L. Marotta.*

2) Il *dharana* è la concentrazione volontaria attiva su un oggetto, così infatti la definisce Patanjali: “L'attenzione è la localizzazione della mente” Patanjali, *Yoga Sutra*. Il termine è derivato dalla radice *dhr*, che significa “tenere”, “tenere insieme”, “sostenere”, su questa stessa radice si è formato il termine *dharma*, la legge del buon ordine universale.

stato di grazia (peak state), caratterizzata dall'assenza di emozioni negative quali ansia, paura, rabbia. Imparare a gestire le proprie emozioni è necessario per avere una vita serena.

Secondo gli psicologi per realizzare questa condizione bisogna lavorare anzitutto sul focus mentale, ciò su cui l'attenzione si focalizza ogni giorno. Ad esempio vuoi superare un concorso e cominci a studiare e a leggere notizie dappertutto, perché l'attenzione si è focalizzata sull'argomento. Il focus mentale agisce sulle convinzioni e sull'autostima, permettendo di modificarle nel tempo. Importante in tale contesto è il linguaggio, le parole adoperate per esprimere emozioni positive o negative: le metafore usate possono cambiare la percezione della vita.



Hiroshige: Monte Fuji visto dalla pianura-  
Stazione nm 13: Numazu

Da: "Le 53 Stazioni del Tokaido" Edizioni Reisho (c. 1850)

Collegata allo stato d'animo è anche la fisiologia, la postura, il modo di camminare. La disposizione fisica e mentale tipica della meditazione deve riflettersi nel modo di praticare: la quiete interiore attraverso la ricerca della immutabilità nel mutamento, la consapevolezza del fluire del ki, l'atteggiamento di "mu-shin" (mente-cuore vuoto), lo sviluppo del sesto senso<sup>3</sup> che comporta la padronanza dello spazio circostante, infine l'educazione dello sguardo focalizzando un punto che è posto oltre l'avversario, verso l'orizzonte come tra montagne lontane (*enzan no ken*), uno sguardo che come ha chiarito più volte il maestro Tada è simile a quello che si assume nella meditazione zen, la capacità di vedere e di praticare al di là della forma, più in generale il non essere assorbiti e dominati da uke.

Praticare in questa maniera significa sviluppare una condizione particolare che si riflette nel quotidiano, i diversi problemi che ci troviamo ad affrontare non ci assorbono né ci possono schiacciare. La meditazione viene considerata anche una pratica terapeutica che chiunque può apprendere, in grado di apportare benefici

di tipo psicologico e fisico.

Faceva osservare il maestro Tada come andando avanti con l'età sia abbastanza probabile incontrare malattie sul percorso. Affrontarle senza esserne dominati, senza identificare la propria esistenza con la malattia, è l'atteggiamento migliore per poterle vincere.

#### 4. La condizione mentale

*"Nulla val più della quiete e nulla val più del vuoto. Nella quiete e nel vuoto trovi la tua dimora, nel prendere e nel dare perdi il tuo posto".*

Lieh-Tzu

La condizione mentale che si viene a creare nella meditazione è particolare: inizialmente ci si accorge che siamo in una situazione simile a quella descritta attraverso la tecnica letteraria del flusso di coscienza (stream of consciousness): pensieri compaiono nella mente, prima di essere riorganizzati logicamente in frasi tra loro connesse.

Secondo Patanjali: "Nei momenti in cui non c'è concentrazione, l'anima assume la stessa forma della modificazione della mente". Il nostro campo psichico è normalmente affollato di parole, ricordi, sensazioni, emozioni e aspettative. Possono apparire paure, ansie, ossessioni, noia, senso di inutilità. Sono questi gli ostacoli che si pongono sul cammino della realizzazione, molti non riescono a superarli, perché essi sono accompagnati da sofferenza, da angoscia, da tremore e da respirazione affannosa.

Questi pensieri rappresentano per il praticante l'esercito nemico.

*Mi assedia e attacca  
esercito nemico:  
pensando a loro  
come a nemico solo  
ingaggio la battaglia.*

Morihei Ueshiba

Questo però non significa pensare di arrivare a distruggere definitivamente i pensieri o le false rappresentazioni del mondo.

Anche per Alan Watts, studioso della filosofia zen, il fine di una via di liberazione non è la distruzione dell'illusione, della "Maya", ma piuttosto il vederla per ciò che è o il vedere attraverso di essa.

L'immaginazione non è uno stato mentale transitorio: fa parte dell'esistenza umana stessa, era questo un pensiero di William Blake, e l'anima razionale conosce il mondo proprio attraverso le immagini (la virtù immaginativa) diceva Tommaso d'Aquino.

3) In generale gli indiani identificano il sesto senso con la mente, così ad esempio il Bhagavad Gita: "Tra i Veda, Io sono il Sama Veda tra gli dèi, sono Vasava (Indra); tra i sensi, sono la mente (manas); negli esseri viventi, sono l'intelligenza" (B.G. X, 22). Il manas è la mente sensoriale da distinguere rispetto alla mente immaginativa (la virtù immaginativa degli scolastici) che è invece chiamata citta (che in giapponese dovrebbe equivalere al termine shin) e ha a che fare con la sfera emozionale. Spesso siamo portati ad individuarlo in una sorta di intuizione, a volte in una premonizione, altre ancora in una qualità particolare della mente.

Per un testo fondamentale del buddhismo: “*Il bodhisattva Avalokiteshvara* (bodhisattva della Vera libertà e della Compassione), attraverso la pratica profonda della Grande Saggezza, osserva e comprende che i cinque *skandha* (forma, sensazione, percezione, formazioni mentali, coscienza) sono solo vacuità – *ku* – e con questa comprensione, aiuta e salva tutti coloro che soffrono. *Sariputra*, i fenomeni (*shiki*) non sono diversi dal vuoto (*ku*) e il vuoto non è diverso dai fenomeni. *Shiki* stesso è *ku*, *ku* è *shi*”<sup>4</sup>.

La cultura occidentale<sup>5</sup> sembrerebbe dominata dal timor vacui (paura del vuoto) e dalla distinzione tra essere e non essere<sup>6</sup>. Ma in ogni tempo, in ogni luogo, in ogni cuore, la paura primordiale dell’uomo è sempre la stessa: paura dell’annientamento, paura di perdere sé stessi (un problema che investe intere culture nell’epoca della globalizzazione, e da questo il rinascere dei localismi), tutte sono una forma della paura della morte. Vincere la paura della morte equivale a vincere ogni altro terrore: tutti i terrori hanno significato solo in rapporto a questo problema primario (Jung).

Si noti che nella tradizione orientale indiana per *mahasamadhi* (grande illuminazione) si intende il definitivo distacco cosciente del corpo, quello che noi più brutalmente chiamiamo morte.



Bodhisattva Avalokiteshvara, VII sec.  
Cambogia foto V. Renard  
ShareAlike 2.5

Occorre però non disperare<sup>7</sup> perché si disperderà questa tenebra e una chiara luce ci investirà da ogni parte (Seneca), serve inoltre dare ordine alla propria mente, non vagare continuamente, ma cercare di creare quello che si chiama il vuoto mentale, il distacco, o come dice il maestro Tada entrare in

*anjodaza*. In altre parole significa cercare di creare uno spazio vuoto, tranquillo, privo di contenuti, equivalente analogicamente a svuotare una stanza da tutto ciò che risulta inutile o ingombrante, per questo, almeno inizialmente, la meditazione è fatta ad occhi chiusi

## 5. La ricerca del vuoto: l’uomo troppo pieno

*Le cose reali nell’ombra non sembrano più reali dei sogni.*

*Genij Monogatari*

L’esperienza di un mondo pieno di spazi interiori arredati dal futile e dal banale, e quindi dell’uomo attaccato alle sue piccole cose, è tipica del XX e del XXI secolo.

Fu Walter Benjamin a parlare di «uomo ammobiliato» per intendere l’occupazione dello spazio interiore da parte di oggetti e di immagini che non lasciano più spazio per riflettere, stare da soli, pensare. Si pensi all’uso sicuramente eccessivo della televisione, e anzi al potenziale effetto distruttivo a livello culturale (era questo il lamento inascoltato di Pasolini), soprattutto per le giovani generazioni, che assumono tanti comportamenti veicolati da questo strumento di comunicazione. Non sappiamo dove, né quando, ma il sospetto che ogni tanto assale è che il mondo abbia iniziato a istupidirsi, e che se non stiamo attenti rischiamo di rimbecillire anche noi. Televisioni e giornali, col politico di turno, pronto a cambiare bandiera ad ogni volgere del vento, ammanniscono comode verità preconfezionate. Pochi credono ancora nelle umane sorti e progressive, perché soprattutto il progresso tecnologico appare come una spada nelle mani di un pazzo. Lo spazio interiore per l’uomo di massa è a tal punto assoggettato da «cose» che risulta difficile trovare un momento per la solitudine dalla quale nasce l’ispirazione artistica o l’intuizione filosofica. “*Occorre allora una pedagogia degli spazi vuoti come operazione preliminare di una educazione dell’anima*” (Ernst Bloch, *Il Principio Speranza*). Sempre Bloch dice che educare al vuoto è una delle priorità essenziali per la pedagogia del nuovo millennio. Questo significa cercare di creare nei giovani le condizioni esistenziali, l’humus fatto di silenzio e di solitudine che è necessario per il vero apprendimento. Questa la potremmo definire la *pars destruens* della tecnica di meditazione.

4) *Maka Hannya Haramita Shingy* (Essenza del Sutra della Grande Saggezza che permette di andare al di là).

5) *Con le dovute eccezioni. Dirà Meister Eckart: essere vuoto di ogni creatura è essere pieno di Dio ed essere pieno delle creature è essere vuoto di Dio.*

6) *Questa distinzione è meno accentuata in alcune filosofie: “L’essere e il Non-essere si generano l’un l’altro”. Tao te ching, II. Come noto Parmenide è di opinione del tutto opposta: “Resta solo un discorso della via: che “è”. Su questa via ci sono segni indicatori assai numerosi: che l’essere è ingenerato e imperituro, infatti è un intero nel suo insieme, immobile e senza fine. Né una volta era, né sarà, perché è ora insieme tutto quanto, uno, continuo. Quale origine, infatti, cercherai di esso? Come e da dove sarebbe cresciuto? Dal non-essere non ti concedo né di dirlo né di pensarlo, perché non è possibile né dire né pensare che non è. Quale necessità lo avrebbe mai costretto a nascere, dopo o prima, se derivasse dal nulla?” (Poema sulla natura).*

7) *L’importante è imparare a sperare dice Bloch. Il lavoro della speranza non è rinunciatario perché di per sé desidera aver successo invece che fallire. Lo sperare è superiore all’aver paura, non è né passivo come questo sentimento né bloccato nel nulla. Allarga gli uomini invece di restringerli, non si sazia mai di sapere che cosa internamente li fa tendere a uno scopo e che cosa all’esterno può essere loro alleato. Il lavoro di questo affetto vuole uomini che si gettino attivamente nel nuovo che si va formando e cui essi stessi appartengono. Ernst Bloch, Il principio Speranza.*

## 6. La mente che non si ferma

*Il Tao è come l'acqua che sgorga la sua azione è inesauribile.*

Lao Tze

La fase successiva, che possiamo chiamare la *pars costruens*, non è meno difficile della prima, ma è più produttiva. Su questo occorre dire di meno, perché il compito di ognuno è realizzare se stessi, le proprie potenzialità, e prima ancora scoprirle.

La meditazione è un metodo, una tecnica, compito di ognuno è riempirla di contenuti. Una volta sgomberato il campo dalle cose inutili se non dannose, la mente può dedicarsi alla sua ricerca di libertà, anzi in particolari momenti di grazia riesce addirittura a sperimentarla, accorgendosi che vi è qualcosa di indefinibile anteriore al cielo e alla terra (*Tao Te King*).

Un qualcosa di silenzioso e senza forma, che assoluto e immutabile pervade ogni cosa senza esaurirsi.

Questo cammino della coscienza ricorda il concetto di *Lichtung*, il neologismo con cui Heidegger chiama quella luminosità improvvisa che investe il viandante quando, dopo aver camminato nel bosco all'ombra di fitti alberi, sbuchi in una radura, dove può ammirare, sia pure per un breve tratto del cammino, un panorama più vasto di quello che vedeva precedentemente. Nella *Lichtung* è l'Essere stesso che si rivela.

Il monaco Soho Takuan (1573-1646) spesso citato da Hiroshi Tada, calligrafo, pittore, poeta, esperto della cerimonia del tè, insegnante nell'arte del giardinaggio, un maestro che unì alla pratica della spada quella della meditazione *zen*, scrisse: *“La Mente Corretta è quella che non si ferma in nessun luogo. È la mente che si estende per tutto il corpo e il sé. La Mente Confusa è quella che, ripensando a qualcosa, si congela in un luogo... Perché non si concentra in un solo luogo, la Mente Corretta è simile all'acqua. La Mente Confusa è come il ghiaccio, e il ghiaccio non può lavare né le mani, né il volto. Quando il ghiaccio si è sciolto, diviene acqua che scorre ovunque e può lavare le mani, i piedi o qualsiasi cosa... Quando la mente è libera è simile all'acqua, si estende attraverso tutto il corpo e può andare ovunque una voglia mandarla. Questa è la Mente Corretta”*. (Sogni. Scritti di un Maestro Zen a un Maestro di Spada, Luni, 1995).

Sulla stessa lunghezza d'onda il maestro Tada: *“Le tecniche non si utilizzano coscientemente ma sgorgano dal profondo dello spirito quando ci si trova in una condizione di *mushin* (vuoto).*

Nei testi tradizionali delle arti marziali si fa spesso riferimento alla frase *lo spirito nasce quando vengono meno i luoghi dove si ferma*; questa è una famosa citazione



tratta dal Sutra del Diamante che si ritrova dipinta su calligrafie in molti templi zen del Giappone<sup>8</sup>”

Il nostro Direttore Didattico nel suo programma di allenamento (*Programma d'allenamento dell'Aikido Tada Juku*, pagina web del maestro nella traduzione di Daniela Marasco, raggiungibile dal sito aikikai.it) parla del *Waza no Yushutsu*, cioè del *“Metodo in cui le tecniche si generano spontaneamente come l'acqua da una fontana”*.

Si arriva infine all'esercizio del pensiero senza argomentazione, simile al pensiero di pensiero, o al *cogito ergo sum*, al sono colui che sono (*Yahwe*), o al *tat tvam asi*, questa è la condizione di meditazione ottenuta da coloro il cui discernimento giunge fino allo spirito puro<sup>9</sup>.

Si dice che questo stato di meditazione astratta sia raggiunto rapidamente solo dall'individuo animato da una energia indomabile e che le tecniche di aikido siano un esercizio per aumentare il proprio livello energetico. Ueshiba parlando della condizione dell'aiki: *“divengo talmente chiaro e sereno nell'intermo mio corpo, come se fossi uno specchio, che non potrei esprimere una tale purezza con le parole. Tutti gli attaccamenti svaniscono e io attendo nel respiro del nostro Padre Originario che emana luce su tutte le cose nell'Universo”*<sup>10</sup>.

Mantenere questa condizione non è facile: occorre esercizio, sforzo continuo, ripetuto, per conservare la mente nel suo stato di calma e fare in modo che il nostro aikido non decada ad un livello grossolano.

8) H. Tada, *La Via dell'Aikido e l'Unione fra Spirito, Tecnica e Corpo. La Via dell'Etica e la Via dei Principi Spiritualità. Aikido XXXVI-1*, gennaio 2005.

9) *“Lo stato di completa tranquillità del citta (la mente emotiva), ottenuto con la meditazione yoga, in cui il sé (ego) si percepisce come Sé (anima) ed è appagato (stabilito) nel Sé”, (Bhagavad Gita, VI, 20).*

10) M. Ueshiba, *Takemusu Aiki...*,

## Visti per voi...

di Luisa Bargiacchi

In Italia vi sono parecchie sedi museali dove è possibile conoscere ed apprezzare la cultura giapponese ed orientale: vi chiediamo di inviarci dei piccoli reportage così che tutti noi possiamo condividere informazioni ed esperienze. Cominciamo dal Museo Chiossone a Genova che, vantando una notevole mostra permanente è spesso sede di mostre tematiche documentarie; la mostra fotografica, cui dedichiamo un articolo, sulla vita dei Monaci Zen, è aperta fino al 1° Maggio 2011, mentre fino al 6 marzo 2011 sarà fruibile la mostra dedicata agli animali dello zodiaco giapponese. Ringraziamo il Direttore del Museo: Sig.ra Donatella Failla, la Sig.ra Enrica Carelli del Comune di Genova ed il Fotografo Sig. Fioravanti per la gentilezza e disponibilità dimostrate.



Immerso nel verde giardino che domina l'ottocentesca Piazza Corvetto, il Museo Chiossone si trova nel pieno centro di Genova: è all'interno del parco della Villetta Di Negro, dal cui camminamento terrazzato si gode una splendida veduta della città antica e del Mar Ligure.

Il magnifico patrimonio d'arte giapponese e cinese del Museo Chiossone, il primo del genere organizzato in forma di pubblica esposizione in Italia, fu raccolto in Giappone nell'ultimo quarto del secolo XIX da Edoardo Chiossone che, professore di disegno e incisione diplomato presso l'Accademia Ligustica di Belle Arti di Genova, si trasferì in Giappone dietro invito del Governo Imperiale del Giappone, che gli aveva offerto un contratto come istruttore speciale e responsabile della divisione incisoria della nuova Officina Carte e Valori del Ministero delle Finanze.

Durante circa 24 anni di permanenza in Giappone Chiossone disegnò e incise circa 500 lastre relative a francobolli e banconote, bolli di monopolio, obbligazioni e titoli di stato.

L'importante posizione di Chiossone in seno all'apparato centrale dello stato gli aprì un ambiente di conoscenze, amicizie e relazioni culturali di prim'ordine, la sua estesa e profonda preparazione ed esperienza in campo artistico e storico stimolò fin dall'inizio del suo soggiorno un profondo interesse per l'arte giapponese, che in quell'epoca di grandi mutamenti economici e socio-politici abbondava sul mercato antiquario.

Tutti i settori delle arti figurative e decorative sono presenti nelle collezioni formate da Edoardo Chiossone, che le destinò con legato testamentario all'Accademia Ligustica di Belle Arti di Genova, affinché le esponesse e le rendesse accessibili al pubblico.

Vissuto in Giappone nel più fervido e fecondo periodo formativo della Restaurazione imperiale Meiji (1868-1912), Chiossone fu uno degli artefici della modernizzazione e contribuì all'internazionalizzazione della cultura nipponica.

L'incisore genovese fu insignito di due Ordini Imperiali al Merito: il Sol Levante (Kyokujitsushō di quarta classe nel 1880) e il Sacro Tesoro (Zuihōshō di terza classe nel 1891).

La collezione Chiossone comprende pitture, stampe policrome e libri illustrati, sculture e suppellettili liturgiche buddhiste, oggetti archeologici, bronzistica, monete, lacche, porcellane, smalti cloisonné, maschere teatrali, armature e armi, strumenti musicali, costumi e tessuti, complementi dell'abbigliamento maschile e femminile.

Pitture, stampe, lacche, tessuti e sculture lignee sono esposti a rotazione nel rispetto dei principi di conservazione preventiva.

*Museo Chiossone  
Villetta Di Negro - Piazzale Mazzini, 4 - Genova  
Tel. 010 - 542285*

*ORARI: martedì, mercoledì, giovedì e venerdì 9-19;  
sabato e domenica 10-19; lunedì chiuso*

# Visti per voi...

## Zuiganji - La vita dei monaci Zen

*Tutte le fotografie di "Visti per voi..." sono di Fabio Massimo Fioravanti*

La rassegna consiste di una serie di fotografie che documentano la vita e i rituali dei monaci Zen della scuola Rinzai nel monastero Zuiganji. Le immagini saranno visionabili sul portale della nostra associazione. I brani letterari di Paolo Di Paolo e Caterina Biondi, rientrano negli apparati didattici preparati dal Museo nazionale d'arte Orientale in Roma.

### Il fotografo

Fabio Massimo Fioravanti è nato a Roma. Dopo la laurea in Lettere Moderne inizia l'attività di fotografo professionista collaborando con riviste italiane e straniere, case editrici e agenzie di immagine. E' autore di reportage fotografici sul Giappone, il Centro Asia, l'India e l'Africa. Collabora con numerosi artisti a progetti multidisciplinari. Ha pubblicato vari libri fotografici tra cui: "Immagine Uzbekistan" edizioni Novale, "per alberto Moravia: Luoghi e ricordi" Edizioni Empiria, "bambini in Uzbekistan" Edizioni T.T.L. ha partecipato a numerose mostre, collettive e personali, in Italia e in Giappone.

### Il buddhismo Zen

Lo Zen fu introdotto dalla Cina in Giappone alla fine del XII secolo dal monaco Eisai, fondatore della scuola Rinzai; il suo discepolo Dōgen fondò l'altra scuola principale dello Zen, la Sōtō.

La differenza tra queste due scuole risiede nel metodo adottato per raggiungere l'illuminazione: la prima si serve soprattutto dei kōan, i quesiti paradossali, enigmi la cui soluzione non può essere ottenuta tramite la razionalità e la logica ma solo con l'intuizione.

La seconda, invece, pone l'accento sulla meditazione zazen, che consiste nel rimanere immobili a gambe incrociate, concentrandosi sulla postura e sulla respirazione fino alla cessazione del flusso ininterrotto dei pensieri che si affacciano alla mente.

### Il tempio Zuiganji

Il monastero Zuiganji sorge nella località di Matsushima, nell'Honshū settentrionale, da sempre considerata uno dei paesaggi più belli del Giappone. Fondato nell'828 dal monaco Jigaku Daishi della scuola buddhista Tendai, passò nel periodo Kamakura (1192-1333) alla scuola Zen Rinzai col monaco Hosshin, che riteneva il luogo particolarmente favorevole alle pratiche meditative. Dopo un periodo di declino il complesso venne completamente ristrutturato nel 1604 su ordine di Date Masamune, il più importante daimyō della regione.

La sala principale del Monastero, realizzata in legno, ospita le immagini religiose ed è costruita nel

semplice e raffinato stile shoin, preferito per gli edifici destinati alla cerimonia del tè. Alla sobrietà dell'ambiente, fanno da cornice le decorazioni dei fusuma e le strutture lignee del soffitto e delle traverse intagliate ed incise.

Una sala sul retro era dedicata al ricordo dei samurai che avevano praticato il suicidio rituale per seguire il loro signore nella morte. Accanto c'è l'ambiente destinato alla cucina Zen. Questi tre locali sono stati dichiarati nel 1953 Tesoro Nazionale dal Governo giapponese.

Di fronte alla cucina sorge il Seryūden, che ospita il museo d'arte nel quale sono esposti i tesori del tempio e della famiglia Date che per lungo tempo governò la regione.

Matsushima e il tempio Zuiganji sono da secoli meta di pellegrinaggi, sia per la valenza spirituale che per la bellezza del paesaggio: il famoso scrittore di haiku Matsuo Bashō, che vi si recò nel 1689, affermò di non essere mai stato così felice in tutta la sua vita come quando era giunto a Matsushima.



## Visti per voi...

### Per un segreto

di Paolo Di Paolo

Con le tonalità elettriche dei verdi, con il loro brillare anche nell'ombra, il tempio Zuiganji instaura una misteriosa relazione. Come definirla? Non vediamo il cielo. La luce è tenue, forse di primo mattino. Potremmo parlare di immersione, inabissamento nel paesaggio – volendo farci guidare da una pagina di Mishima nel Padiglione d'oro (1956). Nella visione di quel tempio, lo scrittore evoca qualcosa che sembra avere “completamente inghiottito il mondo reale”. Ma perché questa impressione di irrealtà? Forse nasce dal senso di assoluta, benigna indifferenza al rumore del mondo (l'altro, il nostro), che l'immagine raccoglie. Siamo estranei a quella pace assoluta e immobile. Le siamo stranieri.



C'è una distanza che – accostandoci al lavoro di Fabio Massimo Fioravanti sulla vita dei monaci Zen – non riusciamo a colmare. Potremmo essere esperti viaggiatori o non esserci mai mossi dal nostro quartiere, eppure avvertiremmo allo stesso modo ciò che ci tiene fuori da queste fotografie. Il disagio si mescola alla sorpresa: sono straniero a tutto questo, ci troviamo a pensare; non c'è alleanza possibile tra me e tutto questo, se non come intrusione turistica. Per appartenere davvero a quello spazio, cosa dovrei diventare? Forse corteccia, erba, pietra. Forse, niente.

È strana, impreveduta questa idea di totale naturalità che suscita un tempio pure edificato da mani d'uomo. Una volta costruito (nell'828) o ricostruito (nel 1604, con l'impiego di centinaia di operai), il monastero Zuiganji dev'essere appunto miracolosamente sprofondato nel paesaggio attorno. Per via di un oblio o di una sparizione: quasi che a levigare il legno siano stati uomini dimentichi della propria natura, oppure spiriti, genii loci. La parola che potrebbe guidarci nella lettura di queste fotografie, è la parola “segreto”. L'etimo ci porta a un'idea di separazione, distanza: “secerno”, cioè divido, e anche escludo, taglio via. Siamo dunque esclusi da ciò che è qui rappresentato. Il participio “secretus” estende il concetto di separazione a quello di essere solitario, appartato, nascosto. “Secretissimus” è chi fa vita ritirata. “Secretum”, come sostantivo, è un luogo isolato. “Secreta”, le parole e i pensieri più intimi. Questo tempio è un segreto, nel segreto di un bosco di

cedri. La vita del tempio è segreta: nascosta, ritirata. E a noi segreta: separata, lontana. È il luogo del maggiore dei segreti umani: la vita spirituale.

Del lavoro di Fioravanti, ci colpisce la levità. Lo sguardo casto, che non cerca di violare il segreto, ma di registrarne l'esistenza, l'opacità. Una dolcezza un po' sovrappensiero anima questi scatti (una sottile “estasi malinconica”? ). La luce si insinua, corre negli interni, modificandone la geometria. Quando è soffusa, o quasi spenta, sembra una nuvola di polvere o di cenere pronta a stendersi sulle cose, sul loro semplice, puro esistere. La quiete perfetta, cioè compiuta (da sempre e per sempre, verrebbe da dire) di alcuni esterni, può sembrare già una stampa di Hiroshige.

Fotografia come haiku. È questo, è così – dice lo haiku – è tale. O meglio ancora: tale!, dice, con un tocco così istantaneo e così breve (senza oscillazioni né riprese) che perfino la copula ci pare di troppo, come il rimorso di una definizione proibita, per sempre allontanata. Il senso non è che un flash, un graffio di luce [...]. (Roland Barthes, *L'impero dei segni*, 1970)

“Nulla di speciale, afferma lo haiku conformemente allo spirito zen», scrive Roland Barthes. E più di recente, un altro scrittore francese attratto da vie giapponesi, Philippe Forest ha ragionato – nelle pagine di Sarinagara (2004) – su come “in Giappone trovano bello ciò che soggiace alla legge vuota dell'essere”. Il non-speciale che l'haiku enuncia: “La grazia di esistere, e nient'altro”.

Una camicia appesa ad asciugare. La luce arroventa un cespuglio. Figure di pietra controsola, nei colori all'inizio dell'autunno. Le nuvole si sfilacciano. Passano. Un gatto cammina. Un giovane monaco ha le labbra socchiuse e guarda lontano. Gli istanti della giornata del monastero sono registrati in modo scabro. Le cose accadono: per ripetersi. Il rito, il ritmo. L'equilibrio segreto di tutto questo. La sua geometria. Un albero separa in due la foto e marca una involontaria simmetria di gesti: in due stanze diverse, la stessa scena di tonsura. Il bianco e nero delle immagini di meditazione notturna accentua il carico di tensione e di silenzio: la “sospensione del linguaggio” cui è votato il pensiero zen; la volontà di fare esperienza del vuoto e – come scrive ancora Barthes – di “rompere questa sorta di radiofonia interiore che risuona continuamente in noi, sin dentro il nostro sonno (forse è proprio per questo che s'impedisce agli apprendisti di addormentarsi)”. Fioravanti qui documenta come i mistici (vale per qualunque tempo, luogo e culto) non stiano semplicemente in silenzio, ma debbano costruirlo: come “tecnica del corpo”, nella ripetizione. Forse più di qualunque altro mezzo, l'anima muta della fotografia sa cogliere anche questa verità impronunciabile e segreta.

## Dentro il Tempio Zuigan

Caterina Biondi, scrittrice



Pur ritenendo superfluo aggiungere una nota di presentazione al servizio fotografico, dovuto alla finezza con cui opera Fabio Massimo Fioravanti, non so astenermi dal precisare che ogni immagine, presente nella mostra, si auto esprime con stile ed eleganza: nella cornice che più le si addice, nell' essenzialità che la qualifica.

Voler aggiungere qualche cosa a quanto esse già esprimono, nella propria eloquenza, può sembrare eccessivo ma responsabile di quanto scrivo è la qualità dei sentimenti che, le stesse, destano in me.

Mi riferisco alla convinzione, condivisa da tante persone, che la gioia si nasconda sempre là dove noi supponiamo di non poter arrivare.

Questi monaci invece vorrebbero dire, a chiunque si trovi ad osservarli, che la gioia vera, autentica, può essere conquistata mediante impegno e perseveranza,

lungo gli impervi sentieri che il Buddismo indica a tutti con equanimità.

E' quindi con grande rispetto, e con amore, che mi avvicino idealmente a Loro meditando a mia volta, in silenzio, sul senso e sul significato del vivere.

La purezza delle immagini pervade l'anima di chi rende loro omaggio nel silenzio del cuore e nel pieno della consapevolezza raggiunta.

A coloro che visiteranno la mostra auguro di "incontrare" sul proprio cammino la compostezza e la semplicità che le fotografie, ad una ad una, sapientemente propongono. All'autore di queste meraviglie in miniatura rivolgo il mio più vivo ringraziamento, non disgiunto da una forte e sincera approvazione per quanto riguarda la qualità dei contenuti e per il significato intimo che la mostra intende proporre al pubblico con "gioia" e sensibilità.



# Respirazione

di Ugo Montevicchi



Anche quest'anno al raduno di La Spezia il M° Tada ha insistito sull'importanza della respirazione proponendoci sequenze ormai consuete arricchite da alcune varianti. Tutti esercizi atti ad ottenere vari scopi che non starò qui ad elencare e che non metto certo in discussione. Quello che però mi ha sempre incuriosito è questa domanda: "quale è il livello di comprensione di tutto questo studio?"

Tormentato da tempo da questo dilemma e fedele al mio modo di fare, un poco per scherzo e un poco sul serio mi sono messo a fare qua e là qualche domanda pescando a caso fra aikidoka già esperti, diciamo yudansha senza specificare da quale dan in poi.

La domanda era: "Il M° Tada insiste tanto sul chiudere l'ano, quale è il senso di questa azione nella dinamica della respirazione?" Prima di proseguire nella lettura ponetevi anche voi la domanda, fermatevi un attimo a riflettere e datevi una risposta...fatto?

A logica se siete dei frequentatori del raduno di La Spezia e del M° Tada dovrete averne almeno un'idea. Se invece siete dei principianti o comunque non conoscete il nostro Direttore Didattico e magari nessuno vi ha mai raccomandato il controllo di questo sfintere durante le respirazioni e la pratica, allora siete scusati per non aver saputo rispondere. Non siete però scusati di non conoscere il M° Tada che per l'Aikikai d'Italia e quindi per noi tutti è una risorsa di inestimabile valore.

Torniamo ora alla mia piccola inchiesta.

Purtroppo come prevedevo le risposte che ho ricevuto

non sono state né sicure né precise. Per lo più tiravano in ballo il tanden, l'energia, la concentrazione, quasi che controllare lo sfintere anale avesse un effetto magico. Allora io insistevo chiedendo: "Ma meccanicamente il chiudere l'ano a cosa serve?" Per lo più ancora risposte vaghe. Finalmente dopo parecchi tentativi una risposta chiara: "Per impedire la discesa degli organi interni durante l'espiazione." Questa è infatti la risposta giusta se non fosse che crea un equivoco: durante l'espiazione infatti i visceri vanno verso l'alto!

A questo punto rispolverando un poco le mie nozioni di anatomia studiate ai tempi dell'ISEF ormai lontani, cercherò per quanto mi è possibile di fare un poco di chiarezza.

Ritengo sia fondamentale per una resa ottimale della nostra respirazione una conoscenza del nostro apparato respiratorio e del suo funzionamento.

Direi che pretendere di fare ginnastica respiratoria o pretendere di ottenere in allenamento il massimo rendimento del nostro sistema polmonare senza conoscerlo almeno a grandi linee, è un poco come pretendere di utilizzare un nuovo attrezzo senza prima avere letto il libretto delle istruzioni. Magari a logica ci si riesce ma non si sfrutteranno certo al massimo le sue potenzialità.

Non è mia abitudine scrivere articoli per questa rivista scopiazzando dall'ultimo libro letto come ho il sospetto che spesso accada, ma questa volta inevitabilmente quel che scrivo non è farina del mio sacco, altri, da Leonardo

da Vinci in poi, si sono fatti carico di sviscerare questa materia. Cercherò comunque di non essere pedante utilizzando meno possibile termini tecnici, usando invece semplici esempi più pratici e intuitivi.

Cominciamo dalla espirazione dato che così è iniziata la vita di noi tutti col primo vagito e così è destinata a terminare. (ok scongiuri)

Espiriamo...

Il nostro tronco ospita al suo interno le cavità toracica e addominale divise fra loro dal muscolo diaframma, una specie di cupola a concavità verso il basso.

Il diaframma funziona esattamente come lo stantuffo in una siringa che immagineremo rivolta verso l'alto.

Quando lo stantuffo scende l'aria entra nella siringa, quando sale l'aria esce. Ma per capire il ruolo dell'ano e dei muscoli addominali assimiliamoci ad un tubetto di maionese in parte già usato. Avete presente cosa accade quando lo si sprema?

Il contenuto al suo interno sarà spinto in tutte le direzioni, una parte uscirà finendo sulla tartina ma una parte si sposterà verso il fondo del tubetto. Questo è il motivo per cui in genere si arrotola la parte terminale del tubetto se si vuole sfruttarlo completamente.

La contrazione dell'ano è un poco questo. In realtà ciò che conta non è la chiusura dello sfintere ma piuttosto la sinergia che ne deriva. Pensando di chiudere l'ano avremo infatti una contrazione della muscolatura del pavimento pelvico che costituisce la base della nostra addome, il fondo del tubetto, che non deve cedere se si ricerca una resa ottimale della nostra espirazione.

Il vero motore della espirazione naturale però è il tono della muscolatura addominale. Questa parete che nella inspirazione si sarà dilatata lasciando scendere i visceri in basso e in avanti ora, se è bella tonica, tenderà, come una pancera elastica naturale, a farli rientrare. Con la spinta verso l'alto dei visceri il diaframma salirà e comprimerà i polmoni determinando l'espirazione.

L'azione elastica degli addominali corrisponde quindi alla pressione delle dita sul nostro tubetto di maionese, più sarà tonica la parete più sarà ricca la "farcitura".

Inspiriamo...

Ora parliamo dell'inspirazione che è la fase attiva nel ciclo di alternanze. Anche in questa fase il ruolo fondamentale è interpretato dal muscolo diaframma. Questo potente muscolo che ha la forma di cupola; è costituito da fibre disposte radialmente che partono dal margine delle ultime coste fino a un anello fibroso posto in posizione centrale, come le stecche di un ombrello aperto.

Essendo come ho già detto a concavità rivolta in basso è chiaro che al contrarsi e raccorciarsi delle sue fibre la cupola tenderà ad appiattirsi e ad abbassarsi comprimendo i visceri addominali. Al contempo avremo però un aumento del volume della cavità toracica che lascerà modo ai polmoni di espandersi.

I polmoni funzionano come una spugna che si tenga

immersa nell'acqua chiusa nel pugno: più si apre la mano più acqua viene assorbita nelle sue cavità. Più spazio hanno i polmoni per espandersi nella cavità toracica più aria entrerà all'interno degli alveoli. Questo è quanto avviene in una respirazione normale cioè quando si è a riposo o si svolgono attività di moderata intensità. Se però il lavoro cresce di ritmo e la richiesta di ossigeno da parte dei muscoli aumenta, il discorso si fa più complesso.

Diciamo che se lo stantuffo della nostra siringa normalmente va su e giù con una corsa molto ridotta, nel momento in cui serve più ossigeno questa corsa dovrà aumentare e in seguito altri muscoli dovranno intervenire per dilatare maggiormente il nostro torace. I muscoli intercostali e altri con funzione accessoria hanno questo ruolo sollevando il torace ed espandendolo in senso trasversale. Diciamo che se invece dello stantuffo in una siringa esemplifichiamo con un pistone nel cilindro di un motore a scoppio, i muscoli intercostali aumentano o riducono la cilindrata del motore. Le coste sono orientate come le lamelle di una veneziana e rispondono al lavoro dei muscoli intercostali. Nella inspirazione forzata si sollevano e ruotano, come una veneziana che si apre per fare entrare più luce, aumentando il volume interno del torace, mentre si chiudono una sull'altra nella espirazione forzata con risultato opposto.

Un'altra raccomandazione instancabilmente ripetuta insieme alla chiusura dell'ano è: "Rilassare le spalle!"

E' fondamentale. La contrazione dei muscoli delle spalle e del collo irrigidisce la postura limitando la mobilità del torace e il funzionamento dei polmoni.

Rilassare le spalle specie durante l'espirazione favorirà la discesa del torace e lo sgonfiamento dei polmoni.

Ovviamente questa lezioncina di anatomia casereccia non ha la pretesa di insegnare nulla di nuovo, tutti più o meno sanno come funziona la faccenda, ma io sul tatami continuo a vedere persone che respirano male, che quando sono in affanno cercano di saziare la loro fame d'aria sforzandosi di inspirare più forte sollevando il torace.

Sbagliato ragazzi, dovete espirare!

Senza affrontare in modo più approfondito la fisiologia della respirazione dirò semplicemente che il volume d'aria e quindi di ossigeno che si riesce ad utilizzare con una inspirazione forzata è poca cosa rispetto a quello che si sfrutta con una espirazione forzata o, semplicemente come noi dovremmo saper fare, con una espirazione profonda.

Non solo, produrre una inspirazione forzata comporta il sollevamento del torace ad opera di parecchi muscoli che consumeranno a loro volta energia mentre una espirazione profonda la si ottiene per l'appunto rilassando le spalle e contraendo l'ano.

Tutto molto più semplice e in fondo banale.

Concludendo...Concluderò elencando alcuni elementi che ritengo fondamentali per ottimizzare la resa

dell'allenamento e l'avanzamento del nostro Aikido :

- 1) Padronanza di una buona tecnica di ukemi, il modo migliore per risparmiare energia. (vedi articolo "Le Ukemi: il bello dell'Aikido" rivista 2009)
- 2) Utilizzare la respirazione in modo consapevole per avere da essa una resa ottimale.
- 3) Mantenere elasticità e tono della muscolatura.
- 4) Non mollare mai!

Questo per la costruzione della base, l'aspetto più grossolano dello studio, quello che fa funzionare bene la meccanica del motore, l'hardware. Poi ovviamente entra in gioco il software, la parte più sofisticata e raffinata: la concentrazione, la meditazione, il controllo dello stato mentale. Ma lascio ad altri più altolocati maestri questi

argomenti. La mia semplicistica raccomandazione è: **NON COMINCIAMO LA MESSA A PUNTO DEL MOTORE METTENDO MANO ALL'ELETTRONICA; VERIFICHIAMO PRIMA CHE IL MOTORE NON SIA SBIELLATO.**

O se preferite con stile più nipponico: **NON AFFILARE LA LAMA SE ANCORA NON E' TEMPRATA!**

P.S. Scusate, qualche piccolo segreto me lo sono tenuto ma è giusto lasciare ad ognuno il gusto della sperimentazione e della ricerca

## Approfondimento

*Per approfondire il tema della respirazione ci siamo rivolti alla Scuola "La salute migliore" di Torino, la quale ci ha gentilmente inviato un articolo il cui contenuto ci sembra utile non solo per una migliore pratica della nostra arte ma anche per una migliore qualità della nostra vita.*

Il carattere cinese 氣 (qì) significa sia aria sia spirito, esprimendo così un concetto di "soffio vitale", con un'accezione simile a quella del greco antico πνεύμα e del sanscrito prana. Il carattere 功 (gōng) è stato tradotto in tanti modi, ma indica il risultato che si ottiene con una pratica lunga, paziente e costante, sinteticamente si può tradurre con "pratica", in quanto include uno sforzo applicato nel tempo ed un paziente impegno.

L'ideogramma è composto da due radicali che, come scrivono Wen Zhongyou e Valpiola Giacomo (Vivere meglio col Qigong, Red), "L'ideogramma di sinistra, sta a significare che il Cielo (tratto orizzontale superiore) e la Terra (tratto orizzontale inferiore) si manifestano attraverso il tramite che li congiunge (tratto verticale), in questo caso, l'Uomo. L'ideogramma di destra, che simboleggia un aratro, rappresenta l'idea di Forza, e testimonia la partecipazione attiva dell'Uomo

*all'interscambio energetico tra Cielo e Terra "*

Il Qigong si può praticare tutti i giorni, per dieci minuti, un'ora o anche di più, con una serie di esercizi e di automassaggio; se il nostro corpo ha bisogno, per malattia o perchè ne percepiamo alcune debolezze, occorre eseguire tecniche di Qigong mirate, magari in aggiunta ai nostri soliti esercizi finalizzati al mantenimento della salute. Il Qigong è una pratica terapeutica che va eseguita ogni volta che ne sentiamo il bisogno. Il Qigong andrebbe eseguito al mattino presto, dalle sei, l'alba è come la primavera, dà i frutti migliori, ma comunque ogni momento della giornata è buono per dedicarsi a se stessi, fate solo attenzione dopo i pasti, aspettate almeno un paio d'ore. Se lo Stomaco e gli Intestini devono lavorare concentrano le energie del corpo e quindi il Qigong non può favorire altri percorsi energetici. Il Qigong interviene sul vostro benessere fisico e mentale per cui è necessario imparare a conoscere lo stato della salute del nostro corpo, sentire dove vi sono carenze o eccessi, percepire i nostri bisogni terapeutici, in tal modo il Qigong diventa un attivo trattamento per la salute e non solo degli esercizi di cui a fatica se ne intendono le finalità. Per esempio se ho difficoltà nella digestione di certi cibi a causa della debolezza nella Vescica Biliare, devo praticare dei metodi di Qigong che rafforzino il meridiano della Cistifellea.

Il Qigong è una pratica per la salute che ci consente, con un insieme di metodi, di intervenire sui meridiani e sui

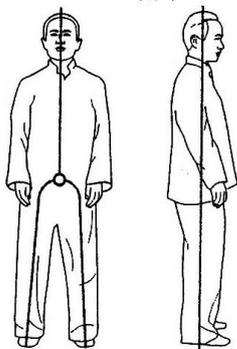
punti per rafforzare le energie del Qi e del Sangue, fino a sviluppare la capacità (con l'intenzione) di indirizzare il Qi nel nostro corpo e di percepirne gli effetti.

E' preferibile praticare il Qigong all'aperto, in una zona tranquilla, tra gli alberi che emanano una grande energia, oppure accanto ai corsi d'acqua, fiumi, laghi, al mare, in un ambiente tranquillo dove non vi siano condizioni sfavorevoli quali vento forte, freddo o troppo caldo. Comunque il Qigong si può praticare ovunque, anche per strada, sul tram o passeggiando.

Nel Qigong in genere gli occhi rimangono aperti per guidare la nostra intenzione verso lo scorrere delle energie del corpo, per stare in armonia con la natura.

Tutte le tecniche del Qigong partono da una postura di base che deve favorire il rilassamento, l'equilibrio e la respirazione del corpo. Se il corpo è contratto e non si apre, non è possibile liberare la circolazione del Qi e del Sangue.

La posizione di partenza del Qigong è quella sottostante, che ora descriveremo nei dettagli.



La posizione di base del Qigong è un vero e proprio esercizio che è molto utile per accrescere la circolazione e la quantità di Qi e di Sangue. Questa posizione può essere praticata in ogni momento e luogo della giornata, anche mentre aspettate l'autobus.

La colonna vertebrale allungata ed aperta, le spalle rilassate, i gomiti e le ginocchia leggermente piegati, i piedi appoggiano con tutta la pianta al terreno ad una distanza pari alla larghezza delle spalle, le mani libere sui fianchi ed il corpo rilassato.

Gli stili di Qi gōng sono numerosi, classificandoli in base alle diverse scuole di appartenenza abbiamo: il Qi gōng taoista,

il Qi gōng buddista,

il Qi gōng del confucianesimo,

il Qi gōng medico

ed infine il Qi gōng marziale, forse quello di vostro maggior interesse.

Il Qigong marziale ha lo scopo di aumentare la potenza e l'efficacia dei muscoli, tendini, ossa e pelle: è l'intenzione (Yi) che porta il Qi ai muscoli, ai tendini ed alla pelle, in modo da farli funzionare con grande efficienza.

Rafforzare il corpo serve alla difesa dalle aggressioni esterne, traumi o malattie. Per questo il Qigong marziale è molto efficace anche per migliorare la salute.

Sono stati creati numerosi stili marziali di Qigong, ma possono dividersi in esterni (Qigong Wai Dan) ed interni (Qigong Nei Dan).

Il Wai Dan (esterno) deve accumulare il Qi nelle estremità

mediante speciali esercizi adatti ad incrementare la forza muscolare e la resistenza.

Il Nei Dan (interno) il Qi viene generato nel corpo e poi condotto agli arti.

Le tecniche sono più morbide sul piano muscolare, ma pur sempre devono consentire il combattimento.

La tecnica del Qigong si articola in tre momenti cruciali, come ci dice il maestro Li Xiaoming (*Metodo pratico di autoelevazione col Qi Gong tradizionale cinese*, Erga edizioni).

TIAO SHEN : il controllo della forma e del corpo

TIAO XI : il controllo della respirazione

TIAO XIN : il controllo del cuore

In questo contesto parliamo solo del secondo.

Tiao Xi, ossia controllo del respiro, significa all'inizio respirare con naturalezza, senza forzature, apnee forzate o iperventilazione: la respirazione deve essere facile, fluida, naturale e silenziosa. Quindi, gradualmente, si porterà la respirazione a dei ritmi molto precisi, quasi impercettibile che a volte sembra esserci altre volte non esserci, si ha la sensazione che sia la pelle a respirare, come ogni cellula del proprio corpo. Tale livello si chiama "respirazione embrionale" dove è possibile controllare gli organi interni e modulare la frequenza del nostro respiro.

I taoisti identificavano questo livello "ottenere il Dan", ossia condensare e potenziare la nostra energia ed indirizzarla a piacere dove ci sono dei problemi. Con la respirazione noi assorbiamo l'energia dell'aria che si combina con quella proveniente dal cibo, dalla loro unione origina lo Zong Qi, ossia quell'energia che regola il ritmo respiratorio e cardiaco.

Il Lingshu lo descrive nel seguente modo: "*Zongqi si accumula nel mezzo del petto, si manifesta alla laringe, si immette nel cuore azionando così la inspirazione e la espirazione*".

Per la salute quindi è importante controllare la qualità di queste due fonti, ossia dell'aria e del cibo, della respirazione e dell'alimentazione.

Il Qi della respirazione dà l'impulso ai movimenti.

Lo Yuan Qi proviene dal padre e dalla madre, è associabile al codice genetico, localizzato nel sistema Rene corrisponde alle essenze primordiali, alle funzioni immunitarie e vitali del corpo: da esso dipende lo sviluppo e la maturazione dell'uomo, corrisponde al nostro patrimonio vitale, per cui la vecchiaia è in relazione al graduale esaurimento dello Yuan Qi. Allo Zongqi, come unione di aria e cibo nel corpo, si aggiungono le nostre essenze, ossia lo Yuanqi, in tal modo si forma il Qi autentico detto Zhen Qi, che presiede al funzionamento di tutti gli organi ed alla difesa dai fattori patogeni.

I meridiani sono l'espressione della circolazione dello Zhenqi nel nostro corpo: infatti è tramite il Qigong che si avverte il passaggio dello Zhenqi lungo quei percorsi

che sono chiamati meridiani.

Il controllo completo del respiro consiste nella capacità di indirizzare l'energia in ogni parte del corpo utilizzando il percorso dei meridiani. Con il Qigong si nutre lo Zhenqi e si rafforza e mantiene lo Yuanqi, quindi la respirazione è in grado di far circolare lo Yuanqi nel nostro corpo, preservare e migliorare la salute. Si deve ottenere una respirazione facile e piacevole, all'inizio non è importante la durata, ma il benessere, guardare dentro se stessi e rimanere tranquilli. La respirazione piena e sottile si accompagna ad un Cuore tranquillo, riempie i Polmoni e nutre tutto il corpo. La frequenza respiratoria media di un adulto è di 16 respiri al minuto (rpm), ma se si è rilassati nel Cuore e nella Mente è possibile diminuire notevolmente la frequenza, anche a 5 rpm al minuto.

Nel Qigong vi sono numerosi metodi di respirazione, ne esporremo solo alcuni, Tiao Xi significa appunto armonizzare il respiro.

All'inizio della pratica del Qigong il metodo migliore è quello della respirazione naturale: significa concentrarsi sul vostro modo consueto di respirare e guidarlo in modo da renderlo più rilassato e fluido. Per questo è necessario liberare la mente ed il Cuore dei disturbi emotivi, scegliere una postura comoda, in piedi o seduti, e respirare con il naso prestando attenzione.

Lo scopo è fare in modo che il vostro respiro diventi CALMO, SOTTILE, PROFONDO, LUNGO, CONTINUO, UNIFORME, LENTO, LEGGERO. Prima di addentrarci nel concreto della respirazione, una spiegazione circa il termine dantian che, come vedrete, viene ampiamente utilizzato: dantian (Tanden 丹田 in giapponese), letteralmente significa "campo (tian) di cinabro (dan)" ed è il luogo nel corpo dove il Ki viene conservato, accumulato e dal quale poi si irradia ai diversi meridiani del corpo. Generalmente, nonostante i Tanden/Dantien siano tre (superiore, medio e inferiore), viene considerato quello inferiore (Xia Dantian in cinese, Seika Tanden 脐下丹田 in giapponese) che individua il centro di gravità del corpo posto nell'addome, approssimativamente tre o quattro dita sotto l'ombelico, all'origine dell'essenza vitale.

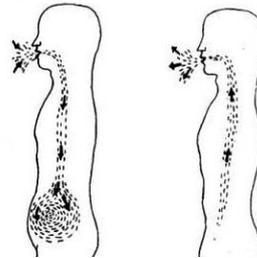
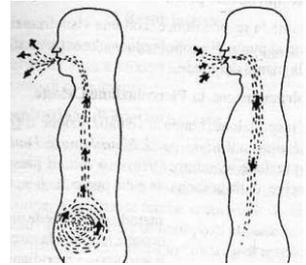
Il Ki viene fatto scendere nel Tanden/Dantien inferiore, tramite la respirazione. Ciò significa che consapevolmente bisogna cercare di utilizzare pienamente la capacità polmonare per abbassare il diaframma, dando l'impressione di aver riempito l'area del Tanden/Dantien e di avere effettivamente fatto scendere lì il Ki. Naturalmente ciò determina un miglioramento delle facoltà respiratorie e un massaggio degli organi interni. Il Tanden inferiore è intimamente correlato a ciò che i giapponesi identificano più in generale con il termine Hara 腹.

Dal punto di vista della capacità di movimento dinamico del corpo nelle arti marziali giapponesi, hara ed in particolare Seika No Itten, costituiscono la sede psicofisica

della presenza mentale del praticante, il quale porta in questa sede il centro della propria stabilità psicofisica e la generazione dei propri movimenti corporei.

La respirazione addominale è quella più diffusa nel Qigong in quanto coinvolge il Dantian, essa si suddivide in due metodi: addominale normale ed addominale inversa.

La respirazione addominale normale (vedasi figura) è quella più naturale nel Qigong, consiste in respiri profondi, lenti ed intensi a partire dal Dantian, quindi i polmoni vengono espansi e contratti a partire dal diaframma e dall'addome e non dal torace. Nella inspirazione si espande l'addome e nella espirazione si contrae, contemporaneamente nella inspirazione si spinge in fuori lievemente huiyin e l'ano, nella espirazione contraetelo. Non bisogna trattenere il respiro.



Quindi l'addome si espande nella inspirazione, mentre nella espirazione l'addome si contrae. La discesa del diaframma verso il basso espande i polmoni. La respirazione addominale inversa (vedasi figura) è sempre una respirazione addominale

con la stessa caratteristica di partire dal Dantian, ma nella inspirazione l'addome si contrae e si trattiene l'ano e il punto huiyin, mentre nella espirazione si espandono l'addome e si rilassa l'ano.

La respirazione inversa riguarda gli esercizi di Qigong, ma non è una respirazione naturale.

La respirazione addominale ha numerosi effetti benefici. Muovere costantemente l'addome è come massaggiare gli Organi interni, in tal modo si favorisce il movimento del Sangue e del Qi con l'effetto di liberare i meridiani. Essa consente anche di trasportare il Qi in ogni parte del corpo, rafforzando in tal modo i muscoli, i tendini e gli Organi. Quindi la respirazione addominale è in grado di portare il Qi dal basso fino al Cervello e ad alimentare il Midollo, in questo rafforza l'energia dello Xue con il Qi. Nella vera respirazione (respirazione col Dantian) il Qi viene concentrato nel Dantian e lo si muove da lì in tutte le direzioni del corpo; ossia essa si muove in alto, in basso, a destra, a sinistra, sotto e sopra, dappertutto ma mantenendo il centro del Dantian.

Il Qi è in grado di raggiungere ogni parte del corpo senza abbandonare il centro del Dantian attraverso la concentrazione. Per raggiungere la vera respirazione occorre sperimentare il movimento in tutte le parti del Qi. Con la respirazione col Dantian si devono espandere sia il basso ventre che la zona lombare, sentire come un palloncino che si sta gonfiando.

## Filmografia ideale

### La versione cinematografica di *Yūkoku* di Mishima Yukio

di Riccardo Rosati



Locandina del film

*Yūkoku*, regia di Yukio Mishima (supporto alla regia di Masaki Domoto e con Tsuruoka Yoshiko nel ruolo di Reiko), 29' ca., 1966. Digressione linguistica: i caratteri utilizzati per il titolo dell'opera sono 憂 e 国, in cui il primo come aggettivo si legge u(i) e vuol dire "triste" o "infelice", mentre il secondo si legge koku e vuol dire "paese".

Strana questa scelta da parte di Mishima, poiché il termine patriottismo viene solitamente reso con la seguente parola 愛国心 (aikokushin), la quale non lascia molti dubbi di interpretazione persino leggendo i caratteri in modo isolato. Azzardando una ipotesi, che però non può essere considerata più che una mera congettura, si potrebbe pensare che Mishima, amante di un linguaggio sovente allegorico e complesso, abbia utilizzato questa parola, volendo anche fare allusione alla triste situazione in cui per lui si trovava il Giappone, ormai orfano di una morale nazionale.

Il set del film non è altro che un tipico palcoscenico del Nō: una tipologia teatrale sorta in Giappone nel XV secolo e che presuppone una cultura abbastanza elevata per essere compresa (da qui probabilmente la scelta di Mishima di ambientare la sua storia in questa forma). La scena è molto semplice e ridotta all'essenziale, con un palcoscenico collegato a un corridoio laterale, ben visibile dal pubblico e che serve per l'entrata e l'uscita degli attori.

"Dovrei comandare l'unità che riceverà l'ordine di attaccarli... Non posso farlo. È impossibile fare una cosa del genere"<sup>1</sup>, queste sono le parole di sdegno pronunciate dal tenente Takeyama Shinji dopo aver ricevuto l'ordine di uccidere i suoi compagni. Sdegno che però non intacca la sua fedeltà verso l'esercito e l'Imperatore. Difatti, prima di morire egli lascia un biglietto contenente la sola frase "Viva le Forze Imperiali". Allo stesso modo Mishima Yukio scrive poco prima della sua tragica fine: "La vita umana è breve ma io vorrei vivere sempre". Si potrebbe così sintetizzare lo stretto legame tra il grande artista giapponese e la sua prima e unica opera

cinematografica, *Yūkoku* (trad. it., Patriottismo). Un legame all'insegna anche della contraddizione, generata dalla scissione tra quello che si vorrebbe fare e ciò che si invece è costretti fare. Questo articolo si concentrerà sulla pellicola tratta dal celeberrimo racconto omonimo (1966) di Mishima Yukio.

Anche il rapporto tra la fonte letteraria e la sua versione cinematografica sarà parte integrante della analisi.

*Yūkoku* è una opera dichiaratamente teatrale: due personaggi, Takeyama e la moglie Reiko, un solo interno, minimale e austero, che rimanda così alla tradizione plurisecolare del teatro Nō. L'aspetto estetico, sempre cruciale in Mishima, si fonde qui con una storia romantica e appassionata, dove l'amorevole addio dei due coniugi rivela anche un interessante spaccato sul "discorso amoroso"<sup>2</sup> classico nella cultura giapponese.

*Yūkoku* è un film che andrebbe studiato, andando oltre la sua superficiale patina politica, per poter meglio apprezzare l'universo artistico e culturale di un autore in cui estetica e vita sono indissolubilmente legate.

Difatti, la tesi che verrà sostenuta in questo articolo è la seguente: l'accostamento della vita e delle opere di Mishima a una matrice di stampo principalmente politico, per quanto concerne gli ultimi dieci anni della sua vita, è limitante giacché essa rischia di adombrare quella che è, secondo noi, la vera essenza di questo scrittore e del suo lavoro, ovvero una continua ricerca del gesto estetico per ridare ordine e morale al Giappone moderno. Gesto salvifico dunque che però, proprio in uno stile talvolta eccessivo simile a quello di Oscar Wilde, viene quasi sempre celato proprio sotto la provocazione. Sembra che lo stesso Mishima, come leggiamo in queste sue parole cariche di sincera emozione, ambisse a voler essere frainteso da coloro che egli reputava ormai troppo corrotti per comprenderlo: "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!"<sup>3</sup>

Il racconto a cui si ispira il film narra di come il tenente Takeyama venga a conoscenza che i suoi compagni sono condannati a morte dopo un fallito colpo di stato<sup>4</sup>.

1) *Patriottismo*, in *Morte di mezza estate* ("Manatsu no shi"), (in bibliografia) p. 123.

2) Ruth Benedict, col suo sempre prezioso studio antropologico sul Giappone, malgrado sia datato (risale infatti al 1946), analizza anche questo argomento, proponendo delle riflessioni che chiariscono in modo inequivocabile il rapporto che i giapponesi hanno con le passioni in senso lato, cfr: *Il crisantemo e la spada*, 1993, Bari, Edizioni Dedalo, pp.194-214.

3) *Lezioni spirituali per giovani samurai* (in bibliografia), p.69.

4) Trattasi della fallita rivolta di un gruppetto di giovani ufficiali dell'esercito imperiale, che il 26 febbraio 1936 tentò un colpo di stato per restaurare il potere assoluto dell'imperatore. Questo "incidente" diede l'occasione per l'assunzione dell'egemonia politica da parte dell'esercito. Così venne inoltre bloccato il tentativo di rivolta dei ceti piccolo-borghesi e delle loro rivendicazioni reazionarie.

Scelto per eseguire la condanna, il conflitto per lui è tra il restare fedele all'Imperatore e il sentimento di amicizia che lo lega ai commilitoni. Figlio di samurai, egli sceglie infine il seppuku (il suicidio rituale) quale ultima, e nel contempo sublime, forma per compiere il proprio dovere, restando fedele all'Imperatore, senza però tradire i suoi amici. In questo tragico momento, egli è accompagnato sino alla fine dell'adorata moglie Reiko, anch'ella suicida insieme al marito. Quella stessa sera la donna aveva mostrato a Takeyama il pugnale che faceva parte della sua dote nuziale. Al tenente era stato sufficiente questo per capire che lei era la moglie ideale per un militare e che per questo motivo non l'avrebbe uccisa prima del suo rito. Difatti, egli aveva piena fiducia in lei, sapeva che la donna non avrebbe temuto la morte, svolgendo inoltre il proprio dovere di testimone, affinché l'ultimo gesto del marito fosse degno di onore e rispetto. Poco importava se poi il testimone sarebbe morto a sua volta. Questo legame, che ripropone l'attrazione morbosa dell'autore verso il concetto occidentale di Eros e Thanatos, è così riportato nel racconto: "*Mentre si guardavano l'un l'altro negli occhi e vi scoprivano una morte onorevole, una volta di più avevano sentito di essere in salvo dietro la protezione di mura d'acciaio che nessuno poteva distruggere, rinchiusi in un'armatura impenetrabile fatta di Bellezza e di Verità*"<sup>5</sup>.

Il cortometraggio di Mishima si attesta come quasi un unicum<sup>6</sup> per la sua fedeltà alla fonte letteraria, tanto da rendere persino non indispensabile il collegare di continuo le citazioni tratte dal racconto alle scene da noi analizzate, visto la quasi assoluta specularità delle due opere.

Accennato dunque al plot narrativo di quello che è sicuramente uno dei racconti più celebri dell'autore<sup>7</sup>, possiamo ora ad analizzare l'interazione tra il linguaggio filmico del cortometraggio e i vari elementi della estetica dell'autore giapponese.

Sappiamo che la rivolta venne repressa nel sangue, e che al momento della narrazione, la vita al di fuori della casa dei due innamorati è in caotica evoluzione.

Purtuttavia, il Mishima regista rimane fedele sino in fondo verso la scelta di trasporre il suo racconto nello ieratico e silente linguaggio del teatro Nō. Una diegesi che, nel pressoché totale rispetto delle unità aristoteliche (luogo, tempo e azione), si presenta allo spettatore priva di qualsiasi ornamento cinematografico, a dimostrazione di come in fondo Mishima si sentisse uno scrittore datosi

solo "in prestito" alla Settima Arte.

La camera è fissa in un piano ribassato, stilema di tanti film del grande maestro del cinema giapponese Ozu Yasujirō. Mishima concepisce un dramma senza parole (il film è muto con didascalie). Un cortometraggio viscerale e profetico, nel quale l'artista giapponese mette in scena alcune delle tematiche a lui più care: la fedeltà in senso lato, il codice etico dei samurai, la patria, la violazione del corpo nel momento del suo massimo splendore. Dunque una visione quasi "crudele" del martirio che lo avvicina alla estetica di uno dei suoi maestri Tanizaki Jun'ichirō<sup>8</sup>. Entrambi gli autori difatti propendono verso una visione fatalistica della esistenza, insieme a un certo disprezzo per un pavido attaccamento alla vita. Mishima concepisce dal canto suo una vera estetica della crudeltà, basata su di una visione dualistica nei confronti della bellezza, interamente sviscerata in quello che è probabilmente il suo capolavoro, nonché saggio di estetica in forma di romanzo: *Kinkakuji* ("Il padiglione d'oro", 1956). Qui l'autore contrappone i sentimenti di viscerale ammirazione del protagonista (un giovane monaco) per la suprema raffinatezza del monumento che dà il titolo all'opera, a una nauseante sensazione di oppressione causatagli dalla bellezza stessa dell'edificio.

Tale dicotomia fa parte integrante della visione estetica di Mishima, poiché sin da ragazzo egli fu ammaliato dalla iconografia di San Sebastiano; la quale incarnava la sua passione per l'annichilimento della bellezza, proprio nel momento di maggiore splendore. Per tal motivo, il protagonista riesce veramente ad amare il Padiglione d'oro, in tutta la sua magnificenza, solo nell'attimo in cui quest'ultimo rischia di essere distrutto dall'incendio che egli stesso appicca: "*Miriadi di faville vagavano tra gli alberi, e sembravano spruzzare di polvere d'oro il cielo al di sopra del Padiglione*"<sup>9</sup>.

Tornando al martirio di San Sebastiano, questa fu una immagine che affascinò 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 conobbe la triste storia del santo cristiano, poi ripresa nel suo primo romanzo *Confessioni di una maschera* ("*Kamen no kokuhaku*", 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"<sup>10</sup>. L'immagine del corpo trafitto del santo

5) *Op. cit.*, p.127.

6) *Sull'annosa questione del rapporto tra cinema e letteratura e sulla quasi impossibilità di riproporre su pellicola la parola scritta, segnalo il mio studio: La trasposizione cinematografica di Heart of Darkness (in bibliografia). Nel caso del film di Mishima, probabilmente anche in virtù del fatto che egli è autore sia del racconto che dell'opera filmica, la fedeltà tra le due forme artistiche raggiunge livelli a dir poco sorprendenti.*

7) *Insieme a Il crisantemo del decimo giorno (1961) e La voce degli spiriti eroici (1966), questo testo fa parte di una trilogia in cui si avverte la viva partecipazione di Mishima alla vicenda del colpo di stato del 26 febbraio 1936, a cui si è già fatto cenno.*

8) *Cfr. mio articolo: 'L'estetica della crudeltà in Mishima Yukio e Tanizaki Jun'ichirō', Quaderni Asiatici, 69, 87-98, 2005.*

9) *Il padiglione d'oro, Yukio Mishima, Milano, Feltrinelli, 2002, p.249.*

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

ritorna con vigore nella figura del giovane Takeyama, il cui tragico personaggio è esempio di quanto tenue sia il confine in Mishima tra bellezza e orrore, visto che la macchina da presa indugia, nel momento del suicidio, in modo a dir poco grandguignolesco sulle interiora che fuoriescono dal ventre reciso dell'uomo e dalla bava che fuoriesce copiosa dalla sua bocca. Una estetica forse "eccessiva" quella di Mishima che andrebbe, come detto, in buona parte interpretata in chiave però provocatoria. Egli, da eccellente comunicatore ben in anticipo sui tempi, comprese come per destare la curiosità nel pubblico, fosse necessario scuoterlo; dunque quale modo migliore per suscitare lo sbigottimento delle masse se non quello di utilizzare quell'autentico tempio della tragedia di origine classica e occidentale che per l'autore è da sempre rappresentato dal corpo.

La studiosa francese Annie Cecchi sintetizza perfettamente questo concetto nel complesso testo che dedica all'artista nipponico: *"<sup>11</sup>L'attivismo nazionalista è chiaramente anch'esso presente in Patriottismo, che però non può essere considerato come il fattore cardine della opera. Difatti, l'interpretazione che qui si intende dare della figura pubblica di Mishima e della sua battaglia politica è in parte distante dalla posizione che molta critica e buona parte dell'opinione pubblica in Italia hanno di questo autore. Sarebbe a dire che invece di leggere gli ultimi dieci anni della sua vita come frutto di un acceso nazionalismo, si preferisce inserire il patriottismo dell'autore all'interno di un più complesso ragionamento estetico, che egli applica alla vita, vista come una autentica battaglia morale: "Reiko sentiva che finalmente avrebbe potuto assaporare la dolcezza e l'amarrezza del grande principio morale in cui il marito credeva"<sup>12</sup>"*.

Lo scrittore giapponese auspicava infatti che glorificando il martirio di Takeyama, egli avrebbe potuto scuotere in qualche modo l'animo dei figli di un Giappone annichilito dalla guerra e che egli stesso giudicava "corrotto", ormai lontanissimo dallo spirito del cosiddetto *Nihonno kokoro*<sup>13</sup>. Ragion per cui, è probabile che Mishima giudicò utile riproporre la sua storia per mezzo di un medium di grande efficacia quale il cinema, aggiungendovi per giunta un altro inconfondibile elemento identitario per tutto il popolo dell'Arcipelago, ovvero il Nō, col suo chiaro retaggio shintoista.

Il cortometraggio Yūkoku costituisce il reiterato omaggio di Mishima a un eroico, quanto avventato,

tentativo di riportare il Giappone verso la strada della tradizione. Trattasi però anche di una opera intimistica, in virtù della scelta di rivelare uno spaccato di vita coniugale in un momento drammatico per una nazione vicina a un colpo di stato, esprimendo pure una visione dai contenuti universali: il dramma della giovane coppia è anche il dramma di tutto il popolo giapponese, lacerato tra tradizione e modernità.

Mishima, scrittore-personaggio, divo eccentrico e spesso vanitoso, estrapola pedissequamente dalla struttura narrativa del suo racconto una sceneggiatura ben compatibile con le esigenze del linguaggio cinematografico e del teatro classico giapponese, portando se stesso sul palcoscenico per rendere ancora più incisivo l'omaggio alla storia a cui si ispira. Il cortometraggio, oggi avulso dal contesto da cui è stato tratto, impressiona per forza di cose per quel che conosciamo della storia personale di Mishima. Impressiona, nonostante il freddo bianco e nero della fotografia. Questa opera cinematografica è la prova di quanto egli fosse consapevole della straordinaria forza retorica della Settimana Arte. Tuttavia, questa è stata anche l'unica parentesi "alta" del suo rapporto col cinema: da bravo provocatore, si misurò quasi sempre come attore in film di genere<sup>14</sup>.

Gli ufficiali che tentarono il colpo di stato vennero infine catturati e giustiziati, morendo in tal modo con disonore, sebbene qualcuno aveva fatto in tempo a uccidersi, riuscendo a compiere il rituale di morte riconosciuto nella storia del Giappone come facente parte delle azioni di guerra, e che è al centro della storia che stiamo analizzando.

A dire il vero, è proprio il suicidio il vero protagonista di Yūkoku. Mishima si concentra sull'ultima notte del tenente Takeyama e di sua moglie Reiko, una coppia di giovani sposi che si adorano. Per proteggere questo amore profondo, il tenente era stato lasciato all'oscuro della rivolta dai propri compagni. Il suo nome non era nelle liste dei rivoltosi e per questo motivo, e con crudele spirito di rappresaglia da parte dei suoi superiori, è stato comandato proprio a lui di sedare il tumulto, ordine che spinge il giovane ufficiale a togliersi la vita.

Il film dunque altro non è che un lento, quanto estetizzante, cammino verso la morte, vissuta dai due coniugi come un momento di massima complicità e unione.

Questa vicenda piena di pathos ci regala un Mishima attore sorprendentemente alla altezza, come del resto lo è anche la talentuosa coprotagonista Tsuruoka Yoshiko,

<sup>11</sup>Mishima Yukio, *esthétique classique, univers tragique*, Paris, Honoré Champion, p.33. L'autrice affronta in modo dettagliato il rapporto che legava Mishima alla tragedia classica occidentale, tanto da spingerla coraggiosamente a far intendere che sotto vari punti di vista Mishima era da considerarsi più un autore di stampo occidentale che uno tipicamente giapponese. Sentiamo di condividere la tesi della Cecchi, la quale spiegherebbe anche l'attribuzione del Nobel per la letteratura al mentore di Mishima (candidato al premio per ben tre volte) Kawabata Yasunari, probabilmente in virtù di una sua maggiore tipicità culturale.

<sup>12</sup> *Patriottismo*, p. 144.

<sup>13</sup> Concetto legato alla riscoperta delle antiche virtù nazionali portato avanti da Mootori Norinaga (1730-1801): il maggiore studioso della cosiddetta "scuola nazionale" (*kokugaku*).

<sup>14</sup> Tra tutti lo *yakuza eiga* (film ambientato nella società mafiosa giapponese) *Karakkaze yarō* (1960) di Masumura Yasuzo.

visto che il turbinio di passioni ed emozioni di cui è intrisa la storia è magistralmente comunicato dalla loro recitazione, malgrado essa sia limitata dalla mancanza di dialoghi. Il bianco e nero non attenua, ma anzi esagera quasi i contrasti onnipresenti nella opera: i colori che emergono tra le righe, il bianco e il rosso che alludono simbolicamente al sincretismo tra eros e morte. Il bianco del kimono di Reiko e il rosso del sangue che sgorga dalle ferite della lama affilata del tenente.

La luce illumina il volto diafano di Reiko, mentre Takeyama è spesso in ombra, acuendo il confronto e l'unione tra i due che si amano con passione nell'ultima notte della loro vita. Per quanto concerne la capacità recitativa di Mishima, è possibile affermare che fosse generalmente discreta, benché non eccellente. Ciononostante, il fatto che in questo film egli interpreti non soltanto un suo personaggio, ma persino l'uomo che avrebbe voluto essere e la fine che di lì a poco (morirà nel 1970) avrebbe scelto, gli consente di recitare in modo appassionato e nel contempo solenne e sicuro, come se coinvolto in una sorta di prova generale del suo futuro suicidio.

La narrazione è divisa in capitoli, concentrandosi esclusivamente sulla coppia di innamorati e non presenta altri personaggi.

Questo è forse l'unico neo dell'opera. Infatti, se il linguaggio letterario e quello teatrale tollerano bene la presenza di due o persino un solo personaggio, nel



cinema tale situazione rischia spesso di creare un senso di "claustrofobia" e vuoto nello spettatore.

Alla sua uscita, il film impressionò per quell'attenzione maniacale verso i dettagli rivelati da un regista neofita quale era Mishima. La stessa attenzione di particolari la si ritrova nelle pagine del racconto dedicate al taglio del ventre dell'ufficiale, dove la descrizione risulta essere precisa e dettagliata quanto le inquadrature della pellicola. Questa è una scena-icona (sconsigliata ai deboli di stomaco, inutile negarlo) non soltanto del cortometraggio, in quanto sintetizza l'essenza del concetto di azione di Mishima uomo-artista<sup>15</sup>. Nell'atto in cui la lama incide la carne e penetra nello stomaco, la sofferenza fisica è indubbiamente atroce e immediata

con la conseguente vittoria del corpo sullo spirito, dell'acciaio vitale dei muscoli sulla stanca retorica della mente<sup>16</sup>. In parallelo, la passione tra i due coniugi, che culmina nell'atto della congiunzione carnale, rappresenta l'apice del piacere in cui tutto si annulla per raccogliere le vibrazioni che percorrono interamente il corpo: *"Quando un ciclo finiva, quasi immediatamente sorgeva una nuova onda di passione e, insieme, senza alcuna traccia di stanchezza, salivano nuovamente in un singolo movimento senza respiro alle più alte sommità"*<sup>17</sup>.

Il tempo e lo spazio che sono dedicati ai momenti culminanti di questa vicenda sono gli stessi, ma nel cortometraggio, per ovvi motivi di censura sul palcoscenico, l'esplosione dell'eros è alimentata dai momenti preparatori, dalla tenerezza tra i due. Non ci sono parole, la narrazione è lasciata ai fogli in cui si legge l'antefatto di ogni capitolo, mentre l'intensità dei movimenti e delle espressioni, in particolar quelle di Reiko, rendono bene il dramma che va pian piano montando in scena. L'attenzione sul volto della donna non è casuale, così come la scelta di spostare la macchina da presa fuori campo al momento del suo suicidio. Reiko compie seppuku, solo nel modo concessole: con il taglio della gola, ma questo momento deve restare nell'ombra, visto che il protagonista, l'eroe è l'uomo. Reiko, come accade spesso alle protagoniste nelle opere di Mishima, a parte qualche rara occasione, funge solo da sostegno rassicurante per il compagno, marito o amante che sia. In fondo, questo era anche lo stesso ruolo che aveva accettato di buon grado la moglie dello scrittore. La luce sul volto di Reiko vuole evidenziare proprio questo, il bianco del suo incarnato che si accompagna al kimono virginale macchiato del sangue della virilità: la purezza deve essere alimentata dalla forza vitale maschile per arrivare all'apice, altrimenti è solo stanca retorica. Proprio alla donna, che compie con eleganza il rituale di truccarsi prima della morte, è lasciato il compito di ricomporre il corpo del marito, in modo che la sua fine eroica sia anche esteticamente perfetta, per poi lasciare la porta di casa socchiusa affinché qualcuno possa trovare i due corpi prima che si decompongano e, quindi, evitare che la loro tragica bellezza possa sfiorire ed essere dunque dimenticata.

Il rito del seppuku (il suicidio rituale) che ritorna con una certa insistenza specie nelle ultime opere di Mishima, 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"<sup>18</sup>, così come venne anche descritto da Marguerite Yourcenar

15) Cfr. mio articolo: 'Mishima Yukio: la filosofia dell'azione', *Il giornale dei Misteri*, 403, 2005, pp. 47-50.

16) *Fondamentale per comprendere l'estetica mishimiana degli ultimi anni è il testo Sole e acciaio ("Taiyō to tetsu", 1970), autentico saggio filosofico, in cui l'autore descrive la sua scoperta del Sole, in concomitanza con quella della assoluta purezza di un fisico scolpito, dunque della vittoria della fisicità sull'intelletto: "Era naturale che scopriassi la vera antitesi delle parole nella pura sensazione di questa forza, che non avrei mai potuto conquistare né con i libri, né con l'analisi intellettuale" (in bibliografia), p.29.*

17) *Patriottismo*, p. 113.

18) *Le ultime parole di Mishima*, p.11.

nel celeberrimo saggio che la scrittrice dedica all'artista: "[...] *Mishima, emporté désormais par ce qu'il appelle la Rivière del'Action*<sup>19)</sup>".

L'utilizzo da parte della scrittrice belga del sostantivo "rivière" e non "fleuve" non è affatto incidentale, giacché col primo nella lingua francese si intende talvolta la parola affluente. Rammentiamo che lo stesso Mishima divide la propria vita in quattro fiumi: prosa, teatro, corpo e, per l'appunto, azione.

La Yourcenar ha dimostrato di cogliere un aspetto fondamentale dell'animo di questo scrittore, ovvero il fatto che ognuno dei suoi "fiumi" confluiscono nell'Universo Mishima e sebbene questi possano essere analizzati separatamente, essi ritornano immancabilmente alla loro unica fonte: l'autore. Dunque, il movimento del corpo e dello spirito, quale forma di 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. Dunque, "azione" come sinonimo di sprezzo per il pericolo e volontà di sacrificare l'esistenza nel fiorire della bellezza.



Marguerite Yourcenar

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. Visto che stiamo in argomento, vogliamo anche ribadire la tesi proposta in questo studio, la quale individua negli anni che solitamente vengono definiti dell'"impegno politico" dell'artista una fase in cui egli cerca di applicare concretamente i dettami estetici sui quali aveva lavorato per gran parte della sua vita. Ragion per cui, giudicare semplicisticamente l'opera e la vita di Mishima, che come abbiamo visto non andrebbero mai divise, come frutto di un pensiero reazionario intriso di simpatie militari, risulterebbe essere una visione datata e mal allineata con quella critica che ormai da tempo

va riscrivendo sotto una nuova luce anche il pensiero politico dell'autore<sup>20)</sup>.

Del resto l'uniforme della *Tatenokai*<sup>21)</sup> che amava tanto indossare la "usava" per attirare e provocare giornalisti curiosi e critici faziosi, in modo da destare il loro interesse: "*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*<sup>22)</sup>".

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 che quale potesse cambiare un Giappone imbelite e succube del rimorso e della onta per la sconfitta militare.

Dunque, questa analisi sostiene che anche nell'ultimo periodo la ricerca estetica di Mishima non si arresta, per lasciare, come spesso si crede, spazio a un pericoloso superamento dell'Idealismo di stampo nazionalista.

Essa cambia solo forma, camuffando così quello che è sempre stata una ossessionata ricerca per una bellezza unica e spietata, sotto un finto manto politico: "*Dentro di me la bellezza, l'erotismo e la morte stanno sulla medesima linea*<sup>23)</sup>". "*Non pensavo, dato che il sole non si era mai dissociato dall'immagine della morte, che potesse mai conferirmi una benedizione corporale*<sup>24)</sup>".

Abbiamo scelto non a caso un brano da *Tayō to testu* ("Sole e Acciaio", 1967), per ribadire come quello dell'autore è sempre stato sì un universo tragico, ma pur sempre intriso di una quasi ansiosa ricerca estetica; "qualità" che la maggior parte della critica di settore ormai gli riconosce.

Si è potuto inoltre constatare come la morte non spaventi Mishima, come del resto non spaventa i protagonisti delle sue storie, anzi essa è la parte fondamentale della sua raffinata poetica del martirio.

Egli restò impressionato dall'evento politico narrato in *Yūkoku* e soprattutto frustrato dalla reazione imperiale, che considerò un errore, persino un tradimento da parte di chi, invece, per primo avrebbe dovuto difendere un atto eroico compiuto per la salvezza della Patria. Forse è per questo motivo che si riesce a comprendere il tentativo della moglie di Mishima di distruggere il film dopo la morte del marito. In un certo senso, per quella che era la tradizione militare giapponese, la sua stessa sopravvivenza poteva essere considerata disonorevole.

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

20) *Per quanto concerne la letteratura in lingua italiana, Emanuele Ciccarella nei suoi studi (vedi bibliografia) evidenzia la statura intellettuale di Mishima, più che la sua scomoda e scandalosa public figure. Ciccarella parte dall'analisi delle sue opere, per arrivare a far luce attraverso il laboratorio di scrittura dell'autore anche sui suoi tratti esistenziali pubblici e più intimi. Un tipo di analisi che riesce a mettere a fuoco tutti i dualismi antagonisti che hanno segnato vita e opera di Mishima: corpo e parole, innanzitutto, ma anche eros e thanatos, dimensione dionisiaca e apollinea, via della penna e della spada, arte come "miele e veleno", nichilismo estetico e filosofia dell'azione, romanticismo e classicismo, diversità non solo sessuale e derivate ultranazionaliste.*

21) *Milizia privata (disarmata) creata da Mishima, composta per lo più da studenti universitari.*

22) *Le ultime parole di Mishima*, p.31.

23) *Le ultime parole*, p.29.

24) *Sole e acciaio*, di Yukio Mishima, Parma, Guanda, pp.50-51.

Mishima non ha mai nascosto come per lui la morte fosse un “grande principio morale”<sup>25</sup>, ricollegandosi così a una visione della vita secondo cui il momento della fine di un essere umano è persino più importante della sua stessa esistenza. Lo scrittore auspicava che questa morale del sacrificio fosse ripresa dalla società giapponese dell’epoca; in essa poi si racchiude il senso profondo degli ultimi dieci anni di vita di Mishima.

Coloro che intravidero in lui solo un ultranazionalista e un intellettuale reazionario, caddero nella trappola che Mishima stesso aveva teso a osservatori faciloni e pieni di pregiudizi.

Solo andando oltre la fitta patina fatta di provocazioni e contraddizioni di cui è rivestito il suo pensiero è possibile leggere una poetica intrisa di estetica, tanto da fondere assieme bellezza e giustizia, in una visione, azzardiamo, persino neoplatonica. Solo questo argomento meriterebbe una lunga serie di studi, che ci si auguriamo possano essere numerosi anche nella letteratura di settore in lingua italiana.

Concludendo, l’unicità di questo cortometraggio sta nel fatto che esso rappresenta una operazione di trasposizione dal linguaggio scritto a quello filmico dotata di potente fascino, nonché ricca di elementi estetizzanti che non sono andati perduti, come invece avviene spesso in operazioni di mediazione artistica di questo tipo.

Per capire la portata di quella che non esitiamo a definire come una visione sperimentale del rapporto tra cinema, letteratura e, in minor parte, teatro, è utile soffermarsi su di una citazione tratta sempre dall’omonimo racconto. L’utilizzo che Mishima fa non solo degli aggettivi, ma anche delle accurate descrizioni dei vari movimenti compiuti dalla donna, fa quasi intendere che egli avesse già in mente le inquadrature della scena finale, insieme al fatto che il personaggio di Reiko avrebbe dovuto muoversi su di un palcoscenico teatrale, invece che su di un set cinematografico, perciò su di uno spazio ridotto. Ricercando con la solita maestria il giusto termine per dare una potenzialità spesso “visiva” alla sua scrittura, Mishima dimostra di essere giunto al nocciolo della problematica che lega le due forme artistiche qui prese in esame, ovvero come rendere in azione/movimento ciò che è stato scritto?

Egli ha dimostrato come un’accurata capacità descrittiva, specialmente nei movimenti dei vari personaggi, sia la qualità principale che permette a un testo di diventare film: *“Il tenente giaceva a faccia in giù in un mare di sangue. La punta che gli usciva dal collo sembrava ancora più sporgente di prima. Reiko camminò nel sangue senza prestarvi attenzione. Sedette accanto al cadavere del tenente e ne guardò attentamente il viso che era appoggiato di fianco sulla stuoia.[...] sollevò la testa, avvolta nella manica del kimono, pulì il sangue*

*dalle labbra e gli diede un bacio.”*<sup>26</sup>

È utile sottolineare che l’intellettuale giapponese è statocapace di “depistare” molti sui critici e osservatori anche nel caso di Yūkoku, nascondendo come suo solito la propria poetica dietro un fitto velo di provocazioni.

Molti, negli anni, leggendo e/o guardando questa opera ci avranno visto la declamazione del codice d’onore giapponese, oppure una benevolenza verso i militari, e non, purtroppo, la cosa che in questo studio, malgrado la brevità dello spazio, si è tentato di dimostrare: che quello che Mishima ha fatto con le varie versioni di Yūkoku altro non è che un esperimento all’insegna della estetica, tutt’ora ancora all’avanguardia, nel complesso rapporto tra cinema e letteratura.

### Bibliografia

- Dawn to the West (Fiction) di Donald Keene, New York, ColumbiaUniversity Press, 1998
- Leultimeparole di Mishima, acura di Emanuele Ciccarella, Milano, Feltrinelli, 2001
- Benedict, R., 1993 - Il crisantemo e la spada, Edizioni Dedalo, Bari
- Cecchi, A., 1999 - Mishima Yukio, Honoré Champion, Parigi, Ciccarella, E. (a cura di), 2001, Le ultime parole di Mishima, Feltrinelli, Milano
- Ciccarella, E., 2004 - La maschera infranta: viaggio psicoestetico nell’universo letterario di Mishima, Liguori, Napoli
- Ciccarella, E., 2007 - L’angelo ferito: vita e morte di Mishima, Liguori, Napoli
- Margerie, D. (a cura di), 2000 - Kawabata Mishima, correspondance, Michel Albin, Parigi
- Mishima, M., Lezioni spirituali per giovani samurai di Yukio Mishima, trad. di L. Origlia, Milano, Feltrinelli, 1999
- Nathan, J., 1974 - Mishima: a Biography, Hamish Hamilton, London
- Mishima, M., 2008 - Sole e acciaio, trad. di L. Origlia, Guanda, Parma
- Ontiveros, J.L., Yukio Mishima: la via della spada, in atti del convegno La spada; la penna; Il sangue (Roma, 7-8 aprile 2001), Tipografia Editrice Romana, Roma, 2001, 13-36
- Rosati, R., 2004 - La trasposizione cinematografica di Heart of Darkness, Starrylink, Brescia
- Rosati, R., ‘L’estetica della crudeltà in Mishima Yukio e Tanizaki Jun’ichirō’, Quaderni Asiatici, 69, 2005, 87-98
- Rosati, R., ‘Mishima Yukio: la filosofia dell’azione’, Il giornale dei Misteri, 403, 2005, 47-50
- Rosati, R., 2005 - Perdendo il Giappone, Armando Editore, Roma
- Stokes, H. S., 1984 - Vita e morte di Yukio Mishima, Trad. di Riccardo Mainardi, Feltrinelli, Milano
- Yourcenar, M., 1980 - Mishima ou La vision du vide, Gallimard, Parigi.

### Filmografia

- Yūkoku, regia di Yukio Mishima (supporto alla regia di Masaki Domoto e con Tsuruoka Yoshiko nel ruolo di Reiko), 29’ ca., 1966
- Mishima: A Life in Four Chapters, regia di Paul Schrader (con Ogata Ken nel ruolo di Mishima Yukio), 121’, 1985, DVD distribuito dalla Warner Home Video
- The Strange Case of Yukio Mishima, regia di Michael McIntyre (documentario TV della BBC), 55’, 1987.



25) *Patriottismo*, p.144.

26) *Patriottismo*, p.144.

# I nostri samurai

di Giuseppe Papa

Noi che pratichiamo aikido spesso troviamo come un'oasi nel dojo, ogni lezione è come l'ascolto di una bella canzone che ti suscita emozioni ed acuisce la sensibilità.

Però ogni cosa, bella o brutta è soggetta al tempo, finisce. Usciti dal dojo sembra ripiombare in un mondo dove a volte si diventa insignificanti e pare che qualsiasi buon proposito di migliorare la vivibilità in seno alla nostra società civile non possa realizzarsi. Ma noi che pratichiamo l'aikido dobbiamo veramente sentire la voglia di vivere, di aumentare la nostra energia vitale anche al di fuori del dojo.

Il maestro Tada spesso dice di avere sempre presente l'insegnamento di Ueshiba nella sua interezza, sia nel dojo che fuori. Il suo maestro ha vissuto affrontando le avversità dei tempi sempre senza tradire i suoi ideali, e questa corrispondenza ne ha sicuramente rafforzato e valorizzato anche dopo la morte il suo insegnamento.

Credo che l'aikido praticato seguendo il sentiero tracciato dal fondatore, serve a costruire in noi un valore di unione di ideali, di coraggio, di lealtà, un messaggio che deve vivere ed espandersi anche al di fuori del dojo.

Sono ideali di vita che non sempre si riscontrano nella realtà: sono pochi quelli che agiscono in coerenza con quanto professano. Ma nessuno può essere costretto a diventare ciò che non vuole essere.

Eppure tanti imboccano una strada senza uscita, correndo senza arrivare mai, senza pace, senza più sentire l'aria che respirano, senza più amare la vita che stanno vivendo, perché non hanno più il tempo di ascoltare se stessi.

Solo la nostra coscienza può indicarci la strada da percorrere, per scoprirla però occorre tempo, riflessione, capacità di ascolto.

Questo è il vantaggio della pratica dell'aikido: scoprire all'improvviso la consapevolezza di essere vivi e non avere paura di dover morire.

A questo proposito mi piace ricordare una frase del giudice Paolo Borsellino: *“chi ha paura muore ogni giorno, chi non ne ha, muore soltanto una volta”*.

Borsellino e i suoi amici e colleghi ogni giorno scherzavano sulla morte, esorcizzando la paura di poter essere uccisi e continuando nel loro percorso.

Bisogna dire che essi hanno veramente amato i propri ideali, la giustizia in questo caso.

Certamente in ogni uomo c'è la percezione della paura, ma nella propria coscienza vi è anche una forza morale così forte da condurlo con il cuore nella giusta direzione.

Ed è con il cuore che si conquista la vera percezione del vivere, perciò come ha detto il fratello di Borsellino: Paolo è ancora più vivo fra noi ora che è morto, perché il suo

senso della vita, vive in noi sempre, con un messaggio di dignità morale che affascina, ed ogni ragazzo e ragazza lo vuole avere nel suo cuore.

Un modo di vivere di questo servitore dello Stato (e dei tanti altri che hanno dato la vita nell'adempimento del proprio dovere) che non ha nulla da invidiare ai samurai e che ha molta affinità con il nostro metodo di ricerca. L'arte dell'Aikido coinvolge la sfera emozionale, investe il nostro vivere quotidiano; perché è importante avere dei valori da dare ai giovani attraverso un'attività anche motoria, corretta e salutare, dando a tutti la speranza di un futuro migliore.

Quest'idea mi ha accompagnato nella mia pratica con i tanti maestri con i quali ho avuto la fortuna di allenarmi, l'elenco è lungo, dico solo qualche nome.

Durante la leva militare a Mantova nel 1977, ho avuto la fortuna di iniziare a praticare con i maestri Lusvardi e De Comandri, di cui ho un bellissimo ricordo, indelebile. Poi ritornato a casa ho continuato a praticare a Salerno (Sabatino e Piccolo), poi ad Avellino insieme a Del Mastro ed ancora negli stage con i maestri Pasquale Aiello e Agostino Pagano: di tutti porto un'emozione nel cuore per l'insegnamento ricevuto.

Poi ho provato la bellezza di praticare con i Maestri Hosokawa e Fujimoto ed ho scoperto l'aikido del Maestro Tada, che sembra condurre attraverso la “respirazione” ad una porta invisibile oltre la quale non vi è più limite, un passaggio verso ciò che c'è di più bello nell'animo umano, cogliendo insieme l'anima del mondo e ... non so più continuare, perché questa è solo un'esperienza personale.



# Cerimonia del tè

## Tè: origini, tradizioni, etichetta e filosofia

di Fiordineve Cozzi

Supponiamo che, trovandosi in Giappone, voi facciate visita ad un amico.

Il modo di accogliere un invitato è diverso a seconda dei paesi: in Giappone, l'etichetta impone all'ospite di offrire del tè a colui che gli fa visita. E' per questo che, a casa del vostro amico giapponese, voi riceverete una tazza di tè: Bancha (tè tostato), Sencha (tè in infusione) e soprattutto Maccha, tè verde muschioso che si serve in una tazza di dimensioni particolari.

Non si potrebbe concepire la vita sociale giapponese senza il tè. Questa bevanda occupa un posto così importante nell'esistenza dei giapponesi che il notare «in questa casa non si offre nemmeno una tazza di Bancha» equivale ad affermare che il padrone di casa ignora le più elementari regole dell'educazione.

È importante che lo straniero comprenda che esiste un certo modo di bere il tè, sia esso Sencha o Maccha (nondimeno, ci occuperemo qui soltanto del Maccha, che viene utilizzato nella cerimonia del tè).

Come regola generale, bere del tè significa semplicemente vuotare il contenuto della tazza posta davanti a sé. Ma quando si tratta del Maccha le cose non sono più così semplici: esistono dei rituali che devono essere scrupolosamente osservati e per i quali è necessario un certo tirocinio. Questo può spiegare perché un numero sempre crescente di allievi, in Giappone ed altrove, desidera essere iniziato all'etichetta che l'arte di bere il tè esige.



Rikyū, il fondatore della cerimonia del tè, afferma: «Il tè basta a soddisfare la sete»; ma soddisfare la sete, bere il tè, non significa solo bere. Fare il tè significa sapere tutte le cose, avere una profonda personalità. La mancanza di volontà rende inutile la cerimonia del tè. Ognuno, anche da solo, avendo una profonda cultura ed attraverso la pratica dello Zen, essendo al centro

del suo universo, può fare il tè e berlo senza pensiero, come annullandosi. Quando si fa il tè così, perfino ogni più lieve movimento dei partecipanti alla cerimonia armonizza con l'universo, ed una piccola sala da tè diventa un universo. Si può dire che la cerimonia del tè sia uno spazio, un

universo spirituale ed artistico, realizzato dal padrone di casa e dai suoi ospiti.

Ognuno sente il pensiero degli altri senza parole, ognuno rispetta l'altro, si preoccupa degli altri.

Ognuno ringrazia il pensiero inespresso degli altri senza parlare.

Ognuno deve conoscere tutte le cose, ma deve sentirsi libero da ogni cosa, e ognuno deve avere personalità, ma non deve manifestare sé stesso.

Durante la cerimonia del tè si può dire che il padrone e i suoi ospiti creino, tutti insieme, uno spazio elegante. Bere il tè non è solo una pratica spirituale fondata dallo Zen, ma anche una pratica sentimentale della bellezza, ed un mezzo per preoccuparsi degli altri.

Tutto ciò esprime il pensiero orientale. In Occidente, Dio e l'uomo, l'uomo e la natura, l'uomo e l'uomo sono considerati opposti. Ma in Giappone possono stare insieme. Per esempio si dice che Buddha prima di diventare Dio era soltanto un uomo, e, tutti gli uomini, gli animali e le piante - tutto ciò che ha vita - hanno il carattere di Buddha; l'uomo e la natura non sono antagonisti, l'uomo può giungere ad essere un universo affondandosi nella natura. Ognuno non magnifica se stesso, ma rispetta gli altri, e cerca di far vivere sé stesso negli altri.

Rikyū espresse questo significato in queste quattro parole: WA (armonia), KEI (rispetto), SEI (purezza), JAKU (tranquillità). Se qualcuno di questi quattro stati dello spirito viene a mancare, la cerimonia deve essere considerata fallita nel suo scopo.

### WA

和

L'armonia consiste nell'Armonia tra gli ospiti, e degli ospiti con il suono dell'acqua che stilla, col mormorio del vento che soffia tra gli alberi di pino, con il bollire del bricco: armonia nella visione della

semplicità e dell'ordine, il tocco del vasellame, il sapore del té.

### KEI

敬

Il rispetto consiste nel rispetto reciproco tra gli invitati, e degli invitati verso il padrone di casa (tutti sono uguali nella sala da tè), rispetto per il Maestro del tè -Rikyū- e per

l'autore del dipinto appeso nel tokonoma, rispetto per i fiori che stanno lì in tutta la loro semplicità e perfezione, per tutto ciò che esiste.

清

## SEI

La purezza consiste nella purezza del corpo; nelle cose intorno a noi, ma soprattutto nella mente. Quando c'è qualche sentimento di competizione, di inimicizia verso la natura, di

desiderio di «usare» le cose invece di lasciare che esse «siano», quando si «vuole» qualche cosa, allora la purezza non esiste più.

寂

## JAKU

La tranquillità, che è la più importante, consiste nella calma e nella serenità dell'animo. Per raggiungere la tranquillità, bisogna separarsi da

tutti i pensieri e da tutte le preoccupazioni quotidiane ed essere in perfetto accordo con l'immensità dell'universo. Questa condizione, però, non va intesa come uno stato ozioso, bensì come una concentrazione dello spirito, non trascurando tutto ciò che accade intorno a noi. In altre parole, bisognerebbe essere calmi come la superficie dell'acqua, altrimenti la riflessione diviene impossibile.

Questi quattro elementi sono i fondamenti della filosofia orientale, e la bellezza è prodotta dal fortunato incontro di questa filosofia con il modo naturale di vita. La filosofia di cui parliamo è lo Zen. Il Buddhismo Mahayana nella vita giornaliera. Un uomo colto deve «mostrare la propria cultura» quando è colto da un improvviso scroscio di pioggia mentre si trova senza ombrello, quando è deriso dai suoi avversari, quando la sua vita è minacciata. In questo stesso momento, nella sua azione e nel suo stato mentale non deve esserci acquazzone né avversario, né egli deve considerare il pericolo in cui si trova la sua vita. Lo Zen è sicuramente pratico, ma, d'altro lato, esso è selvaggiamente idealistico e separazionale.

*Cha no yu*, la cerimonia del tè, è il legame più stretto tra l'uomo e questa filosofia, essa equivale a mettere in pratica la dottrina del Buddhismo Zen e perciò ad arricchire la nostra vita, elevandoci al disopra delle meschinità di questo mondo. Ma forse questo concetto può essere chiarito meglio dal racconto che segue: nei «MONDO» (domanda e risposta, tipiche della filosofia Zen) di Juko, che era bravo maestro della cerimonia, leggiamo che Ikkyū, amico di Juko e celebre maestro di Zen, gli chiese un giorno quale fosse l'elemento essenziale nel suo bere il tè. Juko rispose che esso corrispondeva alla «Serenità nel bere il tè»; Ikkyū gli chiese allora se egli avrebbe avuto piacere di bere un po' di tè in quel momento. Portatagli una tazza, aspettò che Juko fosse sul punto di bere e poi lanciò il suo bastone su di essa, frantumandola. Juko, imperturbabile, rimase calmo e silenzioso, mostrando così la sua capacità di bere il tè anche senza tè, cioè di raggiungere la «Serenità di bere il tè». È questo ciò che noi intendiamo come mettere in pratica lo Zen nella nostra vita.



Preparare il tè  
Utagawa Kuniyoshi ca 1843  
British Museum

Il tè fu importato circa 1200 anni fa dalla Cina da alcuni monaci buddisti, i quali seguivano la pratica cinese di bere il tè. Questa pratica in Giappone fu tramandata dai nobili come un giuoco, mentre fra i monaci assunse le forme di una cerimonia dedicata a Buddha. Il modo di preparare il tè venne in seguito perfezionato in Giappone.

Verso il 1200 il giuoco del tè si diffondeva

rapidamente non solo tra i nobili, ma anche nel popolo. Era un giuoco molto simile ad una scommessa, fissato da poche regole, in cui si dovevano indovinare i nomi e i gusti di diversi tipi di tè, e in sostanza conservava tutte le caratteristiche di un giuoco cinese. Circa 500 anni fa il giuoco del tè venne giapponesizzato e divenne una forma di elegante godimento, le cui maniere furono fissate da Noami, artista eccellente del dipinto, e del poema del tè, che serviva lo Shogun Yoshinori. In quel periodo di lotte continue, in cui il domani appariva incerto, il tè divenne anche una pratica spirituale, per merito soprattutto del maestro Murata Juko. Egli studiava lo Zen come allievo di Ikkyū, cui inoltre era legato da una grande amicizia. Juko attribuì al giuoco un significato particolare, che si può riassumere negli aforismi a lui attribuiti: «Lo Zen e il tè sono la stessa cosa», e «Nella cerimonia del tè si può trovare il Buddha».

Nel XVI secolo, durante il periodo di riunificazione del Giappone, Senno Oeki, meglio conosciuto col suo nome di corte, Rikyū, e considerato il vero fondatore della cerimonia del tè, ha composto le regole secondo le quali questa cerimonia si pratica ancora oggi. Per Rikyū il tè rappresentava una pratica verso il potere, e costituiva insieme il limite della bellezza e dell'eleganza. Nella sala da tè, infatti, la posizione sociale e la ricchezza perdevano tutta la loro importanza, mentre si dava valore al pensiero, alla conoscenza della cerimonia, all'ardore con cui vi si prendeva parte.

Quando il potere divenne stabile, la cerimonia perse naturalmente questa sua severità, e la posizione sociale riacquistò importanza, fino a che la cerimonia, svuotata di ogni suo motivo ideale di ribellione al potere e alle convenzioni sociali, divenne una elegante consuetudine rivolta a soddisfare il gusto estetico.

# Utilizzo del tè maccha 抹茶

di Gianna Alice

Anni fa quando i miei genitori erano ancor giovani ed avevano una casa in campagna con molte piante da frutta e un orto stracolmo di verdura, avevo regalato loro una grande gelatiera con la quale facevamo dei gelati alla frutta deliziosi, poi ho cominciato a portare dal Giappone del maccha<sup>1</sup> ... col quale ottenevamo un gelato verdino che era una favola.

All'inizio comperavo del tè costosissimo poi ho scoperto che lo vendevano anche in buste pronte per il gelato... ed è stata la mia rovina! Per fortuna cha agli altri non piaceva più di tanto, ma per me era come essere dall'altra parte della terra.

Questo gelato mi piace molto perché si sente bene il gusto del tè e non resta troppo dolce.

In Giappone è diffuso non solo nella zona di Kyoto ma ovunque e, con la scusa del caldo, ne faccio delle scorpacciate.

Volendo condividere con voi questa gioia, vi propongo alcune ricette, dato che ora la polvere di maccha si trova (non troppo facilmente) anche in Italia, ma prima di lanciarvi con delle dosi maxi assicuratevi che il gusto del maccha sia di vostro gradimento perché, se non lo è, non vorrei lamentele né inimicarmi nessuno ...

Vi chiederete perché proprio io vi proponga delle ricette ... quindi mi sento in dovere di dare alcune spiegazioni preliminari.



Foto odierna del Castello Odescalchi

Alfonso Alice, nonché mio zio in quanto fratello di mio papà, è nato a Parigi (a Montmartre, come ci teneva a precisare) ed ha trascorso gran parte della sua giovinezza facendo il cuoco per i principi Odescalchi a Bracciano-Roma (nel castello in cui alcuni anni fa si sono sposati parecchi VIP, tanto per precisare il luogo). Era un cuoco veramente speciale che sapeva, anche in tempi in cui il cibo non abbondava come ora, creare piatti originali e artistici. Ancor prima di andare a Roma, lavorava a

Genova e preparava i dolci a Guglielmo Marconi sulla sua nave Elettra ... insomma stava tra i "grandi"... E' stato l'ispiratore di Ada Boni che seguiva i suoi consigli per la preparazione del suo famoso ricettario di cucina, diventato un punto di riferimento per tutti i cuochi. Per noi familiari vederlo cucinare era più bello che vedere un film, era qualcosa di magico, irripetibile ... soprattutto quando faceva la pasta sfoglia, inimitabile ... Giancarla, vivendo con lui, e mia sorella Lucia sono riuscite a diventare cuoche raffinatissime e capaci mentre io comparivo solo a sprazzi tra un viaggio e l'altro per il mondo o dei libri da studiare, il più delle volte solo per assaggiare le sue delizie, imparando lo stesso molti segreti preziosi.

I suoi insegnamenti sono penetrati nel più profondo del mio essere e non solo quelli culinari!

Ecco quindi da dove vengono le ricette da me elaborate per calmare le mie crisi di astinenza da Giappone ... andate quindi in cucina e provatele!

Se non gradite il gusto del maccha potete sempre utilizzare le ricette nel modo tradizionale, sono collaudate.

## Gelato al maccha

Potete ovviamente usare la vostra gelatiera con le dosi che vi propone, aggiungendo il maccha al posto di vanillina o simili oppure, se le trovate, utilizzare le bustine con "tutto pronto" comodissime ... Ingredienti per 6 persone per un gelato alla crema con la gelatiera: 200g latte, 150 g. panna, 130 g zucchero, 3 tuorli (circa 100g.) Al posto della bustina di vanillina mettere 2 o 3 cucchiaini di maccha fino a vedere che diventa verdino .

Procedimento: montare i tuorli con lo zucchero quindi aggiungere mescolando il latte a cui sono stati già aggiunti la panna ed il tè. Versare nella gelatiera e aspettare per una mezz'ora fiduciosi, senza lasciarsi sopraffare dall'impazienza...

## Gelato al maccha 2: variante senza uova

Ingredienti : latte 200 ml., panna 200 ml., zucchero 150 g, 2 cucchiaini di maccha in polvere (al posto della vanillina) da dosarsi a piacere

Procedimento: stemperare pian piano il maccha nel latte, poi aggiungere la panna e lo zucchero mescolando (o frullando) bene. Mettere infine nella gelatiera. Se avete invece una gelatiera che va in freezer ricordatevi di lasciarvela tutta una notte affinché si raffreddi bene, poi la panna deve essere montata a parte e mescolata agli altri ingredienti solo alla fine ... Comunque provate e riprovate, anche quando viene male il gelato è buono lo

1) E' stata qui usata, come nel precedente articolo, la trascrizione fonetica "maccha" che coincide con la lettura del termine giapponese まっちゃ. Spesso si vede scritto matcha, ma si tratta della trascrizione fonetica usata per la lingua inglese per permetterne una corretta lettura.

stesso! potete anche abbinargli degli anko o dei mochi.

### **Biscotti al maccha**

Preparare della pasta frolla con la ricetta dello zio Alfonso ed aggiungere durante l'impasto due o tre cucchiaini di maccha. Ingredienti per la pasta frolla © Alice Alfonso: 600g. di farina (oppure farina di riso, che la rende ancor più delicata), 300g. di zucchero, 300 g. di burro, 2 uova intere + un tuorlo, ½ bustina di lievito. Sostituire alla bustina di vanillina che si trova nella ricetta base dello zio 2 o 3 cucchiaini di maccha (la dose è a piacere...) Procedimento: impastare bene tutti gli ingredienti, tranne il maccha, con una presa di sale. Lasciar riposare mezz'ora quindi impastare di nuovo aggiungendo il maccha e stendere la pasta con lo spessore di 1 cm. circa. Ritagliare con degli stampini di forma varia tipo cuoricini, stelline, o ancor meglio foglioline, etc. e metterli in una teglia a cuocere a 180° controllando la cottura. Infine darsi alla pazza gioia mangiando i biscottini.

Queste dosi sono abbondanti, ma la pasta frolla resta ottima anche se è stata congelata (cruda), o comunque si può conservare in frigo per alcuni giorni, avvolta nella carta stagnola.

### **Crema sopraffina al gusto di maccha**

Si tratta ancora di una ricetta che ho ricavato dall'insostituibile zio Alfonso ... praticamente resta una crema pasticciera un po' densa. Montare bene 3 tuorli con 3 cucchiaini di zucchero poi aggiungere circa 2 cucchiaini di maizena mescolando bene. Versarvi sopra a filo ½ litro di latte caldo, a cui sono stati aggiunti 2 cucchiaini di maccha, facendo attenzione che non si formino grumi. Cuocere il tutto a bagnomaria per alcuni minuti da quando bolle l'acqua fino a quando si vede che la crema si sta addensando.

La crema può essere gustata così con qualche biscotto al maccha o utilizzata per farcire il rotolo di pan di spagna che vi propongo ora.

### **Rotolo alla crema di maccha**

Se non avete problemi di linea o volete comunque perdere la vostra linea perfetta potete procedere così: preparare un foglio di pan di spagna sottile con la ricetta che preferite, cuocerlo e, prima di arrotolarlo, stendervi la crema al tè di cui sopra, che non deve essere troppo liquida per cui è meglio abbondare un po' con la farina, ma senza esagerare altrimenti diventa un monoblocco tipo mattone ... Prima di servirlo cospargere il rotolone di zucchero al velo, tagliarlo a fette piuttosto spesse, sedersi e gustare senza fretta, meglio se con del tè giapponese ben caldo. Oppure, se siete in vena di pazzie, fate il pan di spagna aggiungendovi il maccha così resta verdino e farcitetelo con una crema tsubushian che è fatta con gli azuki!!!

p.s. Se volete provare a fare un rotolo semplice senza

tuorli eccovi quello che uso io: 4 albumi da montare a parte a cui aggiungere poco alla volta 40 g. zucchero di canna e 40 g. di maizena con 2 cucchiaini di succo d'arancia (io non ho mai latte in casa e il succo d'arancia me lo rende più profumato).

Versare in una teglia livellando bene e in modo che sia molto sottile poi cuocere a 180° per 15-18 minuti. Sforarlo, stenderlo su un foglio di carta oleata già spolverizzata di zucchero al velo e arrotolarlo. Quando è freddo riaprirlo, togliere ovviamente la carta e farcire con la crema al maccha, o se non vi piace con ... panna montata!

### **Panna cotta al maccha (© Gianna Alice)**

Ingredienti: ½ litro di panna liquida, 100 g. di zucchero, ½ bicchiere di latte, 2 fogli di colla di pesce, 2 o 3 cucchiaini di maccha

n.b. occorre procurare uno stampo che entri in una pentola con relativo coperchio dato che il tutto deve cuocere a bagnomaria. Procedimento: sciogliere 100 g. di zucchero in ½ litro di panna liquida quindi aggiungervi la colla di pesce fatta sciogliere a parte nel latte. Aggiungervi il maccha, mettere in uno stampo e far cuocere coperto a bagnomaria, per 3 minuti. Lasciando coperto far raffreddare, poi mettere in frigo alcune ore prima di gustare.

Se volete utilizzare la ricetta senza il maccha, basta non metterlo e caramellare bene lo stampo (come si fa per il crème caramel) ... è ottima anche così.

### **Bavarese al maccha**

Provate anche questa bavarese ...

Ingredienti: 160 ml. latte, 300 ml. panna da montare, 3 tuorli, 3 fogli di gelatina, 60 g. zucchero, 2 o 3 cucchiaini di maccha, un po' di acqua per sciogliere la gelatina

Procedimento: far bollire il latte quindi toglierlo dal fuoco e, mescolando bene affinché non si formino grumi, aggiungere i tuorli già sbattuti in una terrina con zucchero e maccha. Rimettere a cuocere a fuoco basso e quando la crema è quasi addensata aggiungere la gelatina che era stata ammollata nell'acqua strizzandola bene. Fare addensare a fuoco basso la crema, sempre rimescolando, farla raffreddare e infine aggiungere la panna montata tenendone da parte un po' per la decorazione finale. Prima di servire rimettere in frigo alcune ore e decorare a piacere.

Ma il maccha lo si può anche bere! È un tè! quindi eccovi il

### **Tè maccha in tazza**

escludendo di fare una vera cerimonia del tè è possibile gustare una buona tazza di maccha con alcuni accorgimenti. Come materiale occorre avere, tè a parte, una ciotola un po' larga, rigorosamente senza manico, ed anche un chasen cioè una specie di frustino di bambù

(vedi articolo) e ovviamente dell'acqua, circa 200 ml. per ogni cucchiaino di maccha.

Preparazione: l'acqua deve essere ben calda ma non bollire altrimenti il tè perde l'aroma e diventa amaro. L'ideale sarebbe anche non usare dell'acqua calcarea quindi va bene quella in bottiglia ovviamente non gasata. Quando l'acqua è calda metterne un po' nella ciotola per scaldarla, scaldare anche il chasen nell'acqua qualche secondo, versare un cucchiaino di maccha nella ciotola e cominciare a mescolare col chasen con alcuni movimenti lenti e ampi quindi iniziare a girare con un movimento ad 8 senza cambiare direzione per una quindicina di volte.

Per fare affiorare la schiuma che si forma (e che vale il nome di "spuma di giada" al maccha) fare l'ultimo movimento come per disegnare un 6 e togliere in modo piuttosto veloce il chasen.

L'ideale sarebbe mangiare prima un biscottino higashi a forma di fiore oppure un manju tagliato a pezzetti per esser facilmente preso con gli hashi... adesso mi è venuto appetito ma, dopo tanto scrivere, non ho nessun dolce al maccha... quindi vado semplicemente a vedere cosa mi propone il frigorifero!!!

Dimenticavo:

prima di mangiare ricordarsi di chiudere gli occhi, svuotare la mente e dire "itadakimasu"

ovvero いただきます

o meglio ancora 戴きます

ed ora, mentre digerite le delizie che avete fatto.

## ... alcune notizie sul tè giapponese ....

In Giappone vi sono molti tipi di tè ma si tratta sempre di tè verdi, non ossidati come quelli occidentali.

I tipi di tè sono classificati in base alla qualità e alle parti delle piante utilizzate, e in base al tipo di lavorazione. All'interno di queste categorie ci sono grosse variazioni di prezzo e qualità.

I migliori tè giapponesi provengono da Uji (prefettura di Kyōto), Shizuoka (zona vicino al monte Fuji) e Fukuoka (nel nord del Kyūshū, la grande isola del sud).

Il raccolto del tè in Giappone viene fatto anche 5 volte all'anno tra la primavera e l'autunno ed il primo raccolto viene detto "ichiban cha".

I più noti sono il:

### Maccha 抹茶

che viene prodotto soprattutto ad Uji stupenda cittadina a pochi km. da Kyoto ed a Nishio nel distretto di Aichi. Dalla semina occorrono 7 anni prima di poter raccogliere il tè col giusto grado di maturazione. Inoltre, cosa strana per noi, un mese prima della raccolta le piante vengono coperte con teli scuri per rendere le gemme meno amare ma più ricche di clorofilla e teina. Segue un lungo lavoro di selezione delle gemme che vengono ripulite da eventuali corpi estranei, vaporizzate per

qualche secondo quindi asciugate ad alte temperature ed infine polverizzate. Un buon maccha deve avere un colore verde brillante quando è in polvere che diventa più scuro quando è in infusione, ma deve conservare un aroma non troppo amaro e sapere un po' di erba. Quando le confezioni vengono aperte occorre poi conservarle in frigo e solo per qualche settimana.

### Bancha 番茶

un tè coltivato soprattutto nella zona di Shizuoka, in campi che ben si vedono passando con il treno e che hanno sullo sfondo nientemeno che il monte Fuji. È un tè dal colore più scuro che è economico perché ottenuto con le foglie che restano dopo il primo raccolto. Ha comunque un gusto delicato e piacevole e contiene poca caffeina per cui lo si può lasciare in infusione a lungo ed utilizzarlo anche durante i pasti. Molto noti sono anche i Bancha della prefettura di Mie (nella penisola di Kii che si protende nel mare tra Nagoya ed Osaka, e che per intenderci si trova dalla parte opposta di Tanabe, dove è nato il Maestro Ueshiba...) e di Kagoshima (grande città del nord dell'isola di Kyūshū), ma in generale la differenza tra i vari bancha viene colta solo dagli intenditori.



Coltivazioni di tè alle falde del Monte Fuji

### Sencha 煎茶

è il tè verde simbolo del Giappone, il più diffuso poiché costituisce circa l'80% dell'intera produzione nazionale. Le foglie sono esposte direttamente alla luce del sole e la qualità varia a seconda del periodo di raccolta mentre il prezzo varia ovviamente a seconda della qualità.. I Sencha migliori hanno delle foglioline ben visibili arrotolate da sembrare aghi di pino col profumo di clorofilla che emanano aromi che non saprei definire. In infusione, che deve esser non troppo lunga, assume un bel colore verde e limpido di fronte al quale i giapponesi sostano sempre un attimo estasiati e silenziosi prima di berlo... ricordandoci che per loro il tè ha sempre una valenza spirituale, qualunque esso sia e ovunque lo si beva.

**Gyokuro** 玉露

è un tè riservato alle occasioni importanti, ha un retrogusto più dolce e delicato rispetto agli altri tè verdi ed il suo nome significa “rugiada preziosa”. Viene coltivato come il maccha dal quale differisce solo per alcune fasi della lavorazione in quanto viene essiccato all’aperto e mantenuto in foglie.

**Tamaryokucha** 玉緑茶 proveniente dal Kyūshū (la grande isola del sud) con le foglioline arrotolate, che dà un infuso verde brillante con un sottilissimo aroma di noci.

**Kukicha** 茎茶 che, come indicano i kanji, è un tè formato dai rametti della pianta leggermente tostati. Il suo gusto, non derivando dalle foglie è particolare.

**Genmaicha** 玄米茶 è uno strano tè combinato con dei chicchi di riso integrale tostato come specifica il suo nome. È povero in caffeina e ha un aroma lievemente di orzo tostato. Il suo prezzo è di solito contenuto ma spesso gli viene aggiunto un po’ di maccha (maccha iri genmaicha), per avere un’altra combinazione di aroma e colore ...

Poi si dovrebbero citare lo **Hōjicha** 焙じ茶 ( un tè ridotto in panetti dopo che le foglie più grosse sono state leggermente tostate), il **Kabusecha** 冠茶 (un tè “coperto” come il Gyokuro, ma tagliato come il Sencha che ha un gusto più morbido e un colore più delicato rispetto al Sencha tradizionale), il **Fukuyu** (che cresce alle falde del Monte Fuji) e tanti tanti altri che non so neppure che

esistano.

I tipi e le combinazioni dei tè giapponesi sono così tante da smarrire chiunque, questo conferma che i giapponesi oltre al tipo di tè danno importanza ai vari aromi e anche al loro colore dato che prima di sorseggiarlo sostano sempre un momento davanti alla tazza pieni di ammirazione ...

D’altronde non per nulla esiste il detto che i giapponesi mangiano prima con gli occhi e poi con la bocca!!!

Ma non temete, non dovete ricordare alcun nome: se bevono il loro tè verde lo chiamano semplicemente “o cha”, con la o onorifica, altrimenti parlano di altri tè li definiscono kocha (tè neri) oppure “tii” (cioè tè in inglese) per sottolinearne la differenza quindi bevete, bevete "o cha" お茶...

Il tè verde sembra proprio che faccia bene...le sue proprietà che ci aiutano a mantenerci in salute variano da un tipo all’altro ma sembra che nel maccha ci siano proprio tutte. Oltre alla nota caffeina (che rende svegli, ragione per cui veniva apprezzata dai monaci che dovevano restar vigili durante la meditazione) e che contiene teanina, catechina, vitamine, sali minerali, una altissima concentrazione di antiossidanti che neutralizzano gli effetti negativi dei radicali liberi, abbassa la pressione, riduce il colesterolo e gli zuccheri nel sangue, ecc.ecc. Non fosse per il fatto che contiene teobromina che mi ricorda il cioccolato (bevanda degli dei) mi sembrerebbe quasi un medicinale!

A proposito di medicine... sembra che i giapponesi abbiano fatto del maccha in pillole... vi prego di controllare...

**Chasen** 茶筴

Articolo e Foto di Gianna Alice

Il chasen è lo speciale frustino di bambù usato per mescolare il maccha durante la cerimonia del tè ed è una vera e propria opera d’arte! E’ ricavato da un singolo pezzo di bambù lungo una dozzina di centimetri che viene sfilacciato in modo da formare due cerchi concentrici. Il più esterno è formato da striscioline sottilissime che in punta sono arrotondate verso l’interno e quello interno è fatto di striscioline ancora più fini ricurve in punta e formanti un ciuffetto che resta spontaneamente chiuso. In un oggetto degno di tale attenzione non può mancare all’esterno una piccola cordicella nera sottile come un filo, il *karami ito*, che passa in modo alternato tra le striscioline esterne per evitare che il chasen si apra troppo e che viene poi richiusa con un nodo.

# Sintesi e sincretismo nella tradizione giapponese

## Il salice di Kyoto

di Lorenzo Casadei

*In Giappone, si ritiene che anche gli animali, le piante e perfino le pietre abbiano un'anima.*

*Secondo un'antica dottrina shintō, un essere divino può emanare parti di sé, producendo i così detti waki mi tama, "spiriti separati".*

*Il kami dell'albero chiamato ki no obake, può talvolta uscire dalla pianta, che rimane immobile e immutata, e andare errando, talvolta assumendo, come nel caso che dovremo studiare, la forma di una bellissima donna. In condizioni normali, se qualcuno si avvicina allo spirito dell'albero, immediatamente esso si ritrae nel tronco o nel fogliame. E così si crede che se un vecchio yanagi (un salice) o un giovane enoki sono abbattuti dalla scure, del sangue sgorga dalle loro ferite.*

*La più bella leggenda sullo spirito di un albero è forse quella del salice di Kyōto. Ne esistono molteplici versioni, discordanti in alcuni punti. Di seguito riprenderemo, quasi integralmente, la sua prima e forse unica traduzione in italiano, ad opera di Mary Tibaldi, pioniera della letteratura fantastica "per l'infanzia" estremo orientale, con qualche adattamento. Solo in un secondo evidenzieremo le discordanze con altre versioni.*

Viveva un tempo a Kyōto un samurai chiamato Matsuidaira: nel suo giardino cresceva un salice bellissimo, dai molli rami ricadenti, folti di foglie di un soave grigio argenteo.

Ora avvenne che la moglie del samurai si ammalò senza alcuna causa apparente, di un morbo misterioso, e poco dopo il suo figliolletto, correndo nel giardino, cadde, fratturandosi una gamba.



Utagawa Toyokuni (1769-1825)  
1800 circa, Museo Chazen of  
Art c/o University of Wisconsin,  
Madison, USA.

Quest'immagine mostra un uomo  
che porta a spalle la sua amante,  
con un salice sullo sfondo

Matsuidara fu preso da inquietudine e si chiese se a volte quelle disgrazie non potessero provenire da un'ostilità del salice e del suo spirito. Così risolvette di farlo abbattere, sebbene amasse molto quell'albero. Confidò il suo proposito al suo vicino e amico, il samurai Inabata. Ma Inabata lo dissuase, dicendogli:

- Non abbattere quest'albero così bello! Piuttosto vendimelo: lo farò trapiantare nel mio giardino. Senza dubbio il salice ha uno Spirito; sarebbe crudele distruggere la sua vita. Matsuidara accettò e

Inabata con ogni cura fece trapiantare l'albero nel proprio giardino. Nel nuovo giardino il salice attecchì, prosperò e moltiplicò i suoi rami penduli dalle foglie d'argento.

Inabata era un uomo chiuso e schivo, e viveva solo. Una mattina, scendendo in giardino, ebbe la sorpresa di vedere, appoggiata al tronco del salice, una giovane donna di meravigliosa bellezza, dai capelli di un nero di lacca lucente e dal volto di un pallore d'argento, di un ovale purissimo. Senza chiedersi come mai ella avesse potuto penetrare nel giardino (il cancello era chiuso), il samurai salutò la misteriosa ignota, che rispose amabilmente al suo saluto. Egli la pregò di voler favorire del tè nella sua modesta dimora. La grazia incantevole della sconosciuta lo aveva conquistato, e così la pregò di sposarlo. Ella acconsentì, e i due vissero insieme nella pace e nell'armonia. Qualche tempo dopo la casa dei due sposi fu allietata dalla nascita di un bel bambino, che ebbe nome Yanagi, il salice.

Trascorsero cinque anni felici. Ma ecco che nel tempio Sanjusangendō - il tempio di Kyōto che racchiude trentamilatrecentotrentatré statue di Kannon, il Buddha della compassione - un pilastro crollò. Il Signore di Kyōto consultò i sacerdoti ed essi convennero nel consigliare il legno di un salice alto e vigoroso per la riparazione, [come si vedrà la cosa appare bizzarra poiché il legno di salice è notoriamente poco adatto a simili impieghi].

Il daimyō ordinò ai sacerdoti di cercare l'albero adatto ed essi gli segnalavano il salice di Inabata. Andò quindi a vederlo e comunicò al samurai che l'albero doveva essere abbattuto per essere trasportato al tempio.

Inabata si sentiva molto triste all'idea di perdere il suo albero, il più bel ornamento del suo giardino, ma non poté che inchinarsi alla volontà del suo signore. Quando questi se ne andò, la sposa di Inabata si avvicinò al marito con gli occhi umidi di pianto e gli disse con infinita tristezza e profonda tenerezza:

- Debbo farti una confessione, o mio signore. Tu hai avuto la delicatezza di non chiedermi mai come ero giunta qui e io avrei voluto serbare il segreto per sempre...Ma ora non è più possibile. Tu devi sapere. Io sono lo Spirito del salice. Quando tu salvasti l'albero dalla minaccia di Matsudara, che voleva abbatterlo, provai per te un'immensa gratitudine. E quando tu mi accogliesti nel tuo giardino, ..., la mia riconoscenza si accrebbe ancora. Ci siamo sposati, abbiamo avuto un bambino... Ma ora devo abbandonarvi poiché tu non devi disobbedire agli ordini del tuo signore. Ti lascio il meglio di me stessa, il piccolo Yanagi. Continua a volergli bene. [...]

Inabata, sbigottito e sgomento, tentò invano di trattenerla, serrandola tra le braccia, ma ella gli disse addio e svanì entro il salice. Allora il samurai, disperato, corse a supplicare il daimyō, di risparmiare l'albero magico. Ma il principe, temendo di dispiacere ai monaci, per quanto dolente, rifiutò. L'indomani giunsero i boscaioli con le scuri per abbattere il salice. A colpi pesanti il samurai credette di sentire spezzarsi il cuore. [...]

Poco dopo il salice giaceva a terra, schiantato.

Ora si trattava di issarlo sul carro trainato da buoi che doveva trasportarlo al tempio. Ma ecco che l'albero resistette a ogni tentativo che i boscaioli presenti facevano per smuoverlo. Era diventato così pesante che venti, cinquanta, cento uomini non riuscivano a sollevarlo. I monaci, informati, si recarono di persona nel giardino di Inabata, seguiti da un immenso stuolo di fedeli. Una grossa fune fu attaccata saldamente al salice e trecento uomini si misero a tirarla, ma l'albero rimaneva immobile al suolo. Allora il piccolo Yanagi si avvicinò al salice, ne accarezzò il fogliame d'argento, poi, prendendo un ramo nella sua manina, mormorò all'albero:

-Vieni...

E l'albero alla dolce preghiera del bambino si mosse e, strisciando sul terreno con un fruscio di foglie che pareva un sospiro, lo seguì dolcemente fino al cortile del tempio.

Secondo la classica versione riportata da F.Hadland Davis in *Myths and Legends of Japan*, il salice del Sanjusangendō era un albero secolare cresciuto in un non meglio precisato villaggio, era amato da tutta la popolazione cui offriva, simile ad un enorme ombrello semiaperto, refrigerio d'estate e riparo dalle intemperie d'inverno. Esso cresceva nei pressi della casa di un uomo, Heitaro, che nutriva per l'albero una particolare devozione. Heitaro era infatti solito pregare e meditare tra i suoi rami dove egli accendeva degli incensi.

Esso lo salvò una prima volta: quando i paesani decisero di costruire un grande ponte gli comparve la futura sposa (Hiigo) con la quale avrebbe avuto un figlio (Hiyodō), ma

## 三十三間堂

Kanji di Sanjūsangendō

non poté nulla contro l'autorità quando fu l'imperatore stesso a richiedere il legno dell'albero per costruire il tempio Sanjusangendō.

Gordon Smith individua nell'imperatore Toba il personaggio della storia ma, come si tramanda al Sanjusangendō, sembra più probabile che il riferimento sia al figlio dello stesso, l'imperatore Goshirakawa (1155-1158) che in esilio volontario, secondo la pratica del "governo del chiostro" o sistema Insei (nella quale l'Imperatore, pur abdicando, manteneva inalterato il proprio potere) avendo dato i voti buddhisti, decise la costruzione del tempio.

In ogni modo Heitaro non riuscì nell'impresa e gli esiti sono quelli già raccontati.



Imperatore Goshirakawa

In tutte le varianti del racconto, il protagonista umano della storia dimostra sempre una spiccata sensibilità verso il salice: ne ammira la bellezza sacra.

Nel caso di Heitaro compie anche dei riti sotto l'albero accendendo degli incensi. Esso si ingrazia lo Spirito del salice - che non si identifica semplicemente con "l'anima" della pianta ma è piuttosto una divinità che l'albero ospita. Il protagonista della storia compie quindi una "buona azione" del tutto disinteressata in seguito alla quale il rapporto tra uomo e salice si fa ancora più intimo. Nel caso del racconto di Inabata il salice entra a far parte del suo giardino che, ricordiamo, per monaci e samurai è al tempo stesso un supporto alla meditazione, un luogo di contemplazione e un luogo interiore, "il giardino della mente" ed esteriormente. A seguito di quest'azione compare l'emanazione dello spirito dell'albero che il protagonista, a simboleggiare una piena unità ritrovata, sposa.

Con il tempo (e la pratica) nascerà e crescerà il frutto di questa unione, rappresentata dal bambino, un frutto interiore destinato a sopravvivere alla morte dell'albero. Poiché esso crescerà con il samurai nel suo "giardino interiore" che è sempre possibile ricreare, anche nel cuore di una battaglia.

Ma non è finita, vi è un'ultimo aspetto che merita di essere sottolineato.

Questo racconto parla infatti anche dell'incontro di due tradizioni. Un incontro che non può che avvenire al centro. Infatti l'albero sacro, qui simbolo squisitamente shintō (ma in tutte le tradizioni immagine dell'axis mundi che unisce al centro cielo e terra), è destinato a far da colonna (e in alcune varianti da colonna portante) del tempio buddhista. Un tempio nel quale, peraltro, è possibile ritrovare l'intero pantheon induista.

Nessuno sforzo esteriore potrebbe riuscire nell'impresa

di spostare l'albero sacro tagliato (per volontà dei monaci e dell'imperatore) al nuovo tempio: è solo dall'interno, simboleggiato dal bambino, che tale adattamento è possibile.

Il salice è infatti trascinato "con un fruscio di foglie che pareva un sospiro" quasi l'immagine del sottile canto di un oracolo antico che, assecondando il nuovo ordine, si lascia docilmente ospitare nell'ordine della nuova dottrina giunta da Occidente.

Ancora oggi nel Sanjusangendō si ricorda questa leggenda e nel suo giardino è piantato uno splendido salice.



Kamakura:  
statua di Buddha

Questa storia ci introduce al tema che voglio approfondire.

"Sincretismo" è un'espressione abitualmente impiegata per designare delle realtà nelle quali confluiscono elementi derivati da forme tradizionali diverse. In particolare, ed è il motivo per cui ci sembra importante trattarne su questa rivista, il termine è sistematicamente utilizzato per la composita tradizione nipponica, anche da fonti autorevoli, ad esempio accademiche. Esso è però letteralmente fuorviante, poiché contribuisce ad alimentare una certa confusione teorica che può deviare anche persone sinceramente impegnate nella Via.

Ho quindi deciso di condividere con i praticanti di aikido alcune riflessioni che spero possano contribuire a fare chiarezza.

Innanzitutto è opportuno ricordare la differenza fondamentale tra sintesi e sincretismo, così come è stata lucidamente espressa da René Guénon:

*"...quelli fra i nostri contemporanei che hanno la pretesa di studiare le dottrine tradizionali senza penetrarne per nulla l'essenza, quelli, soprattutto che le esaminano dal punto di vista storico e di pura erudizione, hanno nella maggioranza dei casi una indisponente tendenza a confondere "Sintesi" con "sincretismo" [...] il "sincretismo" [...] è] l'accostamento di elementi di provenienza diversa, riuniti "per così dire, "dal di fuori" ma senza che nessun principio di ordine superiore intervenga ad unificarli ..." "la sintesi, per definizione, parte dai principi, ossia da ciò che c'è di più interiore, procede...dal centro alla circonferenza..." (Da, Considerazioni sull'Iniziazione, Luni, pp. 49-51.)*

Ora come è noto la Tradizione giapponese è caratterizzata dalla confluenza di diverse correnti.

C'è innanzitutto la tradizione "autoctona" shinto a sua volta assai composita già intrecciata con lo sciamanesimo

cinese e coreano pre taoista e che presenta forti parentele con alcune tradizioni polinesiane: un passato preistorico e mitologico dal quale emerge, come principio unificatore il sacerdote-imperatore tennō, quindi un flusso decisivo di elementi derivati dalla tradizione cinese confuciana e taoista, un primo buddhismo "indiano" con forti connotazioni tantriche, il buddhismo della terra pura (jōdo) e infine il chan, lo zen. A dispetto della molteplicità delle pratiche e delle dottrine che hanno trovato nel Sol Levante un terreno fertile, la tradizione giapponese non si presenta come un'accozzaglia ma come un'unità frutto di una consapevole "sintesi" operata e riattualizzata da un'élite spirituale in diversi momenti cruciali della storia del Giappone.

Le storie di Saichō e di Kūkai che importarono il Buddismo tantrico del Grande Veicolo sono esemplari e mi limiterò qui a citare due episodi.

Saichō prima della sua partenza per l'Occidente visitò vari santuari shintō (Kimpusen, Miwa e Usa), interpellando gli oracoli locali per "benedire" la sua missione. Il grande Kūkai di ritorno dalla Cina, combatté molti demoni che infestavano il Paese, ma al tempo stesso riconobbe l'autorità, e quindi la verità, di alcuni antichi kami, fino a fare del kami Inari il protettore del suo Toji.

Il caso di Kūkai mostra quindi una duplice disposizione verso la tradizione persistente, da un lato un atteggiamento comprensivo, di rispetto e identificazione, dall'altro un'aperta ostilità verso alcuni aspetti di quella stessa tradizione e quindi il rifiuto di alcune pratiche e di certi kami specialmente legati al mondo intermedio.

A ben guardare è un atteggiamento analogo a quello operato da altri grandi "traduttori" come Padmansambava che quando importò il tantrismo buddista in Tibet ingaggiò molte lotte contro demoni e maghi del Bon. Per comprendere questo atteggiamento bisogna capire che ogni tradizione particolare è soggetta a cicli di sviluppo e decadenza: quando la conoscenza si muta in superstizione essa deve rinnovarsi, se necessario facendo ricorso a insegnamenti custoditi altrove, cioè a delle tradizioni d'importazione, è quanto avvenne ad esempio a Roma alla fine dell'impero quando diverse tradizioni d'oriente erano pratiche da cittadini stufo di riti ormai tramutatisi in meri accadimenti sociali di cui pochi ancora serbavano il senso.

In Giappone non vi fu mai una rottura con il passato analoga a quella determinata dalla cristianizzazione, processo nel quale accanto al furore contro gli idoli (dèi divenuti demoni) sono tuttavia leggibili molteplici adattamenti della tradizione persistente.

Naturalmente non mancarono religiosi e sette di strette vedute



Saichō (767-822)

ma nell'insieme il buddhismo Mahayana si inserì armoniosamente specchiandosi nello shintō.

Fu così naturale per gli esponenti del mikkyō identificare i kami "superiori" con aspetti del Buddha.

Il mikkyō merita una breve digressione.

Con l'espressione mikkyō "insegnamento dei misteri" si comprende sia l'esoterismo Tendai (molto poco conosciuto), Shingon e di altre scuole buddhiste meno note, che quello shintoista mi limiterò qui a citare due episodi.



Kūkai (774-835)

Saichō prima della sua partenza per l'Occidente visitò vari santuari shintō (Kimpusen, Miwa e Usa), interpellando gli oracoli locali per "benedire" la sua missione.

Il grande Kūkai di ritorno dalla Cina, combatté molti demoni che infestavano il Paese, ma al tempo stesso riconobbe l'autorità, e quindi

la verità, di alcuni antichi kami, fino a fare del kami Inari il protettore del suo Tōji.

Il caso di Kūkai mostra quindi una duplice disposizione verso la tradizione persistente, da un lato un atteggiamento comprensivo, di rispetto e identificazione, dall'altro un'aperta ostilità verso alcuni aspetti di quella stessa tradizione e quindi il rifiuto di alcune pratiche e di certi kami comprendendo le varie forme "ibride" più o meno ortodosse poiché deviazioni e sovversioni sono sempre possibili. Il mikkyō in occidente è chiamato "buddhismo esoterico", ma per motivi analoghi a quelli esposti a proposito della differenza tra sintesi e sincretismo, nonostante l'espressione sia ormai divenuta consueta, sarebbe più corretto parlare di esoterismo buddhista, piuttosto che di buddhismo esoterico poiché dal punto di vista interiore, cioè esoterico, le differenti forme non sono che espressioni di un'unica realtà.

Ed è proprio grazie a questa prospettiva che una sintesi è sempre possibile.

Questa coscienza dell'identità fondamentale tra le diverse forme tradizionali ortodosse resterà un patrimonio della sapienza esoterica nipponica come testimoniano anche gli scritti di molti maestri medioevali, ad esempio Takuan e contemporanei (Cfr la conferenza del M°Tada pubblicata recentemente in questa rivista).

Indubbiamente nel Giappone contemporaneo il sincretismo è piuttosto diffuso combinandosi in qualche modo nel Sol Levante il caos del pensiero moderno occidentale con una secolare e innata disposizione a raccogliere e trasformare.

L'atteggiamento del giapponese medio, che magari sceglie un matrimonio cattolico per sole ragioni "estetiche" è oggi effettivamente slittato in un vero e proprio

sincretismo che si ritrova infatti in molte nuove religioni nipponiche caratterizzate da un forte millenarismo; un atteggiamento superficiale per certi versi speculare allo sforzo artificiale, a sua volta squisitamente moderno, perpetuato durante il regime Meiji di creare una religione di stato "purificata" dagli elementi "stranieri".

(Cfr. il saggio di Toshio Myake in *La Storia del Tengu*, Padova 2008).

Ma questo nulla toglie all'essenza della Tradizione.

Riassumendo: una vera sintesi ha come presupposto il riconoscimento di una verità universale soggiacente le diverse forme tradizionali.

La riunione e armonizzazione tra correnti tradizionali diverse, come quella avvenuta tra buddhismo e shintō operatasi nel mikkyō dev'essere però realizzata e, per così dire, organizzata, da maestri che abbiano effettivamente superato il "regno della forma". Espressione che, a seconda dei casi, deve essere intesa su piani differenti. È questo il motivo per cui chi "importò" autorevolmente il Buddhismo nel Sol Levante è considerato come una manifestazione "avatrice", una discesa del principio (o di una sua particolare qualificazione) sul piano terreno. Kukai ad esempio fu considerato manifestazione della stessa funzione rivestita da Nagarjuna, il grande maestro indiano del Mahayana, genio della logica e paladino della metafisica. In caso contrario, ovvero se la commistione tra elementi avviene nell'ignoranza, gli effetti possono essere perversi. E questo è vero a vari livelli.

L'individuo caduto nel mondo del relativo può trovare nella Via il farmaco assoluto.

Ma chi assume contemporaneamente diverse cure mediche, anche di per sé buone, può scoprire che gli effetti combinati non sono necessariamente i migliori e se si lavora con l'animo il rischio è tipicamente quello di una certa confusione psichica.

Naturalmente l'aikido non è una religione e non ha dogmi, tuttavia vale la pena porsi il problema: non sarebbe probabilmente saggio per un praticante "alternare" gli allenamenti nel dojo con le danze sufi o, peggio, con alcune delle pratiche che si affollano nell'offerta di mercato della pseudo spiritualità dove falsi sciamani e psicologi si reinventano guru.

Attenzione quindi alle scorciatoie.

Soprattutto sarebbe sbagliato per un insegnante introdurre sconsideratamente in dojo pratiche che potrebbero rivelarsi fuorvianti poiché, al di là dei problemi di integrazione dottrinale, ogni pratica ha degli effetti invisibili che difficilmente il praticante immerso nell'ignoranza può valutare.

Nel migliore dei casi si avrà una perdita di tempo, fatto di per sé negativo.

La vita è breve come un soffio.

D'altro canto l'immagine stessa della Via non consiglia forse di procedere celermente in un solo sentiero anziché zompare faticosamente dall'uno all'altro?

# Aikido for Africa

di Massimo Cotichella



Domenica 5 dicembre 2010 presso il dojo Ken Yu Shin di Torino si è svolto uno stage di Aikido tenuto dai Maestri Piero Villaverde e Anna Degani.

L'evento è stato reso possibile dall'opera insostituibile degli amici Salvatore Testa e Tina Limongelli, che, nella loro disinteressata generosità, hanno raccolto un'istanza lanciata, più con il cuore che con la testa, da due inguaribili sognatori.

Meno male che al lato concreto ci hanno pensato loro!

Chi conosce i maestri che ho citato non si stupirà se dico che il livello tecnico era decisamente elevato e l'atmosfera intensa e gioiosa come nei migliori raduni che ognuno di noi annovera nei suoi ricordi.

I partecipanti sono stati numerosi e provenivano non solo dalla zona di Torino, ma anche da altre province e regioni, rendendo l'esperienza ancora più ricca e coinvolgente.

Ma questo stage ha avuto qualcosa di ancora più speciale del solito, qualcosa che una sorridente signora chiamata Deborah ha spiegato brevemente agli intervenuti, riaccendendo in me, inevitabilmente, il filo dei ricordi...

Nonostante l'interesse già coltivato negli anni e l'accurata preparazione del viaggio, niente avrebbe mai potuto prepararci a quello che abbiamo visto, conosciuto e provato nelle tre settimane trascorse in Tanzania la scorsa primavera.

Ancora sul pullman molto "africano" che da Dar es Salaam ci portava nella regione di Iringa, tutto sembrava uno straordinario e coloratissimo documentario in 3D che scorreva dietro i finestrini impolverati, ma nella folla variopinta che affollava le strade sterrate, fra le fatiscenti

baracche di fango e lamiera ci saremmo ben presto stati anche noi...

La Tanzania non è il peggiore fra gli stati africani del sub-sahara, ma se la cava egregiamente nella classifica dei paesi più poveri del mondo. Di buono ha che da molti anni ormai non conosce guerre e la tolleranza etnica e religiosa che vi si respira è una lezione di vita dalla quale anche noi occidentali avremmo molto da imparare...

ma, dopo essersi lasciati alle spalle Zanzibar, le grandi città turistiche e i parchi nazionali, la pacchia è finita qui.

Se non si può parlare di fame vera e propria (pannocchie di mais e vari vegetali sono

piantati in ogni metro quadrato libero dei villaggi), la malnutrizione è la regola per una fetta enorme di popolazione e la maggior parte delle case sono pochi metri quadrati di fango compresso coperti di paglia o onduline di metallo dove un numero imprecisato di persone vive senza nulla... e dicendo nulla intendo un contesto in cui anche un secchio di plastica, o un coltello, sono beni di lusso che non tutti hanno a disposizione...

L'acqua normalmente si va a prendere nel fiume denso e limaccioso, se ce l'avete vicino, se no, più comodamente, ci sono molte grosse pozzanghere, almeno nella stagione delle piogge; allacciarsi alla linea nazionale dell'elettricità



(tra l'altro assolutamente instabile e inaffidabile) è un lusso che ben pochi si possono permettere; latrine invece ce ne sono a bizzeffe e non c'è il problema, come da noi, di trovare urgentemente un bagno mentre passeggiate nel centro della vostra città... basta evitare il colera, che non è una grave malattia se vi reidratate a sufficienza con un'opportuna flebo... del resto non a caso c'è anche un ospedale recentemente inaugurato; certo, nell'ospedale non ci sono medici, ma chi può pretendere un medico nelle zone rurali del Tanganica?

Invece AIDS, malaria, dissenteria e tubercolosi si possono pretendere con facilità estrema...

Mi fermo qui, anche se la storia sarebbe ben più lunga; sta di fatto che noi siamo tornati con la voglia, o forse meglio dire il bisogno di fare qualcosa, perché in fondo è un caso essere nati qui anziché lì e credo che ognuno di noi abbia avuto bisogno di aiuto almeno qualche volta nella vita e magari è stato contento di ricevere una mano da qualcuno...

Potrei anche aggiungere che ho ragioni fondate (e in parte documentate) per ritenere che lo squilibrio di cui siamo stati testimoni non sia del tutto positivo nemmeno per noi privilegiati figli delle società opulente, che non stiamo parlando di carità ma di solidarietà, che non si tratta di salvare gente sconosciuta e lontana ma di evitare che la miseria, la malattia, la desertificazione e l'ignoranza

attecchiscano anche a latitudini meno equatoriali... qualcosa non va, anche qui da noi, e continua a non andare, sempre di più... forse qualcuno se ne è accorto... Ma questa è un'altra storia, magari ne riparlamo...

Deborah nel frattempo, con le lacrime agli occhi, ha finito di parlare; ha spiegato il progetto della pala eolica che il governo tedesco (su richiesta di suoi cittadini) ha deciso di cofinanziare; questo progetto darà forse l'autonomia energetica alla Ilula Orphan Program – IOP ([www.ilulaorphanprogram.org](http://www.ilulaorphanprogram.org)), la ONG che ci ha ospitato in Tanzania e che, dal nulla, sta miracolosamente, faticosamente e lentamente sollevando una comunità dal fango in cui era relegata.

L'applauso finale mi strappa ai ricordi: è tempo di lasciare che il ki scorra affinché uke e tori diano forma agli amati waza. Intanto la passione e la generosità degli aikidoisti ha permesso di raccogliere 675 euro, di cui i Maestri non trattengono nemmeno un centesimo, neanche quelli per ripagarsi delle spese vive della palestra.

La pala eolica è una realtà un po' più vicina e io mi sento felice, perché oggi ho avuto la dimostrazione semplice e straordinaria che l'Aikido è veramente amore.

Veramente grazie

Arigato Gozaimashita  
Asante Sana

## ILULA ORPHAN PROGRAM



Immagini tratte dal sito: [www.ilulaorphanprogram.org](http://www.ilulaorphanprogram.org)

# Wabi Sabi Cyber.

## Cultura e Subculture del Giappone contemporaneo.

Anticipazioni da Nipponica 2011

di Matteo Casari



In quasi tutti i paesi del mondo il linguaggio della cultura popolare nipponica sembra essere oggi il più comprensibile e universale, una presenza quotidiana definitivamente intrecciata al contesto culturale di ricezione.

La J-culture, come viene definita, svolge così un ruolo unico nella costruzione dell’immaginario delle nuove generazioni, anche grazie alla straordinaria fortuna riscossa da anime e manga: attorno alla metà degli anni ’70 del Novecento le televisioni italiane e occidentali hanno conosciuto la prima ondata di serie animate nipponiche, principalmente robotiche, che avrebbe provocato interessanti effetti sul lungo periodo aprendo la strada alla inesorabile affermazione della J-culture su scala planetaria. Intere generazioni di persone, a dispetto della lontananza geografica e culturale, hanno così avuto l’opportunità di crescere condividendo medesimi eroi

e vicende tanto da portare a progressiva maturazione un immaginario comune che ha reso il Giappone una presenza familiare e tutt’altro che aliena. Il processo iniziato in quegli anni continua ancora oggi.

Ma il Giappone, oltre che luogo del futuro e patria dei più diffusi linguaggi delle subculture giovanili, è anche un laboratorio di conservazione e mantenimento in efficienza di molteplici aspetti della tradizione. Irrimediabilmente, o felicemente, perso tra gli estremi della tradizione – samurai e geisha – e dell’innovazione che anticipa il futuro – la robotica e la velocità dello shinkansen per citare qualche etichetta di comodo – il Giappone contemporaneo è una realtà che merita di essere conosciuta o, meglio, compresa per cancellare i molti luoghi comuni e stereotipi che ancora sopravvivono.

Con questo scopo, e con la volontà di far emergere relazioni insospettite tra le forme espressive della tradizione e della contemporaneità, nel 2007 ha preso avvio il progetto Wabi Sabi Cyber. Cultura e subculture del giapponese contemporaneo: un convegno annuale, promosso da Nipponica e dal Dipartimento di Studi Asiatici dell’Università degli Studi di Napoli “L’Orientale” che dovrebbe, nell’ottobre 2011, celebrare la sua quarta edizione a Bologna.

Unico nel panorama nazionale, Wabi Sabi Cyber – il titolo dell’iniziativa coniuga programmaticamente due dei più ineffabili e ‘classici’ ideali estetici del Giappone antico con un termine caro alle subculture giovanili – è nato come momento di confronto e riflessione sul Giappone di oggi, nonché sulle sorprendenti rielaborazioni attraverso cui la tradizione perpetua se stessa rinnovandosi.

Senza rinunciare al rigore scientifico Wabi Sabi Cyber si è sempre caratterizzato per l’immediatezza e la freschezza del suo approccio.

Oltre agli studiosi del settore hanno animato le tre edizioni già svolte mangaka (fumettisti), rappresentanti dell’industria dei video giochi, esperti di moda urbana, di architettura contemporanea, di cinema, letteratura, teatro, arti visive e, ovviamente, animazione.

Nel 2009 Hagio Moto, mangaka di culto con fan in tutto il mondo e ritenuta la fondatrice del moderno manga per ragazze (shōjo manga) vincitrice del prestigioso Osamu Tezuka Manga Award nel 1997, ha trasformato il convegno con la propria eccezionale presenza in un vero e proprio evento.

L’edizione 2008 – per ribadire il volto piacevole, accessibile, addirittura kawaii (carino) che Wabi Sabi

Cyber vuole avere – è stata ufficialmente aperta da un videomessaggio di Doraemon, il gatto robot protagonista dell'omonima serie animata nominato in quell'anno dal Governo Giapponese – con tanto di cerimonia ufficiale – Ambasciatore di anime. Nei fatti Ambasciatore della cultura giapponese tutta.

In attesa del quarto appuntamento con Wabi Sabi Cyber – il cui programma non è ancora definito ma che sicuramente non mancherà nuovamente di stupire – i più curiosi e interessati potranno leggere la raccolta degli interventi delle prime due edizioni.

Il volume, edito da Tunué e disponibile da metà febbraio 2011, si intitola Culture del Giappone contemporaneo. Manga, anime, videogiochi, arti visive, cinema, letteratura, teatro, architettura e contiene saggi di: Giorgio Amitrano, Ariane Beldi, Jean-Marie Bouissou,

Matteo Casari, Gianluca Coci, Bernd Dolle-Weinkauff, Fabriano Fabbri, Marcello Ghilardi, Toshio Miyake, Roberta Novielli, Marco Pellitteri, Gaetano Ruvolo, Sagiya Ikuko, Leone Spita e Laura Testaverde.

Wabi Sabi Cyber è uno degli eventi di punta di Nipponica, manifestazione nata per promuovere la cultura giapponese attraverso corsi di lingua (quelli del 2011 sono appena iniziati), laboratori pratici, conferenze, concerti, spettacoli teatrali, mostre e ogni altra opportunità che possa offrirsi come ponte culturale tra i due paesi.

Il programma di Nipponica 2011 è in costruzione: tutte le novità, comprese le agevolazioni per gli iscritti all'Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese Aikikai d'Italia, e gli appuntamenti saranno a breve visibili su [www.nipponica.it](http://www.nipponica.it)



**wabi sabi cyber<sup>3</sup>**  
Cultura e subculture  
del Giappone contemporaneo

2 ottobre 2009  
Giornata di studi

Promossa da:  
Università degli Studi di Napoli  
L'Orientale e Nipponica

In collaborazione con:  
Ambasciata del Giappone,  
Japan Foundation e  
AISTUGIA

Aula delle Mura Greche  
Palazzo Corigliano  
Piazza San Domenico Maggiore, 12  
Napoli

3 info: 051 381694 - [info@nipponica.it](mailto:info@nipponica.it)  
[www.nipponica.it](http://www.nipponica.it)

  
UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI NAPOLI "L'ORIENTALE"  
DIPARTIMENTO DI STUDI ASIATICI

**nipponica**

  
AMBASCIATA DEL GIAPPONE

  
JAPAN FOUNDATION

  
AISTUGIA

# WWW: novità in arrivo

di Marco Stambul

Da sito a portale: quasi due anni fa un gruppo sparuto (e anche un po' spaurito) di praticanti cominciò a sognare questo grande passo, consci del fatto che per il nostro storico sito fosse ormai arrivato il momento di crescere e allinearsi ad un nuovo modo di cavalcare le onde di internet.

Il caro vecchio sito, che eravamo abituati a frequentare sul dominio [www.aikikai.it](http://www.aikikai.it) e di cui conoscevamo ormai ogni meandro, era stato innovativo e pionieristico al suo debutto, ma un'associazione che cresce come la nostra, e che punta ad aggiornamenti e scambi continui ha bisogno di uno strumento diverso: un portale.

Cosa significa passare da sito a portale?

Perché è un progetto tanto complesso? Cerchiamo di spiegarlo prendendo come esempio proprio la nostra situazione.

Sul dominio [www.aikikai.it](http://www.aikikai.it) è stato disegnato e ritagliato su misura un sito, pensato rispecchiando esigenze di troppi anni fa: è dal 1998 che [www.aikikai.it](http://www.aikikai.it) svolge il suo onorato servizio a disposizione della nostra associazione. E' uno strumento perfetto per descrivere chi siamo, cos'è l'aikido, dove sono dojo e raduni, ma gli aggiornamenti sono macchinosi e solo poche persone sanno dove "mettere le mani" quando è il momento di cambiare un numero di telefono o di pubblicare una comunicazione, magari urgente.

Un sito è uno strumento di promozione più adatto ad una piccola azienda che ad una comunità di persone. In un'associazione come la nostra ci sono grandi quantità di dati da gestire, non pensiamo solo a dojo e raduni ma

anche a iscritti, esaminatori, affiliazioni, indirizzi.

I dati sono in costante aggiornamento da parte della segreteria ed è importante che eventuali modifiche diventino subito effettive e disponibili per tutti quelli deputati a gestirle.

Facciamo un paio di esempi concreti: chi stampa e deve distribuire questa rivista deve poter disporre di un elenco sempre aggiornato di indirizzi prima di procedere alla spedizione. Un elenco a partire dal quale si possano velocemente stampare etichette.

Oppure pensiamo al caso di un responsabile di dojo, per il quale potrebbe essere di sicuro interessante controllare l'elenco dei propri praticanti per verificare che le iscrizioni tramite bollettino postale siano state fatte correttamente.

Altra questione importante è la disponibilità di materiale multimediale a disposizione dei soci o dei responsabili: riviste, video, pubblicazioni di vario tipo.

Ci sono volti dell'associazione che hanno un enorme valore, ma che finora non avevano trovato spazio nel sito; a questi il nuovo portale deve poter dare il giusto risalto: pensiamo all'Aikido per bambini, per il quale è stata attivata una specifica formazione degli insegnanti, o parliamo dell'esistenza di progetti di valenza educativa e socio-relazionale che diffondono l'Aikido al di fuori dei nostri dojo.

Non dobbiamo dimenticarci che le attività dell'associazione nulla hanno a che vedere con il mondo informatico, per cui il sito deve poter essere il collettore delle diverse esperienze, sparse sul territorio, senza richiedere una conoscenza specifica.

Voi siete in: HOME > STAGE

Stage

Vista Mensile Vista Semplificata Vista Giornaliera Cerca per as Call Print

Vista Mensile Venerdì, 14 Gennaio, 2011

Ottobre 2010			Novembre 2010			Dicembre 2010		
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica	Lunedì	Martedì
1	2	3	4	5	6	7	8	9
8	9	10	11	12	13	14	15	16
15	16	17	18	19	20	21	22	23
22	23	24	25	26	27	28	29	30
29	30							

Non ci sono eventi pianificati per Mostra Cale

Cerca Calendario

Digitare una parola chiave... Go

Basato su JCal Pro Calendar 2

Voi siete in: HOME > ESPERIENZE ATTRAVERSO L'AIKIDO

Esperienze attraverso l'aikido

Le esperienze che troverete in questa sezione vi accompagneranno in un percorso che esce dal [dojo](#) propriamente detto, per percorrere strade in cui l'Aikido si lega a progetti particolari, finalizzati a scopi e obiettivi precisi e tematici.

La valenza educativa, relazionale, "terapeutica" dell'Arte Marziale da noi praticata offrono la possibilità di applicare l'Aikido in campi diversi ottenendo risultati interessanti. Gli insegnanti che hanno intrapreso questi percorsi offrono in questa sezione il racconto della loro esperienza attraverso una relazione sul tipo di lavoro svolto, dettagliando e documentando il tipo di esperienza e indicandone i punti di maggior interesse.

Far conoscere l'Aikido attraverso percorsi paralleli a soggetti che non si sarebbero, probabilmente, mai avvicinati ad una palestra e contemporaneamente scoprire le mille applicazioni di quest'Arte Marziale dal grande potenziale socio-relazionale è sicuramente interessante.

Il condividere queste esperienze può aiutare chi già lavora in questo senso e può fornire utili strumenti a chi sia interessato a farlo. Oltre a dare un'idea di come la nostra Associazione si muova in molteplici direzioni per la diffusione, la conoscenza e l'applicazione dell'Aikido.

Nelle esperienze più articolate e strutturate sarà possibile disporre anche del Progetto originale, così come presentato all'Ente che lo ha poi accolto ed eventualmente finanziato.

La richiesta del materiale disponibile e dei riferimenti delle persone che hanno lavorato ai progetti potrà essere effettuata attraverso l'apposito modulo.

Modulo di richiesta progetto

Articoli correlati:

- Corso di difesa personale per forze dell'ordine
- Progetto Diversamente Aikido**
- TITOLO del Progetto: "Diversamente Aikido" Scopo: Inserimento di minori diversamente abili mentali o in condizione di disagio socio-familiare nel gruppo dei coetanei attraverso l'Aikido: superare le aspettative negativamente create...
- leggi tutto...
- Progetto di prevenzione della criminalità minorile
- Progetto di prevenzione del bullismo

Essere vincolati agli esperti dell'informatica rende un sito sterile, è un freno inibitore che lo trasforma in una vetrina stantia e polverosa nella quale campeggiano fiori di antiquariato secchi che dovrebbero invece, a fronte della continua evoluzione dell'arte di cui trattano, essere spolverati, restaurati e talvolta corretti, talvolta anche potati senza pietà per dar vita a nuovi germogli.

Dicevamo che due anni fa abbiamo cominciato a progettare un portale.

Cos'è dunque un portale?

Le città, i giornali, gli enti pubblici hanno portali.

Un portale gestisce grandi quantità di informazioni, che alcune persone possono inserire, modificare, cancellare. Consente maggiore interattività con i suoi utilizzatori: possiamo trovare le ultime novità a disposizione di tutti, ma anche delle aree riservate da cui gli utenti autorizzati possono inserire costantemente contenuti, creare nuove pagine, inserire o cambiare foto, filmati.

Un portale dinamico dovrebbe quindi vivere solo grazie all'impegno dei suoi utilizzatori finali e senza bisogno di una regia occulta di chi, accedendo direttamente alle macchine su cui si trovano i dati, debba spostare files come un giocoliere a seconda di quale avviso si voglia veder apparire in alto a destra piuttosto che in basso a sinistra.

Come anche nell'Aikido, la nostra tecnica è semplice e pulita quando con tanto tanto lavoro abbiamo scrostato e sfrondato tutto quanto poteva appesantirla.

Questo portale è nato grazie al lavoro e alla disponibilità di varie persone a diverso titolo, ciascuno con le proprie competenze e conoscenze.

Ci sono stati ripensamenti e intoppi, non solo di tipo informatico, ma finalmente dopo due anni di prove, prototipi e notti di correzioni il nostro nuovo portale arriverà presto ad affacciarsi sulla rete.

Non si pensi che l'inaugurazione di una nuova vetrina luccicante e piena di fiori multicolori sia un punto di arrivo: una vetrina, per invitante che possa essere, deve essere curata costantemente per mantenersi viva.

Se il portale vuole essere l'agorà per i cittadini della polis e per i visitatori di ogni luogo vicino o lontano, deve poter contare sull'attenzione e sulla partecipazione attiva di tutti, ognuno portatore delle proprie esperienze e dei propri cimeli, in modo che la conoscenza non rimanga prestigio di pochi ma sia accessibile a tutti, nello spirito dell'Aikido e di internet.

Solo un portale sempre rinvigorito da nuova linfa potrà dirsi un progetto compiuto, essendo contemporaneamente biblioteca e piazza, luogo di studio e luogo di ritrovo.



Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese

# Aikikai d'Italia

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

Home
Aikido
Aikido bambini
Aikikai
Aiki-media
Glossario
Contatti
Link





**MERCOLEDÌ**  
19 Gen 2011

Area Riservata

Novità

Comunicati

Esperienze attraverso l'aikido

Cultura tradizionale

Stage

Dojo

Esami

Area Amministratori

Voi siete in: HOME

**Ultime notizie**

Nuovo libretto esami 2010  
Lunedì 15 Marzo 2010



Sommario:

- prefazione: tempi minimi richiesti
- programma esami da 6° kyu a 5° Dan
- vocabolario

**Articoli recenti**

**Aikikai d'Italia**

Aikido

合  
気  
道

L'Aikido è l'evoluzione delle antiche Arti Marziali giapponesi frutto delle ricerche del Maestro Morihei Ueshiba (1883 - 1969).

AI KI DO significa letteralmente la via dell'armonia ed era proprio la ricerca dell'armonia con i propri simili e con l'universo intero lo scopo del fondatore.

Tecnicamente può essere distinta dalle altre Arti Marziali per i suoi movimenti essenzialmente circolari e per la mancanza di competizione.

I movimenti si basano sull'armonizzazione dell'energia di chi attacca e di chi difende evitando lo scontro di forze opposte e percorrendo un cammino che passa attraverso un'educazione alle relazioni con gli altri.

Gennaio 2011

Lu	Ma	Me	Gi	Ve	Sa	Do
						1 2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Non ci sono attualmente eventi pianificati.  
Mostra calendario completo

Copyright © 2009 - 2011 Aikikai d'Italia. Sito realizzato con Joomla!. Grafica, progettazione e sviluppo: Skokanca

