

# AIKIDO

Anno XLV (gennaio 2014)

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

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



**Sommario**

- 02- Editoriale del Presidente
- 03- Parole di Kaisen Jōki
- 04- Kaisen Jōki
- 05- Hekiganroku - Koan
- 06- 2013, ottobre. Con Tada Sensei. Come sempre.
- 08- Programma d'allenamento dell'Aikido Tada Juku
- 11- Commemorazione del M° Veneri come inno alla vita
- 13- Gli allievi devono essere liberi
- 14- Nakakura Sensei
- 23- Il coraggio del sorriso
- 24- Formazione per bambini. Interessanti novità
- 26- Overtone Chanting
- 27- Overtone Chanting: storia e metodo
- 29- 14+21
- 31- Aikikai... nel mondo !
- 32- Aikido: una scuola per i neuroni a specchio
- 37- Alcuni aspetti della pratica: le debolezze
- 41- La vittoria assoluta
- 43- Gassho
- 45- La giusta misura
- 46- "Ai" vuol dire "Amore" "Amore" vuol dire "Fiducia"
- 47- Leggendo e riflettendo su Irimi e centralizzazione
- 48- I monaci guerrieri
- 49- Dall'Italia agli USA, la mia esperienza di Aikido nel nuovo continente
- 50- Il mio incontro con lo Shiatsu, l'Arte giapponese del massaggio
- 53- Visti per voi...Arte in Giappone 1868-1945
- 54- Visti per voi...Genova: Geishe e Samurai
- 56- Storia di una redattrice
- 59- La biblioteca ideale: The teachings of Tempu
- 60- La biblioteca ideale: Pionieri Il mio percorso
- 61- Galateo, etichetta, educazione
- 63- Fotografie, filmati e privacy
- 64- Errori/Orrori

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](mailto:rivistaaikido@aikikai.it), oppure a mezzo posta alla sede della Redazione.

Anno XLV (gennaio 2014)

**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** Filograf Via N. Sacco 34 Forlì

**Spedizione** Postale



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

**Presidente**

*Marino Genovesi* - Dojo Fujyama Pietrasanta

**Vice Presidente**

*Piergiorgio Cocco* - Dojo Musubi No Kai Cagliari

**Consiglieri**

*Donatella Lagorio* - Aikikai Trento

*Sergio Nappelli* - Scuola Aikido Aikikai Imperia

*Graziano Sivieri* - Aikido Nozomi Roma

*Cinzia Susca* - Dojo Fujimoto Milano

*Franco Zoppi* - Dojo Nippon La Spezia

**Direttore Didattico**

*Hiroshi Tada*

**Direzione Didattica**

*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**

*Adriano Olmelli* - Ten Chi Dojo Roma

**Consiglieri**

*Marco Cosimo D'Amico* - Kikai Roma

*Mauro Gravante* - Benkei Dojo Palermo

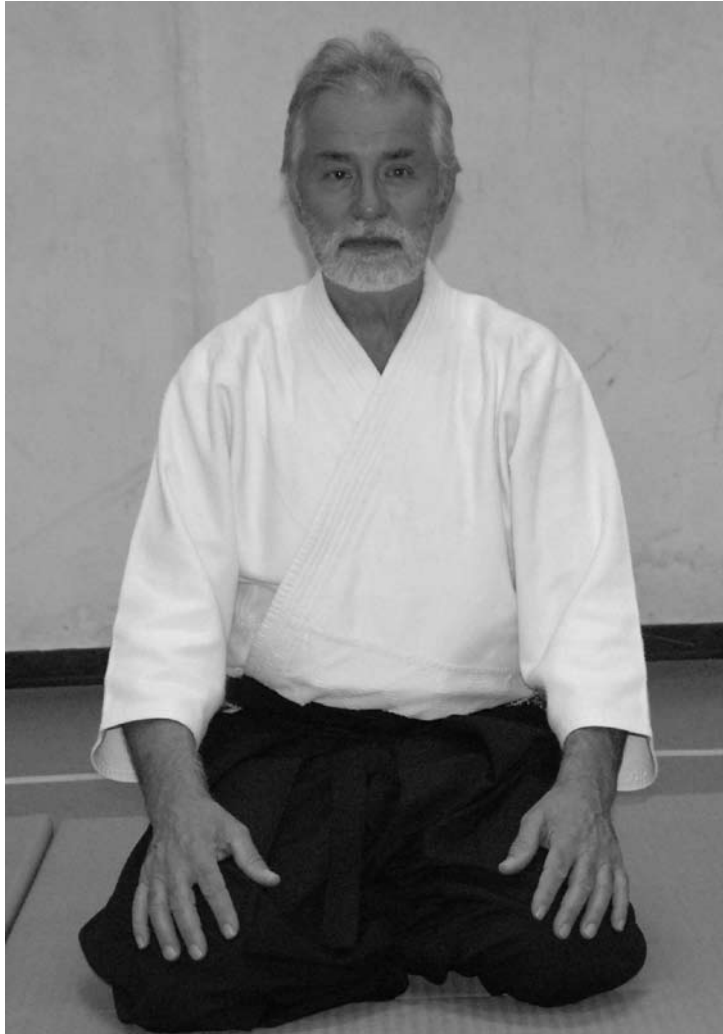
Manoscritti, disegni e fotografie, anche se non pubblicati non verranno restituiti, il materiale anonimo non sarà preso in considerazione. Ogni prestazione in merito ad articoli, foto, disegni e varie si intende offerta alla rivista Aikido completamente a titolo gratuito, salvo quanto diversamente stabilito 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. 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.

# Editoriale del Presidente

Marino Genovesi

Come tutti ormai sapete il Consiglio Direttivo dell'Aikikai d'Italia, eletto dall'Assemblea dello scorso Aprile mi ha affidato la carica di Presidente dell'Associazione.

Tanti di voi conoscono le mie esitazioni nell'accettare questo ruolo, esitazioni superate dopo attente riflessioni grazie alla passione che mi lega a questa nostra Associazione.



Il mio modo di concepire questo ruolo è tuttavia legato al concetto di collaborazione per cui da subito ho voluto coinvolgere tutti i consiglieri, e non solo, in un lavoro di equipe che sfrutti al meglio le risorse di ognuno e ottimizzi i tempi e le modalità di lavoro.

Per questo tutti si sono assunti un incarico e abbiamo aperto un confronto continuo che fa uso di ogni mezzo di comunicazione a nostra disposizione per non perdere mai il contatto e far sì che non solo le decisioni, ma anche le idee possano svilupparsi passando da uno all'altro.

In questi primi mesi di mandato abbiamo iniziato a lavorare alla realizzazione di un video divulgativo attraverso il quale sia possibile presentare la nostra Associazione a Enti e Istituzioni con il quale accompagnare eventuali richieste di spazi o di apertura di corsi all'interno di scuole o di altre realtà pubbliche.

Sempre con lo scopo di allargare la possibilità di entrare in contatto con la nostra Associazione e di conoscerne l'attività stiamo lavorando al miglioramento del sito Aikikai esistente e all'apertura di un canale youtube in cui sia possibile inserire nostri video. Inutile dire che al momento attuale molte delle nostre energie sono assorbite dall'organizzazione del Cinquantennale di cui parlerò più avanti.

Ciò che già conoscevo, ma che ho visto con più precisione in questi mesi è la presenza all'interno di questa nostra Associazione di tante preziose realtà che, ognuna a suo modo e secondo le proprie competenze, contribuisce al buon andamento generale, realtà che a volte risultano però poco integrate fra loro, che presentano dei personalismi o hanno poca conoscenza reciproca. Quello su cui mi propongo di lavorare è proprio l'integrazione fra tutte le parti di questa nostra Associazione perché il lavoro di tutti possa convergere verso un unico fine pur partendo da esperienze diversificate.

Ci sono organi ufficiali come il Consiglio Direttivo, i Revisori dei Conti e la Direzione Didattica, ma anche realtà quali la Segreteria, le Redazioni delle Riviste, l'intero corpo dei responsabili di dojo che rivestono un'importanza fondamentale nello sviluppo dell'Associazione, per cui è indispensabile approfondire i contatti e la collaborazione perché il lavoro di tutti si potenzi reciprocamente.

Siamo ormai alle soglie del Cinquantennale dell'associazione, il che significa che abbiamo una storia da custodire e tramandare senza dimenticare niente, ognuno secondo la propria formazione e le proprie origini deve lavorare in questo senso e tutti dobbiamo poi trovare un momento di unione nella didattica del nostro Direttore Didattico, Maestro Tada.

Parlare di cinquantennale mi dà l'occasione per iniziare a parlare anche dei festeggiamenti per questa grande ricorrenza. Inutile dire che dal nostro insediamento stiamo lavorando in questo senso.

La data è fissata per l'1 e 2 Novembre per un grande stage con la presenza del Doshu Moriteru Ueshiba. Il tutto si svolgerà in un padiglione della Nuova Fiera di Roma dove per l'occasione saranno montati circa 1200 mq di tatami.

I cinquant'anni dell'Aikikai d'Italia coincidono, come tutti sapete, con i cinquant'anni di insegnamento del Maestro Tada in Italia.

Credo che il miglior modo per festeggiare il Maestro sia la nostra presenza a questo raduno e allo stesso tempo credo che partecipare sarà uno splendido regalo da fare a noi stessi perché l'eccellenza dell'evento ci renderà orgogliosi di dire "Io c'ero".

# Parole di Kaisen Jōki

Testo e traduzione di Koji Watanabe

Da alcuni anni il M° Tada pronuncia sempre, all'inizio e alla fine della pratica, una frase che più persone mi hanno chiesto di riportare.

Si narra che queste parole siano state pronunciate da Kaisen Jōki (conosciuto anche come Kaisen Oshō o Kaisen Zenji), un monaco buddista della prima metà del XVI secolo legato al clan dei Takeda. Egli le trasse a sua volta da un antico testo buddista cinese.

Tali parole, che riporto con il benessere del M° Tada, si riferiscono a un atteggiamento di pratica e non sono da intendersi come preghiera con valenza religiosa.

“安定必ずしも山水を用いず、心頭滅却すれば、火も自ずから涼し。”

TRASLITTERAZIONE (Sistema Hepburn):

“Anjō kanarazushimo sansuiwo mochiizu, shintōmekkyakusureba himo onozukara suzushi.”

TRADUZIONE DEI TERMINI:

Anjō (安定) = Unione (Dyana).

Kanarazushimo(必ずしも) = Necessariamente.

Sansuiwo (山水を) = Montagna e acqua.

Mochiizu (用いず) = Non abbisogna, non richiede.

Shintōmekkyakusureba (心頭滅却すれば) = Estinguendo lo spirito e la mente.

Himo (火も) = Anche il fuoco.

Onozukara (自ずから) = Da sé, essa stessa.

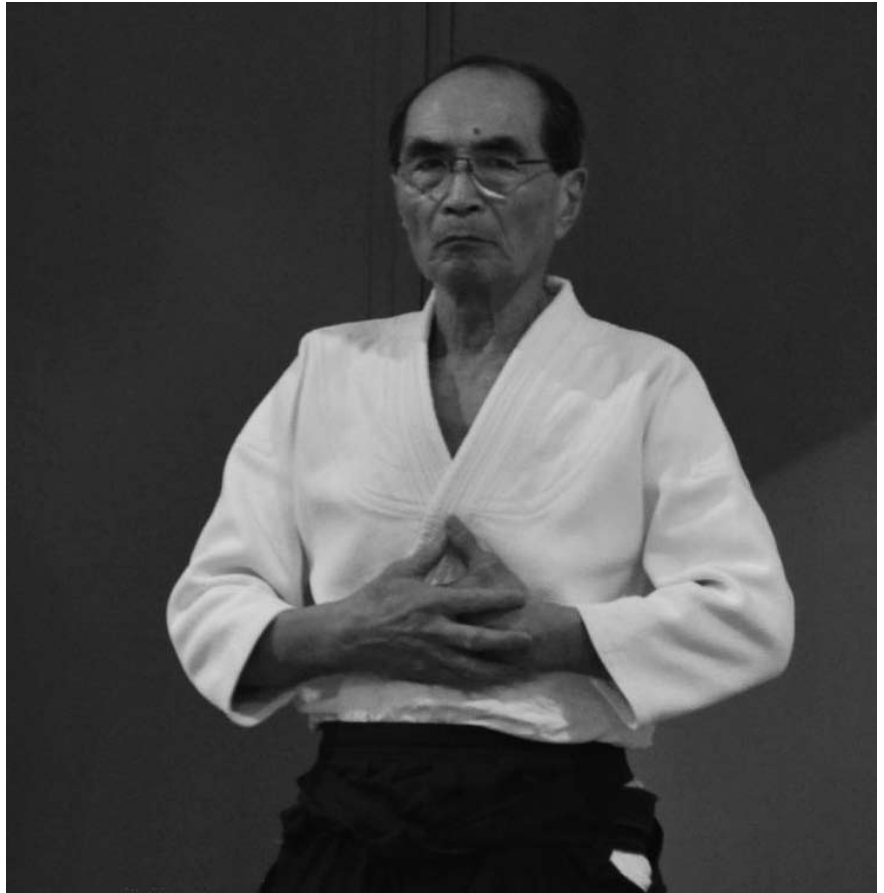
Suzushi (涼し) = Fresco, rinfrescante.

- TRADUZIONE LETTERALE:

“L'Unione non richiede necessariamente montagna o acqua, estinguendo lo spirito e la mente anche il fuoco stesso è rinfrescante.”

- OVVERO:

“Per raggiungere l'Unione attraverso la meditazione, non è necessario ritirarsi nel profondo delle montagne o presso fiumi o cascate, se si è in grado di estinguere lo spirito e la mente, è possibile anche in mezzo al fuoco.”



Ecco alcune notizie riguardanti Kaisen Jōki.

Kaisen Jōki (1500 – 1582), era un prete buddista della Provincia di Mino. Non è sicuro che abbia avuto rapporti con il clan Toki. Dopo la salita al potere di Saito Yoshitatsu, Jōki abbandonò la provincia di Wari per raggiungere quella di Kai dove incontrò Takeda Shingen che, molto impressionato dalla sua figura, lo nominò priore presso il tempio Erin-ji a Kofu. Dopo che, nel 1582 l'alleanza Oda/Tokagawa invase il territorio dei Takeda, il tempio Erin-ji fu accusato di dare rifugio a Raokkaku Yoshiharu, un acerrimo nemico degli Oda. Tutti i monaci furono condannati al rogo. E' noto che Jōki mantenne una calma assoluta e prima che insieme ai suoi venisse gettato nelle fiamme ardenti disse loro di concentrare le loro menti così che persino il fuoco diventasse freddo e rinfrescante.

*L'imperturbabilità di Kaisen Jōki (1500-1582) è citata anche in un racconto del libro "Hekiganroku" (Ricordi della roccia blu) nel capitolo "Il né caldo né freddo di Dongshan"; racconto che, ringraziando la Scuola Zen Soto riportiamo ([global.sotozen-net.or.jp](http://global.sotozen-net.or.jp)).*

Nel IX secolo visse nella Cina Tang un maestro zen di nome Dongshan Liangjie (Tozan Ryokai in giapponese) che rappresentava l'undicesima generazione a partire da Bodhidharma. Per la sua grande virtù ottenne il titolo di Wuben (Gohon in giapponese) Daishi e l'ideogramma To di Soto, il nome della nostra scuola, è lo stesso del primo carattere (quello) del suo nome. Perciò la pronuncia giusta è soto, e non sodo come spesso si sente dire in Giappone.

Un giorno un monaco novizio chiese al grande maestro Dongshan: "Quando arrivano il caldo e il freddo, come posso evitarli?".

Probabilmente era un torrido pomeriggio d'estate o una gelida mattina invernale e il caldo (o il freddo) era così intenso che il monaco non riusciva a sopportarlo. La domanda del monaco può sembrare poco attuale ora che possiamo difenderci da caldo e freddo come vogliamo grazie ai condizionatori d'aria e al riscaldamento centralizzato. Ma anche se riusciamo a riscaldare e raffreddare i locali in cui ci troviamo, basta uscire all'aperto per capire che un modo per evitare l'irruenza della natura non è stato ancora inventato.

Dongshan disse: "Perché non vai dove non fa né caldo né freddo?". "E dov'è questo posto né caldo né freddo?". Il novizio pensava che ci fosse un luogo così in una terra lontana e, in risposta, Dongshan replicò: "Quando fa caldo, diventa un tutt'uno con il caldo; quando fa freddo, diventa un tutt'uno con il freddo. Quello è il posto dove non fa né caldo né freddo".

Se viviamo in mezzo alla natura, non possiamo evitare il caldo e il freddo ma possiamo liberarci della mente che teme, soffre o patisce il caldo e il freddo.

Io, quando si avvicina la Festa dei morti (obon), mi sento giù. Al pensiero di dovere andare di casa in casa per le cerimonie commemorative proprio durante il periodo più caldo mi viene voglia di andare in un paese dove la temperatura è mite.

Una volta cominciato il giro e madido di sudore, però, il caldo non mi dà più fastidio. Nello stesso modo, quando tremo per il freddo tutto curvo sulla mia stufa kotatsu a casa, mi sembra impossibile uscire e affrontare la

neve, ma quando mi preparo per andare a sciare, allora anche una tempesta di neve può essere un divertimento. Il problema non sono dunque il caldo e il freddo né altro; a farci soffrire sono l'ansia e la scomodità che gli attribuiamo.

Un'antica poesia dice: *"Il mestolo per l'acqua, che viene e va nell'inferno caldo e freddo, è privo della mente e non soffre."*

Come recita la poesia, il mestolo viene immerso sia nell'acqua bollente che nell'acqua gelida ma non sente dolore perché non ha spirito.

Quando Ryokan fu vittima di un terremoto, disse ad un amico che era venuto a fargli visita per consolarlo: "Quando si sta male, va bene stare male e quando si muore, va bene morire".

La questione non riguarda solo il caldo e il freddo. Nascita, morte, malattia e vecchiaia sono uguali. Dissolvere le speculazioni e i pensieri ingannevoli è l'unica Via per trascendere nascita e morte ed evitare il caldo e il freddo.

Nel XVI secolo, Kaisen Osho venne sostenuto da Shingen Takeda e, successivamente, fu invitato a vivere presso il tempio Erinji nel Kosu (provincia di Yamanashi). Quando il figlio di Shingen, Katsuyori, venne in seguito attaccato e sconfitto da Nobunaga Oda, la maggior parte delle forze di Takeda si rifugiarono nell'Erinji.

Saputo che Kaisen Osho aveva dato asilo a queste persone, Nobunaga si infuriò. Fece riunire tutti i monaci nella torre all'ingresso del tempio e vi appiccò il fuoco. Allora Kaisen si voltò verso i monaci e disse in tutta calma: "Bene, in definitiva ecco la fine. Abbiamo certamente saldato il nostro debito con la famiglia Takeda ma, in ogni caso, non avremmo potuto semplicemente consegnare al nemico persone che hanno cercato rifugio nella protezione del Dharma. Moriremo con coraggio e fedeltà insieme agli altri".

Detto questo, chiese ai monaci di recitare a turno un versetto di morte e infine lui stesso intonò il seguente: "La quieta meditazione non richiede un ambiente tranquillo. Se lo spirito è trasparente, anche il fuoco è freddo".

# Hekiganroku - Koan

La Redazione

Il libro "Hekiganroku" (Ricordi della roccia blu) è edito in Italia in 3 volumi da Ubaldini Editore, Roma, ed è una raccolta di storie zen, più propriamente di koan.

La formula della raccolta di koan è ampiamente utilizzata in editoria, tra i molti libri ricordiamo quello del 1973 "Centouno storie zen" a cura di Nyogen Senzaki e Paul Reys per l'editore Adelphi recentemente ripubblicato da Il punto d'incontro, oppure "La tazza ed il bastone" di Deshimaru Taisen per l'editore Farinelli.

Ma cos'è un koan?

Cerchiamo di dare una risposta il più semplice possibile demandando ad un'altra occasione, un approfondimento.

Per questa introduzione al concetto di koan abbiamo utilizzato le parole di Zenson Gifford abate della sangha dello zen settentrionale, con centri a Toronto, in Canada, e Varsavia, in Polonia ai quali vanno i nostri ringraziamenti. (<http://www.innernet.it/cose-un-koan>)

Cos'è un koan?

Questa stessa domanda è un koan, perché un koan non può ricevere una risposta o essere compreso dall'intelletto. Il commento di Mumonkan, "Invano lo descrivi, senza profitto lo ritrai", è applicabile al koan. Tuttavia, la gente continua a chiedere: "Cos'è un koan?". È un'espressione diretta della nostra mente autentica e quindi un mezzo per risvegliarsi?

Oppure, come ha detto qualcuno, è una forma dualistica di pratica, un gioco zen?

Cominciamo a osservare alcuni degli aspetti essenziali del koan, e diamo una risposta a qualcuna delle critiche rivolte a questa pratica.

Un koan è, letteralmente, la trascrizione di un "caso pubblico" avvenuto nel passato; oppure, come ha detto un maestro zen, "il luogo dove si trova la verità".

Generalmente parlando, i koan sono tratti da dialoghi autentici tra maestri zen e studenti, o tra praticanti avanzati, oppure dai sutra o da antichi detti. La maggior parte delle volte, i koan sono di natura paradossale e non possono venire compresi dall'intelletto. Quindi, un koan può venire inteso solo grazie all'esperienza diretta della mente autentica, da cui è nato.

I detti e i dialoghi che si trasformarono in koan sono raccolti in vari testi, come il Mumonkan e la citata Raccolta della roccia blu. Essi furono, e sono tuttora, utilizzati come manuali per l'istruzione zen.

I koan possono essere divisi fondamentalmente in due categorie: quella "primaria" o koan "del risveglio", e quella dei koan "successivi".

Esempi di koan "del risveglio" potrebbero essere: "Chi sono io?", "Cos'è la mente?" e "Qual è il suono di una mano sola?". Il ruolo del koan "del risveglio" è dare uno

scossone, o irrompere nella consapevolezza dualistica e concettuale, basata su un falso senso dell'io-ego. In tal modo, la mente si apre alla verità fondamentale dell'universo, senza inizio né fine; ovvero, ci si risveglia alla propria natura suprema.

I koan "successivi" vengono utilizzati per perfezionare la propria comprensione spirituale, per liberarsi dai persistenti legami dell'illusione e integrare il risveglio nella propria vita quotidiana.

Qual'è il potere speciale di questa singolare pratica spirituale che nei secoli ha attratto tante persone? In realtà, non è niente di speciale, magico o segreto, né è necessaria qualche tecnica per sviluppare la forza della concentrazione o poteri psichici. Un koan è un modo diretto per far sì che la nostra mente, naturalmente dubbiosa, superi la barriera dell'illusione e si risvegli alla nostra natura autentica.

Il mondo è una trama meravigliosamente vasta di sentieri spirituali e tradizioni religiose. Così come il buddismo zen non è la via per ognuno, allo stesso modo la pratica del koan non è l'unica via per i praticanti zen.

La mia esperienza (limitata) di diciassette anni di lavoro con e sui koan mi ha insegnato che essi possiedono un vasto potenziale, ma che possono avere dei difetti se usati impropriamente. La gente trascorre gran parte della propria vita nell'ombra; talvolta, invece di guardare l'oggetto che ostruisce la luce, si sofferma a considerarne la forma, la dimensione, l'intensità... Lavorare su un koan permette di aprire gli occhi alla luna della verità. Anche se in qualche caso la luna è oscurata dalle nubi dell'illusione, sta sempre splendendo.

Cos'è un koan? Solo tu puoi trovare la tua risposta a questa domanda.



Ritratto di Kaisen Joki 1579 Copyright: (C) ARTEHISTORIA

# 2013, ottobre. Con Tada Sensei. Come sempre.

Andrea Dentale

Fotografie: Paolo Bottoni © Aikikai d'Italia

Ecco, ci risiamo. E' appena trascorso questo appuntamento con il nostro Direttore Didattico e siamo ognuno nelle nostre case, per chi ha partecipato allo stage, con una stupenda sensazione di stanchezza fisica addosso, con il classico dolore alle articolazioni ed ai muscoli, i keigogi appesi in bagno o in balcone, con l'eventuale hakama, messi ad asciugare... ma con l'impareggiabile sensazione di aver acquisito anche stavolta qualcosa di bello e profondo dalla didattica e dalle parole di quest'uomo. Tanto da farci dimenticare o accettare questi piccoli sacrifici.

Stiamo parlando del Raduno Nazionale del maestro Tada, tenuto il 26-27 ottobre 2013 a Roma.

Lo stage si è svolto nell'ormai vetusta e incontenibile (nel senso che non ci stiamo più!) location di Villa Eur e nonostante il sovraffollamento da Times Square la notte di capodanno, si è ripetuto il "miracolo" di un Natale anticipato, come al solito grazie al Maestro.



Ok, appena arrivato hai visto la folla, gli spogliatoi pieni zeppi e ammassati di roba da campo profughi, appena entrato hai sentito nella sala il tipico odore di muffa, chiuso e sudore senza neanche essere iniziato lo stage ed hai pensato "me ne torno a letto, tanto Tada torna ogni anno" ma poi sei salito sul tatami, hai salutato gli amici, ti sei messo in seiza ed hai percepito l'energia generale, ed hai aspettato Lui che entrasse.

Arriva, lo vedi camminare elegante e determinato, come sempre da 50 anni a questa parte, pronto a ripetere le stesse tecniche e le stesse parole (si fa per dire eh?) sempre da 50 anni...

E allora ti chiedi, come un cretino, perchè TU non dovresti rimanere appena 8 miserabili ore in due giorni nell'arco di un anno?

Va bene, anche stavolta rimaniamo!

Lasciamo perdere l'aspetto tecnico, sapete che non sono in grado... quello umano invece mi preme riportarlo, come preme anche a lui insegnarcelo, da 50 anni a questa parte.

Tra le tante "solite" cose che ha detto il nostro Direttore Didattico, stavolta quella proprio determinante è stato il concetto di "Budo come stile di vita", ed alla pienezza di questa frase fatevi tutti il segno della croce!

Per chi c'era, facciamo uno sforzo di memoria e di interpretazione per ricordarci ogni giorno da oggi questa affermazione.

Per chi non c'era vi fornisco quello che ho capito.

Insieme alle parole di cui sopra, ovviamente, il maestro ha eseguito le "solite" tecniche e solamente per chi ha compreso il loro significato nella loro corretta esecuzione, l'abbinamento poteva avere un senso assoluto e non relativo.

Non basta eseguire correttamente le tecniche, ma occorre associarle ad uno stile di vita ed una mentalità/spiritualità piena e consapevole, ovvero di quello che si sta facendo in ogni ambito della nostra vita, in aderenza ai principi che regolano l'Universo, coerenti con gli insegnamenti dei grandi maestri non solo di arti marziali ma anche delle filosofie religiose o esistenziali (a seconda delle scelte: ndr), come il buddismo, lo shintoismo, ecc...

Vivere ogni giorno con coerenza, senza rabbia, paura, con onestà e piacere, ed il maestro Tada ci illustra di volta in volta come dobbiamo mettere in pratica queste teorie, passando dall'applicazione più metafisica/esoterica ("...assorbire l'energia dell'Universo...") alla quotidianità ("...non parlare male degli altri...").

Il legame tra queste asserzioni con l'esecuzione delle tecniche di Aikido non è affatto semplice e il maestro ci guida in questa crescita da 50 anni.

La precisione, la fluidità, la determinazione e la velocità decisionale unita alla volontà con la quale eseguiamo le tecniche marziali devono andare di passo con il nostro stato mentale che deve essere altrettanto fluido, preciso, determinato nelle scelte della vita, professionali e private.

La tecnica non deve essere fine a se stessa, ma rispecchiare il nostro animo e il nostro spirito.

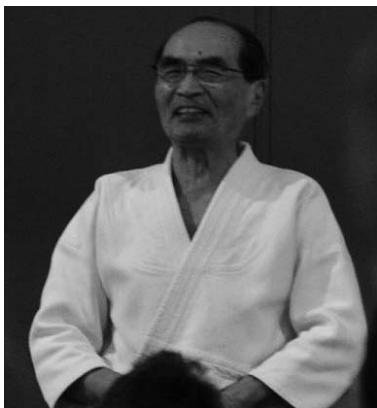
Oggi il maestro ha insistito molto su questo: cerchiamo di farne tesoro, altrimenti ci saremmo respirati inutilmente a vicenda le nostre tossine!

Le ore sono trascorse con l'esecuzione di tecniche via via più "complicate", ma illustrate dalla sempre chiara didattica del maestro Tada, che non ha lesinato ripetute precisazioni, a costo di apparire "ripetitivo"...ma che dico, a Roma si direbbe che eravamo noi di "coccio"!



Ma oggi, quello che più mi ha emozionato, era una particolare carica “spiritosa” del maestro...mi è sembrato più gioviale e allegro del solito, e questa sua carica ci ha consentito di digerire ridendo anche le solite rispettive tossine.

La meditazione ridanciana è l'aspetto che magari continua a sorprendere molti praticanti, principianti e non. Infatti la facce perplesse erano tante, ma erano numerosi anche quelli che continuavano a ridere ben oltre il termine dell'esercizio, segno che il “Grande Vecchio” ci ha spiazzato pure stavolta!



Le “solite” note dolenti ve le risparmio, anzi ve le anticipo in previsione della prossima riflessione.

C'è sempre il praticante di turno che, a seconda della tipologia ed in modo più o meno doloso:

- esegue la tecnica che ha visto al suo dojo o al bar sotto casa e non quella del maestro di turno dello stage, in questo caso del maestro Tada;

- esegue la tecnica con la rabbia/foga/isteria/agonismo tipica di chi non aspetta altro la lezione di aikido per sfoderare traumi infantili/professionali/familiari e frustrazioni varie per prendersela con l'uke di turno;

- esegue la tecnica guardando da un'altra parte, cercando di imitare (forse) lo sguardo concentrato e focalizzato del maestro Tada, ovviamente non avendo afferrato qualcosa;

- esegue la tecnica... metteteci voi qualcosa...

Ovviamente, i maestri che presiedono allo stage notano tutto ciò (non ultimo il maestro Asai all'ultimo stage a Roma, il quale non ha mancato di farlo notare).

E, per l'appunto richiamando i concetti di prima, non è propriamente una condotta in linea con gli insegnamenti di O Sensei, dell'aikido e, figurati, del nostro Direttore Didattico che poi potrà non essere nelle corde di alcuni (e qui ci vorrebbero migliaia di discussioni per parlarne) ma rimane pur sempre un “essere umano” in armonia con l'universo, forse un centimetro in più del “qualcuno” di turno.



*Momenti dello stage*



# Programma d'allenamento dell'Aikido Tada Juku

Aikikai d'Italia ha come direttore Didattico il Maestro 9° Dan Tada Hiroshi, il cui programma di allenamento è quindi struttura imprescindibile per la nostra associazione. Questo non è un programma di esami, ma di allenamento; tutto quanto in elenco dovrebbe essere nel bagaglio di ogni aikidoka, o meglio l'interesse e la completa conoscenza del programma dovrebbe rendere un/un' aikidoka un buon aikidoka.

Come vedrete il Maestro si occupa in ugual misura del nostro fisico e del nostro spirito; il suo Aikido è fatto di storia e di storie (intese come narrazioni), di proiezioni e seiza, di nervi e cuore. Noi come allievi possiamo solo apprezzare il suo operato cercando, quanto più possibile, di seguire la sua via; certamente è disarmante il solo vedere la quantità delle cose da sapere, le qualità da coltivare, gli attacchi da evitare, le tecniche da eseguire ma è nostro compito incamminarsi per la strada indicata. L'importante non è la mèta ma il cammino.

*Il programma d'allenamento dell'Aikido Tada Juku è tratto dal sito italiano del Maestro Tada: [www.asahi-net.or.jp/~yp7h-td/index\\_it.html](http://www.asahi-net.or.jp/~yp7h-td/index_it.html)*

## **Il Fondatore dell Aikido : Il Maestro UESHIBA Morihei**

### **1.Biografia cronologica del Maestro UESHIBA Morihei =Osensei**

Il Daitoryu Aiki Jujitsu

Il Maestro TAKEDA Sokaku

Il Reverendo DEGUCHI Onisaburo

Omoto Shinyu”

“Reikai Monogatari”

### **2.Kowa (I discorsi di Osensei)**

### **3.Doka (I poemi di Osensei)**

### **4.Dobun (Gli scritti di Osensei)**

### **5.Aikido-shi (rivista di aikido)**

### **6.Aikido Shinbun ( giornale di aikido)**

### **7.Takemusu Aiki(I discorsi di Osensei)**

## **Il metodo di allenamento dell' Aikido**

### **1.Ki no Remma**

### **2.Allenamento di base del corpo**

### **3.Progressione e ritmo**

### **4.Uchikomi geiko**

### **5.Tanren**

### **6.Ki no nagare**

### **7.“Waza no Yushutsu” (Metodo in cui le tecniche si generano spontaneamente come acqua da una fontana)**

### **8.Shinken**

## **L' ideatore del Metodo “Shinshin Toitsuho”**

Il Maestro Nakamura Tempu Saburo

Biografia cronologica del Maestro Nakamura Tempu

**Shinshin Toitsuho** (Metodo di unificazione mente-corpo)

I poteri latenti immanenti all' esistenza

## **Le leggi della vita spirituale**

Le leggi di mantenimento – Il pensiero positivo

Le leggi di utilizzazione – L' unificazione

Ki ed energia vitale

Il rinnovamento dei fattori concettuali

“Aggiustamento” del sistema nervoso

Il Metodo “Shiki”(=fermare il ki)

Metodo di concentrazione su idee positive

## **Le leggi dell' esistenza fisica**

L' osservazione delle leggi naturali

La strutturazione di un sistema di allenamento costruttivo

## **Filosofia dello yoga e metodo di pratica**

## **Il Dojo Ichikukai**

IL Maestro Yakaoka Tesshu

Il Maestro Ogura Tetsuju

Il Maestro Hino Shoichi

## **La storia delle arti marziali giapponesi**

I fondatori dei ryu (scuole) di artimarziali

## **I classici sulle arti marziali**

Gli insegnamenti dei classici

Idee e pratica

**Le due Vie del Budo “Shingaku no michi” “Shinpo no michi”**

## **Metodo per allenare il ki, la mente e il corpo**

## **Ki-no-remma**

### **Modo di stare in piedi**

### **Modo di stare seduti**

Seiza, Kiza, Sonkyo, Koza, Kekkafuza (rengeza), Hankafuza

## **Modo di salutare**

Saluto in piedi

Saluto in ginocchio

## **Regole del dojo e norme di etichetta**

**La concezione del mondo orientale – Le radici della propria forza**

**Conoscenze sulla pratica e sul metodo di pratica**

**Gli obiettivi della pratica**

**Le regole dell'esistenza quotidiana**

**Gli insegnamenti delle filosofie dell'antichità**

**I sette sentimenti da evitare** (rabbia, paura, tristezza, odio, gelosia, criticare, eccessiva preoccupazione)

**I tre sentimenti da coltivare** (onestà, gentilezza, gioia)

**Le regole da osservare durante la pratica**

**Unione fra pratica e vita quotidiana**

**“Ama no torifune”**

**“Furutama”**

**“Otakebi”**

**Pratiche respiratorie**

Pratiche respiratorie orientali, pratiche respiratorie occidentali

Respirazione con “gassho”

Respirazione fondamentale

Respirazione per raffinare il ki

Unione del respiro

“Kokyu soren” (Esercizi di respirazione)

(1) Respirazione per rafforzare il sistema nervoso autonomo)

(2) Respirazione per attivare i nervi

(3) “Ibuki”

(4) Respirazione per attivare il funzionamento dei polmoni (A) – (B)

(5) Respirazione per rafforzare i muscoli costali e i muscoli dell'apparato respiratorio

(6) Respirazione per espandere il petto

(7) Respirazione per migliorare la circolazione del sangue

(8) Respirazione di purificazione

(9) “Kiai”

**Metodo per eliminare il nervosismo eccessivo**

**Controllo (regolazione) dei riflessi nervosi**

**Controllo dei sensi**

**Studio dei sensi**

**La mente (lo spirito) che non si confronta, la mente che si confronta**

**Concentrazione relativa e assoluta**

**Concentrazione mentale e attaccamento**

**Metodi di concentrazione**

“Seiza” (meditazione)

“Chinkon”

Metodo “Shomei”

“Anjo daza”

Metodo “Muga Ichinen”

Utilizzazione di immagini (immaginazione)

Il suono del non-suono

Uso dei numeri

**Studio delle facoltà intuitive .**

**“Ishin denshin” (trasmissione da spirito a spirito)**

**Esercizi fondamentali di trasmissione mentale**

**Baion Shomyo (Overtone Chanting)**

**Esercizi di base per il corpo**

**Esercizi per la flessibilità** (1)(2)(3)(4)

**Esercizi per la circolazione del ki fino alle punte delle dita** (1)-(6)

**I Cinque Principi-base:**

**I. Ashisabaki** (piedi, ginocchia, fianchi)

**II. Dozukuri**

**III. Metsuke**

**IV. Ashisabaki** (spostamenti dei piedi)

(1) (1) Modo di camminare, modo di correre (2) Okuriashi

(3) Tsughiashi

(4) Ayumiashi (5) Kaiten (6) Tenkan (7) Shikko, handachi (zenshin, kaiten, tenkan)

**V. Tesabaki** (movimenti delle braccia)

La spada e la lancia

Furikaburi, kirioroshi, nadegiri, Mawashi, Shibori

Metodi per effettuare le prese

**Shihogiri**

**Ukemi** (cadute)

Ushiro ukemi (1)-(8)

Yoko ukemi (1)-(3)

Mae ukemi (1) frontale (2) frontale-incrociata

**Esercizi per principali metodi di attacco**

Colpi di taglio

(1) Shomeuchi (a), (b), (c)

(2) Yokomenuchi (a), (b)

Colpi con stoccata Coltello Pugno

1) Chudantsuki (2) Jodantsuki

**Esercizi per tipi di prese**

(1) Katatedori (o katatetori)

(2) Katatedori-aihanmi

(3) Katatedori-ryotemochi (o Katate morotedori)

(4) Ryotetori

(5) Katadori

(6) Katadori-menuchi

(7) Ryokatadori

(8) Munetori

(9) Munetori-menuchi

(10) Ushiro-waza ryotetori

(11) Ushiro-waza ryokatadori

(12) Ushiro-waza ryosodedori

(13) Ushiro-waza katate to ushiro eridori

(14) Ushiro-waza katatedori kubishime

(15) Ecc.

**Atemi Tsuki, Uchi, Harai**

(1) Ken (pugno) (2) Tegatana (mano-spada) (3) Hiji (gomito) (4) Keri (calcio) (5) Harai (spazzata)

**Allenamento degli spostamenti dei piedi**

- (1) Okuriashi (2) Tsugiashi (3) Tsugiashi e okuriashi
- (4) Okurihashi con spostamenti in varie direzioni (avanti-dietro/sinistra-destra / destra-sinistra) eseguito sui quattro lati dei punti cardinali
- (5) Avanzare di un passo e eseguire tsugiashi in varie direzioni
- (6) Tsugiashi con spostamenti in varie direzioni
- (7) Avanzare di un passo ed eseguire tsugiashi con spostamento ampio in varie direzioni
- (8) Cambiamento di hanmi
- (9) Tenkan
- (10) Kaiten, 45-270 gradi
- (11) Ayumiashi
- (12) Sette modalità di spostamento dalla posizione di hanmi
- (13) Hanmihantachi
- (14) Sikko

**Hitorigeiko (pratica da soli)**

Modo di utilizzo del “Neribo”

Shihonage, Ikkyo, Tenchinage, Kokyunage, Iriminage  
Irimitenkannage, Altre tipi di tecniche

**Uchikomi con la spada**

Tachigiuchi, Yokogiuchi

**Preparazione di base per sviluppare la forza fisica**

Corsa, saltelli, estensioni, flessioni, esercizi per le mani

**Movimenti****Irimi e Tenkan**

Shihonage  
Ikkyo  
Kokyunage  
Tenchinage  
Kotegaeshi  
Iriminage – Irimitenkannage  
Nikyo  
Sankyo  
Yonkyo  
Gokyo  
Uchikaiten Sankyo  
Uchikaitennage  
Sotokaitennage  
Hijikime (Udehishigi)  
Udegarami  
Jujigaraminage  
Koshinage  
Sumiotoshi  
Ushiro kiritoshi  
Aikiotoshi  
Taiatari  
Jiyu-waza  
Kaeshi-waza  
Renraku-waza  
Altri tipi di tecniche  
Fondamenti di bokken (spada)

Fondamenti di jo (bastone)

**Modi di eseguire gli attacchi****Principi fondamentali**

Katatedori (o katatetori)

Katatedori aihanmi

Katatedori ryotemochi (Ktateriyotetori= Katate morotedori)

Ryotedori

Katadori

Ryokatadori

Katadori menuchi

Katadori tsuki

Shomenuchi

Yokomenuchi

Chudantsuki

Jodantsuki

Munedori

Munedori menuchi

Munedori tsuki

Munedori ryotemochi

Ushiro waza ryotedori

Ushiro waza ryokatadori

Ushiro waza eridori

Ushiro waza eridori ryotemochi

Ushiro waza katate to katadori

Ushiro waza katate to kubishime

Katate to eridori

Katate to katadori

Katate to sodeguchidori

Katatedori menuchi

Katatedori tsuki

Sodeguchidori

Sodeguchidori ryotemochi

Sodeguchi to eridori

Sodeguchidori menuchi

Sodeguchidori tsuki

Sodeguchi to katadori

Ryosodeguchidori

Sodedori

Sodedori ryotemochi

Sodedori menuchi

Sodedori tsuki

Sode to eridor

Ryosodedori

Ushiro waza ryosodeguchidori

Ushiro waza ryosodedori

Ushiro waza ryohijidori

Altre tecniche ushiro waza

Keri

Taninzugakari

Tanto

Tachi

Jo

Shitei jiyugakari

Jiyugakari

# Commemorazione del Maestro Giorgio Veneri come inno alla vita

Piera Nolli

Nei giorni 6-7 aprile 2013 presso il dojo di Mantova si è svolto l'annuale stage commemorativo dedicato al Maestro Giorgio Veneri (1937-2005) che ha coinvolto una pluralità di praticanti con vissuti assai differenti: chi ha conosciuto il maestro, chi ne è stato allievo, chi ha praticato con lui oppure cooperato per la diffusione dell'aikido, chi ne è discepolo indiretto e chi, aikidoka principiante, ne ha letto il nome nei testi di storia dell'aikido italiano.



I maestri organizzatori e conduttori dello stage, nonché discepoli diretti: Adriano Olmelli V dan (dojo Ten Chi – Roma), Antonio Metta V dan (dojo Budokai – Mantova) e Ivano Rodolfi IV dan (dojo Budokai – Desenzano) hanno presentato spaccati di vita aikidoistica che vanno ben oltre il solo riferimento alla didattica o a tecniche specifiche. Infatti essi hanno mostrato l'impostazione di vita del M° Veneri, basata sulla filosofia che sostanzia l'aikido e permea anche le scelte quotidiane e le relazioni interpersonali.

Da subito è emerso il rispetto per l'individuo in quanto tale ed una particolare attenzione e cura agli aspetti anche più sottili della convivenza democratica.

A ciò si è aggiunto il parlar chiaro, ad ogni livello, come estremo atto di onestà.

È proprio il M° Veneri il primo italiano di sempre ad essere nominato nel '94 Rokudan da Kisshomaru Ueshiba Aikido Doshu.

Giorgio Sensei inizia aikido nel '64. Nel 1965 incontra il Maestro Hiroshi Tada, e lo stesso Veneri, descrivendo in seguito tale incontro: "Ho detto a me stesso: - Tada, questo è il mio uomo -".

Da quel momento lo segue come unico maestro instaurando con lui una profonda amicizia.

Insieme contribuiscono in modo determinante alla nascita dell'aikido in Italia (essendone socio fondatore nel '65).

Dal '67 al '95 organizza tutti gli stage europei estivi di Tada Sensei.

Il M° Veneri, Nidan nel '70, Sandan nel '74, Yodan nel '79, Godan nel 1986 e Rokudan nel '94, è anche socio fondatore della Federazione Europea dell'aikido (EAF) nel '76 e della Federazione Internazionale dell'aikido nel '77. Rappresenta l'Italia ai vari congressi EAF e IAF. È presidente dell'EAF dal '79 all'84 e dell'IAF dall'84 al '94 e pure membro del Consiglio Superiore IAF. La EAF lo incarica di diffondere l'aikido nell'Europa orientale e di promuovere la creazione di organizzazioni nazionali di aikido in Ungheria, Romania, Bulgaria, Polonia, Cecoslovacchia, Turchia, Russia, Sudafrica, Irlanda e Giordania.



I docenti conduttori ci hanno fatto percepire la presenza del loro maestro ricreando l'atmosfera che loro hanno vissuto sul tatami nella pratica con Veneri Sensei anche mediante aneddoti e attraverso la puntualizzazione di particolari tecnici e didattici.

Ad esempio ci riferiscono circa le sue sistematiche dimostrazioni mediante l'uso del tanto quale efficace modalità per l'interiorizzazione delle differenti tipologie di presa, oppure come la funzionalità di una presa diventasse molto più chiara ai discenti qualora si effettuasse con le armi la spiegazione della dinamica complessiva. E ancora il tempo dedicato ai saltelli per allenare alla resistenza fisica e psicologica.

Ogni narrazione degli istruttori evidenzia la tendenza del Maestro ad un ridotto utilizzo della parola a favore dell'esemplificazione pratica.

Le ore passano veloci, i maestri si alternano nella conduzione dello stage che ha visto anche l'intervento, come istruttore, di una giovanissima eccellenza aikidoistica originaria proprio della stessa terra di Veneri Sensei: il M° Abramo Metta IV dan (Budokai – Mantova)

che incarna la più recente generazione di discepoli diretti del M°Giorgio, a loro volta già autorevoli maestri.

Noi allievi, negli insegnamenti dei quattro maestri, cogliamo una coerenza intrinseca che armonizza i loro differenti interventi sul tatami rendendoli un corpo unico. Suggestiva la testimonianza del M°Antonio Metta che, mentre ci invita a cimentarci in shomen uchi e tai sabaki convinti e reali, ricorda come si alzavano l'attenzione e la concentrazione degli allievi quando il M° Veneri estraeva il tanto autentico durante l'allenamento, sottolineando che il suo colpo andava realmente a segno se non ci si spostava correttamente.

Ciò testimonia la predilezione per i contesti di realtà pur non eccedendo oltre i confini imposti dal significato stesso dell'aikido.

Infatti lo stesso Maestro riteneva l'aikido un'arte marziale "elevata" che si alimenta di sostanza e non di apparenza e sul tatami "non dimostri null'altro che quello che sei". Noi, allievi dei suoi discepoli diretti, seppur già consapevoli dell'autorevolissima figura del Maestro Giorgio, abbiamo intravisto in questo stage anche un poco della sua caratura umana.

Un uomo che ha continuato a stupire anche nell'ultimo periodo di vita; ad esempio quando, negli stage tecnici in Russia, dopo la sauna, si tuffava in un foro del ghiaccio siberiano per raggiungere le acque gelide.

Insolita e carica di valore aggiunto questa polifonia a quattro voci che, durante il convivio, ha rievocato vissuti condivisi in tempi ormai lontani, come quando, Veneri Sensei esigeva da loro, allora allievi principianti, il rispetto assoluto delle persone in qualsiasi contesto.

Ai nuovi potenziali allievi che giungevano nel suo dojo di Mantova il Maestro chiariva immediatamente che, se la loro motivazione a praticare aikido era dettata dalla "smania della offesa/difesa personale", era necessario o cambiare atteggiamento oppure acquistare una pistola.

I racconti si susseguono e con tutti si configura Giorgio Veneri: il Maestro e l'Uomo, con l'autorevolezza, la bontà d'animo, lo spirito di sacrificio, le poche parole e le tante azioni concrete nell'umiltà del silenzio proprio di chi opera non per la notorietà ma per rendere fattivo lo spirito dell'aikido.

Ancora le sue parole quali preziosi contributi di memoria: "Per padroneggiare la tecnica nessuna magia, solo talento, quando c'è, e duro lavoro sempre e comunque"; "Il ki senza le mani è niente, come le mani non sorrette da una intelligenza, una volontà, anni di allenamento".

Noi allievi e tutti i presenti allo stage siamo riconoscenti ai conduttori, custodi e portatori transgenerazionali dell'esperienza aikidoistica e di vita del M° Veneri; infatti questo stage è stata l'occasione per radunare la comunità dell'aikido, non solo di matrice mantovana, su un unico tatami e di perpetuare gli alti valori dell'aikido stesso. Inoltre tale evento è scevro della ritualità commemorativa di un passato lontano, al contrario è stato un inno alla vitalità, alla condivisione, alla pratica sincera e leale ed una sollecitazione alla tenacia, alla fermezza nel percorrere il cammino personale relativizzando l'onere delle difficoltà. Per questo è stato ben diverso dalla staticità di un malinconico ricordo.

Un'ulteriore dimostrazione del senso profondo della nostra disciplina è data dalla decisione di inserire questo stage fra le iniziative a favore del fondo Hosokawa.

Il ki fluisce oltre le barriere del tempo e dello spazio mentre in noi risuonano le parole dei quattro conduttori quale esortazione ad una pratica seria condotta con umiltà e costanza e finalizzata anche ad affinarci come persone.

Grazie per questa testimonianza di vita ai Maestri Metta, Olmelli, Rodolfi, Metta e, tutti insieme, con riconoscenza diciamo: "Grazie Maestro Veneri!".



*Foto ricordo del memorial 2013*

# Gli allievi devono essere liberi

Carlo Raineri



Si parla spesso del rapporto fra allievo e maestro, soprattutto dell'etica dell'allievo nei confronti del maestro. Abbiamo infatti una vasta precettistica gestuale, o etichetta, finalizzata ad esprimere il rispetto e la deferenza che un allievo deve avere verso chi gli è più

avanzato, più anziano, fino al vertice, che nel dojo è l'insegnante. Sono gesti esteriori ma dal profondo significato, sia simbolico che sostanziale, finalizzati alla creazione di quella disposizione d'animo di umiltà e di ascolto necessari per apprendere e progredire.

Molto diverso è il discorso per l'insegnante.

Non esistono obblighi formali verso gli allievi, se non quelli imposti dalla buona educazione; tuttavia l'insegnante è infinitamente più obbligato verso gli allievi!

Se è vero che il linguaggio è manifestazione di un modo di pensare, è anche vero che il linguaggio può condizionare il modo di sentire. Perciò un insegnante che dice: "i miei allievi..." deve essere molto attento a che quel modo di dire non diventi un modo di sentire, poichè gli allievi non sono di nessuno, non sono oggetto di possesso, non hanno il "cartellino" come i calciatori. Non hanno un contratto che li vincola al loro maestro... unico legame è la fiducia. L'allievo si fida, e per questo sceglie il Suo maestro: l'allievo può dire "il mio maestro"!

Esistono allenatori di successo, nel mondo del calcio, che non hanno mai giocato; possiamo invece immaginare un insegnante di aikido che non pratica?

E se non pratica, se non percorre la sua strada, come può meritare la fiducia degli allievi?

Fiducia e rispetto non si impongono, bisogna guadagnarseli.

Per poi restituirli.

Un allenatore pretende, un maestro dà senza nulla chiedere. Un allenatore lega gli allievi a sé, un maestro lavora affinché gli allievi si affranchino, fornisce loro i mezzi affinché possano percorrere la loro strada in libertà.

Tutti noi insegnanti siamo stati un po' allenatori quando abbiamo sofferto di orgoglio ferito se un allievo se ne andava o se cambiava maestro o se non ricevevamo abbastanza gratitudine...è umano. Ma se dismettiamo i panni dell'allenatore-padrone e ci immergiamo nel significato profondo dell'essere maestri non possiamo non pensare che gli allievi non solo possono andare via ma DEVONO andare via, come i figli.

Anche il Nostro Maestro in passato ha più volte detto: "dopo dieci anni, allievo deve trovare suo sistema, sua strada"

L'andare via non è da intendersi necessariamente in senso fisico, ma come il naturale distacco dell'essere umano che anela alla libertà e alla indipendenza, ed è così da sempre. Perciò tutti noi che tendiamo ad essere maestri dovremmo cercare di non imprigionare gli allievi nelle pastoie del nostro orgoglio ma gioire e nutrirci della loro libertà.



*Fotografie vintage: Carlo Raineri nelle vesti di uke/allievo con il M° Hosokawa e di attento spettatore durante uno stage del M° Tada*

*La Redazione di Aikido vuole ringraziare tutti coloro che hanno contribuito, con articoli e fotografie, alla stesura di questa rivista la quale ha avuto, durante il suo iter non poche difficoltà. Un "grazie" particolare a quei Maestri che hanno avuto desiderio e voglia di collaborare dimostrandoci così di aver apprezzato il nostro operato.*

*Auspichiamo che sempre più, Maestri e non, ci forniscano del materiale: sarà per noi, per il nostro lavoro un segnale di stima e di conseguenza stimolo ed impegno per il futuro.*

*La Redazione*

*Il testo che segue è l'intervista con Kiyoshi Nakakura Sensei, l'intervista rilasciata ad Aiki News, ha avuto luogo il 15 e 23 dicembre 1987 nella sua residenza a Higashi Murayama City.*

*La prima parte dell'intervista è stata condotta dal Sig. Mr. Hideo Yamanaka, presidente della società Nihon Shuppan Hosho Kigyo (uno dei maggiori network televisivi giapponesi).*

*Kiyoshi Nakakura, era nato nel 1919 nella prefettura di Kagoshima, dove iniziò il suo addestramento nel Kendo al dojo Daidokan. Nel 1930 si iscrisse nel dojo Yoshinkan del maestro di spada Hakudo Nakayama a Tokyo. Nel 1932 entrò nel dojo Kobukan come figlio adottivo di Morihei Ueshiba tramite il matrimonio con la figlia di quest'ultimo. Nominato successore da O Sensei cinque anni dopo i due divorziarono e Nakakura ritornò a praticare Kendo diventando uno dei maggiori maestri giapponesi. Maestro 9° dan sia di Kendo che di Iaido ci ha lasciati nel febbraio 2000.*

*Si ringrazia Aiki news per aver consentito alla pubblicazione dell'intervista che, in originale inglese potete reperire al sito <http://www.aikidojournal.com/article?articleID=444>*

*Uno speciale ringraziamento a Roberto Cottino per la traduzione dall'inglese.*

“Se credi di non riuscire a fare qualcosa, non ci riuscirai !  
Se sei fermamente convinto di riuscire a farlo ci riuscirai !”

Nakakura Sensei: Mio nonno ha sostenuto tutte le spese per la mia educazione scolastica. Mia madre rimase vedova quando aveva circa 32 anni e dovette superare delle grandi difficoltà. Il nostro giardino era una continuazione di quello di mio nonno ed io sono cresciuto in casa sua fino al momento di iniziare a frequentare le scuole elementari.

*Mr. Yamanaka: Questa sua relazione con suo nonno ha influenzato la sua scelta di frequentare il dojo Daidokan Kendo ?*



Attenzione !! mamushi

Nakakura Sensei: Sì è così. Mio nonno aveva circa 50 anni all'epoca e si era appena ritirato. Allevava “mamushi” (una specie di vipera) e dopo averle spezzate le metteva ad essiccare su un muro. Ci diceva di mangiarle perché ci davano energia. Poi si sparse la voce che mangiavo mamushi e così noi bambini abbiamo affermato che non avremo mai mangiato quella roba! (Risata). Malgrado ciò mio nonno insisteva che avremmo dovuto mangiarle

per aumentare la nostra energia. Quando ci fermavamo a dormire da lui, in occasione di qualche evento, il nonno macinava un mamushi grigliato fino a renderlo in polvere come se fosse una medicina e poi ne dava una porzione a ciascuno di noi. Vede, in questo modo nessuno degli altri bambini avrebbe saputo che si trattava di mamushi. Il nonno ci diceva di prenderla dopo i pasti.

Questo è accaduto dopo il mio trasferimento a Tokyo. Ogni volta che scrivevo una lettera al nonno, per informarlo di un mio incontro, mettevo del “shochu” (una distillato poco alcolico) in una bottiglia e visitava tutti gli altari del villaggio dove recitava una preghiera chiedendo che suo nipote avesse un buon incontro. E ogni volta che gli inviavo una lettera informandolo che l'incontro era finito lui visitava nuovamente tutti gli altari offrendo shochu in ringraziamento.

Il comportamento di mio nonno ha rafforzato la mia determinazione ad allenarmi duramente. Immaginare il volto del nonno mentre indossavo il “men”, maschera protettiva usata nel Kendo, prima di un incontro mi dava veramente la carica.

*Mr. Yamanaka: Suo nonno era come un vero genitore adottivo, non è così ?*

Nakakura Sensei: Sì è così. Lasciai mio nonno nell'Aprile del 1927, avevo 17 anni.

Andai al Daidokan, nella prefettura di Kagoshima. All'inizio il nonno disse che non mi avrebbe mai permesso di andare al Daidokan. Il mio fratello maggiore, che era un insegnante di scuola, tornava a casa ogni sabato per cercare di convincerlo, ma lui si arrabbiava dicendo che i suoi tentativi erano inutili. Il mio insegnante, Nakahara, si unì a mio fratello nei suoi tentativi di convincerlo a lasciarmi andare. Al terzo tentativo finalmente il nonno si



convinse. Egli era preoccupato dal fatto che io, in futuro, potessi guadagnarmi da vivere solamente praticando il Kendo. Il fratello di mio padre era stato adottato dalla famiglia Yoshitome, così come mio fratello. Il nonno disse a mio zio di andare a parlare con il capo della stazione di polizia nelle vicinanze e di chiedergli se io avrei potuto avere un futuro come Kendoka. Allora mio zio andò a parlare con il capo della polizia che disse “Non posso affermare nulla di certo per quanto riguarda il futuro, ma credo che tutto dipenda da suo nipote. Se si applica con estremo impegno alla pratica del Kendo da qui in poi e raggiunge almeno il terzo Dan, allora riuscirà ad affermarsi come Kendoka.”

Questo convinse mio nonno, che prima di partire mi disse “Ora ti impegnerai seriamente per diventare un Kendoka, e non tornerai a casa finché non avrai ottenuto il 3° Dan” Mi sentii triste in quel momento.

A quell'epoca era molto difficile ottenere il 3° Dan dato che non vi erano insegnanti di Kendo, con un grado Dan, nelle scuole elementari della prefettura Kagoshima (intorno al 1922). Vi erano solamente circa due poliziotti che avevano il 2° dan e due o tre con il grado di Shodan. Era molto difficile ottenere il 3° Dan. Prima della mia partenza gli abitanti del villaggio vennero a salutarmi e mi fecero un regalo di comiato. Anche se l'importo era modesto, qualcosa come 20 o 30 sen (1 sen = 1/100 Yen) tutti mi rincuorarono.

L'addestramento al Daidokan era molto duro.

Ci alzavamo alle 5 del mattino e correvamo fino al Dojo per l'allenamento. Dopo un'ora di allenamenti eravamo esausti ed io mi convinsi che dopo questa esperienza, di allenamenti così intensi, avrei potuto avere successo in qualsiasi settore anche se non fossi riuscito come Kendoka.

In diverse occasioni ho pensato di mettere tutte le mie cose in un baule di vimini e di tornare a casa. Però ogni volta che mi sono sentito così mi sono convinto a rimanere. Mi ricordavo del fatto che fossi venuto qui dopo aver convinto mio nonno, e del modo in cui la gente del mio villaggio mi avesse salutato alla mia partenza. Queste sono le ragioni che mi hanno fatto resistere fino alla fine, senza queste motivazioni mi sarei arreso e sarei ritornato a casa.

C'era un insegnante molto severo al Daidokan, un certo Kanehiro Maruta.

Un giorno, per sbaglio, pestai lo “shinai” (spada in bamboo) della persona che mi stava a fianco e Maruta Sensei, che aveva osservato la scena, urlò il mio nome “Nakakura !”. Mi pentii immediatamente di quello che avevo fatto ma era troppo tardi. Maruta Sensei mi disse di andare da lui con il mio shinai e mi colpì cosiforte che vidi le stelle.

Il Sensei disse, “Per cosa credi che serva lo shinai ? Lo shinai è una spada, nel passato i Samurai si curavano delle loro spade come se fossero le proprie anime. Come hai potuto calpestare uno shinai che rappresenta una vera

spada ?

Uno come te non diventerà mai bravo indipendentemente da quanto pratica e per quanto tempo. Rinuncia immediatamente e tornatene a casa !” In condizioni normali me ne sarei andato ma, per le ragioni che ho menzionato prima, non potevo. Lo implorai di perdonarmi per questa volta. Maruta Sensei disse, “Molto bene, allora chiedi allo shinai, in modo sincero, di perdonarti per averla calpestata, e tenendola alzata sopra la testa resta fermo in piedi nel corridoio.”

Rimasi in piedi immobile tenendo lo shinai sopra la testa fino alla fine della lezione e poi tornai al dormitorio con gli altri. Quando mi guardai allo specchio vidi delle piccole protuberanze su tutta la testa. Non piansi quando venni colpito ma quando mi vidi allo specchio mi venne veramente voglia di tornarmene a casa e mi chiesi se era il caso di continuare col l'addestramento del Kendo.

Malgrado questo soppressi la voglia di rinunciare e tenni duro. Era un insegnante veramente severo, era anche un forte bevitore e beveva tutte le sere con il rettore del Daidokan. Certe volte beveva fino all'una del mattino. Una sera il capo del dormitorio ci disse che stava ancora bevendo e che non si sarebbe presentato il mattino dopo. Tutti gli abbiamo creduto e stavamo pensando di non andare al dojo al mattino, invece il Sensei si era alzato prima delle cinque del mattino e ci aspettava seduto nel dojo in posizione di Zazen. Uno studente, che era di servizio quel giorno, vide il Sensei e venne a dirci che lui era già nel dojo. Saltammo su raggiungemmo il dojo di corsa ! (Risata). Al dojo gli studenti erano tenuti ad appendere le placche con i propri nomi sul muro, in questo modo si capiva chi era arrivato primo e chi ultimo. Lo studente che arrivava per ultimo rischiava di essere ucciso (risata).



*Nakakura Sensei*

Poi si praticava kakarigeiko, il kakarigeiko che veniva praticato in quei giorni era diverso da quello attuale. Lo si praticava per uno o due minuti ed era molto duro da sopportare. A volte la vista si annebbiava ed anche in quelle condizioni si continuava ad essere colpiti duramente. Al termine della pratica il muro del dojo era praticamente distrutto. In un'occasione Masayoshi Arikawa, che ora si trova nella prefettura di Oita, è stato respinto fino nel corridoio. Le assi cedettero e sprofondò nel corridoio fino al femore rimanendo incastrato; ciononostante il Sensei gli disse di continuare ad attaccarlo e lo colpì sulla testa, sul tronco, sulle mani, ovunque ! Lo lasciò incastrato nel buco nel pavimento e abbiamo dovuto estrarlo a forza da lì (risata).

*Mr. Yamanaka: Per quanti anni è rimasto al Daidokan?*

Nakakura Sensei: Sono rimasto per due anni, praticavamo tre volte al giorno, mattina, pomeriggio e sera per un'ora. Dopo una certa età questo tipo di allenamento è troppo intenso.

Dopo essermi diplomato al Daidokan sono andato ad insegnare Kendo al Daitosha Kogyo Office nella prefettura di Fukuoka, su raccomandazione del mio fratello maggiore. Andai a Fukuoka nell'Aprile del 1929. A novembre ci fu una visita a Tokyo organizzata dalla scuola e io mi aggregai. Ed è così che andai a trovare Hakudo Nakayama Sensei. Il motivo per cui sono andato a trovarlo era che Maruta Sensei lo aveva citato durante gli insegnamenti di scienza militare al Daidokan. Maruta Sensei vide Nakayama Sensei al Yubukai a Kyoto, prima della guerra (Russo-Giapponese), e non lo prese seriamente chiedendosi come fosse possibile che venisse considerato il migliore in Giappone. Pensava che lo avrebbe sconfitto facilmente e attaccò Nakayama Sensei. Invece non riuscì nemmeno a toccargli l'hakama. Maruta Sensei si gettò su Nakakura Sensei ma lui deviò il suo attacco, gli bloccò la testa e lo fece cadere. Avevamo sentito dire che Nakayama Sensei fosse molto abile a usare queste tecniche. Inoltre questo episodio veniva raccontato da Maruta Sensei che noi credevamo essere il miglior insegnante al mondo. Ero molto curioso di vedere come fosse Nakayama Sensei. Così sono sgattaiolato dalla pensione dove stavo e sono andato a trovarlo. Quando dissi allo studente che risiedeva con lui che volevo vedere il suo insegnante mi chiese se avevo una lettera di presentazione. Quando risposi che venivo da Kagoshima e che il mio sensei era Maruta Sensei mi portò al dojo.

Nakayama Sensei arrivò al dojo e disse "Lei è Mr. Nakakura, conosco molto bene Maruta Sensei. Visto che si trova qui perché non pratica con noi oggi ?" Quando dissi che non avevo portato nulla con me e che avrei praticato volentieri con loro la prossima volta mi disse che avrebbe chiesto ad uno degli altri studenti di prestarmi tutto ciò che mi serviva per allenarmi con loro quel stesso giorno. Ero molto contento di sentirmi dire

questo da qualcuno che consideravo quasi un dio.

Siccome credevo in avere mai più un'opportunità come quella ho praticato lì con loro. Dopo la pratica Nakakura Sensei mi chiese di che cosa mi stavo occupando, quando dissi che insegnavo Kendo mi disse le seguenti parole: "Sei ancora giovane e così sprechi il tuo tempo, non ti piacerebbe praticare qui a Tokyo ?". Ho sentito l'impulso di rispondere immediatamente "sì" ma invece risposi che sarei ritornato a Fukuoka per parlare con le persone che sarebbero state coinvolte dalla mia decisione. Gli chiesi la sua disponibilità ad aiutarmi nel caso in cui fossi ritornato a Tokyo e poi me ne andai. Durante le vacanze invernali a dicembre sono tornato a Kagoshima e ho raccontato tutto a mio nonno. Mi diede il suo consenso e mi disse, "Se veramente vuoi andarci te lo concedo e ti invierò il denaro che ti serve. Considerando che questo è quello che vuoi realizzare devi prendere questa opportunità.". Ero così felice, al mio rientro a scuola, il 5 gennaio, spiegai la situazione al preside e diedi le dimissioni. Mi disse che non era così facile in quanto non avevo comunicato le dimissioni con il dovuto preavviso. I miei pensieri erano già a Tokyo e non riuscivo a pazientare. Ho pensato di andarmene di notte in segreto, me ne andai all'alba e camminai per 2 ore, con tutta l'equipaggiamento del Kendo sulla spalla, per raggiungere la stazione. Poi presi il treno delle 7 e andai a Tokyo. Devo ringraziare Maruta Sensei per avermi parlato di Nakayama Sensei se ho potuto diventare uno studente di quest'ultimo.

*Mr. Yamanaka: Ho sentito dire che quando è arrivato al Dojo Yushinkan Gorozo Nakajima e Jun'ichi Haga l'hanno sfidata perché la ritenevano piuttosto arrogante.....*

Nakakura Sensei: Ero un ragazzo di provincia e non sapevo nemmeno come salutare in modo educato. Inoltre ero appena arrivato, ma sfidai Nakajima. Nakajima disse, "non ho mai conosciuto qualcuno così arrogante !" (risata). All'epoca ero convinto che nessuno potesse battermi. Prima di allora mi era capitato raramente di perdere e di certo non volevo essere sconfitto, specialmente dalla gente di Tokyo. Allora Mr. Haga era piuttosto forte e acconsentì di praticare con me pensando che mi avrebbe dato una lezione. La pratica diventò violenta e alla fine si tramutò in rissa. Eravamo decisi a continuare in questa maniera finché uno dei due non si fosse arreso. Alla fine Mr. Nakajima dovette separarci per farci smettere. (Risata).

Se credi di non riuscire a fare qualcosa, non ci riuscirai, se sei fermamente convinto di riuscire a farlo ci riuscirai, credo che il motivo per il quale insegnaenti di alto livello vengono colpiti risiede nel fatto che la loro determinazione a non essere colpiti non è salda. Se affronti un incontro come se fosse una situazione reale non verrai mai colpito. Diversi anni fa Nakajima mi disse: "Nakakura, ultimamente praticare il Kendo mi stanca." Ed risposi, "Non c'è da sorprendersi se ti stanchi vista la

maniera in cui pratici !”. A Nakajima non fece piacere sentire queste parole e mi chiese cosa intendessi. Il motivo era che lui osservava il suo avversario dal basso, in altre parole assumeva una postura rannicchiata. Praticare con quella postura stanca. Osservando l’avversario dal basso non consente di percepire il movimento della sua mente e il momento in cui la sua tecnica inizia.

Perciò quando vedi che si sta muovendo per attaccare è già troppo tardi. Nel Kendo finché si continua a colpire il proprio avversario non ci si stanca, ci si stanca quando si viene colpiti. E’ per questo motivo che enfatizzo sempre il fatto che di deve colpire continuamente. Quando ci si mette in guardia si dovrebbe gonfiare la pancia e osservare il tuo avversario dall’alto, come si stesse controllando la sua mente. In questa maniera riesci a leggergli i pensieri e questo rende facile il colpirlo. Ed è ciò che dissi a Nakajima. Dopo la pratica Nakajima si avvicinò e disse, “La pratica è diventata molto più facile quando ho fatto come mi hai suggerito. A volte dici qualcosa di utile non è così?”. Io risposi, “Ora ho più di 70 anni, concedimi di dire qualcosa di utile ogni tanto.” (risata).

Si può dire la medesima cosa quando si arbitra un incontro. Se si osservano i concorrenti dal basso ti può sfuggire qualcosa e puoi essere lento nel vedere quando parte la tecnica. Osservando dall’alto si vedono molto meglio tutti i movimenti. Nel Kendo la forza mentale ovvero ciò che noi chiamiamo forza spirituale, è decisiva per l’esito dell’incontro. Perciò quando vai a praticare da un’altra parte e lo fai in modo svogliato perché pensi che il tuo compagno sia troppo giovane, perderai la tua postura dopo essere stato colpito una o due volte. E allora sarà troppo tardi per recuperare la calma. La pratica diventa semplice se la prendi seriamente fin dal inizio.



*Kiyoshi Nakakura, mentre attacca il Fondatore durante una dimostrazione tenuta probabilmente ad Osaka nel 1934.*

*Mr. Yamanaka: Che cosa ha trovato nell’Aikido che è risultato utile nella pratica del Kendo ?*

Nakakura Sensei: Non mi sono mai accorto di nulla che si fosse rivelato utile per le tecniche di Kendo direttamente. Comunque credo che i movimenti dei piedi di Ueshiba Sensei fossero molto utili. Inoltre credo

che sia grazie alla pratica dell’Aikido che non mi sento turbato quando affronto un avversario. Ho sviluppato la ferma convinzione che non verrò mai battuto da nessuno, indipendentemente da quanto forte esso sia, e questo grazie all’Aikido.

*Mr. Yamanaka: Nei filmati di Ueshiba Sensei lo si può vedere mentre esegue le tecniche così come faceva da giovane senza debolezza nei suoi movimenti.*

Nakakura Sensei: Sono rimasto molto colpito quando l’ho visto nel film. E’ stato attaccato per diverso tempo da giovani studenti e li ha proiettati tutti. Non perdeva mai l’equilibrio, anche se stava praticando da più di un’ora. Dubito che nel Kendo si possa fare. Credo che le sue tecniche fossere quelle dei kami (esseri divini).

*Sappiamo che lei arrivò al Kobukan Dojo come il figlio adottivo di Morihei Ueshiba Sensei e che il suo nome all’epoca era Morihiro Ueshiba.*

Nakakura Sensei: E’ così, ho sposato la figlia di Ueshiba Sensei nel 1932. Due ideogrammi Cinesi, uno per ciascun nome di due maestri, furono usati per il mio nome, Morihiro. Uno era Haku (che può anche essere letto Hiro) dal nome del mio maestro, Hakudo Nakayama e Mori (che si può anche leggere Sei) dal nome di un famoso maestro chiamato Seiji Mochida. Perciò mentre ero al Kobukan ero noto come Morihiro Ueshiba. Alcuni della vecchia guardia mi chiamano ancora “Mr. Ueshiba”.

*Era per via del rapporto tra Ueshiba Sensei e Nakayama Sensei che entrò nel Kobukan Dojo ?*

Nakakura Sensei: Sì è così. Ueshiba Sensei diceva che Aikido è più simile al Kendo che non al Judo, e quindi espresse il desiderio di ricevere un figlio adottivo dal Kendo. Ueshiba Sensei chiese a Nakayama Sensei se conosceva qualcuno di adatto. All’epoca nel dojo di Ueshiba vi erano diverse persone che venivano dalla prefettura di Kagoshima.

Per esempio c’era il conte Gombei Yamamoto, lui era quello che aveva chiamato Mr. Ueshiba da Kishu sapete. Poi c’era suo figlio, Kiyoshi Yamamoto, che era tenente, e suo nipote, Eisuke Yamamoto, che era ammiraglio e comandante in capo della flotta combinata. Poi c’era Isamu Takeshita che era fortemente interessato all’Aikido e praticava questa disciplina con molta serietà.

Anche lui era un ammiraglio e veniva dalla prefettura di Kagoshima. Data la situazione Nakayama Sensei mi scelse dato che anch’io veniva dalla prefettura di Kagoshima. Nakayama Sensei prese il posto dei miei genitori come garante.

*Ha praticato Jujutsu mentre era al Kobukan?*

Nakakura Sensei: Praticavo sia Kendo che Aikido. Anche se praticavo Aikido vedevo Mr. Ueshiba come un superuomo e avevo la sensazione che non sarei mai riuscito ad imparare le tecniche che praticava e che

non sarei mai stato in grado di essere il suo successore. Sentivo che non avrei dovuto ostinarmi a voler essere il suo successore. Allora andai a trovare Nakayama Sensei e gli dissi che non me la sentivo di succedergli e che avrei voluto lasciare la famiglia Ueshiba. Nakayama Sensei disse che comprendeva ma di attendere perché sarebbe andato egli stesso a parlare con Mr. Ueshiba. Questo fu appena prima che io lasciassi il Kobukan. Me ne andai nel 1937.



*Kiyoshi Nakakura, il "Morihiro Ueshiba," nel 1932*

*Chi erano gli studenti residenti all'epoca?*

Nakakura Sensei: Vi erano cinque o sei studenti residenti, per esempio Zenzaburo Akazawa, Shigemi Yonekawa, Rinjiro Shirata, Tsutomu Yukawa, Masahiro Hashimoto e Kaoru Funahashi.

Dato che questi studenti allora non lavoravano Mr. Ueshiba si occupava del loro mantenimento. Tsutomu Yukawa è stato accoltellato a morte da un soldato a Osaka appena prima del viaggio in Manciuria. Aveva avuto un litigio con un soldato in un pub ma in qualche maniera avevano sistemato la questione e si erano avviati per andare a casa. Giunti alle scale l'ufficiale insieme al soldato si inciampò e cadde dalle scale. Il soldato, pensando che Yukawa avesse ricominciato il litigio, pugnalò Yukawa con la sua baionetta. Yukawa aveva circa la mia stessa età quindi all'epoca avrà avuto 32 o 33 anni. Era uno dei preferiti di Ueshiba Sensei. Andò a vivere con la famiglia Ueshiba appena diplomato dalle scuole medie. Non era di Tanabe ma dalla prefettura di Wakayama, la stessa dalla quale proveniva Ueshiba Sensei.

C'era un tale chiamato Aiki Hoshi che era stato l'insegnante di Judo di Yukawa alle scuole medie e che fu poi impiccato per crimini di guerra. Dato che Yukawa iniziò a praticare Aikido diede le dimissioni come insegnante e anche lui venne a Tokyo per imparare Aikido. Aveva il 6° dan in Judo. Yukawa era anche molto forte in Judo. Comunque Mr. Hoshi restituì il suo 6° dan al Kodokan e si offrì volontario per un anno di ferma come ufficiale. Per delle ragioni sconosciute fu accusato di crimini di guerra. Esiste una storia molto famosa che lo

riguarda. Accadde il giorno che doveva essere giustiziato. Era molto forte al gioco di "Go" e stava giocando una partita quando lo chiamarono. Disse "Ora sto giocando, aspettate un po' appena ho finito la mia partita verrò con voi". Dopo aver terminato la partita andò a farsi giustiziare. Era un uomo talmente straordinario. Esiste anche un altro racconto che lo riguarda. Una domenica mattina in cinque o sei stavamo chiacchierando nel dojo Kobukan. Mr Hoshi mi disse, "Indipendentemente da quanto forte tu sia in Kendo Wakasensei, io posso batterti dato che conosco una tecnica per affrontare una lama sguainata.". Allora si decise di metterlo alla prova. Dissi ad un'uomo, che si chiamava Ueki e che si trovava lì per allenarsi nel Kendo, di andare nella mia stanza e di prendermi la spada e misi la spada al mio fianco. La sguainai e assunsi la posizione di guardia. Lui si mise in guardia a mani nude. Suppongo che avesse pensato di controllare o fermare la mia spada dall'alto dopo aver evitato il mio fendente. Invece non usai un fendente, alzai la mia spada e avanzai diritto verso di lui dicendo, "Avanti !" Indietreggiò un passo alla volta fino a trovarsi appiattito contro la finestra e disse, " Ho perso, Sensei aiutami !" Misi la mia spada molto vicina al suo corpo. (Risata)

Kaoru Funahashi era una persona molto silenziosa e seria. Era anche bravo in Aikido. Se mi ricordo bene era dalla prefettura di Tottori. Era uno dei preferiti di Ueshiba Sensei. Era più giovane di me. Credo che se ne sia già andato. Masahiro Hashimoto veniva da Fukuoka, prefettura di Kyushu. Funahashi era molto più bravo di Hashimoto in Aikido. Poi c'era un uomo chiamato Rinjiro Shirata. A suo padre piacevano veramente tanto le arti marziali e così mandò suo figlio da Mr. Ueshiba. Aritoshi Murashige era un uomo straordinario. Credo che abbia accompagnato Mr. Ueshiba in Mongolia. Era un uomo grande e portava i baffi. Praticava un po' di iai. Lo incontrai solamente due o tre volte mentre era al dojo Ueshiba. Non veniva allo dojo molto spesso.

*Secondo quanto scritto nel libro di Kisshomaru Ueshiba Sensei lei formò un club di Kendo nel Kobukan. Sensei qualche praticante di Aikido si iscrisse al club ?*

Nakakura Sensei: No non tanti. Alcuni studenti residenti come Mr. Shirata, Hashimoto e Funahashi si iscrissero. Funahashi era piuttosto bravo. C'era anche un uomo chiamato Suzuki che praticava, però è passato a miglior vita quattro o cinque anni fa. Aveva una carnagione scura ed era molto forte. In Aikido persone come Shirata e Yonekawa erano tra i migliori.

*Le risulta che Ueshiba Sensei abbia insegnato sia alla scuola Toyama che alla Scuola di Polizia Militare?*

Sì, ha insegnato sia alla Toyama che alla Scuola di Polizia Militare e anche al Collegio del Personale Navale ma non riceveva uno stipendio mensile da questi. Gli veniva dato un onorario ogni volta che li visitava.



*Dimostrazione di Aiki Bujutsu in Tokyo alla presenza dell'ammiraglio Takeshita*

*Cosa ci può dire dei rapporti tra l'ammiraglio Isamu Takeshita e Ueshiba Sensei ?*

Mentre ero al dojo Ueshiba, Isamu Takeshita era un consulente per il Kobukan o qualcosa di simile. Lo incontrai diverse volte e fui anche ospite a casa sua. Venne anche al mio matrimonio. Praticava al dojo e credo che abbia lasciato circa 2000 pagine di appunti riguardanti le tecniche di Ueshiba Sensei.

Naturalmente ora chiamiamo l'arte "Aikido" ma a quei tempi veniva usato un altro nome credo.

L'arte veniva chiamata "Daito-ryu" per il suo collegamento con Sokaku Takeda. Alcuni anni dopo il nome venne cambiato in Aikido. Pare che durante la mia permanenza fossero stati utilizzati diversi nomi. Per esempio "Aioi-ryu" o "Aiki Budo" e così via. Credo che il nome Aikido venne usato molto dopo.

*In che maniera l'ammiraglio Takeshita diede supporto a Ueshiba Sensei ?*

Durante la mia permanenza Ueshiba Sensei non ricevette mai del denaro, o qualcosa di simile, da lui. Sensei riceveva un dono durante il tradizionale periodo estivo del "bon" alla fine dell'anno dall'ammiraglio Takeshita ma era tutto.

Esisteva un'associazione chiamata "Harada Sekizenkai" che erogava dei fondi per realtà come il dojo Ueshiba, il presidente dell'associazione era un ammiraglio di nome Osumi. L'ammiraglio Takeshita parlò a Mr. Osumi del dojo Ueshiba e il dojo riceveva 100 yen al mese da questa associazione. All'epoca 100 yen erano una bella cifra. Credo che l'ammiraglio Takeshita avesse intorno ai 70 anni allora.

*Pare che il secondo incidente Omoto del 1935 (durante il quale le forze armate Giapponesi ante-guerra hanno soppresso la setta Omoto distruggendo molte delle sue proprietà) mise Ueshiba Sensei in una posizione molto scomoda. Lei sa qualcosa riguardo a questa vicenda ?*

Durante l'incidente Omoto del 1935 Onisaburo Deguchi

Sensei e sua moglie, la seconda in linea di successione della setta, furono arrestati. Al dipartimento di polizia di Osaka fu ordinato, dal ministero degli affari interni, di arrestare anche Ueshiba.

All'epoca stava addestrando degli ufficiali di polizia tra cui Mr. Kenji Tomita, che allora era il comandante del dipartimento di polizia di Sonezaki e successivamente diventò capo della procura. Mr. Tomita sapeva che Ueshiba non era il genere di persona che si fa coinvolgere in vicende di lesa maestà. Mr. Tomita insisteva che se avessero voluto arrestare Ueshiba allora avrebbero dovuto prima arrestare lui.

Grazie al suo impegno Ueshiba non venne trattenuto.



*Onisaburo Deguchi con Morihei Ueshiba (ca 1919)*

*Ueshiba Sensei si trovava a Osaka all'epoca ?*

E' esatto anche sua moglie, Hatsu, era lì. Io ero a Tokyo. Anche Kisshomaru era qui. Nel dojo Ueshiba vi erano degli altari dedicati alle divinità Omoto e, appese ai muri molti lavori calligrafici fatti dal reverendo Onisaburo Deguchi. Erano degli oggetti cari a Mr. Ueshiba

*Quanti lavori calligrafici di Onisaburo Deguchi furono bruciati ?*

Circa quattro. A Tokyo non vi erano molti delle opere di Onisaburo Deguchi. Questo era dovuto al fatto che l'ammiraglio Takeshita aveva in antipatia la setta Omoto.

*Abbiamo saputo che Ueshiba Sensei insegnò nel dojo Noma della Kodansha Publishing Company. Furono fatte molte foto nel dojo Noma che esistono ancora.*

In realtà Ueshiba Sensei non andò mai ad insegnare al Noma dojo. Il figlio di Seiji Noma (fondatore della Kodansha Company), Mr. Hisashi Noma si allenava nel dojo di Wakamatsu-cho.

Credo che Ueshiba Sensei abbia fatto delle dimostrazioni di Aikido lì, anziché insegnarlo. Pare che Seiji Noma praticasse il Kendo da giovane ma non lo faceva più quando lo abbiamo conosciuto. Apparentemente stava riversando la sua energia in suo figlio, Hisashi. Non lasciò che suo figlio frequentasse le scuole medie ma insistette per educarlo lui stesso.



Credeva che sarebbe stato un problema se suo figlio avesse ricevuto una educazione scadente e quindi fece venire dei precettori a casa sua, perciò Hisashi Noma aveva solamente il diploma delle scuole elementari.

*Abbiamo sentito che Mr. Hisashi Noma ha partecipato al Tenranjiai (torneo tenuto in presenza dell'imperatore).* Vinse l'evento nel 1934, era uno studente del dojo Yushinkan. Iniziò ad allenarsi lì quando da bambino ed era più vecchio di me di un anno. Morì per un tumore al colon alla giovane età di 30 anni. Era un grande uomo. Se fosse ancora vivo ora sarebbe il presidente della Federazione Kendo.

*Può dirci qualcosa di Sokaku Takeda Sensei ?*

Sokaku Takeda Sensei non mancava di contattare Ueshiba Sensei se non riceveva il denaro per le spese quotidiane. Era per questa ragione che Ueshiba Sensei li mandava del denaro. Capì una volta che Ueshiba Sensei non inviò i soldi, Sokaku Sensei venne a trovarlo al Kobukan. Io ero lì allora e sentii qualcosa che assomigliava ad una discussione provenire dal cancello e uscii dal dojo per vedere Takeda Sensei che spingeva a terra un autista di taxi. Pare che l'autista abbia detto qualcosa circa del denaro a Sokaku Sensei e Sokaku si arrabbiò o lo spinse a terra. (Risata). Io chiesi scusa e diedi all'autista i suoi soldi spiegandogli che Sokaku Sensei era solamente un anziano insegnante di arti marziali. Quindi Sokaku Sensei mi chiese dove fosse andato Ueshiba Sensei ed io risposi che Sensei era andato ad Osaka. Poi mi chiese dove in Osaka e io risposi che era andato a tenere una lezione nel dojo del quotidiano Asashi. Sokaku Sensei andò immediatamente ad Osaka.

Questo era intorno al 1933. Mr. Ueshiba ritornò a Tokyo dato che Sokaku Sensei era andato lì. Dopo il ritorno di Mr. Ueshiba a Tokyo non rimase nessuno ad Osaka per poter insegnare. Così Sokaku Sensei decise di rimanere e di insegnare lui agli studenti dato che conosceva delle tecniche che non aveva insegnato a Ueshiba. Vi era un certo Takuma Hira che era impiegato al quotidiano Asashi. Credo che fosse lui quello che ha studiato con Sokaku Sensei.

*Abbiamo ottenuto le copie di alcuni certificati di abilitazione all'insegnamento della scuola Daito ryu. Attestano che coloro che ricevevano questi certificati erano tenuti a versare una quota di 3 yen a Sokaku Takeda Sensei quando insegnavano il Daito-ryu.*

Dipende da come la si pensa, io credo che sia abbastanza normale. Anche oggi la federazione Kendo Giapponese richiede una quota di iscrizione.

A Sokaku Sensei serviva denaro per vivere e per muoversi e quindi credo che sia naturale. Non so quanto Mr. Ueshiba mandava a Sokaku Sensei ma siccome Mr. Ueshiba aveva molti studenti residenti in quei giorni,

credo che avesse appena abbastanza per sostenere loro. Non credo che fosse così benestante.



*Takeda Sokaku*

*Può raccontarci qualcosa del kendoka Juni'ichi Haga Sensei che era anche un amico di Ueshiba Sensei?*

Il rapporto tra Haga e Mr. Ueshiba non era così profondo. Haga era venuto a trovarmi dato che io avevo sposato un membro della famiglia Ueshiba.

Non ricevette mai nessun insegnamento di Aikido da Mr. Ueshiba o qualcosa del genere. Introno al 1930, quando io arrivai a Tokyo, Haga serviva come guardia imperiale. Aveva due anni i più di me, dato che ne avevo 22 quando arrivai a Tokyo lui probabilmente ne aveva 24. Dopo un anno e quattro mesi entrai nelle guardie imperiali. A quel tempo Haga era ancora nella polizia imperiale.

Era un uomo con un carattere violento. C'era un comandante della polizia di prefettura che sosteneva veramente tanto il Judo e il Kendo e pensò che siccome Haga era così forte sarebbe stato un peccato mandarlo alla Polizia Metropolitana. Tuttavia non vi era nessun ufficiale superiore e quindi non si potè fare altro. Haga diventò un assistente istruttore nella Polizia Metropolitana.

Credo che restò lì per 3 anni circa. Anche se lavorava per la polizia una volta si ubriacò e fu coinvolto in una rissa e venne mandato in cella di rigore. Il giorno dopo si scoprì che la persona che era stato messo in custodia era un assistente istruttore della Polizia Metropolitana. Perciò

la polizia non ebbe altra scelta se non di rilasciarlo. C'era un professore dell'università di Tokyo, il suo nome era Oshima, che insegnava anche alla Polizia Metropolitana. Uno dei suoi studenti, Masuda, insegnava alla scuola di polizia in Corea. Mr. Oshima chiese a Mr. Masuda di accogliere Haga lì e così andò in Corea e ci restò per un periodo. Poi Mr. Masuda venne promosso comandante in capo dal comandante della regione meridionale Seishiro Itagaki. Dato che Haga era una sorta di segretario per Masuda andò con lui in un posto chiamato San Fernando nelle Filippine.

Questo era durante la guerra. Masuda visse a Tokyo per un periodo dopo la guerra.

Io stavo lavorando per le guardie imperiali allora e qualche volta veniva a trovarmi e praticavamo insieme al dojo Saineikan. Masuda diventò un avvocato sei mesi o un anno dopo. Ha otto anni in più rispetto a me e suppongo che avesse 41 o 42 anni allora. Ora vive in un posto chiamato Saginomiya. Ha probabilmente 83 o 84 anni ora. Dato che aveva dei problemi alle gambe non è riuscito ad allenarsi negli ultimi tre o quattro anni.

Si prese veramente cura di Haga.

*Sappiamo che Haga sfidò Ueshiba Sensei una volta.*

Sì, in quel periodo un decimo dan maestro di Judo chiamato Kyuzo Mifun stava utilizzando una tecnica chiamata kukinage (lett. Proiezione in aria) che era molto apprezzata allora.

Io e Haga abbiamo pensato che la tecnica che Ueshiba Sensei stava utilizzando per proiettare i suoi allievi doveva essere questa tecnica kukinage, e abbiamo deciso di sfidarlo una volta.

Abbiamo attaccato insieme ma fummo proiettati ancora prima di riuscire ad afferrarlo.

Così abbiamo capito che quello che Ueshiba Sensei stava facendo era genuino.

Questo incidente accadde dopo il mio arrivo al dojo Ueshiba.



*Quando si svolsero i tornei Tenranjiai ?*

Ce ne sono stati tre nel 1929 e poi nel 1934 e nel 1940. Dopo che l'Imperatore Taisho morì e l'attuale Imperatore ascese al trono venne organizzato un torneo chiamato Godaiten Taikai. Quello del 1934 fu organizzato per commemorare la nascita del principe ereditario. Quello del 1940 venne organizzato perché in quell'anno cadeva il 2600esimo anniversario della fondazione della nazione Giapponese. Non vi sono stati altri tornei Tenranjiai. In questi tornei vi furono solamente incontri di Kendo, Judo e Kyu do. Durarono due giorni e il primo giorno era dedicato agli incontri preliminari. L'imperatore arrivava il giorno delle finali. Gli incontri venivano tenuti nel dojo Saineikan.

*Sensei lei è mai stato in Manciuria ?*

Ci sono stato una volta, Era il 1942 subito dopo lo scoppio della guerra. Venne costruito un palazzetto per le arti marziali per celebrare il decimo anniversario della fondazione della Manciuria, e lì venne tenuto un torneo di Kendo per celebrare l'evento.

All'epoca i sottomarini entravano già nelle acque territoriali e anche sulla nave dovevamo tenere tutte le luci spente.

Siamo arrivati a Fuzan e da lì in poi abbiamo proseguito in treno. Incontrai Ueshiba Sensei al Shim-buden il giorno prima del torneo. Erano passati sette anni da quando avevo lasciato la famiglia Ueshiba ed in quella occasione appresi della morte di Tsutomu Yukawa (uno degli studenti anziani di Morihei Ueshiba del periodo Kobukan).

*Sensei, posso chiederle qualcosa circa le sue attività attuali, prevede di viaggiare all'estero nel prossimo futuro ?*

Visiterò l'Australia il prossimo Aprile (1988). Ci sono stato anche l'anno scorso. Anche se il numero dei praticanti di Kendo lì è ancora esiguo, stanno praticando con molto entusiasmo. Il paese più avanzato, in termini di numero di praticanti di Kendo e livello di competenza è la Francia, che ora ha superato l'Inghilterra. Il successivo è la Germania Ovest e poi l'Inghilterra. In Francia la disciplina è stata diffusa da un insegnante di educazione fisica che era molto entusiasta del Kendo.

Vent'anni fa circa sono andato all'estero per la prima volta ed ho visitato otto paesi Europei. Fu allora che venne fondata la prima Federazione Europea di Kendo a Londra, Inghilterra. L'anno successivo abbiamo deciso di tenere il primo torneo mondiale di Kendo. Questo avveniva nel 1970. Recentemente ho tenuto un insegnamento presso l'accademia militare di Taiwan e ho fatto un discorso. Ho detto: "Anche se in futuro voi sarete alla guida di Taiwan tutti voi, nel Kendo, sembrate più preoccupati a colpire o sconfiggere il vostro avversario. Riesco a vederlo chiaramente. Non va bene. Dovreste lavorare



ancora sulle basi.”. Il preside della scuola è stato molto contento di sentire questo e mi ha dato un medaglione. Sa questo è come un lasciapassare per Taiwan (Risata).

Sig.ra Nakakura: La statunitense Catherine Borden (4° dan in Kendo, 5° dan in Iai e una studentessa di Torao Mori, (figlio adottivo di Seiji Noma) statunitense diceva, “Il Kendo dovrebbe basarsi sullo spirito yamato damashii (spirito Giapponese).” E diceva anche, “Il Kendo non dovrebbe mai diventare una disciplina olimpionica. Dato che il Kendo non è uno sport e affonda le sue radici nella spirito Giapponese, non dovremmo mai perdere quello spirito.” Fece anche il seguente commento: “Sono contenta che ora il Kendo si sia diffuso in tutto il mondo ma sono ancora preoccupata per la perdita dello spirito del Kendo.” Dopo che il Giappone perse la guerra il Ministero dell’Educazione suggerì di non dare enfasi al lato spirituale del Kendo. Venne approvato che il Kendo venisse nuovamente insegnato nelle scuole ma veniva presentato come uno sport puro e non come una disciplina con una dimensione spirituale.

Ad un certo punto il lato spirituale del Kendo si deteriorò. Quando andammo in europa nel 1969 posi la seguente domanda in tutti i paesi: “Che cosa vi ha portati a decidere di praticare la disciplina del Kendo quando esistono pochi istruttori e dovete acquistare molta attrezzatura ?” La risposta fu “Studiamo il Kendo in modo da poter studiare lo spirito Giapponese del Kendo”. Allora io chiesi “Capite veramente lo spirito del Kendo ?” Risposero, “ Sì lo capiamo, i nostri superiori che hanno studiato in Giappone per molti anni ci dicono che la ragione dello sviluppo economico del Giappone è dovuta allo spirito giapponese che viene mantenuto tramite la pratica delle arti marziali, soprattutto il Kendo.”. Comunque in Giappone non praticavamo il tipo di Kendo

che gli stranieri stavano cercando. All’epoca le nostre preoccupazioni principali nel Kendo erano di vincere i campionati e ottenere promozioni. Quindi eravamo veramente imbarazzati allora. Al rientro in Giappone ho raccontato la mia esperienza europea alla Federazione Giapponese di Kendo e ho suggerito che avremmo dovuto riconsiderare l’orientamento futuro del Kendo. Abbiamo studiato le basi ideologiche del Kendo per tre anni e abbiamo reso pubbliche le nostre idee nel marzo del 1975.

Abbiamo affermato che il Kendo è una via per formare il carattere attraverso le tecniche di ken. Fu allora che abbiamo confermato che il Kendo deve enfatizzare lo spirito tradizionale del Kendo.

Anche se molto spesso si pensa che il Giappone prima della guerra fosse portato al militarismo per via del suo spirito marziale, secondo la mia opinione, era dovuto al fatto che il governo dell’epoca non avesse pienamente compreso il vero spirito delle arti marziali se il Giappone è andato nella direzione sbagliata.

È per questo che l’America ha erroneamente compreso che il militarismo del Giappone fosse dovuto allo spirito delle arti marziali. Comunque le vere arti marziali non erano così. Anche se Ueshiba Sensei non lo abbia mai detto in modo esplicito credo che fosse contrario alla guerra del Pacifico.

L’America non ha capito questo punto. Hanno disarmato totalmente il Giappone e hanno proibito qualcosa di molto importante come il Kendo. E’ per questo che ora hanno tante difficoltà ora. Voglio dire avrebbero dovuto creare un Giappone più forte in modo da poter contrastare l’Unione Sovietica. Ora i giapponesi sono spiritualmente così deboli. Il potere dell’educazione è molto grande e data la situazione attuale ci risulta difficile tornare a dove eravamo prima.



*Allenamento al Budo Senyokai Takeda dojo in Hyogo. In piedi da sinistra: Kiyoshi Nakakura; sesto da sinistra: Morihei Ueshiba, Gozo Shioda, Kisshomaru Ueshiba, Hatsu Ueshiba. Terzo in piedi da destra Kenji Tomiki.*

*Secondo da sinistra in ginocchio: Rinjiro Shirata, Tsutomu Yukawa*

# Il coraggio del sorriso

Simonetta Fazzi



La prima volta è stato a Nava nel 2007 e da allora ogni estate, sul finire di agosto – anche se in sedi diverse – noi ex-allievi, e non, del Maestro Hosokawa, ci siamo nuovamente incontrati per praticare insieme JODO, HOJO, AIKIDO così come abbiamo fatto per molti anni in Sardegna e altrove con il Maestro. Seguendo le tracce



M° Hosokawa Hideki

del suo insegnamento, il Maestro Carlo Raineri (membro della nostra Direzione Didattica), con perizia ed eleganza, ci ha guidato magistralmente durante questi tre giorni di pratica intensiva, permettendoci così di studiare e approfondire ciò che il Maestro HOSOKAWA ci ha

offerto col suo insegnamento. Quest'anno siamo stati ospitati per la quarta volta consecutiva dal DOJO NIPPON di La Spezia, generosamente diretto dal Maestro Franco Zoppi. Sulla soglia del DOJO abbiamo trovato foglie giallo-rosate lievemente arricciate portate dal vento del finire dell'estate. Poi l'ingresso del Maestro HOSOKAWA: il suo gioioso saluto ha creato subito quell'atmosfera serena e concentrata che ha contraddistinto questo seminario.

Il suo sorriso ci ha fatto percepire chiaramente la sua ancor reale presenza, la presenza della sua attenzione nei

nostri confronti.

Il suo sorriso è il sorriso del coraggio, il coraggio di continuare ad essere presenti in ogni situazione di vita, soprattutto nei momenti difficili che spesso si verificano, il coraggio di rinascere. E, ispirati da questo sorriso, abbiamo cercato, sotto l'attento sguardo del Maestro Raineri, di entrare con tutta la mente in tutto il corpo riempiendoli di energia concentrata e, possibilmente, di eleganza e bellezza. Abbiamo avuto la fortuna, lungo questa vita, di incontrare, vedere, sentire, Maestri di una Grande Arte che sono riusciti a rendere reale, a realizzare ciò che verbalmente è inesprimibile: la Vera Bellezza della Vera Presenza. Memori di tutto ciò, di questa grande Bellezza, talvolta pienamente espressa, abbiamo l'onore e l'onere di ispirarci ad essa continuando umilmente la nostra pratica quotidiana.



Praticanti davvero sorridenti !

➤ A distanza di venti anni dal bellissimo evento realizzato in Sardegna al Tanka Village in onore del ventennale di insegnamento del Maestro Hosokawa in Italia, il **21 e il 22 Giugno 2014** si terrà a Cagliari uno stage di aikido per festeggiare i quaranta anni di presenza del nostro Maestro in Italia. ➤

➤ Lo stage e la festa saranno organizzati presso il dojo Musubi no Kai in via Newton 12 a Cagliari.

Saranno presenti oltre che il Maestro Hosokawa, il m° Nomoto 7° dan dell'Aikikai Giappone che condurrà lo stage e tantissimi amici e allievi del maestro. ➤

Per informazioni: [musubinokai@tiscali.it](mailto:musubinokai@tiscali.it) ➤

# Formazione per bambini. Interessanti novità

Sergio Nappelli

Sono trascorsi ormai diversi anni da che fu avviato il progetto di formazione per insegnanti per bambini.

Il Consiglio Direttivo dell'epoca, sotto la presidenza di Franco Zoppi, affidò all'allora Vice Presidente Marino Genovesi il compito di occuparsi degli aspetti organizzativi, compito che peraltro continua a svolgere, e propose di affidare la direzione dei seminari al M° Roberto Travaglini, per la parte psico-pedagogica e al M° Fiordineve Cozzi per quella tecnico-pratica.

Roberto Travaglini, docente di pedagogia sperimentale presso l'Università di Urbino, e Fiordineve Cozzi, che da sempre si dedica all'insegnamento dell'aikido ai bambini, accettarono l'incarico e il progetto parti.

Il concetto di fondo sul quale si basò l'iniziativa, per dirla con Roberto Travaglini (mutuando dal suo saggio "Educare con l'Aikido"), fu il seguente: *"Progettare una didattica aikidoistica, rivolta a bambini e ragazzi, che non sia lasciata né al caso né all'improvvisazione, ma che sia pedagogicamente corretta e didatticamente funzionale per una idonea prassi educativa"*.

Ciò ha richiesto per la nostra Associazione un investimento economico e organizzativo di una certa consistenza, ma che ha permesso di contribuire in modo significativo al rafforzamento della nostra identità che si caratterizza per la sua connotazione qualitativa della pratica aikidoistica.

E lo stesso termine "investimento" lascia intendere che la nostra Associazione pone la massima attenzione al proprio futuro, nella ricerca continua per la migliore realizzazione delle sue finalità costitutive rivolte in particolare alle nuove generazioni, cercando di contribuire, pur nel suo piccolo, alla loro formazione culturale e spirituale.

Possiamo ora annunciare che quella esperienza formativa, alla quale attribuiamo un ruolo strategico molto importante, proseguirà rinnovandosi sia nei contenuti che nella metodologia, pur rimanendo fedele ai principi ispiratori e agli indirizzi che i Maestri Travaglini e Cozzi hanno tracciato.

Il nuovo ciclo di seminari, che è già stato inaugurato con uno stage sperimentale nel mese di novembre con la collaborazione del M° Piero Villaverde, è diretto dal M° Domenico Zucco, membro della Direzione Didattica, che ha voluto offrire la propria disponibilità per dare un nuovo impulso al progetto fin qui realizzato.

E' noto che il M° Zucco ha dedicato la sua vita professionale oltre che all'insegnamento dell'aikido nella nostra Associazione anche a quello dell'educazione fisica nella scuola pubblica, rivolta particolarmente a bambini e ragazzi.

E' sulla base soprattutto di queste due esperienze pluridecennali, che il M° Zucco intende dare il suo

contributo alla formazione per insegnanti per bambini, utilizzando un metodo che andrebbe ad integrarsi con quello seguito dagli insegnanti che lo hanno preceduto, introducendo ovviamente alcune innovazioni che non potranno che arricchire la nostra offerta formativa.

Il giorno 30 novembre, in occasione della riunione del Consiglio Direttivo, il M° Zucco, su invito dello stesso, ha illustrato in modo puntuale l'impostazione da lui elaborata del nuovo ciclo di seminari attraverso i quali si articolerà il nuovo percorso formativo.

Cercherò di sintetizzarne i tratti salienti partendo dagli obiettivi che il M° Zucco si prefigge per poi esaminare le modalità con cui intende realizzarli.

I seminari vogliono, cito testualmente il M° Zucco, *"Favorire il raggiungimento di una specifica preparazione degli insegnanti, promuovere il dialogo e la collaborazione tra i responsabili di dojo, sviluppare la socializzazione tra bambini provenienti da dojo diversi, e rendere consapevoli i genitori del valore educativo dell'Aikido"*.

Si percepisce già da quanto sopra che la prima novità di metodo riguarda la partecipazione ai seminari di bambini (di età sino a 12 anni) e genitori, oltre naturalmente agli istruttori ai quali è rivolta direttamente la formazione.

Durante i seminari, quindi, sempre citando il M° Zucco, *"gli aspiranti istruttori avranno la possibilità di partecipare alle lezioni dei bambini condotte da insegnanti esperti. Attraverso l'osservazione, ed eventualmente la partecipazione attiva, gli aspiranti istruttori avranno modo di valutare e acquisire conoscenze attingendo direttamente all'esperienza pratica delle attività. Non ultimo e meno importante il rapporto con i genitori, che avranno modo di incontrare i Maestri che conducono il seminario e gli aspiranti istruttori durante un incontro nel quale saranno chiariti gli obiettivi e gli aspetti educativi della disciplina"*.

Il M° Zucco introdurrà, inoltre, una novità particolarmente interessante.

Oltre a dedicare uno spazio congruo alla ginnastica formativa per bambini, sarà adottato all'interno della didattica a loro riservata lo stesso metodo del "kinorenma" che il M° Tada segue nella didattica per gli adulti.

Ovviamente sarà trasmesso in modo tale da poter essere fruito da soggetti che non superano i 12 anni di età, ma, nonostante gli opportuni adattamenti, sarà molto coerente nella sostanza al metodo originale.

Nei seminari si affronteranno anche temi specifici (psicopedagogia, psicomotricità, paramorfismi, primo soccorso ecc.) e ci si avvarrà del contributo di collaboratori dotati di adeguata competenza.

Quanto sopra, in sintesi, il nuovo percorso formativo per insegnanti per bambini che il M° Zucco intende

sviluppare attraverso i seminari, ma anche con altri strumenti, per esempio tirocini pratici, che potrebbe non escludere il rilascio di una certificazione atta ad abilitare all'insegnamento per bambini.

Sarà un argomento su cui confrontarci nel prosieguo dell'attività formativa.

I prossimi due stage saranno dedicati prevalentemente alla presentazione complessiva del nuovo progetto e consentiranno di mettere a fuoco i vari aspetti in modo più dettagliato.

Per concludere credo sia doveroso un particolare ringraziamento ai Maestri Travaglini e Cozzi per l'encomiabile lavoro svolto sino ad oggi, auspicando di poter contare ancora sulla loro disponibilità, e un fervido augurio di buon lavoro al M° Zucco e ai suoi collaboratori.



*Fotoricordo dello stage sperimentale dei M° Zucco e Villaverde*

**Sono iniziate le riprese del D.V.D. di presentazione dell'Associazione: in attesa di poterlo vedere ed apprezzare ecco alcuni momenti di "pausa" lavoro...**



# Overtone Chanting

La Redazione

*Il nostro Direttore Didattico, Maestro Hiroshi Tada, al termine delle lezioni del kinorenma, durante lo stage internazionale di La Spezia, fa praticare overtone chanting (vedi anche Aikido XXXVIII- gennaio 2007).*

*Chi di noi l'abbia fatto ne è rimasto senza dubbio colpito: è una pratica talmente particolare, talmente "inaspettata" che lascia il segno: è così intensa, così profondamente pervasiva che, chiunque l'abbia almeno una volta provata ne avrà un indelebile ricordo.*

*Chiedendo al Maestro alcune notizie circa le origini e la storia del chanting ha citato quale cardine di questa pratica, Naruse Masaharu.*

*Il maestro Naruse ci ha regalato alcune pagine esplicative tratte dal suo libro: 心身を浄化する瞑想「倍音声明」CDブック～声を出すと深い瞑想が簡単にできる～ - La meditazione per purificare il corpo e la mente - Sistema armonico, disponibile in giapponese su [amazon.co.jp](http://amazon.co.jp).*

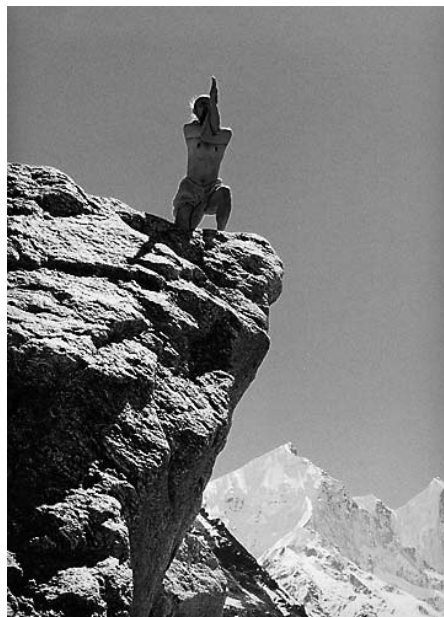
*Altre notizie sul Maestro e la sua attività sono reperibili al sito: [www.naruse-yoga.com](http://www.naruse-yoga.com)*

*Ringraziamo Koichiro Yamakawa, membro del Naruse Yoga Group per la biografia del Maestro.*

*Ringraziamo Yukie Kawaguchi per la non facile traduzione; chi lo desidera può chiedere l'originale in lingua giapponese alla redazione della rivista.*

AKASHA GIRI (Naruse Masaharu) è conosciuto come uno dei più alti esponenti della pratica dello Yoga kundalini. Egli è sempre stato ossessionato dal desiderio di emanciparsi da tutti i legami e di trovare il nirvana (moska) per cui già a 12 anni ha cominciato, da solo, la pratica yoga.

A partire dagli anni 70 ha fatto visita a parecchi yogi in India, benché abbia imparato da loro parecchie cose, la maggior parte di ciò che è riuscito a fare (levitazione, Shakticharani-Mudra per svegliare il kundalini, Pranayama per sospendere il battito cardiaco...) lo deve a se stesso. Egli è unico perché non ha mai detto o scritto di qualcosa che non abbia sperimentato su se stesso, ha sempre testato e sperimentato con il suo corpo e la sua mente. Naruse ha cominciato ad insegnare yoga a Tokyo dal 1976 dove, oltre che in un ashram sulle rive del Gange nei monti himalaiani, tutt'ora pratica. Ha partecipato alla Maha Kumbha Mela (a) nel 2001, nello stesso anno gli è stato conferito il titolo di Yogi Raj (re dello yoga) dalla All India Tantric Society.



Copyright(C)Akasha Giri Naruse Yoga Group. All rights reserved.



Copyright(C)Akasha Giri Naruse Yoga Group. All rights reserved.

a) La Kumbh Mela è un pellegrinaggio Hindu di massa. La Purna Kumbh Mela ("Completa" Kumbh Mela) si celebra in quattro luoghi principali (Prayag o Allahabad, Haridwar, Ujjain, e Nashik) ogni 3 anni, a rotazione, mentre l'Ardh Kumbh Mela in due luoghi (Haridwar e Prayag) ogni 6. Nei primi 45 giorni del gennaio 2007, più di 16 milioni di Hindu parteciparono alla Ardh Kumbh Mela a Prayag. La Maha Kumbh Mela ("Grande" Kumbh Mela) si celebra ad Allahabad dopo 4 Purna Kumbh Mela (e di conseguenza dopo 12 anni). Alla Maha Kumbh Mela del 2001, parteciparono circa 60 milioni di persone, rendendo il rito il più grande raduno mai svolto nel mondo.

# Overtone Chanting: storia e metodo

Naruse Masaharu

Traduzione: Yukie Kawaguchi

## OverToneChanting

OTC è un modo di meditazione collettivo. Si dice sia una pratica ascetica della setta di Ninma del buddismo tibetano, praticata modulando ripetutamente un tono basso con la voce. La setta di Ninma fu legata alla religione tibetana nominata Bon e si formò quando i tibetani accolsero l'esoterismo buddista.

Il principio di OTC si ottiene facendo una vibrazione a bassa densità e ripetendola continuamente, ossia creando una vibrazione minuscola ad alta densità emettendo l'armonico insieme a tante persone. La vibrazione a bassa densità dell'organo vocale grossolano cambia l'armonico e depura i corpi e gli spiriti.

I nostri antenati che conoscevano poche parole si riunivano nelle grotte e emettendo una bassa tonalità vocale rimasero affascinati dalla sensazione di pregare Dio. La vibrazione minuscola ad alta densità diede loro la sensazione di liberarsi da ogni impurità e di rendere i loro spiriti più forti.

Il salmodiare del buddismo giapponese e l'emissione dell'ascetismo essenzialmente sono in relazione con questo principio. Anche nel canto Gregoriano accade lo stesso. L'Armonico nasce con le grida anche durante un concerto o una partita. Il fracasso di tante persone lo sviluppa naturalmente senza che vi sia coscienza di ciò. Dopo aver assistito ad un concerto o a una partita possiamo sentirci leggeri. La ragione di ciò non va ricercata solo nella musica o nella partita in se stesse, ma anche nell'effetto dell'armonico.

## Armonico

L'Armonico è una frequenza il cui valore è un multiplo della frequenza presa in esame. Se Do è suono base l'armonico di do una ottava più alta e Sol di una ottava ancora più alta e Mi di una ottava ancora più alta. (a)

Il salmodiare con cui si recita il sutra per elogiare i gesti di Budda, è detto in inglese Chanting.

Per fare OTC basta emettere collettivamente una voce bassa ripetutamente, anche se in questo modo nasce ovviamente un armonico a bassa purezza.

Questo modo di meditazione depura il corpo e il spirito prendendo l'armonico della nostra voce. L'effetto di OTC agisce anche all'ascolto di un concerto, al canto degli uccelli, al rumore della pioggia.

Se si fa OTC utilizzando il nostro corpo possiamo farlo bene perché il nostro corpo diventa uno strumento. Chi fa l'esperienza di OTC può sentire un spazio infinito. Il concetto alla base di questo modo di meditazione è che la modulazione vocale prodotta dal nostro corpo corrisponde ai "Chakra": ossia ai punti nel corpo umano centri dell'energia vitale.

È importante fare attenzione dove vibra il suono che si emette. Di solito non abbiamo coscienza dove esce la nostra voce che esce sì dal corpo ma proviene da vari parti di esso. Questo cambiamento sicuramente dipende dalla situazione e dall'emozione del momento. Per fare OTC fondamentalmente usiamo 5 vocali ; a,i,u,e,o.

## Come fare correttamente OTC

Prima sedetevi comodamente e raddrizzate la schiena. Se possibile assumete la posizione richiesta per la meditazione zen. Ripetete le vocali di OTC in ordine di U-O-A-E-I-Senza suono. Questo ordine è in rapporto con il posto della vibrazione di ogni suono nella bocca. Perché le vocali si muovono da dentro a fuori della bocca in questo ordine. Se emetterete le vocali attentamente capirete che ognuna di esse nasce e si sviluppa in una parte della nostra bocca. Questo ordine delle vocali è in rapporto sia con il posto della vibrazione nella bocca che con la vibrazione che potete sentire nel corpo. Il posto della vibrazione corrisponde al "chakra".

U corrisponde alla punta del coccige e agli organi sessuali

O corrisponde all'ombelico

A corrisponde al cuore

E corrisponde alla faringe

I corrisponde al punto fra le sopracciglia e la cima della testa.

Senza suono N e M. N corrisponde alla punta del coccige e M corrisponde alla cima della testa.

La respirazione sarà lunga e profonda, poi dovete emettere l'aria stabilmente con forza uniforme.

Respirate bene e ogni vocale deve essere bassa e modulata continuamente ad alta voce. Non è importante emettere ogni suono chiaramente ma è importante sentire la vibrazione forte nella bocca adattandone la forma con cui si emette ogni vocale.

a) L'armonico naturale è un fenomeno sonoro che accade ogni volta che viene emesso un suono. Quasi tutti i suoni che sentiamo (siano emessi da strumenti musicali o dalla voce) ci sembrano note pure, ma in realtà sono sovrapposizioni di note le cui frequenze sono multipli della più bassa, detta fondamentale. Le note con frequenza maggiore sono chiamate ipertoni. L'insieme degli ipertoni è ciò che conferisce il timbro a un suono. Usando per esempio il Do a 256 Hz come fondamentale, i successivi ipertoni sono il Do dell'ottava superiore (512 Hz), il Sol, cioè l'intervallo di quinta (768 Hz) e il Do successivo a 1.024 Hz per poi arrivare al Mi, intervallo di terza a 1.280 Hz. La questione fondamentale degli armonici o ipertoni è la loro relazione matematica. Per esempio, il rapporto tra il secondo ed il terzo armonico è di 3 a 2. Questo è un intervallo detto "di quinta". Questa relazione può avere profondi effetti sugli aspetti armonici e curativi del suono. (n.d.R.)



Quindi, diversamente dalla canzone non si deve urlare e non si devono fare forti vibrazioni. Prima si emette prestando attenzione alla vibrazione. Si deve sentire il movimento della parte del corpo in cui nasce la vibrazione dal basso all'alto.

Finora ho parlato di come emettere ma è altrettanto importante come sentire l'armonico.

Si entra dolcemente in sintonia con un turbine di suoni, sentendo il vostro unito a quello delle altre persone. Quando emettete senza suono, concentrandovi, potreste apprendere molto dell'armonico. Quando cambia da N a M potete sentire molto bene il posto del chakra. Ripetendo tante volte piano piano la vibrazione si ha la sensazione che il corpo aumenti di volume. E in effetti lo spazio del corpo si allarga.

### **Il modo di fare OTC con tante persone**

Prima decidete il posto in cui sedervi. Al centro siedono due o quattro persone spalla a spalla, poi gli altri si siedono intorno a cerchio guardando l'interno. Mettete la mano sinistra supina e la mano destra verso il basso. Giungete le mani con vicini. Mettete la mano sinistra sul vostro ginocchio e la mano destra sulla mano del vicino. Potreste sentire una corrente dell'energia mentre fate OTC.

Quando il conduttore suona con la campanella cambiate la vocale. È importante cambiare in modo liscio e senza interruzione per cambiare il posto dove continuamente avviene la vibrazione. La sequenza è: U-O-A-E-I, poi N-M. Quando fate senza suono siete dentro il turbine dell'armonico. Allora anche se non emettete niente rimane la sensazione che il posto del vostro corpo vibri. In questo momento va bene essere consapevole dei suoni N e M.

Eseguendo OTC in questo modo si ottiene un armonico ad alta purezza che depura il vostro corpo e il vostro spirito. Il grande maestro di Yoga Naruse Masaharu spiega che l'effetto di OTC agisce sui cinque sensi.

Udito: non sentite proprio il suono da voi emesso ma sentite l'insieme dell'armonico come se brillasse in aria.

Vista: vedete una vibrazione dell'armonica o di chakra come uno splendore.

Tatto: potete sentire la vibrazione di ogni chakra forte e potete avvertire la crescita dell'energia. Poi diventa facile sentire la corrente di energia con l'altro.

Gusto e Olfatto: sentite un gusto dolce e un odore di fiori.

### **La parte del conduttore**

Il conduttore deve conoscere il carattere dei partecipanti, il loro stato mentale e di salute il più possibile. Ad esempio deve pensare se è bene far partecipare una persona raffreddata il cui tossire potrebbe causare disturbo ad altri. Quindi deve coordinare le varie persone guardando la loro condizione evitando di far partecipare persone che, anche se dedite a OTC non sono in grado di armonizzare con gli altri.

Se i partecipanti maschi e femmine sono quasi in egual numero deve farli sedere alternativamente. È importante equilibrare i sessi. Per esempio se ci sono venti donne e cinque uomini mettere ogni cinque donne un uomo. Così si può prevenire che arrivi lo stesso tipo di suono e far sì che l'energia di tutti scorra bene.

Il cerchio centrale è meglio sia piccolo, e dovrà cambiare continuamente il suono con l'intervallo da un minuto a due minuti.

Se l'energia è poca fare l'intervallo corto. Se l'energia è forte e stabile fare l'intervallo più lungo. Fare OTC per l'allenamento cinque o sei ore non è adatto a persone di normale condizione, per le quali è meglio fare un'ora e mezza oppure due ore.

Inoltre non si dovrebbe fare continuamente ma è meglio separarlo in due o tre volte.

Per esempio far fare OTC dieci minuti poi far riposare cinque minuti; farlo fare venti minuti e far riposare dieci minuti poi alla fine 45 minuti di OTC...

È bene farlo prima corto e poi lungo.

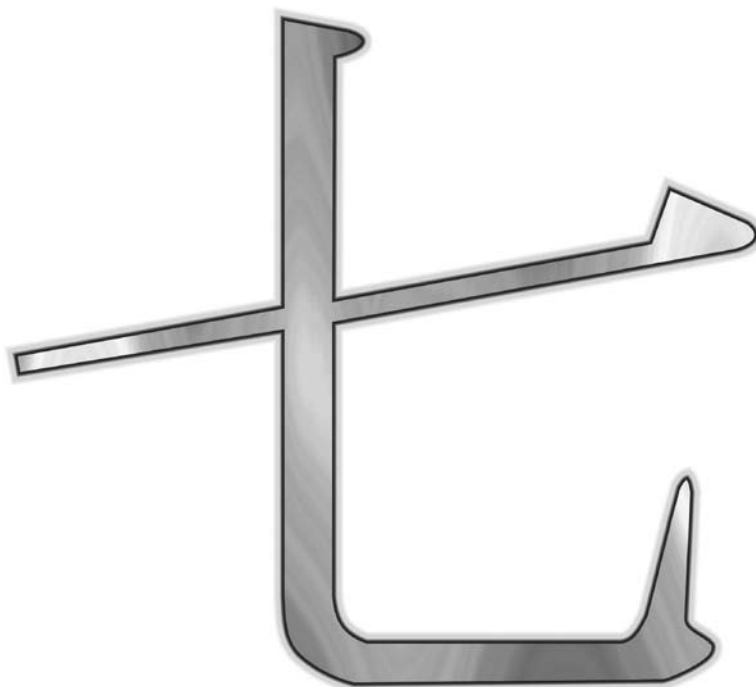
Il conduttore deve cambiare il tempo di OTC in relazione ai partecipanti e al posto, deve sforzarsi e prestare molta attenzione per mandare avanti un buon OTC.



*OTC a La Spezia. Conduttore: M° Hiroshi Tada*



A Luglio 2013, a solo un anno di distanza dalla designazione da parte del Maestro Tada Hiroshi dei primi 7° Dan Italiani: M° Pasquale Aiello e M° Brunello Esposito, hanno ottenuto la medesima carica i Maestri: Auro Fabbretti, Carlo Raineri e Domenico Zucco. La nostra Gianna Alice ha voluto festeggiare (a suo modo) questo evento.



**14 + 21**

**cioè 7+7... +7+7+7**

*tutti si inchinano con rispetto di fronte ad un tale riconoscimento!*

... speriamo di essere in buone mani ...

Alla Direzione Didattica complimenti da Gianna perché col 7 diventeranno famosi, infatti :

- 7 come i 7 samurai
- 7 come le 7 meraviglie
- 7 come i vizi capitali
- 7 come i 7 giorni della settimana
- 7 come i colli di Roma
- 7 come i famosissimi 7 nani
- 7 inoltre è un numero magico in quanto primo, divisibile solo per uno e per se stesso come i maestri della DD e se il 3 è un numero speciale (vedi i 3 moschettieri, ma non le 3 grazie che erano donne...) figuriamoci il 5 (importante come i 5 continenti...) ma tralascio altri abbinamenti

Come voto invece il 7 sarebbe ancora modesto quindi non adatto alla vostra bravura, quindi ecco ora la ciliegina sulla torta

**七転び八起き**

... andate avanti, non fermatevi mai ...

ed ora cerco di giustificare il

## 七転び八起き

con ... il DARUMA !

Daruma è il nome giapponese dato a Bodhidharma, il fondatore del buddhismo zen ricordato anche per dei curiosi aneddoti.

I maestri della DD, sempre in seiza nonostante venga loro voglia di andarsene quando devono sorbirsi i nostri esami, mi hanno fatto venire in mente il Daruma che, stando ad una leggenda, ha meditato senza muoversi per nove anni, perdendo così l'uso di gambe e braccia ragion per cui viene rappresentato in modo stilizzato con questa forma tondeggiante.

Si narra inoltre che, vinto dalla debolezza, si era addormentato ma al risveglio si era talmente indignato con se stesso da strapparsi le palpebre. Queste giunte a terra sono poi germogliate dando origine alla pianta del the ...

Spero che la DD didattica non arrivi a tanto e mi dispiace non poter offrire loro del the durante i loro lunghi seiza...



Il Daruma sopra rappresentato è stato scelto con ambedue le pupille annerite perché la DD ha raggiunto l'ambito traguardo. A questo proposito cerco di spiegarmi meglio: i Daruma vengono di solito forniti con gli occhi bianchi ma, se si annerisce una pupilla, significa affidar loro un desiderio. Quando questo viene esaudito ecco che al Daruma si annerisce anche la seconda.

Finora nessuna spiegazione sul 七転び八起き... ma sta arrivando ...

Il Daruma è fatto in modo tale che se lo si fa oscillare ritorna sempre nella posizione di partenza per cui diventa anche emblema della tenacia, sempre apprezzata dai giapponesi, da cui il detto 七転び八起き che si legge nana korobi ya oki e significa "cadere 7 volte ma rialzarsi sempre 8".

Nel caso non lo si fosse notato, la foto del Daruma non è stata scelta a caso: i kanji scritti si leggono kanarazu katsu che significa vinceremo di sicuro.

Per terminare, se non possedete ancora un Daruma potete sempre farlo sotto forma di origami...



Foto e daruma di Gianna Alice

# AIKIKAI...NEL MONDO !

Il nostro Aikido, e con nostro intendiamo quello dell'Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese, Aikikai d'Italia, si distingue e fa apprezzare non solo in Italia. Eccovi un bell'esempio !

## The Sligo Champion

Tuesday, July 16, 2013

# Italian coach visits local Aikido Club

SLIGO AIKIDO Club hosted a seminar with Fiordineve Cozzi Sensei 5th Dan who hails from Lauria in southern Italy. The course had a kids class on the Friday evening with the adults classes running over the Saturday and Sunday. Fiordineve is a very well respected Aikido instructor in Italy.

Just last year, he produced a kids syllabus DVD for the national Italian Aikido organisation. Sligo Aikido Club instructor Eamon Coyne 4th Dan had told the kids about the arrangement of this special class a number weeks in advance of the event, so it was with great anticipation the children waited for their chance to train with Fiordineve.

Fiordineve Sensei, assisted by his wife Rosella Lamboglia, whom is a 3rd Dan instructor put the kids through an array of stretching, coordination and rolling drills. The class was brought to a finale with some hand to hand defence techniques. There were plenty of smiling faces during this special kids class, the guest instructor was delighted with the Sligo students, particularly they way they conducted themselves and trained during the session.

On the Saturday and Sunday, the adults classes were well attended with students coming from the host club Sligo and also Cavan, Meath and Dublin. During these classes Fiordineve demonstrated hand to hand techniques, knife defence, Bokken (wooden sword) cutting exercises and finally Jo (wooden staff) kata. In between the Aikido classes host instructor Eamon Coyne Sensei and the Sligo dojo members were only too delighted to show the sights of Sligo to the visiting Fiordineve and Rosella, bringing them on the tour of Lough Gill on the Rose of Innisfree boat, around the scenic Doorly Park walk, the historic Sligo Abbey, the serene Tobernalt Holy Well, the idyllic local beach-



Italian Aikido Instructor, Fiordineve Cozzi Sensei pictured with young members of Sligo Aikido Club during a recent visit to Sligo. BELOW: Italian Aikido instructor, Fiordineve Cozzi Sensei passes on his knowledge to a young member.

es, the fantastic Eagles flying show and finally the Yeats grave landmark. The visiting Italians were greatly impressed by the natural beauty of the Sligo area and the warmth of the local people.

For anyone interested in taking up Aikido, classes take place in the MCR Hall, Mail Coach Road. Adults classes are on Monday and Thursday 8.30pm - 10.00pm and kids classes are on Thursdays 6.30pm - 7.30pm for 5 years old to 9 years old / 7.30pm - 8.30pm for 10 years old to 14 years old. Classes are just €5 and are instructed by Eamon Coyne 4th Dan. For more information Tel: 0876693711



The Sligo Champion Martedì 16 Luglio 2013

## Maestro Italiano incontra il club Locale di Aikido

L'Aikido Club di Sligo ha recentemente organizzato uno stage di Aikido tenuto dal M° Fiordineve Cozzi 5° dan, responsabile di una scuola di Aikido a Lauria, in Italia meridionale. Nella serata di venerdì il Maestro ha svolto una lezione di aikido specifica per bambini, cui ha fatto seguito il sabato e la domenica lo stage vero e proprio riservato agli adulti. Il M° Fiordineve è un valido insegnante molto stimato e rispettato in Italia. Infatti lo scorso anno ha realizzato per l'associazione nazionale italiana un video DVD didattico destinato a tutti gli insegnanti che lavorano con i bambini. Il M° Eamon Coyne 4° Dan responsabile dell'Aikido club di Sligo, aveva anticipato ai bambini che il M° Fiordineve avrebbe svolto una lezione apposta per loro, in occasione del suo stage a Sligo, suscitando curiosità ed interesse nei bambini impazienti di sperimentare la novità di un allenamento speciale. Il M° Fiordineve per la lezione si è avvalso della collaborazione di sua moglie, Rosella Lamboglia 3° dan, coinvolgendo i bambini in una interminabile serie di esercizi di allungamento, coordinazione, rotolamento che hanno entusiasmato tutti. A seguire alcune tecniche di difesa al termine delle

quali tutti hanno potuto ammirare i visi sorridenti e divertiti dei bambini. Anche il maestro era visibilmente divertito durante la lezione con i bambini della scuola di Sligo. Il Sabato e la Domenica si è svolto invece lo stage per gli adulti, intervenuti oltre che dall'Host club di Sligo anche da Cavan dalla contea di Meath e dalla città di Dublino. Durante lo stage il M° Fiordineve ha mostrato differenti tecniche di base, oltre a tecniche avanzate per la difesa da attacco armato con pugnale, a seguire tecniche di spada (Bokken) e di bastone (Jo). Il M° Eamon Coyne insieme agli altri insegnati ed allievi dell'associazione sono stati molto felici oltre che onorati di ospitare Fiordineve e Rosella, infatti per il resto del tempo li hanno accompagnati a visitare i luoghi più belli e suggestivi della città di Sligo. Una gita al Lago "Lough Gill" su una grossa imbarcazione la "Innisfree" riservata per l'occasione, una suggestiva passeggiata nel verde di "Doorly Park", una visita alle rovine alla antica Abbazia di Sligo, ed una al mistico sito di Tobernalt, le serate in musica nei mitici pub, lo spettacolo del volo delle Aquile (Eagles Fly) e una visita alla tomba del poeta Yeats. Gli ospiti italiani come sempre sono stati entusiasti dalle bellezze paesaggistiche e storiche che la città di Sligo offre, oltre naturalmente che dal calore e dall'affetto degli amici irlandesi.

# Aikido: una scuola per i neuroni a specchio

Manuela Baiesi

La nostra capacità di essere in sintonia con l'altro, il percepire le sue emozioni ed intuizioni, in definitiva il nostro essere in armonia insieme, è collegato alla neurobiologia, e precisamente al sistema dei neuroni specchio, oltre che ad un sistema di ricompensa basato sui neurotrasmettitori dopamina e endorfina e sull'ormone ossitocina.

Vogliamo parlare qui più che altro dei neuroni specchio, perché essendo una scoperta abbastanza recente, forse sono i meno conosciuti.

In prima battuta diciamo che si tratta di reti di cellule nervose del nostro cervello specializzate nella pianificazione e nell'esecuzione di azioni.

Hanno a che fare con la percezione del proprio corpo e si attivano quando compiamo un'azione, da soli. E fin qui niente di strano.

Ma il punto veramente interessante da cui è partito tutto un filone di ricerca, è che questi neuroni si attivano anche quando osserviamo come l'azione che conosciamo viene eseguita, addirittura quando vediamo solo alcuni punti caratteristici di una forma che si sposta, o una piccola parte dell'azione complessiva.

Ci basta vedere una leva, una proiezione, una parata per sentire dentro di noi l'intera tecnica che fluisce.

Ma non è finita: per risvegliare questi neuroni così speciali, basta anche il solo sentire un rumore tipico che accompagna un movimento, come è sufficiente visualizzarlo, e perfino sentirne parlare.

Si genera in noi una risposta neurobiologica che è assolutamente istintiva ed inconscia, molto più veloce e reattiva di quanto la nostra mente analitica possa elaborare.

Stiamo parlando di un tipo di competenza che nei secoli è stata sfruttata in tutte le arti marziali e di cui sentiamo parlare dai nostri maestri.

In tutte le situazioni che abbiamo elencato, i neuroni specchio attivano un modello motorio esattamente come se noi stessi compiendo la stessa azione.

Se ci accorgiamo che qualcuno sta compiendo una piccola sequenza che conosciamo, il nostro cervello la completa (purtroppo talvolta anche in modo sbagliato, ne parliamo più avanti) in modo da fornirci un quadro, un'idea del corso dell'azione completa.

Questo sistema costituisce anche la base dell'intuizione e la comprensione, quindi è presente in ogni forma di apprendimento.

I neuroni specchio fanno parte della nostra vita fin dal primo giorno, perché vengono immediatamente usati nell'interazione con la madre, quando il neonato elabora le espressioni della madre, impara ad interpretarle e ad imitarle.

Viceversa la madre ha la tendenza ad imitare gesti ed

espressioni del neonato, in modo da riflettere i suoi segnali. In questo modo il bambino è consapevole di essere visto e riconosciuto, attraversando così un passaggio fondamentale per un sano sviluppo della sua emotività.

Tutto questo avviene inconsciamente, e parallelamente si attiva nel corpo la distribuzione delle endorfine, che possiamo chiamare "sostanze della felicità".

Lo scambio emozionale si apprende, e ancora prima di imparare a parlare, il bambino impara a comunicare le sue emozioni.

Viceversa, c'è una forte evidenza sperimentale di quanto la mancanza di questa risonanza di emozioni porti in breve tempo a disinteresse e rifiuto.

Sappiamo tutti quanti sia importante il sorriso: sorridere è più di un segnale di benevolenza.

La nostra espressione, i nostri gesti, le posture, tutto il nostro comportamento vengono immediatamente registrati dai neuroni specchio dei nostri interlocutori. L'immagine che ciascuno di noi mostra, è più importante di quanto potranno mai essere le nostre parole.

Lo studio dell'anatomia e della fisiologia del cervello ci spiega poi perché movimento e parole sono così collegati. Le reti neurali che sono responsabili del linguaggio sono molto vicine ai neuroni specchio e non si esclude che sia anche una parziale sovrapposizione.

Con l'evoluzione dell'uomo, così come durante la crescita del bambino, lo sviluppo della lingua fa portare in secondo piano movimenti e gesti per cui non facciamo caso al legame profondo che c'è tra le due modalità di porsi. Anche se per molti popoli, come quelli mediterranei, i gesti rimangono come una sorta di sottofondo musicale del linguaggio.



Solo grazie alle speciali proprietà dei neuroni specchio la lingua si è potuta sviluppare così bene fino a poter esprimere idee e concetti astratti.

Il potenziale intuitivo e suggestivo del linguaggio costituisce la base di tutta la letteratura e la poesia.

Spesso la lingua veicola anche la dinamica, può metterci in moto verso il bene, come è stato con famoso “I have a dream” di Martin Luter King o il discorso della montagna di Gesù, ma purtroppo anche verso la violenza e la guerra.

C'è un parallelismo, un rapporto reciproco nello sviluppo del sistema dei neuroni specchio e i nostri sistemi linguistico e motorio.

Nella relazione con gli altri entra poi in gioco il sistema di ricompensa, che è governato da alcune sostanze, in primis la dopamina.

La dopamina ci mette in uno stato di assoluto benessere e di alta concentrazione e volontà di agire.

La dopamina influenza anche la nostra capacità di movimento (questo è evidente se ricordiamo che il morbo di Parkinson è caratterizzato da una carenza di dopamina).

Al secondo posto ci sono le endorfine, oppiacei prodotti dal nostro corpo che normalmente si trovano in basse concentrazioni e quindi non agiscono come anestetici o sedativi ma hanno effetti solamente calmanti. Agiscono sui centri cerebrali legati alle emozioni. Migliorano l'autostima, l'umore, la vitalità, rafforzano il sistema immunitario e riducono la sensibilità al dolore.

In terzo luogo abbiamo l'ossitocina, un ormone prodotto dall'ipofisi che è molto importante nel periodo dell'allattamento ma anche in seguito nei rapporti romantici.

Quali sono gli antagonisti del sistema di ricompensa? Gli ormoni dello stress, come il cortisolo e l'adrenalina, che possono anche danneggiare le reti neurali.

Una breve fase di stress non è dannosa, ma al contrario è necessario per noi tutti, per poter mettere in moto le nostre energie. Ma uno stato permanente di stress causato magari da conflitti sul lavoro o in famiglia se non viene sfogato e non trova una soluzione soddisfacente può diventare pericoloso e condurre a gravi problemi di salute.

Sappiamo bene che è difficile praticare Aikido se siamo in una condizione di forte stress.

Ciò di cui abbiamo bisogno per la buona pratica, come chiarezza, intuizione, sensibilità, messa a punto dei movimenti circolari, tutto questo funziona male quando siamo in una situazione pesante.

Viceversa, dopo aver praticato abbiamo un senso di benessere e il nostro stress è notevolmente diminuito.

In un certo senso possiamo dire che anche l'aikido, come l'amore o le buone relazioni sociali, è una droga che si contrappone allo stress.

Ma basta il movimento dell'aikido a ridurre lo stress? Avremmo lo stesso effetto praticando da soli tra le nostre quattro mura di casa? Non del tutto, perché se siamo soli ci manca la controparte, il nostro compagno che attiva i nostri neuroni specchio.

Abbiamo detto infatti che per lo sviluppo dei neuroni

specchio è fondamentale il contatto, come il contatto tra madre e figlio che permette all'individuo di riconoscere il suo essere sociale e che conseguenza di questo contatto è il rilascio di sostanze di gratificazione. Di conseguenza il livello di stress si abbassa molto meno.

Gli uomini vivono in comunità, in spazi pieni di significato che permettono di capire e scambiarsi sentimenti, intenzioni e azioni. Il sistema motivazionale del nostro corpo esiste anche in senso biologico e permette le comunicazioni sociali.



*Christoffer Wilhelm Eckersberg. Donna davanti allo specchio  
Den Hirschsprungske Samling, Copenhagen*

Per vivere abbiamo bisogno di risonanza: la risonanza, l'empatia è forse il più grande regalo che possiamo fare a un altro essere umano. Il nostro atteggiamento di fronte agli altri può in casi estremi decidere tra vita e morte.

Ciò è particolarmente evidente in situazioni in cui una persona è deliberatamente esclusa da questo spazio comune in cui abbiamo un significato.

Nelle società moderne si parla di mobbing, nei secoli precedenti di messa al bando: si decide di non guardare più in faccia qualcuno, gli si riserva la minima attenzione evitando il contatto visivo e segnalando così la propria chiusura. Non si reagisce più ad alcun gesto o saluto.

Il congelamento di tutte le reazioni attorno a sé, senza risonanza e possibilità di riflettersi, possono portare una persona ad ammalarsi o anche nei casi estremi al suicidio.

Se neghiamo empatia, risonanza e riflessione, le ricadute sono sempre negative e dannose, ma non solo per la vittima della nostra freddezza. Infatti come non

sviluppiamo la nostra energia verso l'esterno, diminuisce anche quella verso il nostro interno e quindi con il nostro atteggiamento danneggiamo anche il nostro organismo. Più risonanza si crea tra due persone, più energia si rende disponibile tra di loro, come quando si mettono due specchi uno di fronte all'altro e si può vedere una serie infinita di immagini riflesse.

Le indicazioni degli antichi maestri zen di diventare chiari come specchi, si possono quindi leggere anche sotto un'altra luce.

I neuroni specchio costruiscono la base fisica e materiale per avere risonanza ed empatia tra due persone.

Non appena qualcuno incrocia il nostro orizzonte si forma dentro di noi una risonanza neurobiologica, che lo vogliamo o no. I diversi aspetti del suo essere, lo sguardo, la voce, l'espressione, tutta la mimica e i gesti, la postura del corpo, tutto questo entra in noi come in una lunga serie di specchi, accompagnata dalla corrispondente reazione biochimica.

Possiamo sentire abbastanza chiaramente, come questa persona si sente.

Con il tempo si genera poi un modello di risonanza che questa persona ha in noi, come una specie di installazione dinamica delle persone che ci sono familiari, con le loro idee e convinzioni, sentimenti e sensazioni, desideri ed emozioni.

Portare una tale rappresentazione di un'altra persona dentro di noi è un po' come avere un'altro in sé ed è una situazione tipica del rapporto maestro-discepolo.

Dopo aver seguito per anni e anni un maestro, ci rendiamo conto anche noi di avere una sua presenza dentro di noi, ed è una presenza che sopravvive anche alla morte del maestro.

Queste rappresentazioni hanno il loro fondamento nella neurobiologia, sono costruzioni nel nostro cervello, come riflessi di uno specchio e non sono identiche alla persona originale.

D'altra parte non esiste un'autorità esterna obiettiva in grado di dirci chi o cosa corrisponde alla persona reale. Altrimenti non ci sarebbero così tante situazioni in cui veniamo a conoscenza di cosa altri dicono di noi, e sappiamo di non essere assolutamente così o viceversa altri ci dicono che non si sentono conformi a ciò che noi crediamo di loro.

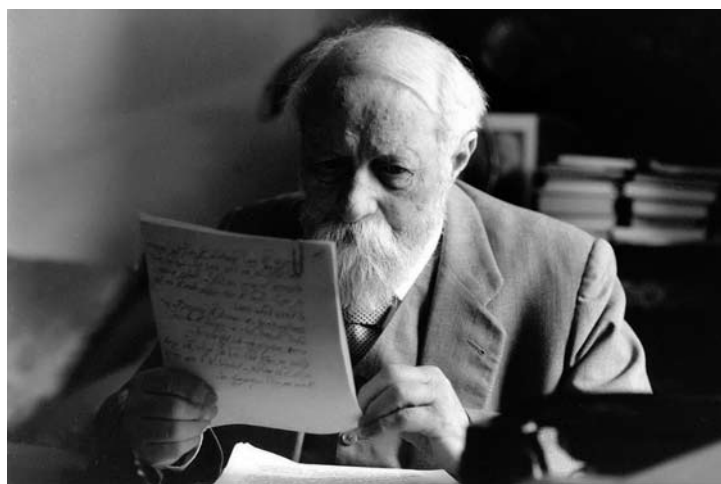
Secondo il filosofo Martin Buber quando due uomini si incontrano, ci sono almeno sei ombre di fantasmi in gioco:

1. entrambe le persone, così come si vedono nelle rispettive rappresentazioni, cioè come credono di essere
2. le due persone, con l'idea che ciascuno dei due ha dell'altro
3. le due persone come sono in realtà fisicamente.

(da un punto di vista neurobiologico, queste ultime due persone non esistono perché il nostro cervello considera reali solo le rappresentazioni virtuali che si è creato)

Torniamo ai neuroni specchio, per esempio sappiamo che sono attivi:

- ogni volta che proviamo gioia o paura
- ogni volta che vediamo qualcuno che sente gioia o paura
- ogni volta che vediamo una situazione in cui ci sono questi sentimenti, per esempio un incidente
- ogni volta che vediamo qualcuno che si trova in queste situazioni



*Martin Buber (1878-1965)*

La conseguenza più diretta è che il buon o cattivo umore di un'altra persona con cui abbiamo empatia è direttamente legato al buono o cattivo umore nostro, come la gioia, paura, dolore o disgusto di un'altra persona ci porta la stessa sensazione dentro di noi.

Si può anche dedurre che senza la nostra capacità di costruire una risonanza neurobiologica con gli altri, anche l'arte, il teatro, la poesia, la musica, i film, gli sport e sicuramente anche l'aikido non potrebbero esistere.

L'essere umano tende ad una armonizzazione reciproca e intuitiva basata sui neuroni specchio.

Al centro di ogni azione umana (compresa la nostra pratica dell'aikido) c'è il desiderio di riconoscimento, attenzione, affetto e simpatia.

Dal punto di vista neurobiologico siamo esseri programmati per la cooperazione e la risonanza sociale.

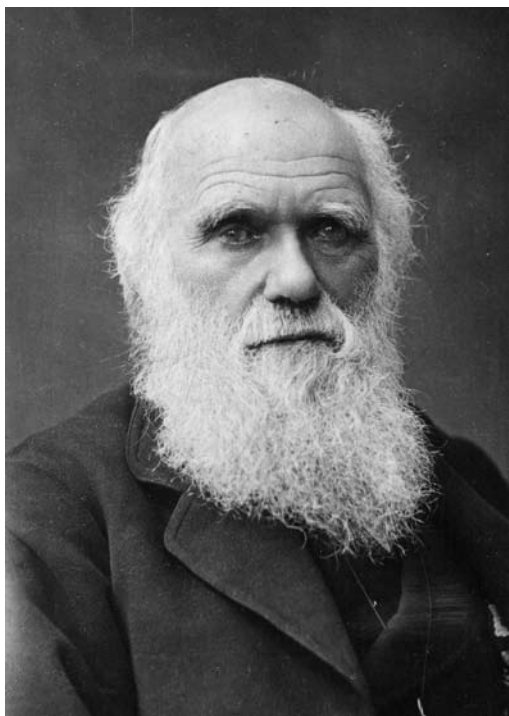
Il sistema motivazionale naturale del corpo e i neuroni specchio si sono evoluti per mantenere i contatti e stimolare lo stare insieme con amore, in modo che gli uomini diventino più forti in ogni ambito.

Si può parlare anche di un cambio di paradigma, perché nei secoli, nel nostro mondo occidentale la lotta e l'aggressione erano considerati aspetti positivi del comportamento. I combattenti erano venerati, come



se perseguissero alti ideali solo per il fatto di essere combattenti.

Perfino Darwin a metà del 19 secolo sosteneva nella sua teoria dell'evoluzione che l'aggressività tra specie è proprio un fondamento della loro biologia.



*Charles Darwin (1809-1882)*

La battaglia della sopravvivenza è essenziale all'evoluzione della specie, portando avanti l'individuo dominante.

L'aikido ribalta questa vecchia impostazione evolutiva e i movimenti si modificano e trovando compimento solo nella cooperazione con l'altro.

Sfruttando i neuroni specchio noi abbiamo vari modi di imparare:

- facendo un movimento preciso
- osservando qualcun altro che lo esegue
- vedendo alcune particolarità del movimento, cogliendo le sue implicazioni
- sentendo un suono speciale, o percependo il ritmo del movimento con un semplice tocco
- imparando e ripetendo il suo nome
- visualizzando il movimento o parlandone, per esempio durante le pause
- associandolo a immagini familiari che fungano da collegamento (il cielo e la terra, l'albero, il vento, le onde dell'oceano, i flussi d'aria, gli specchi ecc)
- collegandolo alle emozioni che sperimentiamo

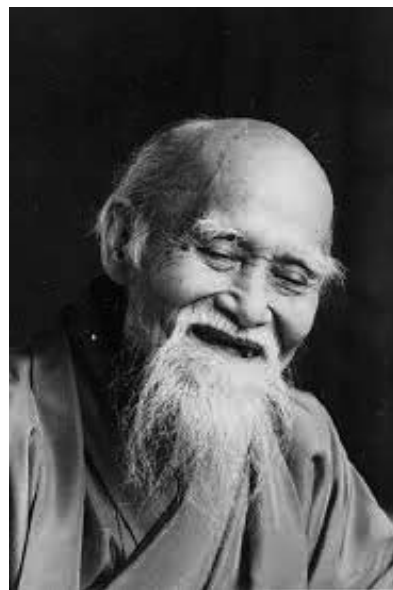
praticandolo, come gioia, amore, pace, serenità, tranquillità

- collegandolo a diversi stati del corpo - forza, tonificazione, espansione, apertura, chiarezza e così via.

I maestri si sforzano di mostrare i diversi aspetti di ogni movimento, lasciando anche trasparire una parte dell'energia interna che questi movimenti hanno e che viene sentita dai praticanti.

Tutto questo avviene con il proprio modo di muoversi più che con qualsiasi parola.

Un maestro è per così dire, un esempio vivente.



*Un inarrivabile esempio: Morihei Ueshiba*

I gesti illustrano le intenzioni e risvegliano negli allievi e nei partner di pratica un'immediata risposta neuronale. Ogni dissonanza, incoerenza e mancanza di autenticità viene immediatamente percepita.

Anche in questo caso comunque, sappiamo che il centro di tutta la motivazione umana è il desiderio di trovare il riconoscimento, il rispetto, l'affetto e la simpatia.

Quando arriviamo da molto lontano per partecipare ad uno stage, è bello essere accolti e salutati piuttosto che non riuscire nemmeno ad incontrare gli sguardi dei maestri. Ci fa stare bene.

Ci vestiamo insieme, indossiamo kimoni e hakame e anche questo ci fa entrare in risonanza. Saliamo sul tatami e ci mettiamo in seiza tutti tenendo la stessa postura. Seguono saluti, contatti come seguendo un vecchio rituale che è sempre nuovo.

I nostri neuroni specchio sono al massimo della loro attività.

Cominciamo il movimento, contatto e movimento come davanti a uno specchio, ci specchiamo nel partner, la nostra rappresentazione in lui e la sua in noi.

Una danza della vita ha inizio, che noi già conosciamo o che comunque ci ricorda qualcosa di molto familiare.

Mescolando il fascino e l'attrazione che l'aikido

esercitano su di noi, praticando abbiamo il desiderio di sentire una comunicazione che si specchia e ci fa sentire la nostra vera natura, per riconoscerci sempre di più.

Ognuno di noi nella sua vita ha subito traumi di natura fisica o psicologica e dopo l'allenamento sentiamo che l'aikido ci fa stare bene.

Contatto e Risonanza sono potenti guaritori.

E alla fine, siamo felici di salutarci con un arrivederci, ci sentiamo parte di una grande rete sociale, siamo tra Amici.

Anche quando il nostro maestro non si muove, ma semplicemente "è" con noi sul tatami, noi siamo subito in risonanza con lui.

Il modo in cui si muove, come sta fermo, come si siede e si rialza, i gesti che accompagnano le sue parole, tutto il suo corpo ci parla, i suoi sorrisi, il suo umorismo, la sua agilità, velocità e la bellezza dei suoi movimenti.

Tutto questo ci parla.

Gli stimoli migliori per il nostro sistema motivazionale sono:

- amore
- umorismo, ridere insieme
- musica
- danza o movimento insieme (quindi anche Aikido)
- godere insieme

L'aikido è dunque una sorta di "scuola per i neuroni specchio".

Non si dice spesso che dobbiamo essere un grande specchio, che viene pulito e lucidato attraverso il movimento delle tecniche, mentre viene pulito anche il nostro spazio interiore?

E questo grande specchio, alla fine ci permette di essere in risonanza con l'intero universo, ed essere consapevoli di quella sensazione di esseri che percepiscono ciò che l'universo sente.

Perché faccio Aikido?

La mia risposta potrebbe essere: per soddisfare un bisogno di contatto, di risonanza, di orientamento nel tempo e nello spazio, di essere vista e riconosciuta in modo da aumentare la conoscenza di me stessa e il mio amore per gli altri. In poche parole, per stare bene.

Più pratichiamo, più si perfeziona l'interazione e la sincronizzazione delle reti di neuroni specchio, che sono molto vicini ai centri che governano movimento, sviluppo del linguaggio e senso di sé.

Aikido è dunque una via per la crescita personale in senso anche biologico, non solo spirituale.

Forse si può anche ipotizzare che attraverso di esso ha luogo una maturazione e un perfezionamento della nostra capacità di specchiarsi ed entrare in risonanza, cioè la nostra empatica e capacità di essere esseri capaci di compassione.

Si tratta quindi, come ogni altra attività culturale, di qualcosa che si radica profondamente nella nostra biologia e la pratica è congeniale a chiunque, indipendentemente dal suo carattere, dalla sua storia, dalla sua forma fisica, perché corrisponde davvero ai principi evolutivi dell'uomo.

Riferimenti:

*Kinomichi und die Spiegelneurone - Andreas Lange-Böhm*

*Joachim Bauer: Prinzip Menschlichkeit, Warum wir von Natur aus kooperieren, Hoffmann und Campe*

*Joachim Bauer: Warum ich fühle was du fühlst. Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone*

*Joachim Bauer: Das Gedächtnis des Körpers – Wie Beziehungen und Lebensstile unsere Gene steuern*



*La gioia della pratica aikidositica: M° Hiroshi Tada con Fabrizio Ruta*

# Alcuni aspetti della pratica: le debolezze

Vincenzo Conte

*Pensare agli oggetti dei sensi causa attaccamento ad essi. Dall'attaccamento nasce il desiderio, e dal desiderio scaturisce la collera.*

Bhagavad Gita, 2, 62

## 1. La ricerca uomo universo

L'aikido è una ricerca profonda dell'essere e del rapporto tra uomo e universo (tutte le filosofie ambiscono dire qualcosa al riguardo). Per universo qui non intendiamo il mondo delle cose, il mondo della materia, bensì le leggi che regolano la natura perché sono le stesse che regolano lo spirito, dato che è comune l'origine del cielo e della terra.

Se la teoria del big bang è corretta, uomo e universo non sono distinti e una parte della materia originaria è dentro di noi perché il corpo è uno strumento dello spirito sviluppatosi come risultato dell'evoluzione.

Questa affermazione può sembrare strana, ma nel pensiero cristiano troviamo qualcosa di affine:

“In lui infatti viviamo, ci muoviamo ed esistiamo, come hanno detto anche alcuni dei vostri poeti: Perché di lui anche noi siamo stirpe”. *Atti*, 17,28. Qui Paolo di Tarso non ha remore a citare il poeta e filosofo stoico Arato. Ma come noto opinioni simili sono espresse da molti altri poeti e filosofi.

Il matematico Dedekind scrive: “Noi siamo di stirpe divina e certamente abbiamo facoltà di creare non soltanto cose materiali (ferrovie, telegrafi), ma tipicamente cose mentali” (Lettera di Dedekind a Weber, in J.W.R. Dedekind, *Scritti sui fondamenti della matematica*, a cura di F. Gana, Bibliopolis, 1982).

## 2. Come si originano le debolezze

Nella pratica dell'aikido (e nella vita) occorre non essere distratti dal mondo delle apparenze, perché è il mondo invisibile a reggere quello visibile, e bisogna non farsi dominare dagli eventi. Questo significa utilizzare la mente come uno specchio, essa riflette gli avvenimenti ma non viene catturata dal mondo esterno, il nostro io rimane così libero. L'aikido è proprio l'esercizio del ritorno alla libertà originaria dello spirito che è la condizione naturale dell'uomo, per questo non deve essere impostato come se fosse una difesa personale che è un modo limitato e relativo di praticare e non libero o assoluto, questo perché ci muoviamo (e quindi siamo) in relazione all'attacco di un soggetto che sta in una posizione dominante rispetto a noi e che limita la nostra indipendenza.

Se realizziamo questa condizione di libertà interiore “Che si parli o che si rimanga in silenzio, che ci si muova o che si stia immobili, il corpo rimane sempre in pace. Perfino se ci si trova davanti a una spada, la mente rimane

tranquilla” Yoka Daishi, *Il canto dell'immediato satori*, Mondadori, 1994, p. 77. Mondadori, 1994, p. 77.

Le aperture o suki sono debolezze che si creano quando la mente distratta diviene preda dell'ira, della paura,



della tristezza, sentimenti o stati mentali da combattere. Se questo accade, ciò porta ad essere vulnerabili ad un attacco o ad una tecnica errata.

Suki tecnicamente è usato per riferirsi ad una apertura della difesa propria o dell'avversario. Questa apertura può essere fisica, per esempio un'area bersaglio esposta, o mentale come una momentanea perdita di concentrazione, di attenzione, o di collegamento con l'altro.

A volte constatiamo che una bestia feroce giace in fondo all'uomo, ci sono mostri dentro di noi, per questo siamo soggetti alla paura, in quanto l'evento esterno suscita il risveglio di angosce ancestrali che ci portiamo dentro senza esserne coscienti.

La contrapposizione all'oggetto porta alla cattura del nostro io da parte dell'oggetto. Da questo nasce la tristezza, l'ansia, l'indecisione, l'ira, e così si creano delle aperture, cioè le debolezze dello spirito.

Il mushin è raggiunto invece quando la mente di una persona è libera dai pensieri di rabbia, paura, o ego, durante la pratica e nella vita di tutti i giorni. Si realizza così una mancanza



di pensiero discorsivo e un'assenza di pregiudizi, per cui si è liberi di agire non meccanicamente, secondo le abitudini acquisite, ma intuitivamente, senza esitazione e senza i disturbi provenienti da tali pensieri

## 3. La condizione mentale

Il nemico non vede me e io non vedo il nemico, perché non guardo l'altro con i miei occhi fisici ma con l'occhio della mente, in questo senso non c'è contrapposizione con l'altro, ma egli è una parte di me stesso (o tutt'e due siamo parte di un quadro più ampio), e possiamo dire che yin e yang sono la stessa cosa. Si innesca automaticamente nella pratica dell'aikido un legame con l'altro, una specie di *coincidentia oppositorum*, cioè di «unione degli opposti» che è un superamento

della contrapposizione. In questo senso non ci sono nemici nell'aikido e il vero io creato è quindi unito (ontologicamente) con l'universo.

Un'affermazione apparentemente paradossale della scuola Ichikukai (la scuola zen cui aderisce Tada Sensei, delle cui lezioni questo scritto rappresenta un commento) è che vita e morte sono la stessa cosa. Vita e morte sono due termini antitetici se guardati dal lato della singola esistenza umana, e se questo è l'unico punto di vista che noi possiamo assumere sono due termini inconciliabili. Ma se fosse possibile identificarsi con l'universo, cioè guardare il mondo non dal punto di vista individuale ma dal punto di vista dell'universo stesso, allora vita e morte avrebbero in comune il loro essere parte di un tutto. Potremmo dire che dal punto di vista dell'universo costantemente in questo 'tutto' qualcosa nasce e qualcosa muore, vita e morte fanno parte di un ciclo, ma per l'universo esse sono la stessa cosa (yin e yang coincidono).

Nell'incontro col Cristo il pittore surrealista Dalí fa emergere quel qualcosa di divino nascosto dentro di sé, lui che si considerava "*el màximo pintor do mundo*" e "*el unico*", si mette nella posizione del Padre per guardare il Figlio sulla Croce dall'alto del cielo, si mette cioè "dal punto di vista di Dio"!

"Cristo di San Giovanni della Croce", 1951, olio su tela, cm 205 x 116, Glasgow, The Glasgow Gallery, Salvador Dalí.



#### 4. L'aikido è un'arte per vivere

Il nemico (per chiamarlo in qualche maniera, l'opponente o attaccante, forse è meglio) è la metafora di una situazione stressante: malattia, lavoro, rapporti personali. Situazioni molto più comuni di un ipotetico attacco di strada ma altrettanto reali, in questo senso l'aikido non è un'arte marziale, termine abusato come un toccasana da molti e quanto mai limitato (si pensi al ruolo misero che Marte aveva nel pantheon greco), non è un'arte che serve per distruggere, ma un'arte che aiuta a vivere.

Trattare con distacco i problemi che ledono la nostra integrità fisica o la tranquillità mentale, rappresenta l'opportunità per poterli superare e vincere.

Bisogna riflettere non solo a livello terminologico, ma a livello esperienziale sulla differenza tra concentrazione e unione, e tra unione e attaccamento.

La separazione uomo donna tipica delle società vittoriane, ad esempio, portava a non avere rapporti con donne (e nell'uomo a identificare la donna con la madre), e, a volte, successivamente al matrimonio, ci si trovava a

vivere in una gabbia e i più fortunati erano quelli che non si accorgevano di esservi finiti. Anche in questo caso si confonde l'attaccamento che qui assume il nome di possessività o gelosia (una forma di schiavitù o il voler rendere l'altro schiavo) con l'amore, un sentimento nel quale i partner mantengono un'autonomia e il rispetto per l'altrui persona, una situazione che non è disgiunta da una forma di libertà dell'amante e dell'amato.

Anche la ricerca ossessiva di sempre nuove tecniche è una forma di insicurezza.

L'utilità della respirazione e della meditazione è nel fatto che esse portano ad aumentare la nostra energia interiore per essere indifferenti al dolore del mondo. Quindi si crea una specie di forma mentis, una forza d'animo che porta a vincere l'attaccamento. La debolezza è la causa dell'attaccamento.

Lo scopo del mental training, un modo della meditazione, è passare dall'attaccamento all'unione.

#### 5. Strumenti per combattere le debolezze

##### *A Meditazione della luce*

Nelle tecniche occorre non avere atteggiamento grossolano, bisogna controllare il respiro, immaginare che la luce si riunisce e raccoglie sul nostro capo e noi ci uniamo ad essa. Questa è una forma di purificazione molto forte: la luce si raccoglie sul nostro capo e ci attraversa portando via le impurità del corpo e le grettezze della mente. L'aikido stesso è una forma di purificazione (misogi), il ki no renma è un modo di togliere le impurità dalla nostra mente per diventare trasparenti e riflettere la luce dell'universo. Le impurità sono il riflesso delle passate esperienze, nostre individuali o come membri della famiglia degli uomini, è il karma negativo (personale o collettivo) che viene liberato attraverso la pratica.

Anche la meditazione sulla luce interiore è fonte di serenità (Patanjali, *Yoga sutra*, 1.36). In altro contesto si dice che meditando sulla «luce vera che illumina ogni uomo» (Gv 1,9), gli uomini diventano «luce nel Signore» e «figli della luce» (Ef 5,8) (in questo ordine cita Giovanni Paolo II nella Lettera enciclica *Veritatis Splendor*).

##### *B Sentire il richiamo del proprio nome da parte dell'universo*

Ognuno di noi ha un compito da svolgere nella propria vita, l'aikido come forma di meditazione ci aiuta a comprendere qual è il nostro scopo e a trovare le risorse fisiche e mentali necessarie per perseguirlo.

##### *C Il mental training*

Il Mental Training è una metodologia di allenamento mentale che da alcuni anni si è diffusa in tutto il mondo, la sua origine però è antica e comune a diverse esperienze culturali. La sua applicazione principale è quella relativa al potenziamento della prestazione sportiva ma può essere applicata anche a altri aspetti della vita. Ma le pratiche

che rinforzano la capacità di concentrazione o attenzione sono presenti nella maggior parte delle tradizioni religiose. L'importanza dello sviluppo dell'attenzione è evidente soprattutto nella grandi tradizioni nate in India, in particolare nell'induismo e nel buddismo.

Attenzione e tensione sono due concetti differenti: "Un maestro chiede un giorno a uno dei discepoli che faceva *zazen*: Che cosa stai facendo? Il discepolo gli dice: Io non faccio. Il maestro: Ma tu fai *zazen*! Il discepolo: Io non faccio, neppure *zazen*. In realtà faceva *zazen*, ma inconsciamente. Soltanto *zazen*, senza scopo. Ogni atto compiuto con questo atteggiamento mentale, con questa concentrazione è zen; così la nostra vita può divenire pratica di zen. Ma la base di tutti questi atti rimane *zazen*, la pratica di *zazen*, *shikantaza*, soltanto sedersi. *Shikan* significa: vera concentrazione, essere completamente nell'atto". Taisen Deshimaru, commento a *Il canto dell'immediato satori* ..., p. 27-28.

L'allenamento mentale aiuta a ottimizzare le potenzialità cognitivo-comportamentali ed emotive per migliorare la concentrazione e la performance. Il controllo dell'ansia e dello stato di allerta, sono elementi utili per superare delle prove, possono essere ottenuti con tecniche di rilassamento e di rappresentazione mentale molto meglio che con le terapie farmacologiche, le quali soprattutto se continuative, possono avere effetti collaterali dannosi. Le tecniche utilizzate sono molteplici, ma non dovrebbero risultare nuove per chi ha partecipato a qualche stage di ki no renma:

**-Focalizzazione dell'attenzione e concentrazione** (la maggior parte degli esercizi del taisho e la stessa pratica dell'aikido hanno a che fare con questo, ma anche con la capacità di decisione e di esecuzione, cioè con il kime che viene dalla parola kimeru, che significa "decidere", "eseguire qualcosa in modo risoluto", con il controllo dell'altro attraverso la tecnica e con il controllo di se stessi o autocontrollo).

**-Incremento della motivazione e dell'autostima** (dobbiamo acquistare fiducia in noi stessi, sviluppare un pensiero positivo, scoprire il nostro talento nascosto e utilizzarlo sapendo che esistono allenamenti mentali o ginnastiche dello spirito che hanno accompagnato lo sviluppo e la crescita dell'umanità, altrettanto efficaci che quelle del corpo).

**-Formulazione degli obiettivi** (decidere che cosa fare e come farlo).



**-Abilità immaginativa** (esercizi di visualizzazione non solo delle tecniche ma anche di situazioni che riguardano la nostra vita).

**-Gestione dell'attivazione fisiologica e delle situazioni stressanti** (esercizi di rilassamento della tensione muscolare).

## 6. In particolare le tecniche dissociative

Alcune tecniche utilizzate nel mental training sono definite dissociative, esse consistono nello spostare il pensiero da un tema ad un altro, cioè nel cambiare sensibilità e modo di essere.

Nell'aikido si ritiene che l'aumento dell'energia effetto degli esercizi di respirazione e di concentrazione, ma della stessa pratica dei waza, consente di spostare la direzione del pensiero. L'aikido è un modo per aumentare il ki, la propria energia vitale, la propria forza di volontà. Si noti che l'interpretazione letterariamente più prestigiosa di ki nella cultura occidentale è proprio quella di volontà, ki equivale a prana nella cultura indiana e Schopenhauer (che forse decifrò l'universo, come ne dice Borges in *Altra poesia dei doni*) lo esprime con volontà.

Il termine 'volontà' forse non deve essere inteso come semplice sforzo individuale, o come costrizione, alla Vittorio Alfieri che pur avendo come motto 'sempre volli, fortissimamente volli', era solito farsi legare al tavolo dello studio dal proprio cameriere per costringersi a lavorare. Il dojo è il luogo nel quale si uccide l'io, la propria individualità e la volontà limitata della persona, per affermare il ricongiungersi ad una volontà più profonda (nel fututama il maestro Tada spesso dice di unire noi stessi alla forza e volontà dell'universo).

Nella meditazione (e nel vivere quotidiano) quando arrivano pensieri negativi si possono utilizzare varie tecniche per combatterli. Un modo è quello di creare una micro vibrazione nel cervello e colpire usando la spada mentale, o spada della conoscenza. Questo va fatto subito, immediatamente, come il pensiero si presenta. La lotta con i pensieri è tipica della tradizione monastica cristiana sia occidentale che orientale, e può essere utile un confronto delle tecniche e delle aspirazioni degli autori che hanno trattato questo tema: uno degli insegnamenti fondamentali dei padri del deserto era quello di non attardarsi a discutere con i 'pensieri' quando questi arrivavano.

Altre volte ci si può concentrare sul respiro, ascoltarlo e seguirlo, in questo modo si distoglie il pensiero e si riporta la respirazione a livelli più regolari e profondi. Ricorda Patanjali (autore che rientra nelle citazioni del maestro Tada) che i sintomi che accompagnano una condizione distratta della mente sono la sofferenza, la disperazione, il tremore, l'irregolarità dell'inspirazione e dell'espiazione. (*Yoga sutra*, I, 31). Mentre la calma della mente si può anche ottenere attraverso l'espiazione e la sospensione del respiro, cioè attraverso il controllo della respirazione.

Altro modo per distogliere il pensiero è il concentrarsi su una parte del corpo che sta particolarmente bene. Si può anche visualizzare una situazione che ci arreca calma o meditare su qualcosa si adatti a noi naturalmente.

Oppure si possono visualizzare delle tecniche, questa è una forma di concentrazione della mente che le impedisce di divagare. “Inseguì la mente perduta. Questa è una sentenza di Mencio. Significa che tutti dovrebbero cercare la mente che si è persa per riportarla in loro. Se un cane, un gatto o un gallo sono scappati in qualche luogo, li si cercherà e riporterà a casa. Analogamente, quando la mente, la signora del corpo, è scappata lungo un sentiero nefasto, perché non cercarla e riportarla a noi stessi? Questa è certo un’azione sensata” Takuan Soho, *La mente senza catene*. Scritti di un maestro Zen a un maestro di spada (*Il Libro segreto della Saggezza Immutabile*) - Edizioni Mediterranee - Sapere d’Oriente 3 - 2010. Vero è che questo è solo un livello iniziale di pratica, ma esso va tenuto presente dal praticante, ricordando che la concentrazione precede la meditazione. Continua Takuan “Vi è, però, un detto di Shao K’ang-chieh che dice: ‘Perdere la mente è fondamentale’. Questo è alquanto differente. In generale, si può interpretare dicendo che quando una mente viene legata, si stanca e, come il gatto, non riesce più ad agire come vorrebbe. Se la mente non si ferma con gli oggetti, non sarà contaminata da questi e verrà usata bene. Bisogna lasciarla libera, affinché corra dove vorrà.

Poiché la mente può essere offuscata e distolta a causa degli oggetti, si deve prestare attenzione affinché ciò non accada, ed essere stimolati nel ricercarla e ricondurla ognuno dentro di sé. Questo è il primo livello di uno sviluppo spirituale. Occorre essere come il fiore di loto che non viene sporcato dal fango da cui è nato. Non si deve essere afflitti dal fatto che esista il fango. La mente deve essere come il cristallo ben levigato, che non altera la sua purezza nemmeno se immerso nel fango. Solo a questa condizione la mente può essere lasciata andare dove vuole.

Se si trattiene la mente si ha l’effetto di renderla priva di libertà. Solo se si è principianti si deve tenere la mente

sotto controllo. Se si continuasse così per tutta la vita, non si raggiungerebbe il livello più alto, ossia, di fatto, non ci si eleverebbe oltre il più basso”.

Praticare con dolcezza, allungando le tecniche e la respirazione, si rivela particolarmente utile in questo contesto dove non avrebbe senso immaginare di eseguire dei movimenti in maniera brusca. In questo senso la geometria mutevole delle forme dell’aikido diventa dei mandala estemporanei. La tradizione buddista ritiene che i veri Mandala possono essere solamente mentali e le immagini fisiche servono per costruire il vero Mandala che si forma nella mente. Secondo Jung il mandala è la rappresentazione simbolica della psiche umana nella sua complessità e dinamismo, un tentativo di dare forma al caos. “Si ritiene che la contemplazione di un mandala ispiri serenità, il sentimento che la vita ha ritrovato senso ed ordine. Il mandala produce lo stesso effetto quando compare spontaneamente nei sogni dell’uomo moderno che ignora queste tradizioni religiose. Le forme rotonde del mandala sono simbolo in generale dell’integrità naturale, mentre la forma quadrata rappresenta la presa di coscienza di tale integrità. Nel sogno, il disco quadrato e la tavola rotonda si incontrano annunciando un’imminente presa di coscienza del centro” (*L’homme et ses symboles*, Parigi 1964 pag. 213).

Secondo altri insegnamenti quando la mente è disturbata da pensieri nocivi è utile meditare sul loro opposto. Un modo ancora più difficile, ma molto forte, è quello di osservare dall’esterno questi pensieri, senza identificarsi con essi: noi non ci identifichiamo con i mutamenti della mente, quindi noi non siamo i nostri pensieri (così, con naturalezza, anche i pensieri negativi vanno via).

In effetti i pensieri (e le illusioni, i sogni, le aspettative, eccetera, quello che si chiama *maya*) fanno parte di noi, ma noi non siamo i nostri pensieri. Questo esercizio, questo stato mentale, è difficile da realizzare perché tutti ci illudiamo di essere buoni e vogliamo respingere come nemici esterni i pensieri negativi che vengono dal nostro inconscio. Accettare le nostre debolezze, senza indugiare troppo in esse, è forse il modo più opportuno di convivere con loro cercando di correggerle.

## Il velo di Maya

“E’ *Maya*, il velo ingannatore, che avvolge il volto dei mortali e fa loro vedere un mondo del quale non può dirsi né che esista, né che non esista; perché ella rassomiglia al sogno, rassomiglia al riflesso del sole sulla sabbia, che il pellegrino da lontano scambia per acqua; o anche rassomiglia alla corda gettata a terra, che egli prende per un serpente”. Queste similitudini, dice Schopenhauer, si trovano ripetute in innumerevoli passi dei Veda e dei Purana. A. Schopenhauer, *Il mondo come volontà e rappresentazione*, 1.3. Schopenhauer dice che il compito del filosofo è quello di svelare la realtà, di scoprire il noumeno liberandolo da questo velo ingannatore, da tutte le illusioni che lo coprono. Per Kant (autore di riferimento dell’opera di Schopenhauer) il fenomeno è la realtà stessa che in quanto tale può essere analizzata, studiata ed essere fonte di conoscenza, mentre il noumeno rappresenta invece il “limite” oltre il quale non si deve mai andare in quanto altrimenti si cadrebbe nella metafisica e non più nella filosofia, è una sorta di promemoria che ci mostra i limiti della conoscenza. Molti autori anche di cultura giapponese usano questi concetti (noumeno e fenomeno) per interpretare alcuni passaggi chiave dei classici del pensiero zen, negando però questa distinzione. Taisen Deshimaru (il cui nome dirà qualcosa ai vecchi praticanti, dato che, condotto in Italia dal maestro Tada, tenne la sua prima lezione in Europa nell’allora sede dell’Aikikai di via Eleniana), commentando Yoka Daishi “Tutti i fenomeni sono impermanenti, tutto è ku”, dice che non dobbiamo cercare il noumeno o l’ego nel corpo, dato che nello Hannya Shingyo è detto che i fenomeni non differiscono da ku, così come ku non differisce dai fenomeni. Ku non significa il vuoto, il niente; bensì l’esistenza senza noumeno. In pratica nella cultura zen il fenomeno non differisce dall’essenza. T. Deshimaru, *Commento a: Yoka Daishi, Il canto dell’immediato satori*, Mondadori, 1994.



# La vittoria assoluta !

Ugo Montevocchi

L'estate scorsa un collega Maestro di Aikido appartenente ad un'altra Associazione, si è presentato alla porta del mio Dojo per espormi un suo progetto che mi ha alquanto sorpreso: organizzare gare di Aikido! Il progetto era rivolto in prevalenza ai bambini; l'idea, quella di fornire una motivazione in più per aderire alla nostra pratica che, a differenza della concorrenza marziale, non offre questo allettante stimolo ed incentivo. Ho dovuto fin da subito deludere la sua aspettativa di collaborazione anche se con un po' di dispiacere dato che si trattava di una persona molto gentile, mossa da entusiasmo sincero e intenti positivi. Non avrei certo potuto ignorare le parole del M° Tada che sempre sottolinea come la competizione ha trasformato altre arti marziali in semplici sport e ad ogni modo già da diversi anni non ho più un corso per bambini. Personalmente non credo nel valore educativo dell'agonismo, a mio avviso la competizione è inutile se non talvolta dannosa. Strano: sono un professionista, l'Educazione Fisica è il mio mestiere, dovrei essere impegnato di sport e competizione e invece no, fin da giovane, dopo una serie di brevi esperienze agonistiche in varie discipline, ho capito che gareggiare non faceva per me. Non mi attira la competizione perché non mi interessa l'idea di dimostrare la mia superiorità rispetto ad un altro; secondo, perché al contrario mi secca molto perdere! Mi sono chiesto: perché gareggiare? E' poi così bello esercitare quella cattiveria che ti porta a dare il colpo finale all'avversario quando lo vedi in difficoltà? Sì, sconfiggere l'altro è dimostrare la propria superiorità, ma è al tempo stesso palesare l'inferiorità dell'altro e in fondo c'è qualcosa di vile nello scontrarsi e godere della vittoria nei confronti di chi è più debole. D'accordo, se l'avversario è realmente pari o superiore la competizione si fa davvero interessante e stimolante, ma a quel punto, dopo avere dato il 100%, se quello che si consegue è una sconfitta questa è inevitabilmente vissuta come ingiusta e frustrante. In ogni campo della vita le sconfitte comportano per lo più risvolti negativi. E' vero, in una certa misura hanno il potere di temprare la persona, ma possono anche deludere e specie nei giovani possono finire col togliere totalmente l'entusiasmo e produrre più danni che benefici. Analizziamo ad esempio la competizione negli sport di squadra. E' normale per un giocatore giocare male una partita e conseguire comunque la vittoria. Oppure ribaltando la questione, esaltarsi nella partita della vita ed uscire dal campo perdente. La vittoria e la sconfitta assumono un valore molto relativo e lo stesso avviene negli sport individuali. Talvolta la superiorità del vincitore è schiacciante, tale da far pensare che avrebbe vinto in ogni caso; ma più spesso, cambiando le condizioni, i valori in campo cambiano e affermazioni quali: "Tizio ha vinto solo perché favorito

dalla pioggia, ci fosse stato il sole avrebbe vinto Caio" sono all'ordine del giorno. Non parliamo poi di cosa accade negli sport dei motori dove entrano in gioco i mezzi meccanici, l'elettronica: anche alla fine di una stagione stravinta da un pilota ancora c'è chi afferma che il migliore è comunque un altro. Non solo, anche alla fine dell'intera carriera la superiorità di un campione può essere messa in discussione. Un esempio? Giacomo Agostini con i suoi 15 titoli mondiali vinti! Provate a venire a Rimini e davanti a chi in quegli anni seguiva il motociclismo (praticamente tutti) affermate che lui era il più forte. La risposta sarà univoca: "Vinceva perché guidava una MW che era imbattibile. A parità di moto avrebbe vinto Pasolini!" E quindi, esiste o no la vittoria assoluta, quella che toglie ogni dubbio? E quando questa arriva, quali sono le cause che la determinano? Il primo fattore da considerare è il talento ed è sicuramente il primo ad incidere in ordine di tempo, nel senso che in giovane età gli elementi che determinano il successo sono quasi esclusivamente innati. Vedendo gareggiare dei bambini questo è evidentissimo: vince quello che a parità di età per sua natura è più sviluppato, è più alto, più forte, più coordinato, più veloce o magari più grintoso, ma anche in questo caso parliamo di un aspetto del carattere innato. Il bambino non ha tanto la capacità di impegnarsi oggi per i risultati di un futuro lontano, vive la realtà del momento e se si impegna è per una istintiva ricerca della gratifica immediata. Ma quanti e quali hanno questa gratifica? La hanno solo i pochi che vincono, quelli più fortunati perché più dotati, quelli che per natura andrebbero comunque incontro ad esperienze di vita gratificanti anche in confronti non competitivi. Invece i tanti che non vincono ingoiano il boccone amaro della sconfitta e di questi solo pochissimi sanno trasformare la frustrazione in motivazione per un impegno maggiore. La reazione dei più è in varia misura di segno negativo causando i tanti abbandoni della pratica fisico-atletica da parte dei giovani, perché questa è concepita unicamente a fini agonistici invece che orientata al benessere psico-fisico. Altro motivo per cui non sono tanto convinto del valore educativo dell'agonismo è che la nostra società fornisce già fin troppi stimoli in tal senso. L'individuo è indotto a collocarsi all'interno della scala sociale non per i veri valori su cui andrebbe considerata la persona, ma per caratteristiche ben diverse quali la ricchezza esibita o la posizione di potere raggiunta e non importa se queste vengono ottenute con mezzi poco leciti. Ma torniamo ora ai fattori che determinano il risultato agonistico.

Il secondo ovviamente è l'allenamento.

L'intensità di questo non è espressione unicamente della capacità di saper soffrire e della ferrea volontà di primeggiare, ma a sua volta è influenzato da altri

fattori. Ho in mente esempi di ragazzi talentuosi che hanno buttato al vento le proprie possibilità a causa di disagi sociali, quali mancanza di mezzi o disinteresse dei genitori e talenti innati dello sport dotati della giusta grinta e vivacità per impegnarsi in un proficuo allenamento, finiti invece a fare la carriera del drogato!

Al contrario ricordo altri esempi di ragazzi non particolarmente dotati che essendo molto seguiti, incoraggiati dai genitori e allenati da tecnici molto preparati (magari grazie a possibilità economiche favorevoli), hanno conseguito risultati altrimenti insperabili. E allora, eliminando i tanti fattori esterni, quanta parte del merito rimane all'agonista vittorioso?

Una porzione sempre più grande va sicuramente a coloro che nonostante l'avanzare dell'età proseguono la pratica: col passare del tempo il risultato delle performance è sempre più influenzato dalla serietà e dalla costanza dell'allenamento. Contrastare il naturale decadimento delle prestazioni è certamente più difficile e impegnativo della costruzione di un fisico atletico in giovane età. Tuttavia vedere l'atleta novantenne ai mondiali master di atletica leggera di Riccione non mi ha esaltato, anzi un simile irriducibile accanimento nel volersi misurare con gli altri mi ha un po' intristito. E' vero che certe competizioni sono prima di tutto un modo per stare con gli altri, per socializzare, per viaggiare, per continuare a sentirsi vivi. L'agonismo però è agonismo e quando si è in gara scattano quegli automatismi che portano a dare il massimo e magari ad andare oltre, anche se le conseguenze ad una certa età possono essere un prezzo molto alto da pagare.

Il terzo fattore necessario per la vittoria non è importante quanto gli altri due, ma va comunque citato perché a volte diventa determinante: è la fortuna. Esempio emblematico la vicenda del pattinatore di Short Track australiano Steven Bradbury. L'atleta, dopo un bronzo olimpico nel 1994 e bronzo e argento ai mondiali del 2000, subisce due gravissimi infortuni che ne stroncano la promettente carriera. Nonostante questo, partecipa alle Olimpiadi invernali del 2012 riuscendo a conquistare i quarti di finale. Giunge terzo ma la squalifica del secondo classificato gli dà accesso alla semifinale. Qui accade che dei cinque concorrenti in pista prima ne cade uno e poi altri due così che Bradbury arriva secondo e si ritrova in finale dove, più che appagato dalla soddisfazione di partecipare nuovamente ad una finale olimpica, parte tranquillo in ultima posizione, conscio di non avere alcuna chance di accedere ad una medaglia. Ma la buona sorte ha in serbo per lui ancora una sorpresa e all'ultima curva accade l'incredibile! Provocata da una scorrettezza del superfavorito idolo locale, una caduta di gruppo coinvolge tutti quattro i contendenti lasciando il campo libero a Bradbury che placidamente taglia il traguardo cogliendo l'oro olimpico!!! Ripetendo quella gara mille volte il risultato non sarebbe mai stato più quello.

E quindi concludendo: aboliamo l'agonismo perché

è dannoso, bugiardo, esasperato da forti interessi che possono indurre a commettere illeciti? No, assurdo.

E' sempre esistito e sempre esisterà. Il misurarsi è comunque troppo stimolante ed è troppo divertente rincorrere la vittoria, perché lo sfidarsi fa parte della natura umana; il volersi porre al di sopra dell'altro e il voler stabilire un ordine basato sul confronto con gli altri esseri è istintivo. E' quello che fanno gli animali all'interno del branco. Secondo me l'importante è che esista la coscienza che ciò che conta davvero non è la vittoria, ma la crescita. La crescita è il vero risultato a cui puntare e, prescindere dalla posizione in classifica, l'atleta che ha migliorato il proprio record ha vinto! Ha riportato una vittoria, l'unica forma di vittoria assoluta: quella su se stesso. La nostra disciplina, benché non agonistica, è perfetta a tal scopo.

Ci permette di perpetrare un confronto quotidiano con gli altri all'interno di un contesto non di sfida ma di collaborazione e aiuto reciproco; sui nostri tatami ci si può sempre rimettere in discussione e continuare a progredire, senza il limite posto dal conseguimento



di una vittoria relativa ed effimera. L'Aikido possiede in sé i requisiti per guidare il praticante su un reale percorso di crescita come persona, obiettivo che in teoria ogni disciplina marziale dovrebbe avere, ma che spesso si perde appunto nella esasperata ricerca di uno specifico risultato. Quindi è nostra responsabilità continuare a fornire alla nostra decadente società una alternativa, non adagiandoci sulla garanzia data dal nome della nostra disciplina o su quello dei grandi maestri che ce la trasmettono.

Il vero valore dell'Aikido sta nella coscienza di ogni Maestro che dirige un Dojo!

Un esempio mirabile di sana marzialità lo colgo ogni volta che faccio lezione a San Marino. Nella sala a fianco alla nostra si allenano i bambini, anche molto piccoli, dello Isshinryu Karate. Al termine di ogni lezione, quando sono perfettamente in ordine e pronti per il saluto, il maestro ad alta voce domanda: "Cosa si impara in questa scuola?" E i piccoli in coro gli rispondono. Ma molto spesso il maestro, con tono burbero, ostentando insoddisfazione grida loro: "NON HO SENTITO!" E allora i piccoli spremendo i loro polmoni e gonfiando le sottili vene del loro giovane collo urlano a squarciagola: "DISCIPLINA E RISPETTO!!!"

Bastiano aveva 7 anni (adesso ne ha 18) quando ad una delle sue prime lezioni di Aikido mi chiese congiungendo le mani nella posizione di Gassho: “Maestro ma perché dobbiamo pregare prima di fare l’Aikido”... bella domanda che richiedeva una risposta adeguata e convincente per un bimbo curioso e sveglio.

La prima cosa da dire fu “ Non è una preghiera, come si intende nella religione cristiana”... a distanza di anni adesso nei corsi bambini è rimasta la tradizione che al momento di dire “Gassho”... tutti rispondono “...Non è pregare”.

Gli chiesi quanti polmoni aveva, mi rispose “due” e quante gambe? “due” e quante mani? “due” e continuò ad elencarmi tutto quello che nel suo corpo era in numero di due: poi gli chiesi e cosa abbiamo che è solo uno?...e allora il coinvolgimento fu generale, ma corretto.

Maestro “il cuore!” e un altro “ il naso” ed un altro ancora “la bocca”...non è mancato chi ha dato rilievo al suo pisello, scatenando l’ilarità ingenua e curiosa degli altri. E allora spiegatemi dove nel vostro corpo tutto ciò che è uno... si trova e dove sono posti tutti gli altri organi in numero di due.

Dopo attenta esplorazione geografica si arrivò a definire la mappa del nostro corpo, con la soddisfazione di tutti i bambini da cui la sentenza: “Tutto ciò che è due sta a destra o a sinistra della linea mediana, tutto ciò che sta al centro è unico... con grande soddisfazione del bimbo “ del pisello” che aveva trovato anche la collocazione degli altri suoi attributi.

Allora quando facciamo Gassho e uniamo le mani lo facciamo al centro... cioè si incontra la mano di destra con quella di sinistra, come se diventasse una sola cosa. “Maestro... ma anche quando si prega succede così” “E’ vero... ma in Aikido è come se volessimo trovare una unione in noi stessi.... per esempio Bastiano hai mai visto che quando succede un guaio a qualcuno una buona parte

delle persone allarga le braccia allontanandole dal corpo (quasi a dire...mi cadono le braccia) perché si sentono divisi e poi dopo un po’ (a Napoli succede spesso data la nostra capacità gestuale) si congiungono e si intrecciano le dita davanti al petto (con anche colorite espressioni verbali)...a tentare di ritrovare sé stessi ...ecco Bastiano quello è un modo per ritrovarsi, per concentrarsi, per trovare la forza dentro (che la forza sia con me), per non dividersi ed affrontare il problema da risolvere”.

Ecco allora Bastiano: “Facciamo gassho per partire a fare una cosa con un animo sereno, senza problemi, uniti e concentrati ed anche con gratitudine.”

AD UN ADULTO avrei spiegato che:

GASSHO è un Mudra che ha un significato molto importante e rappresenta l’unione del nostro essere, la non dualità.

La mano destra è la parte destra del nostro corpo, la parte forte, ed è collegata con la parte sinistra del nostro cervello, che corrisponde agli aspetti razionali, decisionali, pratici.

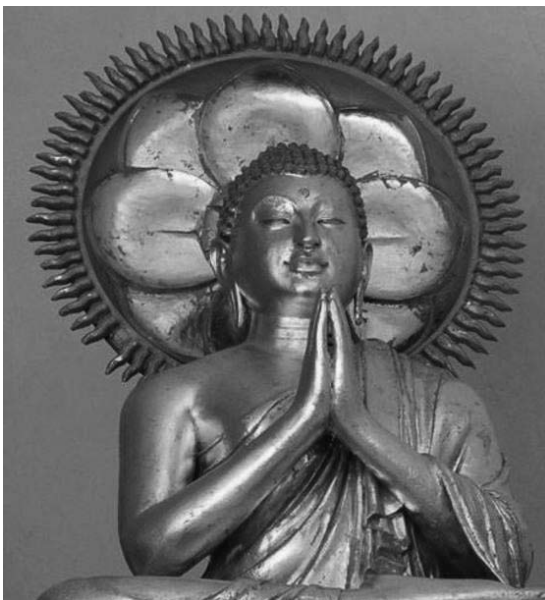
La mano sinistra è la parte sinistra del corpo, la parte del cuore, ed è collegata con la parte destra del nostro cervello, che corrisponde all’intuizione, ai sentimenti, alle emozioni.

Riunire le mani in Gassho significa unire tutto noi stessi con corpo, mente e spirito in ciò che stiamo facendo: essere totalmente presenti, donarsi al momento che stiamo vivendo. Non ha nulla a che vedere con preghiere o suppliche, ma con la nostra capacità di consapevolezza del qui e ora.

AD UN ADULTO PIU’ CONSAPEVOLE avrei spiegato che:

GASSHO 合掌 (lett. Mani unite ....guarda il kanji ...au) in sanscrito Añjali Mudrā (da Añj che significa onorare, celebrare, portare riverenza) deriva dal Buddismo Shingon (O Sensei da bimbo andava con la madre a praticare sul monte Kumano - mi sembra -) che però troviamo anche in molte asanas dello Yoga (Pranamasama) o come saluto nella vita di tutti i giorni in India (Namaste), in effetti ci sono due varianti uno a livello del chakra del cuore e uno al di sopra della testa a livello del chakra della corona. Atmanjali è poi il saluto a mani giunte che esprime ciò che si è detto cioè riverenza e rispetto per se stessi, per il proprio essere (vedi ad es. Atman da cui Atma - se stesso come essere - es Mahatma oppure atmen in tedesco respirare o per esteso spirito).

Perciò GASSHO è una forma di meditazione che si attua ponendo le mani giunte all’altezza del cuore, le



punte degli indici possono toccare il mento mentre la nostra attenzione viene focalizzata al punto di unione delle nostre dita medie dove terminano i meridiani del ministro del cuore.

Le due mani congiunte rappresentano l'unione della nostra parte terrena con la nostra parte divina e altresì il connubio della nostra umanità con la divinità suprema. Tramite Gassho sperimentiamo uno stato di distacco verso tutti i problemi contingenti che ci hanno accompagnato durante il giorno, per entrare a far parte della totalità dell'Uno, di riconoscere l'altro che incontreremo sul tatami come parte di noi stessi, e in ultimo ci dispone a diventare canali energetici puliti e consapevoli da cui poi il kokyusoren - esercizi di respirazione che serviranno a riequilibrare tutti i sistemi (nervoso, circolatorio, periferico, etc) fino a sfociare in un kiai pulito e rappresentativo dell'equilibrio raggiunto (come un test, ma questa è un'altra cosa che richiede molto più tempo).

In ultima analisi:

Gassho è un gesto che deriva dal Buddismo Zen.

Consiste nell'unire le mani davanti al petto con gli avambracci orizzontali, le spalle rilassate e le mani verso l'alto.

Ci si concentra sul Tanden oppure sulle dita medie delle mani che rappresentano il centro ed il ministro del cuore (vedi i canali energetici dell'Agopuntura) e si predispone l'animo ad una **SENSAZIONE DI RICONOSCENZA**

E GRATITUDINE (genitori, divinità, vita, maestri ed allievi).

Senza il senso di gratitudine saremmo solo animali.

E' un gesto che noi aikidoisti compiamo all'inizio ed alla fine di ogni lezione.

Chiaramente non è un trattato e c'è molto di più, ma ho pensato a Bastiano e mi è venuto da sorridere.

Ora fa la sua strada, ma ha lasciato la tradizione di rispondere all'ordine "GASSHO" da parte dei bambini dell'Aikikai Napoli ..." NON E' PREGARE".



«La parola giapponese Gassho significa due mani giunte. Effettuate Gassho congiungendo le mani davanti al centro del cuore. Il signor Ogawa suggeriva di tenerle in modo che, quando si espira dalle narici, le punte delle dita siano delicatamente sfiorate dal soffio; ciò serve a capire a quale altezza devono trovarsi. Durante la meditazione, ispirate dal naso ed espirate dalla bocca. Secondo la normale pratica del Qi Gong, inspirando dovete mantenere la lingua contro il palato, lasciandola poi ricadere quando espirate: in tal modo, si completa il circolo dell'energia nel corpo e nella mente.

Chiudete gli occhi e sedetevi in posizione rilassata, su una sedia o sul pavimento, nella postura del loto o del mezzo loto. Mantenete la schiena più dritta possibile, senza forzarla; se necessario, sostenetela con qualcosa. È lecito anche appoggiarsi contro una parete. (...) Sedetevi e congiungete le mani davanti al petto. Concentrate completamente l'attenzione sul punto dove i medi si toccano e dimenticate tutto il resto.»



Immagine da: <http://reiki-argentina.blogspot.it/2008/05/gassho.html>

da: - Lo spirito del reiki – Il manuale completo – Walter Lübeck, Frank Arjava Petter, William Lee Rand – Amazon.it

# La giusta misura

Filippo Iriti (dojo Aikidomus di Rimini)

Luglio 2013, raduno internazionale di La Spezia. Durante una piacevole chiacchierata al ristorante, un praticante di provata esperienza è rimasto perplesso per il fatto che qualcuno tra i presenti dichiarasse di allenarsi regolarmente per svariate centinaia di ore all'anno. Secondo lui, dare troppa importanza alle proprie ore di allenamento poteva essere considerato come una forma di competizione, mentre si sa che ogni tipo di competizione dovrebbe essere estranea allo spirito dell'Aikido.

Punto sul vivo, dato che anche io facevo parte del gruppo in questione, in modo forse troppo piccato gli ho ricordato che il maestro Tada, nel fiore della gioventù, usava allenarsi per qualche migliaio di ore all'anno (ipse dixit) e che le mie misere trecento orette non potevano quindi destare alcuna preoccupazione. Con il passare del tempo, tuttavia, mi sono ritrovato a pensare a quella conversazione, con il dubbio che quel signore avesse avuto almeno una parte di ragione.

Dopo un'accurata riflessione, ho concluso che per qualcuno allenarsi molto potrebbe anche essere una specie di gara, ma che nella maggior parte dei casi è solo indice di una sana passione e voglia di progredire nella conoscenza dell'Aikido. I nostri tatami sono calcati da persone molto eterogenee, ed altrettanto diverse sono le loro esigenze ed aspirazioni. C'è chi interpreta l'Aikido come ragione di vita, c'è chi lo considera solo come una tra le tante attività ricreative. Inoltre la possibilità di allenarsi molto o poco dipende spesso da altre variabili, come la priorità degli impegni lavorativi e familiari, così come dalla fortuna molto rara di avere un dojo aperto tutti i giorni. Quello che secondo me fa davvero la differenza, e adesso veniamo alla ragione per cui ho scritto questo articolo, è l'atteggiamento mentale con cui si decide di trascorrere il proprio tempo sul tatami.

Non importa se si è fenomeni oppure no, praticanti saltuari o assidui, c'è spazio per tutti; quello che andrebbe evitato sono le ESAGERAZIONI, gli eccessi che possono essere tipici tanto di una quanto dell'altra categoria. Ognuno di noi ha la propria storia e il proprio carattere di fondo, ed è importante mantenere queste diversità, ma durante l'allenamento di Aikido dovremmo cercare di limare, poco per volta, almeno i nostri difetti più evidenti.

Ad esempio, a volte si vedono alcuni praticanti totalmente distratti, palesemente più interessati alla birra post-allenamento che alla lezione in corso. In questo modo non imparano niente, ma soprattutto sono di intralcio ai loro compagni. Oppure altri che, stremati forse da una giornata passata a spaccar pietre in miniera, si riempiono la bocca di belle frasi sul Ki per perdere tempo e tirare il fiato tra una tecnica e l'altra.

Ma gli eccessi per me più fastidiosi sono quelli tipici dei praticanti più dotati, quelli all'apice della loro forma. A

cominciare da quando, chiamati come uke dai maestri, schifano i principianti come fossero viscidie lumache, dimenticando che, solo pochi anni prima, anche loro portavano la cintura bianca. Oppure quando, durante gli esami e in presenza di un vasto pubblico, sbattono a terra i loro uke come sacchi di spazzatura, quegli stessi uke che si erano prestati volontariamente per aiutarli. La vera maestria dovrebbe essere dimostrata controllando la propria forza, non rischiando di spaccare le ossa ad un amico. Ci sono gli "idolatri" che, come fossero una mandria di bisonti, ad inizio lezione si precipitano addosso allo shihan di turno, quasi volessero saltargli in braccio. È questa l'etichetta che un aikidoka esperto dovrebbe padroneggiare dopo tanti anni?

Poi vengono quelli come me, che amano assumere uno sguardo truce e sorridono solo se strettamente necessario. Questi individui appartengono a una categoria trasversale, da muku ai massimi dan; solitamente si aggirano per il tatami sfoggiando grinte più adatte ad un film di samurai che alla pratica dell'Aikido, rischiando il più delle volte di mettersi in ridicolo.

Voglio aprire una parentesi personale: io sono tra quelli che all'ultimo stage di La Spezia, durante la cena sociale, hanno dato pessima prova di sé, buttandosi sul buffet come bestie selvatiche senza vergogna. Perciò chiedo scusa a tutti e ringrazio il maestro Zucco per aver richiamato l'attenzione su quel brutto spettacolo; spero che, con l'impegno di tutti, alla prossima occasione sapremo comportarci meglio.

Concludo questo pistolotto morale dicendo che, se vogliamo davvero che l'Aikido ci serva ad allenare la mente e il corpo, poche o molte che siano le nostre ore di pratica (ma più sono, meglio è), dobbiamo cercare di sfruttarle con il massimo impegno, fisico e mentale. Con la svogliata pigrizia, o l'arroganza di chi si sente già arrivato, i risultati non sono garantiti. E per noi i m b r o n c i a t i, ecco l'antidoto migliore:





# “Ai” vuol dire “Amore” “Amore” vuol dire “Fiducia”

Daniele Fossacecchi



Avvenimenti recenti mi hanno portato a riflettere su quello che è un problema sociale di rilevante entità al giorno d'oggi, ovvero la violenza.

Ogni giorno, per mezzo dei media, sentiamo parlare di guerre, attentati terroristici e omicidi, un malessere che, ahimè, interessa tutta la popolazione mondiale e, nel più piccolo, ciascuno di noi.

Scrivendo per conto di una rivista dedicata all'Aikido ente morale, non posso far altro che spiegarmi in termini marziali, facendovi apprezzare il fatto che non ci distacciamo tanto da quello che è il problema sopra menzionato.

Probabilmente, se mi mettessi a fare un sondaggio tra i vari aikidoka sul motivo per cui hanno deciso di portare la pratica marziale all'interno della loro vita, le risposte risulterebbero variegate, quindi è per questo motivo che mi limito a parlare di me stesso. Sin da quando ero piccolo, l'arte marziale è stata motivo d'attrazione per me: karate, kung fu, thai box e via scorrendo; gli stessi cartoni animati giapponesi erano visti per me con altrettanta devozione anche se purtroppo, il vero approccio fisico che ho avuto nei confronti delle arti combattive si è verificato solamente nel 2005 con l'Aikido per l'appunto.

Ciò che mi ha permesso di nutrire tanto interesse a riguardo è stata la PAURA di non riuscire a difendere me stesso e chi mi stava accanto, quindi la VIOLENZA è stata un fattore determinante per questa mia scelta.

Le prime lezioni che ho seguito da sopra il tatami si sono svolte con grande distacco nei confronti di quelle che erano le novità derivanti da questo nuovo inizio ovvero compagni di dojo sconosciuti, il contatto fisico con essi,

la necessità del piede scalzo, la doccia a fine allenamento, la paura di farsi male, la tensione da esame e altri blocchi psicologici di varia entità.

Col passare dei mesi e con lo scorrere degli allenamenti, queste mie “paturnie” hanno cominciato a “dissolversi” e a lasciare spazio ad un principio di tutt'altra natura: la FIDUCIA.



*Kanji di Ai*

Ho iniziato a vedere il divertimento e la semplicità con cui si svolgevano le lezioni, la pazienza dei miei Senpai nello spiegarmi un TAISABAKI, l'entusiasmo del maestro nel mostrare una UKEMI o la dedizione di ciascun allievo nel fare da UKE al Sensei durante la dimostrazione della tecnica; è stato proprio questo DONARSI che mi ha fatto capire il vero spirito delle arti marziali, ovvero il cooperare per la crescita personale e sociale per quanto possibile.

Quindi mi sento di poter dire che lo scopo dell'Aikido non è tanto quello di farti vincere le tue PAURE mantenendoti sulla difensiva, ma quello di amare il prossimo e avere FIDUCIA in te stesso.



*Foto M. Stillante © Aikikai d'Italia*



# Leggendo e riflettendo su Irimi e centralizzazione

Alberto Ruggiero

L'Irimi è il secondo dei sei pilastri fondamentali su cui si basano le tecniche di Aikido (shihonage, irimi, kaiten, kokyu, osaewaza, ushirowaza).

Nelle arti marziali giapponesi, esso esprime il concetto di "entrare in un attacco profondamente, fisicamente, spiritualmente, diventando tutt'uno con la forza offensiva, così da disperderla". Nella lingua giapponese, Irimi è composto dall'ideogramma IRI, che esprime l'idea di passare, di entrare, e da MI, che significa corpo.

Quindi entrare nel corpo. Ed è per questo che si intende l'Irimi come espressione concettuale di entrare profondamente, nell'attacco avversario, fisicamente tanto da fondersi con la forza attaccante. Nell'insegnamento propedeutico, Irimi è entrare, nel momento che l'avversario attacca, con un passo in avanti. Ma tecnicamente dal punto di vista marziale, della difesa, si avanza sulla linea di attacco per poi finire con il corpo verso lo Shikaku dell'avversario, cioè verso il suo angolo cieco. Il principio di Irimi implica l'applicazione di altri concetti come, la scelta del tempo Da-ai e la distanza Ma-ai. La combinazione di questi concetti risulta, in particolar modo per gli aikidoisti meno esperti, alquanto difficile; e per questo, entrare direttamente verso l'attaccante, provoca timore tanto che spesso si adotta una tecnica alternativa come ad esempio il tenkan. Soltanto con la pratica, progredendo come aikidoisti, si riesce ad applicare l'Irimi.

Ma come avviene questo progresso? Spesso, durante la pratica il maestro suggerisce di concentrare e stabilizzare l'energia, raccomanda di concentrare l'energia nella parte del corpo indicata circa due dita sotto l'ombelico, nell'hara (ventre), il seika tanden (centro addominale) o seika no itten (punto unico). Attraverso l'esercizio costante (ad esempio il Kokyu, il tori fune, zazen, ecc.), la ricerca della concentrazione dell'energia nel Seika tanden, in un primo momento voluta e difficile, diventa automatica e non è più necessario cercare di ottenerla. Si raggiunge l'acquisizione di un concetto fondamentale dell'Aikido che si indica come centralizzazione interiore della propria energia; di pari passo si raggiunge anche la centralizzazione della propria personalità. Nel tempo, si sarà sviluppata la propria personalità interiore senza accorgersene, inconsciamente; si raggiungerà un equilibrio, una sicurezza, un autocontrollo nei confronti degli accadimenti quotidiani e delle proprie ansie, una sicurezza ed un autocontrollo che si riscontra anche nella pratica, che denota il costante progresso che avviene.

Sicuramente si avranno meno difficoltà anche nella ricerca dell'Irimi. Si intende che non può esserci crescita tecnica senza una crescita sul piano interiore, della propria persona, un aikidoista che non progredisce sul piano della crescita interiore non progredirà neppure sul piano della tecnica e viceversa. In definitiva la ricerca

della crescita della propria personalità, "la padronanza di se stessi (masakatsu agatsu)" è la ricerca del fine ultimo dell'Aikido. Una ricerca che passa attraverso "il misogi" della pratica costante. Quindi, questa centralizzazione interiore della propria energia, questa centralizzazione della propria personalità, attraverso la pratica costante, ed il progresso tecnico, sono strettamente dipendenti, correlati. Questo concetto si può rappresentare come un albero dove le radici sono la pratica costante, il tronco sta per la centralizzazione interiore ed i rami per la crescita tecnica (shihonage, irimi, kaiten, kokyu, osaewaza, ushirowaza).

Sicuramente, praticando con il tempo si avranno meno difficoltà anche nella ricerca dell'Irimi.

Sotto l'aspetto marziale e della difesa, l'applicazione di un buon Irimi, permette di centralizzare l'azione del difendente, di entrare nel centro dell'attacco, di porsi al centro dell'azione, di catturare la forza attaccante, di unificarsi ad essa e quindi di controllarla.

Concettualmente, si può dire che partendo dal proprio centro si passa al centro dell'avversario e di conseguenza si conquista il centro dell'azione acquisendone il controllo. Questo permette la possibilità di scelta di agire nel senso che si può annullare l'azione attaccante con una tecnica di rottura che porta all'annullamento dell'avversario oppure di avere il centro dell'azione ristabilendo la condizione di armonia che con l'azione aggressiva dell'attaccante si era alterata. Quindi, la ricerca della centralizzazione (inteso come equilibrio), è anche soddisfacimento della esigenza di ricerca dell'armonia, di equilibrio delle cose. Alla luce di quanto detto, si può dire che Irimi è una tecnica positiva, nel senso che ad un primo approccio, Irimi potrebbe sembrare una tecnica di aggressione ma, riflettendo meglio, nel rispondere ad un attacco entrando in Irimi, anticipando l'azione, si interrompe l'attacco, anche senza provocare danno all'attaccante, soltanto con il controllo dell'azione. In definitiva si rimuove all'origine il presupposto dell'aggressione, della volontà aggressiva (shin bu). Ciò vale anche nella vita quotidiana. Le intenzioni ostili di una persona possono essere annullate anticipando le sue intenzioni, scegliendo tempo e modalità giuste; nel lavoro, si possono evitare cattivi risultati scegliendo giuste programmazioni e così via. Irimi, applicato al quotidiano, non sarebbe altro che l'esatto intuito della giusta scelta, della buona predisposizione verso gli altri, del giusto atteggiamento e così via con la risultante di evitare possibili momenti di violenza, di negatività, di disequilibrio, di disarmonia. L'Irimi, quindi, quale indicatore della crescita etica e morale dell'individuo e non solo come aikidoista.

*Al mio maestro Mario Piccolo con mille ringraziamenti per tutto quello che mi ha trasmesso e continuerà a trasmettermi*  
Alberto

# I monaci guerrieri

Gianna Alice

Qualche breve notizia di cultura giapponese, anzi solo accenni per stuzzicarvi ad approfondire.

## 僧兵 Sōhei

Spero che non sappiate tutti chi erano i sōhei...

Sōhei (parola composta dai due kanji SO 僧= monaco buddista ed HEI 兵= soldato) venivano chiamati i monaci guerrieri del Giappone del X secolo che per seicento anni hanno combattuto aspre battaglie. In particolare nella zona di Kyoto e dintorni, nei monasteri, nonostante fossero luoghi di preghiera, si formavano gruppi di monaci soldato, detti sōhei (o anche Akuso 悪僧 che significa cattivo in senso lato) che si organizzavano in armate private per combattere contro i samurai e altri monaci guerrieri sfidandosi a vicenda per far valere la propria scuola. La maggior parte proveniva dalle scuole Tendai, Hossō, Shingon, ed anche Jōdo. Questi monaci erano particolarmente feroci in quanto, non temendo la morte come insegnava loro il buddismo e consci della beatitudine eterna combattevano senza timori... Verso l'anno 1000 in uno dei molti templi che costellano il monte Hiei, l'Enryakuji (che, anche se ricostruito perché distrutto durante una cruenta battaglia vinta da Oda Nobunaga, resta bellissimo da visitare) venne creato un vero e proprio esercito di monaci guerrieri con un codice da seguire. I conflitti dei sōhei diventavano sempre più sanguinosi e violenti fino a contrastare il governo, ma Toyotomi Hideyoshi che voleva riunificare il Giappone promulgò un editto (l'Heino bunri, l'editto di separazione) che impediva di possedere delle armi a chi non fosse samurai. La religione è stata spesso utilizzata per scopi politici e il Giappone non ne fu immune, così anche il regime Tokugawa usò i templi buddisti per reprimere le ribellioni e controllare i cittadini ai quali venne chiesto di dichiarare a che religione appartenevano in modo da estirpare credenze religiose ostili al governo.

## 山伏 Yamabushi

Anche tra i monti (yamabushi significa bushi delle montagne) i monaci si allenavano oltre che nello spirito anche con le armi fino a diventare quasi invincibili. Nell'isolamento delle montagne sentivano certamente il bisogno di sapersi difendere da chi cercava di derubarli quindi oltre che monaci erano anche guerrieri conoscitori di diverse arti marziali e padroneggiavano diversi tipi di armi. Nella cultura giapponese non è raro trovare questo dualismo per il miglioramento del fisico abbinato a quello spirituale che va oltre il professare una religione buddista o shintoista. Come i Sōhei, si organizzavano in sette combattendo con diverse armi, archi e soprattutto naginata. Studiavano inoltre il ninjutsu, l'arte dei ninja

che spesso aiutavano. A loro volta i ninja usavano il travestimento da monaco per mimetizzarsi e nel tempo si è venuta a creare una certa confusione tra le due figure. Combatterono anche contro Nobunaga che preoccupato della loro ascesa però li annientò ponendo fine all'epoca dei monaci guerrieri che con la loro belligeranza erano di ostacolo all'unità del paese e alla pace che volevano instaurare i Tokugawa.

## 侍 Samurai

Per i samurai si potrebbe dire che il percorso era inverso, cioè da guerrieri si dedicavano alla meditazione e alla pratica dello zen.

Quindi era una sublimazione della marzialità affiancata da una trasformazione spirituale.

## Shaolin

I monaci guerrieri più famosi sono certamente i monaci Shaolin della provincia cinese di Henan dove venne eretto il primo tempio nel 540 dc. La loro prestanza fisica dovuta ad allenamenti spirituali senza paragoni li rende decisamente unici al mondo.

## Dob Dob

Nel mistico Tibet è sempre stato necessario difendersi... quindi ecco che alcuni monaci diventavano guerrieri Dob Dob... Le vie per trovare l'illuminazione sono infinite...

Commento:  
il buddismo è una religione pacifica, purtroppo tutte le religioni sono state prima o poi teatro di fanatismi e intolleranze varie, sfruttate dai politici per scopi bellici per sostenere le loro brame di potere quindi parlare di progresso significa evitare che certi fatti si ripetano. Mai fidarsi dell'animo umano, anche quando si nasconde dietro una facciata di religiosità...! ma il cercare di migliorare la società tramite la religione è forse un modo di combattere? A voi il dilemma... pensateci...



*Mogami do Tosei Gusoku Armatura per Samurai periodo Edo  
Torino, Mostra Flashback 2013*

# Dall'Italia agli USA, la mia esperienza di Aikido nel nuovo continente

*Riccardo Cannavo e Sabrina Munao Northern Virginia Aikikai Capital Aikido Federation*

Gentili lettori della rivista Aikido, vi scrivo per condividere la mia esperienza di Aikidoka italo-americano con tutti i praticanti d'Italia.

Ho cominciato a praticare l'Aikido in Italia nel mese di ottobre 2004 presso il dojo Aikikai Augusta con il Maestro Giovanni Vaiasica allora 2° dan. Purtroppo, per varie ragioni, questo dojo oggi non è più attivo. Ho continuato la mia pratica sempre ad Augusta partecipando a vari raduni tenuti dai maestri Fujimoto, Foglietta, Aiello, D'Antonio, Leotta, Cozzi, Ruta, Travaglini, Longo ed altri.

Un ricordo speciale, da parte mia, va al compianto Maestro Leotta 5° dan che è sempre stato vicino al nostro dojo con la sua grande esperienza e serietà, il Maestro era solito venire ad Augusta un paio di volte l'anno per fare lezione e a volte si fermava anche a cena con tutti noi. Alla fine dell'anno poi il Maestro veniva per i nostri esami, di solito alla fine di giugno. Nel 2010 a Roma ho anche frequentato il corso insegnanti per bambini tenuto dai Maestri Cozzi e Travaglini, un'esperienza che raccomando fortemente a tutti gli Aikidoka.

Infine, per ragioni di lavoro a luglio 2010 con mia moglie ci siamo trasferiti negli Stati Uniti, viviamo nella cittadina di Arlington, un sobborgo della capitale federale Washington DC. Al momento del mio trasferimento avevo già conseguito il grado di 1° kyu proprio con il Maestro Leotta e ovviamente sapevo poco dell'Aikido in America, quel poco che avevo letto sui vari siti internet.

Per descrivere bene come funziona la pratica negli USA bisogna tenere in considerazione la grandezza fisica di questo paese, paragonando l'Italia con gli USA ci rendiamo conto di come il nostro paese è più o meno grande quanto uno stato americano di medie dimensioni... tenendo in considerazione che gli USA hanno 50 stati possiamo farci un'idea corretta della grandezza del paese. Negli Stati Uniti vivono più di 300 milioni di persone.

Vista la dimensione del paese, negli Stati Uniti sono presenti sette diverse federazioni riconosciute dall'Hombu Dojo, se andiamo a vedere sul sito dell'Hombu (<http://www.aikikai.or.jp/eng>) troveremo che ben sette diverse federazioni nazionali sono tutte ugualmente riconosciute e ritenute "ufficiali".

Attualmente io pratico con due diverse federazioni per avere la possibilità di praticare più volte alla settimana; durante la settimana pratico presso il dojo Northern Virginia Aikikai (<http://www.aikidoka.com>) che fa parte dell'United States Aikido Federation (anche chiamata USAF) (<http://usaikifed.com>) con il Maestro Gordon

Sakamoto 6° dan mentre nel fine settimana pratico presso il dojo Capital Aikikai (<http://www.capitalaikikai.org>) che fa parte della Capital Aikido Federation (anche chiamata CAF) (<http://www.capitalaikido.org>) con il Maestro Clyde Takeguchi 7° dan.

L'accoglienza che ci hanno riservato gli Aikidoka americani è stata meravigliosa, subito ci siamo sentiti in famiglia e in sintonia col gruppo.

Abbiamo cominciato a praticare già una settimana dopo il nostro arrivo!!

In questi anni abbiamo conosciuto i nostri colleghi americani partecipando a molte attività sociali dei dojo. Tutte le settimane i dojo organizzano una attività sociale per tutti i praticanti, di solito una cena al pub o al dojo stesso, rimanendo a chiacchierare insieme per qualche ora. La cosa che ci ha colpito di più è stata la pratica di capodanno, infatti la notte di capodanno c'è una lezione straordinaria dalle 22:00 alle 23:30 e dopo si rimane tutti al dojo a festeggiare, mangiare e bere per tutta la notte in allegra compagnia! ...Insomma veramente un bell'ambiente!!

Dal punto di vista della pratica Aikidoistica tutti i miei esami kyu sono stati riconosciuti e convalidati (io avevo con me il nostro tesserino federale il passaporto). Anche per mia moglie Sabrina, che al momento del nostro trasferimento aveva già conseguito il 6° kyu, l'esame è stato convalidato.

In questi anni negli USA ho avuto l'opportunità di frequentare molti raduni importanti con grandi maestri giapponesi e americani quali Yamada, Sakamoto, Thelwell, Wolf, Takeguchi, Hanif, Barrish, Jones, Tanimoto, Sugawara, Nadeau, Plank, Miller e molti altri.

Lo scorso anno nel mese di marzo Sabrina ha conseguito il 5° kyu, dovrete vedere come sono fatti i diplomi dei gradi kyu americani, sembrano tali e quali un diploma di grado dan solo un po' più piccoli.

Infine il 12 maggio 2013, dopo circa nove anni di intensa pratica, ho superato l'esame Shodan a Dale City in Virginia con esaminatore il maestro Sakamoto, riuscendo così a concretizzare il sogno di indossare l'Hakama e la cintura nera.

Quando torniamo in Italia nei periodi di vacanza cerchiamo sempre di incontrare tutti i nostri amici Aikidoka e praticare almeno una volta insieme, proprio come prima di partire per il nuovo mondo.

Per qualsiasi contatto o informazione sulla pratica negli USA scrivetemi a [riccardo.cannavo@gmail.com](mailto:riccardo.cannavo@gmail.com).

A tutti i praticanti di Aikido in Italia un caro saluto dagli USA!!

# Il mio incontro con lo Shiatsu, l'Arte giapponese del massaggio

Alessandra Roticiani

Ho incontrato lo Shiatsu all'età di 26 anni, reduce da un viaggio (difficile e a tratti davvero estenuante) durante il quale avevo seguito, come in ogni storia d'amore e straziante pathos che si rispetti, un ragazzo straniero nella sua terra natale, alla ricerca di qualcosa che cambiasse la mia vita di allora.

Terra non molto lontana in effetti, visto che si trattava del Portogallo, ma distante quanto bastava a farmi sentire, in quelle condizioni, un pesce fuor d'acqua.

In quel periodo il rapporto che avevo con la mia storia e la mia condizione personale non era dei migliori, vivevo in una condizione di conflitto perenne con il mio corpo, e la sfera delle relazioni personali era dolente e problematica.

Ero fisicamente molto pesante (soprattutto "appesantita") ed avevo scarsissima capacità di movimento, ricordo ancora che non riuscivo neanche ad allacciarmi le scarpe, salivo le scale a fatica, e mi portavo dietro dei dolori molto forti alla schiena e ad un ginocchio.

Durante quel periodo in quel paese straniero poi ero finita a fare un lavoro molto umile e faticoso, lavoravo come lavapiatti e aiuto cucina in un ristorante per più di 12 ore al giorno, guadagnavo pochissimi soldi, vivevo in una piccola stanza presso una signora con dei figli da mantenere e molto ingegno per campare nella zona del porto di Oporto (il gioco di parole è inevitabile) dove a tarda notte si aggiravano delle presenze non proprio rassicuranti.

E naturalmente il rapporto con questo ragazzo, sempre per la strana legge delle storie d'amore e pathos in cui è inevitabile un certo tipo di sofferenza, andava giorno dopo giorno a rotoli.

Fu quello il culmine di una serie di malesseri e disagi molto forti, tanto che in una anonima sera d'agosto salii con quei pochi bagagli con cui ero arrivata su di un treno, destinazione Madrid, e dopo neanche 4 mesi di quella vita in un paio di giorni feci ritorno in treno ad Orvieto, la mia città natale.

Fu dopo neanche un mese che trovai il volantino di un corso amatoriale di Shiatsu proprio nella mia città, o meglio, nel mio paese di provincia (dall'aria ancora piuttosto ignara a proposito di queste discipline), e la sensazione di volerlo frequentare fu subito molto forte, una specie di irresistibile richiamo che traspariva da dietro le poche parole di descrizione della disciplina riportata su quel foglietto evocava in me l'idea che quella fosse proprio la cosa di cui avessi bisogno in quel momento.

Nel frattempo avevo trovato un lavoro, sempre come aiuto cucina e lavapiatti in una birreria della zona (il che non contribuiva affatto a risollevare le sorti della mia condizione problematica e di sofferenza fisica e non

solo, anzi), che mi permise di iscrivermi e frequentarlo. Furono solo tre mesi di corso, ma tanto bastò a darmi una forte motivazione nel voler approfondire quel percorso. Era stata una grande scoperta, visto che mai fino ad allora mi ero accorta di avere un corpo "vivo", che in quel momento si risvegliava dal torpore e dall'inattività sotto le mani di altre persone e attraverso il loro contatto.

Certo, all'inizio le nozioni erano molto semplici, ma non per questo meno efficaci.

Come tutte le cose che hanno in sé qualcosa di semplice e diretto anche quell'esperienza si rivelò preziosa e fondamentale proprio per la naturalezza con cui veniva affrontata.

Iniziai poi il corso triennale, e da lì a poco approdai all'Aikido.

Era come se lo Shiatsu mi avesse dato il via per avere la possibilità di avviare un "movimento" latente, che per tutti quegli anni era rimasto sepolto sotto un corpo irrigidito e fermo.

Nel frattempo cambiai lavoro, approdai ad un laboratorio artistico di ceramiche come decoratrice, che mi permise di continuare con gli studi sia di Shiatsu che di Aikido, che tutt'ora porto avanti.

Ma vediamo più da vicino quale è la storia e le caratteristiche dello Shiatsu.

All'incirca un migliaio di anni fa la Medicina Tradizionale Cinese venne introdotta in Giappone, dove, a quel tempo, era molto praticato il massaggio Anma, il quale godeva della considerazione di molti come un metodo sicuro di approccio al trattamento del corpo (per farsi un'idea dell'importanza dell'approccio delle terapie manuali in Giappone basti pensare che durante l'era Edo, all'incirca 300 anni fa, ogni medico era tenuto a conoscere l'Anma, un tipo di massaggio tradizionale, in quanto ritenuto un mezzo di conoscenza profonda del paziente e un ottimo strumento diagnostico).

Quando appunto le nozioni della Medicina Tradizionale Cinese approdarono in Giappone trovarono terreno fertile per accompagnarsi alle tecniche manuali di massaggio tradizionali (come appunto l'Anma e l'Ankyo, anch'esse derivate da un tipo di massaggio cinese, il Tui Na), e sposarsi in una più grande visione delle possibilità di approccio alla salute (l'idea di base della medicina orientale è che non esiste una "malattia" o una "parte malata", ma bensì un individuo che vive il fenomeno della malattia, per questo molte delle pratiche sono rivolte alla preservazione dell'energia vitale chiamata 氣(Ki) e alla rigenerazione della capacità individuale di autoguarigione, pratiche che comprendono il trattamento non solo a livello localizzato e fisico ma anche per esempio spirituale).

Venne il momento poi nel quale il Giappone aprì le porte al mondo occidentale, nella seconda metà del 1800, ed arrivarono anche le nozioni del massaggio occidentale, assieme ad una visione più “analitica” delle cose, che andarono ad unirsi ancora di più a quel nuovo stile di manipolazione che si andava pian piano delineando.

Successivamente, verso il 1960, il governo giapponese volle “regolarizzare” gli stili di terapia manuale, ma il neo-nato stile risultato della fusione delle tecniche cinesi, giapponesi e occidentali non trovò subito posto nelle terapie che aspettavano di essere regolamentate.

Per questo alle varie tecniche che venivano praticate in questo nuovo metodo venne dato un nome, ovvero Shiatsu (letteralmente SHI dita e ATSU pressione) proprio per ricordare che quello era lo stile di massaggio che lavorava sui punti di pressione dei meridiani), e di lì a poco il Maestro T. Namikoshi codificò per primo una serie di parametri e corrispondenze stabili e riconoscibili.

Lo stile dello Shiatsu Namikoshi ha tutt’oggi mantenuto come caratteristica il concentrarsi molto sul lavoro localizzato, e sui punti da trattare in maniera sintomatica.

La sua scuola e la sua visione furono abbracciate dal sistema sanitario giapponese, che lo riconobbe successivamente come terapia ufficiale.

In seguito un suo allievo, S.Masunaga, già psicologo oltre che insegnante di Shiatsu, formulò un’altra teoria integrando il lavoro dei meridiani con aspetti legati alla psicologia, per cui un problema non interessava più soltanto una parte localizzata e separata dal resto del corpo ma tutto l’individuo era coinvolto nei fenomeni “malattia” e “guarigione (personalmente ho incontrato questo tipo di Shiatsu del Maestro Masunaga).

Partendo da questa visione il suo lavoro portò anche alla stesura di una nuova mappatura per i meridiani che non erano più visti come la rigida unione dei punti dell’agopuntura, ma che ora invece assecondavano invece le forme del corpo ed il suo movimento.

Inoltre secondo questa nuova visione tutti i percorsi dei meridiani hanno origine da Hara, il ventre (più o meno tutti dall’organo corrispondente a parte qualche eccezione), dirigendosi poi verso l’esterno.

Una delle caratteristiche principali dello Shiatsu è sicuramente che ha attinto alle nozioni dei principi della Medicina Tradizionale Cinese (teoria dei 5 elementi, percorso dei Meridiani) e nel tipo di approccio olistico all’altro, ma soprattutto, la caratteristica saliente, è che è riconoscibile dalle tipiche pressioni perpendicolari esercitate con il peso del corpo su zone e punti ben precisi.

Per questo il lavoro dello Shiatsu viene fatto, come molte delle quotidianità giapponesi, a terra, e per la precisione su un materasso (in genere di cotone) chiamato futon.

Questa posizione permette di affrontare il lavoro, da parte dell’operatore, in ginocchio, usando l’energia di Hara, dell’addome, del Tanden, permettendogli di attingere ad

una gamma di risorse non indifferenti.

In Hara si dice che abbia sede l’energia vitale, energia che comprende molte sfumature, quella spirituale, quella fisica, quella psichica, con Hara si sperimenta e si mette in atto la volontà, l’intuizione, la chiarezza (chi partecipa al Kinorenma del M.Tada sa di cosa parlo), e nell’interazione con ricevente queste sono energie che entrano in gioco, che vengono usate per percepire e “muovere” le energie di Uke (le denominazioni di Tori e Uke vengono usate, oltre che nell’Aikido, anche nello Shiatsu).

Quindi non solo un “massaggio”, ma un vero e proprio approccio all’intera persona attraverso diverse porte.

C’è da dire a questo punto, dopo aver cominciato a nominare gli Elementi, i Meridiani, l’Energia, che la grande differenza tra il nostro mondo occidentale e quello orientale nel quale queste visioni si sono sviluppate nel corso della storia è che in occidente abbiamo avuto lo sviluppo della scienza, ci siamo spinti sempre più in là nel cercare di determinare delle leggi ben precise e ci siamo addentrati nelle particelle più piccole della materia, abbiamo sezionato, studiato, provato e raccolto dati.

In oriente la conoscenza arrivava soltanto attraverso l’osservazione dei fenomeni, e grande spazio era lasciato all’intuizione e all’esperienza diretta.

L’idea fondamentale in questa visione così lontana dalla nostra è che siamo esseri fatti di energia (Ki, che sta a significare Energia, energia dell’universo, energia vitale, ma anche l’energia che caratterizza ogni individuo etc..) come tutto quello che ci circonda, e in noi si possono ritrovare tutti gli aspetti delle energie degli elementi naturali (questo secondo la Medicina Tradizionale Cinese).

Per cui sentiremo parlare dell’energia dell’Acqua, della Terra, del Fuoco, del Legno e del Metallo, associate ognuna ai vari organi interni.

A loro volta gli organi sono associati a determinate funzioni: ingerire i cibi, digerirli, espellerne la parte inassimilabile, respirare, riprodursi, alimentarsi, etc..

Quindi quando qualcosa non va se ne può parlare anche in termini di “energia”, averne più o meno a disposizione per i processi naturali e fisiologici può fare la differenza.

Queste energie dei vari organi “viaggiano” all’interno del corpo attraverso dei canali, i cosiddetti “Meridiani”, che in origine altro non erano se non l’unione dei punti dell’Agopuntura cinese, tecnica antica e millenaria praticata in origine basandosi sui risultati di alcune “torture” perpetrate nelle antiche carceri cinesi (si constatò che la stimolazione di alcuni punti, per esempio, incentivava alcune funzioni fisiologiche, come l’arrivo del ciclo mestruale nelle donne).

Shiatsu e Aikido hanno molto in comune, non solo l’essersi sviluppati in Giappone ed essere approdati in Occidente:innanzi tutto sono entrambe pratiche che portano all’approccio e al confronto con l’altro attraverso

la propria evoluzione, per cui senza la propensione al cambiamento e all'accettazione di parti di sé e degli altri che di solito non vengono affrontate e assimilate ci sarà poco sviluppo; ma non solo, entrambe lavorano con il Ki, con l'energia vitale, che nell'Aikido viene "usata" per auspicare un ricongiungimento armonico con l'energia universale.

Nel significato originario dell'ideogramma Ki è presente un aspetto legato al cibo, al nutrimento, visto che significa "vapore che sale dal riso in cottura", immagine che viene dall'idea cinese che nel corpo umano ci siano dei centri che possono essere ricongiunti all'immagine di un calderone con una pentola in ebollizione:

il fuoco che scalda e fa sì che i processi di nutrimento avvengano risiede nei centri bassi, che corrispondono alle zone dove l'energia sessuale è più forte, ed è questa l'energia primordiale che muove tutte le vicende umane dal basso;

in corrispondenza del tronco si sovrappone l'immagine del calderone, dove il cibo (sia quello materiale che quello psichico e spirituale) viene cotto, digerito e assimilato (alcune recenti teorie ci dicono che anche l'intestino sia dotato di una sua intelligenza, al pari del cervello, e che quindi abbia la capacità di percepire ed assimilare non solo la qualità materiale del cibo ingerito ma anche la sua qualità "vitale");

dal petto in su si ha l'immagine del vapore che sale dal cibo in cottura (l'alimento base per il giapponese è il riso), vapore che è la risultante dei processi di assimilazione di ciò che si è "mangiato" a diversi livelli, non solo quello del cibo materiale, la cui risultante è il nostro Ki, che quanto più è raffinato tanto più si avvicina all'energia universale.

Per questo occorre molta pratica, per far sì che i processi di raffinazione e purificazione abbiano luogo.

Lo Shiatsu, come l'Aikido, fa sì che questo avvenga, muovendo energia.

Ci sono poi tutta una serie di corrispondenze più tangibili tra le due Arti, che chi pratica Aikido conoscerà bene, a partire dal sentirsi meglio e avere appunto più energie a disposizione, dal lavorare sullo scioglimento delle tensioni ed il rilascio dello stress al lavoro sulla respirazione.

Molto interessante per me è stato, per esempio, scoprire che la preparazione alla lezione di Aikido (la respirazione, il percuotersi con i pugni, il massaggiarsi la pianta dei piedi) altro non sono se non brevi accenni di Do-In (o Automassaggio), che nel training dello Shiatsu viene praticato costantemente anche sotto forma di auto-trattamento completo, spesso abbinato anche allo Stretching dei Meridiani.

Oppure, un'altra curiosità, è che nel Do-In classico si lavorano i polsi con la preparazione al Kotegaeshi.

Passando a quanto concerne l'applicazione pratica intervenire con lo Shiatsu significa, dopo aver fatto un'attenta valutazione della condizione e della costituzione della persona che si ha davanti attraverso l'ascolto, l'osservazione e la palpazione di determinate zone (generalmente situate sulla pancia e sul dorso), individuare quali sono le disarmonie che si presentano in termini di mancanza o eccesso di energia (kyo e jitsu), e indirizzare il lavoro delle pressioni sui meridiani interessati.

Si può lavorare anche in maniera meno "raffinata", ovvero con delle tecniche di pressione e stiramenti all'interno di un trattamento generale, che comunque offrono molte opportunità di riequilibrio e benessere.

In termini "scientifici", visto che comunque la nostra mente di occidentali ha bisogno di una spiegazione, di un perché delle cose, di una ragione per tutto, quando si parla dei benefici di un trattamento Shiatsu si sottolinea come l'effetto benefico sia dato da un'azione rilassante data dal tipo di pressione statica e prolungata che permette il distendersi delle fasce muscolari anche profonde, permettendo per esempio ai vasi sanguigni di dilatarsi e far sì che la circolazione del sangue riprenda la sua azione di drenaggio e apporto di ossigeno ai tessuti.

Questo va a beneficio anche della circolazione più profonda, che attiva una maggiore efficienza degli organi interni.

Molti altri sono gli effetti salutarici di questa pratica, ad esempio il ripristino di una respirazione regolare, l'intervento sui processi digestivi, il miglioramento dell'attività di filtraggio renale.

Molto importante anche l'effetto sul sistema endocrino, quello immunitario e soprattutto quello sul sistema nervoso.

Questo perché il trattamento Shiatsu, agendo direttamente sui ricettori cutanei, stimolandoli, e mandando il messaggio alla "sede centrale" provoca uno sviluppo ed una evoluzione propriamente sensoriale della pelle, ma non solo: il messaggio che arriva al sistema nervoso è un messaggio di integrazione, che agisce da ponte tra la fisicità, la psiche e l'emotività, permettendo così il lavoro su più fronti.

L'incontro con lo Shiatsu, per me, ha significato l'inizio di un grande percorso di crescita, cambiamento ed arricchimento personale.

La strada verso l'equilibrio delle varie parti (in ogni caso) è sempre ardua, avvalersi di uno strumento come questo può fornire un aiuto molto importante.

Non è raro poi che chi pratica Aikido abbia incontrato sulla sua strada lo Shiatsu, e viceversa.

Sarà per questa affinità di fondo che ne fa due attività complementari.

Provate!



## Arte in Giappone 1868- 1945 GNAM Roma

*Questa mostra romana era davvero un evento imperdibile per tutti coloro che si interessano di cultura giapponese. Realizzata alla GNAM, acronimo di Galleria Nazionale di Arte Moderna era divisa in due fasi espositive, con sostituzione pressoché totale del materiale esposto: questa scelta non ha reso possibile una completa fruibilità ai non romani ma ha permesso l'esposizione di un numero totale molto rilevante di pezzi. Un'occasione estremamente importante considerato il periodo storico affrontato dalla mostra: dalla metà del XIX secolo al termine della seconda guerra mondiale.*

*L'esposizione era divisa secondo i periodi di reggenza dei tre imperatori, Meiji (1868-1912), Taisho (1912-1926) e Showa (1926-1989), e comprendeva anche kimono, kakemono, paraventi, oggetti di uso quotidiano.*

*Le molteplici visioni naturalistiche con la figura umana quasi inesistente, le eteree figure femminili e gli dei shinto fornivano uno spaccato della sensibilità giapponese di un momento storico culturale davvero rilevante: mentre in Europa arrivava il japonisme, in Giappone sbarcava l'occidente con nuove tecniche, segni e colori applicabili alle loro antiche tradizioni.*

*Di seguito la presentazione della mostra realizzata dal Japan Foundation. Un sentito ringraziamento a Maria Mercede Ligozzi Ufficio Stampa GNAM Roma*

In occasione del cinquantesimo anniversario della nascita dell'Istituto Giapponese di Cultura in Roma, The Japan Foundation, Galleria nazionale d'arte moderna, The National Museum of Modern Art di Kyoto, in collaborazione con The National Museum of Modern Art di Tokyo e con l'Ambasciata del Giappone in Italia hanno organizzato, per la prima volta in Italia, un'ampia mostra dedicata all'arte giapponese del Novecento, un periodo ancora poco esplorato di intense trasformazioni che va dalla restaurazione dell'Imperatore Meiji nel 1868 alla fine della seconda guerra mondiale.

In quest'arco di tempo, dopo oltre due secoli di feudalesimo e di quasi completo isolamento, il Giappone si confronta con un rapido processo di modernizzazione tecnica, economica, sociale, secondo modelli occidentali, mentre i primi influssi diretti dell'arte europea penetrano in schemi secolari consolidati. A questo profondo rinnovamento, repentino e radicale, si contrappone già negli ultimi decenni del XIX secolo un movimento di rinascita dell'arte tradizionale, di consapevole ritorno ad una visione estetica in cui si riconosce l'identità, l'antica civiltà del popolo giapponese.

Alla pittura nihonga (la pittura in "stile giapponese", in opposizione alla pittura yōga in "stile occidentale") e alle arti applicate è dedicata la mostra della Galleria nazionale d'arte moderna, nelle cui sale è presentata una selezione di alto livello qualitativo di opere che reinterpretano lo spirito della tradizione: dai kakemono, i tipici dipinti su rotoli verticali di carta o di seta, ai magnifici paraventi che decoravano gli interni delle case giapponesi; e inoltre lacche, ceramiche, tessuti,

kimono, vasi, intagli in legno, capolavori di una lunga e raffinata tradizione artigianale che tanto aveva influito sulla moda europea del giapponismo. Altrettanto tipici i soggetti affrontati: raffigurazioni di animali e immagini femminili, fiori, rami d'albero, paesaggi, evocazioni dei cambiamenti anche minimi della natura e del trascorrere delle stagioni, espressione di un sentimento di consonanza poetica.

Per esigenze conservative, dovute alla particolare delicatezza dei materiali, la mostra era distinta in due diverse fasi espositive, con sostituzione quasi totale dei dipinti e parziale delle opere d'arte applicata.



MATSUBAYASHI, Keigetsu

Fiori in una sera di primavera (Shunshō kaei)

Shimonoseki City Art Museum (1944 inchiostro e colore su seta)

## Visti per voi... Genova: Geishe e Samurai

La Redazione

La mostra di Genova “GEISHE E SAMURAI Esotismo e fotografia nel Giappone dell'Ottocento” aveva un solo difetto: era quantitativamente limitata! I giardini giapponesi ed il loro rapporto con lo zen, la storia della cerimonia del tè, le geishe ed il mondo della vita notturna, i samurai ed i guerrieri e la vita quotidiana erano i temi in cui la mostra era stata divisa ed ognuna di queste aree tematiche riservava dei veri capolavori non solo di arte fotografica, ma anche di estremo valore sociologico.

Nell'Ottocento il Giappone si mostrava al mondo: le curiosità occidentali a metà tra esotismo e curiosità erano stimolate ad una conoscenza ulteriore, con ovvie conseguenze anche economiche. Samurai, tatuati, geishe, ventagli, incontrando la cultura occidentale dettero origine al japonisme, una sorta di Mal d'Africa che molto influenzò l'arte ed il modo di vivere europeo.

Un sentito ringraziamento all'Ufficio Stampa Genova Palazzo Ducale nelle persone di Sara Vivaldo e della responsabile Camilla Talfani e a Sara Borchì, autrice dell'introduzione, per la loro cortesia e disponibilità.

*Da Genova al Giappone di fine Ottocento: gli scatti della mostra di Palazzo Ducale ci trasportano in quell'epoca di grandi mutamenti che prende il nome di Periodo Meiji (1868-1912).*

*Sono gli anni in cui il Sol Levante conclude la politica isolazionista del periodo Edo, conosciuta come sakoku, “paese incatenato”, e passa dal sistema feudale dello shogunato (governo militare dello Shogun) al governo Meiji dell'Imperatore Mutsuhito, il primo dotato di potere politico.*

*Si arriva così al Meiji jidai, che in giapponese significa il “periodo del regno illuminato”. L'Imperatore Meiji porta una ventata di apertura e rinnovamento, modificando la struttura politica, sociale ed economica del Giappone, sulla base del modello occidentale, senza intaccare le millenarie tradizioni nipponiche. E il Sol Levante assiste a un'enorme apertura verso l'occidente.*

*Il nuovo governo, sotto la guida dei giovani samurai autori della restaurazione, dà vita alle istituzioni cardine dello stato moderno. Un governo illuminato che apre i porti alle navi straniere, rinnova l'esercito, riforma la scuola, abolisce i privilegi feudali e spiana la strada all'uguaglianza tra cittadini e allo sviluppo delle arti.*

*I samurai acquistano il ruolo di classe dominante e leader culturali della società. Il ruolo di Geisha, originariamente riservato agli uomini, diventa un'arte affidata alle donne, e riveste un ruolo sempre più importante nella società, tanto da far credere che la stessa rivoluzione del periodo Meiji sia stata progettata nella riservatezza delle loro sale da tè.*

Sara Borchì



*«In quanto a soldi ho perduto più che guadagnato, e va bene, ma intanto ho avuto la possibilità di vedere molte giapponeserie con tranquillità e a lungo.*

*Il tuo appartamento non sarebbe quello che è senza le giapponeserie (...). Tutto il mio lavoro si basa sulla giapponeseria».*

(lettera di Vincent Van Gogh al fratello Theo)

L'esposizione presentava 125 stampe fotografiche originali realizzate dai grandi interpreti giapponesi ed europei di quest'arte, agli albori della storia della fotografia, fra il 1860 e i primissimi anni del Novecento, in grado di esplorare l'idea dell'uomo e della donna, sia nell'immaginario occidentale dell'Ottocento, che nelle reali condizioni socio-culturali del tempo.

Curata da Francesco Paolo Campione, direttore del Museo delle Culture di Lugano, e da Marco Fagioli, la mostra era realizzata da Genova Palazzo Ducale Fondazione per la Cultura e da Giunti Arte Mostre Musei, in collaborazione con il Museo delle Culture di Lugano che conserva un archivio composto da oltre 5.200 fotografie all'albumina colorate a mano, per metà circa contenute all'interno di oltre 90 coevi album-souvenir racchiusi da coperte splendidamente decorate da maestri dell'arte giapponese della lacca. Si tratta di una delle maggiori collezioni del genere esistenti al mondo.

Raccolta con erudita passione da Marco Fagioli a partire dal 1973, la collezione è stata interamente acquisita nel 2012 dalla Fondazione 'Ada Ceschin Pilone' di Zurigo che l'ha destinata in comodato permanente al Museo delle Culture di Lugano.

La rassegna ruotava attorno all'idea dell'uomo e della donna giapponesi, così come si sono formate nell'immaginario europeo dell'Ottocento, ritratto nelle fotografie della Scuola di Yokohama, sia nelle reali condizioni socio-culturali del tempo, attraverso i capolavori di uno dei più importanti capitoli della storia della fotografia- nata in Europa ma subito sperimentata in Giappone- proprio nel periodo in cui, abbandonando un isolamento che durava da trecento anni, il Paese del Sol levante si apriva all'America e all'Europa, influenzando, con le immagini e le espressioni della sua creatività, il gusto dell'intero Occidente.



Il percorso espositivo seguiva un itinerario tematico, diviso in sette sezioni, intervallato da tre piccole aree che presentavano otto preziosi album-souvenir, e indagava il contesto paesaggistico e culturale in cui è costruita l'idea di ineffabile perfezione, in cui si muovono i protagonisti, uomini e donne, della fotografia giapponese dell'Ottocento, quindi l'universo maschile, fatto di uomini e bambini ritratti nelle loro attività di tutti i giorni.

Si procedeva analizzando l'armonia del quotidiano che contraddistingue il ritratto delle donne impegnate nelle attività domestiche e di tutti i giorni, il tempo del rito e della festa, con i ritratti dei diversi operatori del sacro e le immagini delle occasioni liturgiche e cerimoniali, la bellezza sublime, che permette di cogliere le coordinate ideologiche di un modello idealizzato di bellezza femminile asiatica che s'imporrà attraverso una sorta di cliché, destinato a durare a lungo nel tempo.

Chiudevano idealmente la mostra le due sezioni dedicate agli eroi dell'ultraesotico, con i ritratti di alcuni dei personaggi tipici della cultura giapponese del tempo (samurai, kendoka, lottatori di sumo, tatuati), affiancati da venti rare carte da visita che ritraggono attori del teatro kabuki, e alle città senza notte, sul tema e sulla

realtà storica delle donne di piacere.

L'iniziativa genovese ha offerto l'occasione di approfondire un momento della fotografia nipponica passato sotto il nome di Scuola di Yokohama, la cui caratteristica risiedeva nell'unire la fotografia, la forma artistica più d'avanguardia di quel tempo, con la tradizione delle grafiche giapponesi, realizzando stampe fotografiche su carta all'albumina delicatamente colorate singolarmente a mano da raffinati artigiani.

Queste immagini, destinate prevalentemente ai viaggiatori stranieri, offrivano rappresentazioni del paesaggio e della cultura giapponese, con una funzione che è sostanzialmente quella di produrre souvenir di viaggio e della memoria esotica.

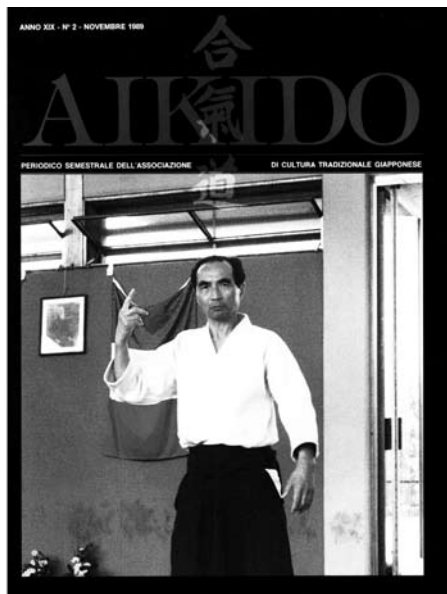
Tale genere esprime uno stile fortemente riconoscibile che non trova, allora, eguali nel mondo per la qualità dell'interazione fra la stampa all'albumina, la raffinatezza della ricerca fotografica e la finissima colorazione che, in alcuni casi, produce un risultato finale vicino a quello delle moderne fotografie a colori.

A realizzare tali capolavori furono artisti europei e giapponesi che risposero, innanzi tutto, al bisogno dei viaggiatori occidentali di portare con sé il ricordo di un paese che appariva loro per molti versi straordinario, nel momento irripetibile in cui la modernizzazione forzata dell'epoca Meiji (1868-1912) trasformava, a vista d'occhio, un mondo sostanzialmente medievale in una moderna nazione industriale. Grazie all'affermazione delle moderne tecniche di stampa, le stesse fotografie che assortivano gli album-souvenir di tali viaggiatori, furono utilizzate per alcuni decenni anche per illustrare una ricca pubblicistica fatta di guide, di resoconti di viaggio e, soprattutto, di descrizioni della vita quotidiana e dei costumi di un mondo che appariva all'Occidente come la quintessenza di un Oriente medievale, educato ed elegante, arrivato miracolosamente intatto alla soglie della civiltà industriale.



# Storia di una redattrice

Manuela Baiesi



La prima ad arrivare nelle mie mani aveva un bordo nero, in copertina la foto di un Maestro solenne, dagli occhi autorevoli mentre alzava un dito come ad esortarci ad ascoltare attentamente i suoi insegnamenti. Sullo sfondo, la bandiera italiana, quindi sicuramente in qualche modo quel Maestro doveva essere legato all'Italia. Altro non capivo: ero sul tatami da forse un mese, per me era già molto aver dedotto che sicuramente si trattava di un maestro, probabilmente perché indossava l'hakama come chi stava accompagnando i miei primi passi nell'Aikido.

Mi fece un effetto strano averla tra le mani, sapere che in qualche modo il mio piccolo dojo in cui conoscevo forse dieci persone era legato ad un'associazione grande, importante e riconosciuta, che addirittura pubblicava una RIVISTA, perfino patinata come quelle "vere".

Gli anni sono passati, rivista dopo rivista, e io seguendo la mia vita cambiavo maestri e amici, scoprendo anche che non è l'hakama a fare di un praticante un maestro; ogni anno lei arrivava puntuale a dirmi che non importava dove praticassi, ero comunque parte di un'associazione nazionale con un direttore didattico di altissimo livello (adesso il suo volto mi era familiare), leggevo insegnamenti e resoconti di stage a cui piano piano iniziavo anche a partecipare sentendomi sempre più parte dell'associazione.

Finché un giorno, complice un infortunio proprio durante uno stage di cui era giusto parlare diffusamente, mi venne chiesto di punto in bianco di scrivere un resoconto PER LA RIVISTA.

In un misto di paura ed emozione ho accettato, anche perché chi me l'aveva proposto non credo avrebbe accettato un no. Lo stage stava per iniziare e, magari vi sembrerà strano, non c'era la coda di aspiranti redattori. C'era una certa urgenza dunque.

E così, passando un po' dalla porta di servizio, ho cominciato a mettere il naso in ciò che sta dietro la creazione della rivista.

Non ho certo le grandi abilità letterarie di altri, ma il lavoro è tanto e tocca le competenze più disparate, quindi è facile che ti trovino subito un compito non appena ti metti a disposizione.

Come nell'organizzare uno stage ci sono ruoli di ogni tipo, così anche per realizzare la nostra rivista si può passare dai gratificanti contatti con personalità di spicco della cultura giapponese, al dover scrivere indirizzi e preparare pacchi con migliaia di copie da spedire. E non è raro che entrambe le attività siano in carico alla stessa persona, sempre perché come non c'è la coda per scrivere articoli, non c'è nemmeno quella per diventare "aspiranti imbustatori".

La rivista che avete ora in mano, comincia a nascere molti mesi prima, raccogliendo i vostri scritti che arrivano all'indirizzo email [rivistaaikido@aikikai.it](mailto:rivistaaikido@aikikai.it), ma anche visitando mostre e musei, contattando riviste straniere e chiedendo autorizzazioni per le traduzioni e ripubblicazioni.

Un'occhiata generale agli articoli che arrivano, magari chiedendo all'autore di precisare meglio qualche passaggio, e l'estate scorre tranquilla.

La pubblicazione degli articoli procede per gradi: in primo luogo la redazione valuta l'articolo, decidendo se e quando pubblicarlo.

Può anche accadere che un articolo sia accettato, ma destinato a numeri successivi perché in ogni numero gli argomenti trattati devono trovare un giusto equilibrio.

La rivista è destinata a tutti gli iscritti, quindi a 6000 modi differenti di amare la cultura giapponese ed è giusto dare soddisfazione a tutti all'interno di ciascun numero, calibrando gli interessi che possono variare da un estremo all'altro.

A questo punto comincia una fase di revisione dell'articolo: di norma i redattori si fanno carico della correzione degli errori di grammatica e di ortografia nonché della messa a punto della forma, ma l'autore deve ritenersi obbligato a modificare il pezzo secondo le indicazioni della redazione, qualora vengano rilevati errori notevoli, termini offensivi o non consoni allo spirito dell'associazione.

A meno che l'articlista non richieda espressamente la pubblicazione di specifiche immagini autorizzate, la redazione ha la facoltà poi di inserire immagini per rendere più agevole la lettura.

Si verificano infine le fonti controllando di avere tutte le autorizzazioni, perché ovviamente va rispettato tutto ciò che è previsto dalla legge sull'editoria, a partire dal fatto

di avere un direttore responsabile iscritto all'albo.

In autunno con i primi forti venti d'ottobre arriva anche la consueta spazzolata della direttrice, che ci ricorda le scadenze da rispettare.

Siamo a novembre e mancano ancora parecchie pagine: non sempre la meta è a portata di mano (e di penna).

Stranamente sono pochi gli iscritti dell'Aikikai d'Italia che decidono di scrivere alla rivista, mi sembra che il materiale disponibile per la pubblicazione rispetto al numero di praticanti sfidi le leggi della statistica.

In ogni dojo c'è sempre sempre qualcuno che ha voglia di correre e saltare, uno che preferisce la meditazione, quello che ama le immobilizzazioni, l'altro che è contento solo quando si fa overtone.... e uno con velleità letterarie ci sarà? Forse solo uno per dojo, fanno 229. Uno ogni due dojo? Uno ogni cinque?

Eppure di gente che ha voglia di esprimere il proprio pensiero ce n'è parecchia. Per esempio, per qualche motivo che non mi è chiaro, i molti praticanti che scrivono davvero bei commenti o recensioni su blog o conversazioni di facebook, non fanno un click in più per inviarli anche alla rivista.

Forse si crede che internet raggiunga tutti, addirittura più persone della vecchia rivista cartacea, e quindi si immagina di avere un pubblico maggiore scrivendo solo sul web, ma nei fatti non è così.

La rivista Aikido raggiunge tutti i 6000 iscritti, quindi parlando della sola associazione, siamo già a 10 volte tanto il numero di persone che seguono il corrispondente gruppo Facebook. Dispiace vedere belle parole o altrettanto belle foto sul web che non arrivano mai alla casella di posta della rivista.

La rivista cartacea non parla solo ai praticanti, ma viene inviata anche alle redazioni culturali di altre riviste oltre che a vari enti che si occupano di cultura giapponese, dalle università alle biblioteche fino addirittura al Gessoji Dojo del M.Tada, dove mi è stato detto che fa bella mostra di sé proprio all'entrata.

Cosa manca perché i due mondi (internet e cartaceo) si incontrino come in un perfetto incastro di puzzle creando una rivista che sia un bello spaccato di tutti gli interessi degli iscritti?

Il fatto è che non tutti conoscono noi redattori, associando visi a nomi, e quindi in un certo senso siamo un po' in incognito. E così talvolta nelle pause tra gli allenamenti sentiamo commenti come "ma perché non c'è mai un articolo che parla di questo e quello? Di questo maestro e di quell'altro? Perché non hanno ricordato quell'avvenimento, quell'anniversario o quel maestro che era tanto importante? E io vorrei tanto che si parlasse del dolore alle ginocchia. E io della fioritura dei ciliegi davanti al mio dojo. Ho provato a stampare l'ultima rivista dal sito e non ci riesco, ho anche chiesto al blog perché non è possibile, ma nessuno mi ha risposto". Davvero? Hai chiesto a un blog?? Ma perché lo chiedi a un blog quando puoi mandare una mail alla redazione?

Cosa non funziona nella comunicazione all'interno della nostra associazione?

Non sarebbe molto molto molto più semplice porsi di volta in volta di fronte agli interlocutori giusti per l'argomento di cui parliamo? Come ci sono temi di cui si parla con il proprio maestro e altri con il consiglio dell'associazione, ci sono questioni di cui si discute nello spogliatoio o nella piazza del web e altre per cui basta chiedere alle redazioni delle due riviste.



*Rivista anno 2004*

Comunque, dopo aver sentito tutti questi commenti torniamo a casa, apriamo la casella di posta immaginando l'arrivo di un bel malloppone sugli argomenti di cui si lamenta la mancanza e ... nulla!

Non solo non troviamo il sospirato "cara redazione ecco qua finalmente il mio articolo in cui si parla del mio maestro che non considerate mai", ma nemmeno una mail di due righe in cui si dica "cara redazione ho un disperato bisogno di leggere un articolo su questo e quest'altro, per piacere cercate voi qualcuno che lo scriva perché io non ho tempo, ho chiesto a tutti i miei amici e non trovo nessuno". Però non crediate che i redattori siano dei tuttologi dell'aikido: se bisogna parlare di un maestro è meglio che lo facciano i suoi allievi piuttosto che leggere storie strampalate a firma dei sottoscritti.

Questi commenti fanno male.

Tutta la redazione e il direttore responsabile hanno sempre esercitato il loro ruolo a titolo gratuito, solo per la gioia di lavorare insieme a un progetto che rende più bella la nostra associazione.

Ed è giusto farlo così, perché è la NOSTRA rivista, non si chiede niente in cambio, tranne forse comportamenti improntati alla correttezza anziché alla polemica senza quartiere.

Sacrifichiamo le serate d'autunno a correggere virgole,

parentesi e accenti per non parlare di quei maledetti “tatami” che per colpa del correttore ortografico automatico diventano sempre “talami” e chissà cosa ne sarebbe della serietà di certi articoli se davvero venisse pubblicato “talami”.

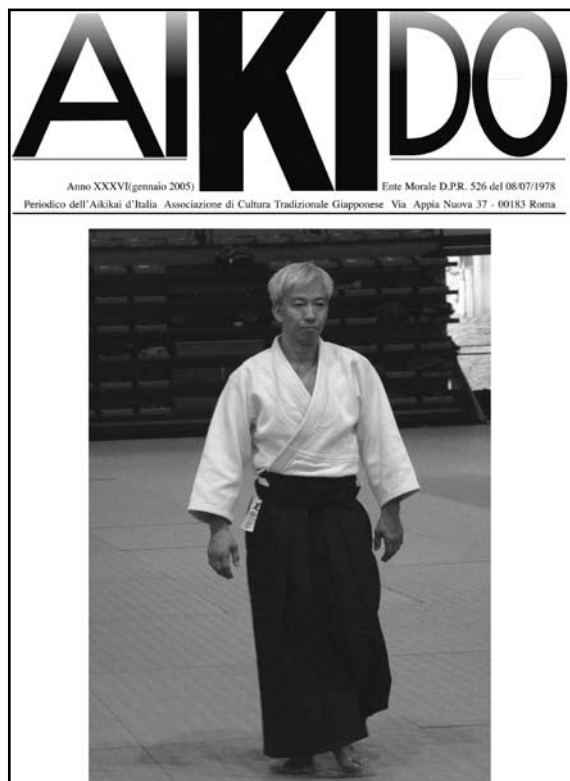
Dopo la mezzanotte si incrociano gli occhi, ogni articolo viene letto decine e decine di volte ma qualcosa scappa sempre. E' la tragedia di tutti i copy editor. Ci sono errori che sembrano nascere solo in tipografia, ogni anno quando mi arriva la rivista ancora calda tra le mani, apro una pagina a caso e trovo sempre una virgola, un punto o uno spazio (che nervoso) che non dovrebbero esserci e mi chiedo come ho fatto a non vederli prima.

E infine aspettiamo la distribuzione a tutti i dojo e piano piano raccogliamo impressioni, critiche, correzioni.

Ci sono naturalmente anche i commenti che danno tanta soddisfazione e sono una spinta per il numero successivo, e quasi sempre le richieste di correzioni sono molto educate. Qualunque sia l'errore segnalato, l'anno successivo si fa sempre ammenda per quel nome sbagliato o quella frase che è saltata via (o è raddoppiata) in fase di stampa.

Purtroppo a volte per dei semplici refusi si scatenano guerre che portano verso rotture che non si vorrebbero proprio, soprattutto in un'associazione che dovrebbe seguire la “via dell'armonia”.

E allora, mentre sono qui in una buia serata autunnale a girare i soliti famigerati accenti dei “perché”, che non vogliono mai andare nella giusta direzione, mi chiedo perché mai quella rivista che mi faceva sentire parte di una grande associazione, sia diventata purtroppo il terreno di scontro per rivalse personali, invece che essere semplicemente la libera espressione delle idee dei suoi iscritti. Mi dico che sarebbe bello se bastasse poco per cambiare prospettiva, come quando giro l'accento di un “perché”, che invece di puntare verso il basso deve guardare in alto.



Rivista anno 2005

A questo punto, siete arrivati fin qui e alcune risposte alle domande che ho sentito e letto lo scorso anno le meritate:

- “Perché non si possono scaricare né stampare le vecchie riviste dal portale?”

Risposta semplice “Perché qualche anno fa i consiglieri dell'Aikikai d'Italia hanno deciso così”. Quindi se desiderate che siano scaricabili, siamo in democrazia e basta rivolgersi al Consiglio.

Esco un momento dall'argomento “rivista” per ricordare che la struttura del portale (cosa c'è, cosa non c'è, perché quel colore, perché quella foto) viene interamente decisa dal Consiglio.

- “sarebbe stato bello ricordare il maestro Fujimoto tramite interviste e racconti su esperienze passate, stage, aneddoti dei maestri italiani che gli sono stati più vicini in questi anni”.

Quando il maestro ha ricevuto l'ottavo dan si è scelto di dedicargli eccezionalmente un numero extra in formato ridotto. Per ricordarlo lo scorso anno abbiamo preferito una forma diversa, cioè la foto/poster che molti responsabili hanno apprezzato e affisso nel proprio dojo. Articoli in ricordo, ad opera dei suoi allievi che meglio lo conoscevano, non ne sono giunti.

- “vorrei che uscissero più numeri ogni anno”.

Come abbiamo detto in questo articolo, il lavoro di redazione è lungo e complesso. Inoltre, allo stato attuale non c'è materiale per sfornare più riviste. E allacciandomi a un'altra domanda, lo “spazio” per trattare più temi ci sarebbe. Sono proprio i temi (i giornalisti per dirla con un termine forte) che mancano.

- “ci vuole più professionismo”.

Dietro alla stampa della rivista ci sono professionisti del settore, che offrono la propria collaborazione gratuitamente senza dimenticare la propria professionalità.

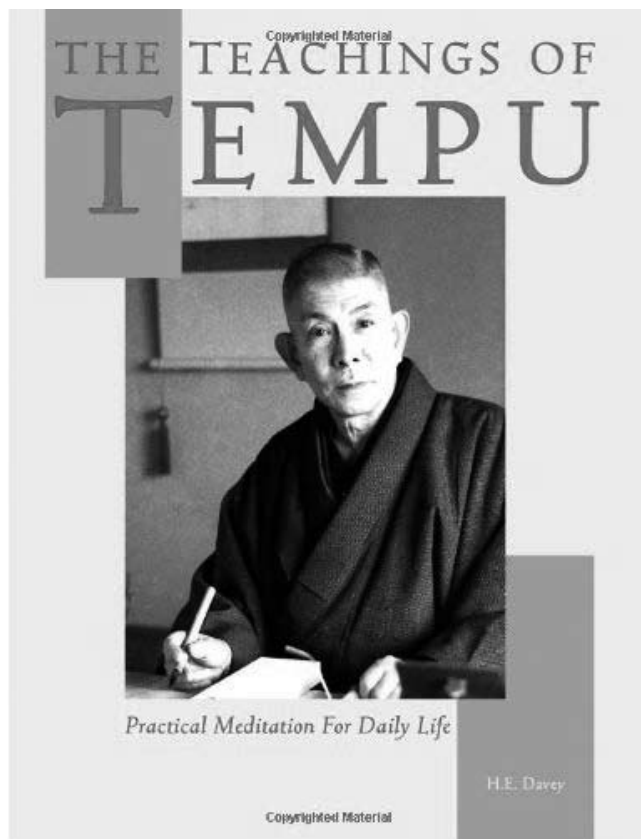


# La biblioteca ideale

## The teachings of Tempu

La Redazione

Questo libro, di recente pubblicazione (ottobre 2013), è in lingua inglese ma ci è parsa un'utile indicazione per i nostri lettori anche per le immagini contenute, che possono aiutare nella pratica della meditazione secondo le modalità del Maestro Nakamura Tempu spesso citato, durante gli stage, dal nostro Direttore Didattico Hiroshi Tada.



Editore: Michi Publishing (26 ottobre 2013)

ISBN-10: 0615856330

ISBN-13: 978-0615856339

*The Teachings of Tempu: Practical Meditation for Daily Life* ci racconta della vita e delle tecniche di meditazione di Nakamura Tempu (1876 -1968).

Nakamura insegnò Shin-shin-toitsu-do (Unificazione di Mente e Corpo) per più di 50 anni ed è stato autore di libri di successo.

Ha allenato più di 100.000 persone, tra cui membri della famiglia Imperiale giapponese, ufficiali statali, leader di affari, atleti di spicco, attori celebri, esperti di arti marziali e romanzieri.

Il libro comincia con i primi anni di Nakamura e la sua ricerca globale per guarire dalla tubercolosi, patologia da cui era afflitto in maniera abbastanza grave.

Questa ricerca lo portò negli Stati Uniti, dove studiò medicina alla Columbia University. In seguito, viaggiò in Europa, dove visse con l'attrice Sara Bernhardt e si occupò di psicologia. In Egitto incontrò Kaliapa, un indiano mistico e praticante yoga che lo portò ad India per un estremo tentativo di salvargli la vita. Grazie ad una meditazione profonda in Himalaya, Nakamura

Tempu ottenne un miglioramento intellettuale, sanò le ferite ossee della malattia, e ritornò in Giappone come un altro uomo.

*The Teachings of Tempu* utilizza episodi biografici per presentarci la sua filosofia dell'unificazione di corpo e mente, il suo sistema di meditazione, e di come questo possa aiutarci per avere non solo una salute migliore ma anche forza di volontà e concentrazione. Ad integrazione di questo libro per la prima volta in lingua inglese, sono presenti anche rare illustrazioni dal Giappone.

*The Teachings of Tempu* contiene anche esperimenti ed esercizi fattibili quotidianamente per comprendere l'unificazione del corpo e della mente - quindi l'essenza della filosofia di Nakamura, il segreto per sviluppare il potenziale umano. Le immagini di questi esercizi e le forme di meditazione sono realizzate da Sawai Atsuhiro, principale esponente della Shin-shin-toitsu-do, e studente diretto di Nakamura.

Il dottor Robert Carter, autore e Professore Emerito di Filosofia alla Trent University, in Canada, è autore della Prefazione.

### Giuramento per oggi

*Senza provare rabbia, timore, dolore,  
con onestà, benevolenza, piacere  
con forza, coraggio e fede  
oggi adempirò ai miei doveri verso la vita.  
Mai perderò la pace e l'amore  
e vivrò come un autentico essere umano.  
Tutto questo io oggi giuro a me stesso*

### Il vero io

*Sin dal principio la realtà del mio vero io  
è un'entità eterna ed immortale  
che né l'acqua né il fuoco possono violare.  
Se nell'uomo tal fede è vera ed irremovibile  
Le sofferenze della carne e la violenza degli uomini  
Svaniranno come sogni ed illusioni  
E si aprirà il regno della grazia*

Nakamura Tempu

(traduzione di Asuka Ozumi)

# La biblioteca ideale

## Pionieri Il mio percorso

La Redazione

# AIKIDO

合  
氣  
道



**Rober Fabbretti**

PIONIERI  
IL MIO PERCORSO

BOOK  
SPRINT  
EDIZIONI

Rober Fabbretti

Aikido- Pionieri Il mio percorso

ISBN: 9788868233006

Book Sprint Edizioni

Disponibile anche in e-book

INTRODUZIONE (dell'autore)

Ogni cosa, ogni essere vivente, ogni essere umano, ha una storia. Ogni storia può essere più o meno importante, tutto dipende dal suo contenuto e da come si possono essere verificati gli eventi che l'hanno generata in base ai quali si prova emozione ed interesse.

Ogni persona ha un suo percorso, dal momento in cui nasce e per tutto il tempo della sua esistenza.

Anche io ho la mia storia ed è questa che Vi racconto. Ma non inizia da quando sono nato, bensì, dalla primavera del 1969, anno in cui è iniziata la parte del mio "percorso", (termine che citerò per tutto il mio racconto) che ha determinato il tratto più piacevole della mia vita.

Il racconto del mio percorso, come già ho detto, inizia nel 1969 ed arriva sino al 2013, anno in cui sono giunto, ma che proseguirà poi per tutta la durata della mia vita, di questo, sono sicuro.

In questo percorso, tenuto conto che può rientrare nella narrazione di eventi come c'è ne sono tanti e quindi, di poca importanza letterale, io ho raccontato con quanto di reale può esistere in una storia con nomi ed avvenimenti riferiti alla vera e pura realtà per cui la poca importanza in senso letterale viene, per me, valorizzata dal fatto che questa è la mia vera realtà, vissuta e raccontata.

Questo percorso vuole essere la testimonianza della passione, dei sacrifici e delle soddisfazioni con i quali io

ho intrapreso l'inizio della pratica dell'AIKIDO.

Io ho conosciuto l'Aikido per un puro caso, pensando di intraprendere una qualsiasi ginnastica e neanche per amore della ginnastica ma solo per il fatto che ho condiviso, con mio fratello, lo scopo di riempire un pò del mio tempo libero.

Sin dai primi momenti in cui ho cominciato ad eseguire i primi movimenti sono rimasto affascinato, senza aver mai visto prima alcun maestro giapponese, figuratevi dopo. Durante la stesura dello scritto, ho cercato di far condividere al lettore le stesse emozioni che, io, ho provato durante questo cammino.

Ho abbinato, parallelamente, quanto da me vissuto con il succedersi di eventi e situazioni che hanno potuto verificarsi nell'ambito di questo percorso. Come già ho detto, è una storia come tante, ma a volte, anche una storia banale e di poca importanza per taluni, può avere effetti costruttivi per altri e mi riferisco principalmente a coloro che si avvicinano per la prima volta all'apprendimento di un'Arte come l'Aikido per la quale, considerata la massiccia evoluzione che esso ha sviluppato tra una frammentazione e l'altra, oggi come oggi è facile cadere in scelte che, in un primo momento entusiasmano ma che poi si rivelano solo false.

E' un percorso pieno di salite e di discese, come del resto è la vita di ogni giorno. Questi dislivelli io li ho vissuti e se devo essere sincero, ho trovato molte difficoltà ma anche molte soddisfazioni e, se nel raccontare questo mio percorso, in qualche modo, sono riuscito a dare anche un minimo contributo di consapevolezza ad una sola persona, posso dire di aver raggiunto un obiettivo personale ma, se come credo, l'interesse che potrà generare questo mio racconto si evolverà in una sfera maggiore, allora sarà una enorme soddisfazione il sapere che ho dato un concreto contributo a chi, volendo iniziare la pratica di questa Arte, potrà trovare in questo mio percorso un punto di riferimento per intraprendere questo lungo e meraviglioso cammino.



# Galateo, etichetta, educazione

Luisa Bargiacchi

Solitamente in ogni dojo sono presenti delle regole di etichetta a cui praticanti dovrebbero conformarsi.

Sono per lo più regole dettate dalla buona educazione quali il rispetto dell'orario o della pulizia personale oppure regole più tecniche come quelle relative ai posti da occupare o ai saluti ed inchini.

Nella pratica quotidiana alcune di queste sono disattese, per lo più a causa dei ritmi di vita che (tranne fortunati casi) non ci consentono di comportarci sempre come vorremmo: conciliare il lavoro, la famiglia, gli impegni personali con una pratica impegnativa quale quella dell'Aikido è davvero cosa ardua, inoltre aggiungiamo che la frequenza del dojo implica anche una frequentazione personale, umana e facilmente i comportamenti si allontanano dall'etichetta per sconfinare se non nell'amicizia in simpatia. Quando ciò accade spetta al Maestro riportare l'ordine, ricordando con determinata dolcezza che stiamo praticando in un dojo e non... al mercato!

Tuttavia capita, soprattutto durante gli stage che l'assenza del guardiano renda l'allievo, diciamo più insolente oppure, cosa ancora peggiore che sia lo stesso Senpai a tenere comportamenti diciamo "maleducati".

Vorrei quindi stilare una guida relativa ai comportamenti che SEMPRE TUTTI quanti, Maestri ed allievi dovrebbero tenere quando sono ad uno stage; questo elenco peccherà di estrema presunzione e tracotanza ma, purtroppo non esaurisce i mali comportamenti che coloro che aiutano nella organizzazione e realizzazione di uno stage devono affrontare.

Prima degli altri gli alti gradi dovrebbero adoperarsi per una pratica rispettosa degli altri così da poter essere davvero Maestri e non semplici maestri.

1) In stragrande maggioranza coloro che, con vari compiti, aiutano alla realizzazione di uno stage sono praticanti che sacrificano il loro tempo per puro spirito aikidoistico spesso rinunciando loro alla pratica. Questa constatazione è spesso dimenticata o quantomeno poco considerata e, cosa davvero intollerabile, lo è soprattutto da chi, per esperienza e ruolo dovrebbe più di ogni altro esserne consapevole comportarsi conseguentemente, quanto meno per dare "il buon esempio".

2) Anche chi ha raggiunto un alto grado dovrebbe (più degli altri) collaborare **ATTIVAMENTE** alla realizzazione di uno stage, mettendo a disposizione la sua esperienza.

Lo stage inizia quando si entra nel dojo ospitante e termina quando si esce: montaggio e smontaggio tatami, loro pulizia, iscrizioni e libretti sono tasselli di un

evento a cui tutti dovrebbero, anzi meglio, DEVONO collaborare.

Dispiace vedere che, il più delle volte chi dovrebbe dare esempi di "aikido quotidiano" veda lo stage come una vetrina personale.

3) Quando si va in altro dojo è educazione salutare non solo il Maestro ospitante ma anche coloro che lo aiutano nella gestione dello stage.

Troppo spesso si vedono Maestri che, dall'alto del loro grado, considerando alla stregua di "servi" coloro che rendono attuabile la loro pratica non effondono nemmeno un "buongiorno".

Anche alla fine della pratica sarebbe buona cosa salutare e ringraziare: in ogni modo un sorriso è spesso il miglior pagamento.

La segreteria organizzatrice dello stage non è una nostra appendice: chiedere "mi compri un keikogi?", mi ricarichi il telefono?" e simili significa non rendersi conto di quello che gli altri stanno facendo per noi.

4) Al momento dell'iscrizione allo stage, se c'è da compilare un modulo, facciamolo senza intralciare! Non stiamo lì a leggere un'iscrizione come se fosse una cartella esattoriale, perché le cose richieste sono semplici e più o meno sempre le stesse e soprattutto presentarsi davanti alla segreteria con già il modulo compilato, evita attese inutili ai vostri compagni.

La quota da pagare è SEMPRE ampiamente reclamizzata: presentarsi con i soldi contati non è davvero cosa ardua (con un po' di buona volontà s'intende).

5) Se si lascia il libretto perché questo sia firmato è bene ricordare che, questo non viene... né venduto al mercato nero né bruciato!

Se si ha timore che venga smarrito o deteriorato meglio non affidarlo a nessuno o tenerlo a casa; se invece si è disposti a rischiare l'abbandono della "borsa domestica" è inutile tediare con continue richieste sul "dov'è?" o sul "perché ancora non c'è?" Prima di assediare chi è in segreteria con toni quasi minacciosi è meglio domandare ai nostri compagni o al nostro Maestro se per caso non abbiano preso loro il nostro "amato".

6) Se si deve sostenere un esame è bene ricordare che il problema è solo nostro! Presentarsi con le domande compilate, con la giusta quota e, per ogni problema rivolgersi al proprio Maestro anziché alla segreteria ospitante sono comportamenti tanto banali quanto educati.

7) Se nella locandina dello stage compare la scritta “portarsi jo, bokken e tanto” va da sé che sono da portare!

Se, per i motivi più disparati non lo abbiamo fatto, risolviamo da soli il nostro problema! (e il Maestro che non ha controllato l’attrezzatura dei suoi allievi deve “sacrificarsi” per primo fornendo la propria).

Se qualcuno ci offre la sua arma dobbiamo tenerla con estrema cautela ed attenzione: SUBITO restituirla e OVVIAMENTE ringraziare !

8) Sul tatami sarebbe gradito se i Maestri aiutassero i principianti.

Aiutare però non significa far sentire incapace o inetto né, tantomeno far vedere quanto si è bravi; aiutare vuol dire rispiegare con dolcezza, aiutando a superare un ostacolo. Ringraziare, da parte di entrambi, anche qui è cosa gradita!

9) Guardando i video degli stage ci si accorge che SEMPRE ci sono le stesse persone davanti al Maestro:

non è che gli altri non vorrebbero stare davanti è solo che magari non hanno il medesimo scatto o faccia tosta.

I Maestri, e in generale gli yudansha, dovrebbero lasciare i posti in prima fila a chi ha meno esperienza o magari semplicemente non ha trovato posto in prima fila. Sono soprattutto i principianti che devono guardare e sentire bene!

10) Mentre si assiste agli esami ricordiamoci di non mangiare né bere: se proprio non ce la facciamo più alziamoci e andiamo a mangiare/bere in un luogo invisibile dal tatami...

Non si può filmare né fotografare esami o momenti dello stage senza aver ottenuto un preventivo permesso: ricordiamoci che in Italia esiste una legge specifica sulla privacy e soprattutto che, non tutti hanno piacere di essere immortalati.

Non abbandoniamo “a chi poi...pulirà!” lattine, bottigliette, oggetti vari, carte -non solo durante gli stage ma sempre- e cerchiamo di lasciare un ambiente quanto più possibile pulito ed ordinato.

*Di seguito un esempio di regole “standard” del dojo: sono tratte dal sito del dojo Shin-Bu, a Bari, del M° Fabrizio Ruta. (<https://sites.google.com/site/aikidoshinbu/Home/l-etichetta-del-doj>).*

*Altre regole al nostro sito! ([www.aikikai.it/index.php?option=com\\_content&view=article&id=16&Itemid=30](http://www.aikikai.it/index.php?option=com_content&view=article&id=16&Itemid=30))*

## Reigi

- 1) Si arriva nel dojo prima dell’inizio della lezione. Chi arriva in ritardo non potrà partecipare alla lezione a meno di aver ricevuto il permesso preventivo dal maestro.
- 2) Salendo e scendendo dal tatami si esegue un inchino verso lo shomen (parete principale sulla quale è esposta la foto del Fondatore).
- 3) Durante la pratica è permesso indossare solo il gi e l’hakama. Le donne possono indossare sotto la giacca del gi una maglietta bianca.
- 4) Prima di lasciare lo spogliatoio si spegne il cellulare e ci si toglie monili, orologi, collanine, ecc.
- 5) Curare attentamente l’igiene personale e quella dell’uniforme. In particolare, portare sempre le unghie (di mani e piedi) corte e lavarsi i piedi prima di salire sul tatami.
- 6) Alla fine del primo saluto il maestro e gli allievi insieme pronunciano ad alta voce “onegaeshimasu”.
- 7) Durante la spiegazione delle tecniche ci si allinea in seiza (seduti in ginocchio sui talloni) per ascoltare gli insegnamenti in silenzio.
- 8) In generale, durante la lezione si rispetta il silenzio evitando di dire cose inutili.
- 9) Quando occorre riordinarsi il gi o l’obi (la cintura) si dice al partner sumimasen (scusa), ci si rivolge verso l’esterno del tatami - mai verso lo shomen - e ci si sistema nel più breve tempo possibile.
- 10) Alla fine della lezione, ci si dispone come all’inizio eseguendo tutti insieme zarei (saluto in ginocchio), pronunciando ad alta voce “domo arigato gozaimashita” (grazie infinite) tra maestro ed allievi. Dopo il saluto al maestro, si fa zarei con i partner con i quali si è praticato (è di norma sempre il kohai che si avvicina per primo al sempai).
- 11) Coloro che guardano la lezione devono rimanere in silenzio, evitare di bere o masticare gomme.
- 12) Finita la lezione, ci si cambia rapidamente e in silenzio rispettando gli altri allievi che stanno ancora praticando.
- 13) Si paga la quota associativa all’inizio di ogni mese.

# Fotografie, filmati e privacy

La Redazione

Nel 2007 abbiamo pubblicato un articolo un cui stralcio è necessario riproporre.

Vorremmo soprattutto farvi notare che, le riprese o le fotografie effettuate durante gli stage, sono di proprietà Aikikai d'Italia, associazione a cui è necessario richiedere autorizzazione sia per la realizzazione sia per la loro diffusione pubblica.

Durante gli stage della nostra associazione chiunque effettui riprese, su qualsiasi supporto, deve preventivamente chiedere autorizzazione ma, ottenutala non può usare pubblicamente il materiale. Dal 2004 in Italia esiste la legge sulla privacy, secondo la quale la nostra immagine non può essere utilizzata senza il nostro consenso; al momento dell'iscrizione allo stage noi firmiamo tale autorizzazione ma la nostra liberatoria vale SOLO nei confronti dell'Aikikai d'Italia e non di chi, pur se autorizzato, non abbia consegnato il materiale e quindi ottenuto il consenso alla pubblicazione da parte dell'associazione stessa (aggiungiamo anche che, ove possibile, l'autore delle fotografie qualora vengano utilizzate viene citato). In parole povere se volete fare fotografie o filmati avete due alternative: a) chiedete l'autorizzazione all'organizzatore dello stage a cui dopo consegnate il materiale b) fate come volete, consapevoli che potreste anche incorrere in guai giudiziari oltre che nelle giuste ire di chi, non ha alcun piacere di trovare la sua faccia su qualche sito o in qualche mostra pubblica.

*L'avvento della tecnologia di massa ha indubbiamente cambiato le nostre abitudini; talvolta in meglio, talaltra no. Ma non è qui il caso di discuterne.*

*Dovremo però discutere di uno degli effetti perversi della tecnologia di massa sull'aikido.*

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

*Ma veniamo alla pietra dello scandalo; ormai da molto tempo in occasione dei principali raduni di aikido organizzati dall'Aikikai d'Italia si ricorda ai partecipanti che non è consentito effettuare riprese video, e di informarsi volta per volta sulla possibilità e sulle modalità da seguire per le riprese fotografiche, che in nessun caso possono essere disinvoltamente effettuate dal tatami disturbando la lezione.*

*Già disturbata ma nei limiti del ragionevole e dell'inevitabile da coloro che hanno l'incarico di effettuare riprese ufficiali, sempre messe a disposizione del pubblico gratuitamente, attraverso questa rivista o il*



Milano, ottobre 2013 Fotografia di: M. Stillante © Aikikai d'Italia

*nostro sito internet, o praticamente al prezzo di costo nel caso di riprese video.*

*In occasione dell'ultimo raduno nazionale di La Spezia sono anche stati rivolti inviti da parte di diversi membri della Direzione Didattica - ma anche di semplici praticanti che non intendevano mettere a disposizione di altri le proprie immagini - ad intervenire presso chi stava effettuando riprese.*

Articolo tratto da: Aikido XXXVII Gennaio 2007  
pg. 7 "I videomani" di Paolo Bottoni

Nella rivista precedente abbiamo commesso un errore!

forse più di uno ma questo ci è stato segnalato e quindi ne dobbiamo dare conto.

Come vedrete l'errore non è di quelli terribili, non è un orrore.

Rettificando, faccio ammenda: sopra e nei dintorni del tatami abbiamo bisogno di correzioni affinché gli errori non si trasfigurino in orrori.



A pag 17 del numero XLIV (gennaio 2013), nell'articolo di Vincenzo Conte dal titolo " Sarebbe bello " si legge:

*Sarebbe bello, Aristogitone, se la sapienza fosse una cosa tale da scorrere dal più pieno al più vuoto di noi, al solo toccarci reciproco, come l'acqua nelle coppe, che scorre attraverso un filo di lana dalla più colma alla più vuota. Se è così anche per la sapienza, apprezzo molto lo stare sdraiato vicino a te...*

*Platone, Simposio*

In realtà Platone non si riferisce ad Aristogitone bensì ad Agatone.

### **Mea culpa**

Occhi attenti popolano il mondo dei lettori di Aikido. Vero è che il senso della frase non cambia e che Aristogitone (l'usurpatore per chiamarlo in qualche modo) compare nello stesso dialogo poco dopo la frase questionata trattando dell'amore, ma vero è pure che il refuso rimane.

*(Vincenzo Conte)*

In questo pezzo, Giulia Zoli, giornalista di Internazionale "correttamente" parla del rapporto errori/articolisti:

*Il giornalista perfetto non vorrebbe mai vedere errori sui giornali. Accorgersi che una notizia è scritta in modo superficiale, che la grafia di un nome è sbagliata, che i conti delle percentuali non tornano, è mortificante. Perché il dovere del giornalista è pubblicare notizie corrette e accurate, e non farlo compromette la sua credibilità e quella dei giornali.*

*Per evitare che questo succeda, bisogna ammettere gli errori e correggerli. Sarebbe stupido pretendere di non sbagliare mai. O pretendere che nessuno si accorga degli errori. Correggere è innanzi tutto una questione di trasparenza. E poi è un modo per rinnovare il patto di fiducia con i lettori. Come dire: "State certi che quando qualcosa va storto corriamo ai ripari".*

*Correggere gli errori può essere faticoso e umiliante, ma è sempre un'occasione per imparare. D'altra parte, anche leggere un articolo sciatto è faticoso e umiliante. E neanche voi, cari lettori, dovreste mai accontentarvi di articoli così. Quando qualcosa non va, fate sentire la vostra voce, puntate il dito contro gli strafalcioni, protestate! Con un'email, un tweet, una telefonata. Vogliamo tutti dei giornali migliori, e la qualità dei giornali dipende anche da voi. Pensare che la vostra voce non faccia la differenza sarebbe l'errore peggiore.*





**1-2 Novembre 2014**  
**Nuova Fiera di Roma**  
**50 ANNI DI AIKIDO IN ITALIA**

## **AIKIDO DOSHU UESHIBA MORITERU**

<b>TADA HIROSHI</b>	9° Dan
<b>ASAI KATSUAKI</b>	8° Dan

<b>Yamada Hiroshi</b>	8° Dan
<b>Tsuboi Takeki</b>	8° Dan
<b>Kubota Ikuhiro</b>	8° Dan
<b>Kamei Tadaichi</b>	8° Dan
<b>Nomoto Jun</b>	7° Dan
<b>Aiello Pasquale</b>	7° Dan
<b>Esposito Brunello</b>	7° Dan
<b>Fabbretti Auro</b>	7° Dan
<b>Raineri Carlo</b>	7° Dan
<b>Zucco Domenico</b>	7° Dan