

# AIKIDO

Anno XLVII (gennaio 2016)

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

Periodico dell'Aikikai d'Italia Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese  
Autorizzazione Tribunale di Roma n°14332 del 29/01/1972 ISSN 0392-5633



*Suikinkutsu nel tempio Enkōji a Kyōto. Foto di Gianna Alice*



## Sommario

Anno XLVI - Gennaio 2016

### *aikikai d'Italia*

- 2 Maestro Brunello Esposito
- 3 Direzione Didattica: Maestro Auro Fabbretti
- 6 L'arte educativa del Maestro Fujimoto
- 10 Ligustro e il suo Giappone
- 15 Operazione Salone del Libro
- 21 Gianna l'artista
- 24 Il dinosauro...

### *aikidō*

- 26 Gas e kokyū
- 29 Sul tatami ed oltre
- 33 Nessun nemico

### *aikidō /In biblioteca*

- 35 Ukemi
- 36 Cronaca di un libro

### *cultura*

- 39 Tecniche di rilassamento: l'arte di ridere
- 45 Beach Boys !!
- 47 Musica tradizionale
- 52 La sublime arte del bastone siciliano

### *pratica*

- 56 La pratica del Grazie
- 57 Essenza dell'Aikidō. Lo scopo della pratica: gara o ...?

### *raduni*

- 60 Aikidō & Overtone
- 63 Quindicesimo Aikikai di San Marino

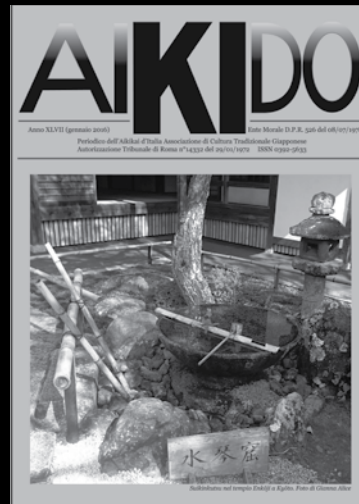
Si ringrazia Ennio Cecaro  
per la grafica del Sommario

Galleria fotografica a colori disponibile sul sito dell'Associazione  
(sezione Aiki-media - Foto)

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. È 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.

# AIKIDO

PERIODICO DELL'AIKIKAI D'ITALIA  
ASSOCIAZIONE DI CULTURA  
TRADIZIONALE GIAPPONESE



REDAZIONE E AMMINISTRAZIONE  
Via Appia Nuova, 37 - 00183 Roma

DIRETTORE RESPONSABILE  
Luisa Bargiacchi

REDATTORI  
Gianna Alice, Manuela Baiesi, Luisa Bargiacchi,  
Marianosa Giuliani

PIANO EDITORIALE E  
COORDINAMENTO  
Centro Pubblicità' Via XX Settembre, 83  
La Spezia

STAMPA  
Filograf Via N. Sacco, 34 - Forlì

Spedizione Postale

COMPONENTI DELL'ASSOCIAZIONE DI  
CULTURA TRADIZIONALE GIAPPONESE  
AIKIKAI D'ITALIA

PRESIDENTE  
Marino Genovesi - Dōjō Fujiyama (Pietrasanta)  
VICE PRESIDENTE  
Piergiorgio Cocco - Dōjō Musubi No Kai (Cagliari)

CONSIGLIERI  
Donatella Lagorio - Aikikai Trento  
Sergio Nappelli - Scuola Aikido Aikikai (Imperia)  
Graziano Sivieri - Aikido Nozomi (Roma)  
Cinzia Susca - Dōjō Fujimoto (Milano)  
Franco Zoppi - Dōjō Nippon (La Spezia)

DIRETTORE DIDATTICO  
Hiroshi Tada

DIREZIONE DIDATTICA  
Hideki Hosokawa - Vice Direttore  
Pasquale Aiello - Dōjō Jikishinkai (Sorrento)  
Auro Fabbretti - Scuola Aikido (Savona)  
Carlo Raineri - Scuola Aikido Aikikai (Imperia)  
Domenico Zucco - Dōjō Kishintai (Torino)

REVISORI DEI CONTI  
Presidente  
Adriano Ommelli - Ten Chi Dōjō (Roma)

CONSIGLIERI  
Marco Cosimo D'Amico - Kikai (Roma)  
Mauro Gravante - Aikido Kai (Bologna)

# M° Brunello Esposito

*A rivista chiusa abbiamo avuto notizia della perdita del Maestro Esposito.*

*Desiderando ricordarlo e contemporaneamente farlo conoscere a tutti i praticanti riportiamo una sua biografia. Aspettiamo articoli, ricordi e fotografie da parte di chi l'abbia conosciuto e frequentato per dedicare il giusto spazio ad uno dei fondatori dell'aikidō in Italia.*

**Testo:** <http://www.webalice.it/brunello.esposito/mae>

**Foto:** archivio Aikikai d'Italia



1984 Napoli dojo Kodokan del M° Agostino Pagano  
da sinistra a destra dietro: i Maestri Zitelli, Pagano, Ciccarella, Bottoni, Bonanno, Piccolo, Turturici  
davanti: Salvati, Calvetti, Candido, Esposito, Martufi, Pastore

Il 5 gennaio 2016 si è spento dopo una lunga malattia il M° Brunello Esposito 7° Dan, membro della Direzione Didattica dell'Associazione di Cultura Tradizione Giapponese, Aikikai d'Italia, Ente morale.

Il Maestro Brunello Esposito, nato a Napoli il 13/04/0945, diplomato all'ISEF, ha cominciato a dedicarsi alle arti marziali giapponesi all'età di 20 anni.

Attratto dalla filosofia e dalla pratica dell'arte del combattimento, si è cimentato nelle discipline del Judō, Karate, Taekwondo, Tenshin Shoden Katori Shintō ryu (ken jitsu), Kendō e soprattutto dell'Aikidō ininterrottamente dal dicembre del 1965.

Allievo del Maestro Masatomi Ikeda dal 1965 al 1969, fondatore nel 1965 del "Budo Club Napoli", e contemporaneamente allievo del

Maestro TADA Hiroshi, è stato egli stesso istruttore di Aikidō, con il grado di 7° Dan, nonché membro della direzione didattica dell'Aikikai d'Italia. Affascinato dalla cultura tradizionale giapponese, il Maestro Esposito ha approfondito, durante la sua carriera, gli aspetti più nobili della filosofia Zen e del Bushidō, ovvero di tutti gli insegnamenti utili per la formazione fisica e spirituale del samurai, arricchendoli con le nozioni umanistiche più tipicamente occidentali di lettere e pedagogia, nelle quali era laureato, nonché di estetica e filosofia. Durante tutta la sua lunga pratica dedicata all'Aikidō, il Maestro Esposito ha soprattutto il grande merito di aver continuato la prestigiosa tradizione aikidoistica del "Budō Club Napoli", prima scuola di Aikidō del sud Italia, nella quale molti dei maestri napoletani si sono formati come centinaia di allievi nello studio della pratica dell'Aikidō.

Nel 1994 il maestro Esposito ha cambiato la denominazione del Dojo in Junsui (puro) Budō (via del guerriero) Gakkai (accademia), allo scopo di approfondire sempre più lo studio e la ricerca essenziale. Partendo dalla tecnica puramente guerriera del Ken Jitsu (metodo per usare efficacemente la Katana giapponese) tende a trascendere in piena consapevolezza l'arte della guerra per raggiungere gli scopi più alti come l'autorealizzazione, l'armonizzazione con tutte le cose e le creature dell'Universo, realizzando, infine, la trasformazione dell'Aikidō in BUDŌ di AMORE come era nell'intenzione del suo fondatore Ueshiba Morihei.

La sua scomparsa rappresenta una grave perdita per tutti i suoi allievi e per l'intera Associazione di Cultura Tradizionale giapponese Aikikai d'Italia.



2015 Fiera di Roma Cinquantennale Aikikai d'Italia  
Embukai del Maestro Esposito

# Direzione Didattica: M° Auro Fabbretti

La Redazione

Foto: fornite dall'intervistato

**I**ncontriamo il Maestro Fabbretti, membro della Direzione Didattica nonché 7° Dan Aikikai d'Italia durante un intervallo dello stage internazionale del Maestro Tada a La Spezia. La gentilezza e la disponibilità del Maestro sono state davvero grandi: lo ringraziamo tanto.

*Maestro ci dica qualcosa che ci permetta di conoscerla meglio dal punto di vista aikidoistico: quando ha cominciato la pratica, perché ha scelto l'aikidō, perché le è piaciuto?*

Io ho cominciato con una vicenda molto particolare: conoscevo un ragazzo che faceva parte della nostra compagnia, si parla del '69. Un giorno mentre eravamo tutti riuniti tra amici lui è arrivato dicendo che a Genova, in via XX settembre alla palestra semidistrutta dai bombardamenti della guerra, alcuni locali ancora agibili erano stati invasi da appassionati di lotta greco romana e di un'altra disciplina, chiamata aikidō. Io ero giovane e inesperto, non avevo mai conosciuto l'ambiente delle arti marziali perché mi dedicavo all'atletica leggera, ma sono andato a vedere insieme a lui e siamo stati accolti gentilmente, ci hanno offerto due sedie per accomodarci e vedere la lezione. Io non ricordo cosa ho visto esattamente, ma la

cosa mi ha da subito attratto molto e da lì tutto è iniziato: mi sono iscritto immediatamente. Secondo il metro di oggi erano veramente tecniche primordiali però fatte da ragazzi molto seri che prendendo lezione una volta a settimana rigorosamente ripetevano i movimenti. I praticanti andavano a Milano dal Maestro Kawamukai il sabato pomeriggio e poi tornavano e ripetevano ciò che avevano visto: a quei tempi era veramente l'inizio dell'aikidō in Italia, il Maestro Tada era a Roma, ed erano appena arrivati in Italia i Maestri Ikeda e Nemoto. Io era ancora uno studente e, dopo aver chiesto ai ragazzi se potevo andare con loro, questi venivano all'uscita della scuola e si partiva tutti insieme con le borse su una cinquecento bianca facendo ritorno a tarda notte. Per andare da Genova a Milano si attraversava il passo del Turchino in una strada tutta a tornanti fino a Voghera, dove finalmente c'era il rettilineo: già il viaggio era un' "avventura". Durante la settimana ci si alterna per fare lezione il lunedì,



il mercoledì e il venerdì, e questo è durato per quattro anni e mezzo circa. Nel 1971 abbiamo conosciuto il Maestro Fujimoto il quale, dopo averci conosciuti, ed apprezzando la nostra dedizione disse: "se volete, vengo io a Genova". Veniva ogni 15 giorni, economicamente era impegnativo per il dōjō: facevamo una colletta per ripagarlo della sua lezione, ma lui ci ha sempre detto che se non ce l'avessimo fatta sarebbe anche venuto qualche volta gratuitamente. In seguito cominciammo a praticare anche nei nostri dintorni: Chiavari, Rapallo, Savona... in questo modo io praticavo tutti i giorni compresi sabato e domenica. Dopo il conseguimento del primo dan mi aveva delegato per insegnare: io ripeteva quello che avevo visto fare a lui. Andando a fare lezione a Imperia con il Maestro Fujimoto ho conosciuto Carlo (Raineri n.d.r.).



*In questo periodo iniziale piuttosto lungo, erano già previsti degli esami? C'era già il concetto di grado o era pratica pura?*



Non c'era il concetto di esami, era pratica pura: dopo un tot di tempo il Maestro Kawamukai faceva gli esami. Con lui io feci una sessione di esami a Milano e mi dette il quarto kyu. Dopo, come detto ho frequentato il Maestro Fujimoto, attraverso il quale ho conosciuto il Maestro Tada che mi ha fatto tutti gli esami seguenti.

*Può dirci qualche aneddoto di come ha conosciuto il maestro Tada?*

L'ho incontrato la prima volta in un palazzetto dello sport in provincia di Milano dove, invitato dal Maestro Kawamukai, era venuto a fare una manifestazione. Da allora cominciammo ad andare ai suoi raduni, allora ce n'era forse uno ogni due mesi in media, forse non li ho frequentati tutti ma tanti, tantissimi sì! Divenni shodan con il Maestro Tada e poi avanti avanti...fino alla direzione didattica.

*Questa direzione didattica cosa ha comportato? Cambio*

*di ruolo, di responsabilità probabilmente?*

La direzione didattica porta una responsabilità molto grande perché al di là della parte tec-

nica e di tutto ciò che questa può comportare, si diventa un punto di riferimento e quindi si deve curare ogni aspetto della nostra pratica: tutto ciò che diciamo e facciamo dobbiamo dirlo e farlo in maniera veramen-

te seria. La direzione didattica inoltre comporta un costante e approfondito studio per poter trasmettere in maniera esatta e dare i giusti consigli. La nomina a membro della direzione didattica mi ha davvero colto di sorpresa. Anche in passato ricordo un aneddoto di una sorpresa simile, quando ho ricevuto il mio famoso 4° dan...dico "famoso" perché allora se ne parlò parecchio dato che è stato tra i primi gradi suisen e questo tipo di riconoscimento (nuovo per noi) era oggetto di grande curiosità all'epoca.

Il grado suisen è ambivalente, il mio caso, è stato utilizzato dal M° Fujimoto per spiegarne il concetto.

*Ce lo può raccontare anche a noi?*

Volentieri: ecco com'è andata. Finito lo stage a Coverciano, io ero con mia moglie e stavamo per tornare a casa. Andammo quindi a salutare il M°Tada dicendogli "Maestro, lo stage è finito, io la saluto e torno a casa". "Va via?" disse il Mae-

stro. "Maestro, se c'è bisogno io rimango". Lui disse "rimanga". Non mi ero ancora cambiato e pensavo: "avrà bisogno di me come uke durante gli esami". Cominciarono gli esami e niente, continuarono e sempre niente, tanto che iniziai a pensare che si fosse dimenticato.

Finiti gli esami, mentre ero seduto nella piccola platea di Coverciano, arrivò qualcuno di corsa dicendo "il Maestro Tada vuole i suoi libretti". Io li avevo già messi in macchina, ed andai a prenderli un po' sbigottito, pensando che ci fosse qualcosa da controllare; certo non mi rendevo conto di cosa mi stesse capitando in quanto io associavo indissolubilmente il grado a un esame; non immaginavo, non sapevo proprio: non avevo mai sentito parlare di suisen. Ad un tratto arrivò Giorgio Veneri che appese un quadro: "Fabbretti Auro IV dan".

Solo allora ho capito e con grandissima meraviglia sono andato a ritirare i libretti; ho pensato che fossero cambiate delle disposizioni, in quanto non avevo mai visto dare un grado senza un esame, inoltre io ero sì responsabile di dōjō ma non ero al corrente (né potevo esserlo) dei regolamenti, delle decisioni del consiglio...

Aneddotica a parte, anche la direzione didattica è piombata come un fulmine a ciel sereno. Ricordo un articolo sulla rivista, fatto insieme a mia moglie, in cui ringraziavo sperando di essere all'altezza.

*Passiamo ad altro: cosa pensa dell'aikidō per i bambini? Ha avuto esperienze al riguardo?* Subito dopo la costituzione del mio primo dōjō ho iniziato anche il corso bambini. E' stato il

mio unico corso di bambini, ma ha avuto un successo enorme. Era un gruppo eccezionale. Diventati poi adolescenti e fisicamente cresciuti mi seguivano agli stage ed alcuni mi facevano anche da uke nelle manifestazioni. In seguito, per motivi logistici avendo dovuto cambiare dōjō e non potendo mantenere lo stesso orario pomeridiano fui costretto a interrompere il corso. Ricordo di un ragazzo di questo corso, nato con i piedi torti inviatomi senza alcun preavviso da un medico: fu operato e con la pratica si notarono incredibili miglioramenti. Questo medico aveva fiducia nell'aikidō come fisioterapia adatta per il problema di questo bambino. L'ho incontrato anni dopo sposato con prole, un ragazzo felice. Ho avuto dunque con i ragazzi una bellissima esperienza che adesso potrei anche ripetere, ma vorrei una struttura molto sicura che potesse accogliere bene i bambini. Ricordo ancora il dialogo libero che ebbi nella prima lezione con loro: ognuno diceva la sua e facemmo insieme il regolamento; se nel corso delle lezioni

c'era qualcosa che non andava, io ricordavo a loro che il regolamento era steso da loro stessi e questo portava a una grande armonia.

*Come vede il futuro dell'aikidō?*

Il futuro dell'aikidō sta nelle mani dei praticanti ma soprattutto dei loro insegnanti, nessuno escluso, e si fonda nell'onestà di ciò che si insegna, nella giusta direzione da perseguire come ci hanno indicato i nostri grandi Maestri: M° Tada, M° Fujimoto e M° Hosokawa. Mi viene sempre in mente un frase del Maestro Fujimoto: "non fare show".

*Come organizza la sua lezione? Ci sono differenze tra stage e lezioni?*

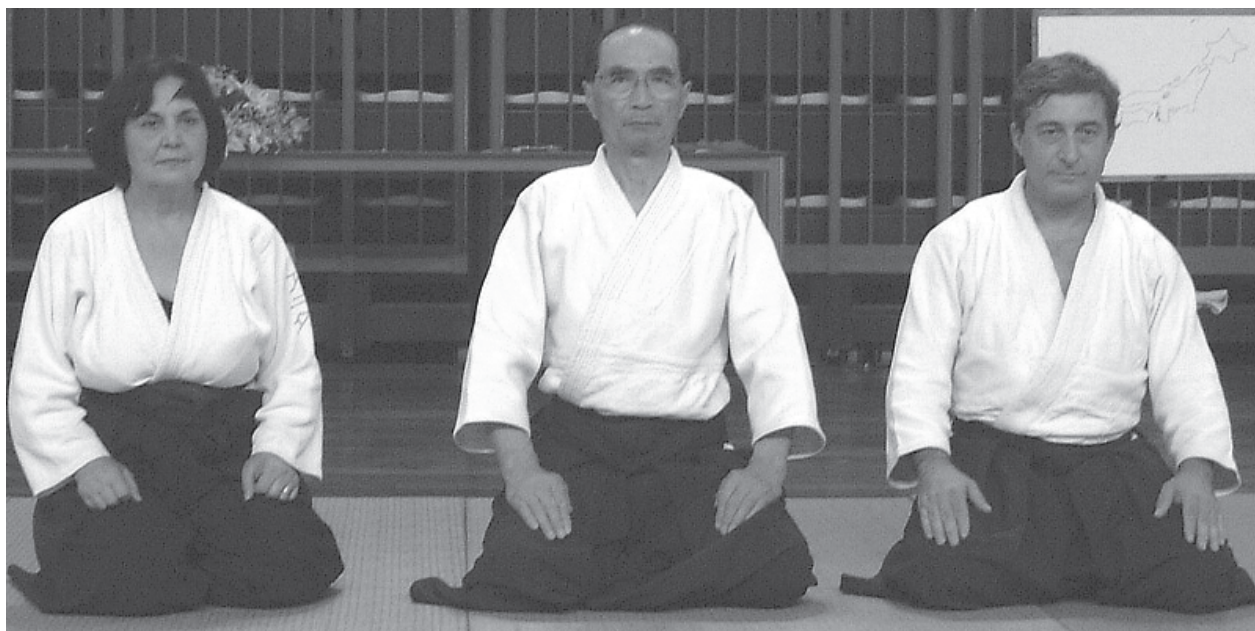
La lezione dello stage è esattamente come la mia lezione quotidiana, l'unica differenza che ciò che insegno nel mio dōjō viene poi allenato per più tempo che nello stage, perché



magari lo porto avanti per più lezioni finché non ho maturato un certo risultato. Per questo motivo io durante gli stage raccomando sempre di praticare poi a casa ciò che si è appreso.

*L'incontro con il Maestro Fabbretti si è così concluso: ci ha arricchito non solo "storicamente" ma anche umanamente. Lo lasciamo strappandogli la promessa di parlarci non solo del suo Aikidō e dei suoi stage ma anche di sua moglie che, abbiamo compreso, essere stata un punto di riferimento nella sua vita personale e di aikidoista.*

*Grazie di nuovo, Maestro Auro e a presto!!!*





# L'arte educativa del Maestro Fujimoto

Roberto Travaglini

Foto: 1-3)Cinzia Susca, 2)Dagmar Ebner



C'è chi impara a utilizzare i metodi d'insegnamento grazie alla frequentazione di un corso di strutturata formazione all'insegnamento (com'è oggi voluto dalla legge per gli insegnanti scolastici di ogni ordine e grado) e c'è chi, per innata abilità, è invece capace di insegnare in modo del tutto spontaneo senza avere aderito a particolari percorsi formalizzati di apprendimento: è allora un artista naturale della didattica.

È qualcuno che è in grado di formare l'altro in modo magistrale, da maestro. Si potrebbe osare dire proprio questo pen-

sando al Maestro Fujimoto, che Maestro – con la “M” maiuscola – è stato nel senso propriamente etimologico del termine.

Ricordo che quando stavo organizzando il convegno nazionale sull'*aikidō* per l'Aikikai d'Italia, qualche anno fa, parlandone con il Maestro e cercando di spiegargli le difficoltà che incontravo nel comprendere i reali processi di insegnamento/apprendimento dell'*aikidō* a partire dalle prime fasi evolutive all'età adulta, fece accenno al

concetto giapponese dell'*i-shin-den-shin*, un concetto che, più che avere studiato approfonditamente (cosa che avrei fatto in seguito), sentivo più che mai palpitante nei confronti proprio di chi me ne stava parlando.

Quasi senza farmene accorgere, ne parlò con *nonchalance* colpendo, come spesso accadeva, nel segno, segnandomi ancora una volta profondamente. Mi lasciò stupito il rapido modo con cui mi volle orientare. Le parole spese in proposito furono poche, ma essenziali.

Da lì prese corso un personale bisogno di approfondire questo concetto, di cui la tradizionale cultura giapponese è intrisa da

sempre. Il rapporto personale con il maestro risuona delle note della relazione fondata sull'*i-shin-den-shin*, una trasmissione del sapere e dell'essere da maestro ad allievo, incondizionata e totale, da cuore a cuore, da mente a mente, possibile con l'esempio diretto e non certo con il *medium* della concettualizzazione; né tanto meno in maniera formalmente istituzionalizzata.

Il passaggio è diretto e senza mediazioni culturali. È un dialogo del silenzio pregno di fondamentali contenuti esistenziali, laddove l'esempio e l'identificazione nell'azione del maestro sono lo strumento essenziale dell'esperienza formativa, che è un'esperienza globale, appassionante, totalizzante. È la via, il *dō*. È un intenso impegno finalizzato a orientare l'intero sistema vitale dell'individuo.

L'indicazione del Maestro mi sollecitò a fare una rapida associazione coll'espressione giapponese *uchideshi* o allievo interno (contrapposto al *sotodeshi* o allievo esterno), il quale vive a disposizione del maestro mettendosi totalmente al suo servizio; vive con lui, nella sua casa, relazionandosi continuamente a lui e condividendone la quotidianità.

Il maestro si impegna ad abbattere ogni impedimento intimo dell'allievo all'apprendimento, con strumenti spesso simbo-

lici e metaforici, per spogliarlo di ogni contenuto superfluo all'apprendimento stesso, arrivando finanche a offenderlo, nell'intento reale di offendere e quindi annichilire un Io altrimenti destinato a limitare, se non a inibire l'espressione del proprio vero Sé, e consentendo così ai reali potenziali dell'individuo di affiorare.

Il terreno è in questo modo prontoperforgiarsi, trasformarsi, farsi creativo; per risvegliarsi. Perché le parti più profonde di sé possano creativamente fluire e produrre frutti benefici a se stessi e al proprio mondo relazionale è necessaria la caduta delle difese egoiche, che imprigionano l'individuo nel profondo della sua struttura psicosomatica, nel corpo e nella mente; che ne limitano la libertà; che lo assoggettano

alla dipendenza. Le negazioni, umiliazioni o punizioni del maestro dovrebbero avere un effetto benefico proprio in questo senso.

Anche in questo il Maestro Fujimoto fu maestro: so bene di quanti, a lui vicini, siano stati profondamente sferzati al risveglio; e di quanti, poco propensi a comprendere in profondità e ad accettare un sistema educativo molto diverso dal nostro, abbiano rinunciato alla via o cambiato direzione per le incoercibili difficoltà vissute dinanzi all'incisiva intenzione di colpire con diretta immediatezza i propri punti deboli,

senza esitazioni, e di mettere il nostro Io dinanzi alle sue intime contraddizioni. Era forse un inconsapevole *samurai* dell'autenticità, in fiera lotta contro una contemporaneità ipocrita e amorale. Fungeva da specchio alla realtà di chi osava specchiarsi; obbligava a osservare la verità, qualunque essa fosse, senza inibizioni derivanti dalle costrizioni moralistiche legate alla nostra storia culturale. La ghigliottina dell'ipocrisia interiore tendeva a falciare molti spiriti contraddittori. Chi però avesse avuto l'umile



forza dell'accettazione tornava più vigoroso di prima, pronto per plasmarsi in modo sempre più funzionale alla via tracciata dall'*aikidō*.

Sua era la caratteristica, da maestro, di gioire insieme agli altri e far gioire, così come quella di smorzare i toni, forse inconsciamente, un po' troppo narcisistici di chi intendeva mostrare un Io oltremisura forte e piacente. La sua fu un'educazione etica e morale che da quando lo conobbi non lo abbandonò mai e che mai tralasciava, che si fosse sul *tatami* o fuori.

E più gli si era vicini (non solo fisicamente), più la sua deva-

stante forza di demolizione egoica era capace di agire quanto mai severamente, fino a mettere a dura prova la benché minima capacità di accettazione e adattamento alle realtà mutanti della vita, belle o brutte che fossero, in ogni momento, convinto assertore del valore acritico e pragmatico dell'Adesso. E questo nonostante la grande energia catalizzante che la sua innata simpatia suscitava nelle persone che gravitassero nella sua sfera d'azione.

Così era anche il suo *aikidō*, attraente e al contempo serio e, se vogliamo, severo, parimenti metamorfico nel tempo e nell'immediato, e metamorfica doveva farsi l'abilità dell'allievo ad adattarsi al ciclico mutare tecnico, sia come *uke* sia come *tori*. Questo perché il corpo rimanesse o tornasse ad essere flessibile e adattabile come quello di un

bambino non ancora troppo strutturato e condizionato dalle tensioni socioculturali.

Al mutare tecnico-didattico non corrispondeva però la confusione o la dispersione, perché le sue linee educative erano ogni volta chiare e precise, sempre adamantine e raffinate, mai grossolane, e comunque pronte a cambiare direzione nella logica del mutare al mutare delle correnti energetiche della vita. L'analitica ricerca dell'essenza tecnica, del *waza* perfetto o perfettibile, comunque passibile di un qualche auspicabile miglioramento, era una ricerca continua e incessante che ha



segnato l'intero percorso aikidoistico del Maestro. È stata una ricerca raffinata, tenace, che si è sempre più calata nelle profondità dell'anima della tecnica, un'ininterrotta ricerca del *focus* vitalizzante del *waza*.

Il minimalismo tecnico, pur accompagnando un'instancabile ricerca della precisione, non rinunciava al dinamismo d'insieme: la forma, studiata e ripetuta molto attentamente, si faceva fluida grazie al movimento circolare prodotto dall'energia interiore; la forma doveva essere sostanziata, vitalizzata, così come la forma (educata) dell'individuo doveva sempre rispecchiare il suo reale essere interiore.

Vista in questo modo, la tecnica può intendersi come lo strumento per rettificare e rendere positivo *kokoro*, la mente-cuore del praticante. Non per niente spesso il Maestro ci faceva convintamente osservare che da come un aikidoista si abbiglia in *dōjō* e si comporta nella vita si può capire la qualità del suo *aikidō*, in fondo ricordandoci che non esiste soluzione di continuità tra l'esterno e l'interno, tra la forma dell'essere e la sua reale sostanza, tra la mente e il corpo. Questo poteva essere sufficiente a valutarlo; e la diagnosi era infallibile. E se non si era in grado di comprenderne il senso nell'immediato, il tempo gli avrebbe comunque dato ragione.

In effetti, il *sistema valutativo* del livello tecnico raggiunto dall'allievo che il Maestro nel tempo aveva messo a punto è apprezzabile in particolare non solo per la possibilità che concede all'esaminatore di cogliere con adeguata oggettività anche gli aspetti più sfumati del reale

livello di abilità performativa raggiunto, ma è anche stimabile per l'intrinseco potenziale formativo, davvero considerevole, che questo approccio valutativo nasconde.

Ricordiamo tutti quanto la richiesta del Maestro all'esaminando fosse sempre quella di dare il massimo, di impegnarsi con tutto se stessi, non tanto rispetto a idealizzate richieste tecniche (che ha molto di meccanicistico); il "massimo" sollecitato era, piuttosto, relativo a se stessi e al proprio potenziale energetico, alla dimensione del proprio *ki*. Durante la preparazione dell'esame e durante l'espletamento della prova l'impegno richiesto doveva essere portato al livello più elevato possibile.

Allo stesso modo il Maestro dava il massimo di sé nel trasmettere l'arte, coinvolgendosi totalmente nella circolarità dell'energia della classe, nel chiaro intento di creare un'atmosfera particolarmente concentrata, oltre che socievole e gioiosa, e comunque la più funzionale possibile per l'apprendimento sia individuale sia collettivo.

Si può davvero ritenere che il sistema *metodologico-didattico* (e valutativo) che ha saputo costruire, e che ora ci ha lasciato, sia un tesoro da conservare molto gelosamente e da mettere a frutto con sempre crescente vitalità, ancora perfezionandolo e adattandolo ai necessari mutamenti della realtà presente e futura.

In effetti, il Maestro Fujimoto ha saputo cogliere gli aspetti più caratteristici della struttura socio-antropologica che connota la nostra cultura (per essere vissuto oltre quarant'anni

in Italia) e non per questo ha tradito ma, anzi, è riuscito a integrare molte proprietà didattiche tipiche della cultura estremo-orientale; per questo si può a ragione sostenere che egli abbia dato vita a un *modello educativo integrato* invidiabile dalla più avanza scienza pedagogica. E lo ha fatto a partire dalla sua esperienza aikidoistica, piuttosto che da una formazione meramente teorica.

La valutazione *in itinere* e la costante attenzione alla più puntuale correzione delle azioni tecniche del praticante, insieme a un inquadramento notevolmente coordinato dei *waza* previsti dal quaderno tecnico dell'Aikikai d'Italia (quaderno creato dal direttore didattico, il Maestro Hiroshi Tada, che riassume i punti essenziali della programmazione didattica nazionale), hanno fatto fare un indubbio balzo in avanti all'insegnamento dell'*aikidō*.

Nella visione aikidoistica del Maestro, il complesso tecnico si articola come un tutto profondamente coeso, che al contempo tiene conto delle molteplici sfaccettature delle singole specificità tecniche. Ognuna di queste ha sempre un aggancio con tutte le altre, perché il tutto si muove organicamente. Il praticante in questo modo si abitua al metodo, piuttosto che a un apprendimento meccanico e puramente mnemonico delle singole esecuzioni performative delle tecniche. Il metodo si fa sistema cognitivo e, se approfondito e portato al di là del *tatami*, diviene sistema di vita. Questa ricerca del praticante fa eco al medesimo modello di ricerca che il Maestro si attendeva soprattutto dagli *istruttori*, il cui impegno formativo e ri-

formativo era sempre al centro delle sue disposizioni didattiche. La sua voce potente e autorevole, tingeggiata dal suo tipico accento “giappitaliano”, spesso tuonava così, redarguendo e insieme risvegliando dal torpore il praticante (che si considerasse) “anziano”: «Pensionato?» o «Già pensione?».

Se è nostra usanza pensare che il raggiungimento (formale) di un certo grado *dan* ci consenta, di rimando, l’acquisizione della maestria e, di conseguenza, la possibilità di diminuire l’esercizio fisico e mentale dell’*aikidō* “rilassandoci” sul solo insegnare, ebbene questo *cliché* era terreno ideale del Maestro perché vi penetrasse con benefiche, quanto acute osservazioni critiche, così da abbatterlo senza mezzi termini, *tori* o *uke* che si fosse, qualunque grado si avesse e a qualsiasi fascia di età si appartenesse.

L’impegno del Maestro nel mantenere alto il livello attento dell’allievo nella Via non è mai mancato. Le sue fulminee e sincere osservazioni, derivanti da una particolare sensibilità relazionale, arrivavano sempre a destinazione, quasi conoscesse perfettamente cosa si nascondeva dietro le apparenti movenze dell’allievo; così facendo toccava le giuste corde del suo animo, mobilitando il suo intimo stato motivazionale. Se si faceva qualcosa, qualunque cosa si avesse intenzione di compiere, doveva essere fatta bene e integralmente, perché è allora che si è davvero motivati.

Si può in effetti ritenere che il Maestro sintetizzasse ottimamente le entità filosofiche del Bene, del Vero e del Bello, le stesse virtù che alcuni autore-

voli pedagogisti considerano le fondamenta necessarie per una rivoluzione globalizzata dell’educazione. Il suo *aikidō* e il suo insegnamento dell’arte sapevano coniugare il senso etico dell’essere grazie a un preciso cammino da intraprendere (*dō*) – un sistema vitale globale – con l’essenza dell’essere (il Vero).

Non meno essenziale è rendersi conto quanto sia “bello” vedere praticare e vivere un *aikidō* esteticamente toccante, che raggiunga i sensi, che faccia vibrare l’intera entità corporea. Il riferimento qui è al valore del Bello. Per il Maestro si trattava di un talento naturale, di un’innata potenzialità che tutti devono coltivare, essendo un importante tramite per la comprensione e il perfezionamento della tecnica.

Non infrequentemente diceva: «Guarda bello esempio, non brutto»; il bell’esempio è formativo, il brutto no, a meno che non sia un «bellissimo bruttissimo esempio!», comunque formativo, per paradosso, per capire come non si debba agire.

Il gesto corretto è in sé naturalmente bello, perché semplice, essenziale e funzionale. È uno spontaneo moto coordinato del corpo e della mente. È spontaneamente accurato, senza affettazioni né ingiustificati pressapochismi. È una naturale espressione artistica. E artista il Maestro lo era in pieno.

La grande e profonda traccia che ha lasciato nei suoi oltre quarant’anni di *aikidō* nell’Aikikai d’Italia è un lascito davvero prezioso, una vibrazione energetica di elevato valore che, come da sue ultime forma-

li volontà, deve essere messa nella condizione di continuare a vibrare. L’impegno che inderogabilmente ho preso, e che è condiviso con altri, è di mantenerla viva, affinché se ne possa godere ancora e ne possano apprezzare l’alto tenore formativo anche le nuove generazioni.

A volte non si capisce come alcuni della stessa famiglia associativa non comprendano, soprattutto quelli più lontani o che si sono allontanati dal piacere di una simile arricchente vibrazione, l’enorme tesoro, per nulla esclusivo, che ci è stato regalato dal Maestro Fujimoto, una ricchezza metodologico-didattica ancora notevolmente stimolante per un sempre crescente apprendimento dell’arte aikidoistica.

“DimENTICARE tutto...”.



**Roberto Travaglini**  
**Dōjō Fujinami**  
**Bologna**  
**pratica dal 1979**



# Ligustro e il suo Giappone

**Alessandro Drovandi**

**Fotografie: fornite dall'Autore**

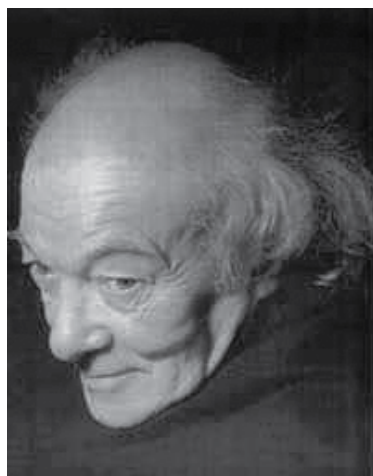
**T**rovare l'incipit per scrivere un articolo, non è semplice (almeno per me). Trovare l'incipit per scrivere un articolo che tratta di arte e, quindi, "del bello"... ancora meno. Se a questo aggiungiamo "la sindrome da foglio bianco", l'impresa appare quasi disperata. Per cercare di superare quest'ultimo scoglio, dicono che il metodo migliore consista nell'iniziare a scrivere qualcosa di attinente e che poi le parole verranno da sé.

Allo stesso modo, per trattare "il bello", bisogna essere in uno stato mentale predisposto, uno stato positivo. Superata la prima difficoltà, non è stato difficile trovare il momento giusto per accendere il pc e cominciare a battere questo articolo: è bastato partecipare allo Stage per insegnanti per bambini diretto dal Maestro Zucco. Approfitando della serata in albergo, dello sferzare di un vento gelido che sta spazzando Genova, in attesa della lezione di domattina, ho acceso il portatile ed ho iniziato a scrivere.

Prima di descrivere la mostra "Ligustro e il suo Giappone", mostra che si è svolta nella Biblioteca Civica "L. Lagorio" di Imperia dal 25 ottobre all'11 novembre 2015 e a cui abbiamo partecipato allestendo una sala dedicata all'Aikidō, alla sua storia, alla sua diffusione,



al rapporto delle arti giapponesi con l'Occidente ed ai punti di contatto tra l'Aikidō e l'opera del Maestro Ligustro, dobbiamo fare un passo indietro e conoscere il cuore ed il volano dell'evento: Giovanni Berio, in arte Ligustro.



Giovanni Berio (sopra nella foto) nasce a Imperia nel 1924, ma Ligustro nasce nel 1972, quando, colpito da infarto, è costretto ad abbandonare la professione di perito chimico

nel campo dell'industria olearia. Durante la convalescenza gli viene consigliata un'attività meno stressante e così inizia a dedicarsi alla pittura ad acquerello e pastelli.

Riportando le sue parole quando gli chiedono l'origine del nome "Ligustro", risponde: "Agli inizi degli anni settanta, io ero solo Giovanni Berio, combattivo, forte, schietto, aggressivo e rude come la mia terra. Ricordo di essere rimasto colpito da una breve poesia di Natsume Soseki ("Poter rinascere piccolo, pari ad una violetta") e questo è stato lo spunto per ricominciare a vivere in modo diverso, attraverso un approccio più immediato con la natura. Avevo pensato ad un qualcosa di molto generico come "Ligusto" (Ligure), poi, inconsciamente optai per "Ligustro", un arbusto della famiglia delle oleacee dalle foglie appuntite che poteva rispecchiare quella che

era stata la mia natura sino alla malattia. Tuttavia, utilizzando sempre il nome Ligustro, mi sembrò più adatto accostarmi al *Ligustrum Japonicum*, le cui foglie più morbide e tondeggianti avrebbero meglio rappresentato il nuovo Giovanni Berio, più sereno, gentile e malleabile, ma al tempo stesso ugualmente forte”.

Nato due volte, si dedica dal 1986 esclusivamente allo studio della xilografia policroma giapponese e delle sue tecniche Nishiki-e in uso nel Periodo Edo (1603-1868) realizzandone la stampa a mano sulle preziose carte prodotte in Giappone ancora con antichi metodi artigianali e utilizzando molteplici colori. Questi ultimi si ottengono mediante la composizione di diverse polveri e foglie di argento e di oro, polveri di perle di fiume, frammenti micacei, conchiglie di ostriche macinate (in giapponese *gofun*), terre colorate ed altri procedimenti da lui inventati.

È conosciuto e stimato in tutto il mondo, in particolare da studiosi giapponesi, inglesi ed italiani. Ligustro ha donato recentemente il proprio archivio (completo) di una vita artistica (legni incisi, corrispondenza, calligrafie giapponesi, libri ed opere d'arte personali e di altri autori) alla città di Imperia e presso la biblioteca è stata aperta una sala fruibile pubblicamente, come punto di riferimento di eccellenza, per consultare tutto il materiale donato per approfondimenti personali ed eventi divulgativi.

#### *La Mostra*

Curata dal figlio, Francesco Berio, consulente e docente di Informatica, depositario del patrimonio artistico paterno,

la mostra si fregia del patrocinio della nostra Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese - Aikikai d'Italia, della Fondazione Italia - Giappone, della Fondazione Mario Novaro e dell'Assessorato alla Cultura della Città di Imperia.

Già dalla rilevanza dei patrocini è possibile valutare la portata dell'evento e, citando le parole dell'Assessore alla Cultura di Imperia, capire la volontà e l'eredità della manifestazione: “Questo è un evento non fine a sé stesso, ma che è stato realizzato con l'intento di essere ricordato”.

Sviluppata attorno all'opera del Maestro Ligustro, la mostra appare come un “mini-padiglione” giapponese, un cammino tra sale e corridoi dove è possibile compiere un viaggio tra varie sensibilità della cultura tradizionale nipponica: vista la natura della nostra associazione, ricevuto l'invito dal curatore, impossibile non partecipare.

Nostri “compagni di viaggio” in questo percorso (do) culturale, un percorso-finestra sul Giappone, sono stati: oltre, ovviamente, al Maestro Ligustro

(xilografia policroma e legni incisi), Franco Pavarin (Origami), Grazia Bonomo (Ikebana) e Carlo Senesi (scenografie e composizioni, allestimento risulterebbe riduttivo).

Le esposizioni, le installazioni, le conferenze, le dimostrazioni ed i laboratori hanno prodotto un evento “dinamico”: la commistione di tutte queste forme

divulgative ha dato la possibilità di accostarsi all'arte sia “a prodotto finito”, sia nella fase di creazione sia in quella di realizzazione, dando modo di vivere l'opera in tutta la sua estensione temporale.

Tale formula, unita al richiamo del Maestro Ligustro, ha portato ad un evento qualitativamente di alto livello che si è tradotto in un rilevante successo di pubblico e di critica.

#### *Corridoio*

Immaginando di essere accompagnati da una guida, ripercorriamo, in un breve itinerario, le singole sale espositive. Attraversando il corridoio, possiamo ammirare, esposti a parete, il legni incisi dal Maestro Ligustro e utilizzati quali “negativi” (vedi foto) per le stampe realizzate con la tecnica della xilografia policroma.

Citando il Prof. Marco Fagioli:



“la xilografia è una tecnica di incisione che consiste nello scavare, con sgorbie, una matrice in legno e, al pari delle altre tecniche di stampa come il bulino, l'acquaforte, la litografia, è legata alla pittura e richiede la stessa “primitiva” manualità che, nella lavorazione, esigono i materiali della scultura, il marmo, la pietra”.



Entrando nella prima sala, siamo subito accolti da un'esplosione di colori, talvolta accesi, talvolta tenui. Le pareti accolgono parte delle opere più significative del Maestro.



Impossibile non menzionare (vedi foto) la serie composta dalle variazioni della stampa Bijinga (Donna bella), una splendida xilografia policroma a 180 colori, realizzata nel 1995, utilizzando esclusivamente tecniche impiegate nel periodo Edo, dal Nishiki-e (dipinti broccato) al Bokashi (stampa a colori sfumati), dal Karazuri (stampa a rilievi) al Kinpaku (impiego della foglia d'oro), dal Kirazuri (stampa a mica e polvere di perla) al Sabi-Bori (metodo di incisione per ottenere in stampa l'effetto a pennello della calligrafia) passando per il Gofun (uso della madreperla). Inutile evidenziare le competenze e la maestria necessarie per la realizzazione di quest'opera e di tutte le altre facenti parte la produzione del Maestro Ligustro.

Entrando nella seconda sala,



esposte alle pareti viene amplificato dalle composizioni di Carlo Senesi e dalle teche contenenti gli strumenti del Maestro Ligustro.

Innumerevoli le opere ed ognuna con propria intensità e particolarità. Tra tutte, da menzionare la pregevole stampa Geisha alla finestra di Oneglia di notte, del 1999: la raffigurazione di una geisha nell'atto di raccogliere i capelli mentre sta seduta ad un'immaginaria finestra affacciata sul porto di Imperia Oneglia, una delle opere in cui il Maestro lega la "sua Imperia" al "suo Giappone".



Ancora ebbri dei colori delle xilografie policrome, attraversiamo un corridoio ed entria-

mo nella sala dedicata all'Aikidō e all'origami (l'arte di piegare la carta).

La Scuola di Aikidō – Aikikai Imperia, alla prima esperienza

di questo genere, ha cercato, allo stesso tempo, di presentare l'Aikidō nella sua arte e nella sua storia (in Giappone, in Italia e a Imperia) e di mostrare i parallelismi ed i punti di contatto tra l'arte di O Sensei Morihei Ueshiba e l'arte del Maestro Ligustro.

Ciò è stato possibile attraverso la realizzazione di pannelli tematici testuali accompagnati da immagini, attraverso l'esposizione del nostro vestiario e delle nostre armi tradizionali nonché attraverso la proiezione di un video incentrato sulle diverse sensibilità e momenti della nostra arte, dalla pratica alla meditazione passando per la respirazione.

I pannelli, nello specifico, hanno trattato "L'Aikidō", "La diffusione delle arti giapponesi: Aikidō e Ukiyo-e" ed "Estetica e perfezione: tra Aikidō e Ligustro".

Nel pannello "Aikidō" si è voluto spiegare il significato letterale di Aikidō, derivandone la filosofia ed i concetti fondamentali per poi sviluppare il "principio di non – resistenza", qualità cardine della nostra arte, passando per le finalità e gli obiettivi a cui essa conduce: la corretta vittoria, la padronanza di se stessi e la conoscenza della propria natura interiore.



L'attenzione si è infine rivolta sulla storia dell'Aikidō in Italia, sui Maestri giapponesi ed italiani che hanno contribuito al suo sviluppo ed alla nascita dell'Aikikai d'Italia, focalizzando le figure del M° Tada e dei Maestri Fujimoto ed Hosokawa.

*“La diffusione delle arti giapponesi: Aikidō e Ukiyo-e”* è un pannello caratterizzato da un preambolo storico illustrante il “periodo Tokugawa” ed il “rinnovamento Meiji”, dall'isolamento alla modernizzazione del Giappone, preambolo necessario per comprendere al meglio lo sviluppo delle arti giapponesi e la loro successiva scoperta e diffusione.

Dall'analisi delle precedenti tematiche è stato possibile comprendere la diffusione “conservativa” dell'Aikidō, figlia del rispetto ortodosso dei suoi insegnamenti al fine di preservarla dallo “snaturamento” e dalla perdita del “messaggio originale”, e la diffusione “progressista” dell'arte del Maestro Ligustro, il quale, libero da vincoli, pur mantenendo e rispettando la tradizione giapponese della xilografia policroma, attraverso il corretto e rigoroso utilizzo della tecnica e dei materiali, ha sviluppato temi estranei al Giappone ed introdotto nuovi metodi di lavorazione.

*“Estetica e perfezione: tra Aikidō e Ligustro”*

Pannello che funge da anello di giunzione tra l'Aikidō ed il Maestro Ligustro, vengono analizzati i concetti di estetica e perfezione nelle accezioni orientali ed occidentali per

giungere, infine, al concetto di “energia vitale” (Kinorennama, oltresia “forgiare l'energia vitale”) che si manifesta nell'Aikidō in “energia cinetica” ed attraverso le opere del Maestro Ligustro in “luce e colore”.



*“Origami”*

Attraverso il volgere di pochi passi, ci si sposta dallo studio di concetti astratti e filosofici all'arte della manipolazione della materia cartacea: l'origami. Forme e colori prendono sostanza dando libero sfogo a innumerevoli volti e maschere di personaggi giapponesi (samurai, maschere teatrali, etc...), ma anche nostrani (Pinocchio, etc...). Intrecci, scatole e fantasiosi geometrici poliedri danno vita ad un'esplosione di fuochi d'artificio dove è impossibile capire l'inizio e la fine dell'opera del Maestro Pavarin.

*I Laboratori*

Oltre alle esposizioni ed in-

stallazioni permanenti, hanno avuto luogo numerosi eventi collaterali come i laboratori di Xilografia e di Ikebana (l'arte della composizione dei “fiori viventi”), veri e propri momenti interattivi di libera partecipazione alla creazione artistica.

*“Nishiki-e”*

Maria Nella Ponte, allieva del Maestro Ligustro, ha diretto, coadiuvata da altri colleghi, un laboratorio di nishiki-e moku hanga, antica tecnica di stampa policroma giapponese.

In questo laboratorio è stato possibile osservare la successione delle fasi creative di cui è composta quest'arte, dall'incisione dei legni alla loro disposizione, dalla scelta all'utilizzo

dei colori e dei materiali per giungere, infine, alla stampa. Sviluppato su tre serie di tre giorni consecutivi in tre settimane successive una all'altra,

quest'esperienza artistica ha potuto mostrare con cadenza costante il percorso dell'opera d'arte dalla creazione all'esposizione.

*“Ikebana”*

L'ikebana è l'antica arte della composizione floreale giapponese realizzata con rami e fiori recisi al fine di esaltare la bellezza vitale ed offrirla a chi poi contempla la composizione stessa. E' un atto creativo di profonda osservazione e contemplazione della natura. La conferenza e la dimostrazione sono state condotte dall'ikebanista Grazia Bonomo del Centro di Cultura Giapponese di Milano, un appuntamento che



ha travalicato la semplice contemplazione della bellezza delle opere e le capacità estetiche della Maestra donando, attraverso quest'arte, forti sensazioni interiori.

### Conclusioni

Solo al momento dello smontaggio degli allestimenti si possono tirare le somme ed assaporare quella strana sensazione di leggerezza mista a nostalgia che permette di rivivere ed analizzare quanto accaduto con il giusto disinteressato distacco. Nella speranza di aver contribuito ad accrescere la curiosità e l'interesse verso la cultura tradizionale giapponese, la Scuola di Aikido – Aikikai Imperia ringrazia Francesco Berio (figlio del Maestro Ligustro), curatore della manifestazione, la Direttrice Silvia Bonjean e tutto lo Staff della Biblioteca Civica “L. Lagorio” di Imperia, l'Assessore alla Cultura del Comune di Imperia Nicola Podestà (anche per il supporto materiale), tutti coloro i quali hanno lavorato alla realizzazione della mostra e tutti i fruitori dell'evento (senza di loro non avrebbe avuto senso lo sforzo dei primi...).

Ultimo, ma non ultimo, vogliamo salutare con un ideale caloroso abbraccio e porgere l'augurio di una pronta guarigione a Ligustro sensei (così come veniva chiamato da Fosco Maraini), il cuore di quanto sopra e ringraziarlo per l'opportunità fornitaci.

---

**Alessandro Drovandi**  
**Scuola Aikido- Aikikai Imperia**  
**Imperia**  
**pratica dal 2009**

*Cogliendo la gradita occasione di scrivere qualche riga sulla mostra delle opere di mio padre “LIGUSTRO E IL SUO GIAPPONE”, che si è tenuta ad Imperia dal 25 ottobre all'11 novembre 2015, non posso fare a meno di ringraziare tutti per il significativo successo della mostra stessa. In particolare un ringraziamento sentito alla Fondazione Italia Giappone, all'Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese - Aikikai d'Italia, alla Fondazione Mario Novaro, al giornalista e scrittore Stefano Delfino per l'ottima introduzione e al Comune di Imperia e alla biblioteca. Con la mostra “LIGUSTRO E IL SUO GIAPPONE”, grazie alla sensibilità dei responsabili del Comune di Imperia e della direttrice della biblioteca Leonardo Lagorio, sono stati avviati eventi collaterali strettamente collegati con la tradizione giapponese: installazione di legni incisi a cura di Carlo Senesi (pittore scenografo), Aikidō a cura della Scuola di Aikido - AIKIKAI Imperia, Ikebana a cura di Grazia Bonomo - Centro di Cultura Giapponese di Milano, Origami a cura dell'origamista Franco Pavarin, Nishiki-e a cura di Hellory - Maria Nella Ponte (da molti anni allieva del Maestro Ligustro), ed esposizioni di opere di allievi del Maestro Ligustro.*

*Personalmente, sono contento che la biblioteca di Imperia non si limiti a fornire il servizio di prestito libri e documenti, ma diffonda la cultura ad ampio raggio e sarebbe auspicabile se con quanto si è impostato con questa mostra i giovani potessero utilizzare questi metodi, queste metodologie e risorse per affinare maggiormente la passione per la ricerca, per lo studio e per la lettura.*

*Sempre di più oggi sono necessarie due bussole: una per la tecnica e una dei valori. Ci sono forme di sapere che stiamo perdendo, forme nuove che avanzano: un giorno capiremo se il saldo è in perdita o in attivo. Ligustro è riuscito, grazie ad un lavoro notevolissimo di studio, ricerca e sperimentazioni, ad avvicinare sempre di più l'Italia al Giappone: due mondi molto diversi ma con risultati che parlano da soli. Grazie ai grandi e documentati pannelli allestiti per l'occasione dalla Scuola di Aikido – Aikikai Imperia, affiliata all'Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese - Aikikai d'Italia, ho potuto apprezzare come, in momenti di leggera confusione, si possa ammirare tutto il lavoro esposto nelle varie sale e domandarsi: “Dove è il dono in tutto ciò? Cercate il dono o lo troverete...”*

*Francesco Berio, figlio dell'artista (<http://www.ligustro.it>)*

A rivista chiusa è pervenuta la notizia della perdita del Maestro: questo è un piccolo omaggio alla sua memoria:

*Imperia, 11/12/2015*

*Ciao Francesco,... è un giorno triste...*

*Nonostante ci informassi delle non buone condizioni del Maestro, speravamo in un miglioramento.*

*Imperia perde una sua eccellenza e, più in generale, la cultura tradizionale giapponese viene privata di un passionario, di uno studioso e di un prezioso divulgatore.*

*La sua eredità continuerà a vivere attraverso la generosa donazione alla Biblioteca ed attraverso le opere dei suoi allievi.*

*Il Dōjō di Imperia e l'AIKIKAI ITALIA si stringono in un caloroso abbraccio nella memoria del Maestro.*

*Durante il nostro tradizionale stage di dicembre, verrà ricordato ed onorato secondo l'usanza aikidoista ovvero offrendogli la nostra pratica.*

*良い旅を、理 具! Yoi tabi wo, Ri gu! Buon viaggio, Ligustro!*

# Operazione Salone del Libro

Alberto Leis

Foto fornite dall'Autore



## SALONE INTERNAZIONALE DEL LIBRO TORINO

### L'idea

**S**e quest'anno abbiamo partecipato al Salone del Libro, lo si deve alla CUKI.

Sì, avete letto bene, la CUKI, quella della pellicola di alluminio per alimenti.

Come tutti gli anni, anche lo scorso anno sono andato al Salone perché è un'immensa libreria nella quale si possono vedere e toccare libri che mai si potrebbero vedere in una normale libreria (anche il solo vederli, sfogliarli è per me un grande piacere, anche se non li compro, ma alcuni li devo comprare...).

Sono sempre entrato senza un piano e andato alla scoperta lasciandomi guidare dal caso, fino a quando non ne potevo più.

Nei vari giri vedo un angolo nella quale c'è la CUKI... "la CUUKIIIIII?!!?!"

E cosa c'azzecca la CUKI con il Salone del Libro? Ma allora potremmo partecipare anche noi come Aikikai". Ed ecco quindi

che l'idea si è inoculata nella mia testa.

### Primi contatti

Non ricordo esattamente quando, ma verso ottobre dello scorso anno cerco i riferimenti del Salone del Libro su Internet per capire quali siano i requisiti per poter partecipare al Salone. Scrivo quindi una mail all'indirizzo del Salone ma dopo ben 2 settimane non ho ancora avuto nessuna risposta...sta a vedere che non mi prendono neanche in considerazione.

Allora telefono...ne faccio diverse prima di riuscire a parlare con qualcuno... "se non rispondono a questa, vado direttamente in sede" ho pensato.

Ma mi dicono che fino a quando non uscirà la nuova documentazione sul sito (verso metà dicembre dovrebbe essere pronta) non possono fare niente.

### La proposta indecente

Nel frattempo prendendo contatti con Aikikai, il Presidente Marino Genovesi mi dice di rivolgermi al Maestro Franco Zoppi che, per esperienze simili

precedenti può essermi di aiuto: mi rivolgo quindi a lui per fare la proposta "indecente". Non mi faccio grandi illusioni, perché mai dovremmo partecipare al Salone del Libro?

Non è una cosa che c'entra molto con l'Aikidō e le arti marziali in genere, e quello che per me è proprio il motivo per partecipare, in quanto proprio perché "fuori contesto" possiamo spiccare e lasciare il segno molto di più che in vari festival delle arti marziali, potrebbe non essere condiviso. Franco mi dice che se per metà gennaio (eravamo a fine novembre mi pare) fornisco una stima dei costi, la cosa sarà proposta alla riunione del Consiglio. Bene, non è un no.

Aspetto verificando ogni tanto sul sito. Dopo circa due settimane, trovo la Guida ai Servizi aggiornata (nel frattempo avevo letto quella della scorsa edizione) e scarico anche i moduli per compilare la domanda tramite la quale posso effettuare la stima dei costi che invio al Presidente. Siamo alla metà di gennaio, in tempo per la riunione del Consiglio.



### **L'OK del Consiglio**

Il sabato successivo, mentre sono a fare la spesa con mia moglie, ricevo una chiamata che mi conferma con una certa soddisfazione che è stata accettata la mia proposta...sono rimasto sorpreso... Pensavo che alla prima proposta, visti i costi ecc ecc la si sarebbe potuta prendere in considerazione l'anno successivo ecc ecc Cavolo!! E adesso??? Ora mi tocca organizzare il tutto...speriamo bene... Sta a vedere che ho voluto la bicicletta e mi tocca pedalare da solo... Dopo mezz'ora mi chiama Filippo Ladisi a cui tra il contento ed il preoccupato do la notizia: entusiasticamente mi risponde di contare su di lui e sui suoi allievi. Bene...non sono più solo...

### **La verifica dei requisiti**

Finalmente riesco a contattare il Salone del libro; nella risposta via mail mi hanno detto di riferirmi ad una Signora per gli approfondimenti del caso (ma sarà solo la prima).

Comunque inizio una serie di telefonate ed e-mail con le diverse persone che mi vengono indicate. Ad ognuna spiego che non siamo una casa editrice ma un'Associazione che fa stampare ad uso interno delle riviste da una tipografia e produce anche dei DVD. Questo si può verificare andando nel sito dell'Associazione ecc ecc.

A riprova del fatto che la verifica dei requisiti è stata cosa lunga, riporto come esempio il contenuto di una delle mail che ho ricevuto:

*"Carissimo Alberto, la mia collega che ci legge in copia mi ha inoltrato la sua mail e ho così avuto modo di visionare anche il vostro sito. Quel che non mi è chiaro è se*

*abbiate o meno delle pubblicazioni. Dal sito non ne trovo traccia. La manifestazione prevede la presenza di marchi, case editrici o progetti editoriali. Attendo un suo riscontro prima di darle riscontro rispetto alla possibilità di partecipazione."*

Dopo un mese (ed oltre) mi confermano che abbiamo titolo a partecipare.

EVVIVA

### **Si comincia...**

A forza di telefonate, domande, chiarimenti compilo una bozza di domanda che sottopongo al Salone per avere conferma di averla compilata correttamente. In quella stessa settimana invio una mail articolata ai Dōjō di Torino e ad alcuni del Piemonte per annunciare che parteciperemo al Salone e che è necessaria la collaborazione di tutti, soprattutto dei Maestri che sono i più indicati a partecipare. In mancanza che ci possa essere uno o più allievi in rappresentanza.

Sono praticamente impossibilitati a venire, chi perché deve partecipare a pranzi di nozze, chi dovrà tenere degli stage, chi ha problemi...speriamo bene... Compilo comunque un orario con 3 turni al giorno (più il mio tutto il giorno), fissando i nomi di coloro che possono partecipare tra i miei allievi...tanto per cominciare a fissare dei palletti. Siamo a metà marzo e la scadenza per la presentazione della domanda è il 27. Compilo quindi i moduli, li scannerizzo, li invio al Presidente Marino Genovesi per la firma facendomi spedire sia via mail che via posta, infine li inoltro all'indirizzo del Salone e versiamo la quota: è il 23 marzo.

Siamo iscritti.

### **E adesso?**

Già. Eravamo rimasti al "e adesso?". Dobbiamo avere un tema per il Salone cui devo mandare l'immagine per l'inserimento nel catalogo.

Nella rivista del 50ennale, a pagina 54, trovo quello che cerco: l'immagine del Maestro Tada nel 64 e nel 2014.

Contatto quindi Paolo Bottoni che mi invia il file con l'immagine seguente:



La spedisco alle redazioni del Salone.

E come allestiamo lo stand?

Sarebbe bello avere una copia di tutte le riviste pubblicate negli anni...allora chiedo di mandarmi tutte le immagini che poi manderò in stampa e farò plastificare... Purtroppo, non troveremo lo spazio per esporle...Però acquisto una vetrina espositiva ed un display per far girare i DVD. Chiedo a Gianna (Alice) se può partecipare al Salone ed esporre i suoi origami; proprio negli stessi giorni deve essere in Giappone per un mostra ma mi può fornire alcuni origami, mi informa però del libro del Maestro Ugo Montevicchi con DVD allegato, sulle cadute: lo contatto, e chiedo il parere del nostro Presidente la

casa editrice mi invia una scatola con 30 copie. Inoltre Ugo mi informa che sarà presente al Salone nei giorni di sabato e domenica.

Mi accordo con Valerio, gestore della Nuova Shobudo, il negozio di articoli giapponesi fuori Torino, se ha piacere di for-



nirci qualche vaso di ceramica Raku da esporre, non possono poi mancare i disegni del Maestro Zucco: e vado quindi a prenderli. Il restante materiale ossia riviste e DVD mi saranno inviate in un pallet: per fortuna direttamente al Salone. Insomma qualcosa dovremmo avere.

### ***I pass di ingresso***

Con l'iscrizione al Salone si ha diritto ad avere 5 biglietti da espositore nominativi validi per l'intera fiera, provvedo anche ad acquistare un carnet di 20 biglietti ad ingresso singolo a prezzo ridotto, ricevo anche il pass di ingresso per un auto-



mezzo. Biglietti e pass, vengo-  
pno inviati alla nostra sede di Roma e fanno quindi il giro di mezz'Italia prima di arrivare, a 3 giorni dall'inizio, a casa mia... uff... meno male!! ...anche questo problema è risolto.

Nel frattempo ho un'idea:

Salone del Libro = segnalibri ... chiesta ed ottenuta l'autorizzazione faccio stampare 2500 segnalibri, da me ideati, con il tema del Salone e i segnalibri del mio Dōjō. Mando anche in stampa le copertine delle riviste.



### ***Mercoledì 13 maggio: giorno dell'allestimento***

Arriva il giorno dell'allestimento. Sono a casa in ferie così come lo sarò per tutti i giorni del Salone.

Carico la Panda con le cose che avevo accumulato in casa e arrivo al Salone con "armi e bagagli", non devo assolutamente dimenticare i passi di ingresso, i biglietti ridotti ed il permesso di parcheggio. Mi infilo al collo il cartellino da espositore, da quel momento sarà il mio compagno. Sono particolarmente emozionato. Non ho mai visto il dietro le quinte di una fiera, inoltre si sta concretizzando un'idea che ho avuto un anno prima. Seguo le indicazioni sul permesso, arrivo all'ingresso per gli espositori, chiedo indicazioni, mi dicono dove devo andare per scaricare la macchi-

na, mi danno un foglio nel quale devo scrivere il mio numero di telefono da lasciare esposto. Entro...mi scappa un'esclamazione...potete immaginare quale... Gli stand erano stati montati ed io pensavo fosse tutto in ordine, pulito, già pronto tutto tranne i libri da esporre. Sembra invece un girone infernale: "e domani dovrebbe essere tutto pronto...ma non ci riusciranno mai", penso; carrelli che vanno da una parte all'altra, rotoli di moquette accatastati nelle corsie, scatole, teli e porcheria varia accumulata alla rinfusa, devi fare lo slalom per riuscire a passare. Arrivo allo stand... non c'è il pallet spedito da La Spezia...oh oh...mi avevano assicurato che lo avrei trovato già nel "mio" stand, ma sarà arrivato?...speriamo. Dicono di sì che è già in magazzino... Ora devo farmelo portare allo



stand: chiedo informazioni, mi dicono dove si trova l'ufficio della ditta che fornisce il servizio di logistica. Entro e dico: "buongiorno, sono l'espositore della Associazione...". Alla parola "giapponese": "ma sì, quella dell'Aikidō".- "eh! come fate a saperlo?"- "abbiamo visto sul catalogo la bella pubblicità che avete fatto"- "catalogo? Perché avete il catalogo? Non l'ho ancora visto, potete farmi vedere per favore?"- "certo"... finalmente posso vedere la nos-





tra inserzione nella copertina interna: meno male, è venuta bene... concludo con l'ufficio e mi dicono che troverò il pallet allo stand. Bene. Con Filippo ed Enrico decidiamo la disposizione: le riviste a sinistra, al centro la Kamiza, con gli origami, a destra i DVD. Prepariamo la vetrina, sistemiamo origami e ceramiche ed appendiamo i disegni e questo è il risultato: Non sembra malvagio!

### ***Giovedì 14 maggio: primo giorno del Salone***

In base al programma/calendario che avevo stabilito oggi deve esserci Filippo, Angelo ed Enrico (miei allievi) e Daniele (ex allievo). Siamo in abiti "civili"; il giorno prima Filippo ed io abbiamo parlato se non fosse il caso di mettersi in keikogi ed hakama...; se avessimo avuto un tatami per poi fare una dimostrazione, non avrei avuto nessun problema.

Mi sento strano, quasi a disagio, perché non mi pare vero di essere dall'altra parte, mentre lo scorso anno ero nelle corsie a girare per curiosare tra i libri. Non c'è molto movimento nella corsia nella quale siamo noi, perché siamo in una corsia la-

terale, seppure del padiglione centrale, il più grande. Allora vado a fare un giro di perlustrazione e guardo come sono allestiti gli stand, non riesco a guardare i libri. Ci sono molte scolaresche. Mi viene allora l'idea di "inseguirle" e dare loro un pacco di riviste per bambini che consegno alle loro maestre assieme ad una copia dei DVD di presentazione dell'AIKIKAI e di quello dei bambini.

### ***Venerdì 15 maggio: secondo giorno***

Siamo sempre in abiti "civili". Oggi sembra che ci sia un maggior flusso. Appena qualcuno che passa si sofferma a guardare lo stand per un paio di secondi, ZAC! Ecco che gli diamo una rivista e se riusciamo, cerchiamo di coinvolgerlo facendolo parlare. Io uso la frase "conosce già (l'Aikidō)?" Abbiamo incontrato molti che dicevano "sì che lo conosco l'Aikidō, l'ho praticato..." e subito noi "ma nooo, perché ha smesso?!" "...per problemi, ma sono sempre qui che mi dico che vorrei ricominciare...". "vabbeh, allora prenda questo come un messaggio che deve ricominciare, perché niente succede per caso"; sicuramente abbiamo re-inoculato il

germe ad un bel po' di persone. Verso sera prendiamo una decisione storica: da Sabato smetteremo gli abiti "civili" e ci metteremo in "divisa", ossia keikogi e hakama di ordinanza.

### ***Sabato 16 maggio: terzo giorno***

Il salone apre al pubblico tutte le mattine alle 10.00 e gli espositori possono entrare dalle 9.00. Io arrivo come sempre verso le 9.30 per "aprire il negozio", arriva anche Filippo, che, mentre vado ad accogliere il Maestro Franco Zoppi, si cambia ed altrettanto faccio io.

Che strano: mi sento perfettamente a mio agio. Invece nei due giorni precedenti, soprattutto nel primo, mi sentivo strano, fuori posto. Ora sono e mi sento nei panni e nel ruolo di un maestro dell'Aikikai, quindi gli sguardi strani non pesano più, neanche quando andrò in giro per il Salone. Anzi. In fondo poi era proprio questo lo scopo: farci notare e spiccare per attrarre l'attenzione e farci conoscere. Quando lo scorso anno ho avuto l'idea di partecipare al Salone era proprio perché in un contesto del genere noi potevamo spiccare molto di più che non in una di



quelle manifestazioni di arti marziali nelle quali siamo forse più fuori contesto di quanto non lo siamo nel Salone.

Anche Ugo è in arrivo, gli fornisco le coordinate dello stand dicendogli che se vuole può cambiarsi dove sono andato io e lo accompagno. Il piano della giornata è distribuire un certo numero di riviste; sono tante, speriamo di farcela. Ma essendo il Sabato c'è veramente una gran flusso di persone, anche nel nostro rivolo c'è un passaggio continuo. Al punto che a fine giornata abbiamo mantenuto i propositi per cui Domenica dovremo fare un razionamento, consegnando le riviste solo a coloro, come dice Ugo, "che vorremmo avere nel nostro Dōjō".

Ovviamente in questi giorni e nei successivi non ci limitiamo a consegnare riviste ma intratteniamo le persone e spieghiamo; alla fine parleremo e staremo in piedi davanti allo stand tutto il giorno per non farci scappare le persone che consideriamo più interessate. E meno male che ci

sono sia Ugo che Franco, così che anche loro possano rendersi conto di cosa sia partecipare al Salone e possano riportare ad altri questa esperienza con le loro parole.

### ***Domenica 17 maggio: quarto giorno***

Siccome sono buono vi risparmio la cronaca della domenica che in sostanza è come il sabato.

### ***Lunedì 18 maggio: quinto ed ultimo giorno***

Ci siamo: l'ultimo giorno della fiera è arrivato. In questa giornata sono tornate le scolaresche; comincio quindi la caccia e le inseguo per tutto il Salone. Abbiamo finito le riviste per i bambini, quindi porto una coppia di DVD (quello di presentazione e quello dei bambini) per ogni gruppo, con dentro i segnalibri per poter lasciare un riferimento.

In questi giorni, ogni volta che mi avvicinavo alle maestre delle scolaresche e consegnavo loro i DVD mi guardavano malissimo come fossi un piazzista che vuole vendere loro qualcosa, ma tutte mi sono state a sentire e mano a mano che parlavo, si rilassavano.

Più o meno il discorso iniziale era questo: "buongiorno, sono un maestro di Aikidō dell'Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese Aikikai d'Italia. Avrei piacere di darle in omaggio questi DVD, uno che presenta la nostra associazione e l'altro che illustra una lezione tipo di Aikidō per i bambini". A questo punto visto che non dovevano pagare niente si rilassavano. Allora continuavo dicen-



do "l'Aikidō è un'arte marziale non violenta, non competitiva, non agonistica" e si accendeva l'interesse "che è altamente formativa ed insegna a collaborare per includere e non per escludere" e qui in qualche caso scattava un sorriso quasi a non credere a quello che sentivano. In diversi casi qualcuna ha detto: "ma è proprio quello che stavamo cercando". In altri casi facevano domande e quindi potevo parlare più a lungo e alla fine sembrava che avessi detto loro qualcosa che volevano sentire. Tutte mi dicevano che avrebbero preso contatto. Metà delle scolaresche erano di Torino ma le altre venivano da altre città e quindi dicevo loro di accedere al sito dell'Aikikai e di cercare il Dōjō più vicino.

Insieme ad Enrico e Andrea C. e Andrea O. sembriamo i 4 dell'Ave Maria (noto film sempre dei miei tempi), e armati del necessario cominciamo con lo smantellare lo stand. Non siamo i soli: c'è aria di smobilitazione anche negli altri. Alle 22 abbiamo finito tutto. Posso finalmente guardare il Salone e guardare qualche libro...e io che pensavo che avrei potuto visitarlo tutto senza farmi sfuggire niente...in realtà non ho visto niente...non ho potuto girare tranquillamente tra i libri e sfogliarli e comprare i più bel-





li... Arrivo a casa a mezzanotte e 30, mando un SMS a tutti coloro che hanno partecipato ringraziandoli scrivendo:

*Deposto ora il cartellino da espositore. Operazione "Salone del Libro" terminata.*

*Ringrazio tutti quelli che hanno aiutato.*

### Conclusioni

1) personalmente considero questa esperienza, oltre che massacrante (sono più stanco che se avessi fatto 2 settimane di stage) una esperienza positiva che mi ha fatto capire che c'è bisogno di quello che noi potremmo far conoscere. In pratica ho capito che c'è bisogno dell'Aikidō;

2) ho stimato che dovremmo aver preso circa 1250 contatti



in varie forme;

3) abbiamo incontrato molte persone che hanno praticato Aikidō (nelle diverse federazioni) e che sono rimaste sorprese nel trovarci al Salone e si sono sentite stimolate nel riprendere a praticarlo;

4) abbiamo incontrato molte persone che potrebbero iniziare a praticare Aikidō; ricordo che abbiamo fornito indicazioni per Mantova, Milano, Reggio Emilia, Catania, Bari, Genova, Biella, Salerno, Asti, Pisa (oltre che Torino);

5) personalmente ritengo che sarebbe utile che il maggior numero dei maestri possa essere presente affinché parlando scatti il legame maestroallievo. Questo legame sicuramente rompe quella barriera di insicurezza che il potenziale allievo ha nell'entrare in un luogo sconosciuto per praticare qualcosa che non conosce. Il potenziale allievo ha quindi un punto di riferimento sicuro quando entrerà nel Dōjō per la prima volta;

6) dato che non è possibile far venire tutti i maestri al Salone, sarebbero da organizzare eventi o partecipare ad eventi a livello regionale nel quale i maestri possano incontrare personalmente le persone che potrebbero essere interessate;

7) a me piace che si possa partecipare come AIKIKAI d'ITALIA, per far conoscere prima il nome dell'Associazione e poi che pratichiamo AIKIDŌ. Infatti ci sono altre associazioni che possono dire di praticare Aikidō, ma solo noi siamo AIKIKAI. Quindi bisogna far conoscere

l'Associazione, far conoscere il marchio insomma; so che la cosa può far storcere il naso, a me per primo, ma se non facciamo così, "se non occupiamo noi lo spazio", sarà qualcun altro a occuparlo al nostro posto. Infatti, la mia paura era che altre associazioni avessero avuto la mia stessa idea e potessero partecipare a questa edizione del Salone, perché sicuramente lo avrebbero fatto con altri mezzi e con contatti ad alto livello, e noi saremmo passati in secondo ordine.

Per fortuna non è successo, noi siamo stati e possiamo dire di

essere stati i primi, ma non dobbiamo limitarci ad uno stand, ma cercare di "crescere" all'interno del Salone e ampliare i contatti prima che lo facciano altri. Non è per la questione di essere primi in sé, ma per evitare che altri prendano il nostro posto.

*Ed ora i doverosi ringraziamenti a: il Presidente dell'Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese Aikikai d'Italia Marino Genovesi; tutti i membri del Consiglio dell'Aikikai d'Italia;*

*Gianna Alice, Valerio di "Nuova Shobudo" e Domenico Zucco per il materiale espositivo;*

*i Maestri Franco Zoppi e Ugo Montevicchi per l'attiva presenza in Fiera; Filippo Ladisi per il prezioso indispensabile aiuto;*

*Alfredo Gagliano del dōjō di Asti;*

*Paolo Bottoni per i pdf usati per locandina e copertine;*

*ultimi ma non ultimi i preziosi collaboratori:*

*Andrea De Ferrari Calvo,*

*Enrico Rainero,*

*Andrea Oliva,*

*Angelo Fassio,*

*Loris Campicale e...*

*mia moglie Maura.*

---

**Alberto Leis**  
**Dōjō Shin Ai**  
**Torino**  
**pratica dal 1980**

# Gianna l'artista

La Redazione di Aikido

Foto: Gianna Alice

**L**a redazione è onorata di avere come collaboratrice un'artista, Gianna Alice, riconosciuta anche in Giappone. Quasi tutti ormai sappiamo che si occupa di origami da più di trent'anni ma riteniamo doveroso sottolinearne i riconoscimenti in Giappone.

Lei si considera un'autodidatta in quanto ha iniziato a piegare da sola ma non è da tutti riuscire a creare modelli propri fin dall'inizio ed avere l'onore di vederli comparire sulle copertine della prestigiosa rivista della Nippon Origami Association (NOA) nota in tutto il mondo che già nel 1992 le ha assegnato il diploma di lecturer.

I suoi modelli lineari sono in sintonia con lo spirito zen che la sua famiglia ha trasferito in lei fin dalla più tenera infanzia ma il campo in cui eccelle sono gli origami modulari, e anche per questo il piacere del montaggio risale all'infanzia quando, messe da parte le bambole, passava ore a giocare col meccano, sofisticato precursore del lego.



*Durante il simposio della Nippon Origami Association*

Come laureata in matematica in seguito ha insegnato la geometria utilizzando l'origami da vera pioniera quando in Italia di modulari non se ne parlava ancora e meno che mai nelle scuole.

Procedendo invece con gli elogi sono pochissimi gli stranieri che hanno pubblicato non solo alcuni origami ma un libro intero dei propri modelli in Giappone e comunque, tra questi, lei è l'unica donna.

Parliamo della difficoltà di pubblicare un libro intero di modelli propri ("Alice's fushigina rittai origami" curato niente meno che dal sig. Kobayashi Kazuo, direttore dell'origami Kaikan) mentre è più frequen-

te la pubblicazione di modelli inseriti nei loro libri. In poche parole alcuni suoi modelli sono esposti nel museo nazionale di Kaga, che è un bellissimo castello vicino a Kyōto, dove lei dice che dovrebbero essere sostituiti perché ormai "vecchi"...



*Locandina della mostra*

Nel 2005 ha anche vinto a Tōkyō il primo premio al Carnival presentando un modulo molto originale che da kabuto si



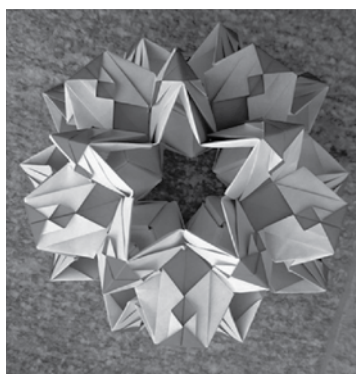
Gianna con il Sig. Kobayashi Kazuo



trasformava in tartaruga quindi in origami modulare giocando sugli omote ed ura e di cui abbiamo già pubblicato la foto anni fa.

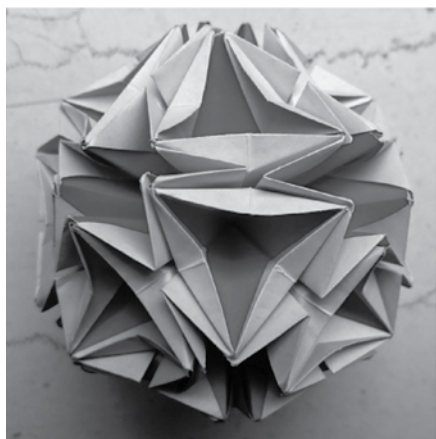


*Omote ed ura di uno stesso modulo*



Questi due termini, per noi tanto cari in aikidō e pieni di significato, fanno parte del linguaggio comune e non hanno nulla di strano se non avere molte sfumature di significato.

Qui subentra infatti l'aikidō perché lei dice di divertirsi a vedere che i suoi moduli sono "reversibili" e che spesso dopo gli allenamenti, con le dita ancora piene di vibrazioni e la men-

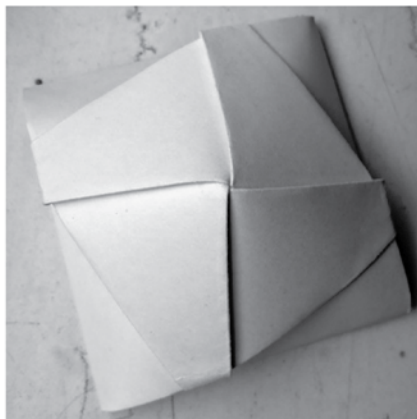


*Easy ball*

te svuotata, senza che li debba cercare, dalle sue dita compaiono moduli nuovi.

Quest'anno a maggio è stata anche invitata a Tōkyō ad esporli in una mostra personale durata un mese al prestigioso Origami Kaikan e che, inutile dirlo, ha avuto molto successo essendo i suoi origami variopinti ed originali ed anche veramente tanti, un centinaio. Ad ammirarli sono andati anche molti praticanti del Gessoji e lei se ne sente molto onorata perché denota questo legame con l'aikidō.

Ora è appena tornata da un altro viaggio a Tōkyō dove al symposium internazionale della Nippon Origami Association ha insegnato due suoi modelli: uno scatolino chiamato "furoshiki box" pubblicato sulla rivista nazionale della NOA e il suo modulare "easy ball" già più



*Furoshiki box*

volte citato ed esposto in musei (e che lei in Giappone scherzosamente chiama "mayoiyasui" perché si perdono tutti nel montarlo...) ed ora anticipiamo che il prossimo anno, ancora a Tōkyō, rappresenterà il nostro paese con dei suoi modulari e non ci farà certo fare brutta figura.

E in Europa? Ricordiamo che ha esposto in Francia e pubblicato modelli in Olanda ma ovviamente è molto attiva anche

in Italia.

Non essendo questa la sede per elencare tutto il suo ricco curriculum finiamo col ricordare che per diversi anni ha esposto al Museo etnografico La Gamba- rina ad Alessandria, nel 2008 è stata invitata a Calendidonna, la super manifestazione "geisha no geisha" che raggruppava diverse donne famose per i loro contatti col Giappone e che due anni fa ha collaborato a Torino con la Yoshinryū, la scuola di arti marziali attivissima nel promuovere mostre sulla cultura giapponese nel prestigioso Palazzo Barolo.

Ora sta raccogliendo le sue ultime creazioni in un quarto libro che affiancherà al secondo, "Kabuto", contenente più di 50 modelli di elmi pubblicato dall' Aikikai d'Italia in occasione del quarantennale ed al terzo, "Henkei", un concentrato di modelli nuovi edito da Casa- dei libri, per non allontanarsi dall'aikidō...

Chissà perché con tanti origamisti bravissimi lei riesce a sfondare nella patria dell'origami? Lei dice che si tratta solo di un insieme di coincidenze perché non è frequente trovare stranieri che riescano ad assorbire la cultura giapponese su diversi fronti.

Gianna però non passa il tempo solo a piegare pezzetti di carta infatti oltre che è un'origamista è una studiosa della lingua, un'appassionata di arti marziali e inoltre in Giappone si muove perfettamente integrata.

Sappiamo che è un 5° dan dell'Aikikai d'Italia, ma quando ha iniziato a studiare aikidō ha rallentato la sua vita di turista in Giappone, ora in gran parte ripresa e, ogni anno nei due mesi estivi affrontando il caldo

tremendo, si è dedicata agli studi di Jikishinkageryū, in particolare Hōjō nella scuola del Maestro Namiki partecipando a un loro indimenticabile enbukai a Kashima Jingu.

Lì, prima dell'enbukai, ci si reca tutti insieme nel tempio shin-toista a presentarsi agli dei, esperienza molto intensa, ma per di più si è ritrovata a praticare in pieno terremoto senza perdere la calma e senza sbagliare (lei dice che era talmente concentrata trovandosi davanti a un maestro vestito da cerimonia che si chiedeva come mai il bokken che teneva ben saldo vibrasse così....).



Poster della mostra

Samurai Gianna si è anche divertita a studiare i kata di shinaï poi, come non bastasse, ha studiato anche Ono Ha Ittoryū (小野派一刀流剣術) nella scuola di Sasamori Takemi sensei, nel vecchio dōjō Reigakudo, a Komabatodaimae, ora rifatto, seguita direttamente dal Maestro Miyauchi Hajime, col qua-

le è ancora in contatto, completando lo studio dei kata Odachi, seguendo il motto "il vero maestro di spada è colui che, superati i confini della vittoria e della sconfitta, posa la spada e diventa uomo di pace... cioè... origamista!" infatti il motivo per cui non riesce più a studiare tutto è che l'origami le assorbe sempre più tempo.

Per finire ha anche provato l'emozione di studiare per quattro estati Kyudo sollecitata da Daniela Marasco che ai tempi viveva in Giappone e che l'ha presentata al suo Maestro, studio che ha però presto abbandonato non solo perché il dōjō

che sembrava un tempio zen è stato demolito e ci si allenava in un asettico taiikukan, ma lei dice che da brava principiante si ritrovava sempre la gota rigata dalla freccia e le braccia sfibrate...

Non dobbiamo certo dimenticare che si è poi concentrata negli anni successivi sullo studio di Jodo, allenata personalmente dal compianto Maestro Nakamura Washiro (tra il resto anche 9° dan di iai) che l'ha preparata a dare tutti gli esami a Tōkyō dove ha conseguito il 3° dan.

Un curriculum anche questo degno di rilievo perché una cosa che certamente

non fa è perder tempo...

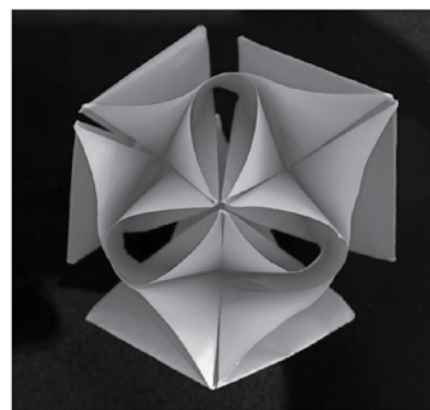
Ma torniamo all'origami e ci chiediamo cosa c'entra l'origami con l'aikidō.

E' fondamentale la vibrazione del vuoto dice lei e a vedere i risultati possiamo certo dire che aver la testa vuota diventa un complimento...

Fin dall'inizio si diletta a pre-

sentare le sue creazioni ai nostri Maestri che ne hanno seguito l'evoluzione: il M° Hosokawa, che fin dagli inizi ne ammirava i modelli, l'ha invitata personalmente ad allestire una sala con i suoi origami quando nel 1994 si è trattato di festeggiare il suo ventennale a Villasimius; il M° Fujimoto se ne ritrovava sempre qualcuno nuovo da ammirare e si interessava dei suoi progressi, così quando si è festeggiato "Giappone sui Navigli", nel 2008, Gianna c'era sia sul tatami che con le sue creazioni di carta esposte a Corsico. E il Maestro Tada direte voi? Ebbene non è certo l'ultimo ad apprezzarla!

Spesso dopo gli allenamenti Gianna riesce a piegare modelli via via sempre più piccoli e così anche il Maestro Tada se li ritrova tra le mani...



Rosa a 3 moduli

*La redazione non ha informato Gianna se non ad articolo terminato.*

*Anche se lei si è ribellata si è ritrovata in netta minoranza, ma ha consentito alla pubblicazione di alcune sue foto pur essendo contraria.*

*Arigatou, Gianna!*

*Queste ed altre foto di Gianna sono visibili a colori sul sito aikikai.it alla sezione Aikimedia-Foto*



# ...il dinosauro

**Nunzio Sabatino**

**Fotografie: fornite dall'Autore**



**N**el novembre 2014 ricorrevano 50 anni dalla venuta di Tada sensei in Italia, anni durante i quali ho partecipato alla vita della nostra associazione, contribuendo nel mio piccolo a farla crescere fino a farla diventare quello che è oggi.

Per chi non mi conosce sono Nunzio Sabatino, nato nel 1947. Appartengo al nucleo storico dei primi yudansha promossi da Tada sensei nel 1969. Sono piuttosto restio a prendere la penna, ma questa è un'occasione unica poiché 50 anni fa comincio' la mia vita aikidoistica in ambito Aikikai ed ho pensato di rendere tutti partecipi della mia gioia, anche se questa esposizione potrebbe essere interpretata da qualcuno come una forma di esibizionismo.

Nel dicembre del 1965 il mio insegnante di educazione fisica ci portò, per l'ora di lezione, in quello che fu il Palazzetto dello Sport di Fuorigrotta dove vidi un manifesto che pubblicizzava i corsi di judō e aikidō tenuti da un maestro giapponese presso il Budo Club Napoli che lì aveva la sua sede.

Un pomeriggio andai ad informarmi e potei parlare direttamente all'insegnante (era il ma-

estro Ikeda Masatomi) al quale chiesi quale delle due fosse più idonea alla difesa. Egli mi indirizzò verso l'aikidō e così ebbe inizio la mia cinquantennale avventura in questa disciplina. A parte l'educazione fisica scolastica, non avevo mai messo piede in una palestra. Dovetti faticare a convincere mio padre, ma alla fine acconsentì, vista la mia ostinazione.

Iniziammo in tre, se la memoria non mi inganna. Dovetti comprare l'hakama perché allora la si indossava subito. Furono anni che ricordo con piacere e nostalgia, in particolare per l'affabilità del maestro Ikeda che col tempo divenne un amico, pur restando sempre per me il "maestro". Egli ci parlava di ō sensei e di Tada sensei, suo maestro in Giappone, che lo aveva chiamato in Italia. Fu una forte emozione l'occasione del primo incontro con Tada sensei nella palestra dei Monopoli di Stato in Roma, gestita da Danilo Chierchini (chissà se si ricorda di me) dove ebbi il battesimo del fuoco col mio primo esame di aikidō, quello di 5° kyu, tenuto dal Tada sensei. Anche in seguito tutti i miei esami li ho sostenuti con Tada sensei.

In quell'occasione rimasi sconcertato quando Tada sensei mi fece da uke. Forse voleva decidere subito se dovevo darmi all'ippica, ma per fortuna non lo fece ed eccomi dopo 50 anni a ricordare quel periodo pio-

nieristico che ben poche persone oggi possono vantare di aver vissuto. Il maestro Fujimoto mi diceva scherzando "Nunzio, tu sei un dinosauro". Mi riempie di orgoglio l'idea di essere il sempai di quasi tutto l'attuale Aikikai d'Italia. Nel 1969 superai l'esame di shodan con altri amici napoletani, tra cui l'amico Brunello Esposito, e credo che di quella prima tornata di yudansha siamo rimasti solo noi. In quegli anni a Napoli mi dedicai per qualche anno anche allo yoga col maestro Norbu Namkhai, di cui seguivo anche il corso di tibetano all'Orienteale, e con il maestro Park Young Ghil arrivai alle soglie dell'esame di cintura nera di Taekwondo, che però non potei sostenere per motivi personali. E venne il primo raduno di aikidō al Lido di Venezia, cui seguirono i vari Desenzano dove ebbi l'occasione di conoscere i più grandi maestri giapponesi in Europa, alcuni dei quali ci hanno, purtroppo, lasciati di recente (Tamura, Noro, Chiba).

Era l'epoca delle otto ore di pratica al giorno per tre settimane. Per alcuni otto ore possono sembrare un'esagerazione, ma Tada sensei in quegli anni pra-





ticava il kinorenma prima che sorgesse il sole e noi per uscire dal camping senza svegliare gli altri campeggiatori dovevamo stare estremamente attenti. Poi c'erano le tre ore di pratica mattutina e le tre di pratica pomeridiana. Era estremamente faticoso, ma eravamo giovani... Poi avevamo la presenza assidua dei maestri che alloggiavano nello stesso nostro convitto e di tanto in tanto ci si riuniva per mangiare e bere qualcosa insieme; oltre che conoscerci sul tatami ci si conosceva come persone.

Di uno di quegli anni ricordo particolarmente un momento in cui il maestro Ikeda mi si avvicinò e mi disse: "Nunzio, stasera a te è concesso un grande onore; il maestro Chiba ti ha chiesto come uke". Dovevamo fare un'embukai e conoscendo quello che si diceva del maestro ebbi tanta paura. Brunello può testimoniare. Per fortuna andò tutto bene, a parte un colpo col bokken alla tibia che rimbombò in tutto il palazzetto e che il maestro Fujimoto mi rammentò in uno degli ultimi incontri che avemmo. Quel poco che ho appreso è dovuto a tutte le volte che ho fatto da uke al maestro Tada e poi ai maestri Hosokawa e Fujimoto, oltre, ovviamente, al maestro Ikeda.

Sono venuti poi gli anni di Coverciano quando ho dovuto, per motivi familiari, rinunciare ad una assidua partecipazione estiva, che mi ha condizionato un po' nella "carriera" e questo essere messo da parte mi ha un po' amareggiato, anche se lo posso capire. Nel frattempo il maestro Ikeda era andato via da Napoli lasciandomi a dirigere il corso al Budo Club Napoli. Poco dopo arrivò il maestro Ho-

sokawa col quale si stabilì ugualmente un ottimo rapporto perché, in fondo, io ambivo apprendere tutto quello che potevo, specialmente quando ci si riuniva insieme al di fuori del tatami parlando di tutto e di più.

Forse noi, magari sbagliando, avevamo un'idea dei maestri giapponesi che li poneva su un piedistallo e noi cercavamo di arrampicarci fino a quel piedistallo. Arrivò poi il maestro Kurihara col quale, però, ho praticato per poco tempo.

Nel 1992 iniziò la fase di rallentamento della pratica fino a cessare la mia partecipazione alla vita sociale, pur continuando a iscrivermi regolarmente all'Aikikai d'Italia ed a praticare con molta discontinuità. Però mi mancava qualcosa, che ritrovai in occasione del primo raduno tenuto da Tada sensei all'università di Lancusi nel 2005. Da allora sono rinato e sto vivendo la mia seconda (o terza?) giovinezza. Nel 2009 Tada sensei mi onorò del 5° Dan e da quest'anno (2015) mi fregio (bontà sua) del 6° Dan; un onore, certo, ma soprattutto una grande respon-

sabilità nei confronti di coloro che si affidano al mio insegnamento, onorandomi della loro fiducia. Da parte mia sto cercando di fare onore alla decisione del Maestro impegnandomi per quanto posso, data l'età, all'insegnamento ed alla diffusione di quello che ho capito



della disciplina che praticiamo.

Ho voluto scrivere queste poche righe in occasione dei 50 anni dall'inizio della mia pratica perché ritengo possa essere un vanto per l'Aikikai d'Italia annoverare tra le sue fila una persona che, forse, oggi è la prima che può vantarsi di aver raggiunto tale traguardo, essendo venuti meno coloro che avrebbero potuto per primi fregiarsi a pieno titolo di questa prerogativa, ed ha vissuto in prima persona, e con attiva partecipazione, gli eventi che hanno portato alla crescita della nostra associazione. Spero di non avervi annoiati eccessivamente e mi auguro di incontrarci sul tatami per altri 50 anni.

(ndr) Attualmente Nunzio Sabatino è responsabile del dōjō A.S.D. Olimpica Bellizzi(Sa)



# “Gas” e kokyū

Ugo Montevocchi

Fotografie: fornite dall'autore

**C**hi mi conosce potrà stupirsi del fatto che proprio io abbia deciso di affrontare questo argomento.

Il mio modo di praticare, di insegnare e gli aspetti su cui ho posto l'accento in diversi miei articoli precedenti può giustificare tale sorpresa. Ad esempio sul numero della nostra rivista del 2011 è uscito un mio articolo pubblicato col titolo “Respirazione” e nel 2012 un secondo intitolato “Dall'etere al sangue” relativo all'assorbimento dell'ossigeno e prima o poi completerò la trilogia parlando dell'utilizzo dell'ossigeno da parte delle cellule e in particolare dei muscoli. Ebbene nonostante fino ad ora io mi sia concentrato su visioni prettamente fisiologiche, questa volta vorrei parlare della respirazione quale strumento per raggiungere particolari stati mentali e quale mezzo per acquisire forme di autocontrollo, anche se per farlo devo vincere una certa timidezza e una sorta di pudore che normalmente mi frena.

All'interno del mio Dōjō in genere mi astengo dall'impartire insegnamenti in tal direzione e non intendo certo iniziare a farlo ora dalle pagine della rivista. Ai miei allievi desiderosi di reperire insegnamenti relativi



a questi aspetti della pratica, rispondo sempre di fare riferimento a chi ha l'autorevolezza per essere credibile e quindi al M° Tada, premurandomi di indirizzarli al Kinorenma che è il seminario specifico in tal senso.

Chiarito dove trovare i veri insegnamenti dirò anche come a mio avviso questi vanno utilizzati.

Nel processo di apprendimento si possono individuare tre fasi fondamentali che sono valide in generale, cioè sia che si prenda in esame la esecuzione puramente meccanica di una delle nostre tecniche, sia che si parli del più sofisticato metodo di meditazione.

La prima fase è la pura applicazione di un modello, quello

proposto da chi si è scelto come maestro. In pratica si ricerca la comprensione profonda del suo metodo, attraverso una pratica attenta e rigorosa.

Al livello successivo ci si cimenterà nella sperimentazione dei principi precedentemente appresi. La terza e ultima fase è dedicata alla elaborazione di un proprio metodo personale di pratica, (ed eventualmente di insegnamento), calzante con le proprie caratteristiche: personalità, esigenze, carattere, risorse realmente disponibili in termini di energie, tempo ecc. Un vestito che si compra preconfezionato perché ci piace come lo vediamo in vetrina indossato dal manichino, se si vuole che sia perfetto va spesso aggiustato, accorciando magari

le maniche o i pantaloni; allo stesso modo la nostra pratica alla fine deve diventare la “nostra” e soltanto la nostra. Bisogna però chiarire che questo non è un percorso che si copre nell’arco di qualche mese o anno, ma nell’arco di decine di anni di serio e intenso allenamento. Chi tentasse di farlo precocemente è semplicemente destinato a perdersi per strada o ad accorgersi in seguito che il suo metodo non sta in piedi, come una costruzione che invece che appoggiata su solide fondamenta si è costruita sulla sabbia.

Dopo questo lungo ma necessario preambolo arrivo al dunque.

Coerentemente con il mio stile non affronterò l’argomento scopi piazzando qualche libro o riproponendo, dopo averle mescolate, le parole del Maestro Tada, ma lo farò in modo pratico, connesso alla realtà e al mio vissuto personale, perché di pura descrizione della mia esperienza personale si tratta. La parola “gas” nel titolo è virgolettata perché questa volta non parlo più di gas nel senso di miscele gassose da immettere nei polmoni, ma voglio parlare di come è possibile utilizzare proficuamente la respirazione mentre “si dà del gas” cioè mentre si va in moto!

Nel 1976 ho frequentato il Kinorenma tenutosi a Roma e ricordo che fui fin da subito molto impressionato dalle parole e dalla figura del Maestro Tada. Uno degli aspetti che tutt’ora mi incuriosisce molto è quello dell’autocontrollo e il fatto che la pratica può migliorare e affinare l’uso dei nostri sensi rendendo possibile dapprima una influenza su di essi per poi

avvicinarci ad un dominio della nostra emotività.

Con l’entusiasmo dei miei 18 anni di allora, tornato a casa, iniziai a praticare e a ricercare con l’impazienza tipica di quella età una immediata conferma attraverso dei risultati tangibili. Non dirò quanto lungo e come si sia svolto il mio percorso perché questo è irrilevante: è stato il mio percorso e come ho già detto non ho intenzione né di pormi ad esempio né di insegnare niente a nessuno; posso solo raccontarvi che un giorno annunciai ai miei amici che avevo trovato il modo di non sentire il freddo andando in moto in inverno perché avevo messo a punto il “metodo della rete” e spiegai loro a grandi linee in cosa consisteva.

Mi guardarono come se fossi matto!

In effetti indiscutibilmente esistono vari modi più semplici per difendersi dal freddo andando in moto.

Uno è quello di organizzarsi tipo bikers al “Raduno degli elefanti” equipaggiandosi ad esempio con manopole e giubbotti riscaldati elettricamente, ma questa strategia è costosa e ingiustificata se ci si limita a giri retti di pochi chilometri.

Esiste poi la tattica “Stop and go” cioè quella che prevede di fare una sosta ogni volta che ci si sente di doverla fare, ma questo espediente è considerato poco onorevole fra dei veri motociclisti e può diventare molto pericoloso se ad ogni sosta si associa un “grappino per scaldarsi un po’ le budelle”: le curve diventano rettilinei e i rettilinei curve.

Metodo da evitare assolutamente!

C’è poi il sistema decisamente

più sicuro ed economico che è il “resta a casa” pagando l’assicurazione solo da maggio a ottobre.

Ora, dopo questa sciocca divagazione fatta bell’apposta per sdrammatizzare e per affermare che certi argomenti non sono ad appannaggio esclusivo di chi si atteggia a discepolo illuminato, ecco a voi il “metodo della rete”.

Descritto con un semplice elenco (in ordine cronologico) delle cose che all’occorrenza faccio. Ripeto, presento questa cosa a puro titolo di curiosità ma è ovvio che, se vi ispira, potete provare.

A me funziona.

1. Assumere sulla sella una posizione il più possibile a schiena diritta ignorando l’aerodinamica. Evitare ogni tentativo di sottrarsi al flusso freddo che ci investe ma anzi assumere un atteggiamento posturale e mentale quasi di sfida nei confronti dell’aria e del freddo stesso.

2. Tenere le ginocchia il più possibile abbassate, non serrate sul serbatoio ma ben aderenti ad esso. La combinazione di questi accorgimenti posturali permette di realizzare una respirazione molto efficace.

3. Controllare la respirazione fin da subito dopo la partenza. L’espiazione deve ovviamente partire dalla contrazione dell’ano. Se si trova una buona postura si deve riuscire a ottenere ritmicamente quello che il M° Tada ci suggerisce di fare quando stando in appoggio sulle mani e sui talloni studiamo per l’appunto la chiusura dell’ano.

4. L’espiazione deve essere lenta e si deve insistere contraindo al massimo gli addominali, producendo in questo modo



calore e visualizzando la parete addominale come una sorta di corazza d'acciaio impenetrabile al freddo.

5. Portare la massima attenzione alla fase di inspirazione che deve essere eseguita senza sollevare le spalle e senza irrigidire la muscolatura del dorso e delle braccia. La reazione che con il freddo si attiva abitualmente, e cioè il brivido, è proprio una istintiva contrazione di questa muscolatura atta a produrre calore.

Il mio suggerimento è invece quello di inibire questo istinto che una volta innescato porta a fissare ancor più l'attenzione sulla sensazione di freddo aumentando il relativo disagio.

6. Visualizzare il proprio corpo come una entità immateriale.

Personalmente visualizzo il mio corpo come uno spazio vuoto rivestito da una sorta di rete metallica che ne definisce i volumi.

7. Ricercare la sensazione di aria che non scorre sulle superfici del corpo ma lo attraversa perché vuoto e quindi, proprio per questo, non condizionato dall'aria fredda.

8. Visualizzare un fuoco a livello dell'addome, una sorta di brace che nel suo ardere è alimentata dal flusso d'aria che attraversa il "corpo-rete".

Ovviamente la rapidità con cui si raggiunge lo stato mentale voluto dipende dalla pratica.

Una volta divenuti esperti nell'applicarlo per entrare nella giusta condizione bastano pochi secondi e anche qualora la condizione si perda, magari per la necessità di realizzare una

manovra brusca, in breve può essere ritrovata.

Sicuramente vi avrò suscitato alcune perplessità e tento subito di rispondervi.

Il primo limite è dato dal fatto che l'applicazione del metodo, specie all'inizio, richiede concentrazione. Per questo motivo, mentre tentavo di elaborare qualcosa di utile in tal senso, mi azzardavo a farlo solo in certe situazioni tipo guida in autostrada o comunque in condizioni che non richiedessero reazioni repentine.

A chi volesse provarlo quindi raccomando di evitare ogni sperimentazione nel traffico cittadino che creerebbe solo distrazione e un inevitabile fallimento.

così da non sottrarre attenzione alla guida.

Specifico inoltre che per precauzione e senso di responsabilità non utilizzo mai questo metodo se ho un passeggero, fattore che mi procura una distrazione troppo rilevante. Altra osservazione è che l'esposizione all'aria fredda, se troppo prolungata nel tempo, procura comunque i suoi danni: si può riuscire in questo modo a non "soffrire" ma, vestendosi in modo inadeguato o esagerando la permanenza a basse temperature, è facile subirne le conseguenze. Non vi resta che infilarvi il casco, fare il pieno e dare gas, ma sempre con prudenza e moderazione.



In una fase successiva la ricerca di questo stato non deve essere più intesa come il concentrarsi su qualcosa. Al contrario si deve ottenere spontaneamente il vuoto mentale, "lasciandosi scivolare in quella condizione",

---

**Ugo Montevocchi**  
**Dōjō Aikidomus**  
**Rimini**  
**pratica dal 1972**

# Sul tatami e oltre

**Roberto Sabatini**

**Fotografie: 1) archivio Aikikai d'Italia, 2) tiki-toki.com**

**N**on sarà sfuggito ai più che durante gli allenamenti e attraverso gli stessi movimenti che compiamo si manifesta la personalità dei partecipanti. Si tratta di una manifestazione più spontanea e profonda di quella costruita e controllata che presentiamo consapevolmente a noi stessi e ai nostri interlocutori.

Come tutta la comunicazione non verbale, l'azione corporea scavalca l'io cosciente e non si lascia facilmente governare dalla volontà. Anche per questo una parte dei movimenti che eseguiamo presenta inesattezze e deviazioni dagli esempi dei maestri, fallacie esecutive che si sottraggono al nostro controllo cosciente e che se non vengono prontamente corrette tenderanno a cronicizzarsi senza che si possa chiaramente percepirle come errori e quindi intervenire per modificarle.

Queste deformazioni degli esempi offerti dai maestri sono perciò dovute anche alle nostre specifiche personalità e sono perciò indicatori dei tratti del nostro carattere che l'esercizio della disciplina mette in evidenza. Infatti, al di là dell'aspetto strettamente tecnico, la pratica rivela la nostra personalità nel suo complesso e, soprattutto la sua dinamica interattiva con gli altri: il modo in cui tendiamo la nostra muscolatura, la postura che assumiamo, la mobilità dei nostri piedi, del bacino, delle nostre spalle, il modo in cui

guardiamo il nostro partner, o in cui evitiamo di guardarlo, sono altrettante espressioni del nostro modo di essere, del nostro stato d'animo, del modo in cui percepiamo gli altri e con essi ci rapportiamo.

Molti e non solo i più "anziani", si saranno personalmente accorti di come l'esecuzione delle tecniche subisca metamorfosi significative cambiando partner: la forza e le caratteristiche della sua prensione, l'elasticità delle sue membra, la leggerezza o la pesantezza del suo corpo nel suo insieme, la prontezza o lentezza della sua risposta alle sollecitazioni della tecnica e altro ancora, contribuisce a modificare la nostra azione, a prescindere, ovviamente, dal livello tecnico raggiunto.

Man mano che quest'ultimo sale e si perfeziona si assiste però anche ad una notevole somiglianza di comportamenti, reazioni e risposte, ad un incremento di comportamenti sinergici e, spesso, ad una crescente armonia tra i ruoli di Uke e Tori: si diventa progressivamente capaci di sentire il modo di eseguire le tecniche dell'altro e di adattarvisi e questo avviene anche reciprocamente.

Si potrebbe sostenere che l'allenamento interviene a plasmare anche alcuni importanti moduli espressivi della personalità, in particolare quelli fisici e, attraverso essi, influisce anche su quelli più propriamente psichici.

Non bisogna poi trascurare il continuo richiamo della didat-

tica di questa disciplina alla costruzione, allo sviluppo e al consolidamento di una mente libera e pulita, capace di non farsi condizionare dall'altro, dalle emozioni di un potenziale scontro, in special modo dall'aggressività, dalla paura, dalla rabbia: parallelamente all'allenamento fisico e tecnico e non meno importante c'è insomma il perseguimento di un "corretto" atteggiamento mentale ed emozionale, una direttiva cara al Maestro Tada e che egli non ha mai smesso un momento di trasmettere in oltre mezzo secolo di grandi esempi sul tatami.

Grazie anche ai suoi sforzi e alla costanza della sua impostazione la didattica dell'Aikikai d'Italia è andata omogeneizzandosi pur mantenendo l'originalità interpretativa dei singoli maestri e la spinta evolutiva che viene dal quotidiano.

A questo proposito esiste ancora una contraddizione, a mio avviso solo apparente, tra chi preferisce mettere l'accento sulla ripetizione della base e chi invece ama sperimentare una continua varietà tecnica. Si tratta di un conflitto apparente poiché sono entrambe indispensabili e devono trovare il necessario spazio nell'articolazione completa di un corso.

L'esercizio dei movimenti di base e l'esecuzione delle tecniche in modalità, per così dire, standard, è indispensabile per garantire la correttezza, la precisione, l'eleganza e l'efficacia delle azioni essenziali, ma



l'esemplificazione, lo studio e la pratica delle tecniche più complesse è ugualmente indispensabile per garantire la progressione e la varietà della disciplina: non posso perdere il legame con la piattaforma fondante di questa arte, trascurandone un periodico ripasso, ma non posso apprendere gli aspetti più avanzati e sofisticati se non ho modo di praticarli. Il patrimonio di tecniche di aikiken e aikijo, per fare un esempio rilevante, non si derivano automaticamente dall'allenamento suburi e lo stesso kata che si esegue in coppia col jo, non può essere perfezionato se non dedicando ore alla sua ripetizione e alla sua esercitazione.

Probabilmente si deve e si può intendere come movimento di base anche quello più complicato e ripeterlo con la stessa perseveranza con la quale si replica il tai sabaki o le tecniche fondamentali.

In fondo ikkyō, che viene insegnato fin dall'inizio e che viene considerato una tecnica di base, può essere inteso come altrettanto sofisticato e difficile quanto le varie forme di koshi nage, di juji garami, o di tantōdori.

D'altra parte l'Aikidō è una disciplina di enorme spessore tecnico con centinaia di movimenti e con ancor più varianti e sfumature, con applicazioni alla spada, al bastone, al pugnale, alla difesa contro due o più avversari contemporaneamente, ossia tutte situazioni e contesti estremamente complicati che non possono essere padroneggiati senza un lungo e specifico allenamento mirato. Insomma si può affermare che la nostra arte ha molto da offrire allo svi-

luppo della nostra personalità e del suo modo di relazionarsi con gli altri.

E non solo sul tatami.

Lo spirito di questa disciplina, per insegnamento del suo fondatore e dei suoi stessi diretti discepoli a loro volta grandi maestri, può infatti varcare le porte dei Dōjō ed entrare a pieno titolo nella nostra quotidianità, diventando parte integrante del nostro atteggiamento relazionale e della nostra identità.

Ho trovato un notevole esempio di questa potenziale esportazione dell'atteggiamento men-



1) M° Hiroshi Tada con Fabrizio Ruta

tale richiesto dall'Aikidō nella lezione di un grande filosofo e di un suo allievo che è poi diventato ancora più famoso del suo maestro: sto parlando, rispettivamente, di Socrate e del suo discepolo Platone.

Per mostrare le profonde analogie che individuo tra l'Aikidō e i dialoghi che Platone riferisce al suo maestro, sfrutterò il contributo di un collega, docente di filosofia che qualche anno fa pubblicò un'originale analisi del metodo che, secondo Platone, Socrate impiega nei confronti dei suoi interlocutori. Parafrasando quanto scrisse

Stefano Cazzato nell'introduzione al suo "Dialogo con Platone", si chiamano in causa questi due grandi filosofi per "parlare d'altro", prendendo a prestito il loro grande esempio per chiarire come sia possibile permeare di Aikidō il nostro modo di rapportarci agli altri, gestire la nostra rete di relazioni e le stesse avversità del quotidiano.

Sappiamo che Socrate andava in giro a intavolare audaci discussioni con i suoi interlocutori, affrontando temi complessi e controversi, ricchi di conseguenze sul piano etico, epistemico, estetico, politico; stimolava il pensiero di tutti e cercava sempre di andare oltre le apparenze, oltre le convenzioni, oltre il già detto, visto, fatto. Al punto di venire accusato di portare i giovani su un sentiero di perdizione e, soprattutto di contrasto coi poteri politici ed i costumi tradizionali dell'epoca, di offendere gli dei e di screditare la classe politica ateniese; tutte accuse che come è noto lo portarono ad un processo che si concluse con una sentenza di morte.

E' altrettanto noto che non volle –e poteva farlo!– sottrarsi né al processo, né all'esecuzione della pena e affrontò la sua morte con quella stoicità che è rimasta famosa per la sua imperturbabilità di fronte all'estremo e ultimo passo.

La serenità, l'accettazione della morte è anche un elemento centrale della cultura Samurai da cui l'Aikidō ha preso una porzione non trascurabile del suo spirito e dunque Socrate può, almeno da questo punto di vista, essere considerato un altro grande maestro.

Il "saper di non sapere" che caratterizza la saggezza socratica

è poi anche una chiave di lettura dell'umiltà indispensabile nella nostra disciplina al fine di perfezionarsi e di "vincere se stessi": se perdiamo l'atteggiamento di continua ricerca del miglioramento tecnico ed interiore e del superamento del livello raggiunto, diciamo che ci "sediamo" sui nostri risultati e smettiamo di progredire. Si tratta di un progresso che è intrinsecamente asintotico poiché l'avversario da superare non è esterno a noi, ma del tutto interno e proprio per questo inafferrabile per definizione: ognuno può e anche deve raggiungere i suoi limiti che però non sa quali siano perché essi restano ben latenti e dissimulati in tutti! Anche in questo Socrate, con la sua maieutica, può quindi insegnarci qualcosa!

Ma in questo contesto prendiamo in considerazione il suo metodo dialogico, ossia il suo peculiare modo di affrontare una disputa sul piano del pensiero e delle idee, con un interlocutore che parte da una posizione del tutto opposta, o comunque conflittuale, con quanto sostiene, sa e cerca di perseguire Socrate.

A prima vista sembra debba avere luogo uno scontro, sia pure verbale e ideologico e che sia inevitabile che uno dei due esca sconfitto e mortificato dall'esito del diverbio, ma la dialettica che il grande ateniese mette in atto impedisce che si pervenga ad un urto frontale da cui nessuno dei due contendenti ricaverebbe molto.

La preconditione della discussione è ovviamente l'adesione ad un insieme di regole, mancando la quale il dialogo stesso non può avere luogo, come non mentire, non disprezzare l'av-

versario, non impedirgli di parlare, non respingere quel che è logico o evidente, non cambiare discorso, avere la volontà di arrivare ad una conclusione.

Premesso questo scenario indispensabile di regole condivise, la prima strategia che Socrate mette in atto è l'insinuazione di dubbi nelle convinzioni e nelle argomentazioni che l'altro adduce a sostegno delle sue teorie: il nostro filosofo mette abilmente in discussione i fondamenti logici e fattuali su cui si basa il suo "avversario", mostrandogli altri aspetti, spesso latenti, delle cose in cui crede; in tal modo rende meno aggressivo e più malleabile l'approccio di quest'ultimo; nei termini del nostro allenamento diciamo che ci si mette in guardia di fronte all'avversario e che lo si fronteggia.

Questo atteggiamento lo invita a prendere le nostre misure, a fare i suoi conti con noi.

Poi Socrate si mostra umile e ignorante dell'argomento trattato, costringendo il suo interlocutore a spiegarsi e ad esplicitare i nessi, la logica e le basi delle sue convinzioni, esponendolo così ad una serie di osservazioni critiche abilmente ingenue, ma in realtà piuttosto coerenti e marcianti in direzione opposta. Questa strategia corrisponde al nostro stimolare passivamente l'iniziativa aggressiva dell'Uke, quasi un invitarlo ad attaccare. La distanza, la postura e la collocazione che assumiamo in relazione al nostro Uke prima del contatto vero e proprio, prima dell'esecuzione della tecnica, non solo è propedeutica ad essa, ma anche limita e riduce i modi in cui quest'ultimo potrà attaccarci. Successivamente il nostro filo-

sofo imbastisce una specie di accordo con le tesi dell'altro, simulando gli scenari che ne deriverebbero e sviluppando in parallelo le contraddizioni che sorgerebbero se si aderisse a tale visione della cosa.

Mentre fa questo Socrate incalza il suo interlocutore chiedendogli senza sosta di definire e di spiegare il senso e il significato dei termini e dei concetti che impiega, operazione che mette definitivamente a nudo le debolezze e le incoerenze delle teorie di quest'ultimo. Nel contempo egli alterna esempi e ragionamenti, similitudini e logica, evidenze e dimostrazioni.

Sul tatami tutto questo si traduce nel delicato "entrare" nello slancio aggressivo dell'Uke e di cominciare a sfruttarne l'energia secondo la direzione delle sue linee di forza.

Un Uke sensibile e attento già a questo punto si accorge che il suo attacco sta mancando il suo obiettivo e che la difesa di tori sta per rendere vulnerabile e squilibrata la sua azione. Arrivati a questo punto Socrate, anziché inveire e mortificare l'altro con la sua verità, attraverso la maieutica, gli restituisce piena fiducia e lo spinge ad usare le sue naturali facoltà, in particolare il suo razio cinio, per costruire un suo percorso e raggiungere autonomamente la verità in quanto tale. Alla fine il suo interlocutore riconosce la piena validità delle tesi socratiche e vi si adegua di buon cuore: non è sconfitto, ma convinto! E si tratta di una convinzione costruita interiormente, in modo organico e razionale e perciò destinata a tenere saldamente, fino a prova contraria.

Ciò equivale alla parte finale delle nostre tecniche, che non



approfittano della momentanea superiorità del Tori e non sono finalizzate a provocare danni o dolori gratuiti, ma ad impedire il proseguimento dell'azione aggressiva dell'Uke, stimolando una soluzione pacificatoria, senza vinti né vincitori.

Ho esposto per sommi capi questa metodologia dialogica poiché vi ravviso un interessante parallelo coi principi dell'Aikidō che pratichiamo sul tatami, una analoga modalità operativa che possiamo esportare oltre esso, nella vita di tutti i giorni, nei conflitti e negli scontri che potenzialmente o effettivamente ci si parano davanti.

La morbidezza, la scioltezza, la mobilità corporea che è indispensabile per eseguire bene le tecniche è anche mentalmente necessaria per affrontare i problemi del quotidiano e l'esempio del filosofo greco va proprio in questa direzione: non si presenta con un impianto rigido di convinzioni e non si barriera dietro idee e valori "non negoziabili".

Il non opporsi allo slancio e alla direzione della forza dell'attacco del nostro Uke lo ritroviamo nella strategia socratica di non urtare le opinioni del suo interlocutore, nel non scaraventargli contro le nostre, ma anzi di sfruttarle per poterle poi rivolgere verso un *comune* centro.

Nelle nostre tecniche cerchiamo di sfruttare lo slancio, l'energia dell'avversario e la direzione che egli le imprime e il metodo dialogico di Socrate, così ben narrato da Platone, fa la stessa cosa con le opinioni, la volontà e i sentimenti dell'interlocutore e, si badi bene, si tratta di

opinioni, volontà e sentimenti avversi a quelli che animano la coscienza e il pensiero di Socrate. La base di partenza è uno scontro di idee, un urto di concezioni del mondo, una lotta tra due opposte visioni della questione in oggetto, proprio come l'attacco di Uke nei confronti di Tori. Ad un certo punto noi "entriamo" nell'attacco e ne capovolgiamo l'energia, la direzione e il suo stesso obiettivo e l'ideale che perseguiamo è quello di neutralizzare il nostro Uke in modo incruento, di far sì che si renda lui stesso conto della vacuità e dell'inutilità del



2) Raffaello Sanzio: Scuola di Atene-Palazzi Apostolici Città del Vaticano

suo attacco, graduando l'intensità e l'appropriatezza della nostra difesa, onde evitare danni irreversibili e non necessari; in tal modo noi perveniamo ad una composizione del conflitto originario, senza umiliare il nostro avversario: cerchiamo di convincerlo piuttosto che vincerlo. Ecco, sul tatami l'Aikidō ci offre un metodo difensivo raffinato ed elegante, una tecnica guidata da un'alta saggezza filosofica; possiamo esportare quest'ultima fuori dal tatami nella vita di tutti i giorni e l'esempio di Socrate è illuminante in tal senso.

E c'è di più: come si percepisce

gradualmente, l'avversario più difficile da affrontare è rappresentato da noi stessi poiché la nostra personalità e soprattutto la sua componente aggressiva, esibizionista e narcisista è molto ben radicata e nascosta e tende a reagire ai conflitti e alle controversie della vita sperimentando impulsi bellicosi nei confronti di chi e di ciò che ci procura tensioni e problemi, fino alla rabbia e all'odio più distruttivi.

Socrate sappiamo che era giunto alla conclusione che la saggezza consistesse soprattutto nel "saper di non sapere",

nell'essere consapevoli di un "non ancora" che stimolava una incessante ricerca di miglioramento, di conoscenza, di esercizio di tutte le facoltà mentali e morali.

Ma questo è anche l'insegnamento dell'Aikidō in cui l'apparato tecnico è lo strumento o il mezzo per raggiungere lo stato mentale di chi non si "scontra" ma che tuttavia "affronta" gli altri e, per ultimo, se stesso,

le proprie paure, le proprie pulsioni, le proprie reazioni.

L'allenamento costante e impegnativo che pratichiamo nei Dōjō ci consente di controllare e di superare, sul tatami, l'aggressività distruttiva che ci caratterizza come specie senza rinnegare la difesa dei nostri diritti e delle nostre ragioni, dobbiamo esportare questa arte e questa competenza oltre il tatami, nel nostro quotidiano, nella nostra vita, nel mondo.

---

**Roberto Sabatini**  
**Dōjō Nozomi**  
**Roma**  
**pratica dal 1978**

# Nessun nemico

Filippo Iriti

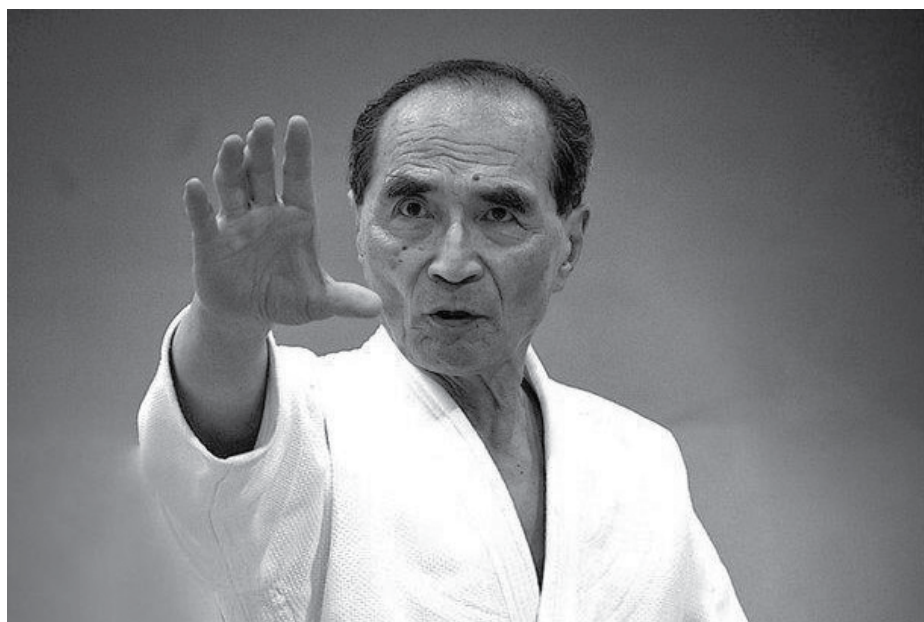
Fotografie: 1) M. Stillante/Aikikai d'Italia; 2) Museo Nazionale di Oslo; 3) starwars.wikia.com

**C**hiunque abbia frequentato negli ultimi tempi qualche seminario del maestro Tada, avrà certo familiarità con una frase che suona più o meno così: *«Se anche ci fossero cento nemici intorno a me, nessun nemico è dentro di me»*.

Frase di cui il maestro ha spesso fornito spiegazioni approfondite e contestuali alla sua visione dell'Aikidō (anche se a qualcuno è già venuta la tentazione di citarla come un aforisma da scatola di cioccolatini, buono solo per pavoneggiarsi davanti a qualche allievo suggestionabile).

Io mi sono permesso di prenderla, forse a sproposito, come spunto per una riflessione che non riguarda strettamente la pratica «da tatami»; gli appassionati del nikyō e del kotegashi sono quindi liberi di passare all'articolo successivo.

Attraverso ogni mezzo di comunicazione, noi siamo sempre stati più o meno investiti da campagne allarmistiche, che ci mettono in guardia dalla minaccia di nemici di ogni genere: politico, religioso, a volte razziale, persino climatico (ormai i telegiornali considerano catastrofico anche il banale caldo estivo o i temporali invernali). Negli ultimi anni Internet, col suo enorme potere di diffusione «virale» (cioè da utente ad utente) delle informazioni, è diventato teatro di campagne



martellanti che invitano a difendersi da alcuni nemici, ritenuti responsabili di tutti i nostri problemi.

Si sono diffusi perciò movimenti di ogni genere: contro la compagine statale, intesa come un corpo estraneo e corrotto, contro «l'invasione degli stranieri», contro presunte caste segrete di non meglio specificati «poteri forti», fino ad arrivare alle immaginifiche «scie chimiche». È il cosiddetto fenomeno del complottismo, i cui complessi meccanismi sono estranei alla logica della conoscenza scientifica (infatti, spesso, anche accademici e scienziati vengono additati come nemici), ma agiscono con grande efficacia nel campo dei sentimenti: cercano di instillare paura e odio, canalizzando la rabbia delle persone contro un determinato bersaglio.

Purtroppo, solo i più avveduti

capiscono il meccanismo che sta dietro a questo fenomeno; io provo a semplificarlo in poche parole: in genere, chi diffonde paura nella società in maniera insistente, lo fa per aumentare il proprio potere.

Tutto questo può essere schematizzato in maniera molto semplice: Qualcuno (una persona, o più spesso un gruppo ben organizzato, che chiamerò gruppo N) vuole aumentare la propria influenza su altre persone, facendo sì che esse dipendano da lui ⇒ Questo qualcuno inventa un nemico, più o meno immaginario, su cui gettare la colpa di tutti i problemi sociali (che in realtà hanno sempre origini molteplici e complesse) ⇒ Molte persone cominciano a odiare e temere il fantomatico nemico e si affidano al gruppo N, che sembra l'unico in grado di sconfiggerlo ⇒ Il gruppo N ha aumentato il proprio con-



senso tra la gente, traendo vantaggi concreti dalla "invenzione del nemico".

Naturalmente si tratta solo di uno schema generale, le cose non stanno sempre così.

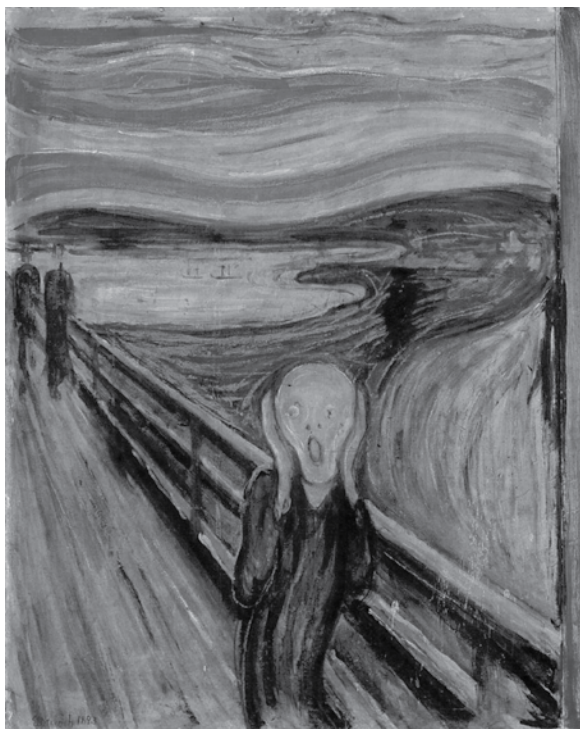
Nei casi più innocui, come la paura delle terribili scie chimiche, forse lo scopo è solo quello di fare cassa alle spalle dei poveri gonzi, grazie agli introiti pubblicitari e alla vendita di qualche libro.

Ci sono però casi molto più seri: ricordate il ruolo che la «paura dell'ebreo» ha avuto nell'ascesa del partito nazista; osservate come i conflitti etnici fanno sempre prosperare le oligarchie militari di tutto il mondo.

Ovviamente, nei periodi di crisi e depressione economica il maledere sociale aumenta, ed è più facile che questo fenomeno faccia presa: le persone in difficoltà, sentendosi insicure, si affidano volentieri a qualcuno che dice di volerle proteggere; ma «proteggere è dominare», questa è una delle costanti della storia umana a cui non si è mai sfuggiti.

E perché questa costante funzioni, è necessario che ci sia sempre un nemico da combattere.

Badate che nei conflitti di lunga durata il meccanismo, speculare in tutti gli schieramenti, è evidentissimo: i gruppi estremisti fanno di tutto per mantenere alta la tensione, la tensione genera scontri armati (cioè lutti), che alimentano l'odio per la controparte e perciò rafforzano il consenso per le stesse fazioni estremiste! Un canovaccio potenzialmente senza fine, in cui sul terreno rimangono morti e rovine, mentre chi ha fomentato l'odio ingrassa nelle retrovie.



*“Camminavo lungo la strada con due amici quando il sole tramontò il cielo si tinse all'improvviso di rosso sangue mi fermai, mi fermai stanco morto a un recinto sul fiordo nerazzurro e sulla città c'erano sangue e lingue di fuoco i miei amici continuavano a camminare e io tremavo ancora di paura e sentivo che un grande urlo infinito pervadeva la natura “. Edward Munch*

Ecco che allora il «nessun nemico dentro di me» acquista un senso ulteriore: nel Budo, diventare preda di sentimenti relativi/negativi porta all'apertura di uno spiraglio (suki) nella propria difesa.

Allo stesso modo, nel nostro quotidiano, quando qualcuno lancia l'allarme contro un nemico di qualunque genere, non lasciamoci trasportare dalle emozioni e dai sentimenti negativi, che offuscano la serenità del nostro giudizio razionale.

Cerchiamo piuttosto di capire se chi ha lanciato l'allarme non abbia qualcosa da guadagnare dalle nostre paure.

Perché, come diceva un altro “grande” maestro: «La paura è la via per il lato oscuro. La paura conduce all'ira, l'ira all'odio; l'odio conduce alla sofferenza».



**Filippo Iriti**  
**Dōjō Aikidomus**  
**Rimini**  
**pratica dal 2007**



# Ukemi

**Presentazione di Gianna Alice**

**Fotografie: fornite dall'autore**

**L**ibro dal titolo che non ha bisogno di commenti, presentato in un formato originale con i kanji ben scelti, su uno dei temi che appassionano di più gli aikidoisti.

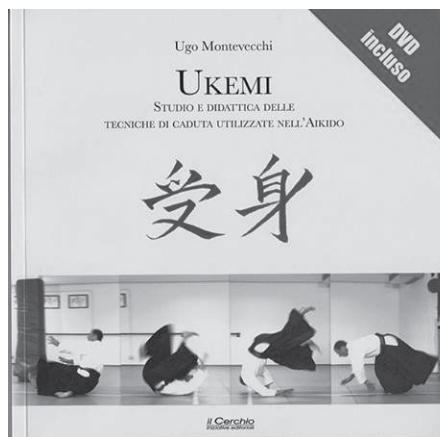
A parte la gradevole estetica, che non guasta mai, il contenuto è di alto valore e consigliabile a tutti, dai principianti ai maestri ma soprattutto a coloro che hanno appreso le ukemi in modo istintivo a furia di lividi e storte senza chiedersi il perché si fanno in un modo o nell'altro.

L'autore per la maggior parte di noi non necessita di presentazioni, ma è bene ricordare che è un maestro dell'Aikikai d'Italia 6° dan, con 40 anni di esperienza responsabile del dōjō Aikidomus di Rimini e Direttore Didattico dell'Aikikai Repubblica di San Marino.

Diversi suoi articoli sono già comparsi sulla rivista Aikidō (visionabili sul sito) dando un'idea della sua poliedricità ed esperienza.

Per coloro che ritengono scontato l'argomento è bene sottolineare che l'autore è un professionista di scienze motorie e il suo approccio all'argomento non è di tipo tradizionale ma piuttosto di tipo scientifico, le sue spiegazioni sono quindi di alto livello tecnico anche se esposte in modo semplice comprensibile a chiunque.

Oltre ai suggerimenti didattici



## **Ugo Montevocchi - Ukemi**

*Studio e didattica delle tecniche di caduta utilizzate nell'aikido (con dvd)*

*coedizione Il Cerchio e Budo Books, 2014*

per una impostazione corretta delle cadute sono proposte varie situazioni in cui si evidenziano gli errori più comuni e vengono di seguito esposte le strategie per correggerli.

Vengono esaminati in modo chiaro tutti i tipi di cadute con i rispettivi nomi, alcuni dei quali vi sembreranno nuovi ma di cui l'autore giustifica l'etimologia.

Per aiutare il lettore a mettere in pratica quanto spiegato ecco la grande innovazione di allegare un dvd che illustra con più di 150 video-sequenze tutte le spiegazioni e le casistiche presentate paragrafo per paragrafo.

L'opera diventa quindi una sfida a noi tutti ad approfondire l'argomento e un sussidio per gli insegnanti che vi troveranno spiegazioni dettagliate e una didattica con spunti di originalità.

Ukemi quindi può esser consi-

derato un testo molto interessante, completo e utile a tutti.

Mi è venuto in mente il koan zen: prima vedevo le montagne come montagne, quando raggiunsi una sapienza più profonda vidi che le montagne non sono montagne, ed ora raggiunta l'essenza della sapienza sono in pace perché vedo le montagne come montagne.

Forse il libro ci aiuterà a fare in modo che le nostre cadute eseguite in modo istintivo siano ancor più belle perché ...ukemi piene di consapevolezza.

*Per contattare l'autore:  
[aikidomus.it](http://aikidomus.it)*



---

**Gianna Alice**

**Torino  
pratica dal 1987**

# Cronaca di un libro

**Paolo Bottoni**

Foto: fornite dall'Autore

**H**o avuto l'immeritata fortuna di condividere fin dall'inizio, anche se superficialmente nei primi anni, la grande avventura della nascita e della crescita dell'Aikikai d'Italia. Ho conosciuto così uomini e donne di straordinaria capacità e dedizione, e non parlo solamente dei tre grandi maestri di aikidō che hanno guidato i nostri passi, ma anche di tanti italiani: che fossero "semplici" praticanti, insegnanti o anche amministratori o collaboratori nella creazione e nella gestione della macchina amministrativa.

E' quindi sembrato ad un certo punto naturale, oltre che doveroso, lasciare traccia di tutto questo, ed è così che è nato il libro 50 anni di aikidō in Italia. Ma prima di tutto bisognerà mettere in chiaro che, per quanto porti il mio nome in copertina, non è il mio libro: è vostro. Ma non solamente vostro. Appartiene a voi che avete avuto la possibilità di condividere precocemente il percorso dell'Aikikai d'Italia, a voi ben più numerosi che vi siete aggiunti in seguito, è senzaltro il vostro libro. Ma è anche e forse soprattutto il libro di chi verrà. Perché sappia da dove proviene la nostra Associazione e possa meglio comprendere dove deve e vuole andare.

Sarà evidente a chiunque lo sfoglierà, già dalla copertina, come il libro abbia un protagonista assoluto, che brilla di una luce non consentibile ad altri:

il maestro Hiroshi Tada, che il 26 ottobre del 1964 prese piede per la prima volta in Italia già consapevole – siatene sicuri – di quanto andava creato dal nulla: la nostra Associazione. Accanto a lui brilla-

no i due maestri che lo hanno affiancato, Yoji Fujimoto sensei e Hideki Hosokawa sensei. Non possono più guidare i nostri passi sul tatami ma continueranno in qualche modo a farlo attraverso altre vie. Migliaia di altri protagonisti, assenti dalla copertina, li troverete all'interno. Avendo curato in passato l'informatizzazione dell'Associazione ho tuttora in custodia alcune copie di sicurezza dell'archivio e ho voluto farmi una idea di quante persone si siano accostate all'arte dell'aikidō attraverso l'Aikikai d'Italia. Nell'archivio storico degli anni 1985-2010 sono registrate oltre 107.000 iscrizioni annuali, appartenenti a circa 46.000 differenti persone. Proiettando questo dato nei 15 anni precedenti e nei 5 anni successivi dovremmo aggiungere ulteriori «passaggi» portando il totale delle persone la cui vita è cambiata, perché sappiamo che l'aikidō marca positivamente la vita di chiunque lo abbia praticato anche per un breve periodo, a circa 70.000 praticanti. E anche a tutti loro questo libro in qualche modo



Paolo Bottoni

appartiene.

La pubblicazione avrà avuto un senso se riuscirà a trasmettere il desiderio, l'urgenza, di continuare questo affascinante cammino, raccogliendo l'eredità di quanti lo hanno reso loro disponibile disegnando il futuro che altri percorreranno. Però non emerge forse con la dovuta importanza nelle pagine del libro, ne parlo quindi ora, l'unicità dell'Aikikai d'Italia: è una associazione ove non esistono dirigenti, che non ha e non ricerca finanziamenti, che non si appoggia ad alcuna istituzione pubblica, pur avendo chiesto e ottenuto il riconoscimento della propria personalità giuridica. La nostra Associazione è autosufficiente e autogestita, e nessuno dimentica mai, nessuno può dimenticare, che la sua ragione d'essere è solamente l'amore verso la cultura tradizionale giapponese e verso l'aikidō. Mi auguro che queste parole aiutino il lettore a prenderne piena consapevolezza man mano che ne ripercorrerà la storia.

Mi si chiede di parlare di quanto accaduto dietro le quinte.

Innanzitutto però parliamo di quanto accaduto sul palcoscenico: la pubblicazione del libro ha permesso di prendere coscienza della possibilità e quindi della doverosa necessità di portare a compimento, con le nostre sole forze, anche progetti complessi ed impegnativi. La sua realizzazione ha richiesto un lavoro continuo di circa 15 mesi, nel corso dei quali non sono mancate le difficoltà ma mai è venuta meno la volontà di arrivare fino in fondo o ne è stata messa in questione la possibilità. Ringraziate tutti coloro che hanno contribuito materialmente al progetto, occorre anche ringraziare coloro che avete scelto a condurre l'Associazione, che ci hanno dato completa fiducia anche in occasione delle non poche modifiche che abbiamo apportato in corso d'opera, comprendendo che la loro unica motivazione era il desiderio di fornire ai futuri lettori un prodotto migliore.

E passiamo finalmente alla cronaca. Come già detto il progetto ha impegnato l'ideatore e i collaboratori per circa 15 mesi: concepito all'inizio dell'estate del 2014 e presentato alla valutazione degli organi dell'Associazione, ha conosciuto mo-

menti di attività più o meno intensi ma nessun momento di pausa, fino alla presentazione delle prime copie stampate. Sul tatami, come era giusto che fosse, durante i seminari dell'autunno 2015 diretti dal maestro Tada.

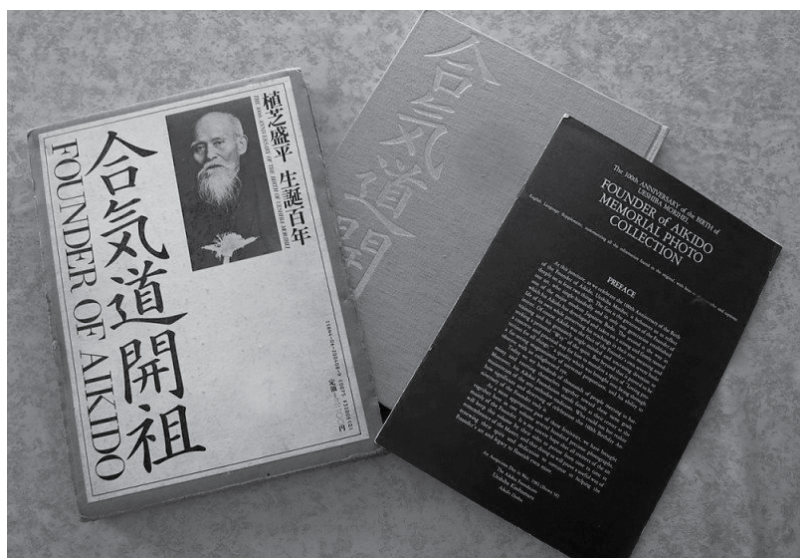
Fin dai primi giorni di discussione, sia per dedicare al 100% ogni energia al Cinquantennale della fondazione dell'Aikikai d'Italia, sia per includere questo evento nel libro a giusto suggello della storia, si era infatti deciso di programmarne l'uscita per il raduno internazionale dell'estate 2015 o al più tardi per quelli autunnali.

Il progetto era inizialmente ispirato al libro commemorativo del centenario della nascita del fondatore dell'aikidō, o sensei Morihei Ueshiba, quindi come un libro di grande formato con una elevata densità di foto per pagina, circa 6/7, che avrebbero

portato ad una pubblicazione composta da circa 120 pagine, ricca di 7/800 foto.

Una iniziale comprensibile sottovalutazione della ricchezza della storia dell'Aikikai (difficilmente pensiamo a ricostruire la nostra storia quando siamo impegnati a viverla), aveva portato alla richiesta di accompagnare le foto con molto testo esplicativo. Vi renderete conto con il libro in mano del perché si sia ritornati al progetto originario: la nostra, la vostra storia, non ha bisogno di molti commenti. Quindi un libro essenzialmente per immagini, ove la parola ha la sola funzione di collocare gli eventi nel giusto contesto.

Il formato definitivo del libro, più compatto (20cm per 24) limita l'uso di carta e l'impatto ambientale: nel foglio tipografico 80 x 96 viene stampato senza alcuna dispersione di materiale il «sedicesimo» (16 pagine). Anche la veste grafica è stata riprogrammata: una minore densità delle immagini, mediamente non più di 2/3 per pagina, le ha rese più leggibili



*Founder of Aikido Il libro pubblicato nel 1983 dall'Honbu Dōjō nel primo centenario della nascita di O sensei. Secondo l'uso giapponese ha una sovraccoperta cartonata in cui si inserisce il libro, lasciandone visibile la costola per leggerne il titolo e proteggendolo in caso di spedizione. Una soluzione che al giorno d'oggi comporta costi non più sostenibili. L'opuscolo sulla destra è la traduzione in inglese.*



*Al lavoro a Roma; sul tavolo una cartella che contiene la prima bozza della copertina e una stampa delle prime 30 pagine. Verrà usata per illustrare il progetto nel corso della assemblea dell'Associazione del luglio 2015.*



permettendo di identificarne meglio i protagonisti, quasi tutti ancora in attività o che comunque molti hanno conosciuto. Una esigenza sempre più urgente man mano che nella nostra «storia» l'Aikikai d'Italia cresceva e cresceva di conseguenza il numero delle persone presenti nelle foto di gruppo: non era giusto ridurle troppo. Sorvolo sulle difficoltà tecniche che queste scelte hanno comportato, il loro superamento è dimostrato dal fatto stesso che il libro sia nelle vostre mani.

Rimane da aggiungere, ringraziati ancora una volta tutti i collaboratori ma specialmente Nicola Ronci che ha curato l'impaginazione, la grafica e la stampa, che il gruppo di lavoro ha funzionato, e non male, quasi sempre in modalità virtuale. Attraverso video conferenze su skype, chat in tutte le aree sociali telematiche possibili e immaginabili, condivisione di spazi di lavoro su server remoti, e attraverso la quasi banale, a questo punto email. Nonché con l'utilizzo di diversi strumenti di editing delle immagini e dei testi, e di composizione tipografica.

Non sono mancati momenti quasi assimilabili a emergenze, non tutte legate a problematiche interne ma piuttosto al fatto che tutte le persone in causa erano già impegnate su molteplici fronti e talvolta senza fissa dimora, nonché agli immaneabili imprevisti. Ricordo una afosa serata di agosto in cui mancai uno dei ricorrenti appuntamenti virtuali dovuti a modifiche tecniche, cor-

rezioni o improvvisi arrivi di nuovo materiale fornito da volontari. Tornando a casa, fermo a un semaforo, vidi cadere con la coda dell'occhio un uomo con le stampelle. Un immigrato senza fissa dimora, alcolizzato abituale. Rifiutava il soccorso e fu trattenuto sul posto fino all'arrivo dell'ambulanza un po' con le buone e un po' facendogli constatare che non era in grado di tenersi in piedi e tantomeno di andare via. Quando finalmente riguadagnai il posto di lavoro del momento non c'era più nessuno a rispondere. La mia controparte mentre mi attendeva invano era stata avvertita del malore notturno di un allievo dei suoi corsi e aveva passato la notte al pronto soccorso. La successiva discussione, prima che ognuno riguadagnasse il proprio giaciglio per una indispensabile tregua, non fu molto fruttuosa ai fini operativi. Ma sono incerti della vita, non del mestiere: l'aikidō ci fornisce fortunatamente l'energia e la serenità per fronteggiare gli uni e gli altri.

Giunse invece a proposito, circa un mese dopo, lo scarto di fuso orario tra Italia e Giappone che altre volte ci aveva messo i bastoni tra le ruote. Ricevuta da Tōkyō ove si trovava Nicola

Ronci la bozza finale trovandomi in viaggio iniziai a lavorarci come vedete nella foto sul pullmann della Deutsche Bahn che fa servizio da Dusseldorf a Bruxelles.

Lavoravo durante il giorno e terminata ogni fase di lavorazione la spedivo a tarda notte a Tōkyō dove iniziava la mattina e si poteva mettere mano alla fase successiva praticamente in tempo reale. Al mio risveglio trovavo a mia volta nuovo materiale da elaborare.

Tutto bene quindi?

Non saprei... nei posti di lavoro dei miei collaboratori sono state segnalati strani fantocci con le mie inconfondibili sembianze, disseminati di spilloni e infilzati da chiodi. Chiedo loro perdonoper la mia intransigenza ma sono sereno nel vederli comunque appagati dal raggiungimento del nostro obiettivo. L'entusiasmo suscitato dal progetto aveva portato a una certa sottovalutazione, comprensibile, dell'impegno necessario. Ma l'entusiasmo (e l'allenamento...) porta anche la forza necessaria a superare ogni impegno. Io credo che ne sia valsa la pena: la nostra Associazione ha bisogno di altre idee, ha bisogno di altre iniziative. Che questa sia andata a buon fine, nonostante se ne sia occupato il vostro umile sottoscritto con tutti i suoi limiti, è buon segno. Signore, signori: fate anche voi il vostro gioco.



*Anche sul pullmann da Dusseldorf a Bruxelles si correggono le bozze appena arrivate da Tōkyō, con qualche difficoltà per ospitare il «tavolo di composizione» sullo schermo da 11 pollici di un netbook.*

**Paolo Bottoni**  
**Dōjō Musubi**  
**Roma**  
**pratica dal 1974**

# Le tecniche di rilassamento: l'arte di ridere

Vincenzo Conte

Foto ed Immagini fornite dall'autore

*Il ridicolo è infatti un errore e una bruttezza indolore e che non reca danno, proprio come la maschera comica è qualcosa di brutto e di stravolto senza sofferenza. Aristotele, Poetica, 49 a, 35.*

## L'aikidō è un'arte per vivere

**L**a pratica dell'aikidō va fatta senza tensioni (*mushotoku*), praticare soltanto, come un gioco divertente o con la dimensione psicologica di una passeggiata, questo modo di allenarsi porta ad essere più rilassati fisicamente e mentalmente.

Il cammino della vita è come un insieme di campi e di muri: per un poco si cammina tranquilli, poi si arriva ad un muro e bisogna superarlo e ciò richiede sforzi, decisione, concentrazione di energie fisiche e mentali, quindi si attraversa un altro campo e si viaggia tranquilli per un poco, e così di seguito.

Ci sono due tipi di rapporti che si possono instaurare con gli ostacoli che ci intralciano il cammino: quello che dallo spirito va all'oggetto e viceversa.

Nel primo caso lo spirito è asservito alla difficoltà incontrata, noi viviamo in relazione all'oggetto delle nostre riflessioni: è questo il "modo di vivere relativo", il nostro io viene catturato.

Nel secondo, invece, l'oggetto viene dominato dallo spirito ed è questo il modo positivo di

rapportarsi con il mondo: vivendo da uomini liberi o "modo assoluto di vivere".

L'aikidō di Ueshiba, e quello insegnato dal maestro Tada, è di tipo assoluto, non si muove contro qualcuno (forma relativa della pratica) ma opera e vive in armonia con le leggi dell'universo.

In questa visione del mondo noi siamo parte della natura e quindi figli dell'universo, dal quale prendiamo forza, idee e vita.

Tutto questo mondo è Brahman, dicono gli induisti. Con mente tranquilla, veneralo come ciò da cui sei emerso, ciò in cui respiri, ciò in cui tornerai. La persona consiste delle proprie intenzioni. (*Chandogya Upanisad, XIV*).

Se viviamo solo in noi stessi, siamo separati dallo spirito universale, diveniamo deboli ed abbiamo paura.

Lo stato della meditazione che si raggiunge nell'aikidō è lo stato originario, vero, dell'universo, vivere in questa maniera naturale produce gioia, se c'è attaccamento non si vive bene. La rabbia e la tristezza ad esempio si creano dai cattivi desideri, cioè dagli attaccamenti. Anche il peso del passato, sia individuale che collettivo, può

diventare una grande schiavitù per l'uomo impedendogli di guardare oltre.

Di certo esiste solo il particolare scopo del momento presente e tutta la vita è fatta di momenti che si susseguono. "Una volta compresa questa regola fondamentale, il samurai non deve più manifestare impazienza né porsi altri scopi" (*Hagakure, II, 17*).

Lo zen, dice un grande divulgatore di questa dottrina, è l'arte di vedere la propria natura, indica la via che dalla servitù conduce alla libertà.

Facendoci attingere direttamente alla fonte della vita ci emancipa dai giochi sotto i quali soffriamo (*Suzuki*).

Non diversamente deve accadere se pratichiamo l'aikidō secondo le indicazioni del maestro Tada.

## Le tecniche di rilassamento

Affrontare senza timore, con lucidità e determinazione, le difficoltà che si presentano nell'esistenza, dalle cose più banali come un esame o un concorso, a quelle di maggiore spessore come una malattia o un problema lavorativo, è un elemento di vantaggio che può determinare il successo dell'impresa.

*Fudō no shisei* è l'equilibrio sta-

bile ottenuto rilassando il corpo e concentrandosi sull'ombelico. Essere uniti al ki significa che la mente non è disturbata.

Le tecniche utilizzate in tale contesto da Tada Hiroshi sono molteplici: ne esaminiamo alcune.

La prima ha a che fare con le tensioni fisiche: l'esercizio proposto serve a prendere consapevolezza delle proprie tensioni e a farle diminuire.

Stesi comodamente si inizia a contrarre le diverse parti del corpo: ad esempio un piede e poi a rilassarlo osservando la diversità di sensazione dei due stati fisici.

Si continua così fino a contrarre tutto il corpo dai piedi fino alla testa, stando attenti a sentire la diversità di sensazione tra i due modi di essere.

Sempre stesi si può immaginare che la tensione sia rappresentata da un sottile strato di ghiaccio che ricopre tutto il nostro corpo, con un martelletto iniziamo con delicatezza a rompere questo strato cominciando dal mignolo del piede e poi via via tutto il resto.

L'esercizio successivo utilizza la respirazione e la visualizzazione.

Sempre stesi ci si concentra sull'inspirazione e si immagina che l'aria entri non solo nei polmoni ma in tutto il corpo.

Bisogna respirare per prendere tutto quello che c'è di buono nell'universo ed entrare in armonia con esso.

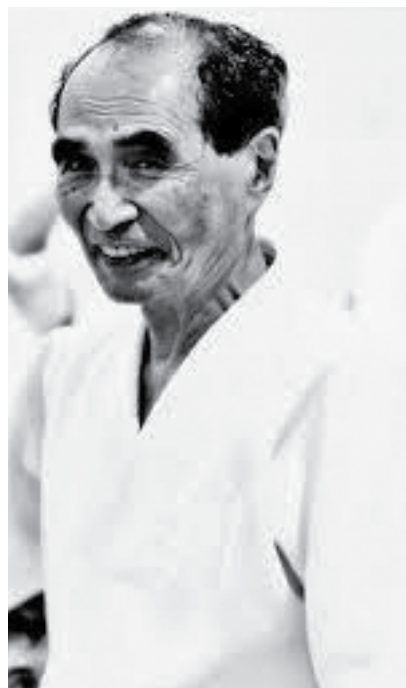
Nell'espirazione si immagina che l'aria porti via tutte le impurità, le cose non chiare, i dubbi, le malattie e le tensioni: come fumo che esce dal corpo.

In particolare questa tecnica viene utilizzata nel caso di traumi per salvaguardare o rinvigo-

rare l'organo o la parte del corpo ammalata.

Nei traumi è possibile aiutare la parte colpita utilizzando la respirazione con la vibrazione convogliando l'energia verso la parte interessata.

Se l'esercizio funziona le microvibrazioni inviate verso un punto particolare devono produrre una sensazione di calore oltre che un giovamento in termini di salute.



Divenire rilassati significa ricercare la semplicità e la trasparenza come quella di un bambino.

Per questo praticare in maniera statica su presa sviluppando il *tanden*, deve avere un'importanza limitata rispetto all'allenamento fluido (il *ki no nagare no renma*).

Per certi versi l'alternativa tra esecuzione in forma statica e in forma dinamica, rimanda alla dicotomia tra lavoro anaerobico e lavoro aerobico della medicina sportiva (l'aikidō è essenzialmente un lavoro aerobico).

Ricordiamo però che il primo sistema che viene allenato

nell'aikidō, dal punto di vista fisiologico, non è quello cardio-respiratorio ma il sistema nervoso centrale e periferico.

La pratica fluida unita alla respirazione serve a rafforzare il corpo e a rendere lucida la mente: al fine di vivere a lungo, ma anche in maniera più profonda e ampia.

L'aikidō deve essere utile per evitare di ammalarsi e nel caso di malattia a ritornare subito in buona salute.

Questo è essenziale per la qualità della vita.

### La pratica del ridere

La terza tecnica utilizzata dal direttore didattico dell'Aikikai d'Italia è quella del riso: un esercizio che si può fare da seduti o all'impiedi indifferentemente. Si ride così come nell'uso delle vibrazioni nei toni a-o-u-i-e-mh; è una tecnica molto efficace per tranquillizzare e rendere trasparenti.

I toni sono quelli delle cinque vocali a cui si aggiunge *mh*, la vibrazione del settimo chakra. Sono le stesse vibrazioni utilizzate nell'overtone, una pratica meditativa di origine indiana usata nell'Aikikai d'Italia. La vibrazione *mh* si fa a bocca chiusa, perché in alcuni contesti sociali si ritiene una cattiva educazione ridere a bocca aperta.

Dice ad esempio Elias Canetti (*Massa e potere*) che il "riso" viene considerato volgare poiché chi ride spalanca la bocca e sfodera i denti, memore forse delle paure di Donalbano: perché qui dove siamo luccicano pugnali nei sorrisi (*Macbeth*). Gli esercizi proposti hanno un legame con lo *yoga della risata* (*Hasyayoga*), una tecnica che fa uso della risata autoindotta.



Kataria, il medico che l'ha propagandata, la definì così perché incorpora negli esercizi di risate il *pranayama* (corrispondente al *kokyū* dell'aikidō), l'antica scienza indiana della respirazione energetica che si usa per influenzare il corpo, la mente e le emozioni.

L'umorismo è un eminente meccanismo di difesa, mentre chi è musone, triste e depresso non riesce a tener lontane le malattie, dice il Nobel per la medicina Tonegawa.

### I diversi modi di ridere

Senza dubbio vi sono diversi modi di ridere.

Ognuno ha un suo modo particolare in relazione alla propria sensibilità e al proprio vissuto. Per Bergson (*Saggio sul significato del comico*) il riso ha una funzione sociale e non esiste il comico al di fuori di ciò che è propriamente umano.

Ma se il riso appartiene all'uomo, esiste un addestramento al riso con una sua utilità: correggere le forme di irrigidimento nella vita sociale.

Scriva Bergson: «Ciò che la vita e la società esigono da ciascuno di noi, è un'attenzione costantemente sveglia, che discerna i contorni della situazione presente, e anche una certa elasticità del corpo e dello spirito che ci metta in grado di adattarci ad essa.

*Tensione ed elasticità*: ecco due forze complementari l'una

all'altra che la vita mette in ballo.

Ne è privo il corpo? Si hanno gli accidenti di ogni genere, le infermità, la malattia.

Ne è privo lo spirito?

Si hanno tutti i gradi della povertà psicologica, tutte le varietà della follia.

Ne è privo il carattere?

Si hanno i profondi inadattamenti alla vita sociale, sorgenti di miseria, a volte occasioni di delitto».

Questa rigidità e goffaggine nei comportamenti danno vita al comico: una meccanicità placata sulla vita, della quale il riso vuole essere il castigo.

Il maldestro che fa cadere senza posa gli oggetti; l'idealista che fraintende il mondo che lo circonda (Don Chisciotte); il vizioso che dedica ogni agire al proprio dio e così via.

Per Baudelaire esiste un riso creativo che ha in se qualcosa di primitivo che si avvicina alla vita innocente e alla gioia assoluta, appannaggio degli artisti che hanno in se stessi la ricettività sufficiente per cogliere la bellezza.

Simile a quello che accade nei bambini, il riso manifesta la gioia di ricevere, di respirare, di aprirsi, di contemplare, di vivere, di crescere: un vero dono degli dei.

Licurgo consacrò al riso un altare in ogni luogo dove si radunavano gli Spartani, i quali l'onoravano come il più ama-

bile degli dei, e Omero chiama Venere, la dea dell'amore, "amante del riso".

I Romani erano invece critici verso il riso: riso sardonico era il riso forzato e smentito dal cuore<sup>1</sup>, così come a loro viene fatta risalire l'espressione che il riso abbonda nella bocca degli stolti<sup>2</sup>.

Ma questa condanna non è però generalizzabile: *ridentem dicere verum quid vetat*; che cosa vieta di dire il vero ridendo? Si chiede Orazio. E nella satira si dimostrava il genio ironico dei romani, e come sottovalutare l'importanza del riso nella commedia oltre che nelle feste che caratterizzavano il calendario latino.

La Bibbia dice: "Un cuore giocoso fa bene come un farmaco." Una sana allegria fa bene alla salute, e viceversa.

Sempre nel mondo ebraico Isacco, il figlio insperato che Dio dona ad Abrahamo e a Sakhra nella loro vecchiaia, già nel nome (*jiz-haq* = Il Signore ride) porta il messaggio di una speranza di salvezza per l'uomo dovuta al fatto che il Signore può, ridendo, stravolgere quelle che all'uomo paiono le regole della natura. Anche il Dio terribile dell'Antico Testamento può far ridere ed essere assurdo<sup>3</sup>.

Il riso è un fenomeno che si esprime nel corpo e attraverso il corpo, e sembra che i movimenti del diaframma caratteristici del riso sostituiscano gli

1) Così dicendo si fregava le mani e rideva, ma colle labbra e non col cuore. G. Verga, *I Malavoglia*.

2) In realtà l'espressione riecheggia l'Ecclesiaste e in particolare (7,6): perché quale il crepitio dei pruni sotto la pentola tale è il riso degli stolti.

3) Dirà sant'Agostino, *La città di Dio*: "Nacque secondo la promessa ad Abramo un figlio da Sakhra, lo chiamò Isacco che si traduce "Sorriso". Infatti aveva sorriso il padre quando gli fu promesso perché rimase sorpreso dalla gioia; aveva sorriso la madre quando dai tre uomini gli era stato di nuovo promesso perché dubitava per la gioia. L'angelo la rimproverò che quel sorriso, pur suggerito dalla gioia, non era indice di fede piena, fu quindi dal medesimo angelo confermata nella fede. Da questo fatto il figlio ebbe il nome. Sakhra precisò che quel sorriso non era volto a deridere un disonore ma ad esaltare una gioia. Infatti, nato Isacco e chiamato con quel nome, disse: Il Signore mi ha donato la gioia di ridere, chiunque verrà a saperlo, sorriderà con me"

interni movimenti di deglutizione del corpo (Canetti, *Massa e Potere*).

Da questo deriverebbero le perplessità (e le classificazioni) della chiesa medioevale secondo lo storico Le Goff<sup>4</sup>.

Ma la condanna del riso da parte della Chiesa cattolica è una fola del tutto priva di fondamento: santa Caterina da Siena dice di preoccuparsi di una sola cosa, e cioè di quando i confratelli sono tristi.

Una preoccupazione che fa eco all'esortazione di san Paolo di essere lieti in ogni circostanza<sup>5</sup>. Dice un padre del deserto, maestro della meditazione cristiana: "L'anima in possesso della sapienza pura e della vita autentica si manifesta nel modo di guardare, di comportarsi, di parlare, di sorridere, di conversare e di agire della parte fisica. Tutto in lei è trasformato e positivamente buono.

La sua parte mentale, fertile per l'amore divino, è simile ad un vigilante guardiano che non permette l'ingresso a pensieri di male e di passionalità" (S. Antonio abate, *Testi sulla vita santa*). Quello che presumibilmente viene condannato è il riso cinico sulle disgrazie altrui, nel senso dato da Nietzsche, per cui ridere è la facoltà di es-

sere maligni con la coscienza tranquilla; o da Canetti: certo il riso esprime originariamente la gioia dinanzi a una preda o a un cibo che parevano assicurati. Un uomo che cade assomiglia a un animale cacciato di cui si è provocata la caduta.

Ogni caduta che suscita il riso fa ricordare la condizione indifesa del caduto: volendo, lo si potrebbe trattare come una preda. Se si proseguisse nella serie dei fenomeni descritti, "non" si riderebbe e si cercherebbe davvero di incorporarsi il caduto. Si ride "invece" di divorare<sup>6</sup>.

Vi è poi il riso falso, ma questo viene condannato da tutti e non solo da Amleto: che un uomo può sorridere, e sorridere, ed essere un furfante.

Almeno in Danimarca .

### La forza di ridere

Ma il riso ha un'importanza fondamentale nell'affrontare le difficoltà: ridere significa smi- nuirle e renderci più forti; vengono ristabilite le proporzioni per cui non si è schiacciati dalle difficoltà della prova.

Scriveva Leopardi "Grande tra gli uomini e di gran terrore è la potenza del riso: contro il quale nessuno nella sua coscienza trova sé munito da ogni parte.

Chi ha coraggio di ridere, è pa-

drone del mondo, poco altri- menti di chi è preparato a mo- rire" (*Pensieri, LXXVIII*).

"Sarà una risata che vi seppel- lirà", con un senso dissacrato- rio era lo slogan dell'anarchico russo Mikhail Bakunin, il pro- tagonista del bel romanzo di Bacchelli: *Il diavolo a Ponte- lungu*<sup>7</sup>.

Gli episodi di motti arguti legati al riso in situazioni di difficoltà, nel senso proposto da Tada Hi- roshi, sono molteplici.

Nella battaglia di Canne il con- sole Terenzio, appena fu l'alba, espose la tunica scarlatta per intimidire i Cartaginesi. Era questo il segnale della batta- glia. "Da principio i Cartaginesi

*Una risata vi seppellirà!*



4) Uno degli esempi notevoli è fornito da san Luigi. Evidentemente consigliato dal suo entourage mendicante, domenicano e francescano, il re aveva risolto la questione nel modo seguente: non rideva di venerdì! J. Le Goff, *I riti, il tempo, il riso*, Laterza.

5) La condanna sembra più del riso triviale e sguaiato che del riso come semplice allegria. Il fatto, non acclarato, che Cristo non abbia mai riso (citato nel saggio di Baudelaire e ripreso come luogo letterario ne *Il nome della rosa*), non significa certo che fosse una persona triste. Si tratta di interpretazioni che mal si attagliano a chi sedeva in compagnia di prostitute e pubblicani, ciononostante diffuse: Non conosceva che le lacrime e la malinconia dei giu- dei, insieme con l'odio del buono e del giusto – l'ebreo Gesù: e lo sorprese il desiderio della morte. Fosse rimasto nel deserto e lontano dal buono e dal giusto! Avrebbe forse imparato a vivere e ad amare la terra – e con ciò a ridere! F. Nietzsche, Così parlò Zarathustra .

6) Il cibo sfuggito è ciò che suscita il riso: è la subitanea sensazione di superiorità, come già disse Hobbes.

Egli non aggiunse però che tale sensazione si trasforma in riso solo se quella superiorità non ha conseguenze.

L'interpretazione del riso fornita da Hobbes giunge solo a mezza via dalla verità; egli non ha penetrato a fondo la vera e propria origine «animale» del riso, forse perché gli animali non ridono. Ma gli animali non si rifiutano alcun cibo che possono raggiungere, se ne hanno veramente voglia. Solo l'uomo ha imparato a sostituire con un atto sim- bolico l'effettivo processo di incorporazione (E. Canetti, *Massa e potere*).

si turbarono al vedere la risolutezza del generale romano e la consistenza del suo esercito, ch'era più del doppio di loro; ma già Annibale dava ordine di armarsi, mentre a cavallo si portava con una piccola scorta sopra un colle lieve, donde si poteva osservare il nemico



che stava prendendo posizione. Uno dei circostanti, un suo camerata a nome Giscone, osservò che il numero dei nemici gli sembrava straordinario; Annibale corrugò la fronte e replicò: - Ti è sfuggita un'altra cosa, o Giscone. - Quale? Domandò Giscone. - Che fra tanti, rispose

Annibale, non ce n'è neanche uno che si chiami Giscone. L'arguzia inattesa li fece scop-

piare tutti a ridere; nello scendere dal colle raccontarono a quanti incontravano via via la spiritosaggine del comandante, sì che una grande risata si comunicò a tutto l'esercito, e neppure Annibale riusciva a trattenersi. Il vederlo ridere diede coraggio ai Cartaginesi, poiché, ragionarono, se il generale si metteva a ridere e scherzava in quel modo davanti al pericolo, era segno che non ne faceva alcun conto." Plutarco, *Vite parallele* (Vita di Fabio Massimo).

La battaglia di Canne vinta dai Cartaginesi in forte inferiorità numerica è ancora oggi un esempio da manuale di tattica militare.

Col riso l'angoscia, (*angustia* = strettoia), sparisce in quanto improvvisamente si riesce ad accedere ad una sorta di libertà spirituale che ci sottrae alla

problematica tragica che aggredisce l'anima con l'impossibilità di soluzione.

Cambia l'orizzonte delle nostre possibilità.

### Autoironia e ironia

A volte il riso è frutto dell'autoironia, dell'understatement, una forma di salvaguardia.

Diceva qualcuno: non è necessario essere sciocchi per praticare l'aikidō, ma aiuta molto. In ogni caso bisogna avere fede anche per chi crede di non esserlo: la pratica aiuta a diventarlo. Per Shakespeare il saggio sa di essere stupido, è lo stupido invece che crede di essere saggio (*Come vi piace*), e molte volte il confine tra stoltezza e sapienza è labile. Nessuno si illuda – dice Paolo di Tarso, ricordando il paradosso della vita del cristiano. - Se qualcuno tra voi si crede un sapiente in questo mondo, si faccia stolto per diventare sapiente (*1Cor. 3,18*). Bisogna conoscere i valori di riferimento delle persone prima di poterne giudicare il comportamento e all'occorrenza riderne: il ridicolo potrebbe dipendere dal fatto che non ne conosciamo il sistema culturale. Questo è importante per noi che attraverso l'aikidō studiamo anche la cultura di un altro popolo.

Un passo del libro settimo delle *Storie* di Erodoto può essere indicativo al riguardo: "Serse mandò un cavaliere in esplora-



7) Per cui bene aveva fatto Baudelaire a identificare il Riso con il Diabolico ed a vedervi il principio del Male. Agli occhi di Colui che tutto sa, il riso non esiste[...] Il riso, dice Baudelaire, è proprio dei pazzi: di coloro che non si integrano all'ordine, dunque. Per colpa loro, nel caso dei pazzi; ma nel caso sia colpa dell'ordine? Chi sarà allora il Ridente? Colui che ha avuto coscienza della caduta, e quindi della provvisorietà dell'ordine dato. Il cattivo dunque, colui che ha colpevolmente mangiato all'albero del bene e del male? Ma questa è l'interpretazione del Ridente data da chi non ride, e accetta l'Ordine. [...] Chi ride è malvagio solo per chi crede in ciò di cui si ride. Ma chi ride, per ridere, e per dare al suo riso tutta la sua forza, deve accettare e credere, sia pure tra parentesi, ciò di cui ride, e ridere dal di dentro, se così si vuol dire, se no il riso non ha valore. U. Eco, "Elogio di Franti", 1962, ripubblicato in *Diario Minimo*, Mondadori. L'identificazione tra anarchismo e demoniaco era di Dostoevskij (*I Demoni*), ma la penna di Bacchelli, di scuola manzoniana, è molto più ironica.



zione a spiare quanti fossero e cosa stessero facendo; ancora in Tessaglia aveva saputo che lì si era radunato un piccolo esercito e che a comandarlo erano gli Spartani con Leonida, della stirpe di Eracle. Il cavaliere, avvicinandosi all'accampamento, poté spiare e osservare tutto... li vide intenti in parte a compiere esercizi fisici in parte a pettinarsi le chiome; stupefatto, li guardava e li contava.

Memorizzato per bene ogni particolare, tornò indietro indisturbato: nessuno lo inseguì, incontrò l'indifferenza generale; tornato al suo campo, riferì a Serse tutto ciò che aveva veduto. Serse, ascoltandolo, non riusciva a capire la realtà, e cioè che gli Spartani si preparavano a morire e a uccidere secondo le proprie forze; poiché anzi gli parevano intenti ad attività ridicole...". Inutilmente Demarato cercava di spiegargli che stava attaccando il regno più



bello<sup>8</sup> esistente fra i Greci e gli uomini più valorosi: "Questi uomini sono venuti a combattere contro di noi per il passo e ci si stanno preparando.

Hanno infatti una regola che vuole così: allorquando si apprestino a mettere a rischio la propria vita si ornano la testa". Dei trecento che contesero il passaggio delle Termopili uno solo si salvò perché accecato,

e visse, privato dell'acqua e del fuoco, solo per poter rimediare all'onta di essere uscito vivo dalla battaglia<sup>9</sup>.

*Per ulteriori approfondimenti: Enzo Conte, Lo zen e l'arte dell'aikido, amazon.com*

**Vincenzo Conte**  
**Dōjō Bu Sen**  
**Salerno**  
**pratica dal 1973**

8) Il giudizio è di parte: Demarato era stato re degli Spartani prima di essere deposto e scacciato.

9) Esempio classico della 'bella morte' dove la bellezza del gesto offusca il dolore del trapasso:

*Dei morti alle Termopili//gloriosa la sorte, bella la fine, //la tomba un'ara, invece di pianti, il ricordo, il compianto è lode./Un tal sudario né ruggine/né il tempo che tutto rovina, potrà oscurare (Simonide).*



*Il Maestro Domenico di Fonzo consegna la nostra rivista al Questore di Palermo, Dott. Guido Nicolò Longo.*

*Oltre al Questore sono ritratti alcuni praticanti di Aikidō presso il Dōjō Operatori di Polizia di Palermo.*

# Beach Boys!!

**Manuela Baiesi**

**Immagine da: [www.quag.com](http://www.quag.com)**

Cosa significano le due esortazioni che il maestro Tada ci ripete instancabilmente quando facciamo gli esercizi all'inizio delle lezioni: "respirare prendendo il ki dell'universo" e "sentite le microvibrazioni nel vostro corpo, fino anche alle piccovibrazioni"?

L'argomento può essere affrontato a vari livelli di complessità, per cui preferiamo dare dei riferimenti per chi lo desidera e restare il più possibile leggeri su queste pagine. Leggeri si fa per dire...

Biologia molecolare e fisica quantistica sono scienze che si sono evolute parallelamente con pochi punti di cooperazione, ma a partire da domande così, queste due discipline che sembravano indagare aspetti diversi della scienza hanno trovato negli ultimi 20 anni sempre di più punti di contatto, e molti enigmi sono stati chiariti grazie a una curiosità reciproca. Gli inizi di una disciplina sono sempre affascinanti ed è curioso vedere come in pochi anni sia cambiata la capacità di rispondere con precisione e chiarezza a queste domande.

Nei primi anni 70 lo scienziato tedesco Klaus Schuster era molto interessato a come gli elettroni vengono trasportati nelle reazioni chimiche che coinvolgono radicali liberi. Secondo le sue intuizioni, le coppie di radicali liberi generati da una reazione rapida di tripletto avevano gli elettroni in uno stato di correlazione quantistica, quindi

erano sensibili alla direzione di un campo magnetico esterno. Per questo motivo Schuster azzardò per primo la congettura che l'orientamento dei pettirossi durante le migrazioni usasse questo stesso tipo di correlazione chimica, ma quarant'anni fa non era semplice confermarla con un esperimento e a quell'epoca nessuno avrebbe provato a sostenere che la correlazione quantistica potesse essere coinvolta nelle reazioni chimiche, anzi, c'era chi ancora dubitava che le particelle correlate potessero davvero esistere. Bisogna arrivare al 1982 per avere i primi esperimenti (Alain Aspect, Université Paris Sud) in cui si rilevano coppie di fotoni correlati. Siamo talmente abituati a vivere in un mondo in cui certi concetti sono associati che ci sembra strano guardarci indietro e ricordarci che solo una generazione fa non erano così ovvi e dimostrati.

Ad un certo punto, nel 1998, uscì un articolo in cui si dettagliavano i risultati di alcuni studi che avevano trovato negli occhi degli animali un fotorecettore detto "cittocromo": una proteina capace di produrre coppie di radicali. Immediatamente Schuster tornò all'antico mistero e così, insieme a un suo studente affascinato dal problema della bussola aviaria (Torsten Ritz) ricominciò a lavorare sulla magnetoricezione, finché nel 2004 risultò chiaro che gli uccelli usano la correlazione quantistica per orientarsi

e una nuova scienza era ormai nata: la biologia quantistica.

Questa premessa è ancora lontana dagli interessi di un aikidoka e vi chiederete dove stia andando a parare, ma quando un nuovo filone di ricerca si apre le scoperte si susseguono velocemente e in pochissimi anni vengono chiariti anche due argomenti che possono portare la biologia quantistica su una rivista di Aikidō: uno è la respirazione (e più ancora, merita di essere studiata la meraviglia della fotosintesi), l'altro sono le vibrazioni che ci tengono in vita.

Due eccellenti studiosi e divulgatori sono il fisico Jim Al-Khalili e lo studioso di genetica molecolare Johnjoe McFadden.

Il loro ultimo libro, "La fisica della vita", edito da Bollati Boringhieri, chiarisce tutti gli intrecci della biologia quantistica e diventa per noi ancora più affascinante quando parla di respirazione e noi ci accorgiamo che ci stanno spiegando cosa succede dentro le nostre cellule quando nella nostra pratica respiriamo per "ricevere il ki dell'universo", come ci insegna il maestro Tada da più di 50 anni. Avventurandosi nella lettura di questo libro, è bello ed emozionante sentire in un linguaggio diverso la spiegazione di ciò che in realtà già conosciamo bene e sperimentiamo ogni volta che siamo sul tatami e sentiamo il ritmo dell'aria che entra ed esce dal nostro corpo. Ho come la sensazione che gli

aikidoka possano essere un altro diverso nodo di questo intreccio tra le discipline. Il fisico capisce meglio la biologia, il biologo capisce di più la fisica e l'aikidoka legge i loro studi e dice "è proprio così, lo so per certo".

In un articolo uscito quest'estate su The Scientist, gli stessi autori hanno aggiunto un altro tassello interessante per noi. Tutto è partito da una domanda semplice: perché gli esseri viventi sono così diversi dagli oggetti inanimati?

Per tutto il 900 la maggior parte dei biologi ha continuato a ricondurre ogni nuova scoperta a livello molecolare alle leggi della fisica classica, anche se fin dagli anni '40 Jordan e Schrodinger sostenevano che non era possibile spiegare la vita con la termodinamica. La questione è stata dibattuta a lungo, e solo grazie ai progressi nella genetica e nella tecnologia è stato chiarito il comportamento quantomeccanico della vita.

Nel 2006 studiando enzimi e fotosintesi sono stati posti alcuni pilastri su questa disciplina e nuove domande sono sorte.

Ragionando in termini di biologia classica, era davvero inaspettato che si arrivasse a individuare un tipico comportamento quantomeccanico nell'azione degli enzimi, quelle biomolecole complesse che nelle cellule viventi attivano nell'arco di millisecondi reazioni chimiche che altrimenti avverrebbero in migliaia o milioni di anni (come nel caso del collagene). Il funzionamento degli enzimi è stato a lungo un mistero. Studi degli anni '70 hanno chiarito che gli enzimi respiratori favoriscono il movimento degli elettroni

tramite un altro effetto quantistico, detto effetto tunnel: le particelle spariscono da una posizione per rimaterializzarsi immediatamente in un'altra, senza essere passate nella zona intermedia. Ricerche recenti hanno dimostrato che gli enzimi favoriscono l'effetto tunnel dei protoni e quindi questa forma di teletrasporto potrebbe svolgere un ruolo centrale nella produzione di ogni biomolecola e in molti fenomeni biologici.

E ora arriviamo all'altro argomento che ci interessa: cosa sappiamo delle microvibrazioni nelle cellule degli esseri viventi? I primi esperimenti sulla duplice natura onda e particella della luce ci hanno insegnato che quando si misura una particella, quando si interagisce con essa, immediatamente la si disturba e la si riporta a un comportamento classico; sappiamo anche che fotosintesi ed enzimi sono legati a leggi quantistiche. Sono due concetti che sembrano non conciliarsi: e allora come fanno i sistemi viventi a conservare lo stato quantistico di coerenza in delle cellule che sono calde e umide, e in cui quindi a causa delle vibrazioni molecolari dovrebbero sparire all'istante nello stesso modo in

cui una particella misurata si comporta immediatamente in modo classico?

Gli studi pubblicati su The Scientist ci portano a concludere che paradossalmente succede proprio quello che non avremmo immaginato: la vita usa proprio le vibrazioni per conservare la coerenza.

Questo è ciò che ci distingue dalle cose inanimate: le nostre vibrazioni sono diverse, diverse in un modo così sottile e particolare che ancora non sappiamo spiegare. Sappiamo solamente che sono proprio queste vibrazioni così piccole che mantengono le nostre cellule sul confine tra fisica quantistica e fisica classica.

E allora la prossima volta che sentiamo vibrare il nostro corpo durante l'esercizio di kokyū-soren, immaginiamo di seguire le vibrazioni fino a dentro ogni cellula e sentiamo che il nostro essere vivi è basato sulla loro qualità: Jim Al-Khalili e John-joe McFadden le chiamano non a caso "le buone vibrazioni". (da cui il titolo di quest'articolo)

---

Manuela Baiesi  
Dōjō Aikikai  
Trento  
pratica dal 1989

**Lei disse: "Dimmi qualcosa di bello"**

**Lui rispose:**

$$(i\hbar - m)\psi = 0$$

L'equazione qui sopra è quella di Dirac ed è la più bella equazione conosciuta della fisica. Grazie a questa si descrive il fenomeno dell'entanglement quantistico, il quale afferma che: "Se due sistemi interagiscono tra loro per un certo periodo di tempo e poi vengono separati, non possiamo più descriverli come due sistemi distinti, ma in qualche modo sottile diventano un unico sistema. Quello che accade a uno di loro continua ad influenzare l'altro, anche se distanti chilometri o anni luce".

*Fisica (quantistica) e sentimento*



# Musica tradizionale

Mario Aprea

Fotografie: 1) kuniyoshi project.com; 2) Chicago Art Institute; 3)changwa.ti-da.net; 4) tedtoy.com; 5)www.tts-group.co.uk; 6) wikimedia.org; 7) kusuyama.jp; 8-10) Tōkyōtreewordpress.com; 9) saisaibatake.ame-zaiku.com

**S**pesso, osservando una stampa giapponese abbiamo ammirato personaggi intenti a suonare strumenti musicali “particolari”, diversi da quelli cui siamo abituati: conchiglie, “chitarre” a 3 corde, “collane” di mattoncini, campanelle, pezzi di legno, violini rotanti, fontanelle armoniche... fanno tutti parte della musica tradizionale giapponese (hōgaku).

Tra gli strumenti più antichi e forse meno particolari ai nostri occhi c'è senza dubbio il biwa, (琵琶) un liuto a manico corto. La forma dello strumento ricorda una grossa pera di cui corpo e manico sono ricavati da



1) Utagawa Kuniyoshi 1798–1861  
*Cortigiana seduta con un kokyū, shamisen e koto*

un unico pezzo di legno.

Le corde sono di seta e si accordano girando dei pirotti montati su una paletta ortogonale al manico.

Quando lo si suona le corde che vibrano entrano in contatto con alcune parti dello strumento producendo un suono caratteristico chiamato sawari.

I biwa furono importati dalla Cina nell'ottavo secolo e diventarono parte integrante della tradizione giapponese, in quanto strumento dei Biwa Hōshi, i monaci ciechi che giravano il paese recitando i poemi epici.

Forse il più noto degli strumenti “diversi” è lo shamisen, (三味線) strumento a tre corde, della famiglia dei liuti utilizzato per l'accompagnamento durante le rappresentazioni del

teatro Kabuki e Bunraku.

Pare che questo strumento sia arrivato presso il porto Sakai di Osaka tra il 1558 ed il 1569 e si sia diffuso poi nel resto del Giappone dove venne chiamato jabisen (蛇皮線) che significa “strumento a corde in pelle di serpente”, furono proprio i biwa hōshi a modificarne le caratteristiche cominciarono ad utilizzare il bachi (plettro) per suonarlo, dando una forma più grande alla cassa armonica, e usando pelle di cane o gatto al posto di quella di serpente utilizzarono quella di gatto o cane. Lo shamisen si diffuse talmente tanto in Giappone da divenire uno degli strumenti più rappresentativi della musica tradizionale giapponese.

Gli horagai (法螺貝) o jinkai (陣貝) sono delle grandi conchiglie usate come trombette in Giappone per molti secoli. A questi strumenti, a seconda dell'utilizzo che se ne è fatto nei secoli sono stati dati nomi diversi.

Ci sono ancora delle scuole che insegnano la tecnica per suona-



2) Katsukawa Shunsho 1726–1792  
*La dea Benten mentre suona il biwa accompagnata da un ragazzo con il tamburo a spalla*

re le conchiglie in Giappone. A differenza delle trombette utilizzate nelle altre parti del mondo capaci di riprodurre un solo tono, gli horagai giapponesi sono in grado di produrre da tre a cinque note diverse.

Le note si ottengono utilizzando un bocchino di bronzo o di legno attaccato alla punta della conchiglia.

Di solito si utilizza il bocchino in bronzo ma nelle regioni di montagna del Giappone, le labbra a contatto con il metallo si gelano e quindi si utilizzano i bocchini in legno o bambù.

La conchiglia era usata dai monaci buddisti per scopi religio-



3) Hiragai

si più di 1000 anni fa ed ancora oggi è utilizzata per alcuni rituali come l'omizutori (disegni con l'acqua) che fanno parte dei rituali "Sun-e" della Todai-ji a Nara.

Ogni scuola Shugendo ha le sue melodie per conchiglia.

La horagai è spesso associata agli Yamabushi, gli ascetici monaci guerrieri della setta Shugendo. Gli Yamabushi utilizzavano la tromba per segnalare la loro presenza o lo spostamento lungo le montagne o per accompagnare il canto del sutra.

In guerra la conchiglia chiamata Jinkai (conchiglia da guerra), era uno dei dispositivi di segnalazione più utilizzati dai samurai giapponesi.

Questa grande conchiglia era dotata di un bocchino in metallo o legno e veniva trasportata

in un cestino.

Quando veniva usata poteva emettere diverse combinazioni di "note" per segnalare alle truppe di attaccare, ritirarsi, o compiere altre manovre strategiche.

Il militare addetto alla tromba veniva chiamato yaku kai.

Il Jinkai aveva una funzione simile ai tamburi o le campane per segnalare le formazioni alle truppe, impostare un ritmo di marcia, incoraggiare le truppe e confondere il nemico utilizzando un grande numero di trombe che rappresentavano un grande esercito.

Molti daimyō (signori feudali) arruolavano gli Yamabushi nell'esercito per farli lavorare come yaku kai, grazie alla loro esperienza con lo strumento.

Il suono dei Jinkai è spesso usato nei film e nelle fiction televisive come suono



4) Yaku kai

che indica una battaglia imminente, ad esempio lo si trova in "L'ultimo Samurai" o "2007

Taiga drama Fūrinkazan" ma in entrambi i film si utilizza un suono lungo e monotono e non il suono melodico che gli Yamabushi sapevano emettere.

Il Kokiriko è uno strumento a percussione il cui suono è generato da una serie di pezzi simili a quelli del domino che si scontrano tra loro emettendo un suono caratteristico. Lo strumento è costituito da trenta mattoncini di legno di montati su una cinghia di cuoio.

Al termine dei mattoncini, per



5) Kokiriko

ogni lato c'è un manico o una maniglia in modo da poter afferrare bene lo strumento e pilotare il rumore dei mattoncini.

Il kokyū (胡弓) è uno strumento ad arco con una struttura molto simile allo shamisen ma con dimensioni inferiori.

Il manico penetra nella cassa armonica quadrata rivestita di pelle di gatto, dove è alloggiato un ponticello.

Lo strumento è lungo complessivamente 70 centimetri. Ci possono essere tre o quattro corde di seta accordate per quarte. Le corde vengono sfregate con un lungo archetto lungo dai 95 ai 120 cm. Il musicista tiene lo strumento in posizione verticale e per suonare la corda desiderata non ruota l'archetto





6) Yuki Kato Morgan suona il Kokyū, 1904

ma lo strumento stesso.

In passato era lo strumento utilizzato dai mōsō i musicisti ciechi ambulanti ma oggi i pochi suonatori di kokyū rimasti, sono concentrati nel Giappone occidentale.

Il koto (箏) è uno strumento musicale a corde appartenente alla famiglia della cetra, ed è formato da una cassa armonica lunga quasi due metri e larga tra i 24 ed i 25 centimetri. Sulla cassa corrono tredici corde ognuna poggiante su di un ponticello mobile (ji, 柱), che ne dà l'intonatura.

Questo strumento viene paragonato al corpo di un drago cinese disteso. Per questo motivo le parti dello strumento assumono dei nomi che ricordano alcune parti del drago.

Il ryūko (schiena del drago) è la parte superiore della cassa armonica mentre il ryūto (testa del drago) ed il ryūbi (coda del drago), sono le estremità dello strumento.

Ai suoi esordi il koto veniva usato solamente come strumento

alla corte imperiale ma le cose cambiarono quando Yatsushashi Kengyū (1614-1684), un musicista di Osaka, ne imparò l'utilizzo e decise di portarlo tra la gente comune.

Il koto viene suonato poggiandolo sul terreno su quattro piccoli piedi di legno.

Il musicista si mette in ginocchio o seduto e pizzica le corde con tre plettri fissati al pollice, l'indice ed il medio della mano destra.

Anticamente la mano sinistra veniva utilizzata per toccare le corde, addolcendo o smorzandone i suoni.

A partire dal XX secolo, gli influssi della musica occidentale che trasformarono la musica giapponese, forzarono l'utilizzo della mano sinistra nel pizzicare le corde.

In questo modo si riuscì ad ottenere effetti polifonici. Sullo



7) Suonatrice di koto



spartito non sono riportate le note ma i nomi delle corde, quindi ogni spartito per essere suonato deve obbligatoriamente riportare il tipo di accordatura.

Nello spartito sono riportati anche dei segni che indicano quale dito utilizzare sulla corda e se delle operazioni con l'altra mano.

Fa parte della famiglia dei koto lo suikinkutsu (水琴窟, letteralmente "koto d'acqua nella cava"), strumento musicale che fa anche da ornamento per i giardini.

E' composto da una cavità scavata nella roccia, riempita parzialmente d'acqua ed un foro posto nella parte alta della cavità.

Tradizionalmente questo foro è posto di fianco al chozubaki, il bacino usato per lavarsi le mani durante il cerimoniale del tè.

L'acqua che trabocca dal chozubachi gocciola attraverso l'apertura posizionata al livello del terreno e cadendo nell'acqua contenuta nella cavità rocciosa emette un gradevole suono, simile a quello di un campanello o di un koto.

In passato i suikinkutsu si trovavano raramente nei giardini giapponesi.

Molto probabilmente nei primi utilizzo del bacino per lavarsi, veniva seppellito un contenitore capovolto, avente funzioni di drenaggio.

I suoni prodotti da questo contenitore avrebbero indotto i giardinieri giapponesi a cercare di migliorarne la qualità.

La paternità dell'invenzione è attribuita, verso la metà del periodo Edo (1603-1867) al famoso maestro della cerimonia del tè Kobori Enshu, il quale aveva

nel proprio giardino uno suikinkutsu.

All'inizio del ventesimo secolo, i suikinkutsu erano stati dimenticati, un'indagine del professor Katsuzo Hirayama dell'Università di Agricoltura di Tōkyō nel 1959, riportò alla luce soltanto due suikinkutsu.



8) Suikinkutsu

Entrambi i reperti trovati erano inutilizzabili e pieni di terra.

Nel 1985, la NHK mandò in onda sulla TV giapponese una trasmissione sui suikinkutsu, che diede origine ad un vero e proprio revival di questa tradizione ormai perduta, al punto che furono creati molti nuovi suikinkutsu utilizzando le tecniche moderne di costruzione.

L'idea alla base del suikinkutsu vuole che lo strumento sia nascosto alla vista, per questo sotto terra, e che il visitatore lavandosi le mani, ascolti inaspettatamente il piacevole suono provenire da sotto terra.

Quindi il gesto di lavarsi le mani può essere considerato come suonare suonare lo strumento.

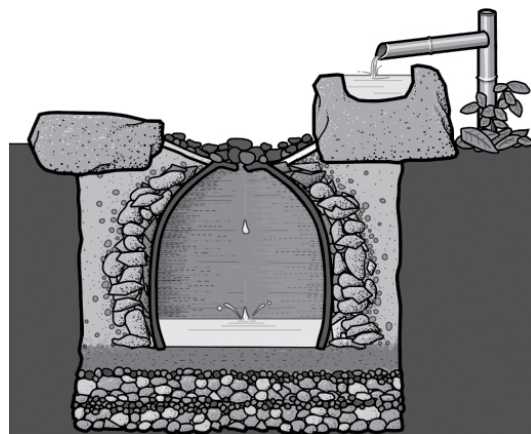
Il suono limpido prodotto dalle gocce d'acqua viene descritto come rilassante, distensivo, e pacificante.

Costruire un suikinkutsu è veramente un'operazione diffici-

le: la caratteristica fondamentale è che suoni bene.

La parte più importante è la pentola capovolta e seppellita. Inizialmente si utilizzavano le giare usate per immagazzinare riso o acqua.

Le giare non smaltate sono



9) Suikinkutsu (sezione)

considerate le migliori, perché la superficie ruvida contribuisce alla formazione di gocce d'acqua.

L'altezza varia dai 30 centimetri ad 1 metro ed il diametro tra i 30 ed i 50 centimetri. La cavità nella parte alta è larga circa 2 centimetri.

Anche la forma della giara è importante, perché amplifica il suono generato delle gocce che cadono sull'acqua.

Vicino a certi suikinkutsu si può trovare un tubo di bambù che può essere utilizzato per amplificare ulteriormente il suono.

Basta poggiare a terra una delle sue estremità in corrispondenza della cavità del suikinkutsu, ed accostare l'orecchio all'altra estremità per ascoltare il suono amplificato.

Non esistono suikinkutsu che riproducono lo stesso suono, il suono di ogni suikinkutsu è unico.

Una giara di qualità suonerà come se fosse una campana quando viene colpita e se la giara è incrinata o difettosa non produrrà un buon suono e si ot-

terrà un prodotto di scarsa resa e qualità.

Il suikinkutsu solitamente poggia sottoterra su un letto di ghiaia, la base sotto la giara a volte è cementata con della malta, mentre in altri casi la si poggia solamente su un terreno d'argilla.

Il tubo di drenaggio garantisce che il livello d'acqua nel suikinkutsu non salga mai troppo.

Al di sopra del suikinkutsu vengono messe delle pietre grandi più o meno quanto un pugno per nascondere la giara.

Disolitovienesottterrataun'unica giara, seppellita sottoterra di fronte al bacino di pietra ma in alcuni rari casi se ne possono trovare due adiacenti.

Un esempio sono quelli al castello di Iwasaki, nella città di Nisshin, prefettura di Aichi, oppure nel campus del Takasaki Art Center College, a Takasaki, prefettura di Gunma, o all'università di Kyōto.

Nel 1995 è stato messo in commercio da parte della Victor Records un CD su cui è stato registrato il suono del doppio

suikinkutsu del campus del Takasaki Art Center College.

Oggi esistono molte varianti moderne e non sono sempre costruiti vicino ad un chozubaki come vorrebbe la tradizione. In commercio è facile trovarne alcuni costruiti in metallo e non è detto che questi vengano interrati.

Alcuni suikinkutsu sono costruiti fuori dal terreno e sono parti di sculture, altri vengono progettati ed installati in ambienti chiusi.

Gli esercizi commerciali come i ristoranti, i negozi e gli uffici, possono amplificare il suono di un suikinkutsu installato all'interno o esterno e diffonderlo tramite altoparlanti, o installare una tubatura addizionale per convogliare il suono da un ambiente all'altro.

p.s. Se volete ascoltare il suono di un suikinkutsu andate qui:  
<https://www.youtube.com/watch?v=T8cE6d9tvpk>



10) Ascolto amplificato di un suikinkutsu

Mario Aprea  
webmaster  
nihonjapangiappone



# La sublime arte del Bastone Siciliano

## Antica Scola da Paranza Rutata

Fabio Cavallaro

Fotografie: fornite dall'Autore

**I**n questo viaggio narreremo la storia, gli aneddoti, il valore simbolico del “Bastone siciliano” e le inimmaginabili analogie con l'Aikidō.

L'Arte del bastone siciliano è una tecnica di difesa di origine agro-pastorale praticata con un bastone nodoso lungo cinque palmi (circa 130 cm), scelto fra varie piante selvatiche selezionate in un particolare periodo dell'anno e opportunamente indurite attraverso un antico sistema di fuocatura. Il suo massimo sviluppo si colloca alle pendici dell'Etna, nella zona di Giarre-Riposto, dove a oggi ne esistono tre stili: Ruotata, Fiorata e a Battere.

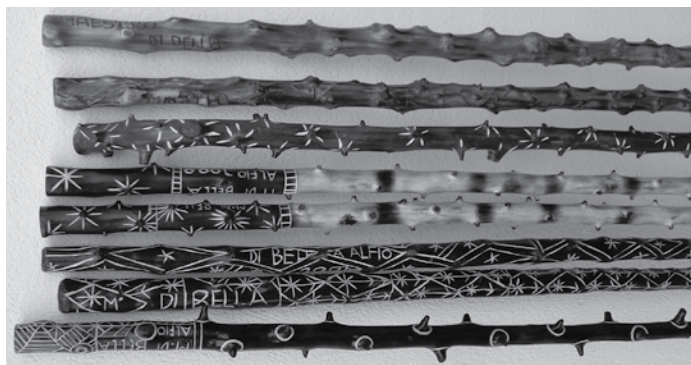
Nell'immediato dopoguerra si assistette alla nascita del “codice dei bastonieri” i cui tratti salienti richiamano rigore morale, di comportamento e difesa dei deboli. La pericolosità latente e il suo sovrapporsi, nella gestione degli affari correnti, all'ordine legale costituito, costrinsero nei fatti l'Autorità a bandirne la pratica e l'insegnamento.

Iniziò un lungo periodo di clandestinità che finì con gli inizi degli anni '70 quando la pratica del bastone virò verso un'attenzione sportiva. La tradizione continuò, comunque, a essere insegnata all'in-

terno di piccoli gruppi familiari fra elementi di elevato rigore morale.

Il recupero e il mantenimento di questa tradizione è, per noi giovani siciliani, un dovere morale, poiché oltre alla peculiarità storica, etnica e antropologica dell'Arte del bastone, essa consente di recuperare alcuni valori fondamentali come il rispetto, il sacrificio, la lealtà e l'osservanza delle regole del gruppo.

Sul piano coreografico, l'arte del bastone è una danza che impegna tutto il corpo: il bastone volteggiava nell'aria descrivendo mulinelli e quando si abbatte su quello del compagno ecco che inizia la cosiddetta tirata, ossia il combattimento, dove coraggio, dominio di sé, potenza



e controllo realizzano un unico armonico.

La Scola Rutata ha nel Maestro Alfio Di Bella (classe 1934) un riferimento culturale unico della tradizione. È stato lui, infatti, a codificarne i principi, e con amore li sta trasmettendo ai suoi allievi.

Prima di aprire le porte al cuore della sua filosofia didattica, è opportuno indicare l'incipit del percorso che ha portato all'oggi. Era la primavera del 1996. Un uomo con un vestito scuro, camicia bianca, cravatta rossa con pochette abbinata e scarpe in vernice nera entrò nel dōjō “Tai no sen”, dove insegno l'Arte dell'Aikidō. Con fare garbato ma deciso mi chiese come avessi appreso la sua Arte. Sorpreso, gli chiesi se fosse anche lui un Maestro di Aikidō. La sua risposta fu spontanea e sincera: “Ai... ché?!”

Replicai: “Aikidō, l'Arte del Maestro Morihei Ueshiba”. Senza alcun indugio o imbarazzo rincarò: “Ma che Aikidō



Il M° Alfio Di Bella, Fabio Cavallaro (autore dell'articolo) e il M° Hideki Hosokawa



e Aikidō, quella che ho visto durante l'esibizione di qualche sera fa è l'Arte del bastone siciliano". La sua considerazione mi lasciava sgomento ma stimolava in me grande curiosità. Infatti, sin da bambino avevo sentito parlare di quest'Arte praticata nella zona ionico-etnea, in cui vivo, ma che era insegnata segretamente a piccoli gruppi, per lo più appartenenti allo stesso ceppo familiare. In verità, un noto Maestro di Jūdō della zona era riuscito, a cavallo degli anni '60/70 a praticare le tre scuole principali di quest'Arte e ne aveva realizzata una sintesi oggi nota come sport di "bastone nazionale".

Praticando arti marziali dal 1975, andai ad ammirare il risultato di questa scherma di bastone che rappresentava la mia terra. Quello che vidi non stimolò la mia curiosità e abbandonai ogni altra esplorazione. Fino a quella sera.

Raccontai al Maestro la mia esperienza, egli sorrise e mi disse che quel Maestro di jūdō era stato suo allievo e che ciò che avevo visto non era propriamente l'Arte siciliana del bastone, bensì un'interpretazione finalizzata al combattimento sportivo; lo stesso nome scelto dal suo ideatore esprimeva come il bastone siciliano fosse stato la mera ispirazione di quel progetto.

Con un irimi verbale mi chiese di mostrargli i passi della mia "Arte".

Salii sul tatami e cominciai con la successione che maggiormente esprime l'Aikidō: irimitenkan. M'interruppe e disse: "Quello che hai appena eseguito, è della mia scuola".

In un attimo smise le scarpe, fece un breve inchino in segno

di rispetto e iniziò a mostrare ciò cui alludeva.

Rimasi sgomento per l'eleganza, lo stile e la stabilità delle sue posizioni.

Sembrava un ballerino di tango figurato o il nostro M° Tada per fisionomia e marzialità. Effettivamente ciò che ammiravo sembrava Aikidō.

La serata continuò con un intenso scambio di esempi: a ogni mio waza (tecnica), lui replicava con un esempio della sua scuola, assolutamente coerente



con la mia.

Il confronto continuò fino all'alba, entrambi eravamo stati catturati dall'assoluto e avevamo smarrito la relatività del tempo. Prima di congedarci, gli chiesi se potevo avere l'onore di diventare suo allievo. Dopo una pausa, rispose che da poco tempo aveva perso la moglie e un figlio, anch'egli praticante esperto di arti marziali, e che non aveva più intenzione d'insegnare.

A malincuore compresi il suo stato d'animo, lo ringraziai per

ciò che mi aveva fatto vivere, e prima di congedarci gli dissi che se un giorno avesse avuto il piacere di trascorrere altro tempo parlando della sua arte o di qualunque cosa egli avesse voluto, in me avrebbe trovato una casa senza porta. Mi sorrise ancora una volta e, con l'eleganza che gli è propria, si congedò.

Qualche settimana dopo fece di nuovo apparizione nel dōjō.

Ci volle poco per capire che il legame che si era istaurato tra noi non era di quelli che il tempo poteva scalfire.

Amavo l'idea di ciò che quella persona avrebbe potuto insegnarmi, ma al contempo sapevo che il piacere della sua compagnia non era legato all'Arte del bastone.

Egli è un uomo d'altri tempi e il suo garbo, la sua parola misurata, il suo camminare con discrezione (il motto della nostra scuola è: *"Camina comu 'na tartaruga ... e sauta comu 'na Bbuffa"*, ossia affronta il tuo cammino con calma, padroneggiando il tuo tempo e al momento opportuno, senza alcuna esitazione dai una svolta importante al tuo presente), profuma di un'antichità che ha dato onore alla Sicilia e che noi giovani abbiamo smarrito.

La sua parola vale più di un contratto scritto e il suo cuore, intriso dei valori umani più alti, è metro d'ogni agire.

Avrei potuto non conoscere l'Arte del bastone, ma ero certo che avrei conosciuto quella sicilianità che tanta letteratura ha indelebilmente cristallizzato nel tempo.

Grazie alla generosità del Maestro Alfio Di Bella (alias Alfio Basittuni per le lunghe e folte basette che incorniciano un volto asciutto per le traversie del

tempo) ho avuto l'opportunità di cibarmi di entrambe le conoscenze. Infatti, in quell'occasione mi disse che aveva deciso di insegnarmi la sua Arte.

Cominciarono i nostri incontri la domenica mattina connotati da sudore, stanchezza, richiami e poesia. Sì! Poesia.

Quell'uomo, privo di qualunque erudizione scolastica, parlava come Seneca e Platone. Il suo insegnare era pieno di metafore. Ero rapito!

Non capivo come un uomo privo di una formazione accademica e che avesse vissuto la sua vita alle pendici dell'Etna, potesse parlare di concetti di filosofia orientale o greca la cui conoscenza era a lui certamente ignota.

Ebbi la prova che le fonti del sapere non hanno confini geografici né si apprende esclusivamente dai testi. La sua Università era stata la vita: era stato in grado di succhiare il nettare della conoscenza dalla quotidianità. Sapeva scrutare l'intorno con l'attenzione di un'aquila, appropriandosi di ogni dettaglio che i sensi per-

cepivano. Spesso le lezioni si svolgevano in montagna, con la natura suggeritrice del gesto da compiere. Infatti, il Maestro m'insegnava a osservare ciò che mi circondava e a prendere spunto da esso. Fu così che un ramo divenne ispiratore di un attacco; il rivolo di un bicchiere

d'acqua versato sul terreno i passi di un'azione; il fluttuare delle nuvole, una tecnica da applicare. Sono certo che molti di voi riconoscono in questo procedere ciò che tanti libri e film hanno descritto sulla nascita delle Arti orientali.

Questa non era una favola, stava accadendo davvero: il protagonista ero io e il regista il Maestro Alfio Di Bella.

Il tempo passava e il mio entusiasmo era ormai divenuto incontenibile. La voglia di condividere quello che stavo vivendo mi spinse a chiedere al Maestro se poteva aprire la sua didattica ai miei allievi di Aikidō. La sua risposta fu: "Se hanno il tuo rispetto, meritano questa possibilità". Inizì così quello che oggi è divenuta l'Arte dell'Antica Scuola da paranza rutata.

Lavoravamo con passione, e l'insegnamento a contatto con la natura e in sala continuava nei lunghi racconti di storia siciliana. Aprì alla mia attenzione i principi cardine della sua scuola, le regole disciplinari da osservare e i saperi nascosti in ciò che egli definì le "piante", vero know how della conoscenza che differenzia il suo sapere dalle altre forme di tradizione. Quell'esperienza rafforzò la consapevolezza che nell'Arte il rapporto tra Maestro e allievo è tutto. Senza una sana compli-



cità non può esserci crescita e sviluppo di maestria.

In questo vi era un'assoluta concordanza con un altro mio fondamentale Maestro Hideki Hosokawa secondo il quale: "*Compito del Maestro non è consentire a chiunque di arrivare all'estremo della conoscenza, poiché ciò forzerebbe la natura, ma scuotere di tanto in tanto l'albero e vedere i frutti destinati a giungere a raccolto*".

Compito del Maestro è, quindi, quello di vigilare affinché ciascuno acquisisca ciò che è in grado di trasportare e gestire. Ricordo quando un allievo particolarmente volitivo avvicinò il Maestro Di Bella e gli chiese se poteva praticare l'esercizio assegnato a un allievo più anziano.

Senza alcun turbamento rispose: "*Cu cogghi u fruttu prima do so tempu cogghi amarizza*" ["Chi raccoglie il frutto prima del suo tempo, raccoglie amarezza". Principio che potremmo anche tradurre: abbi la pazienza di attendere e vedrai che il momento propizio giungerà anche per te, così eviterai una cocente delusione.

L'allievo si ritirò a svolgere il proprio compito senza mai più avanzare richieste.

Oggi siamo stimolati da eccesso d'informazione e sperimentia-



mo come sia sempre maggiore la difficoltà della loro gestione. La tradizione insegna che occorre comprendere ciò che in realtà siamo in grado di gestire senza che ciò alteri il nostro equilibrio. Dai suoi racconti e dalle sue indicazioni provai a vergare i Principi strutturali della Scuola dell'Antica paranza rutata, fino ad oggi tramandati oralmente. Proposi l'organizzazione dei livelli di sapere della Scuola in un sistema che non avesse lo scopo di fissare una gerarchia, bensì un iter evolutivo. Così, oggi la Scuola segue un percorso didattico pianificato:

### LIVELLI DI SAPERE E LORO SIMBOLOGIA CROMATICA

**Fondatore:** Lo sfondo giallo dello stemma simboleggia la luce che illumina il sapere. Il colore marrone del bastone l'elemento natura (la terra); la scritta blu (il cielo) e la piena consapevolezza dei principi naturalistici di cui si nutre la scuola; la cornice e la trinacria rossa rappresentano la passione che contraddistingue il carattere e la forza di abnegazione del bastoniere.

L'identità cromatica, dello stemma del Fondatore con i colori della bandiera siciliana, esprime la sicilianità della Scuola.



**Allievo:** Lo sfondo bianco dello stemma simboleggia il candore dello spirito del neofito. La cornice gialla la luce solare del Maestro che guida il percorso dell'allievo.

**Aspirante istruttore:** Lo sfondo nero dello stemma sim-

boleggia l'introspezione che il bastoniere è chiamato a svolgere per la ricerca, lo sviluppo e l'armonia dei principi dettati dal Capo scuola.



**Istruttore:** Lo sfondo giallo dello stemma simboleggia il ritrovamento della luce e l'identità di prospettiva con il Capo scuola il cui simbolo reca il medesimo sfondo. La cornice gialla indica un sapere ancora non definito e perfezionabile.

**Maestro di Sala:** La cornice blu simboleggia la piena consapevolezza dei principi naturalistici di cui si nutre la Scuola, in un sapere ormai definito secondo i dettami del Fondatore.

*(Tutti gli stemmi sono visibili a colori sul sito aikikai.it; sezione Media, Foto)*

La Scuola si compone di diversi percorsi didattici aventi lo scopo di armonizzare i movimenti del corpo con l'arma e dare vigore atletico e serenità al binomio mente-corpo.

Le sue basi costitutive sono:

- Sturciamento di vrazza
- Muliné fermu
- Muliné 'nmuvementu
- Corridoiu strittu
- Corridoiu largu
- Giru di cammira cu 'nmezzu muliné
- Passi giranti
- Tri passi di divisioni
- Quattru pareti
- Quattru lisciu
- I quattru anguli
- Cumparsiatina

Ciascuna base rappresenta una situazione ipotetica di conflitto reale con la relativa azione virtuosa di gestione.

Lo studio dei quattro principi: attacco, difesa, anticipo e rincorrimento insieme a altri esercizi di abilità motoria nello spostamento del corpo preparano alla cosiddetta "Tirata" (azione di confronto dei duellanti).

A chiosa posso dire che la circolarità dei movimenti, l'entrata in posizione laterale (Irimi), la pianta (Hanmi), la ricerca dei vuoti nell'azione dell'opponente e i valori: lealtà, onore, rispetto, giustizia, fratellanza da seguire nella pratica, rende le due Arti, un unico. Lo studio di entrambe ha determinato una crescita esponenziale delle mie conoscenze marziali.

I Maestri Hideki Hosokawa; Yoji Fujimoto; Hiroshi Tada e Alfio Di Bella con i loro insegnamenti che uniscono etica, natura, lealtà e saggezza popolare, hanno inciso profondamente sul mio essere "Uomo".

*A nome del Maestro Alfio Di Bella e della Scuola si ringrazia la sig.ra Mariarosa Giuliani e l'Aikikai d'Italia per l'opportunità offerta nella pubblicazione di questo articolo.*



**Fabio Cavallaro**  
Dōjō Tai no Sen  
Giarre (Ct)  
pratica dal 1991



# La pratica del Grazie

**Simone Griguol**

Foto fornita dall'Autore

**A**lmeno in due periodi durante l'anno, capita di ritrovarsi, senza Maestri di Dōjō, a praticare sul tatami per prepararsi in modo attento e scrupoloso agli esami che si dovranno sostenere, per migliorare, affinare ed imparare tutte quelle tecniche che verranno richieste dai responsabili del Dōjō, al fine di conseguire il grado successivo, di quella che si spera, possa essere una lunga e, perché no, gloriosa cavalcata per raggiungere gli obiettivi che ci siamo preposti, ossia quello di migliorare, crescere e diventare buoni praticanti di Aikidō per imparare ad essere buoni uke, per i nostri compagni tori, e apprendere tutte le tecniche, fino quasi a passarle ad un microscopio naturale, quale può essere l'esercizio bisettimanale, trisettimanale, o perché no, giornaliero.

Mi piace vedere l'Aikidō come un mettersi a disposizione dell'altro, tori per uke ed uke per tori, perché in fondo, è importante sì, imparare la tecnica eseguendola, ma è altrettanto importante imparare apprendere e sentire la tecnica, i punti di leva, la postura e la fatica che si fa, quando non siamo noi ad eseguirla, ma è un nostro compagno a provare, a capire come muoversi affinché la tecnica, in base alle sue possibilità ed alle



sue potenzialità, possa essere eseguita in modo migliore, o magari forse peggiore, ma sempre e comunque perché possa capire, anche attraverso i suoi sbagli, come poter affinare le sue qualità di Aikidoka.

Durante il periodo della preparazione esami, questa disponibilità è ancora più importante. Mettersi al servizio dei più inesperti o dei più esperti e donare loro tempo, può richiedere uno sforzo aggiuntivo e, talvolta, fare solo da uke, può sembrare un impegno oneroso, magari dimenticandoci di quanto bene possa fare metterci a disposizione dell'altro, perché questo significa avere un compagno di allenamento più preparato per il prosieguo dell'attività, per trarre maggiori benefici durante le lezioni future, magari non nel brevissimo tempo, ma sicuramente per il futuro, senza contare i numerosi benefici che si hanno dall'allenamento stesso e, magari, attraverso la spiegazione delle diverse forme, riuscire a cogliere sottili aspetti della tecnica, che con la

sola pratica forse non saremmo riusciti a cogliere.

Un grazie di cuore a tutti gli Aikidoka, che nel corso della loro esperienza sul tatami, hanno impiegato (ed impegnato) il loro tempo, per il miglioramento altrui, riuscendo a comprendere questi e molti altri aspetti del mettersi al servizio degli altri, ma soprattutto trarre vantaggi da queste esperienze, che aiutano a crescere se stessi ed il gruppo.

Domo arigato gozaimashita

どうもありがとうございました

**Simone Griguol**  
Dōjō Aikido Asti  
Asti  
pratica dal 2014

# Essenza dell'Aikidō

## Lo scopo della pratica: gara o... ?

**Rober Fabbretti**

Foto: archivio Aikikai d'Italia

**L**e tecniche di Aikidō si generano nel momento in cui un cerchio, ruotando, ne incontra un'altro...", così scrive il Maestro Ueshiba nelle sue memorie.

Per poter meglio comprendere quale sia la base di questo principio immaginiamo di vedere un uomo in azione di attacco o di difesa raffigurato in una sfera la cui circonferenza è rappresentata dall'arco delle braccia e delle gambe. Quando tori (colui che è attaccato) subisce l'attacco, usando delle tecniche di spostamento, assume una posizione tangenziale o appena esterna alla sfera d'azione dell'antagonista e, soltanto quando le possibilità difensive dell'avversario sono annullate, egli interviene.

L'intervento è basato sull'idea di afferrare la parte più esterna (mani, polsi) della sfera d'azione dell'avversario e di servirsene per far girare questa sfera nel senso indicato dal suo movimento di attacco volontario... Nell'Aikidō non è contemplato l'allenamento della forza bruta; esso si basa sull'uso dell'energia dell'avversario per eseguire la tecnica, questo è il motivo

per cui l'Aikidō si evidenzia da altre arti marziali.

Nella maggior parte delle arti marziali ci si pone di fronte ad un nemico e l'allenamento ha lo scopo di insegnare ad abbatterlo.

Nell'Aikidō lo scopo non è di vincere un nemico ma, conquistare se stessi.

Ecco perché si dice che l'Aikidō è balzato da un'arte marziale ad un'arte spirituale.

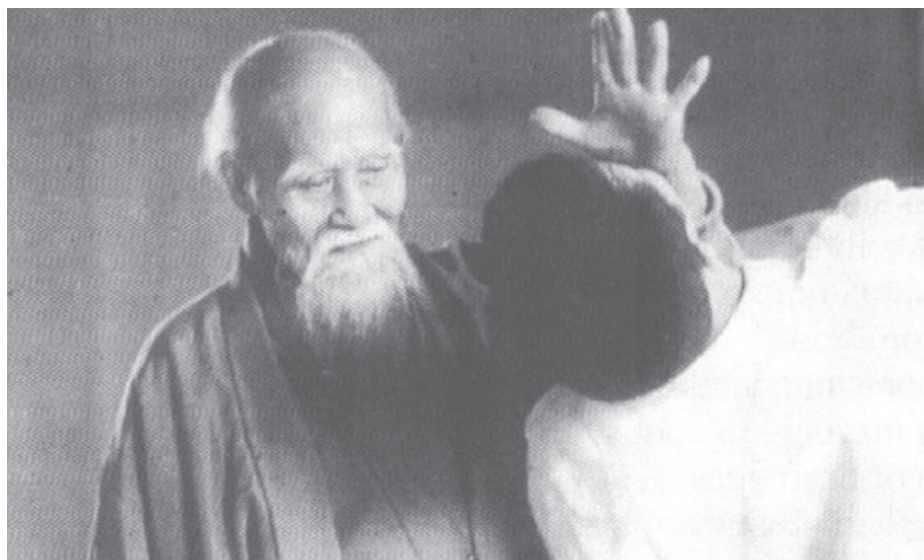
Certamente, conquistare se stessi, competere con il proprio "sé".

In Aikidō, non esiste nessuna forma di agonismo, la competizione con degli avversari è strettamente proibita, per lo stesso volere del Fondatore, in quanto Egli ha voluto creare una disciplina che potesse unire tutti co-

loro che praticassero Aikidō, in una unica "famiglia".

Gli stessi principi delle tecniche e le posizioni delle articolazioni che l'attaccante assume dopo essere stato sbilanciato, impediscono di portare la tecnica in senso effettivamente reale ed è per questo che l'attaccante deve, ad un certo punto, desistere dalla propria resistenza e collaborare (unire) il movimento alla dinamica della tecnica, diversamente, egli diverrebbe vittima, con estrema conseguenza, della propria forza di attacco.

Quindi, ogni volta che si volesse verificare una "gara" di Aikidō, si renderebbe opportuno tenere disponibile un posto di Pronto Soccorso, o per colui che viene attaccato, o per colui che attac-



ca ed alla fine della competizione, sarebbe vincitore colui che non usufruirà di tale servizio. Se venisse applicata alle tecniche una forma di autocontrollo, allora non si potrebbe chiamare gara ma bensì allenamento dove, sia il tori che l'uke, compiono una tecnica non per prevalere uno sull'altro ma per compiere una ricerca interiore del proprio "sé".

Ponendo l'allenamento sul piano della gara, non si chiamerebbe gara di Aikidō ma "Concorso della tecnica o caduta più bella".

L'Aikidō non è un concorso né una gara di bellezza né una danza, potrebbe anche essere tutto questo, ma rimane pur sempre un'Arte Marziale dove non si può parlare di gara se non che nella realtà degli eventi.

Ma vorrei chiudere questa parentesi, che voleva solo essere

come tale, per tornare in argomento di ciò che vuole essere, invece, una chiara e semplice apertura ad una spiegazione tecnica, in relazione al mio livello, di come si cerca di affrontare un allenamento di Aikidō dove ogni volta cambiano, sì, i movimenti e le tecniche ma rimane pur sempre invariato lo scopo che si è prefisso colui che pratica questa disciplina.

Vorrei cominciare chiedendo:- "E' possibile vedere la propria immagine riflessa in uno specchio d'acqua torbida ? E se quest'acqua fosse limpida, potreste vedervi pur essendo ciechi ?".

Penso di no, ma questo è un fatto materiale che ha origine da cose materiali ed anche non volendo, non potrebbe essere diversamente.

Voglio solo dire che, spesso la maggior parte delle persone

vorrebbe avere una determinata cosa oppure arrivare ad una soluzione pratica senza considerare il percorso che bisogna effettuare per giungere a ciò.

Quando s'intraprende la via dell'Aikidō, inizialmente non ci si rende conto di molte cose ed è perfettamente naturale in quanto a volte si vuole praticare solo una forma di ginnastica oppure una difesa personale e, ben presto, questi praticanti smettono di praticare in quanto è diverso l'ambiente e l'uso che essi cercavano.

Chi intende praticare seriamente l'Aikidō, si rende conto ben presto che è necessario attenersi a delle regole ben precise che, chiaramente, non sono uguali a quelle degli antichi Samurai ma che, per il raggiungimento di un certo obiettivo, non si discostano molto da esse.

Cercherò, quindi, di dare un





aspetto tecnico a quei principi e forme di allenamento sui quali e sulle quali si basano le tecniche di Aikidō.

Non è molto semplice questo compito al quale mi accingo in quanto, l'Aikidō, è una "tecnica" che si comprende molto meglio nella pratica effettiva che non nel dialogo.

La parola AI KI DŌ (合気道), come già precedentemente spiegato, si compone di tre ideogrammi i quali hanno specifici significati che, collegati fra di loro danno origine alla vera essenza interiore dell'Arte marziale.

Prima di concepire bene le forme dell'AI e del KI che noi ricerchiamo interiormente a noi stessi durante l'allenamento in palestra (Dōjō), vorrei accennare qualche cosa al terzo ideogramma DO che ritengo debba avere la dovuta considerazione per un importantissimo motivo.

Questo "DO" noi lo conosciamo da tempo attraverso discipline come il JŪDŌ, il KARATE-DO, il KENDO, il KYUDO e l'AIKIDŌ stesso.

Ma nella maggior parte delle scuole occidentali che si sono appropriate di queste arti marziali, il "DO" è rimasto quasi completamente ignorato.

In queste Arti, quando viene a mancare l'essenza, cioè quel-

la ricerca di una Via Interiore, quando si mira solo all'esteriorità tecnica, prescindendo dalla sensibilizzazione e dalla raffinatezza, non si può mai ottenere gran ché.

Dunque, possiamo ben vedere come, private del "DO", della Via Interiore, queste arti marziali abbiano perduto la loro essenza e rischino di rimanere cristallizzate in pochi sterili kata (forme di movimento).

Prendiamo ora in esame l'Aikidō.

Esso, mantenendo rigorosamente le sue regole e sfuggendo alle lusinghe dell'agonismo, riesce ancora a darci l'idea di ciò che il "DO" vuole significare, ma non dobbiamo mai perdere di vista questo concetto o rischieremo di portarlo allo stesso piano delle succitate discipline.

Naturalmente, senza le tecniche respiratorie e la pratica dello Zazen, l'Aikidō rappresenterebbe ben poca cosa. Apprenderlo meccanicamente, pur esercitandosi con perseveranza, ma senza cercare di ottenere realmente l'unione "AI" che ne costituisce il fondamento e senza partecipare "interiormente" alla esecuzione dei movimenti, conduce solo ad un vicolo cieco.

Fare Aikidō significa lavorare su noi stessi con l'aiuto dei ma-

estri e dei compagni, significa non già dimostrare attraverso una tecnica di saper affrontare un avversario ma, eseguire dei movimenti che hanno sempre come centro unico il TANDEN e da esso partono per creare una perfetta unione col TANDEN dell'uke (compagno di allenamento).

Su questi presupposti si sviluppa l'Armonia e sono essi che ci consentiranno, finalmente, d'intraprendere il cammino per quella "Via" che ha come fine ultimo l'incontro con noi stessi.

E' la via dell'universalità, dei veri valori.

E' la via che porta all'equilibrio.

Al di là di questo, restano poche leve, qualche ancata ed effimere proiezioni che ci verrebbero concesse, per lo più, dalla benevolenza o dall'inesperienza del nostro uke.

---

Rober Fabbretti  
Dōjō Tada Yuku  
Genova  
pratica dal 1969

#### I KANJI DELLE ARTI MARZIALI

空手道

karatedō

柔道

jūdō

武道

budō

合気道

aikidō

弓道

kyūdō

柔術

jūjutsu

# Aikidō & Overtone

**Simone Calzetti**

Foto fornite dall'Autore

Quadri di Alessandra Zecca

**Q**uest'anno nel Dōjō Kyu Shin Do Kai di Parma si è tenuto un seminario del Maestro Domenico Zucco con la tematica Aikidō e overtone.

La pratica degli overtone è una potente forma di meditazione.

Tutti i praticanti mediante l'espressione vocale creano dei suoni che fondendosi gli uni con gli altri danno vita ad un extra suono, il cosiddetto "overtone", o armonico, con alte frequenze sonore superiori ai 10000 Hz.

L'emissione vocale non esprime solo una sonorità o tonalità, ma anche energia generata dalle vibrazioni del suono. L'energia emanata dal singolo si fonde armonicamente con quella degli altri praticanti generando una ulteriore energia che si propaga ovunque avvolgendo tutti i presenti che vengono raggiunti da un benessere fisico ed emozionale.

L'intensa attività di respirazione produce una piacevole sensazione di liberazione.

Questa pratica si fonde alla perfezione con l'Aikidō, dove l'unione tra uke e tori è la base e lo scopo.

Per arrivare a questo serve studiare con attenzione il proprio corpo, respiro e spirito.

Occorre intraprendere un percorso di purificazione, pulizia, rafforzamento.

In questo modo l'Aikidō può essere inteso come forma di liberazione, per sciogliere la

propria armatura muscolo-scheletrica e le proprie rigidità interiori.

Come coltivare questo?

Come far diventare l'Aikidō, non una semplice ginnastica ma un metodo per suonare quel misterioso strumento che ci è stato dato?

I maestri della nostra direzione didattica hanno sempre mostrato i loro metodi per concretizzare questo ideale.

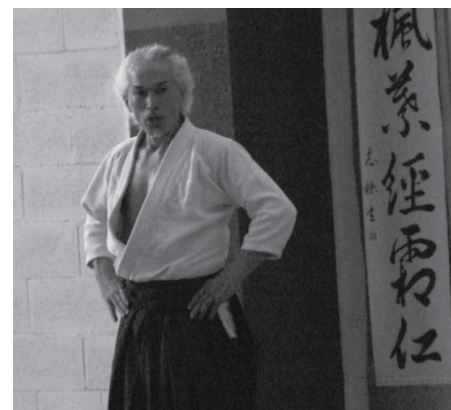
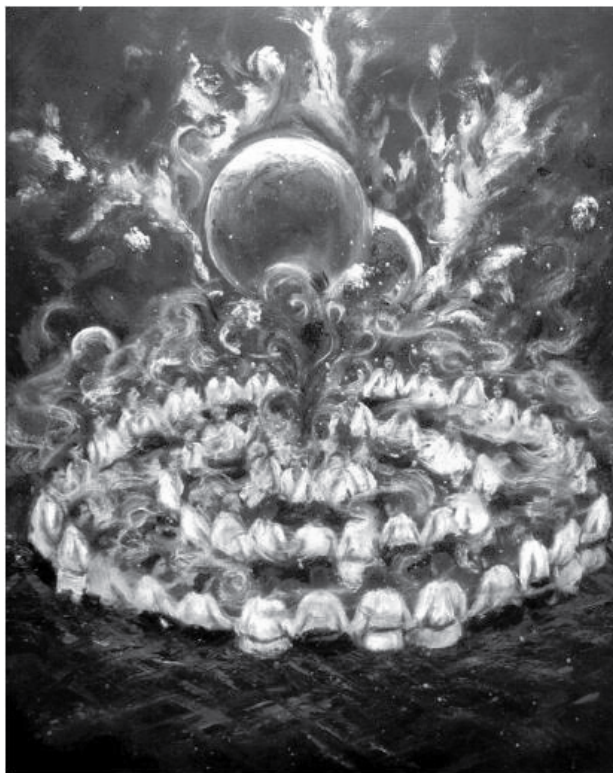
Il Maestro Zucco ha sviluppato un suo metodo armonico prendendo origine da questi insegnamenti e coltivandoli dentro di sé.

Durante lo stage abbiamo sperimentato tale metodo che nasce dal kinorenma, acquista forza nella pratica di hōjō, si libera nella tecniche di Aikidō e diventa energia universale nel canto dell'overtone.

Il punto di partenza è il rilassa-

mento, poiché il corpo rilassato è necessario per percepire la vibrazione fisica e muscolare che si propaga dal centro fino all'estremità del corpo.

Educando il proprio gesto respiratorio con A-UN no kokyū e unendolo all'utilizzo potente del diaframma (che si muove nella direzione della terra spingendo verso la propria base perineale) abbiamo percorso tutti i chakra dal più basso al più alto con suoni U-O-A-E-I-MN.



Maestro Domenico Zucco



Con il corpo pieno di vibrazione, l'attenzione è stata portata all'unione del respiro col movimento del bokken attingendo allo studio dei movimenti di base di un antico stile di scherma giapponese (Jikishinkage ryū – forma di Hōjō).

Questa pratica eseguita camminando lungo una linea con il ventre pieno dell'energia del respiro, i piedi radicati nel tatami e le mani che impugnano il bokken alto verso cielo, ci aiuta a percepire la forza propagarsi ai confini del corpo.

In questa forma, con il cielo sorretto dal Hōjō-ken e la terra che sostiene la spinta dei piedi verso il basso, l'uomo diventa il mezzo di collegamento tra il cielo e la terra.

Tale principio (tenchi) è alla base di molte tecniche di Aikidō, dove l'uomo diventa la “piccola parte del grande universo” (descritto nei versi della forza sempre citati dal M°Tada): piccolo, ma forte come tutto l'universo e capace di legare e sentire in se gli opposti; l'uomo “ergendosi come un dio”, come nella rappresentazione della forma kami han en all'inizio dei kata di Hōjō, con il ventre pieno di forza, lega la spada impugnata

dalla mano destra a guardare il cielo alla mano sinistra rivolta verso terra.

Nella pratica di Hōjō il kiai (potente emissione del suono con la voce) che si libera ci permette di sentire ancora una volta le vibrazioni che riempiono il nostro ventre liberandosi come un fuoco che dal tanden risale fino alla bocca.

Preparato il proprio respiro, il proprio corpo e la base del proprio movimento, siamo arrivati all'unione con gli altri, attraverso gli esercizi di aikiken.

Utilizzando la base dell'esercizio di ichi-no-tachi e trasformando i movimenti finali conclusivi, il Maestro ha creato una sequenza infinita di fendenti, control-

li, attacchi e parate senza sosta, dove i bokken si legavano in un solo movimento grande, ampio, morbido...estendendosi sempre di più, fino a diventare un suono continuo di vibranti legni che s'incontrano.

Da questo punto il passo verso la tecnica di Aikidō è stato breve; le emozioni del corpo, dopo questa preparazione, sono libere di scorrere dalle mani e dai piedi e di percorrere le linee tracciate da giganteschi irimiken-kaiten, trama sulla quale si sono sviluppate le tecniche.

Il nostro corpo come uno strumento musicale è ora accordato, caldo, preparato... è pronto per un passo successivo, unire in un unico coro le vibrazioni di tutti i praticanti creando un nuovo universo di suoni.

Al gruppo si sono unite persone esterne, non praticanti di Aikidō, interessati allo studio dell'overtone: musicisti, praticanti di yoga e semplici curiosi (la pratica dell'overtone è stata, infatti, aperta a tutti).

L'overtone è stata appositamente praticato in una stanza piccola per aumentare la risonanza prodotta dalle pareti.

Al rintocco della campana tibetana del Maestro, le 45 perso-







zio, il corpo sudato e caldo sdraiato sul tatami come 4 ore prima, ma con una sensazione diversa.

Si avverte un senso di pienezza forte, che lascia solo una domanda: come sarebbe praticare Aikidō con tanta pienezza nel corpo??

Risponderemo a questa domanda praticando... magari al prossimo stage di Aikidō & overtone assieme al Maestro Zucco.

ne sedute in cerchi concentrici, hanno dato vita ad un potente overtone.

L'inizio timido è stato rafforzato dallo spegnimento della luce che senza aggiungere suoni, come un campana sorda, ha richiamato alla concentrazione.

Le vocalizzazioni si sono sommate salendo verso l'alto, rimbalzando contro il soffitto e

riattraversando i nostri corpi. Nuovi suoni si creavano e scomparivano istante dopo istante.

Correndo tutti i suoni U-O-A-E-I-MN sono trascorsi 45 minuti in un attimo.

I tre rintocchi finali hanno chiuso la pratica seguita da un momento di rilassamento.

Alla fine tutto ritorna all'ini-

---

**Simone Calzetti**  
**Dōjō Kyu Shin Do Kai**  
**Parma**  
**pratica dal 2001**



# Quindicesimo Aikikai San Marino

**Davide De Angelis**

**Immagini fornite dall'autore**

**L'** Aikikai San Marino ha compiuto i suoi primi 15 anni. Può sembrare poca cosa a confronto del mezzo secolo di vita appena festeggiato dall'Aikikai d'Italia ma, essendo noi abituati alle ridotte dimensioni ed essendo un risultato sudato e indiscutibilmente positivo, abbiamo ritenuto giusto sottolineare questo traguardo.

La nostra storia, benché ancora breve, è comunque stata intensa perché molto ricca di eventi di pregio.

In linea con lo spirito della "Antica Terra della Libertà" le porte del nostro Dōjō San Zan sono sempre state aperte, pronte ad accogliere chiunque venga in nome del rispetto e dell'amicizia e in virtù di questa apertura abbiamo anche organizzato numerosi eventi ospitando una considerevole varietà di Maestri. Per ben 10 volte, dal 2002 al 2011, abbiamo avuto il piacere di accogliere il M° Fujimoto che ci ha onorato di accettare la Direzione Didattica della nostra realtà fin dalla sua nascita nell'ottobre del 2000 e nel 2002 si era iniziata una collaborazione con il M° Hosokawa purtroppo presto interrotta a causa dei suoi problemi di salute.

Nel tempo sono stati invitati una decina di Maestri italiani di

alto grado e per alcuni di questi la tappa a San Marino è divenuta una consuetudine.

Orgogliosi della nostra vitalità e della partecipazione alle nostre iniziative ci è quindi sembrato opportuno festeggiare. Ovviamente si è cercato di dare all'evento un tocco di eccezionalità e per farlo si è deciso di svolgere il seminario non presso la pur bella e spaziosa palestra che normalmente ospita i nostri corsi (300 metri quadri "piccolo Stato grande tatami"), ma in un luogo che fosse per noi inusuale e il più possibile significativo per la cittadinanza Sanmarinese.

Alla fine la scelta è caduta sulla "Cava dei Balestrieri".

Non voglio ora certo scadere nel banale con la descrizione di contenuti tecnici o cifre di partecipazione all'evento, ma ritengo interessante soffermarmi sulla particolarità del luogo e sul notevole significato storico-culturale che ha per San Marino. Infatti la tradizione della balestra incarna in chiave marziale l'antica origine della piccola Repubblica.

Di questa micidiale arma da guerra si hanno le prime tracce storiche a San Marino negli Statuti dal 1285 al 1353.

In tali documenti governativi si dispone che ciascuna Reggenza, "sotto pena della perdita del salario", debba acquistare



a spese proprie e consegnare al Massaro del Comune una grossa balestra con relative munizioni e si dà descrizione particolareggiata dell'arma richiesta. "Di acciaio, ad un piede o a due piedi, con un buono e resistente tenere, con una buona noce, con un buon arganello e con una faretra di almeno venti frecce." Per l'acciaio si fa ovviamente riferimento all'arco e alle ferrature che venivano forgiate con magistrale lavoro di fuoco e martello.

La definizione "ad un piede" o "a due piedi" dipendeva dall'ampiezza della staffa nella quale il balestriere inseriva uno o due piedi all'atto di tendere la corda con entrambe le mani, spazio nel quale veniva altrimenti inserito l'"arganello" che era di potenza proporzionata alla forza dell'arco.

Il "teniere" era solitamente di legno di rovere o di noce, lavorato con fregi ed ornamenti in rilievo; particolarmente robusto accoglieva in sé l'arco e tutti i dispositivi di puntamento e



scatto, mediante i quali l'arma acquistava precisione ed efficacia.

Il "baldrigo", in seguito denominato "noce", era costruito col durissimo legno di bosso o ricavato dalla radice delle corna del cervo ed era l'organo che determinava lo scatto della corda. Le frecce scagliate con estrema violenza da questa letale arma venivano normalmente chiamate verrette o verrettoni ma a San Marino assumevano il nome di "passaduri" e questo nome pare ben appropriato se si pensa che con la potenza impressa da queste balestre i dardi, anche a distanza considerevole, perforano corazze d'acciaio di diversi millimetri.

Dai documenti di archivio e dai verbali delle sedute del "Consiglio Principe e Sovrano" si torna sovente sul tema della balestra nel corso del XIV, XV e XVI secolo.

Essendo la balestra una arma efficacissima, specie in situazioni di difesa da assedio, grande rilievo veniva dato al possesso di questa arma, al suo mantenimento in perfetta efficienza e di conseguenza all'addestramento di questi specialisti che erano quindi tenuti al "quotidiano allenamento".

Stimolo a produrre il massimo impegno era fornito dalle competizioni tra i balestrieri che venivano per lo più organizzate in concomitanza di feste cittadine o eventi significativi coinvolgendo quindi la cittadinanza che non mancava di circondare con una aureola di mito i suoi campioni.

A testimonianza di come a San Marino questa consuetudine fosse ormai assorbita dalla cultura popolare sta il fatto che anche dopo il progressivo affermarsi delle armi da fuoco la tradizione delle competizioni tra i balestrieri resta viva e il primo libro degli Statuti del 1559 stabiliva che ogni anno nel giorno di Santo Marino, il 3 Settembre, si celebrasse una "gara di tiro con gli archibugi e con le balestre".



SEGRETERIA DI STATO  
TURISMO E SPORT

15 anni

**AIKIKAI SAN MARINO**

Sabato 22 e Domenica 23 Agosto 2015

Aikidomus Rimini affiliato all'Associazione di cultura tradizionale giapponese Aikikai d'Italia



San Marino

Diretto da

**M° Montevecchi Ugo 6° Dan**

Direttore Didattico Aikikai Repubblica di San Marino  
Responsabile del Dojo Aikikai D'Italia Aikidomus Rimini



Presso

**Cava dei Balestrieri San Marino**

Questo luogo storico è il poligono di tiro utilizzato dai Balestrieri che fin dall'epoca medioevale mantengono viva la tradizione marziale Sammarinese!

Per ulteriori informazioni: Ugo Montevecchi, tel. 0541/774.604 cell. 328/36.18.221  
[www.aikidomus.it](http://www.aikidomus.it) e-mail: [ugomonte@interfree.it](mailto:ugomonte@interfree.it)

medioevale: Lucca, Massa Marittima, Gubbio e Borgo Sansepolcro e fra queste città si tiene una sorta di campionato nazionale italiano al quale a pieno titolo prende parte anche San Marino che già dal 1966 aveva formalizzato il tiro con la balestra come competizione sportiva, organizzando una gara per eleggere il "Re della Balestra". A tutt'oggi si svolgono incontri e tornei in una cornice di costumi medioevali con sfilate,

banchetti, musicisti e sbandieratori a beneficio dei turisti che affollano questi luoghi, ora riconosciuti dall'Unesco come Patrimonio dell'Umanità per il loro valore artistico e storico.

Concludo dicendo semplicemente che il raduno è ben riuscito, i turisti sono sicuramente rimasti un po' stupiti di vedere movenze marziali giapponesi fra mura medioevali ma la cosa più sorprendente è stata scoprire come allenarsi in un tale teatro abbia dato a noi una emozione in più e all'evento quel qualcosa di speciale che dall'organizzazione era auspicato.

Non sappiamo se ci sarà un'altra occasione ma se si riproponesse l'Antica Terra della Libertà sarà pronta ad accogliere tutti gli ospiti curiosi di vivere questa esperienza.

Tale competizione, che si è conservata col nome di "tiro al palo", anticamente si svolgeva nel Pianello di fronte al Pubblico Palazzo ma è stata in seguito spostata in un luogo più sicuro ed adeguato, una cava di pietra dismessa che prendeva quindi il nome di "Cava dei Balestrieri".

La tradizione del tiro con la balestra è ovviamente sopravvissuta anche in alcune città italiane dall'illustre passato

**Davide De Angelis**  
**Dōjō Aikidomus**  
**Rimini**  
**pratica dal 2012**