

AIKIDO

Anno XLIII (gennaio 2012)

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: rivistaaikido@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- ... dal nostro Presidente
- 02- Comunicazioni sul fondo di solidarietà
- 03- Editoriale
- 03- Mujō
- 04- Takemusu Aiki
- 12- Un allievo
- 16- Aikido Gessoji Dojo 35th Anniversary
- 21- Intervista al Maestro Jun Nomoto
- 23- Ame no tori fune undo ovvero
L'esercizio del "remo celeste"
- 26- Stile e ritmo nell'aikido
- 30- Kokyūsōren
- 33- Il kokyū nella proiezione di uke
- 34- Misurare le vibrazioni
- 38- Sinestesia
- 39- Uchitachi & Shidachi
- 42- Creare un sé che non si contrappone
- 43- Quarant'anni del dojo Fujiyama a Pietrasanta
- 45- Si fa presto a dire quaranta
- 46- Stage di Aikido
- 48- Samurai col ginocchio a terra
- 52- Onna Bugeisha
- 55- La biblioteca ideale
- 56- Visti per voi...
- 58- Museo Stibbert: Storia ed evoluzione della tsuba
- 60- Museo Stibbert: Leghe e Patinature
- 62- Dall'etere al sangue. Il percorso dell'ossigeno
- 64- Errata Corrigere

Anno XLIII (gennaio 2012)

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 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 Olmelli - 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.

...dal nostro Presidente



Il Presidente
Franco Zoppi

Cari soci, ho sempre pensato che far parte dell'Aikikai d'Italia sia un privilegio e ogni anno che passa rafforza sempre più in me questa convinzione. Pur essendo tutti consapevoli di avere alla guida della nostra associazione un Maestro straordinario, ogni tanto forse abbiamo bisogno che qualcuno ci inviti a mantenere tale consapevolezza ben ferma nella nostra mente.

Credo che ciò che distingue un grande maestro sia innanzi tutto la coerenza tra ciò che dice e ciò che fa, tra ciò che insegna e ciò che è.

L'Aikikai d'Italia ha da sempre la fortuna di avere come Direttore Didattico il Maestro Tada, un grande maestro che ha identificato la propria vita nei principi dell'Aikido e noi tutti abbiamo il privilegio di poter attingere direttamente dalla sua fonte.

Un altro aspetto che penso renda grande il Maestro Tada è la sua capacità di rinnovamento, d'aver consentito cioè all'Aikido, come già fece il Maestro Morihei

Ueshiba, di rimanere una via adatta anche per il nostro tempo. Di averlo tradotto in un linguaggio comprensibile all'uomo d'oggi, pur mantenendolo totalmente fedele al pensiero del suo fondatore.

Pensare di praticare oggi l'aikido come un secolo fa, sarebbe più o meno come voler oggi esprimerci in latino: nessuno capirebbe e anche l'Aikido diverrebbe una lingua morta.

Il compito fondamentale della nostra Associazione ritengo, quindi, sia quello di mantenere vivo il metodo d'insegnamento del Maestro Tada, proprio per non perdere coerenza con i principi dell'Aikido, così come li ha proposti al mondo intero O'Sensei.

E' un compito non facile che per essere realizzato richiede il massimo impegno da parte di tutti ed in particolare degli organi istituzionali.

La nostra Direzione Didattica alla quale sono stati affidati quasi tutti gli stage nazionali sta assumendo un ruolo sempre più importante e su di essa sono riposte le maggiori aspettative affinché le nuove generazioni di aikidoisti possano praticare secondo la linea d'insegnamento del Maestro Tada.

A breve entrerà in funzione la versione definitiva del nuovo sito e sono certo che con questo strumento molto più avanzato del precedente, saranno facilitate non solo le operazioni amministrative, ma anche le relazioni all'interno della nostra Associazione, favorendo altresì le opportunità di crescita sia quantitativa che qualitativa. Questa importante realizzazione è stata possibile soprattutto grazie ai nostri cari Manuela e Marco Stambul, che, coordinandosi con il sottoscritto, hanno fatto sostanzialmente tutto offrendocelo in dono.

Voglio ringraziare, come sempre ma sempre più convintamente, tutti i Dirigenti dell'Associazione, la Direzione Didattica, i Maestri Fujimoto e Hosokawa per l'impegno profuso, ma un grazie particolare va ancora una volta ai nostri Responsabili di Dojo sulle cui spalle grava l'attività di ogni giorno e senza i quali la nostra Associazione non avrebbe la possibilità di esistere.

Al Maestro Tada la più profonda riconoscenza.

Tanti auguri di buon aikido a tutti.

.....

Comunicazioni sul fondo di solidarietà per il Giappone

La nostra Associazione, quale espressione di solidarietà e vicinanza alle zone colpite dalla tragedia del marzo 2011, ha aperto una sottoscrizione volontaria tra tutti i soci.

Abbiamo raccolto € 6.786,00 che insieme alla somma di € 6.000,00 deliberata in sede assembleare, sono state inviate in Giappone presso il conto appositamente aperto dall'Hombu Dojo.

La documentazione è a disposizione presso la segreteria a chiunque ne faccia richiesta di visione.

Desidero esprimere il mio personale sentito ringraziamento e quello del Consiglio Direttivo a tutti coloro che hanno partecipato. Con il loro gesto hanno ancora una volta fatto emergere la grande generosità che da sempre contraddistingue gli iscritti all'Aikikai d'Italia in occasioni come questa.

Editoriale

Davvero stiamo vivendo un passaggio epocale, un mutamento pieno di incognite con molti punti interrogativi sul nostro presente e sul nostro futuro.

La crisi non è solamente economica, ma di valori, di convivenza, di rapporto con la natura (Fukushima e i cambiamenti del clima stanno lì a ricordarcelo).

Questo mondo globalizzato ma sempre conflittuale rende più evidente la nostra missione al dialogo, la ricerca di una cultura dell'armonia e della pace. Una pace intesa non come una supina accettazione di tutto quello che accade, ma come una ricerca dei valori comuni, di quello che è alla base della civiltà dei popoli, una lotta per il rispetto della dignità dell'uomo indipendentemente dalla sua appartenenza.

Noi che ci impegnamo nello studio di una cultura diversa dalla nostra dovremmo essere meglio aperti a questo confronto, dare il nostro contributo a respirare in sintonia con la natura e con gli altri.

Di fronte al pessimismo dell'intelligenza occorre riscoprire l'ottimismo della ragione, costruire una volontà positiva. La pratica dell'aikido che la nostra associazione mira a diffondere ha proprio questo scopo, ad ognuno di noi il compito di realizzarlo.

La Redazione

Di seguito un estratto del discorso di Haruki Murakami sul terremoto e il nucleare tenuto lo scorso giugno in occasione della manifestazione International Catalunya Prize. La versione integrale è reperibile al sito: www.japanfocus.org.

Traduzione dal giapponese: Emanuel Pastreich.

Ringraziamo "Neve sottile"- Silvia Fancello per la traduzione italiana.

Ogni commento ci sembra inutile: Murakami, novello Dostoevskij, lenisce la nostra angoscia.

Il bello ci salverà, la bellezza è consolatoria: godiamo del momento effimero in cui essa ci appare.

“...C'è un'espressione in giapponese, mujō.

Mujō significa che non c'è nulla che rimanga uguale a se stesso nella vita.

Tutte le cose di questo mondo sono destinate a finire; tutto cambia continuamente.

Non c'è nulla di permanente e stabile.

Non troveremo mai nulla di cui fidarci che prima o poi non cambierà o morrà.

Nonostante il termine mujō abbia origini buddiste, il concetto di mujō ha superato il significato stesso che ne ha dato la religione.

Questo concetto è penetrato profondamente nello spirito giapponese, andando a sedimentarsi e a costituire l'essenza stessa del carattere nazionale.

La prospettiva del mujō che tutto deve finire e passare può far pensare che i giapponesi abbiano una visione del mondo rassegnata.

Da questa prospettiva qualunque sforzo umano contro le forze della natura possono sembrare vane.

Ma anche in mezzo a questa rassegnazione i giapponesi sono capaci di trovare la bellezza.

Nel caso della natura, ad esempio, noi godiamo della vista dei ciliegi in fiore a primavera, delle lucciole in estate, delle foglie rosse in autunno.

Lo facciamo in gruppo ed è per noi un'abitudine godere entusiasticamente di questi passaggi stagionali....

Perché lo facciamo?

Perché i ciliegi, le foglie e le lucciole perdono la loro squisita bellezza in un momento.

E noi giapponesi intraprendiamo lunghi viaggi per ammirare questi fenomeni al loro massimo splendore.

Non è una questione di vedere cose belle, ma di riconoscere il momento esatto in cui sono al loro massimo per poi scomparire.

Questa consapevolezza ci consola in un certo senso.

Stranamente ci fa star meglio sapere che la bellezza è destinata a scomparire.....”

無常 kanji di mujō

Takemusu Aiki

Discorsi di Morihei Ueshiba

Traduzione: Sonoko Tanaka - Lorenzo Marotta

Questa è la seconda parte di una serie di discorsi di Morihei Ueshiba, il fondatore dell'Aikido. Questi discorsi sono stati trascritti e redatti da Hideo Takahashi del Byakko Shinkokai e originariamente pubblicati come Takemusu Aiki nel 1976. L'importanza di questi discorsi come una fonte primaria di materiale affidabile sulla visione spirituale di Morihei Ueshiba non sarà mai abbastanza sottolineata.

I lettori interessati a saggiare la profondità della filosofia del fondatore si troveranno davanti una sfida, nell'esplorare questi testi; per favorire la, più possibile esaustiva, comprensione di questo difficile testo, abbiamo pensato a questa "premessa", un "prolegomeno" in cui poter trovare una (speriamo) chiara spiegazione di alcuni termini utilizzati. Crediamo di essere stati esaurienti. La redazione ringrazia Aikido Journal per la cortesia e disponibilità che hanno reso possibile questa pubblicazione; inoltre un sincero ringraziamento a Sonoko Tanaka per le ricerche sul materiale citato in alcune note.

Premessa

1) Kotodama o kototama (言霊) è un concetto giapponese per il quale poteri mistici abitano in parole e nomi.

La nozione di kotodama presuppone che i suoni possono influenzare gli oggetti ed anche, in usi rituali, il nostro ambiente, corpo, mente e anima. Nelle religioni del mondo, viene vissuto attraverso la preghiera e il canto e la ripetizione quasi ossessiva di frasi rituali.

La parola è composta da koto 言 "parola, discorso" e tama 霊 "spirito, anima", mentre la pronuncia kototama afona si riferisce soprattutto a kototamagaku (言霊学 "Studio di kotodama"), che fu reso popolare da Onisaburo Deguchi nella religione Ōmoto.

Il concetto di kotodama è peculiare del Giappone: uno dei nomi classici del Giappone è kototama no sakiwau kuni (言霊の幸はう国, "La terra dove il misterioso funzionamento del linguaggio porta beatitudine"), una frase che ha avuto origine nel Man'yōshū.

Il concetto del kotodama origina dal sistema tantrico sphota-vada dell'antica India, che fu portato in Giappone dal patriarca buddhista Kūkai nel IX secolo e chiamato Shingon i "veri suoni".

La Parola Suprema (*su*) è il nucleo più intimo dell'essere. Da quella Parola suprema, 50 suoni puri (*koto*) nacquero (*musubu*) e si cristallizzarono come vibrazioni (*hibiki*) di varie concentrazioni che vengono percepite come suono, colore e forma, cioè il mondo fenomenico. Questi suoni-spiriti imbevuti di energia cosmica (in sanscrito *shakti*, *prana*, in giapponese *ki* e *kokyū*) attivano e sostengono la creazione.

Il concetto dell'universo come composto di energia-suono forma le basi teorie kotodama dello Shinto giapponese. Nella teoria kotodama si dice che l'Universo abbia avuto origine da un punto incomprensibilmente denso, rappresentato dalla iperconcentrata vibrazione *su*. Un'eternità di tempo addietro, nebbia, fumo e vapore emanavano da quel punto, avvolgendolo in una sfera nuvolosa. Da *su*, il punto primordiale kotodama, il suono dell'ispirazione cosmica energia-suono-respiro uscì simultaneamente in forma di spirale. *Su* si estese circolarmente nei suoni u-u-yu-mu e si espanse verticalmente nei suoni a-o-u-e-i. La tensione tra questi suoni diede nascita a spirito—materia, a fuoco-acqua, a yin-yang, e successivamente si trasformò nei 75 kotodama che mantengono l'esistenza.

Questa cosmologia, sorprendentemente simile alla teoria del big bang, venne ulteriormente dettagliata da diverse scuole Shinto, come "una sorgente, quattro spiriti, tre elementi e otto poteri" (*ichirei—shikon—sangen-hachiriki*).

Attraverso l'interazione di questi suoni nacque l'universo. Schematizzando:

Una Sorgente:

L'inizio primordiale e centro dell'universo.

Quattro Spiriti:

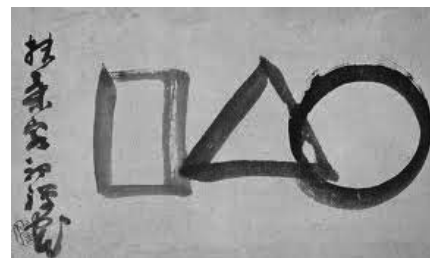
1. Kusu-mitama: cielo, saggezza, luce, principio
2. Ara-mitama: fuoco, valore, progresso, il completamento
3. Nigi-mitama: acqua, la fedeltà, l'armonia, la correttezza
4. Sachi-mitama: terra, amore, compassione, coltivare

Tre elementi:

1. Iku-musubi: armonizzazione, vapore, fluidità (triangolo)
2. Tara-musubi: inalazione, liquido, l'unificazione (cerchio)
3. Tamatsume-musubi: espirazione, solido, la solidità (quadrato)

Otto Poteri

1. Movimento
2. Calma
3. Solidificazione
4. Rilascio
5. Estensione
6. Retrazione
7. Unificazione
8. Divisione



Sengai Gibon

"Cerchio, triangolo, quadrato"

XVIII Secolo - Idemitsu Museum, Tokyo

Ogni principio, secondo il kotodama, ha un sacro suono, che ne contiene l'essenza; se si conosce il significato del suono, si può capirne la funzione e quindi unirsi al suo spirito. Un testo tantrico dice: "Soffermandosi sull'essenza della Parola, che sta dietro all'attività del respiro, uno riposa in se stesso avendo eliminato tutte le sequenze. Dopo aver purificato la parola, e averla trattenuta nella mente, dopo aver spezzato tutti i legami ed essersi liberato, dopo essere arrivato alla luce interiore, ognuno, tagliati i propri legami, diviene unito al Supremo".

Consideriamo ad esempio il concetto di taka-ama-hara. Mitologicamente taka-ama-hara significa "L'Alta Pianura del Cielo" (dove dimorano gli dei Shinto). In termini di kotodama, comunque, la frase ricrea la formazione e il funzionamento dell'universo:

ta uguale armonizzazione; *ka* sostenimento; *a* manifestazione; *ma* vita; *ha* attività; *ra* fecondità.

Taka-ama-hara è quindi un puro stato della mente senza anomalia od eccesso. Estendendo ancora il kotodama, il carattere *hara* (pianura), è rimpiazzato con il carattere *hara* (addome), indicando che il cielo non è in aria, ma nel centro dell'essere, "il sangue rosso che ribolle nel proprio hara", così come Morihei Ueshiba chiamava il kotodama che richiamava la sua forza divina. In molte arti marziali tradizionali l'uso ed il controllo dell'hara è fulcro sia della tradizione marziale che della tecnica. In aikido e kyudo in particolare l'uso delle spirali primordiali, del suono dell'inspirazione cosmica energia-suono-respiro sono alla base dei movimenti e delle tecniche che uscendo dall'hara si muovono con sincronia divina.

(Fonte: *Youkoso Italia Il ponte virtuale tra Giappone ed Italia-Aikido H. C. Sussex*)

2) Takami-Musubi

Per lo Scintoismo giapponese è il dio principale, il creatore. E' colui da cui trae origine lo spirito dell'amore divino. Governa il mondo con la moglie Amaterasu. E' il nonno di Ninigi-no-mikoto, il fondatore della dinastia imperiale giapponese.

3) Musubi-no-Kami

Il dio giapponese dell'amore e del matrimonio; vive in un sacro albero di ciliegio da cui appare alle ragazze in forma di un bel giovane che offrendo un ramo di fiori, è simbolo di amore prossimo.

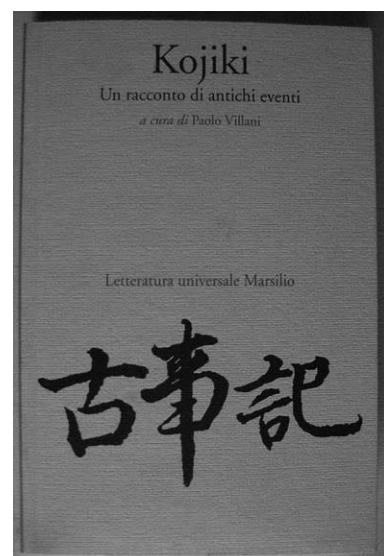
4) Michihiru no Tama

Due sfere usate per manipolare a piacimento la marea. Una è per la marea crescente, l'altra per quella calante. Nel Kojiki, si narra che queste due sfere vennero date a Hoori no Kami (nipote di Amaterasu) dalla divinità del mare.

5) Kojiki

Il Kojiki (lett. vecchie cose scritte) è la più antica documentazione esistente della cultura giapponese, un'importante fonte per le cerimonie, i costumi e le pratiche magiche dell'antico Giappone. Include miti, leggende e resoconto storici della corte imperiale dalla sua creazione fino all'imperatrice Suiko (628).

*Edizione italiana del Kojiki, un racconto di antichi eventi
a cura di Paolo Villani
Marsilio Editore*



6) Izanagi no Mikoto ed Izanami

I creatori del Giappone e delle sue divinità. Izanami partorendo il dio del fuoco, Kagutsuchi, morì ustionata. Izanagi scese dagli Yomi (il nostro Inferno) per liberarla ma la moglie lo pregò di non guardarla, lui non resistette, accese una torcia, vide il cadavere in decomposizione, fuggì.

La punizione della moglie fu terribile: inviò orribili spiriti femminili ed un esercito di feroci guerrieri, Izanagi sfuggì bloccando il passaggio tra Yomi e la terra dei vivi con un masso enorme e quindi, ovviamente, mettendo fine al loro matrimonio.

Il loro mito è molto simile a quello di Orfeo ed Euridice.

7) Ame no Minaka Nushi

Uno dei Kami, il cui nome significa «il signore dell'eccelso centro del cielo». E' il dio della Stella Polare

8) Goi Sensei

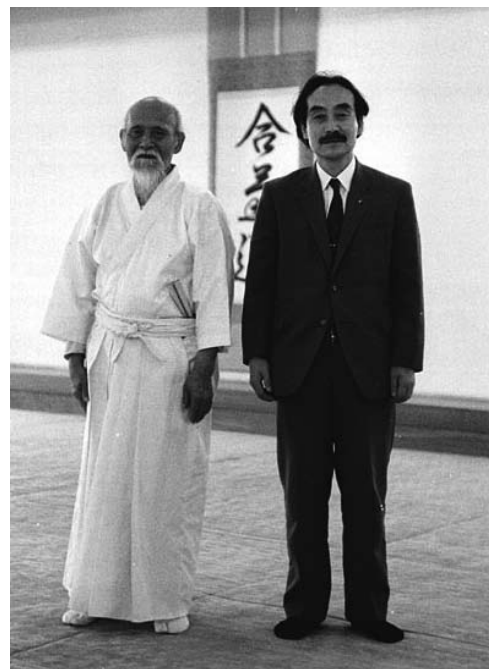
Masahisa Goi (1916-1980) fu intimo amico di Ueshiba; a causa della sua precaria salute Goi non poté dedicarsi compiutamente alle arti marziali ma ne affinò l'aspetto spirituale.

Secondo la sua dottrina le negatività della vita e delle vite passate, erano destinate a svanire nel nulla coltivando pensieri positivi e pronunciando le parole appropriate, ricavate dal kototama.

Goi Sensei era un pacifista integrale: propose di opporsi alla guerra con il pensiero positivo, l'aiuto degli spiriti e la forza di certe specifiche parole.

Dal 1951 raccolse discepoli nella organizzazione Byakko Shinko Kai ("Società della Luce Bianca"), proponendo una semplice pratica che consiste nella ripetizione della "Preghiera per la Pace" (il cui testo è: "Che la Pace prevalga sulla Terra – Ci sia Pace nelle nostre case e nelle nostre nazioni – la nostra missione possa essere compiuta – Vi ringraziamo, divinità e spiriti custodi"). Morihei Ueshiba trovò in lui l'immagine della "vera missione dell'aikido", la via della pace e dell'amore

(fonte Aikime: uno sguardo sull'aikido)



9) Futomani

Un tipo di divinazione usata nei tempi antichi. La gente profetizzava la buona o la cattiva sorte bruciando ossa di animali (di solito caproni) o carapaci e osservando la forma delle crepe che apparivano sulla loro superficie.

10) Amaterasu Oomikami

La divinità del sole, considerata una divinità femminile, una figlia di Izanagi no Mikoto. Nacque quando Izanagi no Mikoto si lavò l'occhio sinistro durante lo svolgimento del misogi a Ahagihara.

11) Jimmu Tenno

Il leggendario primo Imperatore della dinastia Yamato, secondo le antiche cronache Kojiki e Nihon Shoki. Era anche conosciuto come Kamu Yamato Iwarebiko no Mikoto ed era un nipote di Hoori no Kami.



Statuetta raffigurante il leggendario Jimmu Tenno: un souvenir molto diffuso in Giappone

12) Ame no Ukihashi

Nella mitologia giapponese è il ponte attraverso il quale gli dei, abitanti nel cielo "Taka-ma hara" possono scendere sulla terra

13) Sanzen Sekai

Lett. "Tremila mondi", un concetto Buddista Indiano del Mondo o dell'Universo. Al centro del mondo c'è un'alta montagna chiamata Shumisen, e il mondo che circonda la montagna è proprio il mondo in cui viviamo ed è detto uno Shumi Sekai. Sanzen Sekai si riferisce a Daizen Sekai, che è Shumi Sekai moltiplicato per mille per tre volte. Pertanto, l'effettivo numero di mondi non è 3000, ma piuttosto 1.000.000.000.

*Ryozen Kannon. Kyoto Sentiero Higashiyama.
La statua fa parte del memoriale dedicato ai 2
milioni di soldati giapponesi caduti in guerra.*



14) Nenpi Kannon Riki (Nenpi Kannon Riki Tojin Dandan Ne)

Questo termine deriva dall'Hokkekyo, un testo Buddista. Esso si riferisce alla credenza nel potere di Kannon, la Dea della Pietà. Uno non verrà tagliato neanche se il suo nemico lo taglia con una spada, piuttosto la spada del nemico verrà spezzata in più parti.

15) Tamashii no O

La condotta che lega il tama o tamashii (spirito) al corpo fisico in modo che lo spirito non lasci il corpo. Lo si può anche intendere come indicante "la vita".

16) Shikishin

Una manifestazione del buddha che è incarnata in un corpo fisico nel Mondo delle Apparenze.

17) Hasshiki. Lett. "Le otto shiki"

Shiki si riferisce a un'abilità della mente di riconoscere e giudicare la natura delle cose materiali attraverso i sei sensi e percezioni. Shiki è una delle dodici leggi di causa ed effetto nel Buddismo. I sei sensi sono la vista, l'udito, l'odorato, il gusto, il tatto e la coscienza. Il termine Hasshiki include altri due aspetti, Mana Shiki (l'illusione dell'amore di sé) e Araya Shiki, la consapevolezza fondamentale dell'esistenza di un essere umano, che accumula esperienze e forma l'individualità. Essa è il centro di tutte le attività della mente. Subcoscienza.

18) A-UM

"A" è il suono prodotto dall'esalazione dalla bocca aperta, ovvero l'espiazione. "UM" si forma con la bocca chiusa, inspirando. Ogni cosa inizia da "A", e con "UM" ogni cosa ha termine.

19) Kusu Mitama, Ara Mitama, Nigi Mitama, e Sachi Mitama vedi nota 1 riguardo i 4 spiriti

20) Daniele, 12 *«In quel tempo sorgerà Michele, il grande capo, il difensore dei figli del tuo popolo; vi sarà un tempo di angoscia, come non ce ne fu mai da quando sorsero le nazioni fino a quel tempo; e in quel tempo, il tuo popolo sarà salvato; cioè, tutti quelli che saranno trovati iscritti nel libro.*

Molti di quelli che dormono nella polvere della terra si risveglieranno; gli uni per la vita eterna, gli altri per la vergogna e per una eterna infamia.

I saggi risplenderanno come lo splendore del firmamento e quelli che avranno insegnato a molti la giustizia risplenderanno come le stelle in eterno.

Tu, Daniele, tieni nascoste queste parole e sigilla il libro sino al tempo della fine. Molti lo studieranno con cura e la conoscenza aumenterà».



Izanagi ed Izanami

Adesso, con qualche informazione in più, è possibile affrontare il Takemusu Aiki

(1)

Aikido è la via del principio dell'eterno, immutabile sistema dell'Universo.

La Grande Vacuità venne creata prima della nascita della voce Universale “SU”, l'Unica Fonte Originaria, il nostro Dio padre. La vita è la storia degli atti di Dio da allora, fin dall'antica epoca delle divinità del nostro paese, e la pratica dell'aikido ha origine da questa storia.

Il mio aikido è una Via per svolgere pratiche ascetiche guidate dalla Divina Provvidenza, che esprime il significato della Spada Divina (matsurugi) ed è una manifestazione della spada stessa. Io lo considero la vera arte marziale (bujutsu).

Le opere dell'Universo sono chiamate “takemusu aiki”, sono nate dall'Unica Fonte Originaria, e unificano l'acqua e il fuoco, ovvero il Respiro del Cielo e il Respiro della Terra, allo scopo di produrre un respiro unificato.

Vorrei spiegare cosa significa questo.

Quando il corpo e l'anima che ho ricevuto in dono interagiscono fra di loro come un'unione inseparabile attraverso le opere di “SU” e “U”, io produco i suoni “A, O, U, E, I” dal basso del mio ventre lasciandoli fuoriuscire dalla mia bocca fisica.

Questa forma è esattamente la stessa della manifestazione delle attività di attrito prodotte dai movimenti di acqua e fuoco, ovvero dall'interazione delle due divinità Takami Musubi¹ e Kami Musubi², quando essi danzano mentre si muovono in una spirale ascendente a destra e discendente a sinistra.

Se lucidiamo e perfezioniamo il kotodama, lo spirito donato a ciascuno di noi che costituisce la sua vera natura, ci saranno donate tutte le spiegazioni per comprendere la combinazione di tutte le cose e la saggezza per comprendere la vera condizione della Grande Creazione di questo mondo. Inoltre, ci verrà anche dato l'onore di usare le “Sfere di Michihiru” (Michihiru no Tama)³ secondo il Kojiki⁴ (l'antica cronaca giapponese), un tesoro della nostra nazione, consultando Dio con i bastoncini divini (Ame Tsukuri no Kannagi) di Cielo, Fuoco, Acqua e Terra, facendo abbondanti offerte per espiare i nostri peccati e dedicando noi stessi a Dio.

Queste Sfere di Michihiru sono donate a ciascuno di noi affinché compiamo le nostre missioni e le nostre opere. Inoltre noi, esseri umani, preserviamo le nostre vite grazie a queste Sfere di Michihiru.

Aikido è una vera arte marziale e si manifesta in tutte le arti marziali che sono arrivate nel mondo fino ad oggi, e nelle opere dell'Universo, vale a dire, il nucleo della Fonte Originale dell'aikido.

Esso è saldamente radicato e si esprime specialmente nelle azioni delle due divinità, Izanagi no Mikoto e Izanami

no Mikoto⁵, quando essi hanno dato vita alle isole e alle divinità, cioè la cospicua opera dell'interazione tra fuoco e acqua. In altre parole, l'interazione tra fuoco e acqua è l'opera di Ame no Minaka Nushi⁶ ed è una manifestazione della Volontà Divina. Pertanto, l'Unica Fonte Originaria ha dato la vita alle Due Fonti Originarie. Le opere di ciascuna Fonte sono un'espressione della Volontà Divina e una manifestazione della complessa e sottile interazione tra Cielo e Terra, vale a dire, la Vita dell'Universo, il Respiro del Cielo e della Terra. Non esiste una cosa che non sia una manifestazione della Volontà Divina, non importa che forma abbia il suo corpo o quanto piccola essa sia. Ogni cosa è la Vita dell'Universo.

Ho cantato questo per celebrare l'aikido nella sua forma moderna, perfezionata:

Questa meravigliosa apparizione

Di Terra e Cielo

Ogni Cosa è Una Famiglia

Creata dal Signore

Tutte le benedizioni di questo Grande Universo si manifestano, senza eccezione, in tutte le divinità e in tutti i Buddha, in tutta la natura, negli animali, gli uccelli, i pesci e perfino gli insetti.

Aikido significa ricevere tutte le benedizioni dentro di noi e svolgere i nostri compiti come esseri umani.

Riguardo alle religioni, io credo che ogni religione dovrebbe diventare un ubuya (case per la nascita dei bambini) per impartire questo stesso insegnamento. Dovete assimilare tutte queste benedizioni nel respiro del Cielo e della Terra anche quando eseguite solo un movimento con la spada. Pertanto, quando svolgete il vostro compito come esseri umani, formate un cerchio mentre espirate pronunciando una preghiera, e un quadrato mentre inspirate. Allora, lasciate che il meraviglioso spirito dell'Universo circoli attraverso il vostro intero corpo e purifichi i vostri sei sensi (rokkon) consentendo loro di operare.

La forma circolare di espirazione è la forma dell'acqua, e quella quadrata è quella del fuoco.

Il cerchio significa il respiro del cielo, e il quadrato significa quello della terra. Pertanto, diamo vita alle tecniche combinando il Respiro del Cielo con quello della Terra per mezzo del ki del Cielo.

Questo è quello che dobbiamo fare e io so, inoltre, che tutte le divinità ci proteggeranno totalmente lungo la Via. Dobbiamo diventare consapevoli di questo e realizzarlo sulla Via mostrata da Goi Sensei⁷. Questo è il mio compito. Io devo compiere la mia missione senza dimenticare i benefici che mi vengono dalle divinità.

In una riunione di preghiera, dobbiamo assimilare la virtù della nostra vera fede nel Respiro del Cielo e della Terra in modo da poter unire e armonizzare questo mondo sotto la protezione di tutte le divinità e di tutti i Buddha.

La preghiera è luce e anche calore.

La vostra preghiera deve seguire la Via delle opere del Cielo e della Terra mentre si unisce con tutte le divinità e tutti i Buddha.

Possiamo chiarire questo solo se ci riferiamo alle voci dell'aiki "SU" e "U".

La Terra non può funzionare senza interagire con il respiro del Cielo, e l'interazione del respiro del Cielo e della Terra dà la vita a tutte le cose. Riempiamo noi stessi con lo Spirito Divino e diamo intellettualmente la nascita alle arti marziali attraverso il respiro del kotodama (spirito).

Il Respiro del Cielo è il respiro del sole e della luna, e le tecniche dell'arte marziale nascono quando il Respiro del Cielo e della Terra sono uniti.

Il Respiro della Terra è la marea.

La marea respira attraverso l'interazione del Respiro del Cielo e della Terra. La Terra respira secondo il Respiro della Terra.

La nascita di un essere umano segue anch'essa lo stesso principio.

Un essere umano nasce nel momento subito dopo la marea, quando questa comincia a ritirarsi. Tuttavia è meglio che io non parli del corpo umano, poiché Io posso assorbire ogni cosa in un movimento della mia spada.

In una precedente occasione ho detto "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. Pertanto, dobbiamo produrre le tecniche rispettando il Futomani del Kojiki⁹, vale a dire, gli insegnamenti lasciatici in eredità dalle antiche divinità tra Amaterasu Oomikami¹⁰ e Jimmu Tenno¹¹.

Il Futomani del Kojiki è una storia dall'età delle divinità e una linea vitale per la costruzione della Nazione Universale. Esso è la Costituzione del nostro paese.

Come essere umano, ognuno deve svolgere incessantemente pratiche ascetiche in solitudine, in accordo con la missione assegnataci.

In altre parole, se studiamo a fondo la nostra divinità protettrice principale e anche il nostro corpo e la nostra mente cominceremo a comprendere il lavoro che dobbiamo svolgere nella nostra vita quotidiana. Allo stesso tempo, dal punto di vista della preghiera, io stesso rispetto Goi Sensei e la Via che egli ci mostra.

Anche se io non rimango costantemente in questa condizione quando io, ogni mattina e ogni sera, prego e ringrazio gli spiriti divini del Cielo e della Terra per la loro grande autorità divengo talmente chiaro e sereno nell'intermo mio corpo, come se fossi uno specchio, che non potrei esprimere una tale purezza con le parole.

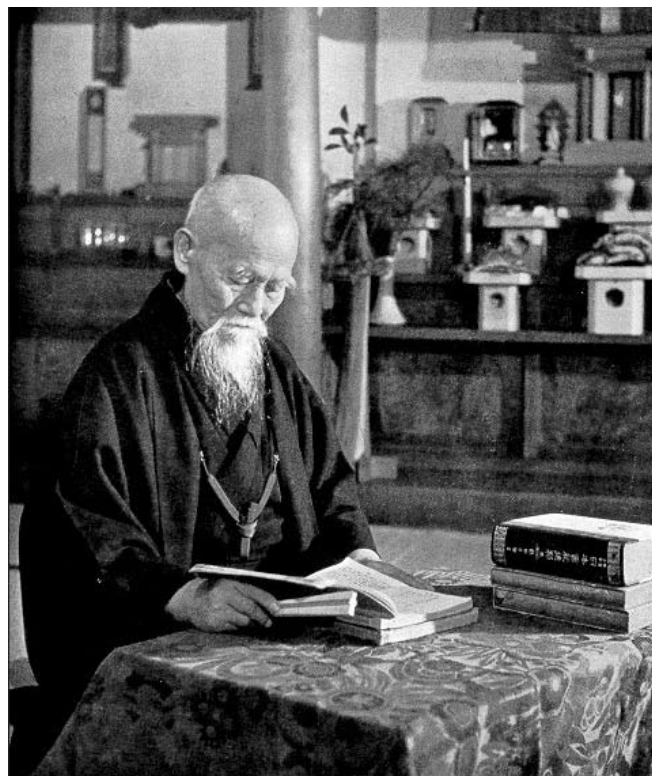
Tutti gli attaccamenti svaniscono e io attendo nel respiro

del nostro Padre Originario che emana luce su tutte le cose nell'Universo.

Ritengo che la gioia suprema consista nell'essere in grado di restare in questo stato e continuare senza interruzione a lodare le virtù dell'universo.

(2)

Quando offrite una preghiera sincera, non vi è ego in essa. Tutti gli attaccamenti svaniscono e sono trasformati in luce. Io posso comprendere i santi dell'antichità quando affermano che vi sono tali e tante divinità. Percepisco anche che io, come mi sembra, resto nella Sacra Luce del Grande Universo. Credo che qui sta il motivo per cui le parole dei santi del passato vengano comprese erroneamente. Non dovrei parlarne con leggerezza. Anche se sono in grado di restare in una tale condizione, non pretendo che altri raggiungano lo stesso stato con un singolo sforzo, né mi considero particolarmente superiore ad altri.



Io credo solo che sarò capace di farmi umile davanti alle persone e di dedicare loro il mio lavoro come un servitore, perché ora sono divenuto capace di restare in questo stato.

La preghiera è realmente il fondamento ed il "Grande Ponte". Il Grande Ponte si riferisce a Ame no Ukihashi.

¹² Ame no Ukihashi è la manifestazione dell'intersecarsi di fuoco e acqua. Qui risiede il divino messaggio che il mondo verrà purificato verticalmente e orizzontalmente e verrà governato.

C'è un proverbio che dice "I boccioli dei pruni sbocceranno tutti insieme in tutti i regni dei Tremila Mondi" (Sanzen Sekai).¹³ Tuttavia, questo non ha solo un significato religioso. Anche in aikido, questo messaggio

divino che i boccioli dei pruni sbocceranno tutti insieme in tutti i regni dei Tremila Mondi è la Via della vita che ci è stata donata.

Questo insegnamento significa che questo mondo comincia ad essere la manifestazione del potere spirituale cominciato con l'apparizione di Ame no Ukihashi. In aikido, questo è Nenpi Kannon Riki.¹⁴

Naturalmente senza un corpo fisico, ovvero haku, i nostri spiriti non possono stabilirsi, né noi possiamo svolgere i nostri compiti come esseri umani.

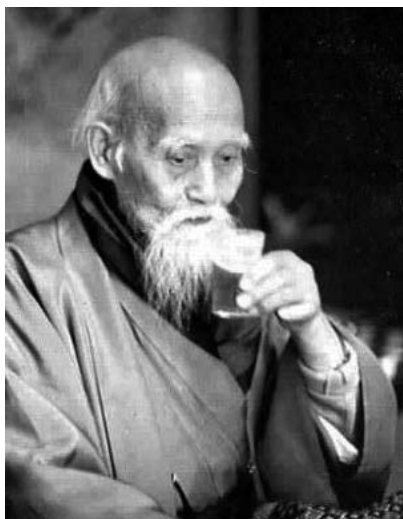
Dobbiamo rivelare questa condotta dello spirito (Tamashii no O).¹⁵ Il corpo fisico che ci viene donato è un organo di creazione e, allo stesso tempo, è un luogo dove svolgere i servizi divini. Esso è anche una casa o un organo dove noi coltiviamo la nostra condotta dello spirito. Inoltre, il corpo fisico matura e si perfeziona magnificamente attraverso le pratiche spirituali richieste per la nascita degli spiriti. Pertanto, il nostro corpo diviene una casa dove gli spiriti possono nascere e crescere (seicho no ie). Goi Sensei conosce bene questa materia. Non dobbiamo parlare di argomenti difficili. Se voi (rivolgendosi alla platea del Byakko Shinko Kai) continuate a pregare senza fare domande, Goi Sensei si prenderà carico di voi. Grazie a Goi Sensei, anche l'aikido si evolve tramite la preghiera.

In altre parole, la condotta del vostro spirito verrà purificata tramite le preghiere.

Sentiamo parole come shikishin¹⁶ o hasshiki,¹⁷ ma non abbiamo bisogno di queste cose.

Tutto quello che dovete fare è lucidare la condotta del vostro spirito. Dopo tutto, il mondo è stato un mondo fisico fino ad oggi.

Aiki non esclude il mondo fisico, ma lo trasforma nel fondamento e sostituisce il mondo fisico con il mondo spirituale. Allora l'aiki costruisce un Cielo sulla Terra e realizza la sua funzione di costruire la Nazione Universale.



(3)

Takemusu aiki è il servizio che noi doniamo allo scopo di proteggere i mondi in cui si svolge tutta l'attività

Universale, cioè i tre mondi –Apparenza, Subconscio e Divino– e di aiutarli ad armonizzarsi tra di loro e a fiorire.

Lo chiamiamo “takemusu aiki” quando chiariamo il vero significato delle opere di Dio, purifichiamo la Grande Via e ci dedichiamo ad aiutare la Grande Via a rafforzarsi. Questo è ciò in cui credo fermamente.

È per questo che le arti marziali del nostro paese (budo) non sono chiamate sport.

Lo scopo delle arti marziali è di formare e perfezionare noi stessi. Una volta che abbiamo costruito noi stessi, dobbiamo realizzare ogni cosa con successo, e prima di tutto noi, come esseri umani, dobbiamo proteggere tutta la natura.

Nel nostro paese, originariamente, non abbiamo sport come quelli che ha la gente dei paesi occidentali. Certe persone sono ben liete di affermare che le arti marziali giapponesi hanno guadagnato popolarità da quando sono diventate degli sport. Tuttavia questo è un grossolano malinteso che dimostra come essi non hanno assolutamente compreso che cosa siano veramente le arti marziali.

Gli sport sono giochi e passatempi che non coinvolgono lo spirito. Sono solo competizioni tra corpi fisici e non fra anime. Pertanto, queste competizioni hanno come unico scopo il piacere.

Le arti marziali Giapponesi sono una competizione nel modo in cui possiamo esprimere e realizzare l'amore che unisce e protegge ogni cosa in armonia e aiuta questo mondo a prosperare.



La Via che preserva questo mondo è una competizione per proteggere lo spirito e anche il mondo fisico.

Essa è una competizione per proteggere completamente la Via della nascita e della crescita di tutta la natura, e per proteggere amorevolmente la Via della fioritura di ogni cosa, attraverso il respiro di *A-UM*¹⁸ (espirare ed inspirare), nel quale lo spirito e il corpo fisico sono equilibrati in armonia.

Questa competizione è esattamente la stessa della creazione del mondo di oggi, in cui erano coinvolto il Grande Dio, per tramite delle due divinità Izanagi e Izanami.

Essa è la via per ringraziare quotidianamente il Grande

Dio per la sua opera, e quindi è una preghiera. Non c'è nulla di meglio di una preghiera.

Anche quando ci sentiamo male o a disagio possiamo rinnovarci e guarire offrendo le preghiere.

Io ho sperimentato questo per mezzo delle mie preghiere.

Io sto sulla piattaforma del Cielo e venero Dio restando rivolto a est e verso il cielo.

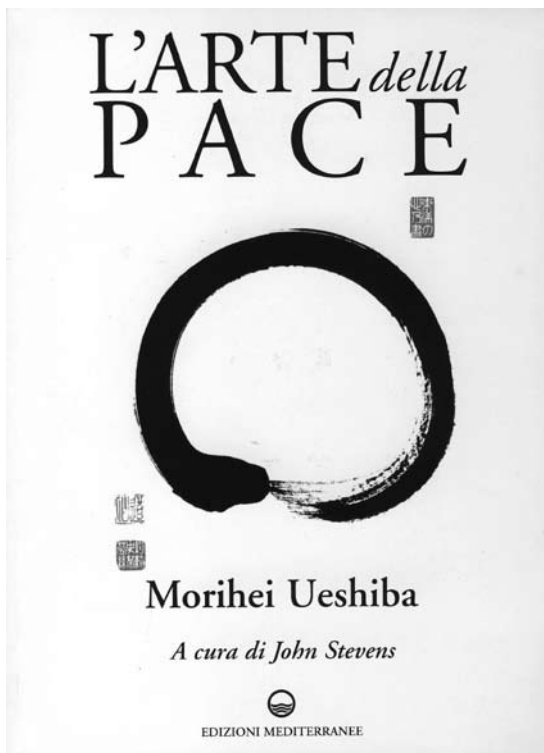
Io offro la mia gratitudine nella preghiera, restando al centro della Terra insieme con tutte le cose esistenti tra il Cielo e la Terra.

Questo è il vero aikido e il takemusu.

Questa è la fonte dell'interazione armoniosa tra il respiro del fuoco e quello dell'acqua.

(4)

“L'eterno, immutabile sistema dell'Universo” significa che l'Universo è la Via sulla quale tutte le virtù degli atti divini si manifestano sotto la guida del nostro Dio Padre, l'Unica Fonte Originaria, e tutto è in ordine solenne e perfetto proprio come le innumerevoli stelle che brillano attorno al loro centro.



*Copertina del libro: Morihei Ueshiba
L'arte della pace
Edizioni Mediterranee
Anno: 2004*

Inoltre, attraverso l'opera dei quattro Kon, l'Universo si manifesta nelle forme del Cielo, del Fuoco, dell'Acqua e della Terra, e chiarisce il significato dell'unione degli spiriti tra gli esseri umani. Questo ha esattamente lo stesso significato di quando un gruppo di divinità si riunisce in nobile e perfetto ordine attorno al loro centro, Ama Terasu Oomikami, e viene riflesso in uno specchio sacro.

In altre parole, il respiro di A-UM è essenziale allo scopo di svolgere i nostri compiti in questo mondo.

Da un punto di vista spirituale, esso è l'opera dei quattro kon (Kusu Mitama, Ara Mitama, Nigi Mitama, e Sachi Mitama¹⁹) e, da un punto di vista fisico, sono le quattro grandi funzioni costruttive operate da Cielo, Fuoco, Acqua e Terra. Sia le cose materiali sia gli spiriti appartengono totalmente al nostro Padre, l'Unica Fonte Originaria.

In un certo senso, con l'aiki voi purificate e rimuovete il male con il vostro stesso respiro invece che usando una spada.

In altre parole, cambiate il modo fisico in un mondo spirituale.

Questa è la missione dell'aikido.

Il corpo fisico è posto sotto, e lo spirito sopra e davanti. Pertanto l'aikido guida lo spirito a produrre nobili fiori e a portare frutti.

Essendo il nucleo dell'amministrazione, l'aikido opera al servizio della Suprema Lealtà, ovvero il Bene Supremo e l'Amore Supremo in questo mondo. In altre parole, questo significa che dobbiamo coltivare la Vera Via del Cielo e della Terra, dedicando noi stessi a non turbare il fondamento della lealtà, il vero significato dell'unione del governo e della religione.

Pertanto tutte le divinità e i buddha verranno e ci proteggeranno senza che sia necessario che glielo chiediamo.

Nello stesso spirito degli insegnamenti della Bibbia sul ritorno di Michele²⁰, tutti e tre i mondi ammireranno totalmente questo Grande Santo e seguiranno le sue parole con gioia. Dobbiamo industriarci per svolgere le nostre missioni assegnate, per guidare gli altri a dare il benvenuto a questo saggio, Grande Santo.

Copyright © 1974 — 2011 Aikido Journal All Rights Reserved

合氣道

Un allievo

Intervista a Kisshomaru Ueshiba

Traduzione : Daniela Rattin - Gabriele Benedetti

Tutti i Maestri di Aikido sono stati allievi con l'unica eccezione di Morihei Ueshiba. Ma qual è stato il suo approccio alle arti marziali? Come aveva indirizzato il suo impeto giovanile? Qual era il suo atteggiamento nei confronti della realtà che lo circondava?

Dalle considerazioni dell'articolo precedente è nata la nostra, ed auspichiamo anche vostra, curiosità che questa intervista rilasciata dal figlio, Kisshomaru Ueshiba nel 1980 per AikiNews, potrà in parte soddisfare.



Ueshiba e Kisshomaru Ueshiba

Questo scritto del secondo Doshu Kisshomaru Ueshiba tratta dei tentativi del Fondatore di definire il suo ruolo futuro nella società, agli inizi della sua evoluzione psicologica e fisica dalla debolezza alla forza.

Quando il Fondatore iniziò la Scuola Superiore Tanabe da poco aperta (1896), brancolava nel buio rispetto al suo futuro. Sua madre avrebbe voluto che lui seguisse la vita sacerdotale, il budo non era ancora parte della sua vita e il suo fisico debole escludeva anche la professione dell'agricoltore e del pescatore. Secondo la sorella Kiku, a quel tempo egli era interessato alla fisica e alla matematica e sembrava prendere in considerazione la carriera dell'insegnamento.

La sua propensione per la matematica e la sua inclinazione a sbrigarsela da solo, convinsero la sua famiglia a permettergli di lasciare la scuola superiore dopo un solo anno e di iscriversi alla Yoshida Abacus Research Institute (Istituto di Ricerca sull'Abaco), una scuola privata con una eccellente reputazione nel suo campo. Dotato di dita veloci, eccellente memoria e abilità nel calcolo mentale, si distinse presto tra gli studenti. Avrebbe potuto diventare un genio del calcolo, ed è interessante constatare come più tardi usò il suo talento nell'aikido.

L'aikido non è solo tecnica divina, risultato di un allenamento rigoroso e austero, ma forse anche questo elemento intellettuale può spiegare l'abilità di percepire completamente e istantaneamente i movimenti dei rivali e di scegliere poi la risposta migliore per evitare un attacco.

Dopo aver ottenuto i migliori voti all'Istituto Yoshida, il Fondatore ottenne un lavoro presso l'ufficio delle tasse come specialista contabile. Un giorno un funzionario

dell'ufficio delle tasse di Tokyo, il Signor Akabane, giunse in ufficio per un'ispezione ufficiale.

Rimase molto impressionato dall'efficienza del Fondatore e gli offrì di trasferirsi presso gli uffici di Tokyo. Benché un trasferimento a Tokyo fosse il primo passo di avanzamento nella carriera di ogni impiegato statale, il Fondatore rifiutò cortesemente l'offerta.

Ciononostante, secondo la sorella Kiku, le parole di Akabane lo indussero a capire che il suo destino era in qualche modo legato alla grande città e sembra che il Fondatore ammise una volta, di dovere questa consapevolezza al Signor Akabane.



*Chiyo Tanaka
e Yodo Kiku, le
sorelle di Morihei*

Fu circa in quel periodo, all'età di 17 anni, che il Fondatore venne coinvolto nel cosiddetto Sulfur Affair, dal nome del movimento di protesta dei pescatori locali oppressi dall'applicazione severa e talvolta corrotta e ingiusta di una nuova legge sull'Industria della Pesca. Mosso da solidarietà verso i pescatori poveri e indignato verso i più ricchi di loro, che usavano la loro influenza politica per bloccare le licenze dei loro concorrenti più poveri, il Fondatore trascurò i suoi interessi, come spesso farà nella sua vita per seguire i suoi principi ed i suoi ideali. Lasciò così il lavoro all'Ufficio delle tasse per partecipare con grande coraggio al movimento di protesta. Un giorno un funzionario locale si presentò a Oki no Jima, un'isola nella baia di Tanabe dove i pescatori stavano partecipando ad una riunione e li minacciò: "Se protestate, vi getterò in mare".

In quel momento il Fondatore abbandonò ogni traccia della sua debolezza giovanile.

Indubbiamente la partecipazione agli sfortunati movimenti di protesta esacerbò i suoi sentimenti di umiliazione e inferiorità, che emergevano in continue autocritiche tra cui affermazioni rivolte a sé stesso come: "Perché devi essere così giovane?! Cosa pensavi di fare,

sprecando il tuo tempo in un infimo lavoro da passa-carte delle tasse?” E ancora: “Perché devi essere alto solo un metro e mezzo?”

Decise allora con fermezza di andare a Tokyo.

Suo padre, che come membro del consiglio cittadino aveva avuto dei fastidi a causa dell'attività svolta dal figlio nel Sulfur Affair, gli diede un po' di denaro e disse: “Fanne quello che vuoi!”

Così, all'età di 18 anni, nel 1904 Morihei partì per Tokyo, da solo.

Dopo un paio di mesi come apprendista presso un mercante e un periodo, modesto ma soddisfacente, di sei mesi in cui vendette articoli di cartoleria con un carretto, il Fondatore si rese conto di avere una personalità adatta a diventare Musha Shugyo (austero allenamento marziale che si attuava viaggiando e praticando con il maggiore numero di maestri possibili), come disse in seguito a Takashi Sanji.

Iniziò a studiare jujitsu, dopo la giornata di lavoro, con Takisaburo Tobarì (in realtà Tokusaburo Tozawa) nel dojo per lo studio del Kito-Ryu (Tenjin Shinyo-ryu jujitsu), nella zona di Asakusa Nanamagari. (In tempi successivi il fondatore ricordò questo insegnante di nome Tokusaburo Tozawa, ma dalle mie ricerche non risulta nessun Maestro di jujitsu con quel nome in quel periodo, perciò penso che si tratti di un errore di memoria. Il Signor Tobarì fu il Maestro più conosciuto ad Asakusa in quel periodo, così ho scritto il suo nome sul registro). Malgrado la rispettabile reputazione del Kito-ryu, risalente al sistema Yawara, fondato ai tempi del IV shogun Tokugawa, il Fondatore nutriva qualche dubbio sia sull'efficacia delle tecniche che sul percorso spirituale che il Ryu proponeva. Dopo un po' praticò anche il kendo nel dojo Iidabashi del Shinkage Ryu, ma questa associazione ebbe probabilmente vita breve e lasciò solo



O Sensei con il figlio

un vago ricordo. Forse a causa del cibo poco sano di cui si nutriva in città, il Fondatore contrasse una grave forma di beriberi e, quando venne il momento della visita



Takeda Sokaku

medica per l'arruolamento militare, egli lasciò i suoi affari e comprò un biglietto di 1° classe per casa. Come ricorda Kiku, egli entrò all'improvviso a mani vuote e disse: Sono andato a Tokyo solo con un kimono e sono tornato con solo un kimono. Allora lui e suo padre scoppiarono in una risata.

Nel 1903 il Fondatore tornò così a casa, dove guarì dalla malattia e sposò Hatsu Itogawa, della stessa famiglia di sua madre. All'epoca erano frequenti questi matrimoni tra parenti, soprattutto nelle zone rurali.

In quegli anni il Giappone si stava preparando alla guerra in Manciuria, e molti giovani si arruolarono con grande spirito patriottico. Nonostante non raggiungesse l'altezza minima prevista per arruolarsi, il Fondatore si sottopose a lunghi esercizi di stretching per guadagnare preziosi centimetri e dopo diversi mesi di tentativi finalmente iniziò i suoi tre anni di carriera militare.



Annotazioni sopra i registri di Takeda Sokaku, in data 7 aprile 1931

Si distinse subito per l'abilità nell'uso della baionetta e diventò un istruttore.

In quegli anni Morihei cominciò a frequentare un dojo di jujitsu Yagyur-yu a Osaka. Dopo un'attenta riflessione sul suo futuro, decise

di lasciare la carriera militare e tornò a Tanabe ancora senza un mestiere. Come unico figlio maschio sentiva il peso delle aspettative del padre e alternò periodi di depressione a pratiche ascetiche e preghiera.

In quegli anni trovò uno sbocco per le sue energie in varie cause politiche legate alla religione. Il padre Yoruku era sempre alla ricerca di occasioni per indirizzare suo figlio verso direzioni positive anche perché il fatto che Morihei non avesse ancora scelto “cosa fare da grande” era molto imbarazzante per la famiglia.

Fino al 1919 partecipò anche alla colonizzazione di una zona dell'isola di Hokkaido da parte di Tanabe e lì conobbe Sokaku Takeda e iniziò ad allenarsi nel jujutsu Daito-ryu, l'arte che avrebbe fornito la base tecnica per l'aikido.

Finalmente Morihei aveva trovato una strada: la sua idea era quella di succedere al padre come capo della famiglia e insegnare il Daito-ryu jujutsu a Tanabe.

Purtroppo le condizioni di salute del padre lo costrinsero a tornare verso casa prima del previsto.

Nella via verso Tanabe Morihei si concedette una piccola deviazione per stare una settimana con Onisaburo Deguchi della religione Ōmoto. Purtroppo al suo arrivo a Tanabe il padre Yoroku era già morto.

Morihei cadde così in uno stato di depressione a causa della morte di suo padre: per trovare conforto spirituale si appoggiò alla forte personalità di Onisaburo e lo raggiunse nella comunità della setta Ōmoto.



Onisaburo Deguchi e Morihei Ueshiba in Mongolia.

Gli anni con Onisaburo furono determinanti, sempre a detta del secondo Doshu.

Ayabe era il centro sacro e cerimoniale della religione Ōmoto. Deguchi Onisaburo voleva tener distinto il centro amministrativo nella città di Kameoka perché in quegli anni sarebbe stato troppo pericoloso rivelare sfacciatamente la sua tendenza ad accostare religione e politica. Probabilmente intuì in anticipo l'arrivo della soppressione da parte del governo che divenne nota come "l'affare Ōmoto", conseguenza diretta del suo vigoroso proselitismo religioso.

La religione Ōmoto contava missionari in tutto il paese, ma il suo punto di forza era soprattutto l'attività editoriale che aveva sede a Kameoka. Nel mese di agosto del 1920 i religiosi acquistarono il Taisho Nichinichi Shinbun, quotidiano di Osaka, portando così nella sfera pubblica il loro impegno missionario. Questo piano "d'assalto" editoriale diffuse in tutto il paese le idee di Ōmoto rapidissimamente, ma il crescente potere della religione gli si rivoltò contro perché il paese iniziò a resistergli.

Giornali e riviste additavano come pericolose le idee della setta e perfino la polizia e il Ministero degli Interni prestarono particolare attenzione arrivando addirittura ad emettere una diffida. Ciò che veniva considerato pericoloso nel credo Ōmoto era il legame con la situazione sociale di quel tempo, che può essere riassunto con l'obiettivo di rivoluzione sociale del Maestro Onisaburo, il suo carattere piuttosto misterioso, le sue tecniche di chinkon kishin per calmare lo spirito e una diffusa mancanza di informazioni: tutte queste cose contribuirono a far crescere i sospetti nei suoi confronti. Poi, quando il famoso Wasaburo Asano aderì alla fede con le sue opinioni taglienti ed il suo tono radicale, le cose peggiorarono rapidamente.

Le idee di Asano implicavano una visione "pro-

imperialista" che combinava religione e politica, la teoria di una "restaurazione Taisho" oltre alla previsione di una guerra tra l'America e il Giappone: la conseguenza delle diffusione di queste idee fu una forte agitazione sociale. Questi eccessi di Asano portarono molte critiche anche all'interno dell'organizzazione Ōmoto ma le autorità decisero di sopprimere la nuova religione prima che le deviazioni di Asano potessero essere corrette dall'interno.

L'11 febbraio 1920 la polizia armata attaccò il quartier generale Ōmoto e perquisì più di 20 edifici nelle città di Kyoto, Ayabe, Kameoka e Yutsugi con l'accusa di lesa maestà e di violazioni delle leggi della stampa. Sequestrarono documenti e Onisaburo Deguchi venne arrestato, così come altri dell'esecutivo.

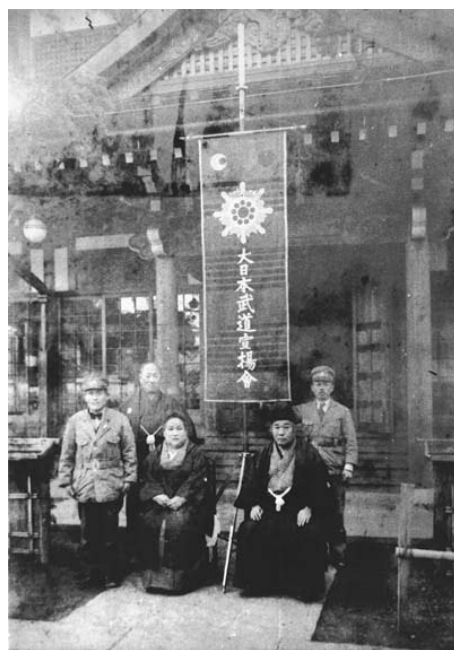
Le accuse ufficiali erano infondate, soprattutto alla luce del fatto che Ōmoto aveva dichiarato: "Rispetta Dio, onora l'imperatore e ama la nazione". Nonostante questo, fu grande il loro effetto sull'opinione pubblica. Una nozione preconcepita di religione perversa di Ōmoto era fermamente instillata in molte persone e ancora oggi qualcuno continua a sostenere questo parere infondato. Deguchi fu condannato a cinque anni di carcere, mentre

Asano a 10 mesi.

Le procedure legali durarono più di sei anni fino a quando furono finalmente graziati nel 1926.

Questi eventi diedero ad Ōmoto una cattiva nomea, portando alla distruzione dei suoi santuari e di altri edifici.

Un gran numero di seguaci e circa la metà dei dirigenti, tra cui Asano, si rivoltò contro la religione, ma il Fondatore, senza



ca 1932: Morihei Ueshiba, Sumiko e Deguchi Onisaburo

mai tentennare, attese incessantemente ad Ayabe il rilascio di Onisaburo. Inoltre, dal punto di vista della vita personale del Fondatore, questo periodo fu uno dei peggiori e più tragici.

Tra il 1920 e il 1922, poco dopo la perdita del padre, morirono di malattia sia il suo figlio maggiore di tre anni Takemori, sia il suo secondo figlio Kuniharu di un anno. Seguì poi la morte della madre all'età di 71 anni. Fu quindi un periodo di prove terribili come non ce ne furono altri nella sua vita.

Fortunatamente un paio di avvenimenti contribuirono ad alleviare la situazione.



Onisaburo Deguchi

Uno di questi fu inaspettatamente il completo rilascio del maestro Onisaburo il 17 giugno del 1921 e un altro fu la nascita dello scrittore di questo articolo dieci giorni più tardi, il 27 giugno.

Venendo subito dopo la morte del suo secondo figlio, la nascita di un bambino portò grande gioia.

Anche Maestro Onisaburo se ne

rallegrò, preso il pennello, scrisse il nome “Kisshomaru” e lo diede al fondatore. “Questo era il nome d’infanzia del famoso guerriero Minamoto Yorimitsu. Se lo si sceglie, è certo che anche questo ragazzo sarà il tuo successore e seguirà la via del budo.” Il fondatore accettò e lo registrò come nome legale. Dopo il suo rilascio Onisaburo era determinato a risolvere i problemi interni della setta Ōmoto reimpostò un ampio cambio del personale.



Morihei e Kisshomaru Ueshiba durante una purificazione

Questa serie di importanti cambiamenti all’interno dell’organizzazione portarono il fondatore a coprire il ruolo ufficiale di “capo degli affari agricoli”.

L’ufficio degli affari agricoli regolava tutto ciò che concerne gli aspetti fisici della vita nella comunità Ōmoto, dal cibo ai vestiti fino all’alloggio, e il fondatore dovette intervenire sul terribile stato in cui versavano le risorse economiche. Lo sforzo principale consisteva nel rendere la comunità autosufficiente.

Il fondatore si dedicò risolutamente alla preparazione di un nuovo campo: dal momento che chi professava la religione Ōmoto era tenuto ad osservare un vegetarianesimo stretto la fornitura di verdura sufficiente per soddisfare le esigenze di tutti era un continuo problema.

Tornarono utili così le esperienze fatte dal fondatore

durante l’apertura del villaggio Shirataki.

Il terreno di quella zona non era dei più adatti alla semina, ma il fondatore e gli altri lo lavorarono con tenacia.

Quando la terra venne bonificata si iniziò la coltivazione, dato però che questo prodotto sarebbe stato posto davanti alle divinità Shinto sull’altare, non si potevano usare escrementi umani come concime.

Come fertilizzante venne quindi usata una zuppa ricavata dal riso raffinato ricevuto da un mercante conosciuto ad Ayabe. Ogni giorno il fondatore e il personale della fattoria si alzavano alle 3 del mattino per andare in città a recuperare un carico di fertilizzante. Morihei Sensei si occupava del carico tirando il carro da davanti...gli altri avrebbero preferito assentarsi, ma in questo modo come avrebbero potuto ?

Era un uomo che incarnava la responsabilità e la capacità di compiere scelte. Alla fine, la loro coltivazione produsse un raccolto raffinato e la cucina della comunità Ōmoto ne trasse grande giovamento.

Dopo il rilascio dalla prigione il Maestro Onisaburo iniziò a pubblicare i suoi 81 volumi “Racconti di un mondo spirituale (Reikai Monogatari)”, un lavoro senza precedenti che esprime la sua visione dell’universo, del mondo e della vita.

L’intera opera è stata stenografata mentre il Maestro dettava oralmente.

I suoi racconti sembravano sgorgare da una sorgente e i suoi dettati erano privi di riferimenti a un qualsivoglia libro. Naturalmente l’ispirazione alla base dei suoi racconti erano la sua conoscenza accumulata negli anni, ma quasi l’intero libro è stato un prodotto della sua immaginazione ed è degno di ammirazione.

Il fondatore, che ha sempre ascoltato la dettatura orale del Maestro, ha dichiarato: “Sono stato in grado di capire tutto di divinità provenienti da tutto il mondo”, ascoltando le storie di Maestro Onisaburo.



Da sinistra: Hatsu Ueshiba, Kisshomaru Ueshiba, Morihei Ueshiba, Koichi Tohei, la moglie di Kisshomaru Sakuko, Morihiro Saito.

Si ringraziano per le immagini: aikido journal. com; aikikai.org.br; budodojo.com; well.com; zanshin dojo.com.

Aikido

Aikido Gessoji Dojo 35th Anniversary

di Kana Uchikoga

Fotografie: Kazuomi Touchi

Autrice di questo articolo è un'aikidoka che spesso abbiamo potuto incrociare sopra i tatami nostrani poichè Kana, anche insieme a suo marito Nobuyuki ha molte volte accompagnato il Maestro Tada in Italia: senza dubbio molti di noi la ricordano con piacere. Kana frequenta abitualmente il Gessoji Dojo a Tokyo.



Il 5 giugno 2011 abbiamo festeggiato in dojo i 35 anni del Gessoji, il dojo del Maestro Tada a Kichijoji-Tokyo.



Il tempo era bello nonostante la stagione solitamente piovosa.

Dapprima abbiamo tenuto una dimostrazione di Aikido iniziata dal Maestro Tsuboi, quindi il Maestro Hara con 33 bambini dai 6 ai 15 anni ha mostrato esercizi per la circolazione del Ki fino alle punte delle dita.



Gli allievi del Dojo hanno infine fatto una dimostrazione raggruppati per grado dan.



Vi sono state dimostrazioni anche da parte dei dojo Jiyugaoka, Waseda University, Kirenkai e Koshinkai. Ha chiuso la dimostrazione il Maestro Tada.

Mentre eseguiva Tenchinage, il Maestro ha detto: “Essere una cosa sola con il partner. Anche se non posso vederlo sento come mi afferra. Se combatti contro il partner non puoi sentirlo”.



Poi il Maestro Tada ha tenuto una lezione e tutti noi abbiamo provato una grande serenità e armonia.

I festeggiamenti sono proseguiti con Mikifu Hanayagi, nipote del Maestro Tada, che ha eseguito una danza con musica giapponese: Kōjō no Tsuki (La luna sopra le rovine del castello), parole di Bansui Doi, musica di Rentaro Taki.

La danzatrice -veramente brava- ha trasmesso energia e ki in ogni momento della sua esecuzione.



Il Dojo Gessoji ha inoltre preparato un Kakemono con la scritta “Kōjō no Tsuki” eseguita a mano da Bansui Doi.



Poi ci siamo seduti a tavola cominciando i festeggiamenti. Vi erano 140 persone sedute a mangiare insieme e ho avuto l'impressione che il dojo fosse più grande del solito!

Murao docho e il Maestro Tada hanno parlato dei vecchi tempi in cui fondarono il Gessoji Dojo.

Murao docho ha detto di aver scritto “ki zen” per l'hachimaki commemorativo.

Il suo significato è KI ZEN ICHI NYO.

E' come KEN ZEN ICHI NYO.

Io sento che Aikido e zen sono una cosa sola: stesso fine e stessa strada.

Nel kanji di zen la parte sinistra è il radicale mentre quella di destra significa che nel mondo non vi è nulla di separato, ogni cosa fa parte del tutto.

Da Miyako, nella prefettura di Iwate, è arrivato il signor Houbun Umetani che aveva vissuto e lavorato al Gessoji. Ha parlato del dopo terremoto dicendo che il suo tempio, la famiglia ed i danka erano per fortuna tutti salvi e che egli si è recato al crematorio a recitare dei sutra, ogni giorno per un mese e mezzo.



Dopo le sue parole, tutti noi abbiamo pregato in silenzio.

Il Gessoji ci ha dato molto e abbiamo voluto festeggiarne i 35 anni.

Anche dopo questo evento ho provato nuove sensazioni, e mi sento meglio giorno dopo giorno.



Approfondimento

di Gianna Alice

Alcuni termini usati nell'articolo della gentile Kana potrebbero risultare di ardua comprensione. Ecco in nostro aiuto Gianna!

hachimaki 鉢巻

Lo hachimaki è una fascia giapponese che viene avvolta attorno alla testa e che potremmo tradurre come bandana (il secondo kanji è quello del verbo maku, avvolgere).

Quello che lo differenzia da una semplice bandana non è il fatto che vi siano scritti degli ideogrammi ma è che i giapponesi lo indossano spesso e volentieri come se fosse un capo di abbigliamento e ne sono dei veri fanatici, attribuendogli significati tipo: attivarsi dando il massimo, rimboccarsi le maniche, darci dentro, etc.

Per di più, essendo di cotone, spesso assorbe semplicemente il sudore ... ma il valore affettivo resta sempre ...

In occasione di celebrazioni particolari ne vengono stampati di appositi; di solito sono bianchi per evidenziare le scritte ma ovviamente possono anche essere colorati, oppure a pois rossi e blu.

Non se ne conosce un'origine precisa, sembra che lo hachimaki venisse già usato dai samurai forse per fissare gli elmi e dagli asceti isolati sui monti.

Una cosa certa invece è che è sopravvissuto perfettamente fino ad oggi, anzi si è diffuso alla grande.

Sicuramente vengono usati dai suonatori di taiko, da chi prepara i sushi, quando si danno esami a scuola, dai politici durante le elezioni (con la scritta hisshō), durante le manifestazioni di qualsiasi tipo e i matsuri, dagli sportivi, etc., insomma appena se ne presenta l'occasione.

Speciali sono quelli delle arti marziali, spesso densi di kanji, dei veri quadri per noi...

Infine nei fumetti non mancano di certo!

Il tipo più classico è bianco con la scritta nera e in mezzo il cerchio rosso, come la bandiera giapponese; ecco alcuni esempi

一番 ichiban , numero uno

日本 nippon, Giappone

合格 gōkaku , che si usa quando si è passato un esame

必勝 hisshō, sicura vittoria

闘魂 tōkon, spirito di chi combatte con tutto se stesso

浪人 rōnin

根性 konjō, tenace , caparbio

神風 kamikaze



Nello hachimaki per i 35 anni del gessoj è scritto KIZEN. Nella prima colonna a destra "iwai" (festeggiamenti) 35 anni; quindi nella seconda colonna "aikido Gessoji dojo"

Kakemono 掛物



Kakemono di aikido

Il kakemono è un pannello di carta o seta, recante un dipinto o una calligrafia che si presenta arrotolato su un bastoncino recante una cordicella che permette di appenderlo verticalmente. Letteralmente kakemono 掛物 significa “cosa appesa” e viene anche detto kakejiku (掛軸). Viene appeso in verticale ad ornare di solito il tokonoma o una parete interna e, se non usato, viene riposto arrotolato.

Ogni kakemono è firmato dall'artista che vi appone il proprio sigillo. Spesso i kakemono vengono eseguiti su richiesta e ovviamente possono contenere i temi poetici più svariati o poesie zen.

I kakemono fanno parte dell'oggettistica giapponese, come se fossero dei quadri.

I dipinti che si vedono presentati in modo simile ma in orizzontale sono invece detti makimono (letteralmente “cose arrotolate”)

Danka 檀家

Il termine risale al periodo Tokugawa quando entrò in vigore il *danka seido* secondo il quale le famiglie dovevano iscriversi ad un tempio che attestava l'appartenenza alla religione buddista.

Oggi, pur rimanendo il termine e il concetto di Danka, non vi sono più obblighi di appartenenza religiosa; *Danka* è la famiglia che appartiene al tempio e vi provvede facendo donazioni, per cui potremmo definirlo “sponsor” del tempio.

Dōjōchō

È un termine usato in alcune arti marziali per indicare il Maestro che è a capo del dōjō.

Il termine non è sempre attribuito al maestro di più alto grado e proprietario del dōjō ma talvolta anche a chi si occupa dell'andamento e degli aspetti economici.

Per quanto riguarda l'Aikido, il Doshu Moriteru Ueshiba è Dōjōchō dell'Aikikai Hombu Dojo e suo figlio Mitsuteru Ueshiba-waka Sensei è Dōjōchō del dōjō di Iwama.

Nel testo viene citato il Dōjōchō Murao, che è il religioso a capo del tempio Gessoji. Per chi non fosse ancora andato nel dojo Gessoji del Maestro Tada, è bene precisare che si trova di fianco al tempio Gessoji. Ma... come raggiungere il Gessoji?

Dōjō Gessoji del Maestro Tada

Il dojo si trova a *Kichijoji*, nella periferia di Tokyo.

Partendo ad esempio da Shinjuku sulla linea *chuo sen*, in direzione di Nakano-Mitaka, si raggiunge con poche fermate la stazione di Kichijoji. Si esce dalla stazione dalla parte opposta del parco, si attraversa la trafficatissima via e ci si inoltra in una galleria lunga qualche centinaia di metri, super illuminata e piena di negozietti allettanti.

Resistendo alla tentazione dello shopping sfrenato si prosegue e al semaforo tutto d'un tratto si sente un'atmosfera completamente diversa sperimentando il singolare e incredibile contrasto tra antico e moderno che si trovano affiancati ovunque in Giappone.

Qui inaspettatamente ci si trova di fronte ad un muro di cinta che racchiude un piccolo cimitero con tombe da cui sveltano le tipiche stecche di legno che vibrano al vento ... non si può fare a meno di sostare un momento per assaporare questa nuova atmosfera che ci avvolge col suo silenzio poi ecco che sulla sinistra appare il tempio Gessoji e di fianco si intravede una piccola discesa che porta al dojo Gessoji.

Nel silenzio che ormai ci pervade, si tolgono le scarpe, si appoggiano sulla rastrelliera e si entra infine in dojo ...

siamo giunti al Gessoji , 1-11-26 Kichijoji-Hon-Cho, Musashino City, Tokyo !



Interno del Gessoji Dojo

Luna sulle rovine del castello
canzone giapponese risalente all'era Meiji

Il poema kōjō no tsuki (luna sulle rovine del castello) fu scritto da Bansui Doi, nome d'arte di Rinkichi Tsutsii (1871 - 1952) quando era giovane studente del conservatorio di Tokyo e fu trasposta in musica da Rentaro Taki (mancato a soli 23 anni).

Questa canzone giapponese risale all'epoca Meiji e fu scritta poiché Bansui rimase molto impressionato alla vista delle rovine di due castelli della prefettura di Fukushima, lo Tsurugajo di Aizuwakamatsu distrutto durante la guerra Boshin che pose fine allo shogunato Tokugawa e diede inizio all'era Meiji, guerra di cui aveva conosciuto molti particolari vissuti tramite i racconti del padre e del nonno e di quello bombardato di Aoba.

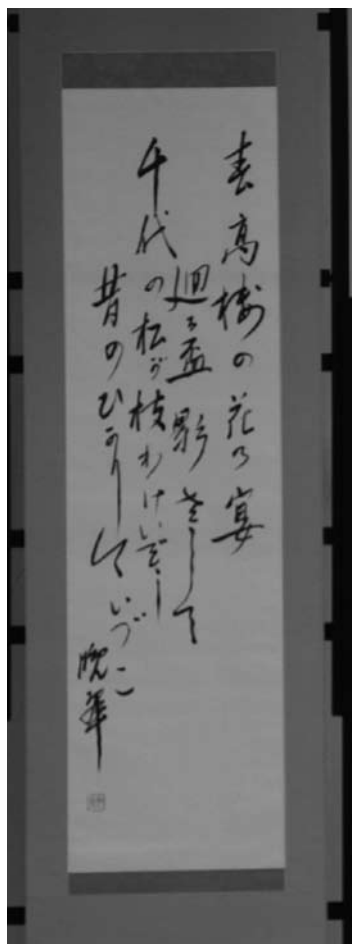
Nella sua vita Bansui diventò compositore di successo ma ebbe la sfortuna di vivere durante la seconda guerra mondiale, ritrovandosi a perdere tutti i 5 figli, la casa ed una raccolta incredibile di 30000 libri preziosi.

Per aiutarlo ad Aizu gli offrirono ospitalità e gli fecero incidere su una pietra del castello i versi di Kōjō no Tsuki.



La pietra di Bansui Doi

Lipsia in Germania ma che rientrò presto a Tokyo a causa di una tubercolosi che lo portò alla morte a soli 23 anni. Ancor oggi molte delle sue musiche sono popolari e famose.



Nel kakemono visibile nella fotografia, compare solo la prima delle 4 strofe di kōjō no tsuki. La moglie del Maestro Tada anni fa l'ha suonata al violino in Italia, forse qualcuno ricorda....

La traduzione in italiano è di Gianna che ha cercato di far trasparire le molte sensazioni sottintese, ma forse è meglio guardare i kanji ed assorbirne l'energia...

春高樓の花乃宴
廻る盃影さして
千代の松が枝わけいでし
昔のひかり今いづこ
晩翠

はるこうろうのはなのえん
めぐるさかづきかげさして
ちよのまつがえわけいでし
むかしのひかりいまいづこ
ばんすい

*Nella stagione della fioritura dei ciliegi,
un banchetto nel castello
e la luna lucente tra i rami dei pini millenari.
Ma ora dov'è lo splendore dei tempi passati?*

Bansui



Rentaro Taki

I suoi alunni riuscirono poi a ricostruire la sua casa a Sendai e continuarono a tenerne viva la memoria anche dopo la sua morte.

La canzone Kōjō no Tsuki è molto popolare in Giappone e viene insegnata nelle scuole primarie.

Le parole sono molto belle e creano un'atmosfera di wabi-sabi seguendo lo stile "7 e 5".

La musica è moderna e segue il ritmo 7-5-7-5 delle parole.

La musica fu composta da Taki Rentarō 滝 廉太郎 contemporaneo di Bansui, un eccellente pianista e compositore che andò a perfezionarsi al conservatorio di

Haru koro no hana no en
meguru sagazuki kage sashite
chiyo no matsu ga e wake ideshi
mukashi no hikari ima izuko

bansui

Intervista al Maestro Jun Nomoto

La Redazione di Aikido e Mariarosa Giuliani

Durante lo stage tenuto dal maestro Nomoto a Pietrasanta abbiamo pensato di rivolgergli qualche domanda, alcune concernenti la sua attività di insegnante per bambini; anticipiamo l'intervista con una breve biografia tratta da Aikido XX - Dicembre 1990 n° 2 (ampiamente ripresa da molti).

Nella primavera del 2012 avremo di nuovo la possibilità di poter praticare con questo Maestro: un'esperienza umana rilevante oltre che occasione di una pratica aikidostica ad alto livello tecnico. (Per date e città : www.aikikai.it)



Il M° Nomoto al suo arrivo in Italia

Il maestro Nomoto Jun è un laureato in giurisprudenza, ma la sua vita professionale è oramai stabilmente dedicata all'aikido. Un ruolo di rilievo nella sua scelta è stata l'esperienza di insegnamento italiana durata cinque anni a partire dal 1976. L'Italia ha rappresentato per lui anche un momento di affinamento tecnico.

Quasi costantemente è stato assistente del maestro Tada a Coverciano con allenamenti duri di sette-otto ore al giorno. Tecnicamente però, è lui stesso a dirlo, deve molto anche ai maestri Hosokawa e Fujimoto per il loro modo di insegnare. In Giappone infatti, osservava il maestro Nomoto in un'intervista di qualche tempo fa, non c'è l'abitudine di spiegare verbalmente e dettagliatamente le tecniche proposte agli allievi. L'attitudine ad imparare si basa più sull'esempio, sulla suggestione, che sul senso razionale delle parole: un fenomeno di atmosfere e di sensibilità del corpo.

Nel marzo del 1985 ha aperto il proprio dojo a Tokyo, molto frequentato da persone di tutte le età. La finalità del suo insegnamento è quello apprendere a stare bene con sé stessi sotto tutti i punti di vista, comunicando simpatia ed amicizia, questo perché per il maestro Nomoto l'aikido va praticato per utilizzarlo nella propria vita.

1. Cosa ricorda del suo periodo italiano?

A quei tempi ero sempre in viaggio. Andavo ad insegnare l'aikido nell'Italia del nord, due volte al mese mi recavo nei dojo di La Spezia e di Pietrasanta, è così che ho sviluppato un buon rapporto di amicizia con i maestri Franco Zoppi e Marino Genovesi. Una cosa strana che ricordo di questi viaggi è che a La Spezia pioveva sempre, con una probabilità direi del 75%.

2. Esistono differenze tra Italia e Giappone nell'insegnamento e nella pratica dell'aikido?

Penso che non ci sia tanta differenza, secondo me in Italia spieghiamo più particolareggiatamente in Giappone un po' meno.

volevano invitare un maestro giapponese. Uno era a Genova e l'altro a Palermo. Tada sensei ha deciso di farmi andare a Genova. Così sono stato un anno là. Tada sensei mi ha vietato due cose: non mangiare molluschi crudi perché questo può essere a volte molto pericoloso; di non sciare in quanto le gambe sono la parte più importante nella pratica aikidoistica.

4. Cosa ritiene sia importante trasmettere ai suoi allievi?

Non soltanto insegnare correttamente le tecniche, ma fare comprendere che l'aikido è un qualcosa che deve essere utilizzata nella nostra vita.

5. Oltre all'aikido ha praticato altre arti marziali?

Si ho praticato anche judo, karatedo e jodo.

6. Lei anche durante gli stage pratica con armi tradizionali: quale ruolo hanno in una buona pratica?

Naturalmente dobbiamo imparare almeno come si usa il ken e il jo. Soprattutto l'uso delle armi è utile per capire meglio gli spostamenti (taisabaki) e le tecniche (waza) dell'aikido.

7. Sappiamo che è un appassionato di haiku. Ce ne vuole parlare?

Nel mio caso si può dire che sono appassionato di waka. Lo haiku è una poesia di tre versi di 5/7/5 sillabe. Il waka è invece un componimento di 31 sillabe in cinque versi, disposti secondo un ordine di 5/7/5/7/7 sillabe



Presentazione del dojo "Palestra" del Maestro Nomoto a Tokyo

3. Lei è stato allievo del maestro Tada. Ci può raccontare come lo ha conosciuto e qualche vostra esperienza.

Fortunatamente nella mia università proprio Tada sensei era il maestro del Waseda aikido club; così l'ho conosciuto. Il mio ricordo è del 1976 quando due dojo

ciascuno. Ueshiba Morihei ha composto un centinaio di componenti dedicati all'aikido (doka). Io due o tre soltanto. Ne posso presentare uno?

Hitosujini tsuzukuaikino michinaraba i makonowazani wagainochiari.

Il cui significato è:

Visto che la via dell'aikido è infinita

Metto tutto il mio spirito

Nel waza di questo momento

8. Quale pensa sia lo stato dell'aikido in Italia? Come giudica il livello dell'aikido italiano?

Io credo che il livello dell'aikido italiano sia molto alto. Il perché non è difficile da scoprire, il merito è dell'insegnamento del maestro Tada, l'unico nono dan al mondo. La mia impressione è che l'Italia sia uno dei cinque maggiori paesi dove sono presenti i più bravi aikidoisti a livello mondiale.

.....

1. Nella sua lunga esperienza che differenza ha trovato tra insegnare agli adulti e insegnare ai bambini?

Ai bambini insegno solamente cinque tecniche, si impara a salutare e restare in seiza. Durante la lezione propongo sempre molti giochi utilizzando diversi tipi di ginnastiche propedeutiche all'aikido.



2. Quali sono le caratteristiche che dovrebbe avere un insegnante per bambini?

Chi sceglie di insegnare ai bambini deve avere tanto entusiasmo, deve trasmettere gentilezza ed amore ma soprattutto non deve dimenticare di avere sempre tantissima pazienza.

3. Secondo lei l'Aikido è adatto a tutti i bambini?

Sicuramente sì. Ciò che imparano è utile anche nella loro vita di tutti i giorni: conosco tre bambini che si sono salvati la vita grazie all'aikido. Due di essi hanno avuto incidenti con automobili mentre pedalavano in sella alla loro bicicletta, un terzo sciando si è scontrato con un adulto. Tutti si sono salvati perché istintivamente hanno fatto ukemi, quindi proprio grazie ad una buona padronanza della tecnica di caduta. Abbiamo quindi una dimostrazione di quanto sia importante ed efficace l'ukemi dell'aikido.

4. Secondo lei cosa impara un bambino facendo Aikido?

I bambini imparano il saluto, la gentilezza e il coraggio, ma imparano anche a rilassarsi e concentrarsi. Imparano poi a saper distinguere cosa si deve fare in ogni momento.

5. Qual è il messaggio che vuole dare ai genitori ed ai bambini italiani che praticano l'aikido?

L'Aikido è un'arte marziale raffinata, sofisticata e moderna. Praticiamola insieme!



Alcuni momenti dello stage



Ame no tori fune undo

ovvero

L'esercizio del "remo celeste"

di Gabor Megyesi

Traduzione: Attila Szabo

Questo articolo proviene da un nostro amico: Gabor Megyesi aikidoka ungherese e yamatologo. Già buon lettore del Kojiki ha esteso la sua passione all'aikido dopo aver frequentato uno stage in Ungheria ad opera di G. Savegnago (maestro dell'Associazione Italiana Aikido). Dalle conoscenze ed esperienze di Gabor nasce dunque questo articolo che ci ha regalato sperando di poter presto venire in Italia ad assaporare i nostri tatami. Che dire ? Grazie! Ti aspettiamo...

La redazione ha lasciato pressoché invariata la traduzione iniziale di Attila Szabo, vuoi perché tradurre dall'ungherese risultava "ostico", vuoi perché l'articolo nonostante le imperfezioni risulta leggibilissimo, anzi ancor più spontaneo e sentito.

Gli esercizi come il shinkokyu o tori fune undo perdono una parte del loro senso, se non conosciamo il fondo della loro origine, il come preciso delle tecniche e le loro ragioni. Nei capoversi seguenti cerco di presentare dettagliatamente questi due esercizi.

L'aikitaiso purtroppo viene scambiato da molti per la ginnastica di scuola, ma sono molto diversi.

L'aikitaiso è un'occasione speciale per studiare durante i movimenti come si comporta il nostro corpo, il respiro e come interagiamo con il mondo che ci circonda.

L'ordine degli esercizi non è causale, si deve fare sempre con un ordine, una direzione ed un'intensità determinata, e con un determinato numero di ripetizione. Per questo è importante capire la ripetizione dei movimenti.

L'aikitaiso prima focalizza gli esercizi mentali e di respirazione, poi vengono la percezione e la preparazione del corpo, e alla fine la dinamica ed il portamento.

Il shinkokyu ed il tori fune undo sono esercizi del primo terzo.

Ogni allenamento comincia con una presa d'aria. Dal



mondo che ci circonda la prima volta veniamo in contatto con l'aria. Il nostro stato fisico e sentimentale influisce il ritmo e la profondità del respiro.

Durante l'allenamento fisico e prima di quello il nostro scopo è di controllare il respiro, tranquillizzare il corpo e l'anima. È molto importante che il nostro movimento ed il respiro

si adattino, siano in armonia.

È importante che il respiro sia profondo e che passi abbastanza tempo nel polmone. L'inspirazione sia breve e decisa, l'espirazione invece aiuti il movimento. Per l'armonia del movimento ed il respiro è un buon esempio il kiai. Il momento di un atemi è così breve che l'espirazione che ci appartiene deve essere come un'esplosione. Il respiro, anzi il respiro giusto è una parte molto importante dell'allenamento giusto e la tecnica giusta.

L'aikitaiso inizia con l'esercizio "respiro profondo" shinkokyu (con traduzione rude significa "aspirare l'anima").

Il shinkokyu lo facciamo stando in piedi.

Cominciamo con una breve meditazione, mentre la nostra palma sinistra è nella destra, teniamo le mani davanti al nostro hara. Poi lentamente aspiriamo con il naso profondamente, in modo che l'aria riempi prima la parte bassa, poi la parte superiore del polmone, nel frattempo aiutando l'inspirazione eleviamo le mani sopra la testa con le dita verso il cielo. Tenendo l'aria dentro abbassiamo le mani con il gomito teso all'orizzontale, poi quattro volte le apriamo a 180 gradi e quando le chiudiamo espiriamo un quarto ed applaudiamo. Dopo l'intera espirazione aspiriamo allo stesso modo, poi espiriamo e terminiamo l'esercizio con una breve meditazione.

Dopo il shinkokyu continuiamo l'aikitaiso con l'ame no tori fune undo o brevemente torifune.

Nello Shinto i nomi dei kami (gli dei) cominciano spesso con il primo elemento "celeste", cioè con : "ame no".

Possiamo quindi supporre che per Ueshiba Osensei questo esercizio fosse più una preghiera attiva che un riscaldamento ginnico. (Naturalmente il riconoscimento di questo aiuta soltanto a capire cosa facciamo; non è necessario credere in quella fede.)

All'Aikido piace tradizionalmente dividere le cose in tre parti. Alleniamo con tre "armi": a mano nuda (aikitai), con il jo (aikijo) e con il bokken (aikiken); oppure con tre ritmi: jo, ha, kyu; in tre posizioni: suwari, hanmi hantachi e tachi waza ecc. Durante l'allenamento spesso si realizza questa divisione in tre, anche nell'esercizio del remo.

Le tre unità del ame no tori fune undo sono



l'Amenominakanushi, il Kunitokotachi e l'Amaterasu, tra cui facciamo un esercizio che li lega, il furi tama.

I nomi sono nomi di tre dei dal Shinto che sono rispettati dal Ōmotokyo. Con la scelta dei nomi Osensei ha aggiunto, per quelli che conoscono il retroscena religioso, un plusvalore agli esercizi.

Ame no minakanushi no kami

Amenominakanushi è il primo dio Shinto secondo il Kojiki. Appare in cielo, quando il cielo e la terra si dividono, come il dio unico, "kami solitario" (hitorigami). È uno degli zōka sanshin (i tre kami della Creazione) e dei cinque kotoamatsukami (dei celesti isolati), dei primi dei del Kojiki. Nel Giappone del medioevo Amenominakanushi sta al posto sempre più alto nel pantheon shinto, come il dio delle sette stelle (queste formano il Carro) della costellazione Orsa Maggiore (Ursa Maior). Nell'epoca primo-Meiji diventò uno degli dei principali delle sette shinto (yoha shinto) e dei templi. Durante il shinbutsu bunri (la divisione delle religioni shintoista e buddista in Giappone) al posto del dio della stella polare, Myoken, in molti santuari misero Amenominakanushi.

Il primo esercizio del tori fune parte da posizione posteriore, il piede sinistro si trova più avanti, ma non è teso completamente, le braccia dietro e sotto il fianco leggermente indicano giù, le dita sono chiuse, ma non si tendono, le spalle sono perpendicolari al senso di marcia, il corpo pesa sul piede posteriore, sul destro, che è un po' piegato anche. Poi il piede



posteriore si tende al suolo e lancia avanti il corpo, in modo che durante questo non si alzi né la punta né il tallone, così il fianco si muove avanti, fino che la gamba che si trova avanti non sia verticale. Così giungiamo alla posizione anteriore, dove le braccia e le dita sono tese avanti, la spalla e così il corpo intero sta girando in profilo. Quando il ginocchio si porta davanti al piede, non ci si può piegare oltre la verticale, perché si perderebbe la stabilità. Con il secondo movimento torniamo alla posizione originaria, eccetto le mani, che si chiudono al fianco, e poi da lì tornano alla posizione originaria. Lo stare di semiprofilo della posizione precedente corrisponde allo stare di base semiprofilo di Yagyū Shinkage ryū studiato anche da Osensei.



Il primo esercizio va in ritmo jo, si fanno i movimenti "dell'andata e ritorno" lentamente, staticamente e in due parti. Insieme al ritmo dell'esercizio, con l'intero respiro pronunciamo le vocali

O I E I. Il respiro e la pronuncia delle vocali li facciamo con l'intero corpo, "dallo stomaco". La vocale O la pronunciamo "all'andata", invece le vocali I E I le pronunciamo "al ritorno".

Se all'esercizio aggiungiamo i riferimenti mitologici, possiamo dire che in questo esercizio dal nulla, dal passato, dal non-allenamento simbolicamente remiamo al presente.

Tra i tre elementi del tori fune facciamo il furi tama. Il furi tama è "la scossa dell'anima".

Stiamo a gambe divaricate, della stessa larghezza delle spalle, con busto rilassato, intrecciamo le mani davanti al seika tanden, in modo che la palma destra sia sotto e la sinistra sopra, poi con le mani intrecciate disegniamo piccoli cerchi, in modo che all'arco superiore dei cerchi le mani ci si avvicinano, e così facciamo vibrare tutto il nostro corpo. Il movimento vibrante sia così piccolo e rapido come è possibile.

Il furi tama è una purificazione dell'anima, un dissolvimento nella concentrazione, effettivamente la "scossa dell'anima".

Kuni no tokotachi no kami

Kunitokotachi nel Shinto è "il padre delle terre", uno degli dei primi ed astratti. Nel Kojiki appare poco dopo Amenominakanushi, come il primo membro delle sette

generazioni degli dei dopo i kotoamatsukami. Secondo altre fonti Kunitokotachi fu il primo uomo sulla Terra. Per nominare l'esercizio, Osensei probabilmente pensò alla descrizione nel Kojiki.

Anche il secondo esercizio del tori fune parte da posizione posteriore, ora il piede destro si trova più avanti, ma non è teso completamente, le braccia sono al fianco, le dita sono all'orizzontale e sono chiuse, ma non si tendono, le spalle sono perpendicolari al senso di marcia, il corpo pesa sul piede posteriore, sul sinistro, che è anche un po' piegato. Poi il piede posteriore si tende al suolo e lancia avanti il corpo, in modo che durante questo non si alzi né la punta né il tallone, così il fianco si muove avanti, fino a che la gamba che si trova avanti non sia verticale. Così giungiamo alla posizione anteriore, dove le braccia e le dita sono tese avanti, la spalla e così il corpo intero sta girando in profilo, poi senza fermarci, facendo il moto continuamente torniamo alla posizione originaria.

Il secondo esercizio va in ritmo ha, in tempo medio, ed i movimenti "di andata e ritorno" si fanno come un'unità vera. Insieme al ritmo dell'esercizio, con l'intero respiro pronunciamo le vocali I E I – I E I. Il respiro e la pronuncia delle vocali li facciamo con l'intero corpo, "dallo stomaco". Sia "all'andata" che "al ritorno" pronunciamo le vocali I E I.

Se all'esercizio aggiungiamo i riferimenti mitologici, possiamo dire che in questo esercizio sentiamo il tempo, e capiamo il concetto del presente.

Alla fine dell'esercizio anche qui facciamo il furi tama nel modo che abbiamo fatto prima.

Amaterasu ōmikami

Amaterasu è il dio del Sole, che è importantissimo nella cultura giapponese, è il dio principale nel Shinto, sovrano del luogo dove abitano gli dei (takamanohara). È il primo figlio di Izanagi (settima generazione degli dei, lui è il primo dio i cui fatti racconta dettagliatamente il Kojiki). Secondo il Kojiki Amaterasu nacque quando Izanagi fece un misogi, e si lavò l'occhio sinistro. Secondo la leggenda la famiglia imperiale del Giappone è discendente di Amaterasu.

Anche il terzo esercizio del tori fune parte da posizione posteriore, di nuovo il piede sinistro si trova più avanti, ma non è teso completamente, le braccia sono un po' davanti e sopra il fianco, le spalle sono perpendicolari al senso di marcia, il corpo pesa sul piede posteriore, sul destro, che è anche un po' piegato. Poi il piede posteriore si tende al suolo e lancia avanti il corpo, in modo che non si alzi né la punta né il tallone, così il fianco si muove avanti, fino che la gamba che si trova avanti non

sia verticale. Così giungiamo alla posizione anteriore, dove le braccia e le dita sono tese avanti, la spalla ed il corpo intero sta girando in profilo, poi senza fermarci, facendo continuamente il moto torniamo alla posizione originaria, e continuiamo senza fermarci i moti d'avanti e d'indietro, in un unico movimento.

Il terzo esercizio va in ritmo kyu, che è un grande cambiamento rispetto ai precedenti. Ora si fa l'esercizio in tempo reale, cioè più veloce, e per questo quasi si buttano le mani avanti, perché il breve moto del centro sarà più veloce del lungo moto degli arti. Insieme al ritmo dell'esercizio, con l'intero respiro pronunciamo le vocali Tsa – I E I. Il respiro e la pronuncia delle vocali le facciamo con l'intero corpo, "dallo stomaco". La vocale Tsa la pronunciamo "all'andata", invece le vocali I E I le pronunciamo "al ritorno".

Il ritmo kyu è più veloce che il jo ed il ha, bisogna fare grande attenzione a questo aspetto.

Se all'esercizio aggiungiamo i riferimenti mitologici, possiamo dire che in questo esercizio sentiamo la forza del momento e la continuità dell'energia. O possiamo dire che qui possiamo far esperienza dell'esistenza delle particelle e delle onde insieme.

Alla fine dell'esercizio anche qui facciamo il furi tama nel modo che abbiamo fatto prima.

Dopo l'ultimo movimento del terzo furi tama tenendo la posizione della mano, nel modo che conosciamo dal shinkokyu lentamente ispiriamo con il naso profondamente, nel frattempo aiutando l'inspirazione eleviamo le mani sopra la testa con le dita verso il cielo. Tenendo l'aria dentro abbassiamo le mani con il gomito teso all'orizzontale, poi quattro volte le apriamo a 180 gradi e quando le chiudiamo espiriamo un quarto ed applaudiamo. Dopo l'intera espirazione, elevando le mani aspiriamo di nuovo, e alla sommità intrecciamo le dita in modo che le dita siano dentro la palma, e poi facciamo il kiai. Dopo il kiai le mani sono intrecciate davanti al seika tanden. Poi durante un'aspirazione lenta portiamo le mani un po' dietro il fianco, rovesciando anche le spalle, aiutando così l'aspirazione profondissima, poi durante l'espirazione chiudiamo le mani in centro, in modo che le mani si tocchino, ed anche le spalle volgono all'interno. Questo esercizio lo ripetiamo tre volte. Dopo i tre respiri profondi eleviamo le mani, e dal polso tagliamo piccoli velocemente, quasi scuotiamo le mani, poi abbassandole continuiamo "la scossa".

Immagini dal video:

*Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese Aikikai d'Italia
Raduno Internazionale*

La Spezia 19-24 Luglio 2010

Direzione Didattica Hiroshi Tada Sensei 9° Dan

Stile e ritmo nell'aikido

di Vincenzo Conte

Si dice che il judo contenga una segreta parte di simbolicità; anche nell'azione si tratta di gesti contenuti, precisi ma brevi, disegnati con giustezza ma in una linea senza volume.

R. Barthes, *Il mondo del catch*

Faceva osservare il maestro Fujimoto, in una lezione a Salerno di un paio di anni fa, che non vi è una ginnastica particolare, specifica o esclusiva dell'aikido: quando Ueshiba incontrava un esercizio che poteva essere utile al suo sistema di allenamento lo prendeva e lo faceva suo, inserendolo, magari in una forma modificata, nel suo insegnamento. Questo fa parte della natura fondamentale pragmatica del popolo giapponese, una tendenza che scopriamo accentuata nei maestri di aikido.

Seguendo le lezioni di kinorenma del maestro Tada e discutendone con un amico, mi pareva di osservare che il maestro seguisse come metodologia gli insegnamenti della scuola soto zen o *mokushō zen*; lo zen del risveglio silenzioso o dell'illuminazione progressiva: la meditazione da soli, il kin hin in lenta fila attorno al tatami, e così via. Rimasi invece stupito quando il maestro rivelò che la sua scuola di appartenenza (dojo ichikukai) è invece la scuola rinzaï, o *kanna zen*; lo zen della contemplazione della parola o dell'illuminazione improvvisa, basata sul *mondo* (dialogo maestro-allievo), lo studio del *kōan* (interrogativo che non ha una risposta razionale¹), oltre che su esercizi di meditazione. Evidentemente il maestro ritiene che abbia maggiore utilità didattica seguire il primo metodo piuttosto che il secondo.

Ogni arte è mutevole e l'aiki non fa eccezione, non è una summa pietrificata a cui adeguarsi o un sistema di norme dato una volta per sempre.

L'aikido è cambiamento: l'aikido di Morihei è diverso da quello di Kisshomaru che è diverso da quello di Moriteru, osservava il maestro Hosokawa. Ma lo stesso stile del maestro Ueshiba, e lo possiamo verificare de visu osservando i filmati esistenti delle lezioni del fondatore, non è rimasto lo stesso nell'arco della sua vita, ma ha subito sostanziali modificazioni, e se molti degli allievi diretti di Ueshiba hanno tenuto a presentare il loro stile come 'il vero aikido' del maestro Ueshiba, ognuno di questi stili è diverso dall'altro². Questo serve anche a

sminuire la stucchevole polemica che ogni tanto emerge sul 'vero aikido' di Iwama.

Come nel Libro delle mutazioni dove linee intere e mutevoli si alternano, e in molte delle cose che appartengono al mondo, non escludendo noi stessi, l'aikido partecipa della fondamentale dialettica tra essere e divenire. Alcuni principi rimangono costanti, l'obiettivo è lo stesso, ma come applicarli e raggiungere la meta, è soggetto a notevoli cambiamenti.

Il nostro stesso modo di praticare, e chi lo fa da più tempo dovrebbe accorgersene, è soggetto a trasformazione. E' stupido pensare che un sessantenne debba allenarsi (o continuare ad allenarsi) come se avesse vent'anni. Questo dovrebbe indurre ad una maggiore disponibilità nei confronti di chi non è particolarmente dotato sul piano atletico. Ma se vi sono modi diversi di praticare, l'obiettivo è unico: è come se si dovesse salire la cima di una montagna, alcuni particolarmente capaci salgono in verticale, con i chiodi e le funi o addirittura in arrampicata libera, senza protezioni, altri invece seguono un sentiero più agevole. In ogni caso raggiunta la vetta il panorama che si può osservare, il grado di soddisfazione, è lo stesso. Le tecniche sono come il dito che indica la luna, e se è importante avere il dito ben teso, quello che interessa di più è la luna e non il dito.

Il torifune: un viaggio mitico

*Quando ti metterai in viaggio per Itaca
devi augurarti che la strada sia lunga,
fertile in avventure e in esperienze.* C. Kavafis, *Itaca*

L'aikitaiso è un momento particolare della pratica, legato ad esercizi di allungamento dei muscoli e di respirazione, la prima forma d'energia con cui veniamo a contatto. Il taiso rappresenta non tanto una ginnastica quanto uno studio delle emozioni, delle energie che circolano nel corpo, il tentativo di conciliare istinto e ragione, i due poli estremi del nostro essere.

¹ En passant il *kōan* sul quale il maestro ha a lungo lavorato, uno dei più famosi e di più antica tradizione, è "Mostrami il suono di una mano sola". Evidentemente il quesito non ha soluzione razionale, la mano ha bisogno di qualcos'altro da sé per creare un suono, è come se uno chiedesse: mostrami il non suono; oppure creami il silenzio. Il maestro in uno stage di kinorenma di qualche anno fa, è stato tre giorni a farci riflettere (ma riflettere è un termine troppo legato alla sfera razionale, diremmo meglio che ha cercato di portare i partecipanti a sentire, cioè ad avere esperienza della possibile soluzione del *kōan*, o meglio vista la pluralità delle risposte storicamente succedutesi, di quella che è la soluzione da lui data), leggendo questa esplicitazione all'uso del *jo*, alla meditazione, e più in generale alla pratica dell'aikido.

² Era questa una considerazione del maestro Tada, il quale più modestamente dice: sono stato allievo di Ueshiba Morihei finché non sono giunto in Italia nel 1964; non so dopo Ueshiba che cosa ha fatto, come si è evoluto il suo stile. Sempre il direttore didattico in merito ai cambiamenti della pratica dell'aikido rilevava come nell'anteguerra non si usasse il *tenkan* come metodo di spostamento, quello che prevaleva era l'*irimi*. Segno probabilmente del tipo di mentalità allora imperante.

Un esercizio tipico che introduce la pratica è il torifune «esercizio del vogatore» (detto anche funakogi undo, termine peraltro non usato nell'aikikai) il cui nome per esteso è Ame no Tori Fune e la cui traduzione (ma si ricordi che secondo un detto della nostra lingua, spesso citato non solo in Italia, tradurre è un poco tradire), potrebbe essere: Gods row a boat at the sky, e cioè: “Gli dei remano verso il cielo”.³

Questo è il tipo di battello su cui ci troviamo a vogare, molto più simile alle navi dei Feaci *amanti dei remi* che ad una gondola o a una barca di canottaggio. Alcino il re dei Feaci *sapienti sugli uomini tutti a reggere l'agile nave sul mare* (Od., VII, 107-108), rivolgendosi ad Ulisse per chiedergli il nome e la patria - descrive la tecnica navale di cui disponeva il suo popolo:

«E dimmi la terra, il popolo tuo, la città,
sicché ti ci portino guidate dal pensiero le navi.
Perché i Feaci non hanno nocchieri,
non ci sono timoni, come ne han l'altre navi,
ma sanno da sole il pensiero e l'intendimento degli uomini,
e san le città e i pingui campi di tutti,
e l'abisso del mare velocissime passano,
di nebbia e nube fasciate; mai hanno paura
di subir danno o d'andar perdute».
(Odissea, VIII, 555-563)

Così Ulisse (Πολύτροπον, cioè l'uomo dai molti percorsi o l'uomo dall'agile mente), racconta ai suoi ospiti i lunghi viaggi e le terribili avventure che lo hanno portato a vagare per dieci anni e a perdere tutti i compagni. Una condizione quella di Ulisse, uno yang separato dal proprio yin, che ricerca la propria origine, che ha nostalgia del centro che non muta (il letto di Ulisse era posto su un ceppo d'olivo ancora radicato nel terreno), che è una metafora dell'uomo alla ricerca di se stesso, del proprio essere. Un desiderio più forte della bellezza di Calipso, la tremenda dea dalla parola umana, e della promessa dell'immortalità. Un passaggio dall'intelligenza attiva (métis e polimétis è uno degli appellativi di Ulisse), ad un'intelligenza contemplante (nous).

Per Levinas l'avventura di Ulisse è immagine di tutta la filosofia occidentale, e si esaurisce in questo suo ritorno all'isola natale, dunque per Levinas un compiacersi di se stesso, un misconoscere l'Altro; di altra natura è il viaggio di Abramo nella *Bibbia*, che invece muove verso

ciò che è 'Altro'⁴. Ma per i greci la conoscenza di se stessi era un comando di origine divina, non a caso il nosce te ipsum, (Γνῶθι σαυτόν, *gnôthi sautón*) inciso sul frontone del tempio di Delfo tradotto recita: “*Uomo, conosci te stesso, e conoscerai l'universo e gli Dei*”⁵; nella sua forma più estesa appaiono i passi “*In te si trova occulto il Tesoro degli Dei. Oh Uomo, conosci te stesso e conoscerai l'Universo e gli Dei*”.

Come non notare le evidenti analogie con il pensiero di Ueshiba, seppure sviluppatosi in tutt'altro contesto culturale e storico, e l'obiettivo dell'aikido è proprio quello di una conoscenza, non analitica o materiale, ma del proprio corpo, delle proprie emozioni, e anche la pratica con il partner è un conoscere gli altri per conoscere meglio se stessi.

Le lezioni di aikido iniziano con il saluto, ma sarebbe meglio dire con il seiza, e finiscono con il seiza, dove il rapporto è necessariamente con noi stessi, con gli altri ma solo limitatamente all'immagine che di questi conserviamo nella mente. Vi sono molti modi di praticare il seiza, tutti possono essere utili: controllando il respiro o seguendo il respiro, osservando la mente e i suoi pensieri o dirigendola verso una meta, l'immaginazione è un potente strumento di conoscenza.

Ricordiamo in questo confronto con la mitologia greca, che il torifune da noi praticato fa parte delle tecniche denominate Chinkon kishin, e cioè quegli esercizi che servono a “calmare lo spirito e tornare al divino”. Chinkon è anche assestare lo spirito e unire la mente mentre Kishin sta anche per riposare nella sacralità della vita. Pratiche di meditazione miranti ad unificare lo spirito con l'universo. “Vi serve Chincon kishin per vedere la luce della conoscenza” diceva Ueshiba (*Aikido. L'essenza dell'aikido. Gli insegnamenti spirituali del maestro*, Morihei Ueshiba, Ed. Mediterranee).

Questi metodi furono introdotti dal Fondatore quando giunse alla conclusione che “questo individuo non è altro che l'universo”, come metodi per invitare l'essenza divina nel proprio centro (*Lo spirito dell'aikido*, Kisshomaru Ueshiba, p. 60).

La pratica sciamanica della respirazione e della meditazione mistica unendo lo spirito divino e umano è stata usata fin dai tempi antichi⁶ nella preparazione del *misogi*, e O-Sensei ha spesso praticato questo tipo di *misogi* (purificazione spirituale sotto le cascate), ma

³ Sul merito una precisazione di Gianna Alice: l'esercizio che noi chiamiamo torifune veniva citato da O Sensei come “ame no torifune no gyo” ed il Maestro Tada lo cita come o “ame no torifune” 天のとり舟. Il termine molto usato “funakogi undo” è stato probabilmente diffuso dal maestro Tohei Koichi, che si è staccato dall'Aikikai. La traduzione in inglese è stata fornita da Kana Uchikoga.

⁴ Affascinante l'immagine di Kavafis sul viaggio di Ulisse “ricco dei tesori accumulati per strada” che come in un cerchio si chiude nel suo punto di inizio: “... Itaca ti ha dato il bel viaggio, senza di lei mai ti saresti messo sulla strada”. Com'è noto per l'Ulisse dantesco l'approdo è solo un punto di partenza, perché le cose che trova a Itaca “vincer potero dentro a me l'ardore / ch'ì ebbi a divenir del mondo esperto / e de li vizi umani e del valore”; dato che egli vive “per seguir virtute e canoscenza”.

⁵ Dirà Agostino “Non andare fuori, rientra in te stesso: è nel profondo dell'uomo che risiede la verità”, (*De vera religione*), dato che “Dio è l'interno-etero”, (*Confess. 9, 4, 10*).

⁶ *Chinkon - kishin* ha radici arcaiche riferibili agli antichi testi Shinto come il *Kojiki* (古事記, letteralmente “cronaca di antichi eventi”).

poi per O-Sensei, l'aikido è divenuto la sua pratica quotidiana di misogi. Per questa ragione il fondatore avrebbe introdotto gli esercizi di chinkon nella pratica dell'aikido-misogi.

Calmare la mente e tornare al divino, è come riposare dalle fatiche del mondo⁷, e il sonno che coglie Ulisse, bello di fama e di sventura, durante il viaggio da Schèria ad Itaca, è piuttosto strano e non sembra essere un elemento incidentale della narrazione o una delle tante formule poetiche familiari all'Odissea; sembra piuttosto un segno molto preciso, così evidente ed importante da essere più volte sottolineato e preannunziato durante la narrazione.



William Turner (1775–1851) *Ulisse schernisce Polifemo*
National Gallery

Sicura, incessante correva la nave,
né un falco l'avrebbe inseguita, che pure
è tra gli uccelli il più rapido in volo.
Così in rapida corsa la nave su l'onde
l'uomo portava di senno divino
che aveva nel mare già molto sofferto
e provato i travagli, le guerre degli uomini;
ed ora dormiva tranquillo, oblioso d'affanni
(Odissea, XII, 81- 88)

Vi sono molti elementi che rendono sospetto il viaggio di ritorno di Ulisse: la sua mai definita durata temporale, indirettamente rafforzata e resa più ambigua dalle ripetute affermazioni di Alcìnoo che dice le sue navi poter accompagnare chiunque dovunque, ed esser di ritorno in giornata; detto per inciso, né sembra necessario addormentarsi, se il viaggio dura al più poche ore! Il fatto che, contrariamente a quanto normalmente avviene nell'Odissea, non si parla né del mare né del vento come degli elementi che permettono od ostacolano il viaggio di Ulisse; tale viaggio pare dipendere esclusivamente dal vigore dei rematori feaci *che rovesciavano il mare con il remo*.

Alla luce di tutto ciò viene da pensare che il sonno di Ulisse sia un elemento simbolico (o magico) necessario

per consentire non un viaggio reale, lungo una comune rotta marittima, ma il viaggio, impossibile per la ragione umana, tra un mondo esterno, il mondo degli uomini, dove Ulisse è rimasto intrappolato per dieci anni pieno di avventure e di nemici e un altrettanto pericoloso mondo interiore. Aveva detto giusto Alcìnoo parlando di navi guidate dal pensiero, perché magiche erano le sue navi, e percorrevano non rotte marittime, ma spazi onirici e mitologici. Non diversamente i praticanti vogano nel funakogi undo, in un'alternanza tra azione e riposo, tra esterno e interno, non a caso al torifune segue il furutama.

Alcuni aspetti del funakogi undo: il ritmo

C'è un ritmo in ogni cosa, ma in Heiho il ritmo non può essere padroneggiato senza avere una valida esperienza pratica. M. Musashi, *Gorin no sho* (*Il ritmo di Heiho*)

Lo scopo del torifune e del furutama è quello di unire una ginnastica fisica con una dimensione spirituale. Dal momento che è un'esperienza di misogi psico-fisico, entrambi i tipi di esercizi preparatori sono necessari. Questi esercizi hanno beneficio per la salute dato che aiutano la circolazione del sangue, attivano l'energia, danno una stabilità tonificante, il kiai organizza l'hara, si acquisisce una dimensione psicofisica che è importante non perdere durante l'aiki waza.

Vi sono molti modi in cui viene eseguito funakogi undo, questo lo possiamo notare già nell'ambito dell'aikikai. Anzitutto possiamo chiederci se nell'esecuzione, si spinge verso l'esterno o si tira verso le anche. Questa duplicità di esecuzione è più chiara nella prima sequenza, quella più lenta. Mi pare di capire che il movimento del maestro Tada è verso l'esterno, non a caso il ritmo vocale è "iei ho". Questa osservazione è del maestro Hosokawa "Molti di voi seguono il maestro Tada, ma non vi siete accorti che l'aikido del maestro Tada è sempre rivolto verso l'esterno, spinge e non tira, è come un dare e non come un prendere. L'aikido è così, non è fatto per chi è avaro di sé; le nostre mani sono aperte nella pratica, come indice di disponibilità verso gli altri". D'altro canto nel *Tao Te Ching* leggiamo che "*Colui che vuol prendere deve cominciare a dare*". Se qualcuno ricorda, il torifune del maestro Hosokawa era particolare, con un'apertura dell'anca del piede arretrato (come un waki kamae di spada) che si chiudeva al momento della spinta in avanti (il movimento ricordava un poco il gyakutsuki). Il maestro Fujimoto usa invece un modello di torifune diverso, diremmo più usuale, la contrazione si ha quando si chiamano le braccia alle anche, e il ritmo vocale del kiai è opposto. Alcune cose sono però

⁷ Come un morire metaforico al mondo, l'analogia tra la morte e il sonno è un luogo classico della letteratura: "Morire, dormire, nulla di più, e con un sonno dirsi che poniamo fine al cordoglio e alle infinite miserie naturale retaggio della carne, è soluzione da accogliere a mani giunte" (Amleto).

identiche: lo spostamento del peso dalla gamba anteriore alla posteriore, la diversità del ritmo nelle tre serie di sequenze. Fisicamente torifune è un esercizio che aiuta a sviluppare un movimento corretto utilizzando i fianchi, trasferendo il peso del corpo da un piede all'altro. Questo movimento è utilizzato in quasi tutte le tecniche ed è uno dei principi dell'Aikido. Le braccia sono estese in altezza hara per massimizzare la forza a loro trasferita e si deve prestare attenzione per garantire che le ginocchia siano mantenute allineate con i piedi.

L'eccitazione emotiva influisce sul ritmo del respiro, dato che il nostro scopo è calmare la mente, è molto importante che impariamo a controllare il respiro.

Per quanto riguarda il ritmo, il primo torifune, a sinistra, si esegue lentamente (si dice con un tempo *jo*), il secondo, più velocemente ed in maniera più fluida rispetto al primo, lo si esegue portando avanti la gamba destra ed al tempo *ha*. La terza sequenza, nuovamente a sinistra, si esegue con tempo *kyu*, il più veloce, fino al parossismo. Il *jo ha kyū* (序破急) sono una struttura del teatro Nō, più che di qualsiasi altra arte performativa e musicale giapponese, quasi una legge universale di ritmo della vita, ma anche di impostazione del proprio modo di pensare. (E. Filippini, *Il principio ritmico del teatro Nō: Jo Ha Kyū*). Non esiste una traduzione univoca e specifica di questi tre termini, la più utilizzata è "introduzione, sviluppo e conclusione o ricapitolazione".

Il Nō trova il suo contesto estetico nel pensiero tradizionale giapponese nell'annullamento della "brutalità" del contrasto, in nome di una concatenazione continua, e su una eliminazione da tale contesto di ogni ricerca intellettuale, in nome di una percezione psico-fisiologica del "ritmo continuo" più immediata, in cui il *jo* (序) crea una situazione teatrale che viene sostenuta e sviluppata in un crescendo lento sino al parossismo dallo *ha* (破) al *kyū* (急) finale⁸.

Questo schema non traccia soltanto il modo di essere del racconto, ma anche il tempo psichico interiore dello spettatore, cioè pone al centro della rappresentazione il fluire delle emozioni. Nella pratica dell'aikido spettatore e attore coincidono, si danza come se non ci fosse nessuno a guardare, si canta come se non ci fosse nessuno ad ascoltare, lo spettacolo è solo per noi. Ma in ogni rappresentazione, in ogni azione, nella stessa nostra vita il ritmo, il rapporto tra i tempi, è essenziale. Il nostro allenamento contiene un ritmo, la velocità di esecuzione non è sempre la stessa, in ogni tecnica vi sono passaggi più veloci, di estrema decisione, di concentrazione di potenza, e altri più lenti nei quali comunque perdura

l'attenzione e lo spirito è presente. Comprendere e acquisire il ritmo è importante perché si forma una specie di abitudine, il primo kata di jo del maestro Tada, dove il contatto tra i bastoni dà l'idea di un metronomo, mira proprio a questo.

"Gli esseri umani non possono percepire il modo cosciente e letterale l'ininterrotto scorrere delle particelle di tempo; in qualche modo ne devono interrompere il flusso continuo e così, dalla discontinuità che ne deriva, possono finalmente percepire in modo cosciente la durata del tempo. Questo rendere discontinuo si opera con un frazionamento."⁹ Per questo motivo al funakogi segue il *furutama*, alla pratica il *seiza*, in un'alternanza azione e riflessione, di pieni e di vuoti.

Il ritmo è l'argomento principale del *Il libro dei cinque anelli* di Musashi, secondo cui "Tutto segue un ritmo ben determinato" e "Ogni arte ha il suo ritmo". Nella Via della danza e in quella dei musicisti il ritmo è fondamentale poiché governa la buona esecuzione; anche nelle discipline guerriere esiste un ritmo e un tempismo nell'azione. In ogni destrezza e abilità esiste un tempismo.

Il *bushi*, per esempio, trova il ritmo dell'azione nella riuscita come nel fallimento, nel raggiungere un obiettivo come nel mancarlo. "Tutte le cose implicano un tempo per crescere e uno per ritirarsi". Il momento in cui tutte le cose progrediscono e quello in cui vanno male deve essere avvertito e compreso. E' importante, all'inizio, conoscere il ritmo giusto prendendo in considerazione il momento giusto per agire, le difficoltà dell'ambiente e tutto ciò che potrebbe interferire con il risultato. "*Heiho* riserba la vittoria a chi combatte comprendendo il ritmo del nemico". (M. Musashi, *Il libro dei cinque anelli*, BUR, Milano 2006, p. 59). Ma le considerazioni di Musashi (testo usato in alcune università americane per comprendere le strategie di borsa), non si applicano solo al bushi: "Tutta la vita del samurai è soggetta alle leggi dell'armonia con i suoi tempi e le sue cadenze, quando agisce bene e vince o quando sbaglia e perde": perché anche nel commercio "c'è il ritmo di quando si guadagna e di quando si fallisce". Allora in ogni cosa "Bisogna saper cogliere con esattezza il ritmo del successo e quello dell'insuccesso".

Sviluppare questa capacità richiede non solo pratica, ma osservazione, flessibilità, distacco, intelligenza, decisione, qualità che se ci si allena con giusto spirito, dovrebbero essere indirettamente, quasi inconsciamente, aumentate dalla pratica dell'aikido.

8 T., Akira, *Musicques traditionnelles du Japon, du 15° siecles a nos jours*, Paris, Cite de la musique/Actes Sud, 1985, pag.14.

9 "Ci sono dei casi in cui il frazionamento si fa in base a vuoti o cesure, e altri in cui si basa sulla percezione di una differenza nella materia, sul contrasto ad esempio di pieno e vuoto. Il frazionamento crea un tempo discontinuo, grazie al quale dal tempo della natura si passa al tempo ricomposto della vita umana, preservato dalla memoria. Certamente anche nel tempo naturale esiste un frazionamento, che esiste implicitamente anche nell'uomo dalla nascita". H. Jingū, *Psicologia di ma, in Ma, la sensibilità estetica giapponese*, a cura di L. Galliano, Edizioni Angolo Manzoni, 2004, p.52.

Aikido

Kokyūsōren

di Gianna Alice

Con kokyūsōren si intende una serie di esercizi respiratori proposti dal Maestro Tada per rafforzare i sistemi respiratorio, nervoso e circolatorio.

Basta guardare il Maestro Tada che sprizza salute e energia per convincersi che sono proficui...

Per facilitarvi la comprensione quando sentite la versione giapponese vi propongo la scrittura-lettura del testo così: scrittura in kanji, scrittura fonetica in hiragana, scrittura in romaji (cioè con lettere latine, per gli occidentali), e traduzione. Dopodiché basterà praticare!

呼吸操錬 こきゅうそうれん

Kokyūsōren



1- 自律神経を強化する呼吸

じりつしんけいをきょうかするこきゅう
jiritsu shinkei wo kyōka suru kokyū

respirazione per fortificare il sistema nervoso autonomo

2- 神経を活潑にする呼吸

しんけいをかっぱつにするこきゅう
shinkei wo kappatsu ni suru kokyū

respirazione per rinvigorire il sistema nervoso

3- 息吹

いぶき
ibuki

respirazione ibuki

4- 生命に振動を与える呼吸

せいめい にしんどうをあたえるこきゅう
seimei ni shindō wo ataeru kokyū

respirazione per dare vibrazione vitale

5- 肺の働きを活潑にする呼吸

はいのはたらきをかっぱつにするこきゅう
hai no hataraki wo kappatsu ni suru kokyū

respirazione per rinvigorire l'attività dei polmoni

6- 肋骨筋 呼吸筋を強化する呼吸う

ろっこつきんこきゅうきんをきょうかするこきゅう
rokkotsukin kokyūkin wo kyōka suru kokyū

respirazione per rinvigorire la muscolatura

7- 胸を拡げる呼吸

むねをひろげるこきゅう
mune wo hirogeru kokyū

respirazione per allargare la cassa toracica

8- 血の巡りよくする呼吸

ちのめぐりをよくするこきゅう
chi no meguri wo yokusuru kokyū

respirazione per rafforzare la circolazione sanguigna

9- 浄めの呼吸

浄めの呼吸
kiyome no kokyū

respirazione di purificazione

10 - 気合

きあい
kiai (vey)

Per passare dal semplice elenco alla pratica utilizziamo una pubblicazione di Fabrizio Ruta che suda nelle palestre e sui tatami della nostra associazione da oltre trent'anni. Nel suo "Meditare per guarire"- Hermes edizioni l'autore descrive la sequenza del kokyūsōren - respirazione profonda-, facendola precedere dalla descrizione della respirazione kokyū.

Per una buona pratica esordiamo dicendo che si tratta di una serie di esercizi che è consigliabile eseguire la mattina al risveglio. Servono a stimolare e a rendere più attivo il sistema nervoso, e anche gli apparati respiratorio e circolatorio.

Kokyū

Quando si praticano gli esercizi di Kokyūhō bisogna stare attenti a saturare completamente i polmoni attraverso un'inspirazione doppia e completa (che deve cioè essere diaframmatica oltre che toracica, e interessare la parte bassa, media e alta dei polmoni).

È inoltre importante, prima di iniziare i singoli esercizi o una sequenza, cominciare sempre effettuando una espirazione completa, così da eliminare tutto l'ossigeno possibile presente nei polmoni.

Si inspira ed espira sempre utilizzando il naso; laddove invece è necessaria una diversa tecnica ciò sarà di volta in volta indicato.

Tecnica iniziale

(10 minuti)

Cominciare in piedi con le gambe divaricate ad una distanza pari all'ampiezza delle spalle.

Eseguendo una prima inspirazione eseguita sollevando, lentamente e progressivamente, entrambe le braccia verso l'alto finché non oltrepassano l'altezza della testa. A questo punto si espira portando in basso le braccia con un percorso esattamente opposto al precedente, fino a che le mani raggiungono i fianchi. Si continua così di seguito in un'alternanza di inspirazioni (mentre si sollevano le braccia) ed espirazioni (mentre si abbassano). È preferibile che l'espirazione sia più lunga o al massimo uguale all'inspirazione. Occorre inoltre non forzare o prolungare esageratamente le singole respirazioni, ma cercare di trovare e mantenere il giusto ritmo che è diverso per ogni individuo e che si intuisce spontaneamente attraverso la pratica costante e ripetuta.

Alcune persone potranno trovare utile immaginare di annusare qualcosa di profumato durante la fase di inspirazione. Questo rende più piacevole l'esercizio ed aiuta ad aumentare la capienza polmonare.

Vocalizzazioni

(15 minuti)

Respirazione sonora

Questo esercizio è identico nella forma esteriore a quello appena descritto (tecnica iniziale).

La differenza sta nell'aggiunta di una serie di suoni. Si tratta di emettere, durante l'espirazione, una vocale semplicemente ponendo la rima buccale nella posizione della fonazione della vocale scelta così da produrre un suono che sgorgi dal ventre piuttosto che dalla gola.

La cascata delle vocali

Utilizzando sempre la stessa tecnica si pronunciano le cinque vocali di seguito, una per ogni espirazione. Si inizierà quindi ispirando ed emettendo il suono U con l'espirazione. Dopo la successiva inspirazione si vocalizza la O e poi di seguito la A, la E ed infine la I. Una variante consiste nel pronunciare durante un'unica espirazione tutte e cinque le vocali di seguito nella successione, U-O-A-E-I.

I suoni immaginati

Questo esercizio è identico alla respirazione sonora, ma in questo caso, durante l'espirazione, si immagina il suono della vocale provando una sensazione di vibrazione uguale a quella sperimentata durante i precedenti esercizi.

Kokyūsōren

Esercizio per il sistema nervoso centrale

(5/7 ripetizioni)

Cominciare assumendo la posizione eretta con i talloni in contatto tra di loro.

Inspirando sollevarsi sugli avampiedi portando il mento verso il petto ed estendendo la nuca verso l'alto. Immaginare il ki che risale lungo la colonna vertebrale fino all'apice della testa.

Il ki può essere visualizzato e sentito come una luce bianca, una corrente elettrica, una melodia e in qualsiasi altra maniera si ritenga più adatta alle proprie esigenze. Esso può anche essere percepito sotto forma di micro vibrazione simile a quella sperimentata durante le vocalizzazioni. Alla fine dell'inspirazione, nella massima estensione del corpo, mantenendosi sulla punta dei piedi trattenere il respiro rilassando le spalle e chiudendo l'ano (queste tre operazioni verranno definite con il termine giapponese hosoku in tutto il testo) e contando dai 3 ai 5 tempi.

Infine espirare tornando nella posizione di partenza.

Esercizio per il sistema nervoso periferico

(una ripetizione)

Si parte sempre dalla posizione eretta, ma con le gambe divaricate ad una distanza pari alla larghezza delle spalle.

Questa è la posizione di partenza anche per tutti i successivi esercizi di Kokyūsōren.

Inspirare portando le braccia in alto e davanti al torace poco sopra l'altezza delle spalle.

Da qui avvicinare le mani a pugno serrato al torace

flettendo le braccia. Al termine del movimento (e quindi dell'inspirazione) si esegue hosoku, apnea e immediatamente dopo si aprono di scatto le dita delle mani partendo dal mignolo e arrivando fino al pollice. È possibile anche estendere con forza tutte le dita contemporaneamente. Infine si lanciano le braccia verso l'alto ed espirando si portano in basso e all'esterno.

Il movimento rapido e forte delle dita produce una microvibrazione in tutto il sistema nervoso periferico, attivandolo e caricandolo di ki.

Ibuki

(una ripetizione)

Dalla posizione di partenza inspirare lentamente, eseguire poi la fase di apnea "hosoku".

Durante l'espirazione, che sarà molto lenta, trasmettere il proprio Ki dal tanden verso le estremità di tutto il corpo, premendo con forza, ma senza contrarre i muscoli. Infine espirando rilassare le mani.

Questo esercizio serve ad aumentare la vitalità e la forza dell'intero organismo trasmettendo una micro vibrazione in tutto il corpo. Con Ibuki ci si carica di energia come delle batterie, attraverso i plessi nervosi (quali solare, mesenterico, celiaco ecc.)

Esercizio per l'apparato respiratorio

(per incrementare la capienza alveolare)

(una ripetizione)

Inspirare "divaricando il torace" ed accarezzandolo con le mani dalla linea centrale verso l'esterno. Dopo aver eseguito hosoku, tamburellare con la punta delle dita sul torace, infine espirare attraverso la bocca lanciando le braccia prima in alto e poi verso l'esterno e in basso.

Variazione dell'esercizio precedente

(una ripetizione)

Rispetto all'esercizio appena descritto questo risulterà più intenso poiché associa all'apertura degli alveoli polmonari la stimolazione del sistema nervoso.

In questo caso durante l'inspirazione si tamburella sul petto con le dita poi, dopo aver eseguito hosoku, si batte, con il palmo delle mani, sul torace per tre volte. Infine si espira dalla bocca, lanciando le braccia in alto e poi verso l'esterno e in basso.

Esercizio per l'apparato respiratorio

(mobilizzazione del diaframma e della parte bassa dei polmoni)

(una ripetizione)

Porre le mani sulla zona lombare sistemando i pollici in modo che si tocchino dietro alla parte bassa della colonna.

Inspirando far scivolare le mani verso l'alto lungo i muscoli paravertebrali fino all'altezza del torace. Seguendo poi hosoku portare le mani prima in gasshō, "mani giunte palmo contro palmo" e poi verso il basso tenendo i palmi ben chiusi finché si riesce, poi farle

allontanare quando spontaneamente il movimento lo richiede. A questo punto inizia l'espirazione mentre si aprono le braccia e si portano verso l'esterno.

Esercizio per incrementare la capacità ventilatoria della parte media e alta dei polmoni)

(una ripetizione)

(Inspirare alzando le braccia diritte in avanti finché non raggiungono quasi l'altezza delle spalle. Eseguire hosoku chiudendo i pugni e contemporaneamente portando l'articolazione scapolo-omerale all'indietro. Trattenendo sempre il respiro, "aprire il torace" divaricando le braccia, con un movimento secco ma elastico, all'indietro e nello stesso tempo piegare anche i polsi verso l'esterno e all'indietro mentre si sollevano i talloni.

L'intera sequenza va eseguita con un movimento continuo e fluido per tre volte di seguito (per i bambini è consigliata una sola ripetizione, mentre gli adulti possono arrivare fino a cinque con un'unica ritenzione del respiro).

Infine si riportano le braccia sempre tese davanti al torace, aprendo i pugni estendendo le dita in avanti, riportando le braccia nella posizione di partenza ai lati del tronco espirando.

Esercizio per stimolare la circolazione sanguigna

(una ripetizione)

Divaricare le gambe ad una distanza pari a due volte l'ampiezza delle spalle piegandosi leggermente in avanti ed immaginando di impugnare un bastone tenuto orizzontalmente sopra le ginocchia. Inspirando si riavvicinano le gambe e le mani le quali vengono lentamente richiuse a pugno. Eseguire hosoku "contraendo" contemporaneamente i muscoli delle gambe e delle braccia allo scopo di "pompare" il sangue verso l'hara. Espirando si riportano lentamente le braccia e le gambe alla posizione di partenza.



Fabrizio Ruta, Rossana Tursi

Meditare per guarire. Terapie orientali e occidentali. Esercizi di respirazione, rilassamento, concentrazione e meditazione.

Collana: Manuali Hermes ISBN-10: 8879381407

ISBN-13: 978-8879381406

Il kokyū nella proiezione di uke

di Lucia Quaranta

Il termine Kokyū in giapponese indica la respirazione, ma in aikido il termine viene usato in senso lato, ed è considerato un metodo per entrare in contatto, interagire e quasi ‘catturare’ l’energia dell’avversario.

Quale significato ha il kokyū sul piano tecnico?

Se un avversario mi afferra da dietro impedendo di muovermi, cosa devo fare? Devo cercare una tecnica per liberarmi e proiettarlo lontano!

Ma l’avversario è forte, come risolvere questa situazione?



Ushiroryotetori. Maestro Hiroshi Tada con Dionino Giangrande
Roma, Novembre 2011

Devo cercare di liberare la mia mente, devo dimenticare colui che continua a stringermi da dietro.

Devo cercare di far fluire liberamente il ki che è bloccato dal pensiero di colui che mi stringe con tanta forza. “Tenere la mente libera” è un concetto base dell’allenamento spirituale dei samurai che si preparavano al combattimento.

Se riusciremo a fare questo, tutto si svolgerà nella maniera più naturale, l’avversario non sarà più così forte e cederà divenendo per me debole, ora riuscirò senza sforzo apparente a proiettarlo al di sopra delle mie spalle.

L’idea di proiezione provoca però una resistenza, una mente libera fa dimenticare la presenza dell’avversario.

Ma dimenticare la presenza dell’avversario non è comunque facile. Più si tenta di dimenticare più ci si pensa. E’ la gioia, nel fluire del ki, che mi fa dimenticare tutto.

La pratica dell’aikido implica l’adozione del principio della “non resistenza” nel senso che non si spinge né si tira l’avversario, si evita ogni azione che possa suscitare o

enfaticizzare la forza antagonista. Implica anche l’adozione del principio del “non–avversario”. Appena ci pensiamo, il nostro ki è assorbito da questo, la nostra respirazione–attenzione è bloccata. Dunque per non essere assorbiti dall’avversario, è necessario avere la padronanza della potenza del respiro.

O’ Sensei affermava spesso: “L’aikido è un’arte musunde hanatsu”, cioè un’arte di unirsi e separarsi. Questa alternanza di unione e di separazione, si ottiene attraverso un corretto esercizio dell’inspirazione e dell’espirazione. Dapprima c’è l’inspirazione del difensore (utilizziamo questo termine impreciso, poiché nell’aikido non ci sono parole adatte per definire un difensore o un assalitore) che fa scaturire l’azione. Alziamo la mano inspirando e l’assalitore segue immediatamente il nostro gesto, alzando a sua volta la propria mano. C’è sincronizzazione dell’inspirazione da una parte e dall’altra contemporaneamente alla coordinazione dei gesti. Questa interazione reciproca è sicuramente una delle caratteristiche peculiari dell’aikido. Io intuisco un movimento e reagisco riducendo in risposta un altro movimento. Essa non esiste né nel judo né nel kendo. In questi ultimi, ognuno respira indipendentemente e agisce in modo autonomo, si aspetta solo una falla, un’apertura che permetta di attaccare o inferire un colpo. All’inizio l’interazione non è così evidente. Non si fa altro che eseguire una serie di gesti automatici appresi in allenamento (kata). Ma è facile constatare che c’è coordinazione nei gesti dell’aikido. Se alzo il bokken anche l’altro praticante è portato a farlo.

Perché nell’aikido ci sono gesti sincroni o corrispondenti da una parte e dall’altra?

Non si potrebbe ad esempio chiedere al proprio avversario: per favore sarebbe così gentile da alzare la mano contemporaneamente alla mia?

Perché una cosa simile sia possibile, ci deve essere una forza coagente che induce o obbliga l’altro ad agire come ci si augura. Nell’inspirazione si trova questa forza che precede l’atto. Una volta che si è realizzata e che l’atto è avviato, si passa alla fase dell’espirazione che permette di far fluire il ki. A questo punto possiamo vedere il materializzarsi di una proiezione come forma visibile di una tecnica.

La respirazione è senza dubbio il fondamento stesso dell’aikido.

Ma l’aikido è uno stile di vita. Esso si basa su: armonia, energia, continuo cammino... tre semplici parole che hanno il potere di sintetizzare uno stile di vita quando la stessa vita non riflette ciò che si trova all’esterno, ma diventa specchio di ciò che è all’interno di ciascuno. Quando si raggiunge la consapevolezza della propria “interiorità” solo allora inizia il vero cammino.

Misurare le vibrazioni

di Manuela Baiesi



Avete mai notato quanto il Maestro Tada insista sul coltivare la capacità che ogni essere umano dovrebbe avere di percepire le microvibrazioni nel nostro corpo? Le sentite? Credete di sentirle?

Vorreste sentirle, non ci riuscite, e se salta fuori il discorso con altri praticanti cambiate argomento perché forse sotto sotto siete anche un po' scettici? A volte sì a volte no, o magari rimane il dubbio di essere all'inseguimento di un'idea più che qualcosa di concreto.

Trema davvero qualcosa, circola corrente sotto la nostra pelle, sentiamo un tremolio leggero come un volo di farfalla? Ma di cosa si tratta in definitiva? E soprattutto: è misurabile?

C'è tutta una parte della pratica invisibile e sottile, quasi impossibile da dimostrare, con la quale si entra in contatto solo attraverso l'esperienza personale. Sentite l'unione con il vostro uke? Sentite l'energia che passa tra uke e tori, che si trasforma, che scorre fluida? Qualcuno parla di autosuggestione, qualcuno cerca sensazioni mistiche, mentre altri si chiedono se le vibrazioni che credono di sentire esistano davvero e se siano misurabili.

Il prof. Koji Tsuchiya, ricercatore del California Institute for Human Science si è posto la nostra stessa domanda, focalizzando un caso concreto: quando due aikidoka praticano kokyūhō, cosa cambia dentro ai loro corpi?

Per effettuare un'indagine con metodo scientifico era prima di tutto necessario stabilire cosa misurare e soprattutto in che modo, cioè con quale tecnologia.

Sono utilizzati da una ventina d'anni degli apparecchi che permettono di trovare i punti di agopuntura lungo i meridiani, individuabili sulla base della loro elevata conduttanza. Vari studi nel settore della biofisica hanno dimostrato l'esistenza di un valore che indica la resistenza pre-polarizzazione della pelle e questo valore ha un legame diretto con la presenza di ki nei meridiani.

Questo valore, opportunamente tarato con metodi di analisi statistica di controllo degli errori, diventa così

il candidato migliore per determinare le variazioni di energia sottile durante le tecniche di kokyūhō.

I risultati dello studio che andiamo ad illustrare hanno dimostrato che:

1. Questo valore cresce significativamente durante kokyūhō
2. La sua crescita mostra differenze tra i 14 meridiani misurati, quindi non è costante ovunque
3. Le differenze tra lato destro e lato sinistro, si riducono dopo la pratica di kokyūhō
4. Il coefficiente di correlazione tra i due partner, mostra una crescita notevole dopo il kokyūhō.

Negli ultimi anni, fatto del tutto nuovo nel mondo occidentale, il metodo scientifico sperimentale è stato applicato più volte alla misura e alla rilevazione di questa energia sottile che scorre e che viene emessa dal nostro corpo. E' stato quindi un fiorire di lavori pubblicati sull'argomento ed è proprio a partire da questi lavori, oltre che naturalmente dagli scritti di Ueshiba, che i ricercatori californiani hanno studiato come preparare il test.



Kanji di Ki

Al principio l'indagine era rivolta ad esaminare l'energia degli esseri umani in generale, ma l'equipe del prof. Tsuchiya ha riconosciuto subito come i praticanti di aikido potessero essere i soggetti ideali per indagare la variazione delle energie sottili nel corpo umano.

Dagli incontri con i nostri maestri abbiamo appreso che il proposito principe dell'allenamento nell'aikido è proprio entrare in armonia non solo con se stessi, ma anche con gli altri e con l'intero universo. Conosciamo queste sensazioni: credo che a ciascuno di noi sia capitato di sfiorare almeno per qualche istante uno stato di particolare armonia durante la pratica. La sfida per il prof. Tsuchiya era quindi verificare con uno strumento

di misura questa armonia e riuscire a correlarla ad una distribuzione armonica.

Per verificare appieno questa sensazione si trattava anche di indagare la possibilità che il ki dei due praticanti potesse arrivare a risuonare per simpatia, in fase, senza volontà cosciente da parte di uke e tori.

Tra le molte tecniche di aikido, ai fini dell'esperimento è stata proposta la tecnica kokyūhō: uke e tori sono quindi in seiza uno di fronte all'altro, quando l'uke prende i polsi del tori ed oppone resistenza la sua energia fluisce verso il tori, il quale gliela restituisce sbilanciando il suo centro di equilibrio.

Come si può misurare questo scambio, ammesso che ci sia?



Il kokyūhō è una tecnica ideale per queste misurazioni, perché la forza fisica è ridotta al minimo, è semplice da eseguire anche per i principianti, e i praticanti stessi sentono che il ki si muove dal centro del proprio corpo fino a incontrare il ki del proprio partner.

Tutte le parti del corpo del tori devono agire insieme avendo come scopo la fusione con l'energia dell'uke. Le braccia del tori devono essere come una molla che l'uke potrà raccogliere e di nuovo estendere. Il tori deve rimanere flessibile e recettivo per mantenere sempre la connessione sia a livello fisico che energetico con il partner.

Lo strumento di misura utilizzato dal team di ricerca è stato inventato dal prof. Motoyama e misura la conduttività elettrica, la capacità e la polarizzazione della pelle, avendo la capacità di rilevare l'impedenza della pelle in seguito all'applicazione di impulsi ad onda quadra della durata di microsecondi.

Tra tutti i valori che era possibile misurare, si è scelto di fissare la propria attenzione per l'esperimento sulla conduttività elettrica lungo i meridiani e sul valore costante della corrente sotto pelle che rimane dopo la polarizzazione; si è visto tra l'altro che questo valore ci dà indicazioni legate al sistema nervoso autonomo.

Come terzo valore di indagine è stata misurata infine la carica totale degli ioni accumulati sui due lati della membrana della pelle.

Perché proprio la conduttività? Il prof. Motoyama ha dimostrato che c'è una correlazione stretta tra la conduttività elettrica dei meridiani e il flusso di ki. Il ki quindi, sempre stando a Motoyama, è dunque una forma di energia biofisica che conduce alla produzione di potenziale elettrico nel corpo.



I meridiani umani

Nell'esperimento i partecipanti sono stati fatti sedere su una sedia per dieci minuti, perché potessero rilassarsi isolando la situazione iniziale, senza avere interferenze legate all'ambiente esterno, né all'aikido stesso (è improbabile che il nostro corpo associ inconsciamente la postura su una sedia ad una tecnica di aikido).

Successivamente sono stati applicati 28 elettrodi (14 a destra e 14 a sinistra) sulle punte delle dita di mani e piedi, lungo i meridiani prescelti per lo studio.

Dopo le misurazioni dei valori richiesti, gli elettrodi sono stati staccati e le coppie hanno praticato kokyūhō per dieci minuti. Durante questi dieci minuti i ruoli di uke e tori si sono ovviamente invertiti più volte.

Dopo aver completato la pratica del kokyūhō ed essersi rilassati per altri dieci minuti sono stati riapplicati gli elettrodi per un'altra misurazione verificando così gli effetti dell'aikido su ogni coppia.

I praticanti di aikido sono stati scelti nei due dojo di San Diego e Sacramento, in California. Sono stati esclusi dal test i malati acuti e cronici, i feriti, i bambini che avessero meno di 12 anni.

73 persone (45 maschi e 28 femmine) di età tra 13 e 53 anni hanno accettato di sottoporsi a questo esperimento. I soggetti sono stati anche suddivisi in categorie a seconda del proprio grado: cinture nere, cinture bianche e principianti assoluti.

I dati sono stati analizzati tenendo conto delle tecniche statistiche di correzione degli errori, come il test t, il test del χ^2 (chi quadrato), l'analisi della varianza, del coefficiente di correlazione e così via.

Una prima differenza tra le categorie interessate emerge analizzando i dati a seconda del sesso del praticante. I valori correlati all'energia sottile crescono di più ed in modo più omogeneo tra le donne che tra gli uomini, mentre questi ultimi presentano una deviazione standard maggiore.

Anche tra i diversi gradi abbiamo differenze significative: tra le cinture nere il picco di corrente pre-polarizzazione raggiunge i 248.7 μ A (milionesimi di Ampere) contro i 200.7 μ A misurati tra le cinture bianche. Comunque si nota che in entrambe le categorie la deviazione standard dopo il kokyūhō si presenta ridotta.

Anche se non siamo ai livelli dei praticanti più anziani, vediamo che anche le misurazioni sui principianti assoluti evidenziano variazioni sul dato, con il valore pre-polarizzazione che cresce di 112.37 μ A.

Un altro tipo di approccio all'analisi dei dati, sottolinea la differenza di crescita tra quanto rilevato dagli elettrodi sulla parte superiore e sulla parte inferiore del corpo.

Nel caso degli uomini la parte inferiore del corpo presenta una variazione meno marcata rispetto alla crescita nella parte superiore. Al contrario, per le donne, non c'è differenza significativa di crescita tra i 14 punti controllati poiché quasi tutti crescono in modo importante.

Passando al confronto tra cinture nere e bianche notiamo che i praticanti più anziani vedono crescere l'energia moltissimo nella parte superiore del corpo e sui piedi e un po' meno sulle zona centrale, mentre le cinture bianche presentano una crescita minore ma più uniforme.

Per quanto riguarda il bilanciamento dell'energia tra parte destra e sinistra del corpo si nota che la differenza si riduce in modo significativo in tutte le categorie attraverso la pratica del kokyūhō, ma si nota di più negli uomini perché la situazione di partenza era più squilibrata.

Confrontando invece cinture nere con bianche, le bianche presentano risultati migliori, ma anche qui in conseguenza della situazione di partenza più disarmonica.

In generale possiamo quindi dire che quanto più si è squilibrati prima dell'esercizio, tanto più giovamento si trae dalla pratica.

Dicevamo che è stato valutato anche l'effetto di influenza reciproca tra uke e tori, verificando i valori su tutti i punti analizzati prima e dopo il kokyūhō. Si nota nell'80% delle coppie un elevato aumento dell'indice di correlazione tra i valori dei due partner, mentre le coppie tra le quali questo effetto è meno marcato avevano già valori alti in partenza.

I dati statistici possono essere commentati sottolineando che la pratica del kokyūhō produce un'armonizzazione nel flusso dell'energia sottile, poiché le irregolarità vengono smussate sia all'interno del proprio corpo che nella coppia uke-tori.

Abbiamo visto che il buon risultato si realizza sia tra gli uomini che tra le donne anche se in modo diverso, poiché nelle donne sembra che il flusso del ki si muova in modo più omogeneo.

Le differenze tra praticanti più anziani e principianti sembrano dipendere più che altro dalla qualità del ki e dalla velocità con cui gli aikidoka con più esperienza riescono ad attivarlo e modificarlo, seppur inconsciamente. Ma nonostante i principianti siano più lenti nel portare a pieni giri il proprio ki, notiamo che non appena la loro energia cresce anche la sua diffusione nei meridiani diventa notevole e paragonabile a quella che si registra tra le cinture nere.

Analizzando la differenza di ki tra i singoli meridiani si può verificare per prima cosa che nessun meridiano perde energia e che anzi, in ciascuno di essi l'energia scorre più fluida.

La differenza tra le zone del corpo superiori ed inferiori, più marcata negli uomini, potrebbe dipendere secondo Tsuchiya dal fatto che la forza muscolare dell'uomo è dominante rispetto all'energia sottile ed è coinvolta nei muscoli della respirazione, molto utilizzati nel kokyūhō.





Nelle donne invece abbiamo una crescita in tutto il corpo, anche nelle zone centrali del plesso solare. Ricordiamo che in quest'area si immagazzina il ki come in una batteria: quante volte il Maestro Tada insiste su questo! L'attivazione veloce e notevole di questo meridiano, legato anche alle emozioni, così come la crescita di energia nella parte del basso ventre, riflette caratteristiche uniche del genere femminile.

Quindi secondo i ricercatori californiani, il modo innato di porsi rispetto alle emozioni da parte delle donne e la loro funzione riproduttiva possono essere il motivo del fluire più armonico del ki nei meridiani centrali e inferiori.

Abbiamo parlato anche delle differenze tra cinture nere e bianche: nel caso delle cinture nere abbiamo una crescita maggiore nella parte superiore del corpo, oltre al fatto che anche sul singolo meridiano la crescita di energia è superiore rispetto a quanto avviene nelle cinture bianche. Questo significa che se il praticante è più anziano, durante il kokyūhō circola più energia, e soprattutto circola meglio. Ma anche che chi pratica da molti anni ha un'abilità particolare nel generare e far circolare l'energia nel proprio corpo. Si può dire anche che tanti anni di pratica aikidoistica hanno caricato il sistema muscolare di energia sottile e che le cinture nere hanno la capacità di lasciarla fluire più velocemente attraverso tutto il corpo, durante la loro pratica.

Tornando al bilanciamento tra lato destro e sinistro, sappiamo dalla medicina tradizionale cinese che il disequilibrio tra le parti del corpo ci indebolisce e può essere foriero di malattie. E' quindi una buona notizia sapere che possiamo risolvere questa disarmonia praticando Aikido, tra l'altro questa volta senza differenze di genere! Analizzando i singoli meridiani si vede che l'armonizzazione è maggiore sui meridiani legati alle funzioni digestive e uro-genitali, alla zona del plesso solare e del tanden, che riflette la capacità di generare e trattenere il ki.

Ripensiamo ora all'effetto del kokyūhō sulla coppia uke-tori: dicevamo che aumenta il grado di correlazione tra i partner ed è come dire che si sviluppa un legame più intimo tra i partner, ad un livello più profondo,



un'unione in armonia, l'essere un tutt'uno.

Questi risultati supportano l'idea che durante il kokyūhō l'energia di ciascuno dei due praticanti si trasferisca all'altro finché non si arrivi ad una sincronizzazione dei meridiani. Le due persone sono quindi mutuamente influenzate proprio attraverso il ki che scorre nei meridiani (micro-vibrando?) e non solo attraverso i corpi fisici.

Casualmente alcune coppie di questo esperimento erano già fortemente correlate prima dell'esercizio, solo per il fatto di essere vicine nella stessa stanza. E' come se in alcuni casi di interazione, il ki dei due soggetti si attivasse e si muovesse velocemente ripercorrendo schemi già conosciuti e consolidati.

La conclusione dello studio del prof. Koji Tsuchiya dimostra quindi, che il ki nel corpo umano viene attivato e bilanciato praticando aikido, che l'energia si armonizza e risuona tra i partner e che quindi si può parlare davvero di un fenomeno "Aiki".

E noi, che viviamo queste vibrazioni ogni giorno sul nostro tatami, non possiamo che essere d'accordo!

Per ogni ulteriore approfondimento: Tsuchiya-Electrophysiological Research of the Dynamics of Ki Energy Using the AMI Device (<http://www.cihs.edu/journal/Vol3No1/Tsuchiya.pdf>).



Si ringraziano Flavio Oligeri ed Angelo Murgia del Dojo Nippon di La Spezia per le fotografie

Sinestesia

di Luisa Bargiacchi

L'arte dell'aikido a mio parere ha parecchie affinità con la sinestesia, parola di derivazione greca, letteralmente unione della sensazione, con la quale si indica il fenomeno per cui un'attività sensoriale ne associa immediatamente un'altra. Nata come "costola della metafora" per accrescere la partecipazione del pubblico alla rappresentazione artistica, ha trovato la sua particolarità nel mondo sensoriale, poiché nella sinestesia si travalica la normale percezione sensoriale quotidiana, in poche parole si attraversano i sensi.

Ad un certo punto storico più o meno in tutte le parti del mondo qualcuno ha sentito che esisteva qualcos'altro oltre la razionalità e questo qualcosa erano i sensi; come quasi tutte le mode anche questa della sensorialità è passata: un po' perché era una moda e quindi... ed un po' perché la soggettività, imprescindibile per la sinestesia, ha lasciato il posto alla oggettività, alla scienza e basta leggere l'articolo di Manuela per capire come gli scienziati cerchino di codificare, incasellare, ridurre a formula ogni nostra esperienza.

La scienza con le sue osservazioni ha visto che la sinestesia è una particolarità di alcuni geni (nel senso di genetica); e i sinesteti veri devono, oggi, imparare a far convivere la loro alterazione genetica e le esperienze intrasensoriali.

Nella metà del XIX secolo molti artisti e pensatori furono affascinati dal fenomeno della sinestesia e la possibilità di fruizione su vasta scala di pittura, musica, letteratura rese la possibilità della multisensorialità uno spunto interessante.



Frontespizio del Prometeo

Mozart vedeva il colore delle note; per Wagner i suoni della musica erano l'espressione di suoni interiori, dell'armonia che attraversa il mondo; erano molto popolari concerti in cui oltre che suoni e luci veniva utilizzato l'odorato; il compositore Alexander Scriabin studiò una sintesi tra suoni e colore realizzando una sinfonia, Prometeo, in cui veniva usato un particolare strumento, una tastiera muta, detta "clavier a lumierées" che rifletteva delle luci colorate sotto forma di raggi i quali diffusi nella sala del concerto culminavano in una luce bianca così forte da essere dolorosa per gli occhi.

Il maggior rappresentante di questa corrente deve essere considerato Kandinsky, riconosciuto fondatore dell'astrattismo: la sua opera "Il suono giallo" esprime

una mescolanza di colore, ritmo, danza e luci di cui l'artista ci vuol rendere partecipi affinché possiamo sperimentare direttamente sensazioni sinestetiche. Kandinsky ci vuol dire che la creatività è frutto di esperienza e non un'idea, e pertanto ha bisogno di espressioni che coinvolgano il maggior numero possibile di sensi.

Per noi che pratichiamo Aikido è facile provare benessere dalla nostra multisensorialità: impariamo a sviluppare la nostra soggettività coinvolgendo tutte le nostre esperienze.

Scriviamo con un jo, riusciamo a convogliare in maniera armonica le nostre energie tanto da comporre musiche, affidiamo alla perfezione del movimento la difesa dello nostro corpo fisico: senza intralci concettuali esprimiamo la nostra totale creatività.

Forse cerchiamo di cavalcare l'onda di una moda ormai superata per creare non una moda, ma una via, una via di fuga dalla concettualità, una via che porti alla creatività intesa come espressione della personalità e non come "estemporaneità"; una via che tenga conto della fisicità dei nostri corpi ma anche dei sensi che ci pervadono, una via che ci difenda dalle aggressioni provenienti dall'esterno, aggressioni non solo fisiche. E' naturale che non siamo (tutti) dei sinesteti in senso scientifico ma cerchiamo di sfruttare i nostri sensi per provare benessere, usando quindi il tatami come una sorta di "porta Magica".

Nel 1910 Kandinsky diceva "Abbandona il tuo orecchio alla musica, apri i tuoi occhi alla pittura e smetti di pensare!"

Chiediti soltanto se il pensiero ti ha reso capace di entrare in un mondo finora sconosciuto.

Se la risposta è sì, che cosa vuoi di più?"

BERLINER
PHILHARMONIKER
CLAUDIO ABBADO



PROMETHEUS - THE MYTH IN MUSIC
Beethoven · Nono · Liszt · Scriabin
Martha Argerich
LIVE RECORDING



1994: Claudio Abbado - Marta Argerich - Berliner Philharmoniker
Prometeo - Il mito in musica
Sony Classical

Uchitachi & Shidachi

di Nishioka Tsuneo

L'articolo che vedete è pubblicato per gentile concessione di KoryuBooks e Nishioka T. Sensei di cui trovate anche una breve biografia. Per altri articoli su questi temi, potete consultare koryu.com. Si ringrazia la Federazione Europea di Jodo (www.fej.ch) per la traduzione. Per informazioni circa lo Shinto Muso-ryu Jodo in Italia consultate www.fej.ch e www.idam.altervista.org.

Uno speciale ringraziamento per la disponibilità e gentilezza dimostrata a Lorenzo Trainelli.

Le fotografie ritraggono i Maestri Hiroshi Tada e Domenico Zucco e sono state scattate durante lo stage internazionale Aikikai d'Italia, nell'estate 2010 a La Spezia.

N.d.T.: Il testo che segue è centrato sulla traduzione di un capitolo del libro di Nishioka Tsuneo *Budo-teki na Mono no Kanaekata: Shu, Ha, Ri* (La mentalità del Budo: Shu, Ha, Ri). Le traduzioni dirette dal giapponese presentano spesso problemi per via dell'ambiguità intrinseca al modo tradizionale giapponese di scrivere saggi. Per chiarire le idee dell'autore e rendere al meglio il suo pensiero in inglese, abbiamo completato il testo originale attraverso conversazioni personali. In questo modo, il risultato suggerisce il gusto dell'insegnamento passato da maestro a discepolo. Si noti che in questo saggio i suffissi *-do* (via) e *-jutsu* (abilità o tecnica) sono usati al modo giapponese, vale a dire senza una precisa distinzione. L'autore crede non che siano due entità distinte, quanto piuttosto due aspetti di un unicum, che a volte chiama *budo*, a volte *bujutsu*. In alcuni passaggi usa la terminologia propria delle arti classiche, in altri quella relativa al *budo* moderno: i suoi commenti valgono per entrambi. Il saggio comincia con riferimento al concetto giapponese di *rei*. Tradurre questa parola presenta difficoltà particolari. Sebbene si possa tradurre con etichetta, decoro, correttezza, educazione o cortesia, *rei* non è propriamente equivalente a nessuno di questi termini, per questo si è deciso di non tradurla nel testo. La si intenda come l'essenza intima o la qualità delle relazioni tra individui.

Diane Skoss

Nishioka Tsuneo Yasunori (n. 1924), Shinto Muso-ryu Menkyo-kaiden, è il più anziano studente vivente di Shimizu Takaji (1896–1978), 25° Dai (gran maestro) dello Shinto Muso-ryu. Ha cominciato la pratica del Jodo nel 1938, ricevendo il primo certificato di trasmissione nel 1941 e poi i successivi, fino al Menkyo-kaiden nel 1975, dopo aver completato la sua istruzione con il concorso anche di Otofujii Ichizo (1899–1998), considerato il 26° Dai. VIII Dan di Jodo della Zen Nippon Kendo Renmei nel 1987. È stato molto attivo nell'insegnamento in Giappone e anche in ambito internazionale, soprattutto dopo il 1994. Consulente tecnico della International Jodo Federation (IJF), tra i Menkyo-kaiden formati da lui figura anche Pascal Krieger, direttore tecnico della European Jodo Federation (EJF/FEJ), già allievo diretto di Shimizu Takaji

Il cuore del *bujutsu* è il *rei*.

La responsabilità di un insegnante è di comunicare questo agli studenti. Se questa comunicazione fallisce, gli studenti possono sviluppare comportamenti scorretti e il vero significato della pratica può andare perduto.

Sfortunatamente, nel *budo* giapponese oggi c'è un grande abuso di potere. Credo che siano pochi coloro che insegnano i principi del *budo* correttamente.

Il *rei* nel *budo* è diventato assai artificiale, una copia della vecchia gerarchia militare giapponese.

Il vero significato del *rei* ormai non è più manifesto. Sembra che stiamo preservando solo la parte peggiore della tradizione e cultura giapponesi, e c'è bisogno di riflettere su come cambiare la situazione.

Il *bujutsu* conduce al *rei*.

Idealmente l'istruttore agisce come modello che conduce gli studenti verso qualcosa di elevato.

Il *rei* è un'espressione di umiltà nei confronti di quest'esistenza superiore. Ma alcuni, non appena sviluppano la loro abilità e raggiungono un grado elevato, si disfanno di quello che dovrebbero aver imparato circa il *rei*. Quelli che non hanno la diligenza di rafforzare lo spirito quanto fanno con le tecniche, probabilmente scorderanno l'umiltà propria del vero *rei*. Tenderanno a diventare troppo sicuri di sé, orgogliosi e paternalisti. Lo sviluppo fisico e quello spirituale sono due cose completamente diverse e non c'è necessariamente una relazione tra i due. L'allenamento nel *jojutsu*, per esempio,

ha la qualità meravigliosa di poter dare risultati in entrambi gli sviluppi; la crescita spirituale porta ad una crescita tecnica e vice versa. Lo sviluppo non è una questione meramente di tecnica. Comunque, se le tecniche fisiche sono insegnate in modo scorretto o superficialmente, gli studenti ne saranno confusi. Sorgeranno incomprensioni ancora maggiori se l'attenzione è rivolta solamente al processo di rifinitura della tecnica.



Non dobbiamo mai perdere di vista l'intento di "correggere e rafforzare lo spirito". L'unico modo per assicurarsene è studiare sotto la direzione un Maestro¹. In generale si confonde cosa sia un Maestro. Ci si può confondere, paragonando l'idea del Maestro con quella di un istruttore o di un praticante anziano. Sfortunatamente, col crescere delle capacità tecniche, spesso, cresce la

¹ Traduciamo con "Maestro" l'espressione inglese "Master Teacher", che normalmente si applica ad un insegnante certificato di rango molto elevato (i.e., il caposcuola oppure uno *shihan* del *ryu*).

taglia del proprio ego. Troppo spesso ragazzi giovani che abbiano conseguito un grado elevato o che abbiano ricevuto un diploma o un certificato tradizionale si sentono qualificati come insegnanti solo perché possiedono una certificazione scritta, dirigono un *dojo* o hanno degli studenti. E' un errore molto grave credere che qualcuno sia un Maestro solo perché possiede un grado elevato o un certificato.

Una volta il mio insegnante, Shimizu Takaji Sensei (1896-1978), mi ha detto di non copiare la pratica del *jo* dal suo compagno di pratica più giovane Otofujii Ichizo Sensei. Se non si riflette attentamente su quello che Shimizu Sensei voleva veramente dire, questa indicazione può essere facilmente mal interpretata. Shimizu Sensei sapeva che c'erano delle differenze fra il suo modo di usare il *jo* e il *tachi*, e quello in cui Otofujii Sensei usava queste armi.

Persino nei *kata bujutsu*², è del tutto naturale che ci siano differenze nella forma. Ciò è possibile perché persone diverse hanno diversi gradi di comprensione tecnica e diverse impostazioni mentali. Questo li conduce a fare i movimenti in modi leggermente diversi, cosicché queste caratteristiche individuali vengono passate nel loro insegnamento.

Shimizu Sensei temeva che i giovani studenti notassero queste differenze, si confondessero o diventassero sospettosi e pensassero che uno dei due modi fosse sbagliato. Sembrava preoccupato degli inevitabili errori dello studente che non possa o non voglia seguire un unico insegnante. Mi raccomandò di seguire un unico insegnante per il maggior tempo possibile e di evitare di complicarmi la vita in modo non necessario, guardandomi intorno nel guardare ad altri insegnanti.

Avere più di un insegnante può creare seri problemi alla pratica. Tuttavia insistere che gli studenti seguano ciecamente uno ed un solo insegnante, può generare cricche separatiste ed impedire a studenti di differenti insegnanti di poter praticare insieme. Questo spiacevole scenario è ancora attuale nel mondo delle arti marziali giapponesi.

L'unica soluzione è aspettare la crescita spirituale tanto dell'insegnante quanto del discepolo; dopodiché gli studenti potranno allenarsi con un singolo insegnante e comunque continuare a beneficiare dell'interazione con studenti di altri gruppi.

Questa è la ragione per cui comprendere il *rei* è essenziale per il processo di crescita spirituale nel *bujutsu*.

Una delle espressioni più profonde del *rei* giace nel rapporto tra *uchitachi*, colui che riceve la tecnica, e *shidachi*, colui che esegue la tecnica.

Sfortunatamente, persino gli insegnanti spesso malinterpretano le sottigliezze connesse a *uchitachi* e *shidachi* nella pratica dei *kata*. Non riescono a passare ai loro studenti le differenze negli intenti inerenti a questi due ruoli.

Particolarmente, nelle tradizioni classiche i due ruoli di *uchitachi* e *shidachi* sono molto caratterizzati.

Ciascuno ha il suo proprio punto di vista psicologico.



È essenziale che questa distinzione sia sempre mantenuta. Credo che la differenza in questi due ruoli sia la caratteristica che definisce la pratica dei *kata*. Recentemente sono arrivato alla conclusione che non vale nemmeno la pena di praticare se entrambi i partners non hanno chiaro questo punto.

Quando qualcuno da fuori guarda un *kata*, gli appare che *uchitachi* perda e *shidachi* vinca.

Ciò è intenzionale. Ma c'è ben di più al riguardo. *Uchitachi* deve avere lo spirito di un genitore premuroso. *Uchitachi* guida *shidachi* fornendogli un attacco sincero; questo permette a *shidachi* di apprendere il corretto spostamento del corpo, la distanza di combattimento, lo spirito appropriato e la percezione dell'opportunità. Per *uchitachi* uno spirito umile è necessario tanto quanto una tecnica corretta.

Non si deve mai lasciare che un comportamento menzognero, arrogante o paternalista filtri nella pratica. *La missione di uchitachi è vitale.*

Nel passato questo ruolo era ricoperto esclusivamente da praticanti anziani che fossero in grado di eseguire una tecnica accurata e possedessero il giusto spirito e la comprensione del proprio ruolo. *Uchitachi* deve fornire un modello di linee di taglio precise e pulite, di mira ai bersagli corretti e deve inoltre manifestare concentrazione, intensità ed un'aria di autorità.

Se *uchitachi* è il genitore o l'insegnante, allora *shidachi* è il figlio o il discepolo. Lo scopo è acquisire le abilità manifeste nella tecnica di *uchitachi*. Sfortunatamente gli allievi spesso agiscono come se volessero testare le loro capacità contro gli *uchitachi* di grado più elevato.

² Questo è il modo giapponese per riferirsi alle arti marziali classiche che si praticano usando come strumento primario il *kata* (cfr. Karl Friday, "Cabala in movimento" (Sword & Spirit, KoryuBooks, pag. 151) per una completa discussione sul metodo di allenamento basato sul *kata*). A differenza dei *kata* di karate, nei quali si pratica da soli, i *kata bujutsu* consistono in *kata* praticati in coppia, uno che attacca (*shidachi*) e uno che riceve (*uchidachi*). Si può praticare con le stesse armi (per esempio *tachi* contro *tachi*) o con armi differenti (*jo* contro *tachi*, *naginata* contro *kusarigama*, etc.). Le arti giapponesi classiche tendono a concentrarsi quasi esclusivamente sull'allenamento dei *kata*, mentre i *budo* moderni comprendono i *kata* solo come parte di un curriculum più vasto.

Credono che la loro pratica consista in questa competizione. In realtà, questo non conduce né ad una tecnica migliore, né ad un maggiore sviluppo spirituale, perché la corretta relazione tra *uchitachi* e *shidachi* ne è oscurata.

Solo la ripetizione delle tecniche nella corretta relazione genitore/figlio oppure anziano/novizio permette la crescita dello spirito tramite la pratica della tecnica.

I ruoli di *uchitachi* come anziano e *shidachi* come novizio devono

essere rispettati a prescindere dal rapporto effettivo di esperienza tra i due praticanti. I *kata* vanno praticati in modo che entrambi possano imparare come dare e come ricevere. E' questo che rende possibile il miglioramento tecnico e lo sviluppo spirituale. Sfortunatamente nella pratica del *jo*, capita spesso che la si pratichino i due ruoli con il mero scopo di ricordare le sequenze dei movimenti delle due armi, il *tachi* e il *jo*. C'è addirittura chi insegna che lo scopo dello Shinto Muso-ryū *jojutsu* è quello di sconfiggere la spada con un bastone. Questo è sbagliato.

Se si persisterà nell'errore, i *kata bujutsu* potrebbero esaurirsi, perché lo spirito e la tecnica di *uchitachi* non potranno migliorare. Al giorno d'oggi sono sempre meno quelli che sono capaci di praticare il ruolo di *uchitachi* correttamente. Credo che il *bujutsu* si sia evoluto in *budo* solamente mantenendo l'idea di *uchitachi* e *shidachi*.

Quest'idea è a fondamento dei *bujutsu* classici.

Sebbene le arti giapponesi, come il *kenjutsu*, lo *iaijutsu* e il *jojutsu*, siano state trasformate da "jutsu" in "dō", se i ruoli appropriati non vengono mantenuti nella pratica, le arti "dō" devieranno verso una direzione sbagliata. Naturalmente, c'è una differenza tra il tentativo di preservare la giusta distinzione tra *uchitachi* e *shidachi*, anche senza raggiungere la perfezione, e la più completa mancanza di sforzo per capirne la distinzione.

L'esistenza dell'intento o la sua qualità si manifestano nella pratica e nelle azioni di tutti i giorni.

Chi ha gli occhi e l'esperienza necessaria può testimoniare la differenza. Quello che mi preoccupa, tuttavia, è che oggi siano in pochi a capire questo concetto. Nel futuro saranno ancora meno. Pare che non si riconosca più che l'esistenza di *uchitachi* e *shidachi* è l'essenza della pratica del *budo*.

Tutto sommato, credo che la cosa più importante che io abbia imparato dallo Shinto muso-ryū e da Shimizu Takaji Sensei sono i ruoli di *uchitachi* e *shidachi* nei *kata*. Non c'è alcun modo di trasmettere i *kata* della tradizione

giapponese classica senza un'adeguata comprensione di questo spirito del dare e del ricevere.

Non è giusto da parte di *uchitachi* anziani maltrattare, fare gli spacsoni o tormentare i più giovani. Al contrario, il loro è un lavoro di educazione e di guida.

Nello stesso senso è terribile vedere *shidachi* assumere un'attitudine sostanzialmente patricida e provare a distruggere il suo *uchitachi*. Tutto quel che posso dire è che uno spirito del genere non dovrebbe esistere.

Shimizu Sensei ha sempre detto "Dovete praticare con me" [Cioè col vostro istruttore diretto]. Prendeva sempre il ruolo di *uchitachi*. Persino con i principianti non veniva mai meno alla sua concentrazione. Era serio con tutti. Non era mai arrogante e non si atteggiava mai come superiore nei confronti di un'altra persona. Credo che quest'attitudine sia il più importante insegnamento del *kata bujutsu* ed il lavoro di Shimizu Sensei ne è un meraviglioso esempio. Questo spirito è difficile da accudire, non solo nel *jojutsu*, ma anche in altre situazioni. Si tratta di tutt'altra cosa rispetto ad uno studente anziano o un insegnante che ostentano le loro capacità ai principianti trattandoli con arroganza e condiscendenza. È davvero facile rimanere intrappolati in un ciclo di interazioni che portano *shidachi* a cercare di competere con *uchitachi*. La guida di un Maestro è fondamentale per evitare tali situazioni.

Uchitachi insegna a *shidachi* sacrificandosi, praticando come se fosse sul punto di essere ucciso in ogni momento; questo sacrificio di sé incarna lo spirito dell'insegnante e del genitore.

La pratica del *kata* non ha alcuno scopo se non si capisce questo. È questo spirito che permette a *shidachi* di crescere e perfezionare il proprio spirito. I *kata bujutsu* non insegnano né la vittoria, né la sconfitta, ma piuttosto come accudire gli altri e portarli ad un livello superiore. Questo è il *budo*.

Spero profondamente che tutti, ed in particolare chi pratica *jojutsu*, ricordino quest'assioma: "Non esultate nella vittoria; non diventate servili nella sconfitta. Sappiate perdere con dignità". Questo è lo spirito che dobbiamo imitare.



Ringraziamenti a Phil Relnick, Larry Bieri, Meik Skoss, Joe Cieslik, Dave Lowry, Roger e Miho Lloyd, Dan Soares, Derek Steel, e Steve Duncan.

La traduzione originale è di Yoko Sato; Diane Skoss ha scritto le note e l'introduzione. Traduzione dall'inglese di Enrico Poggi.

Creare un sé che non si contrappone

di Fabrizio Ruta

Il cammino spirituale si può riassumere, in ultima analisi, come la ricerca dell'Unità.

In termini cristiani questo viene tradotto come “amare Dio con tutto il proprio cuore” arrivando a sentire, come affermò Gesù, che “Io e il Padre mio siamo uno”.

Spesso si usano altre espressioni come “diventare uno con l'Universo”, illuminarsi, raggiungere il samadhi...

Se osserviamo il mondo in cui viviamo, vediamo che si tratta di un mondo polare fatto di contrasti, di chiaroscuri, di alternative escludentesi reciprocamente, di continue lotte, di scelte tra questo o quello.

Qui regna la polarità, la divisione, l'io e il te, l'esterno contrapposto all'interno, le valli e i picchi che si contrappongono tra loro irriducibilmente, l'ingiustizia, il bene e il male.

Sì, il nostro mondo esteriore è fatto così e non è modificabile in questa sua struttura profonda: al giorno seguirà sempre la notte, la nascita porterà inevitabilmente alla morte, la malattia farà da controcanto alla salute. D'altronde questo mondo è quello che è, né giusto, né sbagliato.

Se non possiamo fare nulla per modificare il reale, possiamo però cambiare la nostra prospettiva interiore e il modo di rapportarci ad esso.

Si tratta di fare una scelta di consapevolezza e modificare il nostro atteggiamento, il punto di vista: il mondo rimane allora quello che è nella sua perfetta imperfezione, lo accettiamo totalmente lasciando che la realtà si dispieghi liberamente senza cercare di cambiarla.

Così invece di combattere contro quello che non ci piace, che ci provoca fastidio, rabbia o paura scegliamo consapevolmente di unirci a questa scomoda realtà. Alla fin fine, ci sono due atteggiamenti possibili: la contrapposizione o l'unione.

1 - Contrapposizione

COSCIENZA <-----> REALTÀ

2 – Unione

(Non-contrapposizione)

Nel primo caso quando seguiamo la contrapposizione rimaniamo chiusi, contratti, divisi e alimentiamo stati d'animo come depressione, rabbia e paura; lottiamo, entriamo in contrasto e contribuiamo alla separazione e disarmonia nel mondo. Invece, quando scegliamo di unirci, il nostro cuore rimane aperto e disponibile, dice di sì e ci troviamo nella pace nonostante la presenza di difficoltà.

Vediamo degli esempi nella tabella sottostante:

CONTRAPPOSIZIONE

polarità
relativo
o/o
io e tu
paura
confini/delimitazioni
lotta
separazione

UNIONE

unità
assoluto
e/e
noi
amore
libertà
armonia
Unione

Passiamo ora all'Aikido: se vogliamo seguire la seconda via, quella dell'unità, così come insegnato dal maestro Hiroshi Tada (sulla scia degli insegnamenti del Fondatore, Morihei Ueshiba), occorre “creare un sé che non si contrappone” dal quale nasce, naturalmente un movimento assoluto.

Tutte le barriere scompaiono e la libertà e l'amore si sostituiscono alle differenziazioni e alla paura.

Ecco che la lotta per la vittoria e la soppraffazione degli avversari si trasforma in aiki cioè unione con l'altro.

Uke e tori diventano come Shiva-shakti dell'induismo o lo yin e lo yang del tao, che si sostengono reciprocamente in un mutuo abbraccio che crea il Tutto.

Questo Sé che non si contrappone nasce da uno stato interiore di pace e di connessione con il proprio Vero Io per raggiungere il quale la pratica di anjodaza (vuoto mentale) e del pranayama (esercizi di respirazione), risultano centrali.

Da questa condizione di non-lotta scaturiscono le meravigliose tecniche dell'aikido che trovano la loro origine nello spazio sacro dello Spirito Universale. Siamo allora liberi nel senso più profondo, interiore perché avendo rinunciato alla contrapposizione e alla illusione della separazione, viviamo in una condizione di unità, fratellanza e connessione con il Tutto.

Allora i nostri movimenti acquistano libertà, chiarezza e potenza.



Maestro Hiroshi Tada e
Fabrizio Ruta
Roma, Novembre 2011

Quarant'anni del dojo Fujiyama a Pietrasanta

di Mariarosa Giuliani

Quando dieci anni fa festeggiammo il trentennale, l'Associazione Fujiyama (A.S.D. Fujiyama comprendente Aikido Judo, Karate e Ginnastica) era al massimo del suo splendore: quattrocento iscritti di età compresa fra i cinque e gli ottanta anni, una palestra ben attrezzata e capace di accogliere al meglio non solo i corsi annuali, ma anche stage e seminari con Maestri di spicco che richiamavano atleti da tutta Italia. Insomma un'Associazione che nella maturità dei trent'anni raccoglieva i frutti di un lavoro costante ed appassionato e formava atleti in grado di dare grandi soddisfazioni sportive ed umane.

Nessuno, nell'euforia di quei festeggiamenti, quando l'amministrazione comunale parlava addirittura di una nuova e più confortevole sede, poteva immaginare che invece di lì a qualche anno la sede l'avremo persa e che sarebbe cominciata una serie di interminabili problemi di difficile soluzione.

Questo purtroppo è quello che è successo fra il trentennale e il quarantennale: la perdita della storica sede di Via Marconi. I locali della ex-cooperativa che erano stati trasformati dai soci fondatori in una grande palestra dotata di due sale di allenamento, spogliatoi, docce, uffici e tribuna per il pubblico, sono stati chiusi e al di là di ogni commento e riflessione la Fujiyama si è trovata dall'oggi al domani a dover ripiegare su soluzioni diverse.

In quell'edificio c'era la nostra storia, il clima creato in giorni ed anni di allenamento, l'ambiente giusto in cui praticare. Ogni atleta e ogni Maestro passato di là aveva lasciato sul nostro tatami una goccia della propria energia contribuendo a creare quell'atmosfera speciale capace di portarti dentro la pratica appena entravi in palestra.

Dopo lo sconcerto e la rabbia abbiamo raccolto le forze e ci siamo trasformati da popolo sedentario in popolo nomade, attrezzati in varie strutture, abbiamo preso a montare e smontare il nostro tatami ogni sera e a cercare di ricreare con pazienza e tenacia la stessa atmosfera che ci portavamo dentro dalla Fujiyama.

Questa è stata la sfida che ci ha condotto al Quarantennale, anni difficili in cui ci sono state perdite di atleti e Maestri, in cui abbiamo dovuto reinventarci un'organizzazione interna che ci permettesse di non disperdere i contenuti e la qualità che costituivano il nostro essere. E pian piano ritrovare un equilibrio, che mantenesse la nostra identità. Questo abbiamo deciso di festeggiare con il Quarantennale, il fatto di esserci nonostante tutto e di continuare ad offrire contenuti e passione.

Sui contenuti abbiamo deciso di fissare il nostro primo appuntamento dei festeggiamenti: Un convegno dal titolo "La valenza educativa delle Arti Marziali. Dall'alfabetizzazione motoria, ai rapporti socio

relazionali" un tema scelto proprio in virtù dell'impegno costante che la Fujiyama ha dedicato in questi quarant'anni al settore giovanile.



La Signora Sandra Pierini Fijlkam karate, Mariarosa Giuliani e il Sindaco Domenico Lombardi

Nel corso di un'introduzione che ha ripercorso i cambiamenti di questi quarant'anni in termini di mutamenti dell'ambiente in cui i bambini crescono e quindi di diverso approccio allo sport si è evidenziato come quello che si fa oggi alla Fujiyama attraverso le discipline insegnate: Aikido, Judo e Karate sia un grosso lavoro, che partendo da un'alfabetizzazione motoria indispensabile alla gestione corretta del corpo si evolve in un potenziamento della motricità individuale, relazionale e sviluppa comportamenti sociali. Perché si pratica all'interno di un gruppo di pari dove si imparano a



Il Presidente della Fujiyama, Gianfranco Berti riceve una targa dal Sindaco

rispettare le regole comuni, dove l'altro è importante e s a t t a m e n t e quanto noi, dove il progresso di ognuno diventa il progresso del gruppo, dove ci si sente accolti e protetti grazie alla

condivisione dei valori comuni che partono appunto dal rispetto per l'ambiente nel quale si lavora, per il compagno con il quale si pratica, per il Maestro dal quale si apprende.

Relatori del Convegno sono stati: il dottor Domenico Lombardi neuropsichiatra infantile, segretario della Società Italiana di Medicina dell'Adolescenza, sindaco di Pietrasanta; la Signora Sandra Pierini coordinatrice



Prof. Roberto Travaglini

Vicario del Comitato Tecnico scientifico Progetto Sport a Scuola Regione Toscana Fijlkam; il Professor Roberto Travaglini docente di pedagogia sperimentale presso l'Università di Urbino.

A questo primo appuntamento più teorico sono poi seguiti dei seminari di Aikido, Judo e Karate.

Così il 12/13 Novembre l'Aikido ha festeggiato il suo momento con uno stage diretto dai Maestri Jun Nomoto, Kano Yamanaka, e dal responsabile del dojo Fujiyama Marino Genovesi.

Inutile dire che forte è stata l'assenza dei Maestri che ci hanno seguito in questi quarant'anni, che hanno costruito lezione dopo lezione il nostro Aikido, non avere vicino a noi il Maestro Fujimoto e il Maestro Hosokawa ha sicuramente penalizzato la completezza della nostra gioia, ma speriamo di aver portato qualcosa di loro sul tatami attraverso il nostro modo di muoverci, di eseguire le tecniche di vivere lo spirito dell'Aikido.



La rappresentazione dei Piccoli Grandi aikidoka

Comunque lo stage ha richiamato circa novanta partecipanti che in due giorni hanno avuto modo di apprezzare l'entusiasmo e la generosità dei Maestri, lavorando con intensità e grande armonia.

Il sabato sera un Embukai ha visto la presenza del dojo Fujiyama al completo, incluso il corso bambini, anche gli ospiti hanno avuto l'occasione di dare il loro contributo all'evento, ed è stata davvero una festa che si è conclusa poi con una lauta cena costellata di innumerevoli brindisi.



Ricordo di una bella serata: il Presidente Aikikai, Franco Zoppi; il Maestro Nomoto Jun; il responsabile del Fujiyama Marino Genovesi; il Maestro Kano Yamanaka con la Moglie

L'appuntamento finale del Quarantennale è stata la Manifestazione di Arti Marziali che si è svolta il 15 Dicembre al Teatro Comunale di Pietrasanta.

Tutto il dojo con le sue discipline si è ritrovato dietro le

quinte assaporando l'emozione di esibirsi davanti ad un Teatro stracolmo ed attento dove genitori, amici amatori e curiosi seguivano con attenzione l'evento.

Per discipline come la nostra che non sono fatte per questo



genere di cose, che si svolgono nella tranquillità e nella riservatezza del dojo al

riparo da occhi indiscreti, l'esperienza dell'esibirsi è una sensazione insolita e forse un po' inquietante. E suscita,



poi stupore scoprire che eseguire le tecniche che facciamo ogni sera con semplicità, provoca tali

reazioni di entusiasmo. Sulle tavole del palco sotto i riflettori accesi, l'Aikido con la sua efficace bellezza, con la pulizia dei suoi movimenti circolari, con l'armoniosa danza fra tori ed uke, ha commosso ed entusiasmato il pubblico che ha manifestato il proprio entusiasmo con lunghi applausi a scena aperta.



Questa quindi la serata conclusiva dei festeggiamenti, il passaggio da un momento speciale raggiunto con tenacia, alla quotidianità che da domani riporterà dirigenti e Maestri a mettere ancora tutta la loro passione nel quotidiano impegno al dojo.



Il Maestro Nomoto ricevuto dal Sindaco Domenico Lombardi e dal Capo del Consiglio Comunale Guido Luchetti

Si fa presto a dire quaranta

di Marino Genovesi

Si fa presto a dire quaranta ma provate a contare sulle dita della mano uno, due, tre, quattro, cinque..... E mentre fate questo, chiamiamolo esercizio, provate ad immaginare quanto sia lungo l'uno, il due, il tre.... ed immaginate anche l'impegno, la costanza di essere lì presenti cercando sempre di dare il massimo a quelle persone che vi seguono da pochi giorni, oppure da diversi anni e possono a loro volta contare diciotto, diciannove, venti.....

Provate poi ad immaginare, sempre mentre state contando, che in questi anni la mia vita è scorsa, come per tutti, con impegni giornalieri come il lavoro, la famiglia: moglie, figli, qualche anziano da accudire, stare con gli amici, coltivare altre passioni, ma l'Aikido è sempre lì che sovrasta tutto, che ti avvolge, ti attira.

Allora mi viene da pensare quale sia il motivo per cui sono arrivato a poter contare questi anni di pratica costante e continua costellata anche da ostacoli superati con caparbietà e determinazione.

Mi sono fermato qualche volta a pensare, e quello che mi è venuto in mente è quella volta particolare in cui sei di fronte a quelle persone che come te stanno contando il loro periodo di tempo e come per magia è tutto perfetto: c'è la giusta tensione, l'interesse per quello che stiamo facendo, il tuo UKE svolge bene il proprio ruolo, e in quel raro momento succede, la tecnica esce fluida quasi spontanea, tu l'hai sentita nascere, ma comprendi che anche per gli altri è passata la stessa sensazione.

Allora provi ancora, ma dovrà passare molto tempo prima che quella magia si ripeta, ed allora continui a contare.....quarantuno...quarantadue....quarantatre.....



Fotografie scattate durante lo stage tenuto dai Maestri Nomoto-Yamanaka per i 40 anni del Dojo Fujiyama di Pietrasanta

Stage di Aikido

di Cristina Onofri

Primo giorno.

Sono in fila per l'iscrizione allo stage e un mio compagno di dojo mi chiede:- Ma tu come mai hai iniziato a praticare aikido?-

Gli racconto di una sera in pizzeria con amici e amici di amici tra cui un ragazzo maestro di aikido a San Marino, gli racconto di un amico che mi aveva consigliato di praticare arti marziali, di uno shiatsuka che mi dice:-potresti provare con l'aikido!- della telefonata al maestro che mi dice:- I corsi sono finiti, ma noi continuiamo ad allenarci, puoi venire domani!-

E così, senza pensarci tanto ho iniziato a praticare, in fondo non avevo molte cose su cui riflettere, visto che avevo sentito nominare l'aikido solo un paio di volte in vita mia.

Iniziano i corsi, mi iscrivo e subito dopo vengo a sapere che c'è uno stage a Cesenatico a 500 metri da casa mia, penso:- E' l'aikido che è venuto da me, che mi ha trovata e io ho semplicemente lasciato che mi trovasse!-

Inizia lo stage...mi sento nel posto giusto, sento la giusta emozione, un po' di paura e tanta curiosità.

Il maestro parla a voce bassa nel silenzio più totale, non si sente volare una mosca nonostante ci siano un centinaio di persone, parla di disciplina, di attitudine, io ascolto le parole che desideravo ascoltare.

Osservo il maestro mostrare la tecnica insieme a uke, seguo il ritmo che si instaura tra i due, sembra tutto così naturale!

Poi il maestro dice SEMPLICE NO?

Ora tocca a noi, tocca a me, cerco con lo sguardo uke e lui cerca me, trovo e vengo trovata da un signore che non conosco, lascio che sia lui a fare la tecnica e cerco di mettere a sua disposizione la mia "arte" di essere uke, "arte" non nel senso che io ne possiedo una, ma nel senso che cerco di fare del mio meglio perché lui possa studiare la tecnica, se stesso e il suo uke, finché tocca a me.

Brancolo nel buio più totale, sento il vuoto attorno e dentro di me, non certo il vuoto dello ZEN dal quale la tecnica emerge spontaneamente, ma il vuoto è basta!

Non so cosa devo fare, non so quale mano muovere, né in quale direzione muoverla e nemmeno i piedi si muovono...non so nemmeno chi sono né cosa sto facendo.

Non mi resta che lasciare che uke mi dedichi la sua "arte" di essere uke e cerco di fare del mio meglio nel ruolo di tori. Del mio meglio non nel senso che sono brava nel ruolo di tori, ma nel senso che faccio ciò che posso, faccio meglio che posso, se non altro faccio. qualcosa anche se il risultato è assai deludente.

Altra tecnica, altro compagno, mi sento persa, mi sono persa e non riesco a trovarmi.

Un compagno di dojo mi sceglie come uke e io scelgo lui, mi sento sollevata, sono felice di allenarmi con qualcuno di familiare, ma oramai mi sono persa e non riesco più a trovarmi.

Con calma e pazienza riesco a fare qualcosa, ma ciò che viene fuori dubito che si possa chiamare aikido... inizio a ringraziare con il cuore.

Iniziano le ukemi, mi butto, cerco di fare del mio meglio, qualcosa viene fuori e qualcosa no, ma non mollo, cerco di seguire il ritmo e le indicazioni del maestro.

Poi tecniche in gruppo, sento i compagni e provo a eseguire la tecnica, ma in movimento e con ritmo mi risulta tutto difficilissimo, allora mi lascio guidare e lascio che venga fuori quello che può venire fuori.

Il maestro parla di una montagna, dice di non guardarla da lontano, perché sarebbe come guardare una cartolina, dice di provare a entrare dentro alla montagna.

Scioglimento muscolare e meditazione finale.

In cerchio sotto al rosone del palazzetto i principianti al centro, gli altri in un cerchio più esterno.

Silenzio.

Respiro.

Poi emettiamo il suono OOOOOO a ritmo di respiro, mi accorgo che non mi piace il suono della mia voce.

Il primo giorno di stage è finito e penso:-COM'ERA GRANDE QUELLA MONTAGNA!-

Scambio quattro chiacchiere con i miei compagni per allentare un po' la tensione legata alle emozioni che l'esperienza dello stage ha suscitato in me, saluto e vado a casa LEGGERA.



Il Maestro Domenico Zucco durante lo stage

Secondo giorno

Sono le 10 del mattino e io di solito al mattino sono più ricettiva: SPERO DI ALLENARMI BENE.

Il maestro parla di rituale del mattino, di ascoltare il battito cardiaco durante il seiza e di ascoltare il nostro cuore. Dice di cercare l'immobilità, perché stando immobili con il corpo si può sentire ciò che si muove dentro.

Iniziamo l'allenamento, trovo uke e lui trova me, cerco di fare del mio meglio.

Mi sto allenando con un compagno che mi dice i passi e le prese da fare, io sono confusa, arriva il maestro che mi dice di non pensare ma di sentire.

Io gli dico che ho il vuoto nella testa, lui sorride e mi sceglie come uke.

Mi trovo al centro del cerchio.

Ieri pensavo:-Che vergogna stare al centro ed essere uke del maestro quando non si sa fare niente!-

Oggi penso:- Che onore essere uke del maestro quando non si sa fare niente!-

Faccio del mio meglio per mettere a sua disposizione la mia "arte" di essere uke, mi lascio guidare, non ho paura di fare brutta figura, io sono lì per imparare, lui per insegnare, mi impegno per ricevere la tecnica meglio che posso.

Ringrazio con il cuore.

Poi il maestro dice di non cercare di allenarsi solo con uke esperti, perché si studia la tecnica anche con i principianti, mi guarda negli occhi e dice che l'insegnamento si trasmette ISHINDENSHIN, tocca la sua fronte poi tocca la mia, tocca il suo cuore, poi indica il mio.

Mi alleno, prima con un compagno che non conosco, arriva il maestro e chiede se siamo dello stesso dojo, rispondiamo di no e lui dice :-Bene!-, poi mi alleno con una ragazza che non conosco, non viene fuori niente o quasi, arriva il maestro e mi chiede se ho visto il film AVATAR, io vorrei dirgli che l'ho visto almeno dieci volte e che le mie scene preferite sono quella in cui il protagonista sale sul cavallo e quella in cui trova il suo ikran, ma rispondo semplicemente di sì.

Lui mi dice :-Devi sentire TSAHEYLU! E io gli dico IL LEGAME!!!

Poi esercizi con il bokken...meglio lasciare perdere.

Infine stretching e meditazione, in cerchio come ieri, ma dobbiamo emettere la lettera AAAAAA e sentire la nostra personale vibrazione.

Inizio, sento la mia AAAA, la mia vibrazione, sento un coro di AAAA, sento una unica grande vibrazione alla quale sento di appartenere e alla quale sento di partecipare.

Sento me stessa e sento i miei compagni, dò e ricevo, con le mani e con il cuore..

TSAHEYLU

Gianna Alice

Per chi non avesse visto il film di fantascienza Avatar o avesse dimenticato questi nomi ricordiamo che Tsaheyly è il nome usato per indicare un rapporto empatico, un legame biochimico che unisce le energie perché possano riconoscersi mentre gli Ikran sono dei grossi uccelli appartenenti alla varia fauna del lontano pianeta Pandora su cui salgono i Na'vi per farsi trasportare in volo. Hanno 4 ali, 2 davanti e 2 più piccole dietro dove sono attaccati i piedi. Hanno 4 occhi, dei denti a sciabola, un becco ed oltre alla coda dietro ne posseggono 2 dietro la testa che permettono ai Na'vi di attaccarsi mentre volano. I Na'vi sono alti 3 metri e onnivori e conducono vita ancora neolitica. Poiché Pandora, il loro pianeta, è illuminato da due soli la loro pelle è logico che sia blu...Hanno i capelli lunghi raccolti in una coda dove all'interno passano delle terminazioni nervose: quando attaccano la coda ad altre forme di vita possono accedere alle loro sensazioni ... tsaheyly...o prenderne il sopravvento.

... bello il collegamento fatto dal Maestro Zucco, sembra proprio un concetto aikidoistico ...



Ikran



Tsaheyly

Samurai col ginocchio a terra

di Ugo Montevocchi

Corrono veloci sulle loro cavalcature trascinando nel vento le insegne del loro clan.

Sono protetti da vistose bardature e il loro elmo li contraddistingue più di ogni altra cosa.

Sono determinatissimi e spietati nel battersi ma leali e rispettosi con gli avversari.

Meticolosi fino al perfezionismo nell'affilare le loro armi ma irruenti, travolgenti appena entrano in azione.

Sanno soffrire e una volta iniziato il corpo a corpo ignorare il dolore.

Focosi e battaglieri nel carattere ma freddi e lucidi nel pericolo, una qualità li contraddistingue più di ogni altra cosa, IL CORAGGIO!

Sto parlando dei piloti di moto. Da sempre il valore agonistico di questi sportivi mi esalta, mi affascina e me li fa considerare una categoria a parte. Una sorta di super uomini capaci di prestazioni incredibili, semplicemente impensabili per i comuni mortali. Una sorta di ultimi samurai in grado di mostrare, nel loro campo, quei valori e quei principi che la marzialità dovrebbe pretendere ed esaltare.

Nel Motomondiale e in tutto il mondo delle moto c'è tanto Giappone oltre che ovviamente tanta Italia, quindi da sempre, seguendo questo sport, scopro punti di contatto con l'Aikido benché nella sostanza le due realtà siano così diverse.

Insomma da sempre desidero scrivere qualcosa che colleghi i due mondi ma forse è una questione solo mia, magari semplicemente dovuta al fatto che, da romagnolo purosangue quale sono, non posso oltre all'Aikido non amare anche la moto.

Ora finalmente mi si è presentata un'occasione davvero ghiotta per trattare l'argomento.

L'aver portato (già dal 2000) l'Aikido nella piccola realtà Sanmarinese mi ha dato l'opportunità di realizzare un'intervista al pilota Alex De Angelis che al momento è senza dubbio lo sportivo di maggior valore a rappresentare la Repubblica di San Marino a livello mondiale. Ringrazio il Fans Club Alex De Angelis per le fotografie e per l'aiuto nella realizzazione dell'intervista. Spero questa intervista possa risultare una divagazione interessante all'interno della nostra pubblicazione.

Intervista realizzata da Ugo Montevocchi al pilota del Motomondiale Alex De Angelis

Foto fornite da : Fans Club Alex De Angelis

San Marino, 15 Ottobre 2011



Nel mondo del motomondiale la realtà giapponese e italiana hanno ruoli importantissimi.

Cosa reputa sia più interessante apprendere dalla cultura giapponese e cosa invece considera vincente e insostituibile della nostra cultura?

Non posso dire di conoscere in modo approfondito la cultura giapponese ma avendo corso per una casa giapponese e per una italiana posso dire di avere riscontrato grosse differenze di impostazione nel lavoro. I giapponesi hanno una elevatissima professionalità e senso di responsabilità e non possono accettare l'idea che il frutto del loro lavoro possa non andare bene. Gli italiani sono più spregiudicati, più intraprendenti, lavorano mettendoci l'entusiasmo, il cuore e danno il massimo per accontentarti a costo di sbagliare.

Quando chiedevo qualcosa alla casa italiana in breve tempo arrivavano diversi pezzi magari sviluppati da idee geniali, ma tutti erano poi da testare per verificare

se fossero in effetti migliorativi. Quando arriva invece un pezzo dal Giappone tarda magari mesi ma quando arriva lo si deve solo mettere su, che sia migliorativo della prestazione è garantito.

Difficile dire cosa è meglio, troppe idee e soluzioni possono mandare in confusione e vanificare una intera sessione di test ma anche una soluzione ottimale che arriva troppo in ritardo è inutile.

Quando si rischia la caduta, è più forte l'esaltazione per essere riusciti miracolosamente a restare in piedi o la rabbia per avere perso qualche decimo di secondo?

Indubbiamente la seconda, restare in piedi non ci può bastare, l'importante è sempre fare il tempo, fare il risultato.

Il perder anche qualche decimo, magari nel giro veloce, può essere determinante. Può voler dire partire due file dietro e compromettere la gara e il campionato, con le conseguenze relative: fama, soldi e pressione psicologica sugli avversari che se ti riconoscono più competitivo dovranno a loro volta rischiare di più per starti davanti. Certo il restare in piedi e avere evitato una caduta è sempre positivo: una caduta può compromettere una

gara e l'intero campionato molto più facilmente di una semplice sbandata ma nel nostro sport questo lo si deve mettere in conto. In un weekend fra prove e gara può accadere a volte di cadere tutti i giorni o più volte in un giorno, come può accadere di non cadere per 4 o 5 gare di seguito ma in pista il rischio fa parte del gioco.

Oltretutto nel nostro mestiere esistono aspetti di rischio anche al di fuori della pista. Ad esempio quello che sta succedendo a me: firmare un contratto per la stagione successiva senza aver provato la moto e senza conoscere gran parte delle persone con cui si dovrà lavorare è un rischio enorme che può determinare l'esito dell'intera carriera di un pilota.

Il rischio è presente nell'impostare la strategia di una gara: attaccare o non attaccare?

Si deve avere tutto molto chiaro in mente, quali sono gli avversari in classifica, in che posizione sono in quel momento della gara, le condizioni della pista che magari con due gocce di pioggia possono cambiare.

In ogni momento tutto va considerato con grande lucidità per poter stabilire quando e quanto rischiare.

Nel mestiere di pilota le cadute e l'infortunio sono eventi assolutamente prevedibili, da mettere in conto.

Come si riesce nonostante ciò a mantenere la serenità?

Prevale una componente fatalista o piuttosto si è sostenuti da una totale fiducia nelle proprie capacità?

La fiducia nelle proprie capacità deve essere totale ed è fondamentale per pretendere di più dal proprio team. Devi sempre pensare che quello che ti sta davanti è lì perché dispone di un mezzo più efficace del tuo. Se ti reputi inferiore a qualcuno significa che anche con mezzi pari ai suoi staresti dietro e questa idea per un pilota non è accettabile.

Essere convinti del proprio valore è fondamentale per lavorare nella continua ricerca di migliorare il proprio mezzo e per dare sempre il massimo.

Nell'Aikido si sviluppa uno studio approfondito delle tecniche di caduta, ma le cadute in pista a quelle altissime velocità presentano esigenze ben diverse. Cosa è più importante per l'incolumità del pilota? Protezioni efficaci una buona tecnica nel proteggersi o è semplicemente questione di fortuna?

La fortuna esiste e ha un ruolo importante. Anche nel caso di Simoncelli la sorte è stata determinante. Se si va a vedere nella sua carriera avrà sicuramente fatto tante cadute più brutte e più pericolose, ma in quel caso è entrata in gioco veramente la sfortuna di cadere nel punto sbagliato e nel momento sbagliato.

Sicuramente si deve fare di tutto per prevenire e contrastare

la sfortuna a tutti i livelli. Ad esempio io lavoro molto in collaborazione con le scuole per realizzare corsi di guida sicura rivolti ai ragazzini che iniziano ad usare il motorino. Sono cose utili, una buona prevenzione è importante, molti incidenti possono essere evitati.

Non si può dar la colpa solo alla sfortuna!

Noi piloti forniamo idee e testiamo di continuo materiali sempre più efficaci per la sicurezza e questo è un aspetto fondamentale del nostro mestiere perché sappiamo che almeno i grossissimi rischi a cui ci esponiamo in pista hanno una ricaduta positiva sui motociclisti della strada. Quando entri in un normalissimo negozio e trovi in vendita una protezione al cui progetto di sviluppo sai di avere contribuito, la cosa ti procura soddisfazione e ti senti orgoglioso del tuo lavoro.

Sopportazione della fatica e del dolore sono aspetti tipici della marzialità ma sicuramente lo sono anche del motociclismo. Il Dottor Costa¹ addirittura cita spessissimo il dolore patito dal pilota come un fattore che può spingerlo a dare il 110 %.

Cosa ha da dire a tale riguardo?

Indubbiamente!

Ci sono stati casi in cui piloti a cui viene con difficoltà concesso di prendere parte alla gara e che un dottore normale costringerebbe a letto, i quali invece non solo finiscono la gara ma magari riescono a fare il podio o addirittura a vincere.

Mi viene in mente lo scorso anno Gadea che, con una spalla rotta il giorno prima, fece il podio ma che poi non riuscì a esprimersi allo stesso livello per tutta la stagione. O Capirossi che finisce la gara e poi sviene. Chissà che male aveva sopportato!

Ma perché non è svenuto il giro prima?

Lui doveva vedere la bandiera a scacchi, solo dopo ha mollato ed è svenuto. In determinate situazioni quando sai che devi tirare fuori tutta la passione, la grinta, puoi raggiungere una condizione mentale che ha del paranormale e ti trovi a dare prestazioni che neppure tu ti sai spiegare.

La nostra regola è "mai mollare" soprattutto quando sai che devi lottare contro te stesso.

Devi scendere in pista e provarci...

Poi se arrivi a vedere la bandiera a scacchi bene, altrimenti ti fermi prima ma bisogna comunque provarci sempre.

Nel pre-gara adotta qualche rituale e comunque che valore dà a questi comportamenti?

Sono semplice scaramanzia o ricerca della concentrazione?

Nell'Aikido ad esempio, si ricerca la concentrazione attraverso il controllo della respirazione. Adotta anche

¹ Claudio Costa, noto al pubblico motociclistico come "dottor Costa" è un medico italiano fondatore della clinica mobile, un automezzo appositamente attrezzato per interventi di primo soccorso anche complessi direttamente sui circuiti di gara.

lei qualche tecnica del genere?

Non credo nella scaramanzia e non seguo particolari rituali.

Credo invece nella concentrazione e tutto quello che faccio è concentrarmi il più possibile sulla gara. Prima della partenza cerco di estraniarmi da tutto quello che può deconcentrarmi, anche se sono cose importanti, tipo contatti con gli sponsor o cose del genere.

Mi limito ai contatti con la mia squadra: meccanici con cui lavoro da anni. Persone con cui posso magari scherzare per allentare la pressione ma solo persone addette ai lavori che sanno cosa chiedermi e di cosa parlare in quel momento. Persone con cui posso al limite anche perdere la pazienza e sfogarmi per scaricarmi. Insomma persone che mi conoscono e con cui posso essere me stesso perché quel momento è molto importante.

Nella ricerca della propria massima performance in che percentuale incidono condizione mentale e preparazione fisica?

Difficile dare percentuali, sono entrambe super importanti. Come dicevo prima devi essere convinto di te stesso ma anche la condizione fisica è fondamentale.

La prima avversaria è la tua moto, soprattutto salendo di categoria. Nei miei due anni di Moto GP, nonostante mi allenassi molto di più, a fine gara arrivavo stremato.



In realtà alla domenica si era già stanchi e la gara ti dava solo il colpo di grazia. Con quei rapporti di peso e potenza tutto il weekend era faticosissimo. Per esempio, col caldo in Malesia, nell'arco dei tre giorni si arriva a perdere fino a tre chili di peso.

Nel contatto con i colleghi è più facile avere rapporti amichevoli con chi sta dietro o maturare un rapporto di stima nei confronti di chi si sa essere molto competitivo?

Nel nostro sport i rapporti con i colleghi sono molto difficili, si è persa la cultura del rispetto.

E' molto difficile crearsi delle amicizie perché comunque nel momento in cui abbassi la visiera non hai più amici né parenti, (NdA: Alex ha avuto in passato il fratello William come avversario in pista) sei solo tu contro i tuoi avversari. Anche gli stessi giochi di squadra si cerca di evitarli il più possibile. Certo un po' più di rispetto verso gli avversari sarebbe opportuno.

A volte si vedono gesti in pista che non fanno onore a

questo sport, che oltretutto è trasmesso in mondovisione. D'altra parte vi sono aspetti positivi. I tifosi ad esempio sono mediamente dei veri appassionati e sulle tribune non hanno problemi a stare vicini fra loro e a scambiarsi delle opinioni pur tifando per piloti diversi.

Purtroppo il fair play si va perdendo.

Io corro nel Motomondiale da dodici anni e dall'inizio ad oggi le cose sono cambiate tantissimo. Ad esempio il rapporto fra piloti anziani e giovani piloti. Io ho un ricordo bellissimo: all'inizio della mia carriera in una intervista ho espresso la mia stima nei confronti di Loris Capirossi. Uscito l'articolo il giorno dopo lui è venuto a ringraziarmi.

Ora non succede più che un ragazzino dica cose del genere e non esiste neppure che l'anziano vada a ringraziare. Il business ha preso il sopravvento su tutto e inasprito i rapporti. La stima nei confronti degli avversari è sincera ma nel paddock fra piloti si fa quasi fatica a salutarsi.

Non conosco l'Aikido ma immagino nel vostro ambiente sia molto diverso, l'anziano o il maestro penso siano molto rispettati.

Da noi purtroppo questo si è perso.

Uno dei miti della mia gioventù, Renzo Pasolini, diceva in un'intervista: "Corro perché mi piace correre, poi se vinco meglio."

Condivide questa filosofia e la passione per la velocità le è sufficiente per dare il massimo o per lei l'obiettivo della vittoria è fondamentale?

Questo sport lo si può praticare solo se si è davvero appassionati ma è il rincorrere la vittoria che ti fornisce quello stimolo in più per dare il 100%.

In passato il motociclismo era molto più pericoloso ma i recenti drammi di Kato, Tomizawa e il mese scorso di Marco Simoncelli ribadiscono che anche per voi, che siete in pista adesso, il rischio è elevatissimo.

Questo aspetto fa sì che fra gli sportivi i piloti costituiscano una sorta di categoria a parte?

Indubbiamente è un sport estremamente pericoloso. (NdA: Le statistiche dicono che è ampiamente il più pericoloso per numero e gravità di infortuni).



I sistemi di sicurezza migliorano continuamente ma al contempo aumentano le potenze e il rischio resta sempre presente. Per fare questo sport si deve avere la consapevolezza del rischio. Senza la consapevolezza diventa ancora più pericoloso. Ma questa consapevolezza non ti deve togliere la lucidità e la capacità di dare il massimo. Se nell'affrontare una curva pensi: "qui devo essere più prudente perché se cado manca l'air fence di protezione" allora non puoi fare il pilota, tanto vale che rientri ai box e lasci giù la moto.

Un pilota deve poter dare il massimo sempre, a prescindere dal mezzo di cui dispone, dalle condizioni del momento e purtroppo anche a prescindere dal rischio. Altrimenti non è un pilota!

Per molti appassionati i piloti incarnano dei valori importanti: coraggio, determinazione, tenacia. Probabilmente per questo sono vissuti come una categoria di persone a parte, degli eroi, dei guerrieri capaci di esaltare i tifosi. Ecco perché siete tanto amati! Questo ruolo risulta essere un fardello in più da portare o uno stimolo?

E' indubbiamente uno stimolo.

Per noi piloti di ultima generazione è difficile capire la differenza fra l'essere piloti e non esserlo. Siamo saliti sulle mini moto appena nati e corriamo da sempre e da sempre affrontiamo il rischio per dare il massimo. Per noi è una cosa naturale, è il nostro modo di essere. Certamente il vedere l'euforia della gente quando ci presentiamo ad una fiera, il sentire il loro entusiasmo, il correre in un circuito fra tribune piene di persone sono cose che caricano tantissimo. Ti senti di non correre solo per te ma capisci che c'è tanta gente che apprezza quello che fai a prescindere dal fatto che poi tu vinca o no. Ti

dà uno stimolo in più!

Ad esempio correre al Mugello o a Misano o correre per una casa italiana sono fattori che ti portano a sentire più forte l'affetto dei tifosi e spesso si tramutano in qualche decimo in meno, perché spesso è proprio quando hai addosso il massimo della pressione che riesci veramente a dare il meglio di te. Se invece la pressione ti schiaccia è un guaio: ti ritrovi ad avere una carta in meno da giocare rispetto ai tuoi avversari.

Per terminare: un bilancio sulla stagione appena conclusa e prospettive per la prossima.

Il bilancio è indubbiamente positivo.

Una vittoria e un altro podio. Purtroppo un po' di delusione all'ultima gara per non essere riuscito a fare il terzo posto in campionato. Ma, considerato quello di cui disponevamo, all'ultima gara eravamo quasi increduli di poterci giocare il terzo posto, perché sulla carta non era possibile. Quindi bilancio positivo. Siamo riusciti comunque a dare il massimo.

L'obiettivo è il solito, cercare di vincere o comunque migliorarsi entrando nei primi tre. L'anno prossimo cambierò moto. Correrò per un team svizzero, ma in realtà non avendola ancora provata non so quale sarà il mio potenziale, specie nelle prime gare. Più a lunga scadenza l'obiettivo è invece tornare in Moto GP, cosa che sarebbe possibile già con questo team che ha in progetto una moto anche per quella categoria.

Ringraziamo con il nostro più sincero in bocca al lupo augurandoci che in qualità di illustre rappresentante di San Marino continui a tenere alta l'immagine della Repubblica sullo scenario sportivo internazionale. Grazie.



Foto: sattlers.org

16 Aprile 1961: Morihei Ueshiba arriva alle Hawaii. NdR: è attorniato da motociclisti ma avrà avuto occasione di provare l'ebbrezza di andare in moto con loro? la hakama non avrebbe costituito un impedimento....

Onna Bugeisha

di Luisa Bargiacchi

La nostra Associazione, ma ritengo non solo la nostra, ha una preponderante presenza di iscritti di sesso maschile. Questo perché, il tradizionale spirito rude delle arti marziali viene inteso come poco confacente al femminile.

Il praticante di aikido sa, per esperienza, che la realtà non è così: certo c'è la possanza fisica, la gagliardia maschile, esiste la taglia S e la XXXL ma per noi poco importa.



M^o Mutsuko Minegishi

L'aikidoka vede, come naturale, le differenze ma è proprio su di esse che baserà le sue tecniche; come disse durante uno stage la Maestra Minegishi, l'aikido è l'arte di allungare i corti ed accorciare i lunghi.

Il concetto di poter contare "meno" su armature muscolari avvicina le donne all'autentico Aikido e le rende esempio di efficacia; quando una

praticante ben allenata, anche mingherlina, riesce ad eseguire bene una tecnica e quindi a "battere" un grosso avversario si ha la prova provata del valore della nostra arte. Certo è facile usare la forza ma il considerare che ci sarà SEMPRE qualcuno più forte di lei è un concetto che una donna ha quasi innato e dunque fa entrare in gioco in maniera massiccia la percezione e l'intuito.

Come nel mondo animale in cui il pesce piccolo scartando velocemente senza paura davanti alle fauci spalancate di un gigante riesce a non esserne preda, così sul tatami una donna, sapendo utilizzare al meglio l'energia trasmessale, senza timore ma con prontezza, tonicità ed incisività può eseguire efficacemente la tecnica.

Il valore, il "diamante" della nostra arte è anche questo. Un'arte libera, senza preconcetti fisici; e d'altronde a benpensarci se dobbiamo difenderci mica possiamo scegliere l'aggressore...

Il Giappone (ma anche l'Italia) ha visto pochi samurai, cavalieri o spadaccini donna pochi è vero ma non nessuno; in Giappone sono esistite Donne Samurai chiamate Onna Bugeisha ed anche- contrariamente a quanto più volte si sente affermare - Imperatrici.

L'attuale costituzione del Giappone non permette il ruolo di imperatrice o meglio questo esiste solo di fronte alla temporaneità, in reggenza di un figlio piccolo erede legittimo, e così è stato per le 10 (comprese quelle per le auli non è accertata l'esistenza storica) imperatrici che il regno del Sol Levante ha avuto: nessuna si è sposata o ha procreato dopo l'ascesa al trono.

Viene alla mente il film "Sole" di Sokurov in cui un gentile imperatore Hirohito, davanti all'incolumità del suo popolo ammette al Generale Mac Arthur di non essere probabilmente un dio. Forse quando le nuove esigenze, i nuovi valori incalzanti metteranno il popolo giapponese di fronte alla necessità di un cambio costituzionale sarà modificata l'attuale legge dinastica. Il termine Onna Bugeisha è un nome ibrido che cerca di conciliare termini maschili e femminili.

Le Onna Bugeisha erano donne appartenenti alla casta sociale Bushi che, dovendo sopperire alla mancanza del marito o del Signore, erano istruite a proteggere se stesse e le loro case combattendo.

Usavano principalmente come arma il naginata, una specie di falce che consentiva anche alle più piccole di opporsi ad avversari maggiormente armati.

Durante il periodo Edo il ruolo delle Donne Samurai diminuì significativamente e gli imperiosi ideali della devozione senza paura e dell'altruismo furono sostituiti dalla tranquillità e dall'obbedienza civile.

Avvolte nel mito o realmente esistite le samurai più celebrate sono: Tomoe Gozen, Hojo Masako, NakadoTakeko e la grande Imperatrice Jingu.



Il tempio dedicato a Jingu, costruito a Kyoto nel 1100 anniversario della sua fondazione

L'imperatrice Jingu era sposa di un imperatore del Giappone: Chuai. Dopo la sua morte, governò come reggente per il figlio.

Secondo la leggenda ella invase e conquistò la Silla (attuale Corea) senza versare una goccia di sangue.

Una curiosità: nella metà del 1800, Edoardo Chiossone, durante la sua attività di incisore presso il poligrafico di



L'imperatrice Jingu raffigurata da Chiossone

Tokyo, raffigurò su cartamoneta in totale fantasia l'imperatrice Jingu.

La figura della Onna Bugeisha è spesso avvolta nel mistero se non addirittura protagonista di un mito; di sicuro in un mondo prettamente maschile come quello giapponese queste figure di “guerriero” hanno assunto un'estrema rilevanza.



*Tomoe Gozen appoggiata al suo naginata
Library of Congress Prints Collection*

Non è chiaro se Tomoe Gozen (1157?–1247), sia realmente esistita o se sia frutto di fantasia. Era nota per il suo coraggio e la forza, era particolarmente bella, con la pelle bianca, capelli lunghi e affascinanti caratteristiche. Era un'arciere straordinariamente forte, bravissima con la spada, grande cavallerizza e pronta ad affrontare qualsiasi creatura, tanto era coraggiosa.

Durante una battaglia, lei ed il marito fronteggiarono valorosamente il nemico fino a quando lui, in procinto di morire la esortò alla fuga. Tomoe ubbidì ma non prima di aver tagliato la testa di un avversario.

Alcuni testi scrivono che Tomoe morì in questa battaglia, altri invece sostengono che ella sopravvisse e divenne suora.

Combatté per Yoshinaka nella guerra Genpei, giocando un ruolo fondamentale nella presa della città di Kyoto. Tuttavia, la forza Yoshinaka ben presto cadde a favore del suo cugino e rivale, Yoshimori.

Non si sa cosa successe a Tomoe dopo che Yoshimori prese Kyoto.

Una storia narra che fu catturata e finì con lo sposare Yoshimori. Secondo questa versione, dopo la morte del signore molti anni dopo, Tomoe divenne monaca. Una storia più romantica dice che abbandonò il campo di battaglia stringendo testa di un nemico, e non fu mai più rivista. La figura di Tomoe Gozen è estremamente popolare in Giappone: un'opera kabuki tra le più note, rappresentata la prima volta nel 1746 e tutt'ora in auge, si intitola Onna Shibaraku e la vede come protagonista, vera donna guerriera.

Hojo Masako nacque nel 1517, da nobile famiglia in un mondo di guerre e conflitti.

Kyoto era in rivolta mentre era in atto una guerra per decidere chi sarebbe stato il successore dello shogun. La famiglia di Masako si mantenne estranea alla rivolta, anche se imparentata con la famiglia imperiale.



Statua di Masako e Yoritomo, Izunokuni

Masako ebbe la stessa educazione dei suoi tre fratelli maschi: le fu insegnato a cavalcare, cacciare e pescare e lei stessa preferiva mangiare con gli uomini piuttosto che con sua madre, sorella e le altre donne della casa.

Masako incontrò il giovane esiliato Yoritomo, ed i due si innamorarono e si sposarono.

Il marito fu coinvolto nella Guerra Genpei del 1180 tra i Clan Taira e Minamoto che si concluse con la vittoria di quest'ultimi.

Durante questa guerra la famiglia di Hojo Masako fu dalla parte di Yoritomo (parente dei Minamoto), lei stessa cavalcò vicino a lui nelle sue campagne e non fu mai sconfitta in battaglia.

Nel 1192 Yoritomo fu nominato shogun, divenne l'uomo più potente in Giappone, e condivise quel potere anche con Masako. Alla morte del marito Masako si fece tagliare tutti i capelli e diventò una monaca buddista. Tuttavia non prese la residenza in un monastero o in un convento, e continuò a impegnarsi in politica.



Il cenotafio di Hojo Masako a Jufuku-ji, -Kamakura.

Seguirono alterne vicende, sanguinosi eventi familiari ed epiche tragedie che videro sempre in primo piano l'attività stavolta diplomatica e negoziatrice di Masako. Nel 1225, Hojo Masako morì all'età di 69 anni. Per il suo buon esempio di regola monastica, fu conosciuta come ama-shogun, o la suora-shogun.

La battaglia di Aizu è molto importante per la nostra carrellata, in questa occasione furono molte le donne che parteciparono attivamente ai combattimenti; questo evento fa parte della guerra Boshin, guerra civile in cui il clan Meiji, esiguo ma modernamente attrezzato, ebbe la meglio sul Clan Tokugawa (per intenderci quella del film *L'Ultimo Samurai*).

Ricordiamo fugacemente Yamakawa Futaba che poi si dedicò all'emancipazione femminile in Giappone; Yamamoto Yaeko artiglieriere e poi fondatrice, a Kyoto, di un'università cattolica ed infine Nakano Takeko, senz'altro la più famosa.



Immagine da : *L'ultimo Samurai*-Usa- Warner Bros 2003
Regia: E. Zwick

Durante la battaglia il clan, schiacciato dall'enormità dei nemici (3.000 contro 20.000), chiamò a combattere chiunque fosse in grado di tenere in mano un'arma. Nakano prese il comando del Joushitai, la Truppa delle donne, che fu determinante per far volgere la battaglia a proprio favore. Nakano lanciata contro le linee nemiche

con il suo naginata uccise un elevato numero di guerrieri prima di essere colpita al torace ma, piuttosto che permettere al nemico di prendere la sua testa come trofeo, chiese a sua sorella, Yuko, di tagliarcela e seppellirla. Fu portata al Tempio Hokaiji (ai nostri giorni Aizubange, Fukushima) e sepolta sotto un pino. A suo ricordo è stato eretto un monumento presso la tomba



Nakano Takeko

a Hokaiji. Durante l'annuale festival autunnale di Aizu, un gruppo di giovani ragazze, indossando l'hakama e un nastro bianco intorno al capo, prendono parte alla processione, commemorando le azioni di Nakano e della sua banda di donne, combattenti del Joshigun.



Il festival di Aizu

Il castello di Tsurugajo



Il festival di Aizu



Bellezze naturalistiche



Immagini provenienti dal sito turistico di Aizu-Fukushima.

La biblioteca ideale

di Luisa Bargiacchi



Edmund de Waal

Un'eredità di avorio e ambra

Editore Bollati Boringhieri Collana Varianti

EAN 9788833922348

Chi è stato recentemente in Giappone ha potuto vedere come sia invalsa l'abitudine di corredare i telefonini con i più impensabili personaggi: è scontato che ogni cellulare abbia degli ornamenti, delle cordine che trasformano un piccolo telefono in un'ingombrante, colorata e personale esposizione di portafortuna ed oggettini vari.

Hello Kitty, maneki neko, samurai, sumotoy, tutti i personaggi manga che vi possono venire in mente, animali vari, souvenir di viaggio, kanji... di tutto ci ondola in grande quantità dai cellulari giapponesi.

Antesignano di questa moda può essere considerato il netsuke, protagonista di questo avvincente romanzo.

Il netsuke nasce come ornamento dell'obi: era una sorta di portafortuna dotato di due fori, serviva a legare al kimono con una cordicella la scatola del tabacco, la pipa, il portamonete, le erbe mediche (il kimono non ha tasche). Erano realizzati con ogni tipo di materiale: radici di piante e legno in genere ma anche corno, avorio, metalli (quest'ultimo tipo era peculiare dei fabbricanti di tsuba).

L'amore per il particolare, la raffinatezza dell'esecuzione, la preziosità dei materiali utilizzati e l'abilità degli artigiani giapponesi hanno reso questo ornamento un'opera d'arte a tutti gli effetti tanto da farne oggetti per ricchi collezionisti.

La trama del libro è una complicatissima vicenda familiare a cui assistono, muti testimoni, questi piccoli oggettini dell'arte giapponese: quando Parigi nel 1800 scopre il "japonisme" il banchiere Ephrussi e la sua amante si accaparrano una fantastica collezione di netsuke che, racchiusi in una bacheca di lacca nera convivono con i maggiori pittori impressionisti.

Le mode passano ed il banchiere regala la sua collezione, quale dono di nozze, al cugino Viktor che la fa usare come giocattolo dai figli.

Viktor e la bellissima moglie Emmy sono ricchissimi, ma quali ebrei abitanti a Vienna nel 1938 si devono privare di

tutti i loro beni terreni in cambio dell'espatrio. Gli unici oggetti che si salvano dalla rapina nazista sono i piccoli netsuke di cui una cameriera non ebrea si impossessa trasferendoli dal suo grembiule al materasso.

Alla fine della guerra la cameriera li restituisce alla figlia di Viktor, Elizabeth, sposata con l'olandese Heinrick de Waal.

Elizabeth ritiene giusto far ritornare al paese d'origine quelle meraviglie e dunque le regala al fratello Iggie che vive in Giappone; quando quest'ultimo erede muore il piccolo popolo riparte in direzione Londra verso la casa dell'autore del libro: Edmund de Waal, storico dell'arte, professore di ceramica alla University of Westminster, ed apprezzatissimo ceramista.

"Io voglio scoprire quale rapporto ha legato questo oggetto di legno che mi sto rigirando tra le dita - duro, semplice solo all'apparenza, giapponese- ai luoghi che ha attraversato..." dichiara l'autore, affascinato dalla bellezza dei netsuke e dalla storia della collezione ultimo rimasuglio di una incredibile ricchezza.

L'eredità de Waal consta di 264 piccole meraviglie raffiguranti persone, coniglietti, topolini che giocano, uccellini, serpentelli, volpi, vespe... sono oggetti quasi microscopici realizzati in ambra, legno ed avorio.

La storia della collezione de Waal ha scalato le classifiche dei best sellers in tutta Europa, facendo conoscere ad un vastissimo pubblico l'arte e la raffinatezza giapponese.

In Italia, al Museo Poldi Pozzoli di Milano esiste una bella collezione che non mancheremo di visitare per voi nel prossimo numero...



Foto di Martin Argles da: www.guardian.co.uk/



Foto di Edmund de Waal da: www.guardian.co.uk/

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. Stavolta, continuando nel nostro intento di far conoscere ed apprezzare le sedi dedicate all'arte giapponese ed orientale vi portiamo a Firenze, al Museo Stibbert.

Un sentito ringraziamento per la cortesia e disponibilità a tutto lo staff del Museo.

Ndr: Vengono usati i termini katana e tsuba anche al plurale in quanto in giapponese nei nomi non esiste distinzione tra singolare e plurale

Il Museo Stibbert è nel circuito PiccoliGrandiMusei (Firenze e dintorni) e partecipa a Le Stanze dei Tesori con la mostra Il Risorgimento della maiolica italiana: Ginori e Cantagalli. (3 OTTOBRE 2011 - 15 APRILE 2012)

Oltre agli orari abituali, orario unificato con il museo Stefano Bardini, il Museo Horne, la Fondazione Salvatore Romano:

Venerdi-Domenica ore 10-17.

Ingresso con la Pass dei Tesori Comune di Firenze



Frederick Stibbert

Il Museo porta il nome del suo creatore: Frederick Stibbert nato a Firenze ma educato in Inghilterra. Ventenne, ereditò un ottimo patrimonio con il quale poté soddisfare il suo desiderio di collezionista e, utilizzando la Villa Davanzati Montughi, creò il museo Stibbert.

“Il mio museo”, come egli lo chiamò, “che mi costa ingenti somme di denaro, tante cure e fatiche”.

Alla sua morte egli lasciò il museo in prima istanza alla Nazione Britannica, e in caso di rinuncia alla Città di Firenze che subentrò infatti al primo legatario.

Il museo è ora gestito da una Fondazione, istituita per volontà testamentaria di Stibbert stesso.

Gli obblighi, puntualmente assolti, erano di mantenere le collezioni nel luogo e negli ambienti per loro pensati e di aprire il museo al pubblico per la conoscenza degli studiosi e l'educazione dei giovani.

La sezione più importante del museo è certamente quella delle armature; indimenticabile è la “Sala dei Cavalieri” dove sfilano come in ipotetico corteo cavalieri italiani e tedeschi con il completo corredo di armamenti, del Cinque e Seicento.



I cavalieri turchi ottomani, in una magnifica sala moresca, risalgono al XVI secolo, mentre i pezzi della collezione indiana risalgono al periodo fra il XVI e XVII secolo.

La collezione dedicata alle armi giapponesi è la più grande al mondo fuori dal Giappone: si possono ammirare katana, tsuba - di cui un articolo in questa rivista- ed armature complete appartenute agli ultimi samurai.

La Sala del Biliardo, lo Studiolo, il Salone da Ballo, la Sala da Pranzo, il Salotto Rosso, il Salotto di Giulia e le stanze private di Frederick sono alcune delle sale oggi totalmente fruibili dai visitatori. Una sala ospitava la più antica collezione di bandiere del Palio di Siena del XIX secolo, drappeggiate al soffitto. Le bandiere, restaurate, sono esposte al Museo di Santa Maria della Scala a Siena e al loro posto sono state collocate delle copie.

La villa-museo è immersa nel verde di un parco all'inglese dapprima all'italiana, dove si alternano vialetti, angoli di riposo, fontane, statue e sculture.

Un piccolo laghetto con tempio in stile neo-egizio ed un cortile veneziano in marmo bianco chiudono la lista degli eclettismi di questo affascinante, indimenticabile edificio.

La bellissima limonaia, di fresco restauro, oltre che spazio per eventi pubblici e privati è una valida possibilità di autofinanziamento per il museo.



Museo Stibbert

Via Stibbert 26 Firenze

Tel. 055 - 475520

ORARI: lunedì, martedì, mercoledì 10-14;

venerdì, sabato e domenica 10-18 giovedì chiuso

Sezione giapponese aperta su prenotazione venerdì ore 15, sabato ore 11 e domenica ore 15.

Per prenotare chiamare il numero 055.475520 oppure scrivere a biglietteria@museostibbert.it

Visti per voi...Museo Stibbert

Tsuba

Storia di una collezione

Fotografie, Testi e schede di Francesco Civita

Francesco Civita, esperto in arte Giapponese e specializzato in katana antiche, ha praticato con vari maestri: Ichikura Junichi, Nochinohara Kenzo, Endo, e in particolar modo con Yamamura Masaaki e Yabe Mitsushi. Allievo di Fosco Maraini è curatore della Sezione giapponese del Museo Stibbert. Tra le sue pubblicazioni: *Il Giappone del Samurai* (ed. Giunti); *Samurai* (ed. Mazzotta); *Emozioni nascoste e Tra Oriente e Occidente. Cento armi dal Museo Stibbert.* (entrambe ed. Sillabe). Sue anche le pubblicazioni *Tsuba; Draghi e peonie.* Capolavori dalla collezione giapponese per il *Bollettino Stibbert* di Edizioni Polistampa Firenze. A tutti un sentito ringraziamento.

La collezione di tsuba del Museo Stibbert è, come molte altre importanti collezioni, esemplificativa dell'evoluzione e delle differenze di stile decorativo. Vi sono esemplari che paiono creati per resistere ai più duri scontri, ma al tempo stesso celebrano con delicatezza il senso della bellezza della natura, di semplici oggetti di uso quotidiano; e ve ne sono altri che invece sembrano essere, e lo sono, un'apoteosi dell'arte del cesello, dell'incrostazione, della sapienza metallurgica, della bellezza artistica.

Intorni ai primi anni '70 dell'Ottocento, e per tutti gli anni '80 e '90, fino a pochi giorni prima della sua morte avvenuta il 10 aprile 1906, Frederick Stibbert, avvalendosi dei suoi contatti con i più famosi antiquari inglesi, francesi italiani o acquistando da famosi collezionisti, costituì la sua Sezione Giapponese, riconosciuta internazionalmente come una delle più importanti collezioni di armi ed armature al di fuori del Giappone.

Frederick Stibbert non è solo il grande collezionista che per primo riesce a formare in Italia una collezione monotematica così vasta ed importante, ma deve essere riconosciuto come collezionista "mondiale", certamente come uno dei primi in Europa.

Frederick agì totalmente avulso dalle limitazioni che impedirono all'Italia di godere pienamente del "giapponismo" nello stesso momento degli altri Paesi europei, come ad esempio la Francia e l'Inghilterra; il lungo e regolare rapporto con gli antiquari, i frequenti viaggi e le permanenze oltralpe furono determinanti per l'afflato mondiale della collezione.

Partendo dalla prima metà degli anni '70 dell'Ottocento, la collezione di tsuba si formò gradualmente, fino a raggiungere il numero di 850 unità complessive negli anni seguenti.

È molto difficile determinare ora quale fu il metro di scelta adottato da Stibbert per l'acquisto, ma poiché sappiamo con esattezza che non si recò mai in Giappone, siamo quasi certi, in base alle fatture in nostro possesso, che gli acquisti vennero fatti per lotti già presenti in Inghilterra e negli altri Paesi; vi è anche la possibilità, a

dir la verità più remota, che le tsuba venissero ricercate su commissione di Frederick Stibbert, dagli antiquari ai vari agenti in loco.

La collezione si suddivide per periodi di appartenenza, materiali usati, scuole, tecniche e stili distintivi.

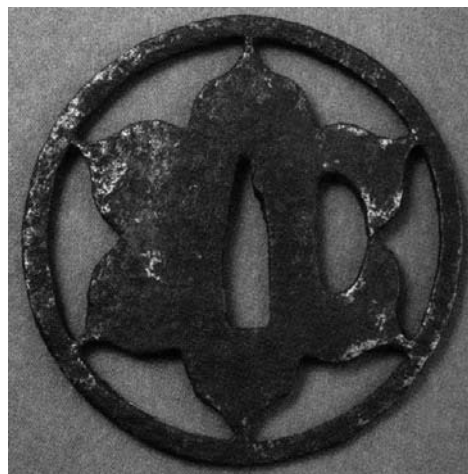
Sono presenti opere databili dalla seconda metà del XV secolo circa fino alla fine del XIX; vi sono opere realizzate in acciaio, rame, leghe a base di rame e miste, cioè con acciaio e con applicazioni in metalli preziosi e leghe a base di rame. (vedi articolo pag 60).

Vi è un panorama pressoché completo delle tecniche di lavorazione usate, dalla semplice decorazione a giorno, fino alle elaborazioni complesse di più tecniche.

Gli stili rappresentati sono numerosi e in molti casi di diretta espressione delle scuole di appartenenza; numerosi i casi di sincretismo stilistico, specie nelle opere del XIX secolo.

Numerose le opere firmate, anche da artisti molto famosi, alcuni ai vertici dell'arte.

Il catalogo completo della collezione di tsuba è edito dalla Edizioni Polistampa di Firenze



Tsuba in acciaio, con fiore immaginario (hosoge) in un cerchio.

Non firmata.

Anno: 1420-30 circa.

Una delle più antiche del museo.

Visti per voi...Museo Stibbert

Storia ed evoluzione della tsuba

Fotografie, Testi e schede di Francesco Civita



Tsuba in acciaio, oro, argento, shadukō.
Gentoku, imperatore del Giappone (220-264 d.C.),
salta con tutta l'armatura le acque di un fiume in
piena davanti agli sbigottiti nemici.
Firma: Gaiundō Naoyuki .
1766-1850 ca.

La spada giapponese è un mirabile esempio del connubio tra eleganza ed efficacia, frutto dell'ingegno e della capacità artistica di maestri artigiani che nell'arco di più di mille anni ne hanno sviluppato ed evoluto ogni parte. La tsuba, l'elsa è uno degli elementi fondamentali della spada giapponese, senza la quale questa non sarebbe più la stessa, o almeno, l'equilibrio estetico del suo insieme non sarebbe più tale.

Ogni tsuba ha come scopi fondamentali quello della protezione e quello di elemento principale decorativo. Questa doppia funzionalità è una costante nelle arti giapponesi che riguardano armi ed armature: accanto all'efficacia convivono gli aspetti artistici che assumono valenze emotive derivanti dall'uso sapiente di forme, colori, tipologia e disposizione delle decorazioni.

Pur nella loro tremenda efficacia questi manufatti non appaiono mai solo nella loro crudezza, ma vengono presentati "addolciti", affiancati, compenetrati dall'arte decorativa.

Nell'evoluzione della tsuba, dai modelli più semplici in ferro, fino ai modelli più complessi l'artigiano le ha sempre riservato una funzione di supporto per forme decorative che poi si sono evolute nel corso dei secoli ed in base agli scopi che la tsuba ricopriva.

Fino a quando il Giappone, sotto la famiglia Tokugawa (1603-1868) non si fu riappacificato la tsuba rimase un elemento difensivo, con la funzione decorativa in secondo piano e nella misura minima per non compromettere la

solidità della struttura.

All'indomani dell'ultimo grande confronto armato tra samurai del 1636 a Shimabara, non vi fu nessuna altra guerra, nessuna grande sommossa e dunque la fiducia, la voglia di vita si fecero largo e con esse la ripresa delle arti.

L'era Genroku (1688-1704) è l'inizio della rinascita culturale ed artistica del Giappone, all'insegna degli Shogun Tokugawa.

Il samurai muta nell'intimo e nelle azioni.

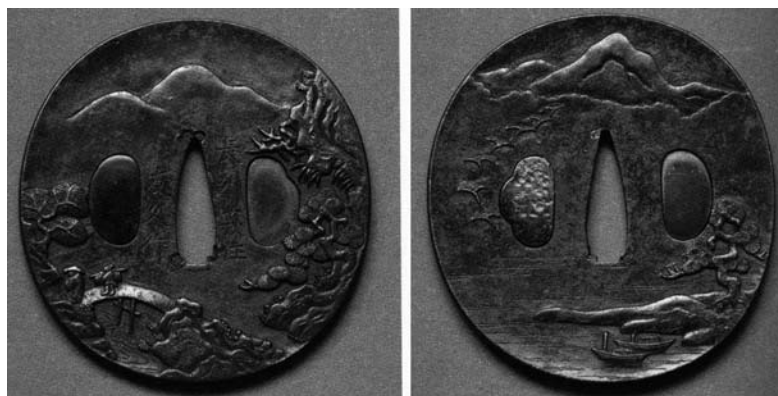
Avverte che il suo tempo inteso come guerriero dedito solo alle armi è passato, i suoi doveri non sono cessati, le armi non vengono abbandonate ma sente che si schiude una nuova era, fatta di cose che in precedenza poteva apprezzare solo occasionalmente, magari dopo decenni di lotte e sangue, quando la vecchiaia e la saggezza prevalevano sull'irruenza e l'impulsività.

I tempi cambiano quindi anche per gli artigiani impiegati nella realizzazione di armi, armature e...tsuba.

La nuova era significò per loro la possibilità di modificare la funzione delle loro opere che assunsero un aspetto molto più ricco ed elaborato anche in seguito all'adozione ed ideazione di nuove tecniche decorative ed all'uso di leghe di rame dalle cromie variegiate.

La spada divenne anche oggetto identificativo di ceto, uno status symbol, con cui il samurai d'alto rango con possibilità economiche, non disdegnava di farsi vedere.

Tsuba in acciaio, lega di rame shakudō.
Paesaggio montano con nobile e servitore su un ponte.
Firma: Chōsu Hagi ju Tomohisa saku.
1800 ca.





Tsuba in acciaio, lega di rame shakudō.
Estrema semplicità ma grande energia nelle onde
e nei pini sovrastanti.
Firma: Kimannen (pseudonimo di Honjō Yoshitane 1°).
1830-1844 circa

Con l'andare degli anni, l'affermazione della classe mercantile, l'accrescimento della ricchezza e considerazione che in molti casi avevano assunto presso le casate samurai più potenti, fecero aumentare i matrimoni misti, ufficialmente proibiti, ma sopportati di buon grado.

Fu così che molti samurai di famiglia con grande tradizione militare ma con scarse disponibilità economiche si unirono con figlie di ricchi mercanti, raggiungendo gli obiettivi sperati: uno l'agiatezza economica e l'altra la dignità del censo.



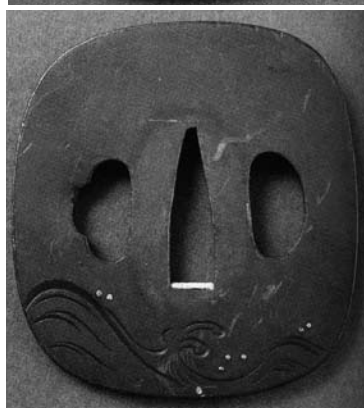
Tsuba in acciaio, oro, lega di rame shakudō.
Shoki lo scacciavoli.
Non firmata.
Prima metà sec. XIX.

In questa situazione sociale gli artigiani trovarono nei nuovi samurai e nei ricchi mercanti i committenti ideali, disposti a grosse somme per un oggetto di elevato valore artistico. Alla scuola "Iebori" (letteralmente incisione delle casate), con a capo la famiglia Gotō tradizionalmente occupata nella fornitura di tsuba e complementari alle famiglie samurai più importanti, si affiancarono le

scuole "Machibori" (letteralmente incisione della città) sorte nei centri più importanti quali Kyōto, Edo, Ōsaka, Nara, scuole che si unirono, a volte anche contrapposero a quelle affermate nei secoli precedenti.



Tsuba in rame patinato, shakudō, oro.
Una rondine di mare sopra una tempesta. La rondine è simbolo della primavera ma anche di buona fortuna, fedeltà coniugale e fertilità.
Firma: Katsumitsu saku.
Metà secolo XIX.



Stili e mode si susseguirono velocemente: si calcola che tra la fine del XVII e la seconda metà del XIX secolo siano sorte quasi 3.000 botteghe, ognuna delle quali specializzata in uno stile o in un materiale. I maestri che operarono in questo periodo furono, molte volte, allievi delle maggiori scuole pittoriche; durante il loro apprendistato i futuri maestri affinavano tecniche ed apprendevano stili che poi avrebbero riproposto nei loro manufatti.

I risultati furono straordinari, di una forza espressiva ancora oggi difficilmente eguagliabile. Per tutti l'esempio di Kanō Natsuo (1828-1898), che seppe trasmettere attraverso un uso magistrale delle leghe, dell'acciaio e delle tecniche, autentica poesia; effetti che fino ad allora si pensava appartenessero solo alla pittura, come le evanescenze, le prospettive perfette, le figure curate nei minimi dettagli, furono qualità riprodotte in uno spazio di pochi centimetri quadrati.



Tsuba in acciaio, oro, lega di rame shibuichi, rame.
Nel fronte: rana che sta salendo su una foglia di loto in uno stagno.
Nel verso pesciolini, stagno e rami di salice piangente.
Firma: Masahide.
Prima metà del sec. XIX.

Visti per voi...Museo Stibbert

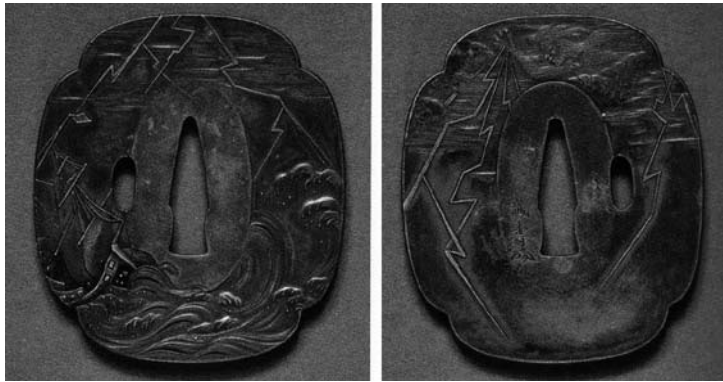
Leghe e Patinature

Fotografie, Testi e schede di Francesco Civita

La decorazione e la realizzazione della tsuba è spesso eseguita in varie leghe a base rame.

Caratteristica del rame è la combinazione delle sue qualità: la facilità di lavorazione, la buona resistenza alla corrosione, l'attitudine a formare leghe e l'elevata conducibilità hanno fatto sì che questo metallo sia stato usato sin dalla preistoria.

E' il solo metallo comune colorato: puro ha un colore rosso, mentre nelle sue leghe il colore va dal bianco al giallo oro.



Tsuba in lega di rame shibuichi, oro.

Il dio delle tempeste Raijin scaglia saette su un vascello europeo diretto in Giappone.

Esemplificativa dei movimenti antistranieri seguiti all'arrivo del Commodoro Perry (1853).

Firma: Seiju,
Metà secolo XIX.

Ecco una piccola scheda delle leghe maggiormente diffuse nella tsuba:

Karakane: detto anche metallo cinese è una lega a base di rame, stagno, piombo, arsenico ed antimonio.

È la lega più antica usata nell'arte giapponese, ed è originaria della Cina (*kara*=Cina, *kane*= metallo).

Sahari: lega di rame e stagno con piccole quantità di zinco, piombo ed argento.

La sua colorazione tende al grigio opaco, ma se rotta rivela all'interno una tipica brillantezza. Usata sin dal periodo Nara era impiegata per realizzare gongs o campane dei templi.

L'uso decorativo nelle armature e nelle tsuba avveniva con gocce sparse in maniera apparentemente casuale.

Shinshu: lega di rame e zinco (ottone).

Chiamata anche *ō-dō*, pare sia stata introdotta dalla Cina contemporaneamente alla religione buddista, quindi intono al VI secolo.

Variando le proporzioni del rame e dello zinco si ottenevano innumerevoli cromie.

Sentoku: lega di rame, stagno e zinco con eventuali tracce d'oro (ottone arricchito).

Originariamente impiegata al posto dello "*shinshu*" per la qualità più calda del colore.

Sconosciuta in Giappone prima del XV secolo è originaria della Cina in cui venne scoperta in modo casuale, ossia reperendo un ammasso di metallo fuso tra le rovine di un tempio distrutto da un incendio.

Tale era la bellezza del colore che quando gli studiosi capirono essere il risultato degli ornamenti di bronzo, ottone e rame sottoposti a forte calore, cercarono e riuscirono a riprodurla.

In Giappone il *sentoku/shinshu* fu utilizzato quasi esclusivamente per tsuba e *kodogu* per le spade.

Shakudō: lega di rame, stagno, oro, argento, con tracce di ferro ed arsenico.

Questa lega è esclusiva del Giappone, ed è di straordinaria bellezza.

Era conosciuta anche come *u-kin*, letteralmente oro cormorano, dalla lucentezza del colore nero della sua patina che ricorda il piumaggio dei cormorani. La bellezza derivava appunto dalla patinatura,

Vi erano circa 15 tipi di *shakudō*, ognuno con diverse gradazioni cromatiche, dipendenti dalla percentuale di oro; il migliore, chiamato *murasaki-gane* aveva oro in percentuale 5-7% e patinato, aveva colore nero-blu-viola molto profondo e lucente. Il peggiore, con poco oro, aveva un colore nero molto opaco e quasi senza gradazione. Oltre alle straordinarie qualità cromatiche lo *shakudō* poteva essere manipolato con facilità: modellato in qualsiasi forma, ridotto in fogli, fili, mescolato senza perdere il suo colore, base perfetta per l'incrostazione con altri materiali.

La sua preziosità e ricercatezza lo resero perfetto per opere di piccole dimensioni, come le tsuba ed i *kodogu*.

Shibuichi: lega di rame, argento, oro, piombo.

Il termine significa "quattro-uno", per indicare la generica percentuale tra rame (3/4) ed argento (1/4).

Anche questa lega è esclusiva del Giappone. In virtù della sua importanza, preziosità e rappresentatività è spesso usata con lo *shakudō*, per creare raffinati e preziosi complementi.

La bellezza dello shibuichi dipende totalmente dalla patinatura, esce infatti dalla fusione in colore grigio ferro oppure grigio opaco ma poi si trasforma in grigio lucente, argento opaco, oppure in tutte le tonalità del verde sottobosco, con una particolare brillantezza dovuta alla percentuale di oro.

Kuromi-dō: lega di rame ed arsenico.

99% rame, 1% arsenico era impiegata al posto dello *shakudō* per la semplicità ed economia e per questo spesso utilizzata nella realizzazione di imitazioni.

Haku-dō: lega di rame, nickel ed altri quali zinco o stagno.

Si presenta con un colore argento opaco/grigio, era utilizzata per creare contrasto cromatico con altri metalli o leghe oppre anche per resistenti saldature.

Ecco adesso alcune delle patinature maggiormente usate dagli artisti giapponesi, il processo di patinatura è, come abbiamo visto dalle leghe, essenziale per il risultato estetico e quindi ad esso andava la massima importanza ed attenzione: un oggetto, anche se realizzato in *shakudō*, perdeva ogni bellezza e valore senza questa corretta lavorazione.

Rokusho: usata sin dal XVI secolo è una tipica patinatura giapponese, anche se la sua origine è forse coreana o cinese. Non è nota perfettamente la sua composizione anche se in occidente qualche buon risultato emulativo è stato ottenuto.

Il *rokusho* è usato con solfato di rame oppure con allume o aceto di prugne, la lavorazione avviene per immersione



Tsuba in lacca rossa incisa, lega di rame *shakudō*.
Unico blocco di lacca rossa.
Peonie, crisantemi, alberi di cilegio, gru, falco e pivieri in volo.
Non firmata.
Metà secolo XIX.

ad ebollizione, previa pulizia dell'oggetto.

Il suo uso permette di ottenere varie colorazioni sia in cromia che in brillantezza ed opacità. L'oro diventa molto più giallo, l'argento più bianco mentre il rame ed i metalli dorati assumono vari colori dall'arancio al bruno rossastro. Lo *shakudō* va dal melanzana al nero, lo *shibuichi* assume il colore grigio.

Niage: È una delle più importanti e fondamentali patinature del Giappone, usata sia come patina base per il rame e le sue leghe ma anche come patina finale.

Gli artisti variando componenti e tempi ottenevano tantissime cromie riuscendo, con la loro sensibilità ed esperienza a creare tonalità uniche. Ad esempio mescolando con *umeboshi* (la prugna giapponese) si ottenevano profonde tonalità di rosso.

Su-Tanpan: altra patina tradizionale. Poteva essere impiegata come patina base su cui poi apporre altre patinature. Le cromie andavano dal marrone scuro al chiaro passando per il grigio.

Enka: era una patina usata per conferire al rame ed alle sue leghe il colore tipico verdastro/giallo verdastro.

Ryusan-Dō: conferisce colore verde o verde/blu sul rame e le sue leghe.

Sakusan-Dō: cromia blu chiara sul rame e le sue leghe preparate con *niage* o *su-tanpan*

Kodogu

Negli articoli precedenti abbiamo incontrato il termine *kodogu*, con questo si intende tutto il corredo metallico di una spada, i suoi finimenti. Eccone alcuni:

Kashira: terminale alti e bassi dell'elsa

Kogai: spillone

Kogatana: coltello multiuso

Kurigata: passante sul fodero

Shibabiki e *Semegane*: fascette lungo il fodero

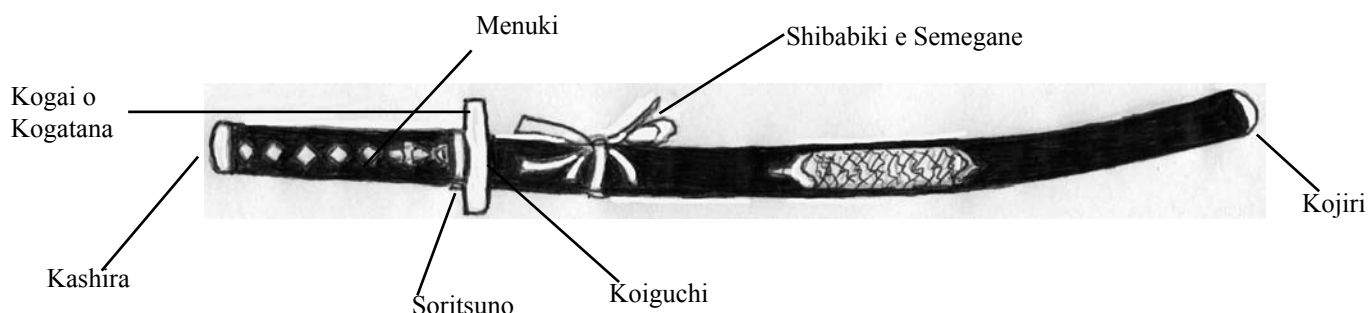
Menuki: ornamenti dell'elsa

Mekugi: il rivetto che tiene unita la lama di una spada

Koiguchi: rinforzo all'imboccatura del fodero

Soritsuno: ritegno di sicurezza del fodero

Kojiri: puntale del fodero



Dall'etere al sangue

Il percorso dell'ossigeno

di Ugo Montevocchi

Nello scorso numero della rivista è stato pubblicato un mio articolo nel quale semplificando al massimo il discorso ed evitando la dotta terminologia scientifica cercavo di dare delle spiegazioni circa la meccanica della respirazione. Convinto del fatto che conoscere il funzionamento della macchina sia uno dei presupposti per utilizzarla al meglio, avevo scelto come titolo "Il segreto per non scoppiare" ma questo è stato sostituito con il più generico "Respirazione". Ringrazio comunque la redazione che benevolmente ancora una volta ha pubblicato quello che ho da dire, ma devo manifestare la mia sorpresa circa la scelta di inserire nella stessa pagina, subito dopo il mio, un altro articolo con il titolo "Approfondimenti". Non contesto ovviamente la scelta della redazione che è liberissima di selezionare i contenuti come meglio ritiene ma non mi è sembrato adattissimo l'accostamento fra i due brani. A mio avviso il secondo articolo non approfondisce affatto il discorso da me affrontato ma parla esclusivamente di Qigong. I due articoli sono certo attinenti ma l'approccio del Qigong alla respirazione è così differente da quello scientifico occidentale che a mio avviso difficilmente uno può essere considerato un approfondimento dell'altro. Questo fatto però è stato un valido stimolo, le rotelle del mio cervello hanno ripreso a girare e le dita son tornate a picchiare la tastiera, nel tentativo di fornire quegli approfondimenti di cui evidentemente si sente l'esigenza.

Senza tirare in ballo i flussi metafisici di energia lungo i meridiani prenderò quindi in considerazione esclusivamente i percorsi del vero e indiscutibile protagonista della respirazione fisiologica, quell'elemento senza il quale non sarebbe possibile la vita sul nostro pianeta: l'OSSIGENO.

Varrebbe la pena affrontare il discorso nel modo più ampio e completo descrivendo le tre fasi del percorso compiuto dall'ossigeno, cioè come viene estratto dall'atmosfera, trasportato dal sangue e in fine utilizzato dalle cellule. Ma procediamo con ordine e, semplificando al massimo il discorso, affrontiamo per ora la prima fase.

Detto in due parole l'apparato respiratorio è un sofisticato sistema di organi cavi che svolge la funzione di convogliare l'aria facendo in modo che l'ossigeno in essa contenuto arrivi a contatto con il sangue.

Cominciamo col dire che l'aria è una miscela di gas di cui una consistente percentuale suscettibile di grandi variazioni è costituita dal vapore acqueo cioè acqua in forma gassosa. Se escludiamo la frazione di vapore acqueo, cioè prendiamo in considerazione l'aria secca,

troveremo che questa miscela è costituita per il 78% da azoto, l'ossigeno è il 21% mentre la somma di altri gas presenti in minima parte raggiunge il restante 1%. Questo non vuol dire che su un litro di aria inspirata avremo a disposizione circa 2 decilitri di ossigeno perché, come già detto, una frazione del gas inspirato è costituita da vapore acqueo e ovviamente più alto è il tasso di umidità più si riduce in percentuale l'ossigeno disponibile in ogni litro di aria inspirata. Abbiamo quindi a questo punto già individuato uno dei fattori che influenzano la respirazione e capito come mai nelle giornate molto umide l'allenamento risulta essere più faticoso. Già, decisamente più faticoso se poi associata all'umidità c'è una temperatura alta. Come mai? La spiegazione sta nel funzionamento degli alveoli che analizzeremo più avanti. Vediamo prima quale è il percorso dei gas inspirati all'interno del nostro apparato. Le prime vie aeree hanno la funzione di depurare, riscaldare e umidificare l'aria e queste funzioni sono svolte in primo luogo dal naso, il vero organo strutturato per catturare l'aria. La bocca, macina-impastatrice, è deputata alla nutrizione e l'inspirazione attraverso di essa è solo un espediente per fare fronte ad una massiccia richiesta di ossigeno in situazione di sforzo intenso. Inspirando a bocca aperta infatti utilizziamo una apertura capace di convogliare un maggiore volume di aria direttamente nella gola, ma così facendo esponiamo al contempo la nostra faringe-laringe al rischio di irritarsi proprio perché l'aria così inspirata non ha subito l'opportuna azione filtrante del naso. Capita così che se si va a correre e ci si trova in affanno con la necessità di respirare a bocca aperta facilmente ci ritroveremo la gola infiammata soprattutto se l'aria è fredda, secca o inquinata da pulviscolo in sospensione. Questi tre elementi possono infatti stressare la mucosa della faringe che da sola non riesce a svolgere le funzioni naturalmente svolte dalle cavità interne del naso. Le narici sono fornite al loro interno di peli che svolgono una prima azione macroscopica di filtro. Questo lavoro viene però svolto prevalentemente dalla mucosa nasale. La mucosa riveste le pareti interne delle cavità nasali che sono rese tortuose dalla presenza dei turbinati, lamine ossee che hanno lo specifico compito di rendere meno lineare il percorso dell'aria ed aumentare la superficie di contatto con la mucosa. Percorrendo questa sorta di labirinto l'aria ad ogni deviazione e rimbalzo sulle pareti rivestite di mucosa deposita le impurità sul muco che con la sua caratteristica viscosità le trattiene permettendone l'espulsione dall'organismo. La superficie della mucosa è a tal scopo completamente rivestita da microscopiche ciglia che con il loro movimento spostano costantemente

il muco e quindi le impurità verso l'esterno. Quando ci si trova in climi rigidi la ricca irrorazione sanguigna della mucosa permette di portare l'aria inspirata ad una temperatura pari a quella corporea evitando di creare danni a faringe, laringe e soprattutto a bronchi e polmoni. Purtroppo l'apparato non è in grado di raffreddare aria troppo calda o seccare aria troppo umida in modo significativo, motivo per cui queste condizioni possono metterlo in crisi. Proseguiamo nella descrizione del percorso dei gas ispirati. Attraversato quella sorta di imbuto costituito da bocca-naso e faringe-laringe l'aria entra nel sistema bronchiale che è strutturato come un albero posto a testa in giù dove la trachea, corrispondente al tronco, si diparte in due grossi rami costituiti dai due bronchi principali e dalle successive diramazioni in bronchi più sottili e bronchioli. Come all'estremità di ogni ramo di un albero il nutrimento giunge alle foglie, allo stesso modo l'aria attraverso i bronchi arriva agli alveoli. Tutto il sistema tubulare ad albero è formato da anelli cartilaginei, quindi flessibili, ed è dotato di muscolatura involontaria che attraverso la sua contrazione è in grado di dosare i flussi di aria regolando il diametro interno dei condotti. L'aria atmosferica arriva finalmente agli alveoli che hanno dimensioni microscopiche. Il funzionamento degli alveoli è forse la parte più interessante. Ogni singolo alveolo si comporta come un minuscolo mantice cioè quando con l'ispirazione la cavità toracica si espande la pressione all'interno degli alveoli diventa zero atmosfere. Essendo però che nell'ambiente che ci circonda, e quindi all'interno delle vie aeree, l'aria è a pressione di una atmosfera si crea una ventilazione che riempie l'alveolo bilanciando la condizione, cioè portando anche all'interno dell'alveolo aria a pressione di una atmosfera. Questa pressione fa dilatare le pareti di ogni singolo alveolo che modifica la propria struttura alla stregua di un palloncino cioè più viene dilatato più le sue pareti si assottigliano. Proseguendo sempre più nel profondo l'analisi del sistema, vediamo ora come sono fatte le magiche pareti dei nostri alveoli. Queste sono costituite da membrane permeabili ai gas. Immaginiamo una sorta di tessuto elastico che dilatandosi allarga le sue maglie ultramicroscopiche permettendo il passaggio in un senso e nell'altro delle molecole gassose. L'ossigeno, presente come già detto nell'aria in percentuale di circa 20%, preme sulle pareti dell'alveolo con una pressione parziale di 1 ventesimo di atmosfera e dove va a finire? Ovviamente nel sangue. Questo è presente in grande abbondanza perché ogni alveolo è circondato da una fitta rete di finissimi capillari. Anche le già delicatissime pareti dei capillari si possono ulteriormente assottigliare per favorire il movimento delle molecole gassose. Questo avviene quando all'aumentare dell'attività fisica sale la pressione arteriosa, all'interno dei capillari arriva più sangue e di conseguenza le loro pareti si dilatano. Il sangue che arriva agli alveoli è povero di ossigeno. E' sangue venoso tornato al cuore da tutti i distretti e

organi del corpo e dal ventricolo destro viene pompato ai polmoni appunto per essere di nuovo ossigenato. Succede allora che per una questione di concentrazione dei gas ai due lati delle membrane l'ossigeno abbondante nell'aria passa al sangue che ne contiene ormai poco mentre l'anidride carbonica che è scarsa nell'atmosfera (0,03%) e abbonda nel sangue venoso si muove in senso contrario.

E la temperatura a cui ho fatto cenno, come condiziona la respirazione?

Semplificherò al massimo dicendo solo che la temperatura incide sulla tendenza che ha l'ossigeno a legarsi con l'emoglobina del sangue. In pratica l'ossigeno tende a passare dall'elemento più freddo cioè l'aria alveolare, a quello più caldo, il sangue, mentre per l'anidride carbonica si ha l'opposto e quindi se l'aria è fresca piuttosto che calda e il sangue più caldo per l'intensa attività muscolare gli scambi gassosi nei due sensi sono favoriti. Stabilito come l'ossigeno arriva a legarsi al sangue non resta che dire come l'anidride carbonica CO₂ riversata all'interno degli alveoli viene espulsa. Ovviamente attraverso l'espiazione. In questa fase la pressione interna del torace aumenta, ogni alveolo viene spremuto e il gas espiratorio, ora più povero di O₂ (circa 14%) e più carico di anidride carbonica CO₂ (circa 6%), viene emesso nell'atmosfera. Il risultato sostanziale è che al termine di ogni ciclo, di ritorno dai polmoni, avremo sangue ricco di ossigeno che pompato dal cuore nel circolo arterioso giungerà a tutte le cellule del corpo tenendo vivo il loro metabolismo e le loro funzioni.

Per terminare, tornando per un attimo alla meccanica della respirazione, vi rivelerò ancora un piccolo segreto per non scoppiare.

Esistono due piccolissimi muscoli. Sono quasi dimenticati per la scarsa consapevolezza che se ne ha e forse per alcuni sono addirittura sconosciuti. Sono i due muscoli che temporalmente si devono attivare per primi quando sotto sforzo si cerca di soddisfare la propria fame di ossigeno con una inspirazione massimale. Sto parlando degli elevatori delle ali del naso. Sciocchezze irrilevanti? Fatevi venire in mente l'immagine delle narici di un cavallo al termine di una galoppata. Quanto si dilata l'accesso a quel meraviglioso imbuto che in questo articolo ho descritto? Anche nell'uomo queste aperture possono ampiamente dilatarsi fino quasi a raddoppiare l'imboccatura. Raddoppiare è tantissimo, per capire quanto, provate a dimezzarla quella imboccatura, tappatevi una narice col cotone e praticate, mi saprete dire!

Concludo semplicemente ricalcando la premessa iniziale.

La natura ci ha dotato di una macchina perfetta ma occorre conoscerla e testarne le prestazioni estreme per conoscere il proprio limite e per utilizzarla al meglio.

Errata Corrige

Nel numero scorso l'articolo di Lorenzo Casadei dal titolo "Sintesi e sincretismo nella tradizione giapponese. Il salice di Kyoto" è risultato illeggibile a causa di un errore alla pagina 57.

Riteniamo quindi giusto ristampare parte dell'articolo così da renderlo, finalmente, totalmente fruibile.

La Redazione si scusa sentitamente con l'autore e con tutti i lettori.

[...]

“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 tenno, 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 Saicho e di Kukai che importarono il Buddismo tantrico del Grande Veicolo sono esemplari e mi limiterò qui a citare due episodi.

Saicho 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 Kukai 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 Kukai mostra quindi una duplice disposizione verso la tradizione presistente, 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 praticate 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 presistente.

Naturalmente non mancarono religiosi e sette di strette vedute 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.

[segue....]

