

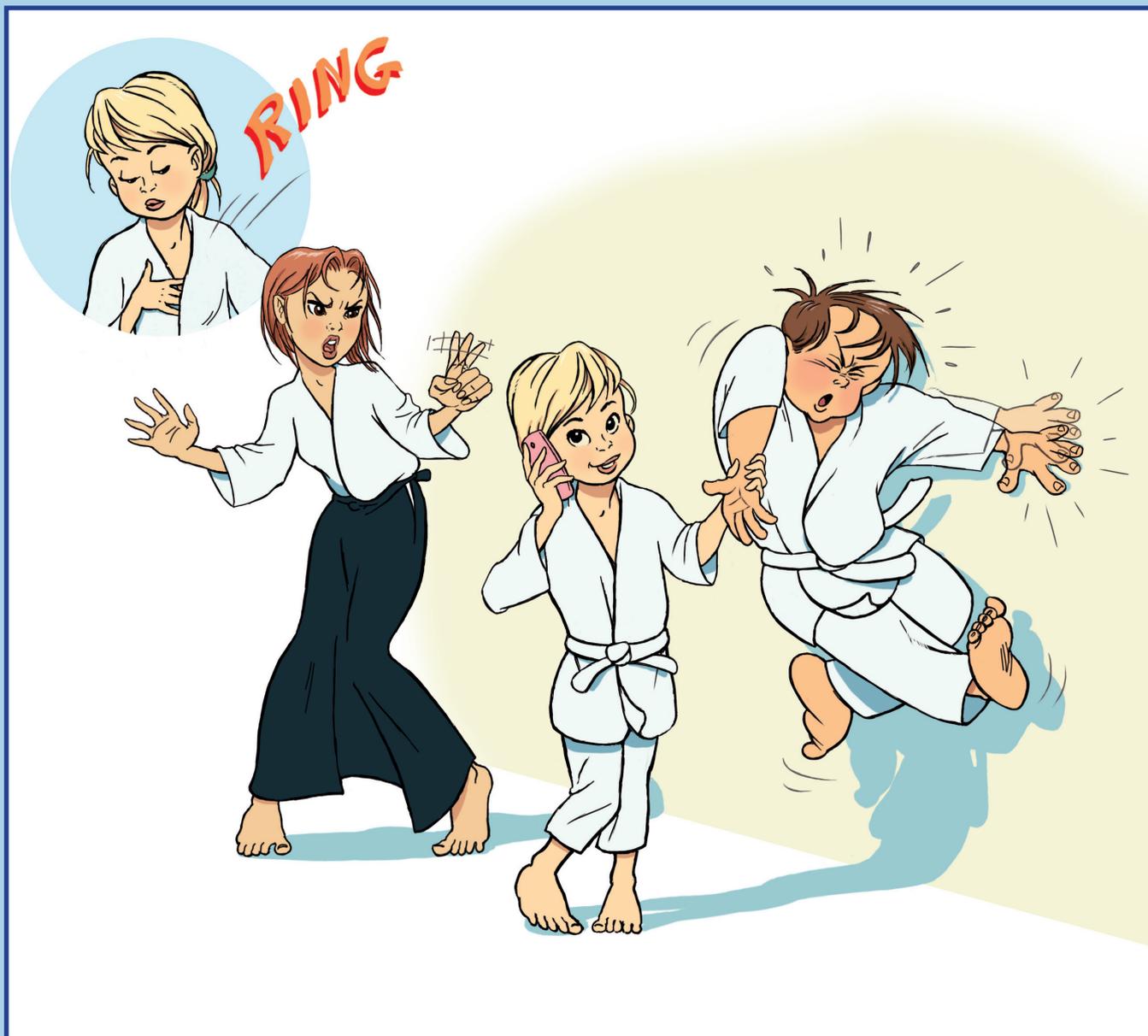
# Aikido per Ragazzi

(kodomo no aikido)

Anno 12 Numero 1 (febbraio 2016)

ISSN 2284-3973

Autorizzazione Tribunale di Roma n° 58/2005 del 21 febbraio 2005  
Periodico dell'Aikikai d'Italia - Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese  
Ente Morale D.P.R. 526 del 08/07/1978 Via Appia Nuova 37 00183 Roma



Roberto Graziano



# Aikido per Ragazzi

## (kodomo no aikido)

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

**Redazione:** Via Appia Nuova 37 00183 Roma      **Direttore Responsabile:** Mariarosa Giuliani

**In Redazione:** Gianna Alice, Luisa Bargiacchi, Elena Buono, Mariarosa Giuliani

**Disegni di copertina:** Roberto Graziano - Elena Buono

**Piano Editoriale e Coordinamento:** CentroPubblicità Via XX Settembre 83 19121 La Spezia

**Amministrazione:** Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese Aikikai d'Italia

Via Appia Nuova 37 00183 Roma

**Stampa:** Grafiche MDM Forlì (FC) Spedizione: Postale

### Composizione dell'Aikikai d'Italia

**Presidente:** Marino Genovesi

**Vice Presidente:** Piergiorgio Cocco

**Consiglieri:** Donatella Lagorio, Sergio Nappelli, Graziano Sivieri, Cinzia Susca, Franco Zoppi

**Direttore Didattico:** Hiroshi Tada

**Direzione Didattica:** Hideki Hosokawa - Pasquale Aiello - Auro Fabbretti - Carlo Raineri- Domenico Zucco

**Revisori dei Conti:** Presidente Adriano Olmelli- Consiglieri: Marco Cosimo D'Amico - Mauro Gravante

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 per Ragazzi (kodomo no aikido) completamente a titolo gratuito, salvo quanto diversamente stabilito da regolare contratto. Gli autori si assumono la piena responsabilità civile e penale per le affermazioni contenute nei loro testi. E' vietata ogni riproduzione anche parziale, su qualsiasi supporto compreso il telematico, di testi, foto, disegni senza autorizzazione scritta da parte della Redazione. La Redazione si riserva il diritto di pubblicare gli articoli secondo il suo insindacabile giudizio e di apportare le modifiche che riterrà opportune, salvaguardando beninteso il pensiero espresso dagli autori. Si invitano gli autori a specificare ulteriori pubblicazioni del loro articolo e a comunicare eventuali altri editori cui abbiano fornito il medesimo materiale, compresi i siti web nazionali ed internazionali. In ogni caso non spetterà alla Redazione la richiesta di autorizzazione alla pubblicazione del materiale pervenuto.



*“Quando i vostri occhi entrano in contatto con quelli di un'altra persona, salutatela con un sorriso e lei ricambierà il vostro saluto con un altro sorriso. Questa è una delle tecniche fondamentali dell'Arte della Pace”.*

*Morihei Ueshiba*

# TECNO GIAPPONE

di Gianna Alice

questa volta non parliamo di manga o simili ma di ... gabinetti e bagni!

Cosa ci può essere di così strano? Dato che noi esseri umani certe cose in bagno le facciamo tutti nello stesso modo sia che siamo poveracci o imperatori, cosa ci può essere di diverso?

Da sempre i giapponesi sono noti per la loro pulizia e igiene personale affiancata da un profondo amore per l'acqua e ci sarebbero molte cose da imparare da loro, ma cominciamo senza perdere altro tempo nelle premesse e parliamo per prima cosa dei "teco - gabinetti" che sono davvero spaziali! Premetto che come donna non frequento i gabinetti maschili, ma a parte il fare la pipì in piedi per il resto è tutto uguale.

Se avete bisogno di un bagno per prima cosa chiedete dove sono le *otearai* (お手洗い), poi probabilmente dovrete fare una scelta. Di gabinetti infatti possiamo dire che ce ne sono di tre tipi: quelli in cui si resta accovacciati, che da noi si chiamano "alla turca" e in Giappone *washiki*, quelli come i nostri WC in cui ci si siede e che chiamano *yōshiki* e quelli tecnologici che chiamano *washlet* (dalle parole inglesi wash e toilet)(ウォッシュレット) e che io chiamo tecno-WC, parola da non usare perché inventata da me...

In Giappone e diciamo pure in generale in Oriente, i gabinetti alla turca sono molto più frequenti che da noi, quindi per loro l'introduzione di quelli in cui si sta seduti è praticamente una novità. Fino a qualche anno fa vi erano molte illustrazioni che indicavano come usare i gabinetti come i nostri, con delle precisazioni che ci fanno sorridere... ne allego solo una ma vi assicuro le prime erano davvero fantasiose!





Fantasticoooo, una goduria, però per evitare che uno stia troppo in bagno ecco il pulsante dello stop da usare a piacere. Se guardate bene la foto vedete anche il simbolo musicale... ebbene sì, lo si può attivare per lo scroscio dell'acqua, ovviamente regolandone il volume.

Nella maggior parte ci sono anche le scritte in inglese ed i puntini che si vedono sotto le scritte sono i caratteri braille per i non vedenti.

Insomma c'è proprio tutto finché non inventeranno qualche altra diavoleria... ah sì, ne stavo dimenticando una: nelle case private è frequente il meccanismo che alza l'asse del water non appena si apre la porta...e alcuni cominciano ad avere una app per una selezione tramite bluetooth ...Personalmente li considero a rischio perché se non avete il cellulare o è scarico, addio comodità, dovete fare tutto come se foste in Italia! Sento ora che vi state domandando: dove li troviamo 'sti gabinetti?!? Nelle case private sono ormai la norma e nei bagni pubblici stanno sostituendo gli altri.

Comunque, per soddisfare tutte le esigenze, nelle città, sulle porte esterne del bagno c'è il disegno o la scritta che ne indica il tipo (se alla turca può comparire al posto del disegno la scritta和式e se è a tazza洋式) e frequenti sono quelli con seggiolino per appoggiare un bambino, oltre ovviamente a quelli per disabili. Nei bagni grandi nuovi c'è talvolta anche un display che indica quali sono occupati e qualche bagno pubblico poi è così bello che sembra un vero salotto con ampia zona di specchi e sedie per le donne che desiderano farsi belle o rifarsi il trucco.



Inoltre se, a casa di qualche giapponese, o in albergo, dōjō o altre situazioni, aprendo la porta del bagno trovate delle pantofole, ricordate che queste sono assolutamente da indossare perché i giapponesi preferiscono tener separata l'eventuale sporcizia della toilette con il resto della casa!!! ora vi state chiedendo che gabinetti ci sono nei dōjō e nelle scuole ...

Ovviamente spesso sono tecno e assolutamente super nel dōjō del Maestro Tada!

Tanti tanti anni fa sono arrivata al Gessoji proprio quando erano stati rifatti i bagni ed il M. Tada raggianti e felice si è subito premurato di farmi accompagnare a vederli.

Era un magnifico regalo che faceva ai suoi allievi e la gioia che lui esprimeva mi ha profondamente emozionata...

Ora però è giunto il momento di farci anche un bel bagno, cioè un *ofuro* (お風呂). Anche qui è tutto diverso e non provate in casa perché altrimenti allagate tutto l'alloggio dato che i nostri pavimenti non sono progettati per far scorrere via l'acqua. Noi entriamo nella vasca sporchi e restiamo a mollo nella nostra sporcizia...loro no, assolutamente no, e a me sembra proprio un'idea più furba.



シャワーは座って使い、  
使わないときは湯水を止めてください

Please use the shower while sitting,  
and turn it off when you don't use it.



湯船に入る前に汚れた体を  
洗い流してください

Please wash yourself well before  
getting into the tub.



浴室に入るときには  
パンツを脱いでください

Please take off your underwear  
before you go in.

Sia in casa che nei bagni pubblici (cappiate dopo...) si procede così: sedendosi su uno sgabellino il più delle volte con un buco al centro per far meglio scorrere via l'acqua ci si striglia bene a lungo e mai in modo frettoloso con un striscia di tessuto ruvido (di circa 20 cm. per un metro) ben insaponata.

Poi ci si sciacqua bene facendo la doccia, assolutamente sempre fuori della vasca, e quando si è ben puliti ed eventualmente ci si è anche lavati i capelli, ecco arrivato il momento magico di entrare nella vasca a goderci l'acqua calda senza null'altro che la nostra pelle!!!

Le vasche hanno un termostato che permette di mantenere l'acqua sempre alla stessa temperatura quindi si può restare in ammollo quanto si vuole, mentre nei nostri bagni dopo un po' l'acqua si raffredda e non c'è più gusto.

I bagni delle case private, per grandi che siano non possono certo essere delle piscine quindi i giapponesi conservano il piacere di andare in quelli pubblici dove ci si può sbizzarrire in vasche diverse. Bagni pubblici?

In Giappone il bagno è un vero e proprio rito ed i bagni pubblici, chiamati *SENTO* non sono certo recenti ma risalgono al periodo di Nara, circa 1300 anni fa, quando erano collegati soprattutto ai templi per funzioni religiose e legati al significato di purificazione. Inizialmente erano concessi in uso alla popolazione più povera come gesto filantropico poi, verso il 1100 quando Kamakura diventò capitale, si diffusero tra tutta la popolazione diventando anche luoghi di incontro. Anche se da sempre le sorgenti termali venivano utilizzate per pulirsi, la maggior parte delle persone non risiedeva nelle vicinanze quindi in questo modo si dava la possibilità a tutti di provvedere all'igiene personale, tenuta in gran conto.

La loro diffusione non si arrestò mai e quando Edo, l'odierna Tokyo, diventò la sede dello shogunato Tokugawa vennero costruiti in tutti i quartieri dei veri *sentō* (銭湯 letteralmente acqua calda a pagamento). Di essi si ha notizia storica fin dal 1591 come pure del fatto che ce ne fosse uno in ogni rione, accessibile a chiunque dati i prezzi molto bassi e questo non solo per motivi igienici, non essendoci certo la possibilità di avere in casa bagni con l'acqua corrente, ma anche perché a quei tempi le case erano quasi tutte di legno quindi risultava pericoloso l'uso del fuoco nelle abitazioni poiché causava spesso degli incendi.

Un tempo i *sentō* erano misti, cioè uomini e donne insieme, poi pian piano nel secolo scorso vennero separati per motivi vari e costruiti in modo sempre più moderno. Ancor oggi però se ne trovano di vecchissimi dove l'atmosfera resta molto amichevole e non è raro vedere gli amici che a vicenda si strigliano bene la schiena... insomma, un bagno non è solo un bagno, è un rituale che è stato raffigurato in numerosi dipinti dai maggiori artisti giapponesi che ci hanno permesso di ammirare come erano in passato.

Ma cosa c'entrano con l'aikidō? ...personalmente ricordo bene che, tanti anni fa, vicinissimo all'Honbu Dōjō, vi era un *sentō* in cui si andava anche in gruppo a sciogliere i muscoli nell'acqua calda dopo l'allenamento, costava pochissimo ed io ne ero una assidua frequentatrice; ora non c'è più ma cercando bene non è detto che nei paraggi non se ne trovi uno ancor più bello.

Prometto di andare a verificare di persona così ho un motivo per tornare presto a Tōkyō.

Ora mi viene in mente che nella prefettura di Nagano, a nord ovest di Tōkyō, ci sono delle montagne dove vivono liberi dei macachi... oggi non lasciano più ma io sono stata una fortunata che ha ancora potuto fare il bagno nell'acqua calda del torrente con le scimmie...anche a loro piace! e sembra che soprattutto in inverno quando c'è la neve ci passino giornate intere...una goduria...

Ora si potrebbe pensare che i *sentō* siano scomparsi ma in realtà non è così, anzi non solo resistono ma si aggiungono nuovi super tecno-sentō dove invece delle chiavi ci sono ormai sensori digitali e QR (cioè i quick response code, che sono quei quadratini in bianco e nero che vengono letti dai cellulari...) dove non si può usare nulla che provenga dall'esterno, e per igiene viene tutto fornito là ...

Ovunque ci si lavi valgono però le stesse regole: si entra nel locale togliendosi subito le scarpe che vengono riposte in scarpiera, si paga l'ingresso poi si entra in un locale

spogliatoio per svestirsi, quindi ci si sposta in un altro dove ci si lava fuori dalla vasca strigliandosi bene. Quando si è pulitissimi si entra in acqua rigorosamente nudi, senza portarsi alcunché e se si hanno i capelli lunghi questi devono essere acconciati in modo da non entrare nell'acqua e che non vi venga in mente di lasciare le cose fuori posto e neppure fare un po' di bucato! Poi, quando





洗濯は  
ご遠慮ください

Please refrain from washing  
your clothes or underwear.

guaggio comune, quando si indica l'acqua da bere, la si cita come "o Mizu" cioè usando il termine onorifico "o". Quindi il fare il bagno nudi senza provare imbarazzo o vergogna rilassandosi con amici o anche estranei è un modo per socializzare che ci pone tutti sullo stesso piano... con una mancanza di privacy che a noi occidentali è di difficile comprensione.

Questo tipo di stare insieme nudi fa parte della tradizione e viene chiamato *hadaka no tsukiai* (裸の付き合い). Oltre ai *senjo* però si può fare il bagno nell'acqua termale, ricca di sali minerali che data la quantità di vulcani esistente in Giappone non manca di certo: queste terme, frequentatissime, si chiamano *ONSEN* (温泉) e possono essere sia pubbliche che private, collegate ad alberghi che forniscono pernottamento e pasti.

A differenza delle nostre terme, per loro in una *Onsen* si va sovente e per piacere, non necessariamente perché l'acqua è curativa... Poi, goduria estrema, spesso le vasche sono esterne e ci si può godere l'acqua calda in un ambiente naturale.

Infine, massima meraviglia, all'aria aperta ci sono i *ROTENBURO* (露天風呂, letteralmente *furo* all'aria aperta). Nei *rotenburo* l'acqua calda sgorga direttamente dalla terra, quindi può capitare di immergersi in un torrente che in certi punti diventa caldo, oppure trovare la sorgente ai piedi di una cascata o direttamente in mare, vicino a riva!

Lascio a voi il piacere di sognare quanto possa essere bello trovarsi là. Personalmente non mi lascio mai scappare l'occasione di immergermi così nella natura e termino con l'augurio che voi possiate andare in un paese così diverso e interessante dove c'è molto da imparare ovunque si vada...

Un abbraccio pulito, pulitissimo,  
da Gianna

si esce, ci si asciuga negli spazi appositi evitando di gocciolare nella zona in cui ci si riveste, ci si pettina e ci si rilassa...

In ogni caso il bagno non è mai qualcosa di frettoloso e nei sento ci si sta anche delle ore...

Ma come è possibile? Perché non fanno il bagno in casa come noi?

Ebbene, non è che non si lavino in casa, ma nella loro cultura il bagno non è solo un modo per tenersi puliti, ma un vero e proprio rituale dove vengono purificati sia il corpo che lo spirito.

Nelle due religioni giapponesi, lo shintoismo ed il buddismo l'acqua ha un significato profondo di purificazione e anche nel lin-



脱衣場に戻る際には  
濡れた体をふいてください

Please dry yourself off before  
coming out to the dressing area.



# IL GRANDE ISSUNBOSHI

Disegni Elena Buono

Tanto tempo fa, viveva nel Giappone un bambino piccino piccino che si chiamava Issunboshi. Issunboshi era alto e grosso proprio come un pollice, sebbene molto ben fatto e proporzionato. Aveva gli occhi neri tagliati a mandorla, i capelli raccolti sulla testa in un grazioso ciuffetto. I suoi genitori gli volevano bene, e quando andavano a lavorare nella risaia lo prendevano con sé e lo mettevano a sedere sopra un ramoscello o un sassolino raccomandandogli di non muoversi, altrimenti avrebbe potuto scivolare nell'acqua o cadere in qualche fossatello. Issunboshi era un bambino ubbidiente: stava fermo a guardare i genitori che lavoravano, e talvolta si riparava dal sole con una fogliolina, o si sdraiava su un petalo di fior di ciliegio per schiacciare un sonnellino.



Intanto il tempo passava, anche per Issunboshi.

Egli non cresceva mai, ma incominciava a ragionare come un ometto. Mentre stava seduto sul sassolino o sul ramoscello vedeva, nelle risaie vicine, gli altri ragazzi che si davano da fare per aiutare i loro genitori: chi stava chino sull'acqua per trapiantare il riso, chi affastellava gli steli mietuti, e chi infine li legava con una corda, li appendeva a un bastone sulla spalla e portava a casa il raccolto. Issunboshi invece non era capace di far niente.



Non era nemmeno andato a scuola, perché i suoi genitori avevano paura che cadesse nel calamaio e restasse infilzato nella punta di un pennino. “Così non può andare avanti!” si disse un giorno. “Non posso passare il resto della mia vita a farmi vento con un petalo di fior di ciliegio.

Poiché non sono capace di lavorare, vorrei almeno studiare e diventare sapiente. Ma le scuole più importanti sono tutte in città... bene.

Andrò in città, e riuscirò un giorno a essere utile al mio prossimo anche se sono tanto piccolino.”

Detto fatto, sce-

se dal ramoscello e si incamminò verso casa per chiedere il permesso al nonno, che era il capo della famiglia, e assomigliava a Issunboshi, anche se aveva la faccia piena di rughe, e una barbetta sottile e trasparente. Il nonno ascoltò con attenzione Issunboshi e approvò il suo progetto. “Hai ragione” gli disse. “Fai bene a studiare perché chi più sa, più vale. Un giorno potrai diventare un uomo importante anche se sei tanto piccino. E’ meglio che tu vada in città per via acqua, navigando sul ruscello, lungo la strada potresti essere calpestato da qualche bufalo, o da qualche viandante. Prendi questa ciotola per il riso: ti servirà da barchetta; i bastoncini per il riso saranno i tuoi remi. Ma poiché potresti incontrare qualche pericolo è bene che tu sia armato. Eccoti un punteruolo che introdurrà in una festuca: così avrai la spada nella guaina.

E ora ti benedico e pregherò gli dei per te.”

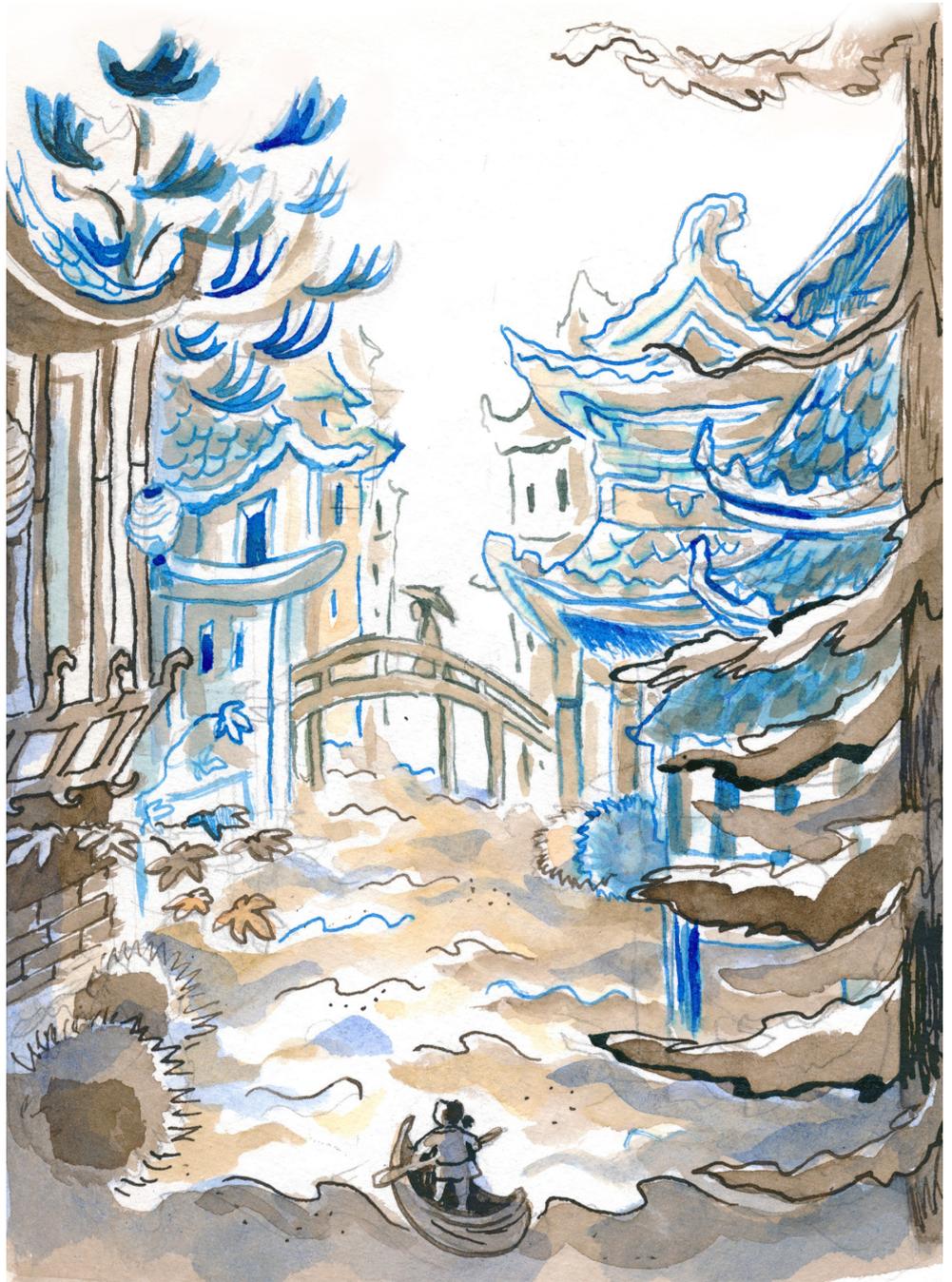
Issunboshi si inginocchiò per ricevere la benedizione del nonno, poi ritornò alla risaia per avvertire i genitori.

Anche i genitori lo benedissero e gli augurarono buona fortuna; quindi Issunboshi collocò la ciotola del riso sulle acque del ruscello, vi saltò dentro, impugnò i remi e partì.

Il viaggio si svolse senza incidenti.

Il ruscello ciangottava sui ciottoli e la sua voce gli faceva compagnia.

Soltanto una volta Issunboshi fece uso delle armi, e fu quando un ranocchietto verde e giallo, incuriosito dalla strana imbarcazione, si avvicinò per vedere meglio, saltando dall'una all'altra delle foglie di ninfea, e si fermò nel mezzo del ruscello impedendogli la strada. “Scostati, che devo passare” ordinò Issunboshi. “Cra, cra!” rispose il ranocchietto in tono impertinente. Allora Issunboshi sfoderò la spada e punzecchiò il ranocchietto proprio sul naso. La bestiola spiccò un salto e si tuffò nell'acqua provocando delle onde che fecero dondolare paurosamente la barca. Tuttavia, per fortuna, l'imbarcazione non si rovesciò, e Issunboshi poté riprendere il viaggio e giungere in città senza incidenti. Con i remi spinse la ciotola



fino alla riva e scese a terra, poi entrò in città facendo bene attenzione a non essere schiacciato dai passanti.

Come era bella la città, con case alte, pagode dagli strani tetti sovrapposti, viali di ciliegi fioriti, boschetti di salici piangenti, piazze larghe più di una risaia!

Issunboshi camminava rasente ai muri ammirando tutte quelle meraviglie, ed era tanto affascinato dallo spettacolo che non si accorse che il sole tramontava e che la sera calava pian piano. Ormai le strade erano deserte; tutti erano rientrati in casa e le porte e le porte e le botteghe erano chiuse. “Come farò” si chiese Issunboshi sgomentato. “Non vedo né un albergo né una locanda. Proverò a bussare a qualche porta.” e provò infatti, ma nessuno volle aprire, e neanche una finestra s'illuminò. “Pazienza” si disse allora. “Canterò, così mi passa la malinconia.”

Si appoggiò allo stipite di una porta e incominciò a cantare.

Poco dopo la porta si aprì e apparve una fanciulla. “Credevo che fosse un grillo a cantare” disse, rivolta a Issunboshi. “Entra, se no l’orco ti mangerà.” “Quale orco?” chiese Issunboshi entrando nella graziosa casetta. “Un orco tutto rosso che sta nascosto nel boschetto del tempio.” “Io lo ucciderò con la mia spada” esclamò Issunboshi, e la fanciulla non rise, perché quel ragazzino tanto piccolo le piaceva. Il giorno dopo andarono insieme al tempio, e Issunboshi, piccolo com’era, fu costretto a compiere salti prodigiosi per salire la gradinata di marmo.

Quando furono in cima, l’orco sbucò dal boschetto. Era enorme, tutto rosso, aveva due corna sulla testa e le unghie simili ad artigli. Tutti fuggirono e la fanciulla svenne; ma Issunboshi si piantò a gambe larghe davanti al mostro. “Mi fai ridere, gigante!” gridò. “E io ti annienterò moscerino!” rispose l’orco. E ci provò, infatti, ma Issunboshi gli saltò sulla spalla e incominciò a punzecchiargli gli occhi. L’orco cercava di afferrarlo, ma era come tentar di acchiappare un moscerino; Issunboshi saltellava da tutte le parti e l’orco finiva col lacerarsi con i suoi stessi artigli.



Infine il ragazzino gli entrò in bocca, e scese fino alla pancia: la trapassò con il suo punteruolo e l’orco cadde a terra, morto. Issunboshi uscì dal buco assieme a un rivolo di monete d’oro.

Intanto la fanciulla, che era rinvenuta, corse a raccogliere l’ultimo respiro dell’orco e lo gettò verso Issunboshi dicendo: “Issunboshi, diventa grande! Immediatamente il ragazzino incominciò a crescere e si trasformò in un magnifico giovane, che, felice, s’inginocchiò davanti alla sua benefattrice. Da tutte le parti accorreva la gente, felice di essere stata liberata dal mostro e Issunboshi fu portato in trionfo.

Più tardi egli imparò a leggere e a scrivere con i pennellini finissimi sulla carta di seta. Divenne un grande sapiente, sposò la bella fanciulla, e visse a lungo con lei in una casetta circondata dai ciliegi e dai mandorli in fiore.

# Artisti !!

Pensavate che avessimo perso i vostri capolavori ?????????? no davvero! eccoli qui...sono tutti

**BELLISSIMI**  
**siete davvero bravi...**

