

# AIKIDO

Anno XLX (Gennaio 2019)

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° 194/2018 del 06/12/2018 ISSN 0392-5633



Foto: Paolo Bottomi/Aikikai d'Italia



# AIKIDO SOMMARIO

## AIKIKAI D'ITALIA

- 2 Nomine Shihan
- 3 Editoriale Presidente
- 4 La nostra associazione
- 10 Novità editoriali
- 11 I nostri primi 40 anni!
- 13 Riflessioni sulla nostra associazione e il suo futuro
- 44 L'obi (non solo) di Imperia
- 53 Operazione Salone del Libro 2017

## AIKIDŌ

- 17 Esperienze di insegnamento e didattica
- 21 Hōjō: passato e presente nella pratica dell'aikidō
- 37 Aiki-Ongaku
- 41 L'angolo della poesia
- 64 AIKIDO: LUNGA GIOVENTÙ

## CULTURA

- 26 Visti per voi: Festival della Scienza
- 30 Oltre il velo della bellezza
- 32 金継ぎ ovvero il Kintsugi
- 34 続金継ぎ Kintsugi 2
- 36 Storia della resilienza
- 42 50 sfumature di...HOJO
- 45 Visti per voi : 歌川国芳 Utagawa Kuniyoshi
- 47 Al Cinema: Silenzio
- 48 In biblioteca: Gli ultimi missionari
- 62 Segreti di longevità

## RADUNI

- 54 La Spezia lezione di DAE
- 56 Ricordando Carmelo
- 58 Trentennale del M° Montenegro
- 60 Super sesti dan Torino!
- 61 40 anni sul tatami !

## APPUNTI DI VIAGGIO

- 50 Giappone: un castello... trallallà... tre castelli... trallallero!!!

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

Periodico dell'Aikikai d'Italia  
Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese  
Autorizzazione Tribunale di Roma  
n°194/2018 del 06/12/2018 ISSN 0392-5633

## REDAZIONE E AMMINISTRAZIONE

Via Appia Nuova, 37 - 00183 Roma  
Casella Postale 4202 Roma

## DIRETTRICE RESPONSABILE

Luisa Bargiacchi

## REDATTRICI

Gianna Alice, Manuela Baiesi,  
Luisa Bargiacchi, Mariarosa Giuliani

## PIANO EDITORIALE E COORDINAMENTO

Centro Pubblicità Via XX Settembre, 83 La Spezia

## STAMPA

Filograf Arti Grafiche, Forlì (FC)

## SPEDIZIONE

Postale

## COMPONENTI DELL'ASSOCIAZIONE

## DI CULTURA TRADIZIONALE GIAPPONESE

## AIKIKAI D'ITALIA

## PRESIDENTE

Franco Zoppi - Dōjō Nippon (La Spezia)

## VICE PRESIDENTE

Federico Traversa - Mugen Dōjō Aikidō Manduria

## CONSIGLIERI

Alberto Conventi- Aikikai Mestre  
Andrea Dentale - Musubi Dōjō (Roma)  
Donatella Lagorio - Aikikai Trento  
Marta Ragozzino - Aikizen no kai (Roma)

## DIRETTORE DIDATTICO

Hiroshi Tada

## DIREZIONE DIDATTICA

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

## REVISORI DEI CONTI

Presidente

Fulvio Gagliano- Hikari Dōjō (Palermo)

## CONSIGLIERI

Manuela Baiesi- Aikikai Trento  
Luigi Alberto Franzoni - Dōjō Fujinami (Bologna)

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.

# 師範 NOMINE SHIHAN

Il Consiglio Direttivo  
il Collegio dei Revisori dei Conti  
e tutta l'Aikikai d'Italia  
si congratulano con i Maestri  
che hanno ottenuto  
la nomina a Shihan  
dal Doshu Ueshiba Moriteru.

Il termine *Shihan* [師範]: "da imitare", fa riferimento ad un individuo da imitare per le profonde qualità che incarna a seguito del suo lungo cammino in seno all'Arte che tramanda.

Esistono anche altri termini onori ci legati alla pratica delle Arti Marziali tradizionali:

- *Fuku Shidoin* [副指導員] o *Renshi* [練習機]: "assistente Istruttore", il grado più basso istituito all'Aikikai Hombu Dojo, corrispondente approssimativamente al 2° e 3° Dan;

- *Shidoin* [指導員] o *Kyoshi* [巨匠]: "Istruttore", dal 4° Dan in su;

- *Soke* [宗家], *Kaicho* [会長] o *Kaiso* [開祖]: "capo scuola", "leader" o "fondatore", generalmente utilizzato per designare chi diviene rappresentativo di un movimento o di una scuola.

Sovente si sente parlare di Morihei Ueshiba come di "*Aiki Kaiso*", cioè appunto "Fondatore dell'Aiki" (*Kaicho* e *Kaiso*, sono due termini quasi assonanti ma distinti, che hanno onorificenza diversa, il primo suona più come "presidente", mentre il secondo più come "inventore").

M° Pasquale Aiello	7° dan
M° Auro Fabbretti	7° dan
M° Carlo Raineri	7° dan
M° Domenico Zucco	7° dan
M° Alberto Anzellotti	6° dan
M° Giuliano Carinelli	6° dan
M° Ubaldo Chiossi	6° dan
M° Giovanni Costabloz	6° dan
M° Silvano D'Antonio	6° dan
M° Ernesto Fiscella	6° dan
M° Roberto Foglietta	6° dan
M° Luigi Leo Gargiulo	6° dan
M° Alberto Gaspari	6° dan
M° Marino Genovesi	6° dan
M° Donatella Lagorio	6° dan
M° Giampiero Marionni	6° dan
M° Franco Martufi	6° dan
M° Vincenzo Milazzo	6° dan
M° Fabio Mongardini	6° dan
M° Sergio Nappelli	6° dan
M° Agostino Pagano	6° dan
M° Mario Piccolo	6° dan
M° Roberto Travaglini	6° dan
M° Cosima Turco	6° dan
M° Piero Villaverde	6° dan
M° Franco Zoppi	6° dan

# EDITORIALE DEL PRESIDENTE

Cari lettori, cari Soci,

voglio introdurre in questo editoriale alcuni temi sui quali da tempo ci stiamo interrogando, ma non trovando risposte compiute continuano ad incalzare richiamandoci ad attente e approfondite riflessioni, perché vanno ad incidere direttamente sulla natura della nostra associazione, sulle sue finalità e sul modo con cui procedere lungo la strada intrapresa oltre cinquant'anni fa con il M° Tada.

L'insegnamento del Maestro Tada, così autenticamente connesso ai principi di O Sensei, è traccia visibile e viva sulla strada che abbiamo scelto di percorrere insieme in Aikikai.

Con questa garanzia anche le sfide che inevitabilmente i tempi ci chiamano ad affrontare diventano interessanti e vivificanti. L'Hombu Dojo riconosce più di una associazione per ogni Paese in una naturale evoluzione della realtà che muta e questo dovrà stimolarci ad operare in un panorama più articolato senza timore di confronti o di perdita di forza, ben saldi nella nostra identità, senza dimenticare che il futuro dell'Aikido passa da una rigorosa riconferma della sua natura evolutiva, universale e non sportiva.

Il programma di manifestazioni che si sono svolte durante l'anno per festeggiare il quarantesimo anniversario del riconoscimento di Ente Morale alla nostra associazione da parte dello Stato italiano e gli stage conclusivi tenuti dal nostro Direttore Didattico M° Tada, vanno infatti in questa direzione avendo lo scopo di porre in evidenza una peculiarità che in ambito aikidoistico solo noi possiamo vantare e che deve rappresentare un nostro particolare valore aggiunto di forte significato. I risultati di questi appuntamenti sono stati molto lusinghieri sia sul piano organizzativo che su quello della partecipazione (nel totale degli eventi si sono avute più di 1000 presenze)

Sulla scia di questa straordinaria esperienza l'associazione ha messo in campo anche per l'anno accademico 2018-2019 altri tre eventi a carattere nazionale gratuito che saranno tenuti dai gradi più avanzati dell'associazione e dai numerosi Shihan designati dall'Hombu Dojo proprio all'inizio del 2018.

Un altro tema cui dovremo a breve far fronte è rappresentato dalle novità che la riforma del terzo settore (associazionismo) appena varata dallo Stato italiano introdurrà e agli effetti che potranno produrre per l'Aikikai d'Italia e le scuole affiliate sia sul piano formale che sostanziale.

Il Consiglio assistito dai nostri consulenti commerciali e legali sta già occupandosi della materia e seguirà passo passo gli sviluppi della riforma che tra non molto dovrebbe diventare operativa.

Avremo modo di confrontarci in modo adeguato per ottemperare agli obblighi di legge senza che ciò possa comportare snaturamenti della nostra associazione di cultura tradizionale giapponese.

I temi di cui sopra si presentano in seguito ad iniziative esterne alla nostra associazione, ma l'evolversi della nostra vita associativa ha determinato anche nuovi scenari interni con i quali dobbiamo fare i conti e che, per quanto conosciuti, a parer mio, non sono stati ancora sufficientemente metabolizzati o comunque non hanno ancora determinato quel cambio di passo indice di maturità e consapevolezza.

È da tempo ormai che non possiamo più contare sulla presenza dei due maestri giapponesi che per tanti anni hanno rappresentato un importante punto di riferimento per tutti noi, non soltanto sul piano tecnico/culturale ma anche organizzativo.

Ciò nonostante stentiamo a trovare la capacità di definire un modello di coordinamento didattico/culturale innovativo, che tenga conto in particolar modo di quanto sia cresciuto il numero dei gradi elevati nella nostra associazione a testimonianza di lunghi percorsi aikidoistici e che il recente conferimento del titolo di Shihan a molti di loro da parte dell'Hombu Dojo ne è la naturale rappresentazione.

Credo quindi che occorra valorizzare questo elemento per trovare unità d'intenti nel perseguire le finalità istituzionali, riconoscendoci in un modello di aikido che ci identifichi, trovando la capacità di camminare con le nostre gambe, senza voler a tutti i costi replicare un modello appartenente al passato che ha trovato la sua motivazione in una realtà completamente diversa e irripetibile.

Credo che questo sia anche il modo migliore per onorare l'insegnamento che il M° Tada ci ha trasmesso e continua a trasmetterci e continuare a dare una prospettiva di crescita qualitativa e quantitativa alla nostra Associazione.

Il 2019 sarà quindi un anno di dibattiti impegnativi su temi fondamentali e credo che l'unico modo per non perdere la giusta direzione sia quello di rafforzare il nostro senso d'appartenenza che va oltre qualche possibile vantaggio fiscale o l'affermazione di personali posizioni di rilievo, ma che deve radicarsi nella consapevolezza che praticare aikido significa essere fedeli all'insegnamento di O Sensei.

Riguardo a questo auspicio che ogni momento di difficoltà possa essere superato volgendo lo sguardo sincero verso l'universalità della via dell'AIKI che il nostro Maestro continua con pazienza e passione a mostrarci con il suo attivo insegnamento.

Mi congedo da voi e da questo numero della rivista con l'augurio di buon lavoro a tutti e nella fattispecie a chi, dal prossimo numero, condurrà sicuramente verso interessanti sviluppi la nuova rivista AIKIDO

GRAZIE A TUTTI

# LA NOSTRA ASSOCIAZIONE

*Care e cari aikidoka, state leggendo il numero della rivista che la redazione aveva preparato per gennaio 2018.*

*A causa di una serie di accadimenti all'interno degli organi direttivi dell'associazione, questo numero esce con un anno di ritardo e ce ne scusiamo, pur non essendone responsabili.*

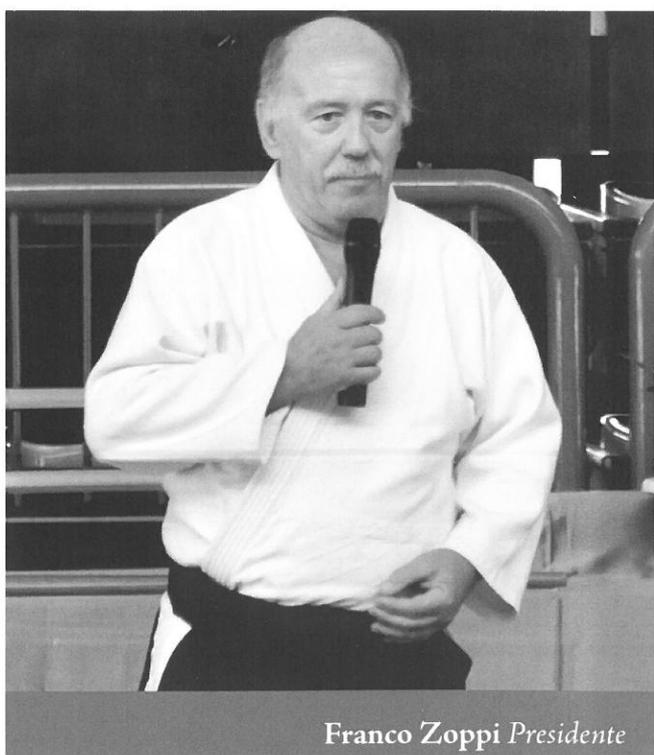
*Dopo 15 anni l'attuale redazione cede il passo ad un nuovo direttore responsabile, che ha presentato il suo piano editoriale ed è stato nominato dal consiglio direttivo il 22 luglio 2018.*

*Gli auguriamo buon lavoro e soprattutto soddisfazione quanta ne abbiamo avuta noi in tutti questi anni.*

*Si sono tenute nel mese di marzo 2017 le elezioni per il rinnovo del Consiglio e dei Revisori dei Conti dell'Aikikai d'Italia: la nostra associazione. Sono "normali" iscritti che però hanno sentito l'esigenza di partecipare in modo attivo e fattivo alla nostra associazione: è un impegno gravoso in quanto rappresentano circa 6000 iscritti.*

*È altresì un incarico importante poiché i neoeletti ci accompagneranno per 4 anni, durante i quali porteranno avanti le richieste che tutti noi potremo far loro. Dubbi, informazioni, desideri: i nuovi eletti sono pronti ad ascoltarci e darci risposte esaurienti.*

*Abbiamo chiesto a tutti di presentarsi per rendere più semplici ed immediati i contatti: ecco a voi voci e volti.*



Franco Zoppi Presidente

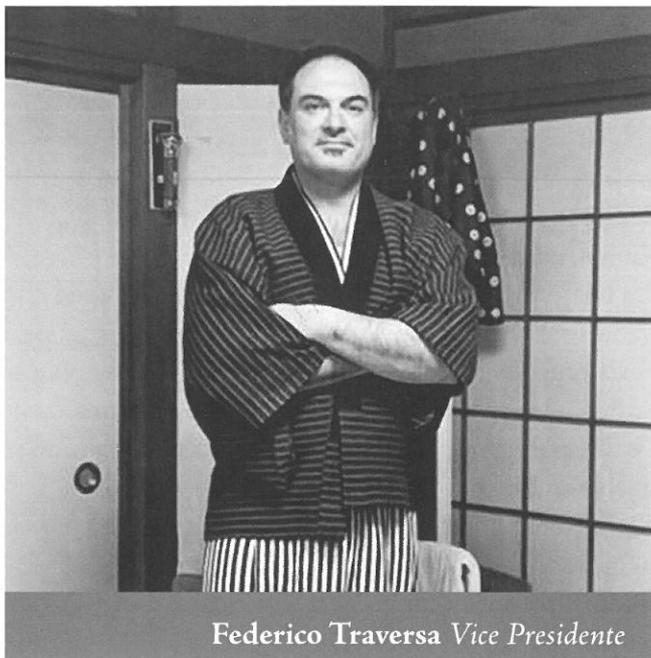
Ho iniziato la pratica dell'Aikidō nel 1977 sotto la guida prima del M° Nomoto e successivamente del M° Hosokawa.

Ho avuto la fortuna di poter praticare questa bellissima disciplina con i migliori Maestri: oltre quelli già citati il M° Fujimoto, il M° Ikeda ed altri ancora.

Ho frequentato la maggior parte degli stage che il nostro Direttore Didattico Hiroshi Tada ha condotto in Italia. Attualmente sono il responsabile del Dojo Nippon di La Spezia.

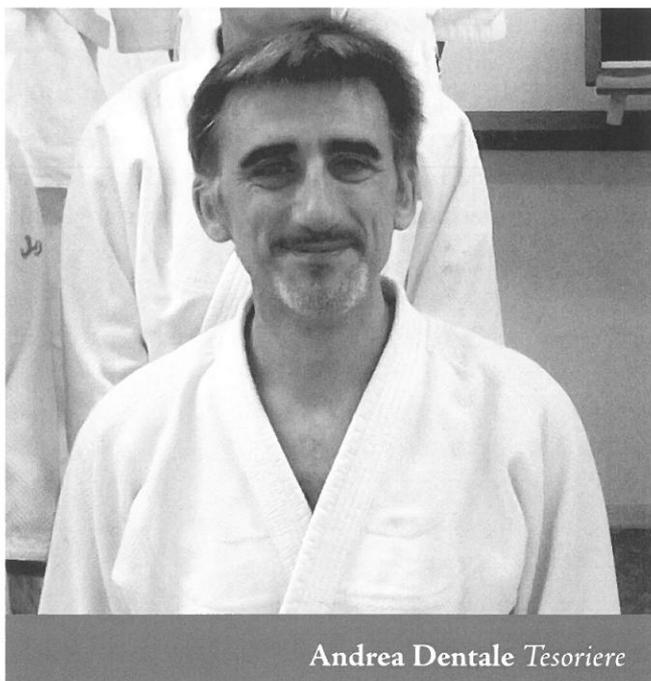
La mia passione per l'Aikidō mi ha portato quasi inevitabilmente ad interessarmi alla vita della nostra associazione per la quale ho ricoperto in passato importanti ruoli.

Mi auguro, con l'aiuto ed il sostegno innanzitutto di tutti i Consiglieri e con la passione e la partecipazione di tutti i nostri iscritti, di poter svolgere al meglio questo importante incarico del quale sono stato insignito.



Federico Traversa *Vice Presidente*

La mia attività quotidiana è sempre stata molto varia. E' sempre stato presente in primis l'Aikidō, che ho insegnato prima a Perugia ed ora nell'alto Salento, a



Andrea Dentale *Tesoriere*

Alcune volte non sai cosa ti riserva girare l'angolo della strada, ma anche scendere in un sottopasso della ferrovia può regalarti qualcosa.

Stavo cercando un'arte marziale da intraprendere, che fosse compatibile con la mia natura di persona pacifica e sorniona, da buon romano, ed ho interpellato un mio collega di lavoro molto addentrato nel campo. Il classico collega che la sa lunga su certi argomenti, che passava l'estate in Thailandia ad allenarsi con la Muai-Thai nei ring di periferia, con i "locali"... ma

Manduria. Adesso collaboro alla gestione di un'azienda (di famiglia) che si occupa di agricoltura ma sono laureato in Economia e Commercio e sono anche Masso-fisioterapista, attività che ho svolto durante la mia permanenza decennale a Perugia.

Mi sono candidato principalmente perché mi è stato chiesto da varie persone nell'ambito Aikikai anche non collegate fra loro. Questo mi ha portato a riflettere sul fatto che era arrivato il momento di restituire a mamma Aikikai quanto finora mi era stato donato e di impegnare le mie forze nella nostra associazione.

Il mio impegno si svolgerà in tutti gli ambiti che saranno necessari, ma quello che mi sta più a cuore è l'aumento della diffusione dell'aikidō, del numero dei praticanti, il far uscire l'aikidō dall'ambito delle arti marziali così come sono comunemente intese, ovvero il soggiogare un avversario, quanto piuttosto come un Budo per lo sviluppo armonico dell'essere umano, uno Yoga Marziale, così come ci insegna il nostro Direttore Didattico, il M<sup>o</sup>Tada.

Tutto questo attraverso una giusta comunicazione pubblicitaria che verrà elaborata dal Consiglio.

aveva sperimentato (anche su strada...) anche tutte le arti marziali conosciute, compreso l'aikidō.

"Per come ti conosco, e per il tuo fisico sciolto, ti vedo bene a fare aikidō..." Sentenziò un giorno. Preso in parola, comincio ad informarmi sul tema, sino a quando rientrando a casa dal lavoro a Romanella, ridente cittadina di Ladispoli, con il treno, scendo nel sottopasso e che ti vedo? Un manifestino che pubblicizza "Aikidō" proprio a Ladispoli: certi segnali non vanno trascurati... Vado nella palestra dove si svolgono i corsi, e parlando con il responsabile di dojo vengo rapito dalla sua determinazione e calma nel parlare di un'arte marziale, usa le parole giuste che forse volevo sentirmi dire, vedo i ragazzi praticare con serenità ed entusiasmo e scatta il colpo di fulmine! Era il 2001 e dopo 16 anni sono ancora qui a saltellare sul tatami e sono anche entrato in "politica"... L'aikidō è stata una scelta ponderata e irrazionale nello stesso tempo, utile sia alla mia attività quotidiana di appartenente alle forze dell'ordine sia nella sfera personale.

La frequentazione di molti stage, il girovagare per i dojo di tutta Italia a causa delle missioni di lavoro, l'amicizia che mi lega a tanti compagni di pratica mi ha spinto da qualche anno a offrire quel poco che so fare all'Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese, convinto che siamo una grande realtà associativa, che pratica una "nobile arte" ed abbiamo l'immensa fortuna di essere guidati da uno dei pochissimi artisti marziali degni di questo nome.

Nella collaborazione quotidiana con la struttura dell'Aikikai d'Italia, per onestà intellettuale, mi sono poi scontrato con una realtà associativa molto "datata" che si trascinava modi di pensare ed essere un po' vetusti e ormai superati dal velocissimo evolversi dei tempi, e non mi è sembrato corretto da parte di chiunque possa fare qualcosa non cercare di mettere "in paro" questo dislivello!

Lavorando in una struttura gerarchica, conosco benissimo le dinamiche decisionali verticistiche, ma anche la forza propulsiva del "volontariato" e delle iniziative personali all'interno delle stesse strutture. Parimenti, è necessario essere non solo propositivi e critici ma anche fattivamente impegnati e attivi, da qui la mia decisione di collaborare da prima come "freelance" con la segreteria dell'Aikikai e del suo presidente di allora, offrendomi come fotografo durante i raduni, collaborando nella parte logistica e materiale in alcuni eventi come il 50ennale e poi amministrando un gruppo Facebook ufficiale.

In questo ultimo ruolo, ho iniziato a redigere alcuni articoli/cronache dei raduni del M.° Tada e di altri eventi/occasioni da pubblicare sui vari media dell'Aikikai (rivista Aikidō, sito web, gruppo FB) allo scopo di condividere emozioni e impressioni con gli altri compagni di pratica. Con il tempo, ho apprezzato sempre di più il carattere e lo spessore della nostra associazione, fatta di grandi maestri, laboriosi responsabili di dojo e migliaia di appassionati praticanti di ogni livello, verso i quali era giusto impegnarsi in qualcosa di più ampio, secondo le mie possibilità e volontà. Avendo lavorato nella "pancia" dell'associazione per questi ultimi anni, ritengo di aver inquadrato di cosa avesse bisogno e necessità, da qui la mia decisione a candidarmi, insieme ad altre persone con le quali abbiamo condiviso un progetto costruttivo. Non è stata una scelta facile, perché la "politica" rischia sempre di inquinare e condizionare i rapporti personali, ma il gioco valeva la candela!



Marta Ragozzino Consigliere

Come per tutti i guardaroba, ad ogni stagione bisogna tirare fuori tutto, selezionare i capi d'abbigliamento rotti, vetusti, usurati e non più di moda (per non rischiare di essere ridicoli, una questione di banale buon gusto...) e avere il coraggio di buttarli e acquistare nuovi vestiti, per essere e apparire più funzionali ed eleganti!

La nostra è una splendida associazione, ma credo che vada sottoposta ad un tagliando approfondito e una revisione del motore, perché come dice il nostro stesso maestro e direttore didattico Tada, bisogna evolversi e non rimanere mai fermi, il suo stesso aikidō si evolve adeguandosi ai tempi.

Dalle forme di pubblicità e divulgazione ai media aggiornati esteticamente e tecnicamente, dall'adeguamento normativo alle nuove disposizioni di legge ad una nuova visione etica, educativa e morale dell'Aikikai d'Italia... Tutto finalizzato a far continuare a far crescere e migliorare una realtà associativa rinomata in Europa per il suo livello tecnico, il numero di iscritti e il prestigio del quale ha goduto da quando è nata.

In questi primi mesi abbiamo realizzato importanti progetti e iniziative, alcune già in cantiere con il precedente consiglio altre nuove e "fresche", ma c'è ancora tantissimo da lavorare e sono determinato in un impegno senza risparmio di energie.

Vedrei benissimo in un immediato futuro una Aikikai d'Italia più dinamica, legata ai valori e alle tradizioni ma anche proiettata nel futuro, senza snaturare la sua ricchezza più grande... L'insegnamento del fondatore, dei vari maestri che ci hanno guidato per anni e tutta la splendida umanità dei suoi praticanti.

Gli obiettivi in 4 anni sono tanti e tutti impegnativi a vario livello, ma la voglia di fare del nuovo consiglio è tanta... Ora la strada è da percorrere con onestà intellettuale (dote fondamentale...), volontà, determinazione, ascolto, passione... Consapevoli che Roma non è stata costruita in un giorno.

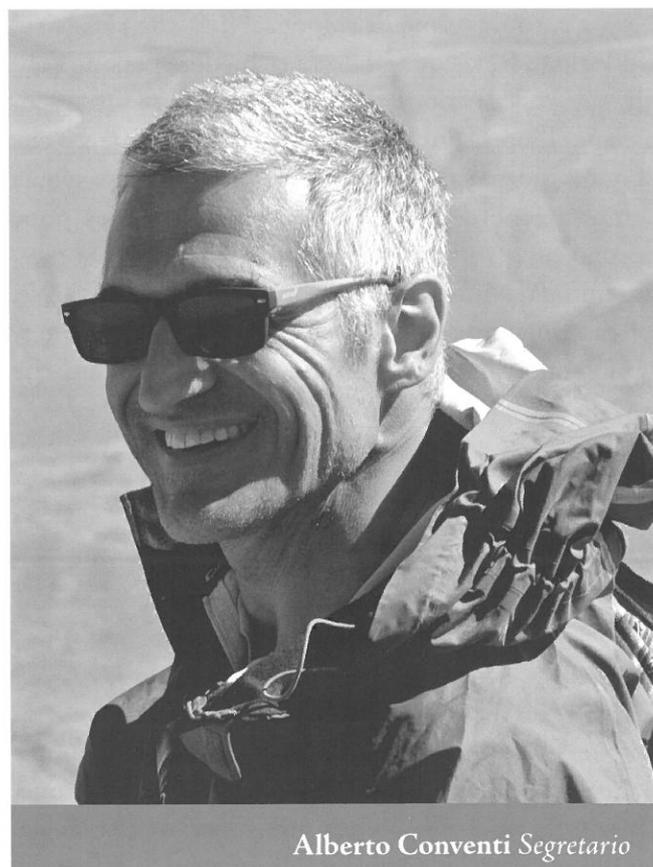
Sono nata a Milano e cresciuta a Roma. Pratico Aikido dal 1992 con una crescente curiosità e attenzione verso la cultura e la spiritualità orientale e giapponese in particolare.

Mi occupo di beni culturali, sono laureata in storia dell'arte contemporanea e specializzata in arte medievale. Sono dirigente del ministero per i beni culturali e attualmente guido il Polo Museale della Basilicata. Vivo tra Roma e Matera, dove ha sede il mio ufficio. Pratico Aikido tra Roma e Bari, col desiderio di portare la nostra arte a Matera capitale europea della cultura nel 2019.



Donatella Lagorio *Consigliere*

Ho cominciato a fare Aikido nel 1978 ad Imperia, proprio quando l'Aikikai otteneva dallo Stato Italiano il riconoscimento di Ente morale. Naturalmente non ne ero al corrente!



Alberto Conventi *Segretario*

Ero molto giovane e non immaginavo di certo che nel 2018 avrei festeggiato 40 anni di pratica. Il tempo passato sul tatami ha percorso la mia vita.

Ho tantissimi ricordi ma non mi piace vivere il mio Aikido attraverso i ricordi: penso sempre che il migliore allenamento sarà quello che farò stasera.

Non è entusiasmo giovanilistico ma una gioia autentica, ancora maggiore da quando sono responsabile del dojo di Trento (1994).

Come Consigliera dell'Aikikai voglio sostenere questa Associazione nella sua continua evoluzione. L'Aikikai è forte e unita, capace di restare ben radicata nella tradizione e trarre da ciò la forza di pensare il suo futuro.

Ciò avviene anche in virtù di un dialogo sempre aperto fra tutti i praticanti: Direzione didattica, Responsabili di dojo, studenti e Consiglieri ognuno interlocutore dell'altro in modo attento e costruttivo. Auspico che a partire dai festeggiamenti del 2018 si dia altresì sempre più forza alla presenza delle donne sul tatami, come responsabili di dojo e nelle istituzioni.

L'Aikikai Italia, che è già ricca del contributo delle donne, potrà e dovrà tenere sempre più conto di questa ricchezza e porsi all'avanguardia tra tutti i paesi per un irrinunciabile equilibrio di genere. Anche in quello assicurato a tutti il mio impegno.

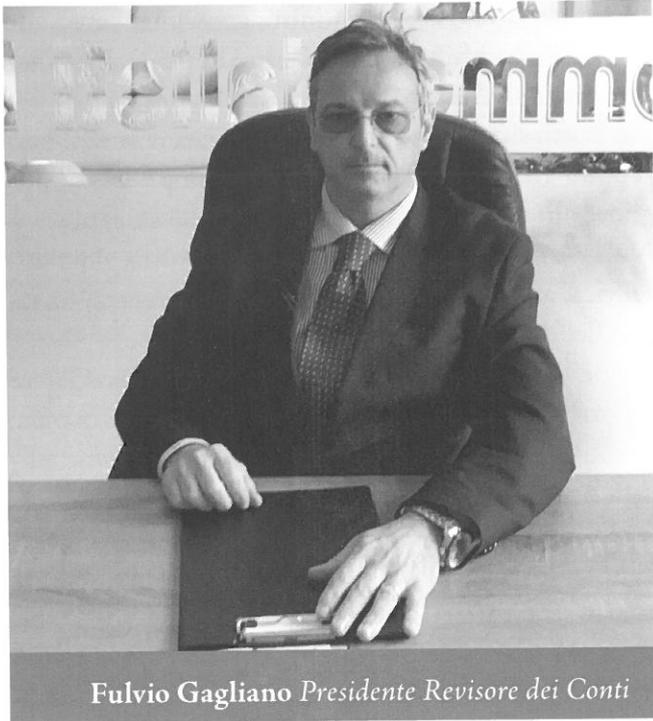
Sono nato nel 1960, abito e lavoro a Venezia.

Laureato in fisica, dopo un lungo periodo dedicato all'informatica, sono approdato come tecnico scientifico in uno dei più noti laboratori di archeometria italiani. Il che significa che mi occupo di analisi scientifiche applicate ai beni culturali.

Si tratta di un lavoro stimolante che, unitamente alle difficoltà insite in ogni lavoro, è anche ricco di soddisfazioni. Da giovane ho praticato alcuni anni di judo sotto la guida del Maestro Attilio Vettor (recentemente scomparso).

Nel 1986 ho iniziato la pratica dell'aikido sotto la guida del maestro Alberto Gaspari e nel 2001 ho aperto un dojo. Negli ultimi anni ho cercato di dare un contributo alla gestione dell'aikikai d'Italia candidandomi prima come revisore dei conti e poi nel 2017 come consigliere.

Il contributo principale che spero di riuscire a dare all'associazione, lavorando all'interno del consiglio neo eletto, è quello di favorire l'efficienza e l'innovazione, stimolare la collaborazione e la partecipazione, aiutare a smorzare le contrapposizioni ascoltando e cercando soluzioni condivise.



Fulvio Gagliano *Presidente Revisore dei Conti*

Esercito la professione di Commercialista e Revisore Legale nella città dove sono nato 51 anni fa e risiedo, Palermo in Sicilia, e nella quale sono anche il responsabile del Dojo Hikari Palermo.

Sono sposato con mia moglie Roberta anche lei praticante di Aikido e probabilmente, anzi sicuramente, l'attività quotidiana prevalentemente è quella di fare il papà a tre cuccioli di 6, 4, e quasi 1 anno, Marco, Lorenzo e Claudio l'ultimo arrivato.

Il mio percorso di studi, la laurea in Legge con la specializzazione in finanza ed economia internazionale mi ha portato a svolgere la professione di Commercialista e Revisore Legale anche in ambiti diversi da quelli prettamente "nazionali". La mia giornata inizia molto presto, alle 6 per finire alle 22 circa.

Se dovessi fare una "scaletta" potrei iniziare con: dal lunedì al venerdì, scuola cuccioli, attività di studio, scuola cuccioli, casa per pausa pranzo, attività di studio, Dojo, casa per notte. Sabato e domenica assolutamente famiglia con uscite fuori porta con e senza amici. Attività sportiva e tempo libero: beh.... Aikido ovviamente (affermazioni blasfeme), bicicletta con e senza bimbi, volo degli aquiloni, sci quando arriva la neve sui rilievi siciliani.

Nel tempo che rimane o meglio quando tutti dormono, scrivo articoli in materia fiscale e giuridica che pubblico sul web per alcune rubriche; ho scritto e sto scrivendo testi sul mondo associativo sempre sotto il profilo giuridico/fiscale e procedurale. Comunque sì, dormo anch'io...

Circa la mia candidatura e seguente nomina, il ruolo tributatomi e conferitomi dall'Assemblea dei Soci è forse tra i più specifici per sua natura, scopo e utilità

previsti dallo statuto dell'Aikikai d'Italia, ma non anche dalla legge. Da tecnico in materia posso affermare che sono poche le Associazioni che oggi si dotano facoltativamente dell'organo di Revisione.

Alcune, sebbene pur poche, annoverano il Collegio Sindacale, ben differente da quello di Revisione. Questo è un altro indice di altissima serietà e solidità su cui si fonda l'Aikikai d'Italia.

Essendo un Revisore Legale sono stato felice di assumere la presidenza del Collegio per il prossimo quadriennio unitamente ad altri due tecnici, il Prof. Luigi Franzoni, e la dottoressa Manuela Baiesi.

Senza voler far retorica, il concetto di appartenenza all'Aikikai d'Italia che mi ci lega da 20 anni, pochissimi rispetto ai veterani dell'Associazione, ma riguardevoli per un percorso associativo senza un attimo di esitazione. Fondamentalmente il desiderio di mettere a disposizione la mia professionalità in favore di chi come ed insieme a me ha creduto e continua a credere in quella che io amo definire una delle più belle e longeve Associazioni del panorama italiano.

Più che : "...come penso di lavorare?" Io sono della linea: "... noi lavoreremo!"

Due sono gli obiettivi che mi prefiggo di portare avanti e raggiungere, o quantomeno ci provo: Portare valore aggiunto a titolo di supporto tecnico, fiscale, amministrativo in Associazione, in favore di tutti i soci verso i quali sussiste il vincolo giuridico di diretto senza alcun filtro intermedio, fermo restando il rapporto di tutela e controllo proprio del nostro ruolo.

Non a caso il regime di responsabilità che ricade sul Collegio di Revisione è tale da richiedere persino l'obbligo di assicurazione per la responsabilità professionale per l'intera durata dell'incarico dal momento che la nuova normativa ha espressamente indicato che la composizione degli organi di controllo e Revisione devono essere affidati a professionisti abilitati e riconosciuti dal Ministero dell'Economia e delle Finanze. Circa i miei progetti faccio una piccolissima premessa: io sono di mio un grande sognatore, e dato che sognare è gratuito e non costa nulla, a me piace farne "a iosa" abuso.

Il primo

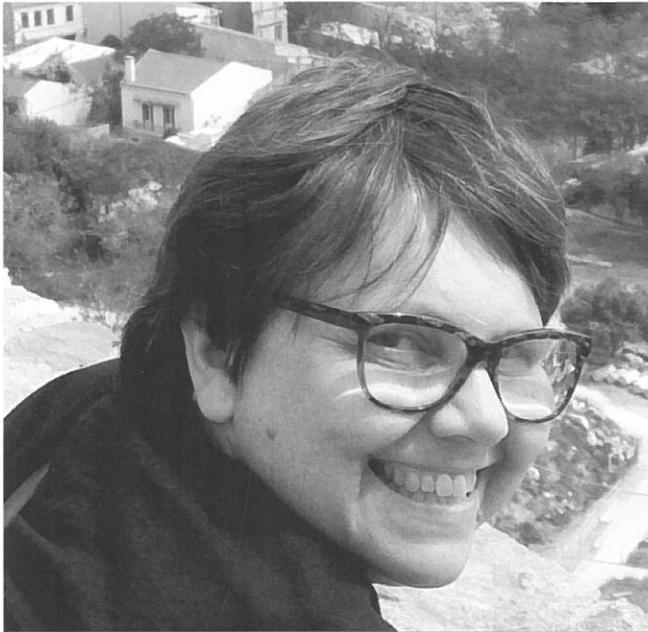
Supportare i Responsabili di Dojo nei vari aspetti della gestione dello stesso fornendo loro occasioni di aggregazione e riflessione congiunta in momenti specifici creati dall'Associazione, come gli stage di aggiornamento tecnico per Responsabili di Dojo.

Il secondo

Ridotare l'Aikikai d'Italia di una sua sede istituzionale polivalente, con sede a Roma comprendente direzione, segreteria, sala stage, sala convegni e assemblea, servizi accessori e parcheggio, utilizzando le risorse

dei beni confiscati alla criminalità organizzata nella disponibilità dell'Agenzia Nazionale dei beni confiscati.

Obiettivo che oltre a dare lustro e visibilità alla nostra Associazione emulando l'Hombu Dōjō in Giappone, comprimerebbe i costi di organizzazione istituzio-



Manuela Baiesi *Revisore dei Conti*

Sono nata e cresciuta a Bolzano, ma mi sono avvicinata all'Aikido con curiosità ed entusiasmo negli anni in cui studiavo Economia a Venezia.

Un filo, questo della pratica, che non si è più interrotto anche quando altri studi e i casi della vita mi hanno portato a cambiare città ed interessi, avvicinandomi poi alla ricerca scientifica nel campo della Matematica. Questo mio peregrinare ha avuto come conseguenza il piacere di partecipare a seminari di tutti i grandi Maestri che hanno definito la storia degli ultimi trent'anni dell'Aikikai d'Italia.



Luigi Alberto Franzoni *Revisore dei Conti*

*Un altro consigliere, eletto durante l'assemblea di marzo 2017, ha dato le dimissioni ed ha espressamente richiesto che il suo nome non venga più associato all'Aikikai d'Italia. Nel rispetto della sua volontà, nonostante l'intervista sia anteriore a questa sua richiesta, eliminiamo in questa rivista ogni riferimento a lui immediatamente riconducibile.*

nale in favore dei soci, ma ancor di più creerebbe un volano sfruttabile da altre associazioni quale location dotata di impianti specifici per scopi ed obiettivi legati alla pratica e studio delle arti marziali, procurando un altro canale di introiti poi utilizzabile per gli scopi istituzionali della nostra Associazione.

Continuando a calcare tatami si è allargata anche la cerchia delle amicizie con altri praticanti e da una decina d'anni a questa parte sono stata coinvolta per collaborare in modo più profondo con l'Associazione.

Partecipo alla redazione di questa rivista, occupandomi della revisione delle bozze e delle pagine di carattere scientifico; se avete l'abitudine di partecipare ai raduni internazionali di La Spezia mi avete forse vista in segreteria, ma il mio impegno quotidiano con l'Associazione è più che altro dietro le quinte.

Ho riorganizzato la base dati, sviluppando il software amministrativo con cui la segreteria nazionale gestisce la vostra storia associativa: iscrizioni, esami, presenze ai raduni, diplomi e così via e ho la responsabilità tecnica del sito [www.aikikai.it](http://www.aikikai.it). Lavoro in un'azienda internazionale che si occupa di informatica bancaria, nello specifico sono amministratrice di sistema e gestisco la sicurezza delle basi dati e le prestazioni in alcuni datacenter che ospitano i dati di strutture finanziarie statunitensi e messicane. La conoscenza della contabilità mi permette di assolvere al ruolo di revisore dei conti per cui sono stata eletta, ma ci tengo molto anche ad essere incisiva nelle questioni tecniche legate alla comunicazione, per mantenere sempre vivo il dialogo tra le parti. Con soddisfazione ho visto che quest'anno gli organi dell'associazione rispecchiano finalmente un equilibrio di genere che è l'espressione della partecipazione delle donne alla vita associativa.

L'Aikikai d'Italia conta circa un terzo di iscrizioni da parte di donne e a mio avviso è importante portare anche il nostro punto di vista negli organi direttivi.

Abito a Bologna e pratico Aikidō presso il Dojo Fujinami del Maestro Travaglini.

Pratico da una trentina di anni, seppure con una lunga interruzione.

Sono professore di Economia pubblica presso l'Università di Bologna.

Nel mio ruolo di revisore, mi riprometto di garantire la massima trasparenza dei conti e delle scelte amministrative.

# NOVITÀ EDITORIALI

Il 2018 si è aperto con due novità editoriali inviate a tutti gli iscritti all'Aikikai d'Italia di età superiore a 14 anni, tramite spedizione ai responsabili di dojo.

**Programma di Esami** è il riordino e l'integrazione del precedente libretto per gli esami, la cui edizione risaliva al 1988 e poteva ormai solo essere scaricata e stampata dal sito. Nel libretto è stato ad esempio integrato l'elenco dei tai sabaki, da molti anni ormai parte fondamentale della didattica del maestro Tada. Inoltre esso si correde di un glossario tecnico di base e di pagine dedicate agli appunti personali.

La copertina plastificata e il formato tascabile lo rendono uno strumento durevole e di facile consultazione. È stato concepito per chi inizia la pratica, così come per chi già da anni prosegue il suo cammino, ma anche per responsabili di dojo ed esaminatori.



Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese Aikikai d'Italia

Compendio di integrazione per la didattica dell'Aikikai d'Italia

## CONOSCERE L'AIKIDO

Materiale per un approfondimento sulla conoscenza dell'Aikido secondo gli insegnamenti di Tada Hiroshi Sensei



Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese Aikikai d'Italia

## Programma di Esami



**Conoscere l'Aikido** è la presentazione ordinata degli schemi utilizzati dal nostro direttore didattico durante i suoi stage estivi e internazionali, per meglio esporre metodi e concetti fondamentali del suo sistema di allenamento e in particolare del *Ki no renma*.

Si tratta dell'ultima versione – estate 2017 – dei famosi cartelloni bianchi scritti a pennarello, che finora abbiamo fotografato o ricopiato con fatica o tentato di memorizzare e che così vengono messi a disposizione per lo studio personale di ognuno.

Il risultato di questo lavoro è un piccolo libro dello stesso formato e colore di Programma di esami, nel quale le tabelle vengono presentate in modo semplice e chiaro, corredate da fotografie e brevi didascalie.

L'intento dell'Associazione è quello di condividere in modo accurato il prezioso insegnamento del maestro Tada al fine di sostenere con quanto più materiale possibile, didattico e divulgativo, la pratica di ogni iscritto e l'importantissimo lavoro dei responsabili di dojo.

# I NOSTRI PRIMI 40 ANNI

Tra il sacro e il profano, parafrasando il titolo di un libro/film di lontana ed eludibile memoria, il 2018 è stato l'anno nel quale sono ricorsi i 40 di erezione a personalità giuridica dell'Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese - Aikikai d'Italia.

Correva infatti il luglio del 1978 quando con Decreto del Presidente della Repubblica la nostra associazione assurgeva al rango di personalità giuridica uscendo fuori dal limbo indefinito di una qualsiasi associazione/ente non riconosciuto.

Per i più pignoli, razza perigliosa ma necessaria, questo è il termine esatto con il quale la nostra associazione è stata ed è giuridicamente definita, ma più comunemente conosciuta anche con l'altisonante denominazione di "Ente Morale".

Prendendola larga e sempre per i soliti pignoli, la definizione di Ente Morale si è persa nella notte dei tempi giuridici, citata in passate e forse mai sopresse leggi e leggine dell'Italia pre-repubblicana e monarchica, quando "morale" era un aggettivo impegnativo e coinvolgente ed aveva il sapore tutto vintage di "affidabile" sotto vari punti di vista.

Magari qualche topo di biblioteca riuscirà a scovarne i natali, di certo fu usata nel corso dei lustri per delineare associazioni, fondazioni, società sportive, circoli ricreativi, ecc... aventi un fine educativo e sociale perseguito attraverso le loro peculiari attività statutarie.

Lo scopo di questi enti era di aiutare il prossimo, anche nelle sue fragilità, contribuire al benessere della società civile e concorrere con l'autorità costituita a sanare e riempire le sue eventuali inadempienze o vuoti assistenziali.

Altresì, potevano essere enti che contribuivano allo sviluppo culturale, artistico, sportivo sempre della medesima società. Insomma, tutte attività meritorie!

1978  
2018  
合気道

STAGE  
NAZIONALE  
GRATUITO  
di AIKIDO

20-21 GENNAIO 2018  
sabato dalle 15-18  
domenica dalle 10-13

VERONA  
PALAZZETTO GAVAGNIN  
Via Monte Lungo

DIRETTO DA  
M° CHIOSSI UBALDO 6°DAN  
M° RIZZI GIORGIO 6°DAN  
M° LAGORIO DONATELLA 6°DAN  
M° SGUINZO CRISTINA 6°DAN  
M° PISTORELLO ALESSANDRO 6°DAN  
M° CONVENTI ALBERTO 5°DAN



Associazione di cultura tradizionale Giapponese  
Ente Morale D.P.R. 8 Luglio 1978 n. 526

記念祭  
KINENSAI  
ANNIVERSARIO  
40 Anni da Ente Morale  
AIKIKAI D'ITALIA



informazioni: [www.aikikai.it](http://www.aikikai.it)

Veniamo al dunque, ovvero a noi... La definizione di ente morale, al di là dei suoi natali e della sua esistenza giuridicamente in vita, si addice perfettamente in questo senso alla nostra associazione; come dubitare della valenza educatrice e sociale dell'aikido, di una disciplina nata per "formare persone oneste e sincere", definita anche come "arte della pace", ricca com'è di peculiari e universali valori etici, di relazione, di formazione e cura del corpo e dello spirito?

La fredda, burocratica e misteriosa definizione di Ente Morale andrebbe riempita e riscaldata di queste ideologie e valori, portati avanti sia attraverso il lavoro dell'Aikikai d'Italia in qualità di persona giuridica riconosciuta dallo Stato Italiano ma anche, e soprattutto, dal quotidiano e stoico lavoro dei responsabili di dojo e dei singoli praticanti.

Praticiamo questa disciplina per il nostro sviluppo e benessere, ma anche per un ideale di "mondo perfetto" dove l'alternanza dei ruoli uke-tori riflette l'auspicabile dialettica pacifica e coordinata delle relazioni uma-

ne, dove lo studio delle tecniche riflette l'affrontare le complessità della vita e le loro risoluzioni, dove la pratica con gioia e concentrazione riflette la serenità e determinazione con le quali si affronta l'affinamento positivo del nostro essere.

Se crediamo in tutti questi principi, non possiamo non festeggiare la qualifica di Ente Morale e la tipologia delle celebrazioni previste per il 2018 è stata progettata proprio per riunire di volta in volta tutte le regioni del nostro paese in appuntamenti aikidoistici corali, sotto la direzione di vari maestri per ogni stage, in un rutilante ed entusiasmante susseguirsi di occasioni aggreganti di pratica che ci vede riuniti tutti sotto lo stesso simbolico tetto associativo.

A partire da gennaio 2018 si è quindi snodata un'unica festa in diverse città, durata tutto l'anno.

Il festeggiamento diffuso ovvero distribuito su tutto il territorio nazionale, piuttosto che la scelta un evento unico, è stato voluto proprio per incentivare e sensibilizzare tutti i soci verso un sentimento di fratellanza e unione, che è poi il leitmotiv proprio della pratica dell'aikido e sul quale ha tanto "lavorato" il Fondatore. Come sedi di queste feste sono state scelte città che pur avendo una forte e radicata presenza di dojo Aikikai non ospitano spesso raduni a carattere nazionale e possono fungere da punto di aggregazione per le regioni circostanti.

Le città individuate sono state Bari, Firenze, Napoli, Torino e Verona e in foto vedete i manifesti dei primi due eventi.

In generale gli eventi sono consistiti in stage di aikido ma non solo, avendo lasciato ai referenti per ogni area la possibilità di organizzare anche eventi culturali, mostre, tavole rotonde, dimostrazioni di altre discipline giapponesi, il tutto all'insegna della collaborazione tra i dojo e della promozione dell'attività svolta dalla Associazione di cultura tradizionale giapponese nell'arco di questi 40 anni di vita.

La pratica dell'aikido, in particolare, è stata imperniata su stage diretti da vari insegnanti e responsabili di dojo, ovvero l'ossatura portante dell'Aikikai d'Italia.

Una rete di 254 dojo sparsi quasi capillarmente sul territorio nazionale, la quale sostiene con entusiasmo e senza risparmio di energie e risorse l'attività divulgativa, didattica e formativa dell'aikido, un insieme di oltre 200 responsabili di dojo dai più "veterani" ai più giovani i quali, con i loro allievi, sono stati pronti a festeggiare l'anniversario, o altrimenti *kinensai* in giapponese, di questa splendida associazione, con entusiasmo e il tipico vigore di chi pratica discipline marziali!

A pieno riconoscimento del contributo femminile che da sempre arricchisce la storia della nostra Asso-

ciatione, in ogni città alcune lezioni sono state tenute da donne. In tale ottica l'Aikikai d'Italia si colloca in maniera naturale nella prospettiva IAF (International Aikido Federation) dell'equilibrio di genere.

A fine anno vi è stato modo di festeggiare tutti insieme, in un'unica allegra ed energetica sarabanda finale a Roma e Milano, con il nostro Direttore Didattico, il maestro Hiroshi Tada.

Come non essere stretti intorno a colui che ha contribuito a rendere possibile tutto questo?

Un uomo ed un Maestro la cui passione e amore per il nostro paese, la nostra cultura, la nostra pratica dell'aikido lo hanno spinto a seguirci per oltre cinquant'anni d'insegnamento e sollecitare la fondazione dell'Aikikai d'Italia e quindi proprio dell'Ente Morale.

Nel 2014 abbiamo festeggiato i suoi cinquant'anni d'insegnamento a noi in Italia: il 2018 e questo anniversario sono stati la festa per "noi", ma senza di lui dubito che un "noi" ci sarebbe stato!

Le feste, in Aikikai d'Italia, si fanno e si festeggiano sempre in due, come l'esecuzione delle tecniche tra tori ed uke.

1978  
2018  
合気道

COMUNE DI BARI  
ASSICURATO AL WELFARE

STAGE  
NAZIONALE  
GRATUITO  
di AIKIDO  
27-28 GENNAIO 2018  
BARI

SABATO 27 E DOMENICA 28  
dalle 9.30 alle 12.30 presso  
Dojo Shin Bu - Via Petroni Trav. 39 n°5  
Dojo Waka Ki - Palacarrassi Via Turati  
Dojo Mi Zai - Via Pirelli Triggiano

SABATO 27  
dalle 15.00 alle 21.00 presso  
Casa delle Culture - Via Barisano da Trani 15

AIKIKAI  
ITALIA

Associazione di cultura tradizionale Giapponese  
Ente Morale D.P.R. 8 Luglio 1978 n. 526

記念祭  
KINENSAI  
ANNIVERSARIO  
40 Anni da Ente Morale  
AIKIKAI D'ITALIA



informazioni: [www.aikikai.it](http://www.aikikai.it)

# RIFLESSIONI SULLA NOSTRA ASSOCIAZIONE E IL SUO FUTURO

Se dovessi dare una definizione di Aikikai d'Italia sulla base del suo statuto e dei suoi regolamenti, non esiterei ad affermare che l'Aikikai d'Italia è una scuola con un suo preciso indirizzo didattico.

Aggiungerei poi che si è data come forma giuridica quella di Associazione senza finalità di lucro e che in virtù delle sue finalità culturali e spirituali perseguite sotto la guida di uno dei più prestigiosi maestri esistenti, nel rispetto della più autentica cultura tradizionale giapponese, ha potuto ottenere il riconoscimento della personalità giuridica (Ente Morale) denominandosi, appunto, Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese.

Detto ciò, qualcuno potrebbe osservare che ho scoperto l'acqua calda, ma quello che intendo mettere in evidenza è che l'Aikikai d'Italia sotto il profilo didattico è un'unica scuola con un unico indirizzo e non un insieme di scuole libere di scegliere ciascuna il proprio percorso aikidoistico.

Sebbene la sua fisionomia organizzativa sia caratterizzata da singole scuole affiliate dislocate sul territorio, ognuna con la propria autonomia patrimoniale, è inequivocabile che la linea didattica da seguire in ognuna di esse non può che essere univoca e riconoscibile.

Allora se consideriamo questo aspetto forse la mia definizione di Aikikai d'Italia non è così scontata e credo non sia superfluo interrogarci se vale per tutti questo principio di univocità che deriva dagli stessi valori fondativi della nostra associazione.

Sappiamo che il M° Tada, tra gli anni sessanta e settanta, si è avvalso della collaborazione dell'Avv. Paudice per curare gli aspetti giuridico/legali del nostro statuto, ma in esso emerge con estrema chiarezza la volontà del Maestro di fissare quei principi fondamentali atti a garantire il più possibile una didattica comune in ogni scuola affiliata nel rispetto del suo insegnamento, a sua volta fedele a quello di O Sensei. Gli stessi principi trovano un ulteriore richiamo nel

regolamento didattico dove vengono indicate le modalità con cui devono essere trasmessi e praticati.

Ritengo utile, pertanto, riproporre alcuni passaggi del nostro Statuto e delle Direttive di Impostazione Didattica che, a mio giudizio, non dovrebbero lasciare più dubbi, qualora ancora ve ne fossero, sulla nostra natura di scuola con un unico indirizzo didattico e su come questo debba caratterizzare ogni scuola affiliata.



## Statuto

Art. 5. Il Direttore Didattico nei modi previsti dall'art. 17 (antico refuso, in realtà è il 16) del presente Statuto, in aggiunta alla Scuola Centrale domiciliata in Roma, potrà consentire ai singoli soci, che ne siano idonei, l'apertura di scuole dislocate in relazione a uno o più corsi nel programma dell'Associazione, su tutto il territorio nazionale. In ciascuna di queste scuole il Direttore Didattico nominerà un rappresentante che avrà la responsabilità della scuola stessa di fronte all'Associazione. (Omissis)

Le suddette scuole, per quanto concerne i loro rapporti con l'Associazione, sono soggette al controllo tecnico del Direttore Didattico nonché al controllo amministrativo del Consiglio Direttivo. (Omissis)

Art. 16. (Omissis) Il Direttore Didattico è l'organo che presiede all'organizzazione didattico/culturale dell'Associazione. Ad esso unicamente spetta la direzione dell'attività culturale e didattica dell'Associazione. Solo a lui o a insegnanti espressamente da lui delega al riguardo e salva ratifica, spetterà l'organizzazione

dei corsi, degli esami e la pronuncia di idoneità dei candidati.

Al Direttore Didattico spetta la scelta degli insegnanti e maestri delle singole discipline, sia nella Scuola Centrale che nelle altre e spetta altresì, sentito il Consiglio Direttivo, la decisione in ordine alla creazione delle scuole ed alla precisazione dei rapporti didattici tra esse e l'Associazione, e così pure al Direttore Didattico spetta unicamente il rilascio delle concessioni per l'apertura di nuove scuole.

(Omissis)

Il Direttore Didattico ha facoltà di nominare e dirigere la Direzione Didattica che avrà il compito di coordinare collegialmente tutte le attività didattico/culturali dell'Associazione.

La Direzione Didattica risponde unicamente al Direttore Didattico il quale avrà facoltà di revocarne e sostituirne i membri a suo insindacabile giudizio.

(Omissis)

Direttive di Impostazione Didattica

Art. 1.

1 A). In base all'art. 16 dello Statuto, il Direttore Didattico è l'organo che presiede all'organizzazione, all'impostazione e alla direzione delle attività didattico/culturali dell'Associazione.

1 B). Il Direttore Didattico ha la facoltà di nominare e dirigere la Direzione Didattica al fine di rafforzare l'efficacia della didattica dell'Aikido.

(Omissis)

Art. 2

2 A). L'incarico di Responsabile di Dojo viene conferito a Insegnanti dell'Associazione dal Direttore Didattico.

I Responsabili di Dojo hanno l'obbligo di mantenere sempre stretti contatti con il Direttore Didattico, di seguire i metodi didattici da lui stabiliti e di trasmettere con esattezza i contenuti ai propri allievi. (Art. 16 dello Statuto).

(Omissis)

In quanto scuola l'Aikikai d'Italia, come ogni scuola che si rispetti, è dotata di una struttura didattica, una organizzativa e una amministrativa.

La prima, composta dal Direttore Didattico, da un Vice Direttore Didattico, dalla Direzione Didattica e dai Responsabili di dojo, ha il compito della formazione tecnico/culturale degli associati, che si esplica prevalentemente attraverso lo studio e la pratica dell'aikido. Le altre due, costituite dal Consiglio Direttivo, dal Collegio dei Revisori, dalla Segreteria nazionale, con il supporto dei consulenti legali e commerciali, hanno il compito di creare, per quanto possibile e avvalendosi delle risorse economiche disponibili, nel rispetto della legislazione vigente, le condizioni migliori affinché



la struttura didattica in ogni sua articolazione possa operare in modo efficiente ed efficace.

Lo statuto indica con chiarezza il ruolo dei singoli soggetti istituzionali e i regolamenti interni specificano dettagliatamente le modalità operative e le procedure a cui ci si deve attenere.

Riterrei ovvio che le tre strutture, che rendono possibile l'attività della nostra associazione, abbiano l'assoluta necessità di interagire in modo sinergico attraverso un costante dialogo e una costruttiva collaborazione.

Oggi, peraltro, le nuove tecnologie permettono una facilità di interlocuzione, a costi molto contenuti, impensabile solo 20 anni fa e credo vadano utilizzate pienamente ad integrazione degli incontri istituzionali.

Penso, però, sia necessario in primo luogo intensificare il dialogo tra Direzione Didattica e Responsabili di dojo per determinare tra loro un rapporto di stretta collaborazione, laddove i Responsabili di dojo siano riconosciuti come gli interlocutori naturali della Direzione Didattica e con cui definire, servendosi anche dei raduni a loro riservati, il percorso didattico da

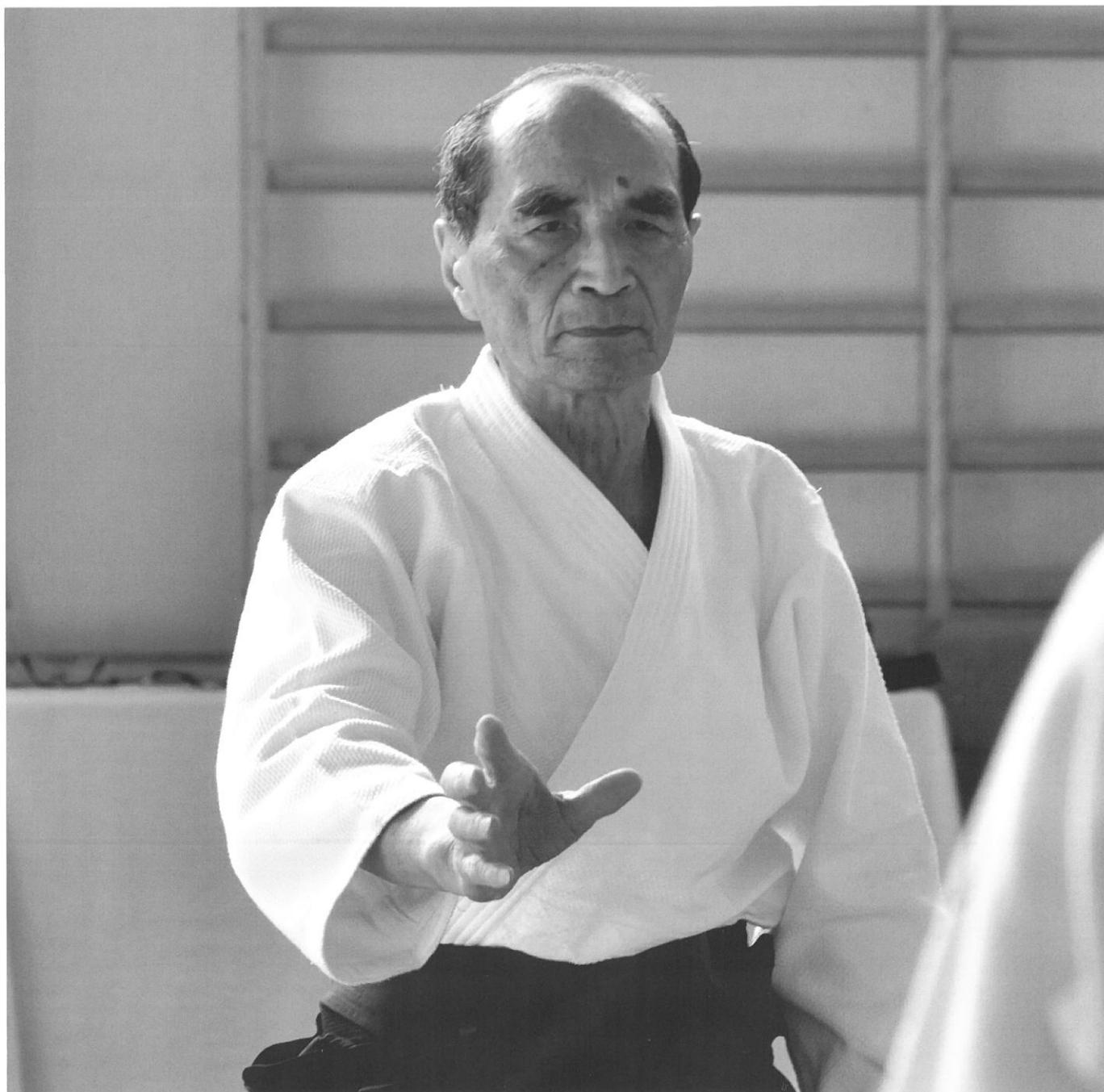
sviluppare durante l'anno accademico. Direi, inoltre, che in una associazione la comunicazione interna assume particolare importanza, pertanto le nostre due tradizionali assemblee annuali dovrebbero rappresentare occasioni da non perdere anche per fare il punto sull'attività didattica con una relazione della Direzione Didattica.

Così come riterrei opportuno che ogni numero della nostra rivista riservasse un congruo spazio alla nostra Direzione Didattica, affinché esprima le proprie valutazioni e osservazioni su temi di natura didattico/culturale e sull'attività di insegnamento e coordinamento ad essa affidata.

È mia opinione che un'associazione che non voglia limitarsi alla mera sopravvivenza abbia la necessità di crescere numericamente, pur se in misura ragionevole.

La crescita numerica, però, non può e non deve prescindere da quella qualitativa, non si deve cedere cioè alla tentazione di dare al "prodotto" un sapore adatto ad ogni palato, pensando in questo modo di soddisfare il gusto di chiunque metta piede nei nostri dojo. L'aikido, come tutti i prodotti culturali di livello elevato, non è un prodotto di largo consumo, ciò non toglie che non vi sia un numero sufficiente di persone che cerca e apprezza quelle discipline rivolte alla ricerca esistenziale e ne sa riconoscere la qualità. Come diceva uno slogan pubblicitario di qualche tempo fa a proposito, mi sembra, di uno spumante "Per molti, ma non per tutti".

La qualità, quindi, deve rappresentare il nostro valore aggiunto, così come la nostra storia può vantare, e il vero volano per una crescita numerica qualificata.





Ma per dare risposte adeguate a questa necessità che ritengo assoluta, dobbiamo assegnare al concetto stesso di qualità un orizzonte più ampio di quello comunemente inteso e considerarlo in termini di “qualità totale”, che declinerei in questo modo.

Qualità del “prodotto”, cioè della nostra pratica aikidoistica, la cui coerenza all’impostazione didattica del M° Tada rappresenta il nostro segno distintivo.

Qualità dei processi decisionali e delle relazioni all’interno delle nostre strutture e tra queste e gli associati ai vari livelli.

Qualità dei processi formativi.

Qualità del lavoro nei dojo e del loro rapporto con Direzione Didattica e Consiglio.

Qualità dell’impegno di ogni soggetto che ricopre ruoli istituzionali.

Qualità della comunicazione interna ed esterna.

Qualità dei servizi amministrativi.

Qualità dell’organizzazione degli eventi e delle strutture che li ospitano.

La quindicina d’anni che ho trascorso svolgendo, come ho potuto e saputo, sia l’incarico di revisore che, per un periodo minore, quello di consigliere della nostra Associazione, mi hanno fatto maturare la convinzione che ci sia l’estremo bisogno di progettare il nostro futuro.

A tal fine occorre valutare con estrema attenzione ciò che siamo, con i nostri punti di forza e di debolezza,

definire scelte strategiche necessarie alla nostra crescita qualitativa e quantitativa e avviare iniziative, o se vogliamo riforme, atte ad accrescere il nostro senso d’appartenenza attraverso una più ampia partecipazione ai processi decisionali, formativi e organizzativi. Sono altrettanto convinto, però, che ogni strategia, ogni iniziativa, ogni scelta, debba essere radicata nei principi fondamentali contenuti nel nostro statuto, il che significa essere ben consapevoli della nostra identità e della necessità di renderla riconoscibile in ogni dojo per dare continuità al progetto che il M° Tada ha avviato più di 50 anni fa.

Mi auguro che queste mie riflessioni possano rappresentare un piccolo contributo utile per tracciare la rotta da seguire nel nostro prossimo futuro, considerando come lo scenario aikidoistico nazionale e internazionale sia cambiato, ma anche come sia cambiata la nostra associazione.

Cerchiamo quindi di non trovarci impreparati nell’affrontare le sfide che ci attendono.

**Sergio Nappelli**

*Scuola Aikidō-Aikikai Imperia  
Pratica dal 1970*

## ESPERIENZE DI INSEGNAMENTO E DIDATTICA

*«L'attività dell'insegnante, lungi dal limitarsi alla trasmissione del sapere fine a se stesso, consiste nel "segnare" la mente del discente, lasciando impresso un metodo di approccio alla realtà, che va ben oltre lo studio.»*

Ho preso in prestito questa definizione dal sito [www.etimoitaliano.it](http://www.etimoitaliano.it) per confermare un mio pensiero riguardo al mestiere più bello del mondo: "Insegnare".

Per mia fortuna, o per caso... O per scelta ho, ed ho avuto, l'opportunità di svolgere questo mestiere, che definirei anche "Arte", in materie, paesi e ambiti diversi. Nel settembre 1980, appena diventato Shodan, sono stato coinvolto nel team di insegnanti per principianti della Scuola Centrale dell'Aikikai d'Italia a Roma. Al tempo l'unico esempio di insegnamento (a parte quello scolastico) era stato quello del Maestro Hideki Hosokawa, colui che, come espresso dalla definizione citata in testa a questo articolo, mi ha mostrato un primo metodo per insegnare.

Il Maestro Hosokawa utilizzava spesso le sue conoscenze nell'ambito delle Arti Marziali per farci capire alcune tecniche di Aikido. Utilizzare le proprie conoscenze per spiegare un concetto in un contesto diverso è un metodo che mi capita di utilizzare ancora.

Questa prima esperienza mi è servita sicuramente per combattere la timidezza e l'incipiente balbuzia di quel periodo.

Nel 1982 mi venne proposto di prendere la Responsabilità Didattica del Dojo di Firenze che era rimasto sfornito di insegnanti e/o Yudansha. Una volta la settimana prendevo il treno (non c'erano ancora le Freccie, ahimè!), svolgevo la mia lezione poi o restavo a dormire da qualche allievo oppure riprendevo il treno per tornare a Roma con qualche notturno.

Sacrificio? No! Avevo 21 anni e potevo farlo.

La Scuola Centrale di Roma era, come da Statuto, la Scuola del nostro Direttore Didattico Maestro Hiroshi Tada. Per questo motivo ebbi il privilegio di seguire



*Uke di Hosokawa Sensei, Scuola Centrale, Roma 1982*

le sue lezioni tenute al Dojo prima che si recasse a Corchiano per il seminario estivo. In questi 40 anni di frequenza alle sue lezioni ho avuto (come tutti quelli che lo seguono) la possibilità di apprezzare la sua coerenza, serietà ed autorità.

Un personaggio più unico che raro, in Italia dovremmo, ognuno secondo il suo proprio credo, ringraziare il proprio "Dio" perché il Maestro Tada nel 1964 decise di venire nel nostro paese invece di un qualsiasi altro nel mondo.

Sarò di parte, ma vi assicuro che come lui non ce n'è.

E poi il Maestro Yoji Fujimoto: eleganza, precisione del movimento e umorismo i suoi strumenti d'insegnamento. Pur essendo stato lui a esaminarmi per il mio Shodan e Sandan, vivendo lui a Milano ed io a Roma non ho avuto la possibilità di frequentare le sue lezioni abbastanza spesso se non durante stage di qualche week-end in giro per l'Italia.

Non sono da dimenticare gli altri insegnanti che ho seguito nei seminari durante quegli anni: Maestri Asai, Ikeda, Nomoto, Imazaki... Tutti con una loro caratteristica d'insegnamento.

Nel 1983, a 22 anni, decisi di partire per il Giappone con il proposito di restarci qualche anno per acquisire qualche esperienza lavorativa da poter poi utilizzare in Italia.

Purtroppo l'esperienza durò solo poco più di tre mesi, che furono comunque importantissimi per il mio percorso. Tanti insegnanti, tanti metodi diversi d'insegnamento, uno stesso obiettivo: LA PRATICA!

Nel Giugno del 1984 il M. Hosokawa mi propose di collaborare con lui a tempo pieno nel suo nuovo Dojo di Cagliari la Musubi no Kai, "camminavo 50cm da terra"... ma avevo anche tanti dubbi: sarò in grado? È quello che voglio fare? Era l'occasione per iniziare l'attività d'insegnante di Aikido professionista.

Qualche mese dopo il mio trasferimento in Sardegna ci fu un altro cambiamento importante della mia vita, mi sposai e poco dopo divenni padre, vedendo le mie responsabilità aumentare tutte insieme quasi di colpo. Collaboravo anche all'insegnamento in altri Dōjō sardi per aumentare le entrate familiari.

Dopo qualche anno ci rendiamo conto, con il Maestro, che non si riesce a far "campare" due famiglie con un Dōjō, quindi decido di trovare altre occupazioni lavorative e nel 1986, per caso, inizio la mia carriera di Insegnante Tecnico Pratico di Informatica nella scuola pubblica, penso di essere stato uno dei pochi che ha iniziato questo lavoro con contratto annuale, sotto casa, e con il sabato libero!

La mia formazione scolastica (Perito Informatico) si era basata su elaboratori "preistorici", per capirci scrivevamo i nostri programmi su schede, ora invece mi confrontavo con i primi Personal Computer di cui sapevo molto poco. Ma la formazione "preistorica" mi aveva insegnato le basi della programmazione e quindi sono riuscito a rimettermi in corsa molto presto.

Altro insegnamento: con delle buone basi consolidate, si possono affrontare argomenti e metodologie diverse.

Ora non ricordo esattamente l'anno, credo fosse il 1982/83, al tempo erano soci dell'Aikikai d'Italia gli Yudansha dal 2 Dan. In una riunione assembleare dell'associazione l'allora vice-presidente Bosello, propose come argomento di discussione la "Metodologia Didattica", venne "massacrato" di critiche perché si interpretava questo come una critica agli insegnanti della Direzione Didattica dell'associazione.

Tanto che poco dopo, se non addirittura durante la stessa riunione, diede le dimissioni dall'incarico.

È passato molto tempo, ma penso che non sbagliasse. In Aikidō così come in tutte le altre materie il "Conoscere molto bene l'argomento non significa che si sappia insegnarlo": sono due abilità diverse.

Altro input importante alla mia formazione d'insegnante: osservare la metodologia didattica nella scuola elementare (mia moglie è una maestra), molto diversa da quella che si vede nella scuola superiore: lavorare per obiettivi, programmazione, valutazione dei requisiti degli studenti prima di proporre una unità didattica e molto altro.

Mi capita di assistere a lezioni di Aikidō dove l'insegnante propone tecniche o esercizi senza tenere conto di quanti allievi siano effettivamente in grado di recepire le istruzioni ed eseguirle correttamente, provocando forse ammirazione negli allievi, i quali invece di migliorare, penseranno solo che loro non saranno mai in grado di fare quello che fa l'insegnante...

Dal mio punto di vista questa modalità didattica corrisponde più a un'esibizione dell'insegnante piuttosto che ad un impegno nel trasmettere un sapere.

Ultimamente sto parlando dell'insegnante di Aikidō usando la metafora della guida alpina.



Uke di Moriteru Ueshiba, Milano 1986



*M° Veneri con Giulio Veneri e Tada Sensei negli anni 60*

Quest'ultima accompagna i neofiti della montagna quasi per mano, fornisce loro l'attrezzatura adatta mostrando loro i percorsi sicuri, per arrivare sulla vetta. Solo con il tempo si spingerà su sentieri più impervi.

Una buona guida non chiederà di raggiungere la cima senza prima aver mostrato il percorso.

Guide diverse potrebbero mostrare percorsi diversi, ugualmente sicuri, per arrivare sulla stessa vetta non c'è mai un solo percorso. A sua volta il camminatore potrà, con il tempo, trovare delle scorciatoie o attrezzature diverse per arrivare la stessa vetta.

La guida, così come l'insegnante di Aikidō, deve mostrare che anche lui deve ancora raggiungere la vetta e che per far questo prima di ogni scalata controlla bene l'attrezzatura necessaria, scarpe buone, corde... Certo, anche un GPS può essere utile, ma non senza delle buone scarpe!

L'insegnamento non è solo teoria, l'esperienza, l'osservazione, gli errori sono molto importanti.

Ci si dovrebbe chiedere: «come riesco a trasmettere meglio un concetto?» A volte parliamo troppo, a volte troppo poco. Sicuramente dimostrare molte volte la tecnica, anche da angolazioni diverse è molto più efficace di tante parole.

Gli "intellettuali" si sentiranno molto più comodi nello spiegare la tecnica in ogni piccolo particolare, altri preferiranno dimostrare, magari solo due volte, pretendendo un'attenzione al 100% dagli allievi. Certamente, a mio avviso, la comunicazione verbale è importante. Da quando nel 1993 ho iniziato ad insegnare all'estero con il mio inglese stentato mi sono preoccupato di trovare i termini adatti per poter spiegare cosa stavo

proponendo, ma ero uno straniero, quindi mi veniva (e mi viene ancora) giustificato lo strafalcione linguistico, lo stesso che accadeva con i nostri maestri Hosokawa e Fujimoto.

Ma se sono un italiano che insegna in Italia, perché devo parlare in "giappaliano"? È un brutto messaggio che mandiamo, soprattutto ai principianti.

Tempo fa mi è capitato di assistere ad una lezione di un collega che utilizzava una terminologia filosofico/spirituale senza averne la chiara competenza a discapito di una dimostrazione perfetta della tecnica.

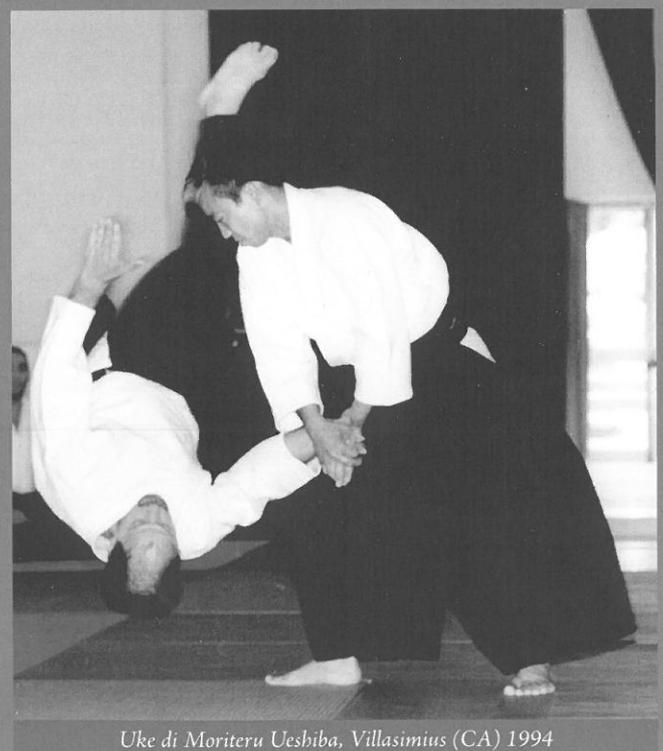
Ho cercato di spiegare al collega il mio punto di vista consigliando di impostare le sue lezioni più sulla dimostrazione che sulla spiegazione verbale: nonostante l'amicizia che ci lega non ha gradito, pazienza!

Dal 1997 al 2005, ho risieduto in UK, con il permesso del Maestro Tada ho aperto un corso "Tada Juku UK" presso la Scuola Europea di Culham (Oxford).

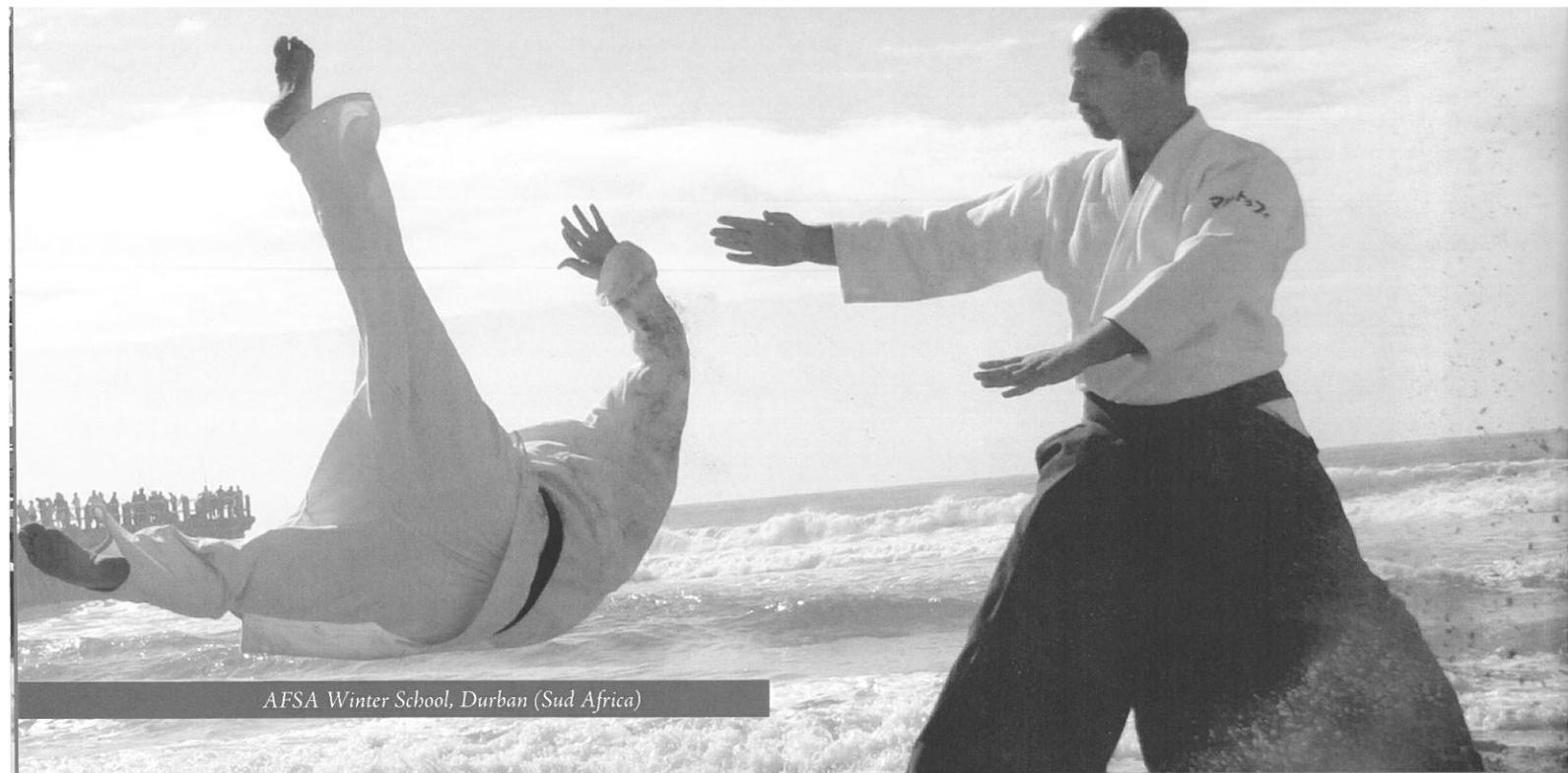
Una federazione inglese mi chiese di diventare il loro rappresentante per il riconoscimento presso l'Hombu Dōjō, ottenuto tale riconoscimento grazie alla gentile concessione del Doshu, mi chiesero di partecipare ad un corso di formazione insegnanti per poter avere una licenza come insegnante.

Nonostante i miei dubbi partecipai al corso e fu molto interessante: ricevetti tante informazioni molto utili.

Come attività aggiuntiva dal 1992 studio e pratico Shiatsu, tramite il quale ho incontrato un vero esperto nella comunicazione, il Maestro Wataru Ohashi. Oltre alla sua competenza nella materia è una persona con un talento eccezionale nella comunicazione e nella strategia d'insegnamento.



*Uke di Moriteru Ueshiba, Villasimius (CA) 1994*



*AFSA Winter School, Durban (Sud Africa)*

Sono più di venti anni che mi reco in Sud Africa per collaborare con l'AFSA (Aikido Federation of South Africa). Nei primi dieci anni ho ricoperto la carica di Chief Instructor collaborando con il Maestro Giorgio Veneri alla didattica dell'associazione.

Il M. Veneri era più apprezzato all'estero che in Italia, non so spiegarmi il perché, so soltanto che durante i suoi seminari a cui ho assistito, prima in Russia poi in Sud Africa, utilizzava la sua grande cultura per insegnare, con grande apprezzamento degli allievi.

Adesso come Technical Advisor dell'AFSA vorrei impostare la didattica della Federazione seguendo dei criteri che prescindano dall'anzianità di pratica: un obiettivo complicato ma non impossibile.

Altra esperienza d'insegnamento: le lezioni per bambini. Qui il discorso si fa ancora più complicato ma, se

fatto bene, dà molte più soddisfazioni e risultati veloci che con gli adulti. In questo caso oltre ad una preparazione teorico/tecnica occorre anche una forte dose di empatia.

Attualmente si sta lavorando molto per migliorare questo ambito di insegnamento.

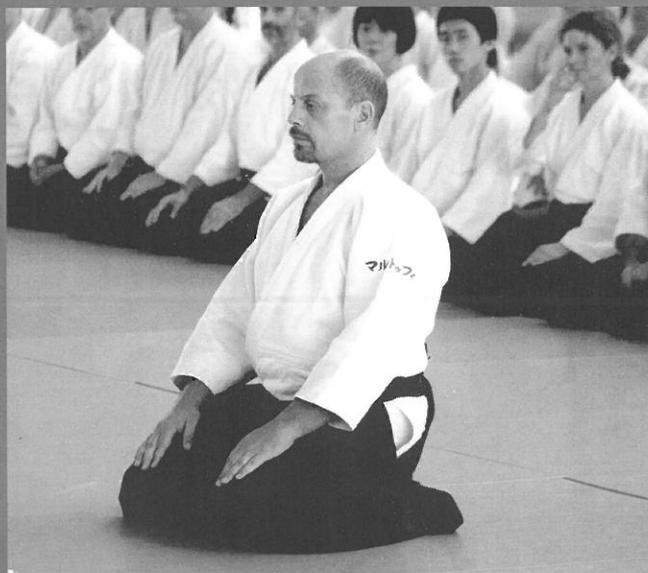
A mio avviso bisognerebbe trovare il modo per semplificare l'introduzione dell'Aikido in tutti gli ordini di scuole, navigando sulla rete ho trovato dei bei progetti: l'Aikido è un ottimo sistema per risolvere tante problematiche presenti nella scuola.

In questi quarant'anni ho avuto tante opportunità di insegnare ai bambini, ma certamente quella che mi ha più dato soddisfazioni è stata quella nella scuola italiana di Asmara in Eritrea.

Si è trattato di un progetto di 3 mesi svolto gratuitamente con 10 classi della scuola elementare con circa 300 bambini, una fatica incredibile che veniva però compensata dalla loro felicità e dai loro sorrisi.

A volte insegnare ai bambini può risultare frustrante perché i ragazzi arrivando all'adolescenza sono "sconvolti" dagli ormoni giovanili e necessitano di altro.

Ma se hanno avuto una bella esperienza, come spesso capita, tornano poi da adulti per continuare la pratica. Per concludere, le tecniche di insegnamento sono molteplici, basta soltanto esserne consapevoli!



*Ritiro diploma di 6° Dan, La Spezia 2008*

**Franco Martufi**  
*AikiDojo Martufi Roma*  
*Pratica dal 1976*

# Hōjō

## PASSATO E PRESENTE NELLA PRATICA DELL'AIKIDŌ

*La pubblicazione del libro di Flavio Bertini, responsabile del dōjō aikikai Mei Kiyō Aiki di Venezia, «Il colore del gesto: appunti nella pratica di HŌJŌ», interamente dedicato alla pratica dell'hōjō, ha dato la possibilità al suo collega di Salerno, Vincenzo Conte, di riflettere circa le sue ripercussioni sulla pratica dell'aikidō.*

*Nel libro, a colori, sono presenti molte opere dell'autore mentre le illustrazioni della sequenza del kata sono opera di Domenico Zucco, maestro responsabile del dōjō Kishintai di Torino nonché membro della Direzione Didattica Aikikai d'Italia. Prefazione a cura di Marta Ragazzino, praticante presso il dōjō Aikizen No Kai di Roma e membro del Consiglio dell'Aikikai d'Italia. Può essere richiesto via mail alla Segreteria Aikikai d'Italia.*

il colore del gesto

appunti nella pratica di

HŌJŌ



clep

flavio bertini

Una tecnica di spada affascinante questa dell'hōjō, un'esperienza che può assumere significati interessanti per il praticante di aikidō.

Sono trascorsi quaranta e passa anni da quando venne introdotta in Italia dall'opera instancabile del maestro Hosokawa e dal maestro Ikeda, grandi interpreti della tradizione giapponese legata al budo.

Vanno fatte, credo, delle premesse per quanto riguarda l'aikidō e le forme classiche di spada, è un aspetto sul quale a volte il maestro Tada si è soffermato.

Lo studio di hōjō avviene tramite quattro kata, cioè un allenamento preordinato, e differisce in questo sostanzialmente dall'aikidō che non dovrebbe mai decadere in una forma prestabilita.

È un elemento questo mai troppo sottolineato nell'insegnamento: l'aiki è fondamentalmente un esercizio della libertà, usa i kata, le forme espressive predefinite, le tecniche classiche di combattimento, ma non si identifica con queste, esse sono secondarie rispetto allo stato mentale, alla condizione di benessere fisico e di appagamento psicologico.

Altrimenti quale differenza vi sarebbe con qualche forma di jutsu classico o moderno?

Possiamo pensare che nell'aikidō la tecnica non è il fine ma lo strumento (ma non possiamo realizzare il fine senza volere gli strumenti).

Se non si comprende questo aspetto la pratica dei waza dell'aikidō rischia di scivolare in una lotta malfatta, inautentica, dannosa sia fisicamente che psicologicamente.

L'aspirazione è diventare guerrieri spirituali, la vera lotta si svolge in noi stessi, e questo può essere (ed è stato) declinato in tante forme, ma spesso, e forse giustamente, i maestri ne parlano per accenni o per enigmi.

Ueshiba dice però esplicitamente del sostanziale cambiamento che attraversa il suo animo quando alle due del mattino, mentre praticava Misogi, "le tecniche dei miei maestri mi sembravano completamente nuove: ed erano ora strumenti per coltivare la vita, la conoscenza e la virtù, non strategie tramite le quali abbattere il prossimo".

La via del guerriero è stata fraintesa, disse il Fondatore, coloro che cercano di competere e superare gli altri fanno un terribile errore. Ferire o distruggere è la cosa peggiore che un essere umano possa fare.

Anche l'aspetto atletico forse è da alcuni sopravvalutato nell'aikidō: diventate atleti del cervello, raccoman-

dava un grande poeta russo osservando dei giovani intenti a fare sport. Quale può essere allora l'interesse all'esercizio della spada di questa scuola (*Jikishinkageryū*), si chiederà il praticante.

Hosokawa sensei quando insegnava il ken delle antiche scuole (*koryū*), era solito ripetere (quasi per paradosso, come a volte amava fare) che lui non era un insegnante di spada, ma di aikidō: «Io insegno sempre aikidō».

La sua ricerca, il suo campo di studio (perché questo va sottolineato, il maestro non si adagiava su quello che conosceva ma aveva curiosità, campi di indagine, competenze che andavano al di là della pratica sul tatami), era la tradizione giapponese soprattutto dal lato dei vari budo.

La sua ipotesi esegetica, 'il perché' diremmo più semplicemente, era che il moderno comprende l'antico.

Questo è vero anche dal punto di vista dei budo, dal lato culturale questa ipotesi è usuale: il presente deriva in fondo, in una visione lineare del tempo, dal passato. Nella fisica classica è così, e lo sviluppo tecnologico a sua volta segue un cammino di tempo lineare, anche con i suoi improvvisi cambiamenti, così come la storia stessa.

Non è ipotesi peregrina questa di rispecchiarci nel passato, occorre chiedersi però dell'utilità di questo procedimento.

Forse il lavoro intellettuale e diremmo scientifico (col significato non secondario che il termine 'scienza' assume nelle discipline culturali e filosofiche) del maestro Tada è una riscoperta, spesso una presenza nelle sue lezioni, delle tradizioni culturali non solo giapponesi: infine Nakamura Tempu (uno dei tre maestri del direttore didattico dell'aikikai italiano) prese una parte considerevole della sua scienza e illuminazione in Tibet, che è a dire in India.

E l'India è il grande patrimonio culturale dal quale anche noi discendiamo, come sospettava il grande orientalista Giuseppe Tucci, e che ci riguarda da vicino, se è vero che la lingua nella quale parliamo e pensiamo deriva da popoli giunti da quei luoghi (ceppo indoeuropeo), e che in fondo non abitiamo un paese ma una lingua.

La ricerca di Hosokawa non era quella di un'archeologia culturale, spostando la nostra visione nel passato, in un regresso senza senso.

Ricordiamo che Tada spesso avverte, mette in guardia contro questa tendenza, osservando con ironico piglio aquileso: «Si vede tra di voi chi usa la spada secondo qualche stile antico e non come nell'aiki. Questo significa far regredire l'aikidō».

Voi siete persone del XXI secolo e dovete usare la spada come tali, non trasferirvi a due o dieci secoli fa.»

## Sull'utilità delle forme classiche

Partendo da queste premesse ci possiamo chiedere quale sia l'utilità dello studio di hōjō (e delle altre forme classiche della spada).

Un maestro a cui ho chiesto un'opinione, mi diceva: Chi può apprezzare la libertà meglio di un carcerato? E cioè fuor di metafora: chi può apprezzare la libertà di movimento dell'aikidō se non si conosce qualche altro budo dove la creatività è relegata in qualche posto sconosciuto.

Ma come conciliare la ricerca di una libertà naturale, e quindi assoluta, della pratica dell'aikidō, un'arte spirituale che rifugge alle codificazioni e addirittura ai nomi (lo spirito non ha nomi), con forme codificate classiche?

Un problema analogo si pone forse nell'espressione poetica, la cui tecnica serve a dare forma a sentimenti impalpabili: quale poeta scriverebbe oggi in endecasillabi e a rima alternata, eppure è bello e utile studiare i testi scritti seguendo queste strutture metriche, alcune sono opere che orgogliose sfidano il passare del tempo.

Come si diceva l'esigenza di Hosokawa era di cercare un legame tecnico tra l'arte classica della spada (lui era un certificatore di lame antiche) e la pratica dell'aikidō. Seguendo questa lettura, possiamo cercare quali elementi dell'hōjō possiamo ritrovare nella pratica dell'aikidō, e quale condizione psicofisica il praticante di aikidō che si avvicini a hōjō può pensare di sperimentare, al di là della mera ripetitività del kata.

A parere di chi scrive anzitutto lo shisei, la postura: le ginocchia leggermente flesse, o meglio le anche basse, la schiena diritta e le spalle rilassate tipiche dell'hōjō. Questo modo di essere del corpo è molto utile da sperimentare e da riportare nella pratica dell'aikidō, dove però ci si muove col peso sulle punte dei piedi e non sull'intera pianta. Assumendo questa posizione la parte bassa del ventre viene così, quasi naturalmente, leggermente contratta.

Vi è poi una bellezza propria di questo kata, indipendente dalla sua utilità: i momenti di accumulo e di forte esplosione energetica che si susseguono sono il paradigma dello svolgersi di molte delle attività che costellano la vita dell'uomo.

L'apprendimento dell'aikidō, per fare un esempio a noi vicino, non è una funzione lineare dove ad ogni anno di pratica corrisponde un tot di incremento, molto spesso i risultati in termini di tranquillità mentale e di competenza possono arrivare all'improvviso, e dopo lunghi periodi di germinazione.

L'esortazione di questo kata è quindi di sapere aspettare, di non volere tutto e subito, i frutti primaticci non durano a lungo. Seguire la natura diceva Hosokawa



Botticelli, *La nascita di Venere (part.)*, Museo degli Uffizi Firenze

sensi: oggi troviamo frutta e verdura indipendentemente dalla stagione ma il loro sapore è manchevole.

### **Tempo lineare e tempo ciclico**

Il kata si compone di quattro parti corrispondenti alle stagioni dell'anno, ciascuna con un proprio ritmo nei movimenti, nei passi, nel respiro, nel kiai, in un'atmosfera complessiva che richiama motivi e simbologie legati alla stagione da cui prende il nome.

Il kata può essere visto sostanzialmente come un invito alla riflessione sul senso del tempo. Il ciclo adombrato nel succedersi delle stagioni è quello della vita: come nell'opera di qualche greco le quattro stagioni non sono che una breve metafora dell'esistenza.

Si tratta di un allenamento che può comunicare una grande forza esplosiva e una lucidità mentale considerevole legata alla concentrazione necessaria all'esecuzione delle forme.

Si inizia con *haru no tachi*, la primavera che si esegue in modo lento e intenso, accompagnata da forti *kiai* e movimenti improvvisi. Questa parte ricorda la forza

del disgelo e lo sbocciare dei fiori, l'espandersi dell'energia e altri temi come il sole del mattino che avanza disperdendo le nebbie. La nascita delle cose nuove che è lenta agli occhi di chi desidera il cambiamento. La primavera è il tempo che ritorna, ma è anche per comune accezione il tempo migliore, il buon tempo, le *Temps Revient* aveva come motto Lorenzo il Magnifico, e quindi è opportuno cominciare con una stagione augurale. Ma altre stagioni hanno preceduto la primavera, ogni momento porta il peso del passato e aspira al futuro. La primavera è anche sinonimo della gioventù, delle infinite strade che si aprono davanti, delle tante potenzialità che abbiamo, per questo il principio guida su cui riflettere (*kōan*) è *hassō happa* (otto direzioni). *Natsu no tachi*, l'estate, ha movimenti fluidi e veloci che alludono alla vita che trascorre nella sua pienezza, alla maturità, al sole nello splendore del calore pomeridiano. Momenti che si accompagnano alla superbia della completezza e per questo corretti dal *kōanittō ryō dan* (con un'interpretazione poetica potremmo tradurlo con: tagliando il tuo ego).

*Aki no tachi* (autunno) ha il ritmo mutevole degli alberi mossi dal vento, per questo i movimenti parlano del cambiamento, come dice il suo *kōan*: *uten saten* (tempo di cambiamento).

I temi richiamati sono la vita che rallenta, la maturità, la sera, l'avvicinarsi del crepuscolo, ma anche la conservazione della primavera nelle movenze, come di un fiore nascosto nel bosco.

*Fuyu no tachi* (inverno) ha l'esecuzione più lenta dei quattro movimenti.

Il *kōan* è *chōtan ichimi* (lungo e corto sono uno), che potrebbe indicare come vita e morte in questa stagione sono strettamente congiunti.

Richiama i temi della lentezza, del freddo, del crepuscolo della sera, dell'ombra che avanza, ma anche quello dell'improvvisa trasformazione: *Shitachi* si trasforma in *Uchitachi*, dato che in ogni allievo ben preparato c'è il maestro, e che allo *ying* non è nascosta l'altra sua parte.

L'inverno è senza dubbio immagine anche della vecchiaia, un paragone usuale nella letteratura.

Walter Scott nella descrizione del vecchio Isacco di York, uno dei personaggi dell'*Ivanhoe*, scrive «Se in quei tempi vi fossero stati pittori capaci di raffigurare un tale soggetto, quell'ebreo che curvava la sua persona avvizzita tendendo le mani gelate e tremanti verso il fuoco avrebbe potuto essere rappresentato come una personificazione dell'inverno.»

Nelle culture contadine, legate ad una visione fortemente ciclica del tempo, si aveva il massimo rispetto dell'anziano, trattato come fonte di saggezza. Un senso che in parte la nostra civiltà, fortemente ammalata di linearità, ha perduto.

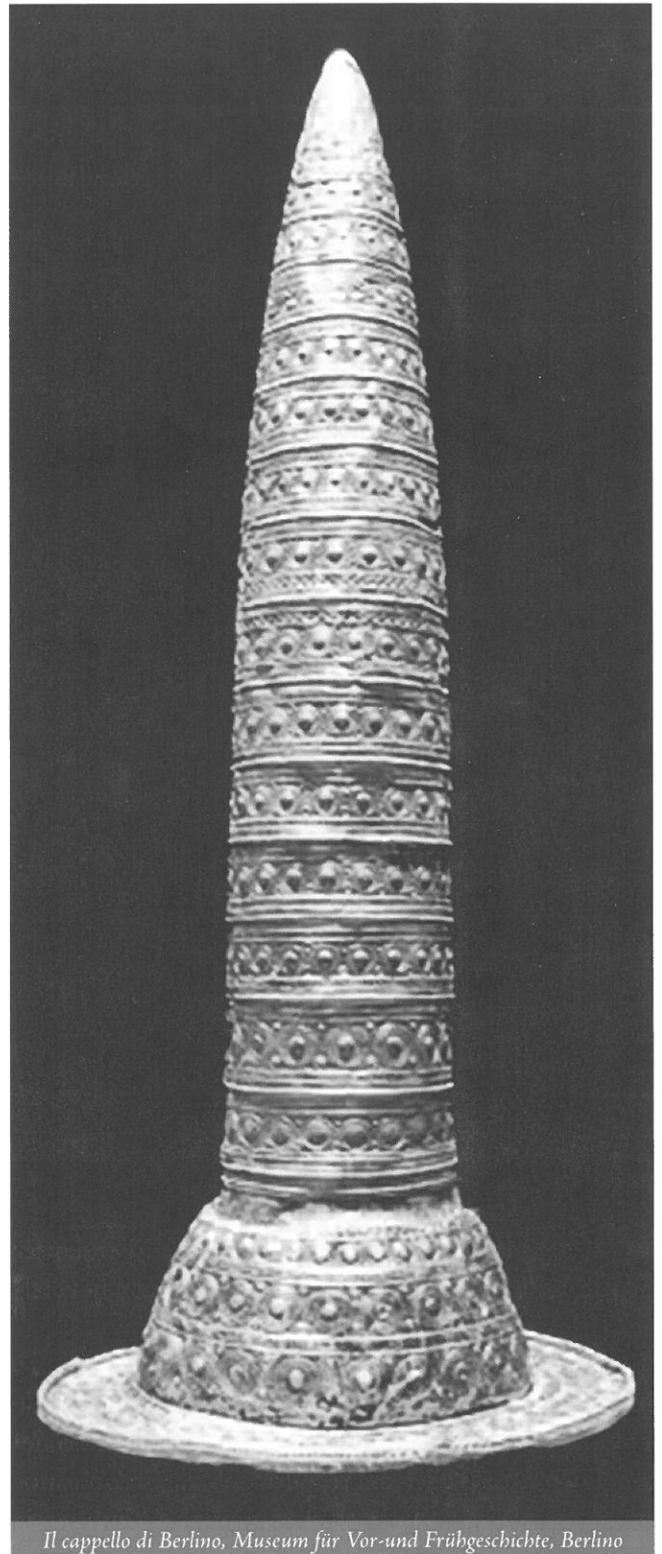
Lo standard dell'uomo produttivo, del lavoro remunerato, lo relega ai margini.

La vecchiaia è qualcosa da nascondere, senza pensare che essa può essere produttiva e molto, dato che «il vecchio ch'è forte non s'aggrinza» (scriveva Tolkien su Grampasso il Ramingo), e i passi di danza dell'uomo maturo valgono il doppio.

Il Maestro Tada è un esempio luminoso di come continuare ad essere spiritualmente e intellettualmente vitali. Valeva la pena fare l'ultimo stage di La Spezia, solo per sentirgli dire che i giovani si devono spendere per uke e accompagnarlo fino a terra nello *shihōnage*, commentando con una risata che giovani sono quelli con meno di ottantacinque anni.

Personalmente mi fa piacere vedere i miei maestri praticare, amo vedere nuove primavere, i nuovi praticanti, ma cerco di conservare le cose degne delle stagioni che l'hanno preceduta.

Cercare questo senso del tempo che pare abbiamo perduto è forse l'insegnamento di questo kata.



Il cappello di Berlino, Museum für Vor-und Frühgeschichte, Berlino

La sequenza di *hōjō* con le sue diverse cadenze induce ad interrogarsi sul ritmo, sulla potenza e sull'importanza che questa ha sul gesto; ma il kata può essere considerato anche come lo studio di alcuni cicli nel tentativo di sentire quale momento stiamo vivendo. La ricerca del senso del tempo, del suo succedersi e del suo ritornare (*Nihil novum sub sole*), è un interrogativo tipico di tante culture. L'originale e grandiosa interpretazione della storia di Giambattista Vico è legata all'idea del tempo ciclico. Un tempo che pare ritornare sui suoi passi per ripercorrere la stessa strada, continuamente riscrivendo sé stesso nella memoria.

Vi è anche nella vita di ognuno un tempo lineare e un tempo ciclico, un tempo che ritorna interrogandosi sul perché e sui propri errori.

La ripetizione di un kata, per dire, è utile a capire gli errori. Dall'altro lato il kata, qualunque kata, assomiglia ad una liturgia fortemente cristallizzata, e questo sicuramente a uno sguardo critico può non piacere, perché in fondo non sembra viva.

Ma occorre pensare che sotto le forme, non sempre sicuramente, si può nascondere una forte spiritualità. Questo può essere vero per tutto. Per una persona ad esempio, ne vediamo l'aspetto esteriore, ma ci viene da chiedere se quel tale ci interessa: dietro che c'è? Che pensa? E quindi chi è!

Riuscire a conciliare i due tempi, lineare e ciclico, ricorda un poco la lunga storia dei tentativi di accordare calendario lunare e calendario solare; chi riusciva a risolvere questo arcano era considerato un sapiente nei tempi antichi.

Il cappello di Berlino, simbolo delle antiche conoscenze del ciclo metonico<sup>1</sup>, consentiva di ottenere le date sia nel calendario solare che in quello lunare.

### Il colore del gesto

Vi è poi nella pratica dell'hōjō, senza dubbio presente in maniera prepotente anche nell'aikidō, una ricerca della bellezza del gesto, di qualcosa di fine a sé stesso, che sazia nel momento stesso in cui lo assapori, una bellezza certo adombrata dal testo di Flavio Ber-

1) Il ciclo metonico ha a che fare con la conciliazione di due diversi riferimenti usati nel marcare il passare del tempo: la luna o il sole.

L'anno solare corrisponde al trascorrere delle stagioni: è il tempo che impiega il sole a tornare nello stesso posto nel cielo se osservato dalla terra; sappiamo che gli antichi usavano come riferimento per il calcolo l'equinozio di primavera o uno dei due solstizi.

Possiamo dire che un anno solare dura 365,25 giorni, ben sapendo che i calcoli fatti in questo modo non hanno la precisione a cui siamo abituati ora, perché la durata dell'anno è influenzata da diversi fattori, ma potevano sicuramente essere utilizzati per determinare i momenti importanti della vita delle comunità antiche, come i periodi della semina o del raccolto.

Il mese lunare è invece il periodo che impiega la luna a tornare nella stessa posizione rispetto a sole e terra, solitamente viene calcolato tra due noviluni e dura 29,5 giorni.

Anche qui, la durata è variabile nel corso dell'anno e quindi è necessario fare un calcolo del periodo medio.

tini «Il colore del gesto: appunti nella pratica di Hō Jō». Succinto ma ben curato, saggiamente costruito nell'immagine e nel detto breve.

L'autore è un artista attivo in diversi campi del mondo dell'immagine: arti grafiche, scenografie per la realizzazione di spettacoli teatrali, cinema, pubblicità.

Ha esposto in diverse mostre e alcune sue realizzazioni sono state utilizzate in spettacoli multimediali.

Un testo da consigliare come approccio, idoneo a suscitare interesse, ma come tutte le cose pratiche occorre gustarle («gustare ikkyō», diceva il maestro Hosokawa).



Un momento del kata in un'immagine tratta dal libro

Maestri in questo calcolo furono per primi gli astronomi babilonesi, che si accorsero di una periodicità interessante: dopo 235 lunazioni si verificava l'eclissi nella stessa zona del cielo.

235 mesi lunari sono quasi 19 anni solari ed ecco il ciclo metonico, che prende il nome dall'astronomo greco Metone (V secolo a.C.) anche se era osservato sicuramente già in epoche precedenti.

Durante l'età del Bronzo sicuramente era noto: ne troviamo traccia nel cappello d'oro di Berlino, nella disposizione delle pietre di Stonehenge; è una delle funzionalità previste dal meccanismo di Antikytera.

Una curiosità: i cicli metonici si calcolano a partire dall'anno 1 a.C. e quindi nel 2014 è iniziato il 107esimo ciclo metonico.

Vincenzo Conte  
Dōjō Daitan Salerno  
Pratica dal 1974

## FESTIVAL DELLA SCIENZA

Nel palazzo della borsa di Genova, in occasione del Festival della Scienza 2017 avente quest'anno come tema "I contatti", è stato presentato uno Spazio dedicato al Giappone, nell'ambito del progetto Giappone Paese Ospite.

Erano state organizzate quattro mostre/laboratori con tema: *Mono no ware*, *Washoku*, *Terra cruda*, *Vegetali*.

Nella Sala Borsa, appena entrati si veniva catapultati nel mondo orientale: una splendida installazione in bambù, una sorta di castello, realizzata dallo studio "Bambuseto" di Lucca con al centro dei tatami sopra i quali pendevano delle lunghissime strisce, a mo' di *kakemono*, in tessuti giapponesi.

Il perimetro della sala era rivestito da pannelli esplicitanti il concetto di *mono no aware*, mentre all'interno sala erano stati allestiti gli spazi per i laboratori.

Il Festival della Scienza si avvale, per la fruizione di tutto quanto in programma di volontari, per lo più studenti neolaureati che, con piglio ed energia giovanile spiegano, ma anche materialmente lavorano, nei laboratori.



Per undici giorni è stata presentata, organizzata da CELSO Istituto di Studi Orientali - Dipartimento Studi Asiatici in collaborazione con Sosho International - Art (and) la mostra "*Mono no aware*", dove si poteva comprendere attraverso alcune esperienze categorizzanti, la visione giapponese del mondo e delle cose.

*Mono no aware* è parola in traducibile in italiano, l'unica lingua europea in cui è presente un corrispondente è il tedesco *Weltanschauung*.

L'aspetto più particolare della cultura giapponese, ciò che salta immediatamente agli occhi di uno straniero, è la loro ricerca (a volte quasi pedante) di equilibrio, di armonia, di perfezione.

Se la seduzione per la nostra cultura passa attraverso la bellezza ostentata per il Giappone la via è nascosta, celata. Chi abbia letto Murakami Haruki nel suo libro "Nel segno della pecora" si ricorderà del particolare dell'orecchio con cui la protagonista seduceva tutti.

Nella mostra genovese erano affrontati alcuni temi, forse i più conosciuti e quindi facilmente apprezzabili di questa *Weltanschauung* giapponese, questa la presentazione degli organizzatori: «Un delicato equilibrio unisce tradizione e modernità, progresso scientifico ed evoluzione spirituale, tecnologia e sentimento della natura nella cultura giapponese.

Nel ritmo frenetico della vita moderna si conservano spazi imprevedibili per una bellezza naturale, lenta e



semplice. Una pausa silenziosa, l'attenzione per le piccole cose, l'arte della composizione e dell'interpretazione degli elementi naturali, che diventano una "via" per lo sviluppo interiore e la pratica della consapevolezza. Dall'armonia complessa della cerimonia del tè alla simbologia multiforme dei giardini, dal ritmo essenziale della poesia alla delicata bellezza dei dolci tradizionali, dal teatro classico all'arte tradizionale del package design con componenti naturali... Un piccolo omaggio alla cultura e all'estetica giapponesi.»

A cura di Genuine Education Network Srl era presentato il laboratorio "Quello che non sai sul *washoku*. Sapore di mare e jelly workshop" dove un accattivante itinerario gastronomico conduceva nella cultura del *washoku*, il cibo tradizionale giapponese, mediante percezioni, consistenze e colori propri del Paese del Sol Levante. L'esperienza iniziale era basata sul gusto: protagonista della prima attività proposta era il sale, elemento molto importante nella cucina giapponese, considerato sacro in quanto purifica e conserva il benessere del corpo.

Nella cultura orientale questo ingrediente non ha solo la funzione di esaltare i sapori: è usato spesso nella preparazione di molte pietanze, come l'essiccazione del pesce e la conservazione delle verdure. Molto interessante era l'analisi dell'*umami*: il sesto gusto. Nelle cucine giapponesi accanto al barattolo del sale c'è quello dell'*umami*: dai primi anni del 1900!

Questo perché fino al 1908 si credeva che i sapori fondamentali fossero quattro: dolce, salato, aspro e amaro; ma il chimico giapponese Kikunae Ikeda mentre stava cercando di capire il sapore fondamentale del *dashi* (zuppa di alghe e pesce) scoprì che era dovuto principalmente al glutammato, un sale dell'acido glutammico, e decise di chiamare *umami* il nuovo sapore: il glutammato e l'acido glutammico stimolano il sapore *umami*.

Nel corso degli anni furono scoperte altre sostanze dal sapore *umami* presenti nei cibi tra questi troviamo: il dado, la salsa di soya, i pomodori ed il parmigiano.

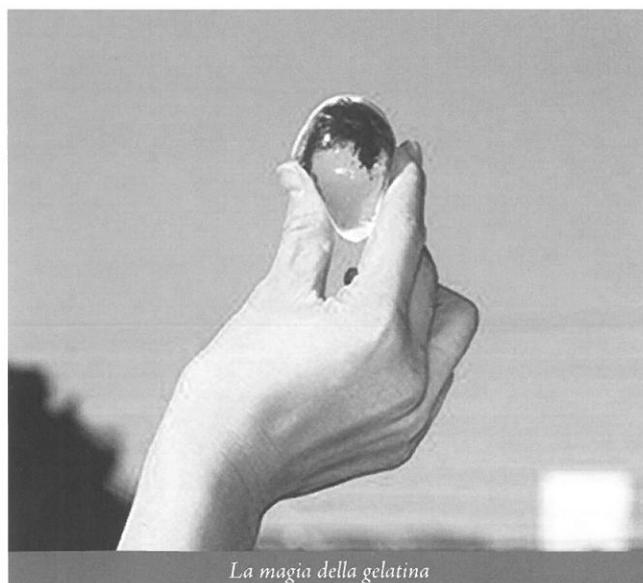
Fate una prova comprate un pezzo di parmigiano molto invecchiato ed uno più recente: il più stagionato è più saporito, non più salato e questo grazie all'azione del glutammato dunque dell'*umami*.

Nella seconda attività si viveva un'esperienza molto *puru puru*, un'onomatopea della lingua giapponese che si traduce in "traballante".

Si scoprivano infatti i segreti della gelatina giapponese fino alle sue origini, risalenti al periodo *Edo*, momento storico nel quale fu scoperto l'*agar*, un composto a base di alghe rosse utilizzato come addensante. La conoscenza dell'*agar*, all'interno del laboratorio genovese, passava attraverso la sua preparazione!!

Per la sua composizione molecolare infatti l'*agar* che, come detto viene estratto dalle alghe, si scioglie in acqua bollente ma se poi viene lasciato raffreddare le sue molecole cominciano a legarsi tra di loro in una specie di gelatina: proprio questo processo avveniva davanti ai nostri occhi durante la spiegazione: una sorta di magia...

Nelle preparazioni culinarie l'effetto magico è eccezionale: nel brodo bollente galleggiano cubi di gelatina! Ma senza spingersi nell'*haute cuisine* l'*agar* è un sostituto vegetariano della colla di pesce ed ancora un



La magia della gelatina



Materiale di laboratorio dorodango

aiuto eccezionale per la realizzazione di marmellate senza zucchero e senza pectina.

Nato nel 1658 la leggenda vuole per caso, dalla distrazione di un oste, Minoya Tarazaemon che aveva lasciato al freddo una gelatina tradizionale di alghe, questo piatto è stato sempre presente sulle tavole dei giapponesi, consumato come dessert o come ingrediente di alcuni piatti tradizionali.

Ancora oggi le gelatine sono protagoniste di una continua innovazione, dagli accostamenti dei componenti utilizzati per realizzarle, fino al loro design.

Ed ancora il laboratorio sempre a cura di Genuine Education Network Srl, TERRA MIGAKI DESIGN: "Terra cruda e tradizione giapponese. Dalle pareti in *arakabe* alle finiture lucide in *Migaki*"

La tradizione costruttiva giapponese comprendeva sia l'impiego di tecniche in terra cruda, per il tamponamento di strutture lignee e di bambù (*arakabe*), sia tecniche che utilizzavano i mattoni crudi o la terra compressa.

Tuttavia, le tecniche in crudo che hanno reso famoso il Giappone riguardano principalmente le finiture e le decorazioni lucide in *Migaki*, presenti nei templi, nelle case del tè e in molti palazzi prestigiosi. L'architettura delle case da tè era (ed è) estremamente ricercata. Il grande maestro del tè Sen Rikyu (1522-1591), vissuto in Giappone nel XVI secolo, diceva che la stanza del tè doveva essere simile a una capanna di paglia, rappresentare semplicemente un riparo dagli eventi naturali e, nello stesso tempo, conferire un senso di vicinanza alla natura.

Per realizzare questo intento è stata creata la tecnica *arakabe* che consiste in muri realizzati con fango e fili di paglia da non ricoprire così da poter risplendere nella stanza. Oggi, in Giappone, esistono ancora delle scuole nelle quali apprendere l'antica tecnica e i *magister artis* che mantengono vive queste tradizioni, sia per il restauro dei monumenti storici sia per l'edificazione di nuove costruzioni.

Sebbene le tecniche costruttive in terra siano ancora presenti in tutto il mondo, quelle giapponesi restano un punto di riferimento per molti Paesi, sia nell'ambito della costruzione sia nel campo formativo.

Con un vero laboratorio *dorodango* si poteva scoprire come realizzare sfere lucide in terra cruda con la tecnica del *Migaki*, e cimentarsi in alcune finiture artistiche tradizionali. Il termine *dorodango* in giapponese significa far brillare il fango; il fango viene mescolato con acqua e poi lavorato fino a creare delle sfere da inserire in un sacchetto di plastica e mettere in frigorifero per qualche ora; infine vengono strofinate e ristrofinate con un panno morbido fino a renderle levigate e brillanti. Il "trucco" consiste nella giusta quantità di acqua da utilizzare e nella... Pazienza !



I collaboratori-studenti, laureati e neolaureati, del Festival della Scienza; con competenza, pazienza e simpatia conducevano i visitatori alla scoperta degli stands



Non poteva poi mancare un laboratorio riguardante i fiori ed il tè: «Tradizione giapponese e... Vegetali! La natura come parte integrante della vita di un popolo» a cura di Giulia Pastorino in collaborazione con Università degli Studi di Genova Dipartimento di Scienze della terra, dell'ambiente e della vita. Tra antichi riti, elementi vegetali essenziali anche per la salute dell'uomo e inaspettate tradizioni, si poteva scoprire il seducente fascino della cultura giapponese.

Erano presentati quattro principali piante: camelia, ciliegio, crisantemo ed infine alga.

Dalle foglie e germogli della camelia *sinensis*, pianta sempreverde dai piccoli fiori bianchi si produce il tè; i sei principali tipi base di tè sono: tè nero, tè verde, tè *oolong*, tè bianco, tè giallo, tè *Pu'er* o post-fermentato, dipende dalla lavorazione delle foglie il tipo di tè che si vuole ottenere.

Una leggenda giapponese racconta che sia stato Bodhidharma, un monaco buddista del VI secolo, a creare la pianta del tè: durante lunghi anni di meditazione, per timore di addormentarsi decise di tagliarsi le palpebre, che caddero sulla terra dando vita alla pianta del tè. Si capisce quindi l'estremo valore anche e soprattutto sociale che il tè ha sempre avuto in Giappone tanto da creare e codificare la cerimonia del tè, momento tra i più caratterizzanti l'intera cultura nipponica.

L'*Hanami*, ovvero la tradizione di godere della bellezza della fioritura primaverile degli alberi di ciliegio.

Fu l'imperatore Saga (786-842) mutuando un evento cinese, ad iniziare questa pratica in Giappone, tenendo feste sotto gli alberi di ciliegio del giardino imperiale a Kyoto. Da evento riservato alle persone di alto lignaggio, man mano si estese a tutto il popolo che poté così festeggiare tale usanza bevendo sakè e mangiando sotto una pioggia di petali rosa.

La tradizione è ancora vivissima tra i giapponesi che, al momento indicato da precise informazioni meteorologiche, passeggiano nei parchi per rilassarsi e meditare, alla sera vengono accese le *chochin* (ちょうちん), le lanterne di carta, e lo spettacolo è davvero suggestivo.

I rosei boccioli prodotti, per la loro delicatezza e la brevità dell'esistenza, rappresentano il simbolo della fragilità e, al tempo stesso, della rinascita e della bellezza della vita.

La festività del *Kiku no sekku* con un altro fiore particolarmente caro alla tradizione orientale: il crisantemo la cui corolla è associata all'immagine del disco solare ed è anche il simbolo della casata imperiale. Questa festa, infatti, è un vero e proprio inno al Sole, simbolo dell'energia vitale degli uomini. Fu introdotta nell'VIII secolo dalla famiglia imperiale per la con-



templazione dei crisantemi (*kangikukai*), nel nono giorno del nono mese del calendario lunare; questa festa, tuttora in uso consiste nel preparare ed esporre crisantemi anche nei parchi e nei giardini.

Usanza peculiare è porre un batuffolo di cotone sui fiori, alla vigilia del giorno dei festeggiamenti, affinché impregnandosi della rugiada notturna possa essere utilizzato per la pulizia del corpo ("cura da cotone del crisantemo").

In ultimo, l'alga *kombu*: l'indispensabile ingrediente alla base di gran parte dei piatti nazionali. Molti prodotti derivanti da questa alga sono commercializzati in Giappone, tra questi ricordiamo: il *kombu* istantaneo, il *natto kombu*, la polvere di *kombu*, il *ne kombu*. In generale tutti prevedono lo sminuzzamento delle strisce di alga e l'utilizzo come insaporitore di moltissime preparazioni tradizionali (*sushi*, *dashi*, *seitan*) e zuppe. Nel *kombu* è presente un'elevata quantità di iodio e viene usata nelle diete dimagranti e anticolesterolo, le sue proprietà depurative ed antiosteoporosi devono però tenere conto delle controindicazioni laddove ci siano problemi di tachicardia, ipertensione, ipertiroidismo ed insonnia.

Si ringrazia il Festival della Scienza per la collaborazione.

Luisa Bargiacchi  
Dōjō Nippon La Spezia  
Pratica dal 1985

# OLTRE IL VELO DELLA BELLEZZA

Dare spiegazioni complesse di cose molto semplici è una tentazione molto comune quando si parla di letteratura e ancora di più quando si parla di Giappone e Giapponese tra noi appassionati di Giappone.

Questo è esattamente quello che succede nel caso dell'espressione 物の哀れ, *mono no aware*, il cui significato si è per certi versi perso nel manto di fascino che l'ha ormai avvolta.

Si tratta di un'espressione nata dalla critica letteraria per indicare un concetto che affiora spesso, da mille anni a questa parte, nella letteratura giapponese (prosa e poesia) così come al cinema (dai film in bianco e nero agli anime di ultima generazione).

Il concetto in questione è quello di una certa partecipazione emotiva di fronte a determinate scene che ci ricordano la caducità delle cose, come tutto sia destinato a passare, morire.

Si avvicina molto all'idea espressa da Virgilio nell'Eneide e sintetizzata nell'espressione "lacrimae rerum" (lacrime del/per le cose); quando Enea capisce d'essere al sicuro perché si rende conto di essere tra persone che si commuovono di fronte all'impermanenza delle cose, alla fragilità della vita umana. Tuttavia "Mono no aware" racchiude qualcosa in più.

Parlare di "commuoversi al pensiero della fine", di fronte alla morte, sarebbe riduttivo. Va detto per esempio che "commozione" è forse un termine eccessivo, perché l'idea dietro l'espressione *mono no aware* molto spesso porta con sé una serena rassegnazione. C'è commozione mentre il personaggio contempla la scena (o lo spettatore ammira l'opera), ma senza pianto, senza tragedia; gli si unisce invece un'idea (per quanto vaga) che richiama la meraviglia di fronte alle cose.

*Mono no aware* indica ad esempio l'incanto che un bel tramonto porta con sé, significa percepirne la bellezza, con la consapevolezza, però, che qualcosa di così bello è irripetibile ed avrà presto una fine. Insomma, nell'ammirazione e nella quieta commozione che la scena suscita si annida anche un sereno disincanto, privo sia d'amarezza che di trasporto, una chiara visione del mondo nella sua ineluttabilità e caducità.

La filosofia riassunta nell'espressione *Mono no aware* unisce dunque incanto e disincanto; è uno sguardo calmo sulla fine e sull'oblio oltre il velo della bellezza e del sentimento.

Proviamo però a distinguere tra la "filosofia" e l'espressione in sé: "mono no aware" vuol dire tutto ciò? No. Da un punto di vista etimologico la traduzione di questa espressione potrebbe essere "la commozione (o lo stupore) di fronte alle cose", mentre la sua traduzione letterale rischia di essere ancor più deludente purtroppo, quasi banale.

*Aware* è una parola di origine giapponese che, in tempi relativamente recenti, si è iniziato a scrivere あわれ ma che in origine era あはれ *ahare* (molti suoni "ha" nel giapponese sono divenuti "wa" con il tempo... È successo lo stesso con il famoso termine "kawaii"). *あはれ ahare* deriva invece da あは (aha) seguita da un suffisso れ (re) che non ne altera il senso.





Utawaga Yoshitora, Sei Shonagon osserva la neve

E cosa significa *aha*? Più o meno quel che significa il nostro “oohh”! In origine era un’esclamazione usata per esprimere un sentimento intenso, proveniente dal profondo del cuore, un sentimento che poteva essere di gioia, stupore, ammirazione... Ma anche di tristezza e di dolore. Era ancora questo il significato di *aware* quando venne usato a corte da Sei Shonagon oltre mille anni fa nel suo *Makura no Soushi* (commenti sul cuscino), quando fu usato nel suo *Genji Monogatari* da Murasaki Shikibu (che in termini più moderni dovremmo chiamare “Lady Violet”). Ma i sentimenti che sfuggono come un sospiro all’autore non erano appannaggio femminile: *aware* è usato anche dal guerriero, monaco e poeta, Saigyō, quando, sul finire dell’epoca Heian, durante un viaggio si commuove di fronte allo spettacolo della luna e pensa a come guardare la luna e dire “*aware*” sotto il cielo della capitale, in confronto non aveva valore, per un poeta era solo un modo di ingannare il tempo e nulla più.

Durante il Medioevo giapponese (1185-1573 d.C.) il significato di *aware* però cambiò, o meglio, “si ridusse”, perdendo, in un certo qual modo, un po’ del suo fascino. Si iniziò ad usare l’espressione あつぱれ *appare*, ottenuta sonorizzando, cioè “rafforzando”, il suono della parola あはれ *ahare* (d’altronde H e P sono “parenti stretti” nella lingua giapponese).

Rafforzandone il suono se ne “rafforzò il senso” e appare venne usata per indicare stupore, ammirazione (come oggi) ma anche grande sorpresa, intensa tristezza e perfino per dare un senso di aspettativa o per aggiungere un tono di risolutezza... Tutti significati che nella lingua moderna sono stati dimenticati o quasi. D’altronde i kanji che gli sono stati attribuiti sono quelli di “bel tempo” (天晴れ): come potrebbe avere significati negativi?

Cos’è successo nel frattempo ad *ahare*?

Anche lui ha ricevuto dei kanji che ne hanno meglio fissato il significato: oggi si scrive 哀れ o 憐れ, cioè con i kanji che indicano un dolore od un senso di pietà, compassione. Nei casi in cui serva ad esprimere commozione si dovrebbe usare rigorosamente la scrittura in *kana* (caratteri fonetici, diversamente dai kanji sono privi di significato, come le nostre lettere). Dunque al giorno d’oggi si scriverà あわれ *aware*, ma era あはれ *ahare* fino a non molto tempo fa.

Ancora ad inizio ‘900, per esempio, lo scrittore e poeta Haruo Satou scriveva: あはれ、秋かぜよ情あらば伝えてよ *ahare aki kaze yo kokoro araba tsutaete yo*, che reso in termini moderni sarebbe qualcosa come “Aah... Vento d’autunno, per favore, se anche tu hai un cuore, fallo sapere che [...]”; è l’inizio di una poesia in cui Satou ci lascia intravedere il suo eterno amore per la moglie... La moglie di un altro, anzi, per la precisione la moglie del famoso Tanizaki Jun’ichiro.



Haruo Sato (a sinistra) e Junichiro Tanizaki, 1930 Prefettura di Wakayama

Le origini quasi banali dell’espressione *aware* nulla tolgono alla commovente bellezza del pensiero giapponese riassunto nell’espressione *mono no aware*, spero però che queste poche righe permettano a tutti di scostare il velo che tanta bellezza inevitabilmente crea e cogliere la differenza tra il reale significato della parola da un lato e, dall’altro, l’idea, quasi filosofica, a cui è stata associata.

Riccardo Gabarrini  
Sensei e Admin  
studiaregiapponese.com

# 金継ぎ

## OVVERO IL KINTSUGI

Su richiesta di una super donna dell'Aikikai che vorrebbe provare a cimentarsi col *kintsugi*, eccomi a presentarlo brevemente sperando che ci sia ancora qualcuno che non sappia di cosa si tratta.

La spiegazione a prima vista appare semplice: si tratta di come riparare qualcosa di caro da cui ci rincresce staccarsi e che ci dispiace eliminare perché guardandone i cocci se ne vede ancora la bellezza... Ma non si tratta di una banalità o di colle speciali, bensì di una antica arte ovviamente giapponese perché solo in Giappone si riesce ad elevare ad arte la riparazione di una ceramica rotta.

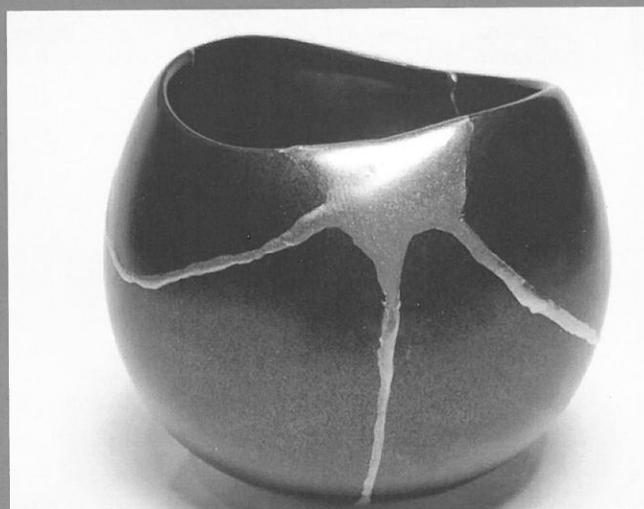
La parola *kintsugi* 金継ぎ (che si legge kintsughi) consiste in due ideogrammi: il primo, "kin", significa metallo, oro, ed anche moneta nel senso di denaro; il secondo "tsugu" significa seguire, ereditare, etc. oops: eccoci con l'aikidō!!!

Avete presente lo *tsughiashi*? Ebbene ecco qui lo "tsugi"... con al posto dell'oro "kin" la gamba "ashi"... ma fermatemi, vi prego, è meglio che non mi lasciate divagare!

Il *kintsugi* viene spesso detto *kintsukuroi* 金繕い dove il primo *kanji* è sempre *kin*, mentre il secondo è quello di *tsukurou*, cioè riparare. Insomma basta leggere la parola e si capisce subito di cosa si tratta... Ovvio, no!?

La tecnica usata per riparare i cocci con dell'oro od argento liquido non è semplice quindi sarebbe bene fare delle prove per evitare di ritrovarsi non un'opera d'arte ma un insieme di cocci mal attaccati.

Con lo *kintsukuroi* si riparano per di più oggetti di ceramica usando la lacca *URUSHI*, ricavata dalla pianta *Rhus*, tipica del Giappone, che serve da collante. Sopra di essa in corrispondenza delle crepe si sparge la polvere d'oro (oppure polvere d'argento o rame) che invece di nascondere le fratture le evidenzia creando delle venature che saranno ciò che distinguerà l'oggetto finito.



Sembra facile ma non penso lo sia perché occorre far prendere vita ai cocci rendendo le venature preziose e gradevoli alla vista nonostante la loro casualità così che l'oggetto rotto diventi non solo più prezioso perché contiene dei metalli nobili, ma anche esteticamente bello, unico e non riproducibile.

Con questo accurato lavoro ci si affeziona ancor più all'oggetto e maneggiandolo a lungo si ha la sensazione di averlo creato di nuovo facendolo risorgere a nuova vita invece di lasciarlo morire in quanto rotto perdendolo per sempre...

La rottura di una tazzina a cui si è affezionati, qualunque sia la causa, ha creato in noi anche una frattura psicologica con la sensazione di perdita di qualcosa di caro ma il *kintsugi* può ribaltare le emozioni e farla rivivere creando un legame ancora più forte.

A questo punto subentra la riflessione che nella vita ci si deve adattare, sopportare traumi e rot-





LA VITA È INTEGRITÀ MA ANCHE ROTTURA. NON SAREBBE UNA VITA BEN VISSUTA SE NON CI FOSSE CADUTE ROVINOSE; SENZA DI ESSE PERDEREMMO MOMENTI DI CRESCITA IMPORTANTI.



ANCHE I SEGNI LASCIATI DA QUESTE CADUTE SONO PREZIOSI E NON VANNO NASCOSTI. SONO INVECE FATTI DA MOSTRARE POICHÉ DIMOSTRANO LA NOSTRA CRESCITA, SONO COSE DI CUI ANDARE FIERI...



...PER QUESTO NOI ARTISTI DEL KINTSUGI RIEMPIAMO LE SPACCATURE DEGLI OGGETTI ROTTI CON ORO E METALLI PREZIOSI, PERCHÉ LA ROTTURA NON LI DISTRUGGA MA NE AUMENTI IL VALORE E LA RENDA UNICI...



SÌ MA IO VOLEVO SOLAMENTE LA SOSTITUZIONE DEL VETRO ROTTO DEL MIO TABLET! ORA NON FUNZIONA PIÙ!

UN ERRORE DA MOSTRARE CON ORGOLO.

FANNO 150 EURO.

ture, ma che da queste si può rinascere ancora più forti: le ferite restano ma sono come ripulite della loro negatività per risorgere sotto forma di nuove esperienze.

La vita è cosparsa di sbagli, ferite, delusioni che creano screzi che talvolta non possono guarire ma portare molta negatività: lo spirito del *kintsugi* ci suggerisce di colmare queste ferite con qualcosa di positivo così guardando il passato si ricorderà di quanto successo ma anche di come si è reagito e si potrà esaminarlo con serenità dando valore a come si è riusciti a reagire.

Per noi, mediamente, una rottura ha un significato negativo, ma forse possiamo ricrederci e prendere esempio dagli orientali... Insomma, si potrebbe dire che il *kintsugi* giapponese è da ritenersi una psicoterapia...

Provare per credere...

Gianna Alice  
Dōjō Kishintai Torino  
Pratica dal 1987

# 続金継ぎ KINTSUGI

«La nostra gloria più grande non sta nel non cadere mai, ma nel risollevarsi sempre dopo una caduta.»

Confucio

Se accidentalmente rompiamo un piatto od una tazza in ceramica il nostro primo istinto è quello di buttarlo e solo se l'oggetto racchiude un qualche ricordo siamo disposti a conservarlo "nonostante" la non integrità.

E' proprio sul nonostante che si gioca l'arte del kintsugi... L'applicazione di questa arte restituisce integrità e funzionalità all'oggetto e insieme lo arricchisce di un tocco aristocratico trasformando una rovinosa rottura in elegante gioco cromatico.

Ogni oggetto diventa così unico: è proprio la rottura a conferire quella nota di unicità che la produzione di serie (anche la più ricercata) per forza di cose rende inattuabile.

Le ferite fisiche e psicologiche segnano il nostro corpo e la nostra vita, ma è la consapevolezza del loro superamento che ci trasforma da prodotto massificato a "pezzo unico".

Questa metafora (*kintsugi*/resilienza) ben si intuisce nelle parole della psicoterapeuta Angela Ganci, specialista in psicoterapia cognitivo-comportamentale, operante a Palermo: «La resilienza è la capacità, innata in ogni essere umano, di autoripararsi in seguito a un danno subito, ricostruendo, tassello, dopo tassello, i pezzi di una vita che non si lascia schiacciare dalle avversità, anzi che rinasce ogni volta più forte di prima. In questa dinamica vitale straordinaria per l'uomo risiede la possibilità di superare le pressioni negative dell'ambiente, ridefinendo creativamente una traiettoria positiva dell'esistere, memore delle cicatrici e delle ferite.

Un dono alla portata di tutti, ma che non bisogna dare per scontato o considerare stabilmente presente: la re-

silienza è infatti di per sé soggetta a variabili critiche (fattori di rischio) in grado di indebolirla, tra i quali l'assenza di supporto familiare/sociale e/o determinate caratteristiche personologiche o temperamentali. E se tali fattori rendono la lotta alle criticità più ardua e complessa, aumentando l'impatto delle criticità, l'individuo resiliente è colui che alla fine è riuscito (e riuscirà) a trovare (in se stesso, negli altri e negli eventi di vita) forza, coraggio, ottimismo per fronteggiare i problemi, ridefinendoli come opportunità e raggiungendo un equilibrio più funzionale.»

La facilità di attacco degli eventi stressanti, quindi ciò che può contrastare (è inesatto provocare perché la resilienza agisce dopo il danno o rottura) la rottura accidentale del piatto, è dovuta a vari tipi di fattori: emozionali, interpersonali, familiari, di sviluppo<sup>1</sup> ma per far fronte a questi attacchi è stato formulato una sorta di pentalogia<sup>2</sup>, come precisa la Dottoressa Ganci: «1. L'Ottimismo.

La disposizione a cogliere il lato buono delle cose, è un'importantissima caratteristica umana che promuove il benessere individuale e diminuisce il disagio psicofisico. L'ottimista tende a sminuire le difficoltà della vita e quindi a sviluppare rapidamente abilità di problem-solving.

2. L'autostima si accoppia all'ottimismo.

Avere una bassa considerazione di sé ed essere molto autocritici, infatti, conduce a una minore tolleranza delle critiche altrui, cui si associa una quota maggiore di dolore e amarezza, aumentando la possibilità di sviluppare sintomi depressivi.

3. La Robustezza psicologica (*hardiness*).

Essa è a sua volta scomponibile in tre sottocomponenti, il controllo (la convinzione di essere in grado di controllare l'ambiente circostante, sfruttando le difficoltà e trasformandole in opportunità), l'impegno (con la chiara definizione di obiettivi significativi che facilita una visione positiva di ciò che si affronta) e la sfida, che implica una prospettiva che guarda ai cambiamenti come opportunità di crescita piuttosto che minaccia alla propria integrità.

4. Le emozioni positive, ovvero il focalizzarsi su quello che si possiede invece che su ciò che ci manca.

5. Il supporto sociale, definito come la percezione di essere oggetto di amore e di cure, di essere stimati e apprezzati. E' importante sottolineare come la presenza di persone disponibili all'ascolto sia efficace poiché



Venere di Milo, Museo Louvre Parigi

permette una veloce elaborazione del trauma. Sentirsi accolti e non stigmatizzati segnerà il passaggio da un racconto dai toni depressivi e fatalistici alla condivisione partecipata, terapeutica, dell'accaduto.»<sup>4</sup>

Continuando la nostra metafora i fattori di resistenza alla rottura del piatto e quindi alla ferita fisica o psicologica sono, durante la pratica sul tatami, evidenti. Ottimismo ed autostima sono parte fondante del nostro allenamento: la risata del M<sup>o</sup> Tada ne è un esempio quasi scontato; la robustezza e le sue sottocomponenti vengono dai praticanti coltivate ed alimentate; le emozioni positive che durante gli allenamenti proviamo sono lo stimolo a ritornare ad allenarsi mentre il supporto sociale, la cura e l'attenzione di cui ogni allievo è oggetto durante la pratica è elemento fondante della nostra pratica.

La nostra pratica quindi ci rende resilienti: siamo fragili in quanto umani ma resilienti in quanto aikidoka. In relazione poi alle ferite fisiche, alle cicatrici basta ricordarci che Venere (proprio lei, la dea) oltre essere affetta dal noto strabismo (una leggera forma di vista divergente) aveva altri "difetti":

- Il piede alla greca (indice più lungo dell'alluce);
- Le linee degli addominali obliqui;
- Le fossette (o ali) di Venere (che si trovano dietro la schiena);
- I capelli biondi che all'attaccatura non erano biondi;
- Le dita della mano più lunghe del palmo;
- Le rughe circolari del collo.

Concludendo dunque le imperfezioni ci rendono unici, le rotture e l'aikido resilientemente belli.

Un sentito grazie alla dottoressa Angela Ganci

1) Werner e Smith : *Vulnerable but invincible: A study of resilient children*. New York: McGraw-Hill 1982

2) Cantoni, F. (2014). *La resilienza come competenza dinamica e volitiva*. Torino: Giappichelli Editore

3) Seligman, M.E.P. (1996). *Imparare l'Ottimismo. Come cambiare la vita cambiando il pensiero*. Firenze: Giunti

4) Da: [www.stateofmind.it/2015/03](http://www.stateofmind.it/2015/03) di Angela Ganci

**Luisa Bargiacchi**  
Dōjō Nippon La Spezia  
Pratica dal 1985

# STORIA DELLA RESILIENZA

*Non possiamo pretendere che le cose cambino, se continuiamo a fare le stesse cose.*

*La crisi è la più grande benedizione per le persone e le nazioni, perché la crisi porta progressi.*

*La creatività nasce dall'angoscia come il giorno nasce dalla notte oscura.*

*E' nella crisi che sorge l'inventiva, le scoperte e le grandi strategie. Chi supera la crisi supera sé stesso senza essere 'superato'*

*(A. Einstein, Come io vedo il Mondo, 1931)*

Interessante è la storia del termine resilienza e il suo passaggio attraverso le varie discipline, con la recentissima esplosione nel linguaggio comune.

Nata come parola di nicchia nel campo della metallurgia, utilizzata solo dagli addetti ai lavori per riferirsi a metalli che hanno la capacità di sostenere gli urti senza spezzarsi, è una parola che negli ultimi anni ha guadagnato popolarità grazie al suo ingresso nel campo della psicologia attraverso un rilancio tramite la lingua inglese, lingua franca delle pubblicazioni scientifiche.

In fisica ed in ingegneria diciamo che un è materiale resiliente quando riesce ad assorbire l'energia di un urto e a rilasciarla in misura variabile dopo aver subito la deformazione data dall'impatto.

Resilienza suona come resistenza ma non è un sinonimo: il materiale resiliente non si oppone, non contrasta l'urto fino a spezzarsi ma lo ammortizza e lo assorbe, grazie alla propria struttura elastica.

La parola ha origine latina, deriva dal verbo salire nel senso di "saltare, fare dei balzi" e assume quindi

il significato di "saltare indietro, rimbalzare".

Fino al Seicento il pensiero scientifico occidentale si esprimeva in latino e questo termine era perfetto per indicare l'elasticità dei corpi sottoposti ad urti, che si contraggono e si deformano per poi rilasciare l'energia ricevuta. Ne fanno uso Cartesio e Francis Bacon nei loro scritti.

Nonostante la perfetta aderenza del termine al concetto che si vuole esprimere, "resilienza" fatica ad affermarsi in Europa, oscilla tra i vari pensatori e le diverse discipline ma rimane per lo più confinata nella letteratura scientifica.

Abbiamo sporadiche apparizioni in scritti italiani del Novecento (tra cui Primo Levi), ma possiamo dire che il suo utilizzo in un'accezione psicologica prende piede soprattutto nella lingua inglese.

Il primo utilizzo giornalistico in italiano risale al 1986 (La Repubblica, a proposito dei personaggi del commediografo Sam Shepard) e di nuovo nel 1990 (ancora La Repubblica, parlando dell'economia giapponese) e nel 2005 (sullo spirito di chi ha affrontato l'uragano Katrina).

Ma è solo nel 2011 che "resilienza" inizia a circolare sui media cartacei e digitali diventando metafora di una capacità umana.

Il termine si stabilizza, la sua definizione diventa chiara e inizia a essere usato in diversi ambiti ma più di tutto in psicologia, come risposta ad un'altra parola molto diffusa: crisi.

Sembra che proprio l'attuale momento storico e sociale abbiano fatto la fortuna di questa "nuova" parola: siamo in un periodo di crisi, vogliamo essere orgogliosi del nostro essere resilienti, capaci di reagire, di adattarci con elasticità mentale senza rinunciare a speranza e ottimismo.

Come cita un proverbio giapponese: «Non sorridiamo perché qualcosa di buono è successo, ma qualcosa di buono succederà perché sorridiamo».

Manuela Baiesi  
Dōjō Aikikai Trento  
Pratica dal 1989

# AIKI ONGAKU

*Le arti Marziali e la Musica condividono gli stessi principi, entrambi calmi, con armonie complesse e melodie elusive.*

*(Dal film Hero: Scena del combattimento immaginato)*

Quando ho cominciato a praticare Aikidō, non molto tempo fa, mi sono subito reso conto che le due arti, quella marziale dell'Aikidō e la musica, condividono, come dice la citazione, gli stessi principi.

Non principi astratti e generali, o meglio non solo astratti e generali, ma proprio quelli connessi alla pratica della tecnica.

Faccio pochi esempi: quando si suona con altri musi-

cisti, da due in poi, chi conduce deve necessariamente aspettare la reazione dell'altro per andare assieme; dunque entra in ritardo rispetto al suo stesso attacco. Chi accompagna non è passivo (se è un bravo musicista, naturalmente!) ma intuisce e finanche suggerisce le intenzioni a chi conduce la parte preponderante.

Il contatto tra le persone che suonano assieme, non è soltanto auditivo e visivo, bensì di ascolto reciproco attraverso tutti i sensi (anche quelli che vanno oltre il quinto...).

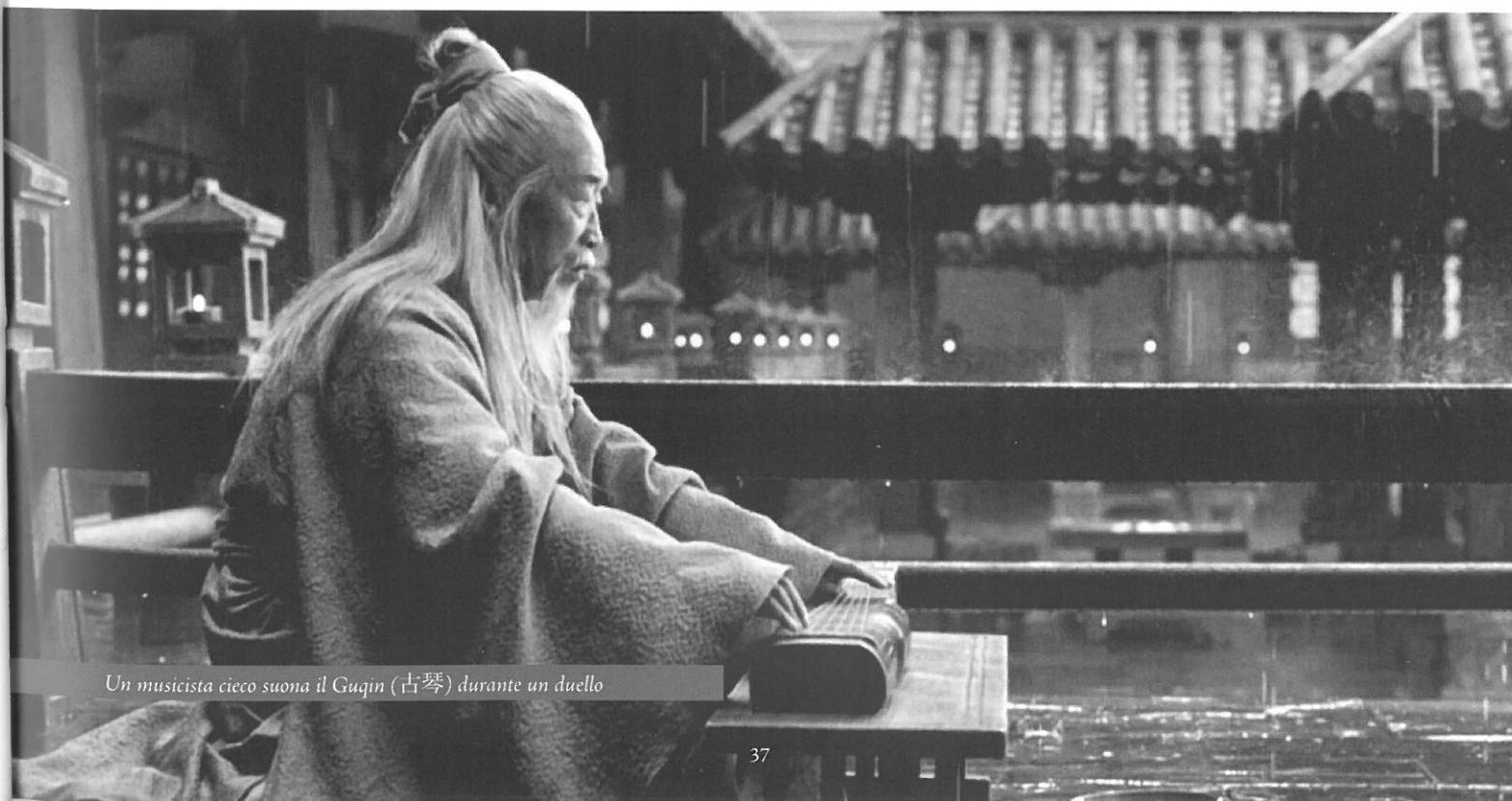
Inoltre i musicisti/artisti sentono il pubblico e sanno trasformare questa corrente di sensazioni in buone idee per la performance.

Andando avanti nella pratica dell'Aikidō ho poi costato che l'uso delle armi per un aikidōka è in perfetto parallelo all'uso degli strumenti per un musicista.

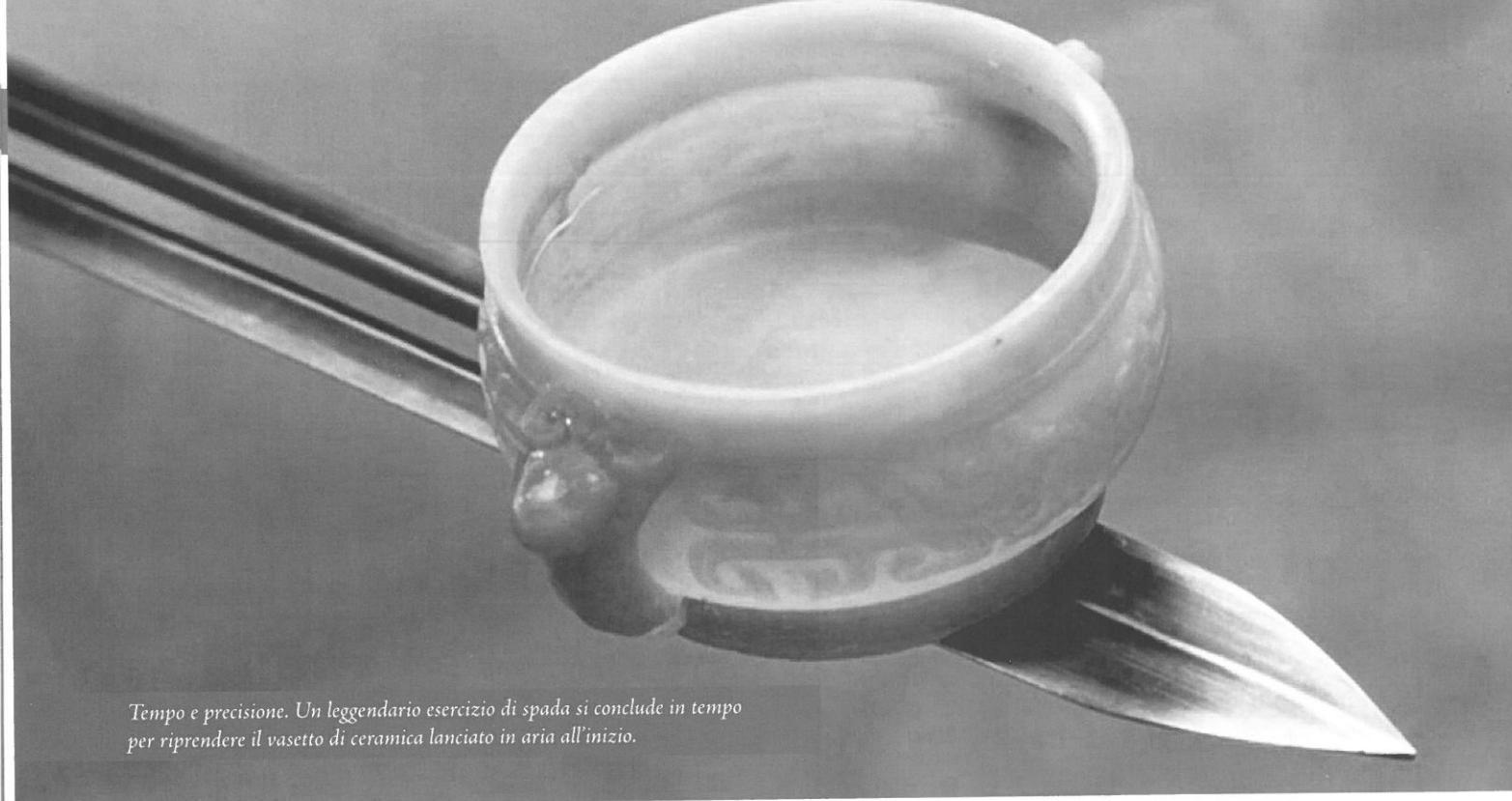
Quello che invece non avrei mai immaginato è la forza e l'accelerazione della conoscenza del buon suonare che la pratica dell'Aikidō infonde nel musicista, e in pochissimo tempo.

Basta pensare all'importanza e alla qualità del respiro, alla stabilità del corpo, al baricentro, alla determinazione della concentrazione senza attaccamento.

Per un musicista, molto spesso, il corpo e il respiro sono argomenti che uno strumentista affronta solo dopo molti anni di studio, magari solo quando comincia ad avere dei problemi...



*Un musicista cieco suona il Guqin (古琴) durante un duello*



Tempo e precisione. Un leggendario esercizio di spada si conclude in tempo per riprendere il vasetto di ceramica lanciato in aria all'inizio.

Sembra una cosa ovvia: si suona con il corpo, eppure l'attenzione del musicista è molto spesso catturata dalla difficoltà cui vanno incontro solo le dita; a perseguire la velocità e la potenza del suono invece della sua qualità evocativa. Tutti questi difetti vengono annientati con l'Aikidō in un solo respiro.

O meglio, si è immediatamente sulla strada giusta con un solo respiro consapevole, con l'*anjō-daza*.

Nel mio caso, sono violinista, l'uso dell'arco è ancora più facilmente assimilabile all'uso della spada.

I vari settori del *bokken*, dove si impugna, dove ci si difende, dove si blocca il *bokken* dell'avversario e dove si taglia possono corrispondere ai vari punti dell'arco: ovviamente l'impugnatura ma via via che la mano si allontana dalla corda e si va verso la punta, l'arco diventa sempre più leggero e la cura del suono va verso la precisione del taglio della punta della spada, ci si rende conto che anche l'arco può "tagliare" il suono con altrettanta precisione.

L'arco muove le corde facendo attrito con dei crini di cavallo cosparsi di pece e questo fa sì che la corda venga trattenuta e lasciata infinite volte provocando le vibrazioni tipiche dello strumento ad arco.

L'archetto del violino (ma anche del violoncello o della viola) come fattura è molto essenziale: è costituito da una bacchetta unica, tratta da un ramo di un albero, con una vite interna che regola la tensione dei crini.

È molto difficile costruire un arco poiché il liutaio deve sapere calibrare il peso con la lunghezza e trovare così un perfetto equilibrio. Gli archi migliori si tengono nella mano in aria senza nessuno sforzo, neanche minimo, del mignolo eppure non devono essere trop-

po leggeri, né troppo duri, ma avere la giusta flessibilità per dare tutte le sfumature necessarie del suono.

Ogni dito della mano destra partecipa a queste micro pressioni che infondono al suono le stesse piccole differenze di accento che facciamo parlando e più l'archetto è buono più è facile e... piacevole trasmettere all'arco queste sfumature, spesso non scritte nella partitura ma sottintese dal senso musicale.

Sono rari i bravi costruttori di archetti più rari dei liutai che fanno strumenti. Un tempo l'archetto si costruiva su misura dello strumentista e della musica che suonava, così come la spada veniva forgiata per la persona che l'avrebbe usata tutta la vita.

Oggi vi è una sola forma standard diffusa in tutto il mondo con pochissime e minime varianti, mentre fino all'inizio del secolo scorso si potevano trovare forme differenti di archetto e lo stesso violinista poteva usarne più di una anche nello stesso concerto.

Le diverse fatture della punta degli archi nel XVIII e XIX secolo





B. Campagnoli (1790 c.a.) la corretta posizione del violinista

Più andiamo indietro nel tempo più le forme cambiano in maniera significativa. Cambia la lunghezza dell'arco, la forma, persino la struttura (la curvatura era anche al contrario di adesso cioè proprio ad arco, cui deve il suo nome). Ma torniamo all'Aikidō e alla musica. Un anno fa circa, proposi al maestro Zucco di esplorare assieme l'Aikidō e la musica. Lo avevo sentito suonare il sassofono con grande piacere al "giovedì musicale" del Kinorenma di La Spezia.

Così ci siamo scritti tramite mail per molti mesi. Finché allo stage di Sacile nel maggio 2017 abbiamo iniziato un primo esperimento molto semplice: nel momento di *seiza* nel più assoluto silenzio e concentrazione, tutti avevano gli occhi chiusi, mi sono alzato e ho preso il violino per suonare un breve brano.

Per me è stata una esperienza direi mistica.

Ho avuto molti pubblici nella mia carriera, attenti e meno attenti, colti, generosi, difficili, distratti.... Ma mai ho potuto sentire un pubblico così attento da sembrare una sola persona.

È stato fantastico!

Insegno in Conservatorio da quasi quarant'anni (trentasei per la precisione) ho l'abitudine, come ogni professione anche l'insegnante ha la sua deformazione professionale, di trasmettere agli studenti tutte le mie esperienze più belle e significative.

Ho provato così a proporre qualche semplice esercizio di respirazione, e l'attenzione alla postura tipica dell'aikidōka (ano chiuso e forza nel *tanden*).



Maestro Domenico Zucco



Casalborgone agosto 2017: al centro in basso, da sinistra: Florindo Baldissera, Domenico Zucco e Davide Amodio

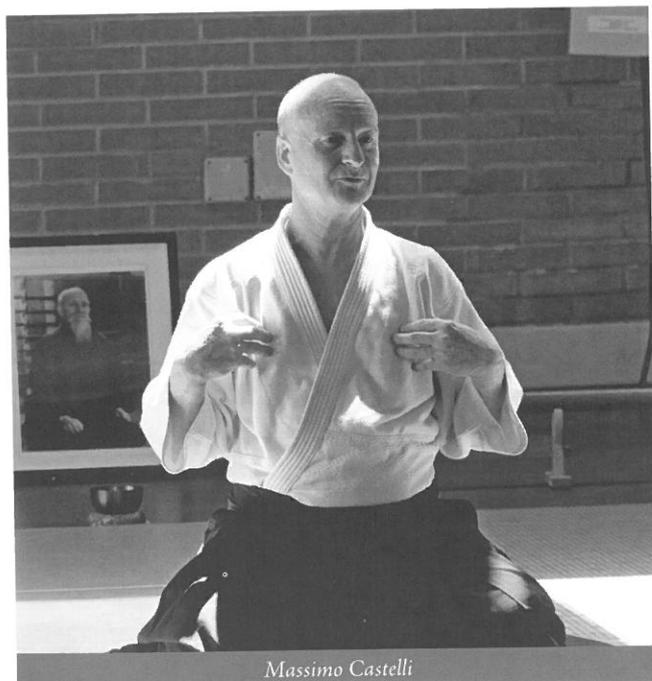
Benché convinto della bontà delle cose che propono, mai mi sarei aspettato, come dicevo più sopra, la velocità e l'efficacia dei risultati in così breve tempo, ovvero subito!

Ho provato prima con una studentessa che aveva facilità e particolare interesse nello sperimentare queste cose.

Dopo un'ora la differenza tra lei e le sue compagne di quartetto, sopraggiunte dopo, era assolutamente evidente: la prima era finalmente sicura di sé, chiara nel trasmettere le sue intenzioni e soprattutto con il corpo morbido e tutto partecipe al suono.

La settimana dopo ho proposto anche alle altre di provare a respirare con generosità, senza lo strumento prima di suonare e l'effetto è stato ancora più sorprendente.

Sembravano altre persone.



Massimo Castelli

Purtroppo anche in presenza di così eclatanti risultati è difficile convincere le persone a perseverare e soprattutto a continuare da soli.

Per questo, assieme a un caro collega, anche lui aikidōka ma da più tempo di me (il prof. Florindo Baldissera, insegnante di chitarra) abbiamo deciso di istituire un vero e proprio corso di Aikidō e musica all'interno del conservatorio dove insegnamo: il "Benedetto Marcello" di Venezia.

Lo abbiamo intitolato *Aiki-Ongaku*<sup>1</sup>.

Non basta però, fare da tramite, anche perché è assolutamente necessario che gli studenti abbiano le indicazioni specifiche da veri maestri. Così abbiamo chiesto al nostro maestro, Massimo Castelli, di seguire gli interessati tutto l'anno, con cadenza mensile, a partire dal mese di novembre 2017 e al maestro Domenico Zucco di realizzare alla fine uno stage specifico per musicisti che si terrà nel maggio 2018.

Il corso è iniziato a novembre 2017 con un notevole successo: 42 iscritti! Siamo molto speranzosi che sarà una bellissima esperienza per tutti, maestri e studenti!

1) *ongaku*, un termine antico che designava le attività artistiche musicali, alla fine dell'Ottocento fu usato in giapponese per tradurre i termini delle varie lingue europee equivalenti a 'musica'. È composto da due parti 'suono' e 'piacevolezza'.

(Con la gentile collaborazione del nostro compagno di dōjō il prof. Paolo Calvetti).

**Davide Amodio**  
Meikiyo Aikidō Dōjō Venezia  
Pratica dal 2016

## L'ANGOLO DELLA POESIA

«Nel 1966, in occasione della grande retrospettiva a lui dedicata in Giappone, Miró si reca a Tokyo e Kyoto per la prima volta e qui è in grado di sperimentare in prima persona la cultura Zen, il potere delle poesie Haiku e gesti dei maestri calligrafi.

In particolare, cattura la sua attenzione la relazione tra semplicità grafica degli ideogrammi, l'intensa meditazione e la preparazione rituale che precedono il gesto.»

[www.pmagazine.it/miro-sogno-colore](http://www.pmagazine.it/miro-sogno-colore)

Ho notato che la nostra rivista, benché sempre ricca di contenuti culturali e di riferimenti alle varie arti, risulta un poco carente per quanto concerne la poesia e ho deciso quindi di dare il mio piccolo contributo.

L'Aikido è una arte marziale dalle tantissime sfaccettature che dà adito a molteplici interpretazioni.

È però sempre stata mia ferma convinzione che l'aspetto principale sia quello puramente tecnico.

Ciò significa che, volendo attribuire all'Aikido la piena dignità di Arte Marziale, non si può prescindere dalla reale efficacia delle tecniche praticate.

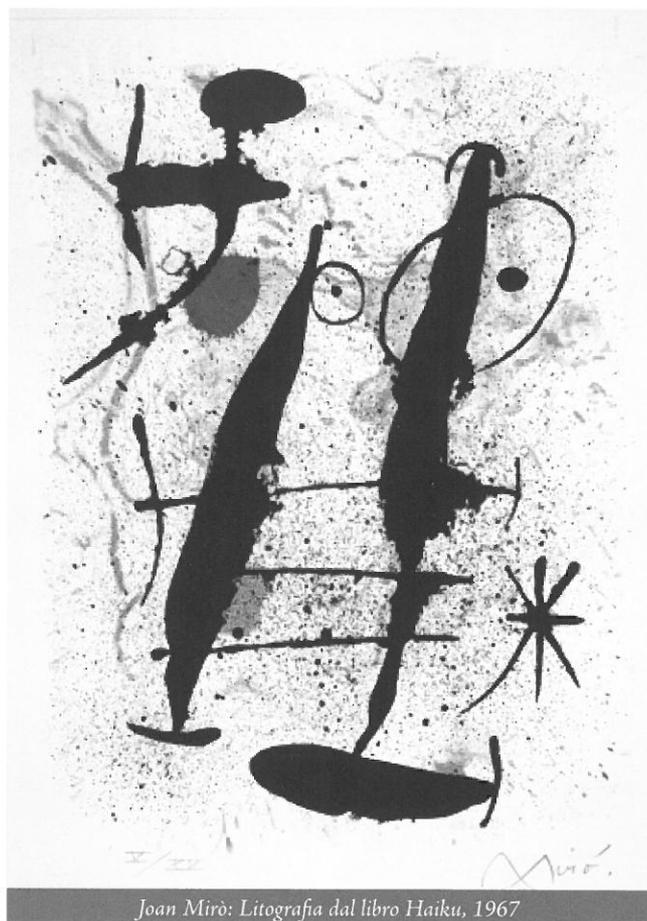
Sono fermamente convinto che solo la diffusione di un Aikido fatto di pratica seria, impegnata, faticosa e veramente efficace nel forgiare il corpo e lo spirito possa avvicinare generazioni di giovani alla Via dell'Armonia in cui tutti noi crediamo e che tutti noi cerchiamo di divulgare.

Riflettendo su questa considerazione, al pari di un samurai che in punto di morte compone il suo haiku, anche io, benché non sia avvezzo a comporre versi, mi sono ritrovato ad un tratto ispirato.

Come il divino poeta Dante Alighieri decise di realizzare il suo capolavoro non nella dotta lingua latina ma nella più informale lingua volgare, così io ho deciso di comporre questo sonetto utilizzando non la lingua italiana ma un idioma dialettale.

Per motivi di rima non ho potuto utilizzare il dialetto romagnolo a me familiare ma ho dovuto attingere a un dialetto del meridione d'Italia che per le sue sonorità più si confaceva alle mie esigenze.

Mi scuso pertanto per eventuali piccole imperfezioni.



Joan Miró: Litografia dal libro Haiku, 1967

### *Per convincere un amico*

*Con Ikkyo e con Nikkyo  
nu brazzu te scavicchio*

*Con Sankyō e con Ionkyō  
l'altro brazzu te lo tronco*

*Si te fo Kotegaesci  
d'ospedale nun ten'esci*

*Si te fo Koscinaghe  
vie' a fa Aikido insieme a me.*

Ugo Montevocchi  
Dōjō Aikidōmus Rimini  
Pratica dal 1972

## 50 SFUMATURE DI... HOJO

Vorrei precisare che mi sono decisa a scrivere su Hojo a forza di sentire pronunciare male molte parole giapponesi, quindi per ora inizio da hojo pronunciato spesso hojō invece di hōjō.

Per chi è digiuno della lingua giapponese vorrei precisare che spesso le vocali "u" e "o" vengono allungate e tradotte nel nostro alfabeto, vengono segnalate mettendoci sopra una righetta, ma se non si rispetta la regola ci si trova a parlare d'altro!

Cominciamo quindi non con hōjō ma con hojō, come moltissimi di voi dicono accentando pure la "o"...

L'hojō di cui parlate voi è un jutsu cioè è 捕縄術 *hojōjutsu* detto anche *nawajutsu* 縄術 dove, attenzione, il primo *kanji* 縄 è quello di corda!

Se i conti non vi tornano chiarisco che il *kanji* 縄 da solo viene letto *nawa*, e associato ad altri *kanji* jō.

In nessun altro paese si vedono tante corde come in Giappone. Ma cosa si fa con le corde? Di solito dei nodi!

Sembra proprio che la capacità di fare dei nodi sia appannaggio della specie umana perché gli animali fanno intrecci complicatissimi, vere opere d'arte, ma non nodi...Quindi dobbiamo accettarne gli usi più o meno leciti.

Ovunque nei templi giapponesi si trovano intrecci di corde per significare il legame tra il terreno e il celeste e la legatura è stata per secoli il mezzo più comune per unire dei pezzi diventando una vera forma d'arte.

In certi templi o nelle vecchie dimore si vedono travi fissati con degli intrecci che rasentano la perfezione artistica e se chiedete a un giapponese di fare un nodo, certamente vi chiederete come è possibile che risulti così bello da mettervi in crisi quando dovete disfarlo. Ma il nodo è anche qualcosa di astratto, e a noi basta pensare a un *kata* di spada dove il "musubi" è a dir poco fondamentale...

Possiamo anche intravedere il forte legame che si crea tra una corda annodata e il subconscio della nostra

mente ed ecco che ci si spiega come mai i giapponesi un tempo non incarceravano ma semplicemente immobilizzavano i detenuti con corde di canapa e juta che venivano annodate con dei nodi che, seguendo una codifica, definivano il motivo dell'arresto, il tipo reato, la classe sociale, ecc.

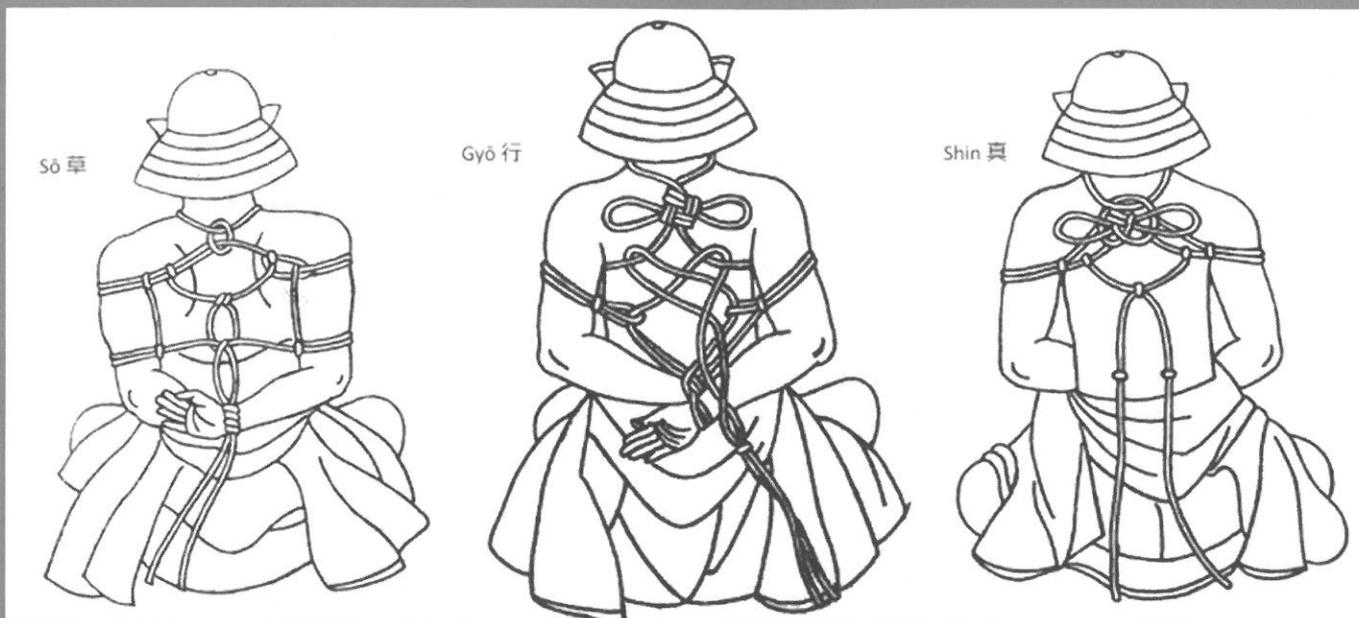
Legando una persona si crea un forte impatto sulla sua libertà e non solo si ha il controllo sui movimenti ma anche sul fluire dell'energia nei meridiani energetici. Ecco quindi che, perfezionando le tecniche, l'arte dei nodi *shibari* 縛 diventò un'arte marziale, *hojōjutsu*, utilizzata da samurai e polizia per circa 4 secoli fino al periodo Edo.

Ancor oggi sembra che la polizia giapponese porti ancora come strumenti delle corde nonostante vi siano mezzi più sofisticati ed efficaci.

Personalmente non le ho mai viste né ho mai dato loro l'occasione di bloccarmi (tranne una volta beccata col jō nudo perché stavo andando a comprare il fodero...) Ma spesso ho visto a Tōkyō fuori delle loro stazioni poliziotti col jō, in *ritsujo*! Anche una bastonata ben data qualche volta fa il suo effetto!



Tōkyō 2014



L'arte marziale dell'*hojōjutsu* risale ai tempi antichi e non risulta sia mai stata insegnata al di fuori del Giappone. Si seguono 4 principi che, con aggiunta dei miei commenti, sono:

- 1) Legare in modo da impedire che il prigioniero si liberi da solo (mi sembra ovvio...)
- 2) Non causare danni né fisici né mentali (bello e corretto)
- 3) Fare in modo che le tecniche di legatura restino segrete (meglio rispettare il copyright)
- 4) Dare importanza all'estetica (fantastico, questa poteva nascere solo in Giappone!)

Ed è appunto il quarto punto che ha permesso a quest'arte di resistere nel tempo e trasformarsi in qualcosa di erotico oltre che estetico.

Diversi artisti hanno cominciato a trovare immagini astratte e proporre intrecci insoliti così, a inizio ottocento, lo shibari, diventa *kinbaku* 緊縛 (legare strettamente), assume valenza provocante e diventa arte.

Questi artisti detti *nawashi* 縄師 (*nawa* 縄 = corda + *shi* 師 maestro = maestri di corde) creano composizioni artistiche giocando con le curve dei corpi riflettendo ancora una volta l'amore per la presentazione tipica dei giapponesi che in un altro contesto, usando dei ori, esprimono nell'elegante arte Ikebana.

Nel periodo Edo tra gli ukiyoe comparvero anche i *semee* 責め絵 (disegni di tortura) dove erano rappresentate scene di costrizione che hanno permesso di divulgare il *kinbaku* e che successivamente sono stati trasposti negli anime da diversi artisti.

A Montecchio (VI), fino al 3 dicembre 2017 (ormai è tardi...) c'è stata una mostra del grande artista giapponese quasi ottantenne Araki Nobuyoshi, autore di decine di libri e migliaia di foto che lasciano spesso perplessi ma che suscitano introspezioni profonde.

Araki si rifà allo *shinbaku* e le sue immagini di donne immobilizzate dalle corde di canapa riflettono l'incertezza dei sentimenti e la solitudine che si annida nel sesso che non è che una ingannevole trappola del vero amore.

Un artista originale che val la pena di conoscere e che non smette mai di proporre un nuovo punto di vista persino con i fiori.

L'arte antica di immobilizzare l'avversario in Giappone aveva una valenza quasi mistica di manipolazione dell'energia ma in occidente, questo aspetto è stato abbandonato.

Ora lascio l'argomento a qualcun altro perché non sono abbastanza informata!

Io non ce la farei proprio a lasciarmi legare... Già mi vien voglia di ribellarmi quando mi bloccano ambedue le braccia... Però ho scoperto che a Torino c'è un centro attivissimo dove hanno una mega sala che andrebbe bene come dojo se ci lasciassero mettere dei tatami...

Vi citano Riccardo Wildties: "Il tormento della corda è per le anime che hanno dentro quella tristezza, quel tumulto interiore, quel bisogno di abbandonarsi al di là di chi lega e di chi viene legato. Non parliamo di sadismo e di masochismo, ma di un pellegrinaggio, di scalare insieme una montagna, del viaggio e non della destinazione."

Diciamo che continua a non interessarmi, preferisco l'aikidō e l'origami !!!

**Gianna Alice**  
Dōjō Kishintai Torino  
Pratica dal 1987

# L'OBİ (NON SOLO) DI IMPERIA

L'arte dei nodi di cui parla l'articolo precedente fa immediatamente pensare al nostro nodo, quello dell'*obi* la cui compiuta esecuzione tanto fa arrabbiare i principianti.

Una volta imparata la realizzazione sorge spontanea una domanda: ma se serve solo e a tenere su i pantaloni e la *hakama*, quindi per la decenza, perché dobbiamo realizzarlo in una particolare maniera?

Un bella risposta ci viene fornita da Luciano Paterna nel libro "Il maestro di Aikido" ripreso anche dal nostro Alessandro Drovandi in "Quaderni di Dojo":

«Simbolicamente la cintura è considerata come l'IO individuale, cioè quel processo che si sviluppa gradualmente con la maturazione soggettiva, con l'esperienza e mediante l'identificazione.

Il nodo della cintura rappresenta la nostra decisione di proseguire verso la conoscenza materiale prima, e spirituale poi, per arrivare all'armonia con il cosmo.

I due estremi del nodo sono, in Aikido, posti verso il basso a significare la flessibilità di quest'arte. Nel Judo, invece, gli estremi sono tirati di fianco per simboleggiare la risolutezza delle azioni. /.../

Anche l'*hakama* ha un nodo particolare che viene posto al centro del basso ventre a simboleggiare il punto del "ki".

Si parla molto di questa energia che tutti noi abbiamo, che è difficile da localizzare e da esternare, ma che esiste e si può canalizzare.

Molti maestri asseriscono che questo "ki" (sia tagliente che irradiante) si sviluppa attraverso le tecniche respiratorie, altri attraverso la continua ripetizione degli esercizi fisici, altri ancora attraverso la concentrazione.»

Nodo in giapponese si dice *musubi*, termine che ha varie connotazioni e sfumature.

*Musubi* è l'idea di un vincolo indissolubile, destinato a durare per sempre attraverso le generazioni, ma anche il vincolo che assume chi decide di seguire una via, il legame che esiste tra maestro e discepolo.

Riprendiamo qui una citazione dall'anime di successo "Your Name" scritto e diretto da Makoto Shinkai, prodotto da CoMix Wave Films (2016):

«*Mitsuha, Yotsuha, conoscete  
la parola "musubi"?*

*Musubi è un antico modo di chiamare  
il dio guardiano.*

*Ma questa parola ha un  
significato profondo.*

*Annodare fili è Musubi.*

*Il legame tra le persone è Musubi.*

*Il flusso del tempo è Musubi.*

*Tutte queste cose discendono  
dal potere del dio.*

*E così anche le corde intrecciate  
che facciamo per le feste sono l'arte del dio  
e rappresentano il flusso del tempo stesso.*

*Convergono e prendono forma.*

*Si attorcigliano, si aggrovigliano  
e poi a volte si svelano in una pausa,  
e poi si collegano di nuovo.*

*Musubi, annodare.*

*Questo è il tempo.*

*Questo è tutto musubi.»*

# 歌川国芳 UTAGAWA KUNIYOSHI

Una ventina di anni fa girovagando per il Giappone ho scoperto che nella cittadina di Obuse esisteva il museo Hokusai kan che, come dice il nome, è dedicato ad Hokusai che proprio ad Obuse aveva vissuto gli ultimi anni della sua vita, grazie al mecenate Takai Kōzan.

Mi sono precipitata sotto il solleone e, arrivata nella mini stazione in mezzo ai campi mi sono chiesta se non mi ero forse sbagliata... Poi, arrivata al museo, invece di trovare una mostra di Hokusai era in atto una mega esposizione di diversi altri artisti di *ukiyo*: fu così che mi sono innamorata di Kuniyoshi!

Kuniyoshi è talmente famoso che non viene citato col cognome Utagawa bensì col nome Kuniyoshi, per evitare che venga confuso con altri artisti altrettanto noti che portano lo stesso cognome (ad es. Utagawa Hiroshige, Utagawa Kunisada, e altri).

Ai tempi vi erano esposizioni che in rotazione presentavano gli artisti del "mondo fluttuante".

Ora il museo è stato completamente rifatto e non saprei se la regola è ancora valida, comunque credo resti il maggior museo di artisti di *ukiyo* (mondo fluttuante) che sono stampe artistiche su carta, impresse con matrici di legno, quindi facilmente riproducibili a differenza dei quadri veri e propri.

Recentemente a Tokyo, è stato inaugurato un nuovo museo di *ukiyo*, il Sumida Hokusai Museum, progettato dal celebre architetto Kazuyo Sejima.

Fino al gennaio 2018 si poteva vedere la mostra "Celebrating our first anniversary: Happy Hokusai – good fortune from A to Z".

Il titolo, che a noi può sembrare strano, si riferisce alla tradizionale usanza di ringraziare le divinità ad ogni inizio anno e cambio stagioni invocando salute, serenità ed abbondanza di raccolti.



Utagawa Kuniyoshi *L'universo femminile*-Teppozu

Quindi per l'occasione erano esposti lavori portafortuna di Hokusai e di molti artisti della sua scuola.

In ogni caso è bene tener d'occhio le esposizioni di questi artisti *ukiyo* perché vale sempre la pena di vederne le xilografie, anche se non sono tutti così prolifici e famosi come Utamaro, Hiroshige, Kuniyoshi e Kunisada.

A Milano invece, al Museo della Permanente vi è stata la mostra "Kuniyoshi, il visionario del mondo fluttuante" curata da Rossella Menegazzo che presentava una selezione di 165 xilografie policrome, tutte provenienti dal Giappone (Masao Takashima Collection).

Il percorso prevedeva 5 temi: bellezza - paesaggi - guerrieri ed eroi (in particolare eroi *suikoden*) - animali e parodie - gatti - che si possono scoprire immersi nei suggestivi colori di un insolito allestimento.

Utagawa Kuniyoshi (1798- 1861) nacque nella periferia di Tokyo (nel quartiere che oggi è Nihonbashi) dove si trovava Yoshiwara, il quartiere del piacere e delle case da tè.

In quel periodo, dopo trecento anni di isolamento avvenne la progressiva apertura all'Occidente così, come altri artisti suoi contemporanei, influenzò molti impressionisti occidentali, tra cui in particolar modo Claude Monet, che teneva in casa alcune sue silografie. Da parte sua Kuniyoshi era incuriosito dalle tecniche occidentali e cercò di imitare sulle matrici di legno l'incisione dalla lastra di rame creando variazioni originali.

Qualunque sia la forma del supporto usato, sia il classico formato rettangolare, che quello ad *uchiwa* (il ventaglio rotondo), tritico o polittico (a cinque o sei fogli), le sue immagini appaiono fantasiose, molto colorate, roboanti e dense di particolari.

I temi che rappresenta spaziano in tutte le direzioni ed è davvero incredibile la forza che emana dalle sue opere: l'eleganza delle donne, la raffinatezza e la ricchezza di particolari delle stoffe dei *kimoni*, la precisione con cui fa risaltare i particolari delle suppellettili ad essi abbinati ci riempie di stupore.

Le pennellate sottili ed eleganti delle scritte diventano parte integrante di molte opere e vengono ammirate anche se pochi sono in grado di leggerle; i ritratti degli attori *kabuki* ci rivelano i loro sontuosi abbigliamenti mentre i paesaggi che esprimono la bellezza e la forza della natura interagiscono con gli stati d'animo dello spettatore.

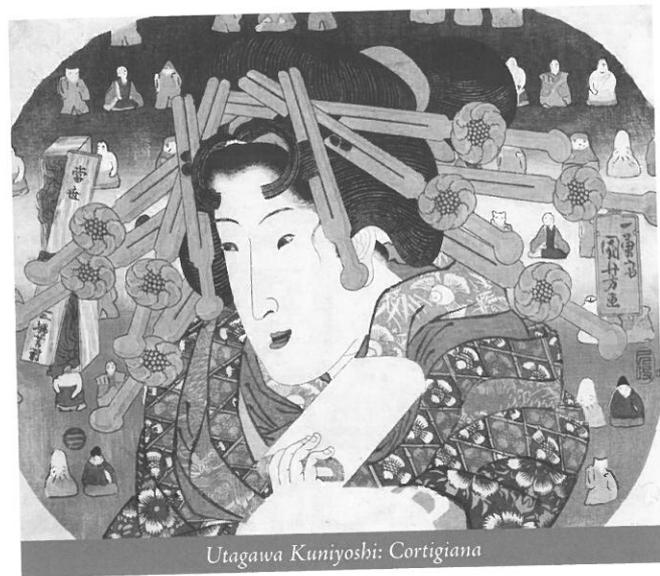
Non ha certo tralasciato i giochi illusionistici, tipici della sua epoca, fatti di ombre e di figure composite inserite una nell'altra e neppure le caricature, anch'esse divertenti ed attuali.

Molto vasta anche la sezione dei guerrieri, le imprese dei samurai e le loro potenti lotte, così intense da lasciar trapelare i contrasti psicologici.

Particolarmente policrome le rappresentazioni con i demoni o le lotte con animali che, da giapponese, rappresentava spesso in modo antropomorfo ed infine i gatti, suoi prediletti, ai quali ha trasferito il suo umorismo in un gran numero di opere.

Forse questa sua ricchezza di particolari e colori risale all'infanzia, quando aiutava il padre disegnatore di tessuti e tintore di seta e al fatto che già a 12 anni evidenziava la sua bravura nel disegno al punto da esser notato dal maestro Utagawa Toyokuni, che lo ammise nella sua scuola dove diventò uno degli alunni migliori e dove a sua volta fu insegnante di molti artisti di grande successo.

Dopo pochi anni di scuola, adottato lo pseudonimo di Kuniyoshi, cominciò a lavorare come artista indipendente e fu poliedrico sia per la varietà dei soggetti che della ricchezza delle tecniche, ma economicamente non ebbe molto successo causa la concorrenza di altri artisti finché non conobbe Kunisada (autore di



Utagawa Kuniyoshi: Cortigiana

decine di migliaia di opere) che all'epoca era un pittore già affermato e gli permise di entrare nei circoli artistici della città.

Appena trentenne diventò subito famoso per la pubblicazione della serie di silografie policrome che si rifà al romanzo *Suikoden* ed ai suoi 108 eroi di cui illustra le avventure di briganti armati, dai corpi possenti e tatuati che difendono il popolo stremato dalle ingiustizie del governo.

Con Kuniyoshi si afferma quindi il genere di stampe di guerrieri chiamato *mushae* a cui ancor oggi molti disegnatori si ispirano per i manga ed anime. Si può quindi dire che Kuniyoshi il visionario è stato un precursore e un artista "pop".

Le sue rappresentazioni, qualunque fosse l'argomento, risultavano sempre molto originali e innovative ma poiché nel 1841 una riforma governativa limitò gli spettacoli e la vendita di stampe, Kuniyoshi, per evitare problemi, iniziò la produzione di stampe umoristiche e caricaturali, molto apprezzate da un pubblico insospettito delle ingerenze politiche, giocando con ironia su sentimenti ed emozioni come pochi altri hanno saputo fare.

Parallelamente non mancò di dedicarsi anche a rappresentazioni naturalistiche e di paesaggi (*fūkeiga*) che, pur essendo un tema che si ritrova trattato da gran parte degli artisti, rivelano anch'essi la sua abilità e l'originalità dei suoi punti di vista.

Le opere di Kuniyoshi sono piene di sorprese, sempre originali rispetto a quelle dei suoi contemporanei, ma soprattutto ci coinvolgono e ci danno la sensazione non solo di essere viste, ma vissute.

Gianna Alice  
Dōjō Kishintai Torino  
Pratica dal 1987

# SILENZIO

In realtà siamo al cinema ma... Con un libro in mano. Stiamo infatti parlando di "Silenzio" film tratto dal libro di Shusaku Endo e di conseguenza dobbiamo trattare di entrambe le forme.

Innanzitutto un appunto sul libro nell'edizione italiana: la traduzione non è stata fatta direttamente dal giapponese ma mediata dall'inglese e quindi (forse) lo stile del romanzo ne ha risentito.

Perché quello che spicca nello stile del libro è come da un certo punto in poi tutto diventi molto confuso, approssimativo; le descrizioni da accurate passano a abboracciate ed anche la fine è molto tirata via.

Tuttavia, a parte questo il libro è molto interessante e soprattutto istruttivo ed illuminante su un preciso periodo storico giapponese. Questa la trama del libro e del film: Siamo nei primi anni del 1600 durante la persecuzione dei cristiani (*kirishitan*) in Giappone.

Due giovani sacerdoti della compagna di Gesù, Sebastião Rodrigues e Francisco Garrp arrivano, dopo un viaggio irto di peripezie, in Giappone per accertare l'apostasia di padre Ferreira. Costretti a separarsi e traditi da Kichijiro, una specie di Giuda Iscariota, la ricerca dell'apostata diventa una sorta di Calvario.

Iniziano qui descrizioni davvero coinvolgenti: messe clandestine, battesimi, immagini sacre tenute nascoste, e poi le torture cui vengono sottoposti i fedeli trovati in flagranza: tortura dell'acqua bollente, impiccagioni al rovescio, *anazuri*: tortura della fossa (i colpevoli vengono tenuti a testa in giù dopo che gli è stato provocato un taglio dietro l'orecchio al fine di far fluire il sangue e non dare subito la morte).

Ed ancora l'avvio ai lavori forzati ed il modo in cui vengono costretti ad abiurare: calpestando il "*fumie*" ossia l'immagine sacra. Nessuno sfugge a queste persecuzioni: uomini donne vecchi bambini, una vera carneficina davanti agli occhi di Padre Sebastian che, tradito nuovamente ed imprigionato, deve assecondare l'inquisitore Inoue persuaso che il modo migliore di sradicare il cristianesimo in Giappone non sia la morte fisica dei missionari ma la loro morte "religiosa": l'apostasia. Il destino di Rodrigues sarà il medesimo di quello di padre Ferreira (evento storicamente accertato) che è diventato un notevole giapponese ed ha l'incarico di comporre un trattato che confuti il Cristianesimo.

"UN'OPERA DELICATA,  
LUMINOSA  
E PIENA DI UMANA  
COMPASSIONE."  
JOHN UPDIKE



  
CORBACCIO

Padre Rodrigues vuole resistere, è pronto a morire per la fede fino a quando di fronte alla tortura di un gruppo di *kirishitan* che terminerà solo con il suo *fumie* anch'egli si arrende.

Come gli dice Ferreira compirà un doloroso atto d'amore: l'unico modo per poter tornare ad ascoltare la voce del Dio Crocefisso finora in silenzio.

Silence non è un film immediato, va metabolizzato. E' esteticamente molto bello e molte scene, grazie alla scenografia di Dante Ferretti e Francesca Lo Schiavo, sono davvero potenti ma è anche un film lento, meditativo, non facile.

Gli attori, la scenografia e il regista sono come detto di elevatissima qualità ma, a mio parere l'insieme è molto "pensato" poco godibile immediatamente. Forse perché Martin Scorsese ha impiegato quasi 30 anni per realizzare questo film in quanto, come da lui stesso dichiarato, non era pronto a cimentarsi in modo così diretto con il tema che gli sta più a cuore: il rapporto dell'uomo con la fede.

**Luisa Bargiacchi**  
Dōjō Nippon La Spezia  
Pratica dal 1985

# GLI ULTIMI MISSIONARI

TOMOKO FURUI

## L'ultimo missionario

*La storia segreta di  
Giovanni Battista Sidotti in Giappone*

La figura di Sebastiao Rodrigues nel libro e film *Silenzio* si ispira alla figura del gesuita Giuseppe Chiara, la cui biografia, che riprendiamo da wikipedia, è a questo riguardo davvero illuminante.

«Chiara nacque a Chiusa Sclafani, nel regno di Sicilia. Giunse in Giappone nell'epoca in cui la cristianità era rigorosamente vietata, nel tentativo di individuare il successore di Cristóvão Ferreira che nel 1633 aveva abiurato la sua fede cristiana a causa delle torture delle autorità giapponesi. Anche Chiara fu torturato e per questo anch'egli abiurò.

Dopo la rivolta di Shimabara, arrivò sull'isola di Oshima e fu in seguito arrestato nella provincia di Chikuzen nel maggio 1643. Sposò successivamente una donna giapponese, rilevando il nome e lo status di samurai del suo defunto marito, Okamoto Sanemon, e visse in Giappone fino alla sua morte, avvenuta a Edo il 24 agosto 1685, all'età di 83 anni.»

Giuseppe Chiara morì non distante da Ikebukuro, a Tokyo, in una collina sopra l'area di Myogadani, dove tuttora 2 cippi informano che qui si trovava la Kirishitan Yashiki, la prigione dei cristiani costruita nel 1646, e qui fu internato anche Giovanni Battista Sidotti (o Sidoti), l'ultimo missionario venuto in Giappone, ineludibile pietra miliare delle relazioni tra Oriente ed Occidente.

La figura di Sidotti ha avuto molta eco in Giappone, tanto che è in uscita "L'ultimo missionario", un libro dedicato alla sua biografia, scritto da una giornalista giapponese, Tomoko Furui e pubblicato dalle edizioni Terrasanta.



ETS  
EDIZIONI TERRASANTA



Tomoko Furui

Sono stati proprio i frati francescani di Tokyo a spingere la casa editrice italiana che porta l'egida della Terrasanta a pubblicare il libro che in Giappone è già uscito da qualche anno.

«Per me – racconta la scrittrice – scrivere la storia di Sidotti e andare in cerca dei documenti per ricostruire la sua vita e i suoi incontri, è stata quasi una missione di vita. Tutto è cominciato per caso.

Ventiquattro anni fa mi sono trasferita con mio marito americano a vivere sull'isola di Yakushima e accanto a casa mia c'è una chiesa dove entravo spesso. Ci andavano poche persone, al tempo, ma era quasi un modo di ritrovarsi insieme con altri.

Il sacerdote che viveva lì, padre Renzo Contarini dei Saveriani, era arrivato prima di morire, padre Renzo mi chiese di continuare il suo progetto su Sidotti. Mi sono sentita investita di un missione, e così per sette anni ho studiato la figura e la vita di Padre Sidotti e alla fine ho scritto il libro.

In Giappone molti sono interessati alla figura di Sidotti anche per la sua influenza sugli scritti di Arai Hakusei che nel periodo del *sakoku*, hanno avuto molto peso per una nuova apertura del Giappone verso l'occidente.»

Ma torniamo a Sidotti. E' la notte tra l'11 e il 12 ottobre 1708 a Yakushima. La corrente spinge all'approdo una nave chiamata Santa Trinidad proveniente dalla Filippine. Sbarca un uomo di circa quarant'anni vestito da samurai con la spada e i capelli raccolti.

Ha con sé un altare portatile, l'olio santo, il breviario e un'immagine della Madonna. Il suo obiettivo è evangelizzare il Giappone. E' padre Giovanni Battista Sidotti che entra nel paese da clandestino.

Dopo pochi giorni però viene scoperto, imprigionato e trasferito a Tokyo.

Qui accade qualcosa di inatteso: Hakuseki Arai, studioso confuciano e consigliere dello shogun, decide di interrogarlo di persona.

Ne nascono quattro incontri intensi che articolano un dialogo culturale oltre che spirituale che spazia dalla geografia all'astronomia e che per il Giappone, che si era isolato, si rivela fondamentale per il suo sviluppo.

Per questo scambio tra civiltà, la vita è risparmiata al missionario, senza che debba rinunciare alla sua fede, ma con l'obbligo dell'isolamento, mentre Hakuseki, ispirato da quelle conversazioni, scrive importanti opere che gettano le basi della riapertura del Giappone come "Notizie sull'Occidente – *Seyio Kibun*".

Sidotti muore dopo qualche anno di stenti perché nella solitaria vita a cui è destinato dalle leggi ferree di allora, trova il modo di impartire il sacramento del battesimo ad una coppia di coniugi.

Sa che così facendo firma la sua condanna a morte, ma non può sottrarsi alla sua missione. Probabilmente muore di stenti perché nella cella dove lo tengono gli servono sempre meno cibo.

Sottolinea Tomoko Furui (l'autrice del libro): «Nel dipingere sulla parete della cella la croce con il proprio sangue, Sidotti, risoltosi alla morte dal momento in cui aveva amministrato loro il battesimo, desiderava lasciare un segno che testimoniava di aver vissuto lì dentro nel dolore. Concluse la propria esistenza a quarantasette anni. "Signore, affido tutto a te."»

Era notte inoltrata, il 27 novembre 1714. Tre anni fa a Tokyo durante dei lavori per la costruzione di un edificio, nella zona conosciuta per essere la prigione dei cristiani, il Kirishitan Yashiki, sono state ritrovate tre tombe con ossa umane ancora conservate.

Grazie ad accurati studi sul cranio e all'esame del Dna le ossa ritrovate sono state attribuite anche ad un italiano di circa trecento anni fa che è stato riconosciuto essere Sidotti e ai due coniugi giapponesi da lui battezzati.

Il Giappone ogni anno lo ricorda il 23 novembre e una lapide a sua memoria è stata eretta anche a Tokyo. La sua memoria torna viva in questo libro a lui dedicato e forse la sua missione evangelizzatrice in qualche modo, non è ancora esaurita.

Si ringrazia Mirko Testa, caporedattore per l'edizione italiana di Aleteia per la concessione all'utilizzo dell'articolo di Geraldine Schwarz.  
[it.aleteia.org](http://it.aleteia.org)



Lapide presso Yakushima

# UN CASTELLO... TRALLALLÁ..... TRE CASTELLI... TRALLALLERO!!!



Lasciando Tokyo e dirigendosi verso ovest, oltre le prefetture di Saitama e Yamanashi, s'incontra la prefettura di Nagano.

Spingendosi tra le montagne di Honshu verso i confini occidentali della sottoregione interna di Chūbu, Koshin'etsu, in un ideale baricentro nipponico tra nord e sud, est e ovest, a circa 220 km da Tokyo si arriva a Matsumoto.

Una cittadina non molto grande, senza alcuna particolarità o importanza se non fosse per il fatto che ospita uno dei tre (gli altri due sono Himeji e Kumamoto) principali castelli monumentali e tesoro nazionale del Giappone: sono tre originali, o solo parzialmente ricostruiti, tutti facenti parte del patrimonio culturale del Sol Levante e tutti posso essere comodamente visitati al seguente indirizzo: [www.japanese-castle-explorer.com/map.html](http://www.japanese-castle-explorer.com/map.html)

Differentemente dagli altri due è un castello costruito su un tratto di terra piana e quindi per provvedere alla sua difesa a suo tempo pensarono ad una diversa soluzione: un fossato d'acqua. Una panoramica può essere vista qui: [google.it/maps/@36.2384421,137.969359,307m/data=!3m1!1e3](https://www.google.it/maps/@36.2384421,137.969359,307m/data=!3m1!1e3)

Le origini della costruzione del castello di Matsumoto, sotto il nome di Fukashi, risalgono ai primi anni del 1500 ad opera di Ishikawa Genba Mori Yasunaga, ma è soltanto quando Tokugawa Ieyasu si trasferisce nella regione del Kanto e mette come responsabile

della regione Ishikawa Norimasa e suo figlio Yasunaga, che il castello viene costruito come lo vediamo oggi.

Ci sono diverse versioni esistenti circa le date e le fasi della sua costruzione: sembra che la parte più antica del complesso debba risalire al 1509 ad opera di Shimadachi Sadanaga del clan Ogasawara.

Il Comitato per la Protezione delle Proprietà Culturali ha stabilito nel 1958 che deve ritenersi costruito tra il 1594 e il 1596. Una più recente versione dal Dipartimento per le proprietà Culturali facente parte dell'Agenzia per gli Affari Culturali ha stabilito formalmente nel 2012 che il castello si deve ritenere opera risalente agli anni che vanno dal 1592 al 1615, anno del suo "completamento".

Per accedere al complesso fortificato, posto su un isolotto al centro di un grande fossato, si devono superare tre punti di accesso: il famoso ponte rosso o Uzumibashi, Kurumon o ponte nero e un altro ponticello minore. Esiste un più piccolo isolotto facente parte del complesso ma che non è collegato alla struttura principale se non dalla terraferma.

Su quest'ultimo si può ammirare il Taiko-mon, un accesso aperto al pubblico 3 volte l'anno per consentire di visitare ciò che all'epoca fungeva anche da magazzino. Costruito secondo i tipici canoni dell'architettura giapponese, il castello è costituito da sei piani. Il primo piano ha la particolarità di avere al centro una zona quadra rialzata di circa 45 cm denominata Musha-bashiri. Tale rialzo deve la sua natura al fatto che il castello ha doppie fondamenta e che tale spazio tra la parte centrale e il perimetro serviva ai soldati, prontamente armati durante un assedio, di correre lungo i pali con tutto il necessario.

Il 3° piano, piano nascosto o piano buio come è definito, è invisibile ad uno sguardo esterno e la mancanza di finestre, oltre che luogo ideale per la conservazione di cibo, armi e munizioni, rende la torre principale solo di 5 piani. È l'unico piano che ha due scale per salire. Il 6° piano è infine il luogo di importanza strategica in quanto sede operativa del comandante e signore. Il Castello di Matsumoto è stato anche definito il Castello del Corvo durante gli anni del suo splendore, per la colorazione delle sue tegole, venendo contrapposto al più famoso castello di Himeji, detto anche dell'Airone Bianco (per la sua tipica colorazione).

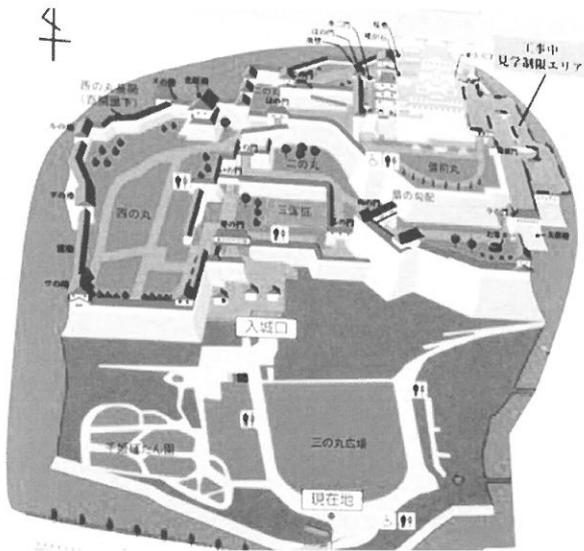
Il castello di Himeji è considerato tesoro nazionale insieme ad altri 4 castelli: il già visto Matsumoto, Hikone, Matsue e Inuyama.

Dichiarato Tesoro Nazionale nel 1931 e Patrimonio dell'Umanità dall'Unesco nel 1993, l'unico castello ad essere tale in Giappone, il Castello di Himeji è il più grande, più bello e più fortificato.

Chiamato anche il Castello dell'Airone Bianco, per via della forma dei suoi tetti che richiamano delle ali e dei suoi muri bianchissimi, è stato costruito a partire dal 1333 sulla collina di Himeyama, da cui inizialmente prese il nome.

Nato come semplice torrione difensivo è solo nel 1346 che prende il via la lunga e complessa fortificazione ad opera di Akamatsu Sadanori, denominandolo inizialmente castello di Himeyama, cambiando il nome in castello di Himeji in corso d'opera.

Nel 1581 Toyotomi Hideyoshi apporrà un significativo rinforzo della struttura iniziando un rifacimento, riadattamento e ampliamento che si protrarrà



fino al 1618 durante lo shogunato Tokugawa, quando Tokugawa Ieyasu diede in dono nel 1601 il castello e la sua gestione a Ikeda Terumasa per il suo apporto durante la battaglia di Sekigahara del 1600.



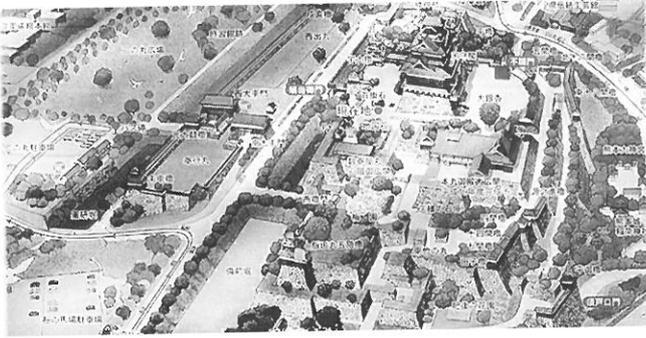
Le varie opere di adattamento, allargamento, ricostruzione e fortificazione apportate sotto diversi signori della guerra, possono essere anche documentate attraverso le tegole usate durante i lavori e marchiate con diversi simboli dei vari clan succedutisi in corso d'opera.

La costruzione semplice rende il castello di Himeji difficilmente espugnabile per le forze dell'epoca. Il complesso è circondato da un fossato d'acqua, con una vasta spianata prima di arrivare alle mura o con mura alte e ripide a picco sul fossato d'acqua.

Una doppia fila di mura protegge l'edificio e la via o meglio le vie per arrivare al castello sono pianificate vagamente a spirale anche con vicoli ciechi per dare sempre al sistema difensivo il controllo delle vie d'accesso con uno strategico vantaggio. Infine il castello è costruito in cima ad una collina per dare la visuale completa a 360° del territorio circostante.

Tutto ciò per rendere il castello virtualmente impenetrabile: virtualmente poiché sembra che nessuna battaglia di rilievo sia mai stata intrapresa contro questa meraviglia, se non di riflesso per via dei bombardamenti durante la II<sup>a</sup> guerra mondiale durante la quale fortunatamente l'integrità strutturale è stata preservata rendendolo uno dei 12 castelli originali presenti in Giappone.





Tra i tre quello più lontano dalla vita politica di corte del Giappone Feudale, è stato costruito sull'isola di Kyushu. Sebbene sia stato ricostruito, nel corso della sua storia, diverse parti del suo edificio sono ancora originali, annoverando il castello tra gli "originali". Purtroppo nel corso del 2016 il castello è stato pesantemente danneggiato da un terremoto e ora la maggior parte del complesso è inagibile per motivi di sicurezza.

Costruito tra il 1601 e il 1607 per opera di Kato Kiyomasa viene ideato per avere una solida struttura difensiva. Fa parte dei castelli costruiti su collina per cui l'accesso è reso difficoltoso per eventuali aggressori: le pareti delle basi sono costruite quasi invitando un aggressore a scalarle per poi impennarsi rapidamente verso le pareti dell'edificio dove si ritrovano degli spuntoni detti Difese Ninja.

All'interno sono presenti una serie di astute difese per aiutare a respingere e rallentare ogni intruso, pavimenti usignoli, passaggi nascosti e improvvise porte basse, per non contare le porte d'ingresso circondate da alte mura con feritoie e grate per aiutare la difesa. Un passaggio segreto conduce rapidamente dall'interno del castello ad uno dei cancelli per consentire la fuga in caso di estremo bisogno.

Il castello è costituito da 3 torrioni, 49 torrette, 18 porte della torretta e 29 porte minori e 53 stanze.

Al termine della sua costruzione fu piantato nell'area antistante l'entrata un albero di capelvenere, bruciato in parte durante la guerra civile del 1877 ma ancora oggi esistente, vivo e vegeto.

Rispetto agli altri due è quello che vanta gli interni più finemente decorati e qui possiamo vedere un esemplare delle sue stanze.

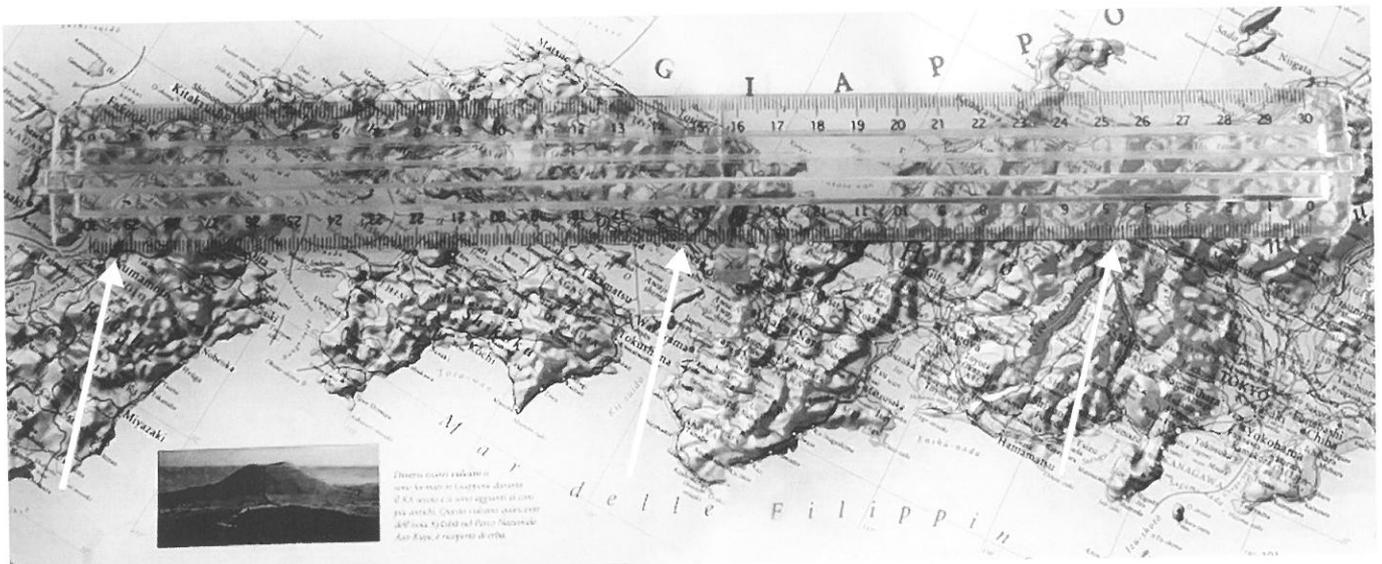
Dopo il clan Kato il castello fu sotto il dominio del clan Hosokawa che servì nell'ordine Nobunaga Oda (1534 - 1582), Toyotomi Hideyoshi (1537 - 1598), e Ieyasu Tokugawa (1543 - 1616).

Il più famoso samurai giapponese, Miyamoto Musahi (1584 - 1645) passò qui gli ultimi anni della sua vita e a Kumamoto è sepolto nel parco Musashizuka: un motivo in più per fare un salto in Giappone per una visita!!!

Curiosità: forse non tutti sanno che... Se si prende un righello si scopre che i tre più famosi castelli nipponici sono quasi perfettamente allineati.



**Michelangelo Stillante**  
Waka Ki Dōjō Bari  
Pratica dal 2009



# OPERAZIONE SALONE DELLIBRO 2017

## Terza partecipazione

Lo scorso anno temevo che non ci sarebbe stata una ulteriore edizione oppure che fosse una cosa deludente. Invece è stata un vero successo, addirittura meglio della precedente, perché andandosene i grandi editori che fagocitavano i visitatori e gli acquisti, tutti gli altri editori hanno incrementato visite e vendite.

## Definizione del programma

Visto che quest'anno abbiamo un tatami di 24 mq, cercheremo di usarlo al meglio. Per farlo conveniamo di definire un programma che verrà inserito nell'elenco delle attività che la Fondazione invierà alle scuole, in base al quale queste ultime decidono come organizzare la gita al Salone.

Stabilisco quindi come orario delle lezioni di prova: dalle 11 alle 12, dalle 12 alle 13 e dalle 15 alle 16. Ma la effettiva partecipazione delle scuole non è garantita.

## L'allestimento

Ormai siamo diventati dei veri esperti ad allestire (non che si debba allestire molto in verità), ed il nostro tatami tascabile (mattonelle di 50x50 spesse 2 cm) è molto veloce da montare.

Più complicato allestire lo spogliatoio, ma per questo sfruttiamo uno spazio vuoto di un metro per 4 totalmente inutilizzato proprio tra il nostro stand e quello adiacente.

## Le lezioni di prova

Quest'anno è stato un continuo, anche se non sono venute le scuole come speravo. Personalmente mi sono trovato a far provare per 3 o 4 ore di seguito, senza interruzione, oltre alle altre prove che avvenivano in parallelo, con alcuni miei allievi e quelli del Maestro Ladisi, nonché Ladisi stesso.



Devo dire che è stata una bella esperienza perché ho avuto modo di confrontarmi e far capire come sia l'Aikido a praticanti di Karate, Capoeira, Boxe o persone assolutamente digiune di arti marziali.

Molto divertente è stato notare che mentre ci facevamo trattamenti Shiatsu tra di noi per rilassarci e togliere stanchezza, ci sono stati dei visitatori (ma anche addetti di altri stand) che ci hanno chiesto di ricevere trattamenti Shiatsu.

Da tenere presente nel caso di una prossima edizione. Comunque, meno male che nell'edizione di quest'anno, il Salone si chiudeva alle 20 e non alle 22 o 23 come gli anni scorsi.

## Il Concerto del gruppo Yamato-O

Quest'anno, nella serata di sabato, abbiamo avuto il piacere di avere il gruppo Yamato-O composto da 3 musicisti e dalla soprano giapponese Chie Wada, che ha cantato canzoni tradizionali giapponesi.

Nota: il gruppo è stato fondato diversi anni fa da 4 praticanti di aikido ed ora Wada, Melle e Maggiolino praticano presso il dojo Kishintai del M. Zucco.

Il concerto è stato seguito da un piccolo ma molto interessato gruppo di visitatori, alcuni dei quali chiedevano il tema delle canzoni che venivano cantate.

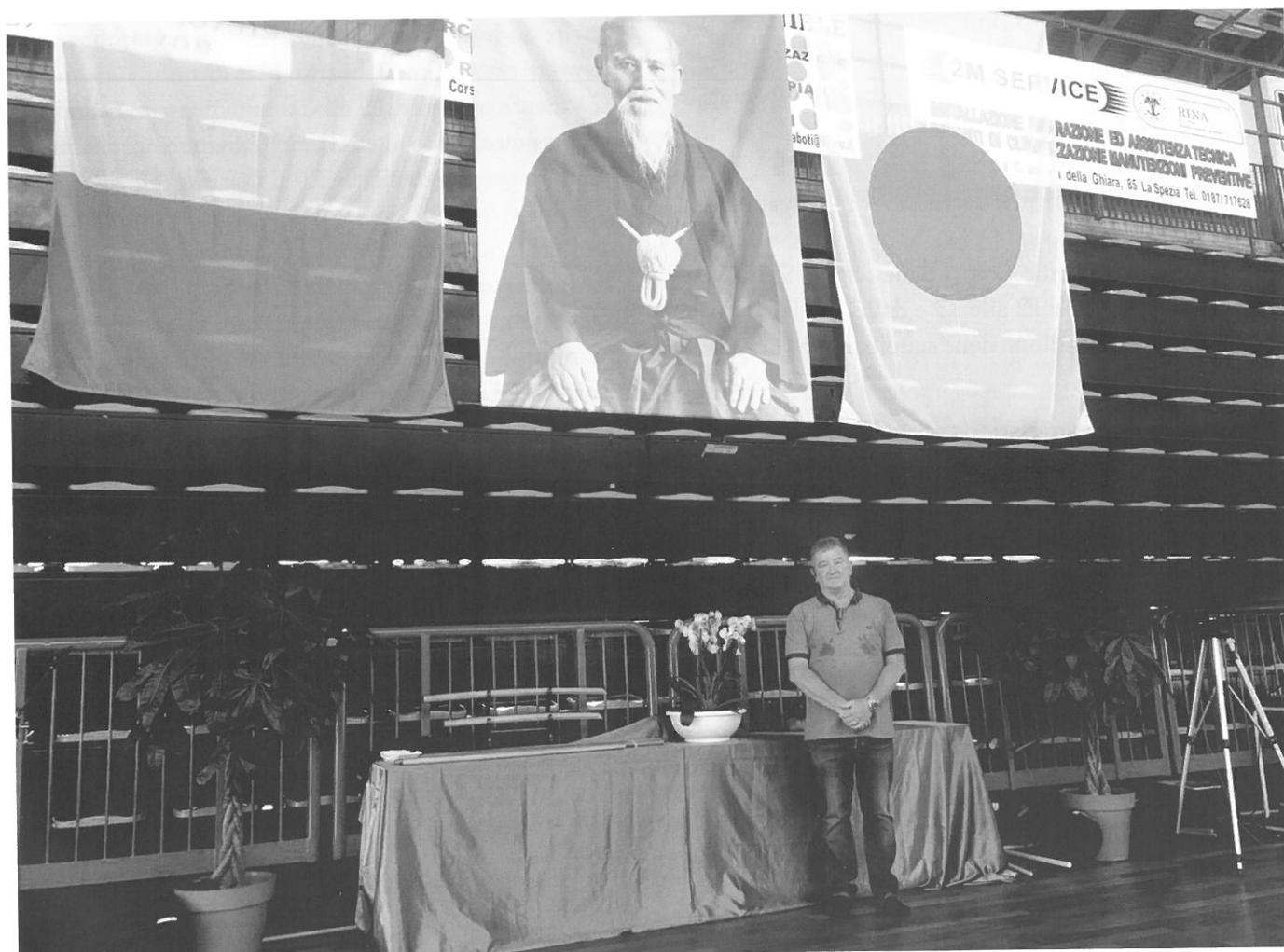
**Alberto Leis**  
Dōjō Shin Ai Torino  
Pratica dal 1980

# LA SPEZIA: LEZIONE DI DAE

Il 19 Luglio, durante lo stage estivo del M° Tada a La Spezia si è svolta un'interessante lezione formativa sull'uso del defibrillatore automatico tenuta dal Dott. Maurizio Cecchini, qui sotto in foto, specialista in cardiologia che opera da più di trenta anni presso l'azienda ospedaliera pisana dove si occupa di medicina d'urgenza e di rianimazione precoce.



Il dott. Cecchini, con la semplicità, la chiarezza e la simpatia che lo contraddistinguono, dopo aver elencato i rischi legati all'insorgere di fibrillazione ventricolare, ha spiegato come con un apparecchio, il defibrillatore automatico appunto, sia possibile rilevare le aritmie potenzialmente mortali e somministrare la defibrillazione automaticamente.



Questi apparecchi, dall'uso semplicissimo, al contrario dei defibrillatori professionali che devono essere impiegati solo da personale medico o paramedico, possono essere utilizzati da persone comuni e non richiedono sostanzialmente alcun addestramento particolare.

Durante la dimostrazione, svolta davanti ad una platea decisamente affollata di aikidoisti, il dott. Cecchini ha fatto vedere come il defibrillatore automatico sia in grado, attraverso una voce registrata, di guidare l'utilizzatore nello svolgimento della pratica relativa alla rianimazione.

Questa voce avverte che sta esaminando l'elettrocardiogramma: nel caso in cui rilevasse aritmia da defibrillare avverte di allontanarsi e premere il pulsante di scarica.

Dopo averla effettuata indica come effettuare il mesaggio cardiaco. In caso di fallimento della prima scarica l'apparecchio continua il suo lavoro di interpretazione dell'elettrocardiogramma e si prepara a una successiva scarica.

I più recenti studi hanno dimostrato che grazie ai defibrillatori automatici la percentuale di sopravvivenza sale a valori compresi tra il 25 e il 74%.

Si comprende come questi apparecchi siano indispensabili per soccorrere chi è vittima di un arresto cardiaco, in attesa dell'equipaggio di soccorso.

L'Aikikai d'Italia ha invitato il dott. Cecchini a tenere questa lezione e si è fatto promotore di convenzioni, tramite il consiglio Aikikai, per l'installazione di defibrillatori automatici all'interno dei locali della pratica, come esplicitamente previsto dalla legge italiana.

Tutti i partecipanti al termine della lezione hanno ricevuto un attestato di frequenza che li rende idonei all'uso di tale apparecchio.

Noi tutti aikidoisti sappiamo che le problematiche cardiache non sono collegabili alla nostra disciplina, praticabile da tutti indipendentemente dalle condizioni fisiche e dall'età, tuttavia una maggior conoscenza in materia costituisce un ottimo viatico sia alla

prevenzione sia alla possibilità di portare aiuto a chi ne abbia necessità.

L'attività del Dottor Cecchini è reperibile al sito [www.cecchinicuore.org](http://www.cecchinicuore.org) dove si potranno trovare anche altre immagini fotografiche del nostro evento, i video del primo soccorso con il DAE nonché tutte le altre informazioni relative alla sua associazione.

Riteniamo utile allegare copia del recentissimo decreto legge che, affronta il tema della presenza dei DAE anche per le società dilettantistiche; in una prima interpretazione della Legge non era stato chiarito questo punto ([www.gazzettaufficiale.it](http://www.gazzettaufficiale.it)).

*Da: Gazzetta Ufficiale DECRETO 26 giugno 2017*

*Linee guida sulla dotazione e l'utilizzo di defibrillatori semiautomatici e di eventuali altri dispositivi salvavita da parte delle associazioni e delle società sportive dilettantistiche. (17A04597)*

*(GU Serie Generale n.149 del 28-06-2017)*

*Dotazione ed impiego dei defibrillatori da parte delle società sportive dilettantistiche*

*1. L'obbligo di dotazione e impiego di defibrillatori semiautomatici ed eventuali altri dispositivi salvavita di cui all'articolo 7, comma 11, del decreto legge 13 settembre 2012, n. 158, convertito, con modificazioni, dalla legge 8 novembre 2012, n. 189, si intende assolto da parte delle associazioni e società sportive dilettantistiche, come definite dall'articolo 5 del decreto ministeriale 24 aprile 2013, alle seguenti condizioni: a) qualora utilizzino un impianto sportivo, come definito dall'articolo 2 del decreto Ministro dell'interno del 18 marzo 1996 e avente carattere permanente, che sia dotato di defibrillatore semiautomatico o a tecnologia più avanzata; b) qualora sia presente una persona debitamente formata all'utilizzazione del dispositivo durante le gare inserite nei calendari delle Federazioni sportive nazionali e delle discipline sportive associate, durante lo svolgimento di attività sportive con modalità competitive ed attività agonistiche di prestazione disciplinate dagli enti di promozione sportiva, nonché durante le gare organizzate da altre società dilettantistiche.*



# RICORDANDO CARMELO

Con Carmelo ci eravamo incontrati sul tatami a tanti stage, dove avevamo praticato insieme, ma sempre in silenzio, poche ed essenziali parole di saluto.

Una persona garbata, educata ma molto riservata. Poi un giorno improvvisamente le parole di Carmelo sono diventate un fiume in piena che mi ha travolto lasciandomi per qualche minuto in preda allo stupore.

Mi stava parlando dell'Aikido per bambini, di un corso speciale per aiutare bambini in difficoltà e il suo entusiasmo era così forte da trasformare totalmente il suo sguardo, il suo parlare, il suo intero essere.

Mi chiedeva una mano per trovare keikogi da dare a questi bambini, mi chiedeva consigli tecnici, mi proponeva incontri in cui far praticare insieme i nostri allievi. Da lì è nata una collaborazione, un percorso di lezioni condivise nel nostro dojo a Pietrasanta, è nata una stima reciproca e la costruzione di obiettivi comuni.

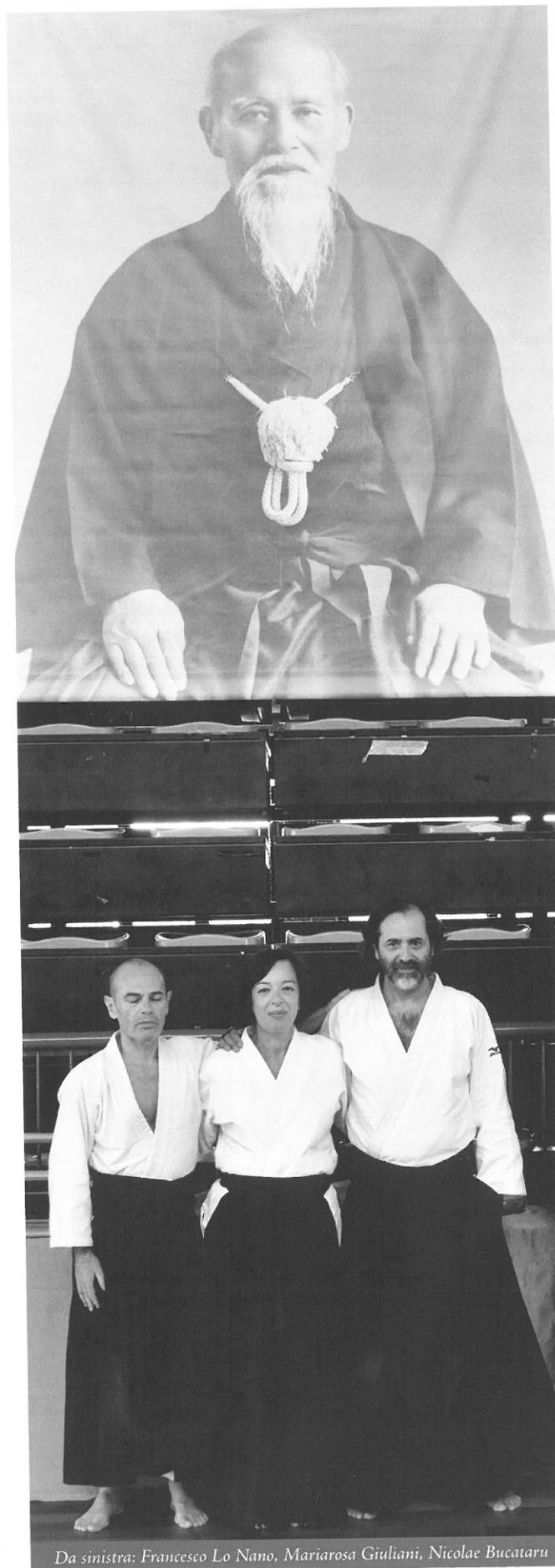
Dopo qualche anno Carmelo se n'è andato e subito dopo il dolore è arrivata la commozione per una telefonata da parte di Francesco Lo Nano, amico e insegnante di Carmelo, responsabile del dojo Ueshiba Genova. Mi annunciava che gli amici e i colleghi di Carmelo avrebbero fatto una raccolta di fondi a suo nome e proprio in base alla sua passione per l'Aikido bambini e alla stima per il nostro dojo avevano deciso di devolverla a noi. Avrebbe organizzato uno stage dove io avrei condotto la lezione per i bambini e in cui Carmelo sarebbe stato ricordato da tutti gli amici.

È stata una giornata forte, con momenti pervasi da lacrime che sono però evaporate nell'entusiasmo con cui tutti hanno partecipato alla lezione per bambini.

Il divertimento e l'armonia sono stati ristabiliti attraverso la pratica permettendoci di uscire da quel luogo con un animo sereno.

Dopo aver ricevuto la cifra raccolta ho iniziato a cercare una realtà di bambini con disagio verso la quale indirizzarla e la scelta è stata quella dell'Associazione Kids Kicking Cancer Italia presso la quale il Maestro Nicolae Bucataru fa volontariato portando l'Aikido nei reparti pediatrici oncologici.

Durante lo stage del Maestro Tada a La Spezia ci siamo incontrati: Nicolae Bucataru, Francesco Lo



Da sinistra: Francesco Lo Nano, Mariarosa Giuliani, Nicolae Bucataru

Nano ed io e abbiamo fatto questo passaggio di consegne convinti che Carmelo stesse apprezzando la nostra decisione. Questo è stato il nostro modo per salutarlo.

### Il percorso di Carmelo

La storia del suo volontariato inizia con la collaborazione presso l'istituto David Chiossone di Genova, per ciechi e ipovedenti.

Il suo lavoro di agente di Polizia presso il commissariato di Genova Prè, situato proprio nel quartiere del centro storico dove la criminalità giovanile era abbastanza alta, lo mette strettamente in contatto con questi giovani che necessitano di aiuto, così il suo desiderio di fare qualcosa per loro si insinua diventando sempre più forte.

Decide che in qualche modo avrebbe aiutato i bambini e ragazzi disagiati, quelli a rischio criminalità, quelli svantaggiati. Così con l'aiuto di alcuni amici fa delle serate di Massaggio Shiatsu ad offerta libera, per raccogliere un po' di soldi per pagare la palestra e le assicurazioni dei ragazzi, qualche offerta arrivava anche dai colleghi e dagli amici.

Cercando uno spazio nella palestra popolare Baliano viene in contatto con l'Associazione il Cesto che si occupa di bambini disagiati che accoglie la sua idea e nel 2007 inizia il corso di Aikido.

L'anno successivo organizza per questi bambini una festa di Natale raccogliendo cibo e bevande e giocattoli. Pochi anni dopo l'attività si sposta al Mandraccio. Il corso si apre a tutti i bambini integrando realtà diverse. Nel 2013 e 2014 inizia la collaborazione con l'associazione Genova per Chernobil, associazione per bambini Bielorussi che portano i danni di quel tragico evento, e che una volta all'anno vengono a Genova a passare un paio di mesi, affidati a famiglie ospitanti. Svolgono varie attività tutti insieme e l'Aikido era una di queste. Negli anni è venuto, con i bambini e i suoi collaboratori, varie volte a Pietrasanta dove abbiamo svolto lezioni insieme, dove i nostri allievi si sono divertiti praticando, condividendo pranzi all'aperto e stabilendo nuove conoscenze e amicizie.

**Mariarosa Giuliani**  
*Dōjō Fuyijama Pietrasanta*  
*Pratica dal 1985*



## Kids Kicking Cancer Italia

Power Peace Purpose

Roma, 15 luglio 2017

A nome di Kids Kicking Cancer Italia, desidero ringraziare: Aikikai D'Italia, tutti gli amici ed i familiari di Carmelo Di Fiore per quanto devoluto alla nostra Associazione in sua memoria.

Il Vostro aiuto è fondamentale per permetterci di raggiungere e seguire un maggior numero di bambini malati di cancro, insegnando loro ad utilizzare i benefici delle arti marziali, della respirazione profonda e controllata, della meditazione e del rilassamento, ma soprattutto a trasformare il loro atteggiamento da vittime passive di una tragedia personale a piccoli guerrieri eroici, pronti a combattere fino in fondo la battaglia della vita.

Attualmente siamo presenti in 20 ospedali e strutture extra ospedaliere situate in 14 città. Ma non ci fermiamo qui, il nostro obiettivo è di poter essere di aiuto a tutti i bambini ammalati nel nostro Paese.

Il vostro sostegno è, pertanto, prezioso per noi perché ci consente di fare un passo avanti verso il raggiungimento del nostro obiettivo.

Vi ringrazio ancora di cuore e Vi prego di volere estendere i miei ringraziamenti a tutti coloro che hanno contribuito e che si sono impegnati per aiutare Kids Kicking Cancer.

Cordiali saluti

Il presidente di Kids Kicking Cancer Italia

Gincarlo Bagnulo

KIDS KICKING CANCER ITALIA  
Via Ostiense, 30 - 00195 Roma  
Cod. Fisc. 07644850587

## TRENTENNALE DEL MAESTRO MONTENEGRO

In una Foggia calda e soleggiata abbiamo celebrato, il 14 e 15 ottobre scorsi, lo stage diretto dal Maestro Daniele Montenegro 5° Dan, e con esso i trent'anni di pratica di questo straordinario insegnante professionista di chiarissima scuola Fujimotiana.

Trent'anni di pratica iniziati nel 1987 quando aveva soltanto cinque anni, e poi proseguita senza sosta, sorretto da una evidentemente divorante passione aikidoistica che lo ha portato a lasciare molto giovane la sua Torino per andare al Dojo Fujimoto.

Poi, immagino, ore su ore di allenamento, sotto la guida di un maestro eccezionale, ma anche esigente e duro, fino a divenirne uno degli strettissimi assistenti e insegnante all'interno del dojo stesso.

Ho conosciuto il M° Montenegro quando accorrevvo, entusiasta e ammirato, agli stages del Maestro Fujimoto.

Questo ragazzo allora giovanissimo mi pareva dotato di un'inusuale e prodigiosa tecnica nell'esecuzione del ruolo di uke del Maestro Fujimoto del quale assecondava, con impressionante prontezza ed elasticità, l'Aikido elegantissimo e tuttavia potente.

Il Maestro Fujimoto tirava, spingeva, oppure alternava posture alte o profondissime, e il Maestro Montenegro teneva, ruotava, scendeva e si inarcava riuscendo, ai miei occhi sembrava appunto incredibile e stupefacente, a seguire il suo maestro come fosse la cosa più semplice e naturale possibile.

Semplice, posso dirlo anche perché qualche volta mi sono cimentato anche io nel ruolo di uke del Maestro Fujimoto, non era affatto, anzi era davvero complicatissimo.

Naturale, forse per il Maestro Montenegro lo era, ma solo ed esclusivamente perché doti del tutto fuori dal comune, e appunto una storia aikidoistica particolarissima, lo assistono e ne supportano l'agire.

Come esecutore e didatta l'ho potuto apprezzare invece soltanto quando ha iniziato la sua attività di insegnante autonomo, dopo avere aperto il suo dojo Aikido Montenegro Dojo a Milano, e quando il Maestro Fujimoto stava, dopo due anni di eroica e dignitosissima battaglia, andandosene.



Lo invitai a Foggia a tenere un seminario appena pochi giorni prima della morte del Maestro Fujimoto, e da allora è iniziata una collaborazione che spero vada avanti a lungo, perché gli stages che ha diretto hanno sempre riscosso apprezzamento, curiosità, entusiasmo negli allievi e in me hanno sempre avuto l'effetto rigenerante che avvertivo dopo aver visto seguito le lezioni del Maestro Fujimoto.

A distanza di oramai più di cinque anni da quel primo raduno, posso dire che è stata una scommessa vinta. La mia città ed il mio dojo figurano, tra gli appuntamenti del Maestro Montenegro, accanto a località straniere come Polonia, Malta, Svizzera, Macedonia, Serbia, Russia, Germania, Croazia, Tunisia e addirittura Vietnam e Indonesia e questo attesta direi in maniera incontrovertibile quale sia il valore di questo insegnante e quale esperienza egli porti con sé e sia in grado di offrire a chi voglia seguirlo ed invitarlo.

Ad ogni appuntamento, a Foggia e non solo (perché qualcun altro, soprattutto da noi a sud, comincia finalmente ad invitarlo a tenere stages), riscopro il piacere di quell'approccio all'Aikido che mi ha tanto sedotto, e che il Maestro Fujimoto mi aveva permesso di assaporare.

Una grande consapevolezza delle tecniche, dei meccanismi motori che ne sono alla base, la chiarezza del perché il *waza* si sviluppa in un modo e non nell'altro. Cosa deve fare *uke*, quale la corretta relazione tra chi esegue e chi riceve.

Sfericità delle forme, dinamismo, rispetto e attenzione reciproca pure senza sacrificio di una sana fisicità. Questo era l'insegnamento del Maestro Fujimoto, e questo il Maestro Montenegro perpetua con straordinaria attenzione e passione con la sua tecnica e didattica.

Suo dichiarato intento è quello di trasmettere quel sapere, dare continuità a quell'approccio, perché l'Aikido del Maestro Fujimoto sopravviva al suo creatore, perché quella magnifica esperienza non vada perduta. Lo stage che ha diretto è stato, come sempre, appagante e straordinariamente stimolante.

Un lavoro su attacchi da *yokomenuchi*, con entrata laterale ma assai più sofisticata di quella comunemente praticata, per il primo giorno. *Ikkyo*, *kotegaeshi*, *iriminage*, le tecniche principali. Difesa da coltello, attacco *chudan tsuki*, alla domenica. Eseguite *gokyo*, *shihonage*, *kubishime*, ancora *kotegaeshi*.

Nessuna concessione all'istrionismo, serietà e dedizione, e tuttavia, come deve essere, atmosfera concen-

trata e tuttavia rilassata.

Affluenza più che degna, e soprattutto, fatto questo importante e auspicato alla vigilia, con provenienza non esclusivamente "locale", essendo affluiti aikidoka da diverse regioni.

Spero, e confido, che questi primi trent'anni di pratica del Maestro Montenegro saranno seguiti da molti altri decenni di crescita tecnica e didattica di questo insegnante, ancora giovane ma molto maturo dal punto di vista tecnico e didattico e dunque di grande avvenire.

Crede molto, parlandogli e conoscendolo ho potuto constatarlo, nel miglioramento continuo, nel lavoro, nella dedizione, nella ricerca del perfezionamento in ogni momento e ad ogni occasione.

Spero di vederlo all'opera ancora per molto tempo, rigoroso e appassionato com'è, degnissimo e credibilissimo continuatore del suo amato e ammirato mentore. Auguri, Maestro Montenegro. Per il quarantennale abbiamo già prenotato la sala!

**Gianluca Daniele**  
Dōjō Aikikai Daunia Foggia  
Pratica dal 1990



# SUPER SESTI DAN A TORINO



*Gruppo parziale nel dojo "Bushì No Keiko"*

A Torino i sestì dan si sono moltiplicati e in novembre ci sono stati due festeggiamenti per queste ricorrenze davvero speciali. Il 5 novembre uno stage presso il dojo Okinawa per dar giusto risalto al 6° dan del maestro Filippo Ladisi ed il 6° dan del maestro Carlo Ricci.

Hanno partecipato una cinquantina di persone nonché i maestri 6° dan Villaverde, Fiscella e anche Pipitone, uno dei primi insegnanti che la maggior parte dei praticanti non aveva mai conosciuto.

L'allenamento si è svolto con l'alternarsi dei due maestri festeggiati in una atmosfera serena e collaborativa e si tralasciano inutili commenti sulla bravura degli insegnanti.

L'entusiasmo dei praticanti è stato all'altezza della situazione, ma non si può dire altrettanto della foto di gruppo forse perché erano già tutti molto concentrati sul successivo rinfresco anch'esso molto apprezzato...

Il 18 novembre, nel dojo Bushi no keiko, è stato organizzato un mega stage per festeggiare il 6° dan del M. Testa Salvatore.

Quando ci siamo ritrovati trenta persone a condividere uno spazio decisamente non grande temevamo il peggio, ma lo spazio presto è diventato inessenziale perché assolutamente presi da una grande energia che ci faceva praticare seguendo l'alternarsi nientemeno di 5 sestì dan: i maestri Testa, Villaverde, Degani, Ladisi, Ricci.

Come se 30 dan non bastassero eravamo anche "controllati" da altri maestri che non hanno potuto praticare ma sono venuti comunque in dojo per l'occasione e tra questi Fiscella.

Le due ore previste sono passate velocemente nonostante non si siano fatte pause perché sarebbe stato un peccato perdere minuti preziosi in quella atmosfera davvero speciale. Dopo il classico rituale della presentazione di omaggi vari, abbiamo notato che mancava la foto di gruppo (motivo per cui non ci siamo tutti) poi, felici e contenti ci siamo recati in un ristorante dove abbiamo continuato la serata ed abbiamo potuto apprezzare una cucina non solo buona ma raffinata con una sorpresa per il festeggiato: una magnifica torta da parte di sua moglie Tina. Come non bastasse, Salvatore oltre all'invito a cena aveva previsto, per i beoni, di poter prolungare la serata con cocktails vari ma preferisco non chiedermi come sono rientrati perché per me era ora di tornare a casa... Perché partecipare ai festeggiamenti? Soprattutto per il piacere di condividere l'allenamento anche con persone che non si vedono da tempo, sentire riaffiorare ricordi che si credevano persi, gustarne i cambiamenti e vedere che le nuove generazioni sono pronte a continuare questa bellissima esperienza che si chiama aikido. Quindi: grazie maestri!

**Gianna Alice**

*Dōjō Kishintai Torino  
Pratica dal 1987*



*Gruppo festeggiamenti dojo Okinawa*

## 40

## ANNI SUL TATAMI

L'anno è il 1977: e l'aikido incrocia la strada di un giovane ed appassionato praticante di judo. Ci sono scelte magari istintive che determinano poi tutto il resto della nostra vita e solo con il tempo si riconosce la densità di un'avventura che è iniziata per caso.

La passione da sola non spiega quarant'anni di tatami, deve essere davvero sincera e nutrirsi con costanza.

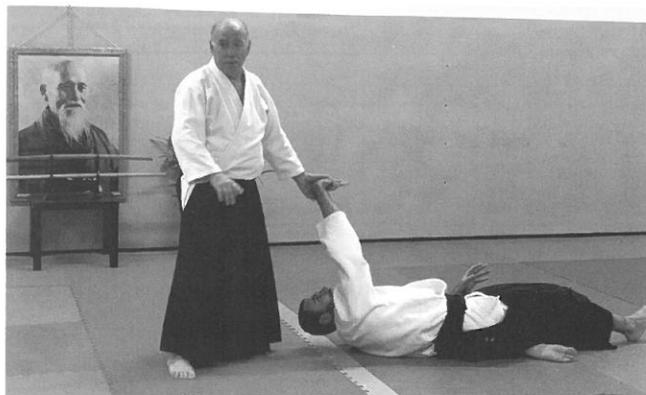
Anno dopo anno si intrecciano le vite degli allievi e dei maestri: Franco Zoppi è stato per molti amici il perno a cui appoggiarsi quando si cerca un aiuto, ma anche colui che ha sempre saputo creare le occasioni per la crescita dell'Aikido in Italia, a partire da quei tempi pionieristici in cui i Maestri Fujimoto, Hosokawa e Nomoto erano ospitati nella casa lasciata gentilmente libera dalla sorella Tilde.

Un grazie anche a Tilde quindi: discreta ma sempre presente nel cammino ("do") della nostra associazione. 2017: tanti amici felici di essere di nuovo sul tatami con quel giovanotto di allora, ormai vero maestro di Aikido e che ha saputo coinvolgerci in due giorni di lezione in allegria. Un tatami un po' sui generis, distribuito tra palestre e corridoi, ha contribuito a rendere ancora più simpatica l'atmosfera di chi generosamente ha sfidato nebbia e neve per esserci.

La voglia di festeggiare insieme era palpabile: vecchi amici che tra un ukemi e un irimi riuscivano ad avere il fiato per ridere insieme, con un sapore misto di toscano ed emiliano come una canzone di Guccini.

Tra le pieghe delle tecniche dei tanti partecipanti, risaltava in continuazione il disegno dei molti modi di rielaborare l'aikido, frutto delle diverse esperienze nella storia di ogni aikidoka.

Uno stage in cui la pratica non è omogenea perché tutti hanno avuto lo stesso maestro ma anzi, c'è un pizzico di imprevedibilità nei movimenti di *uke-tori*, è il risulta-



to evidente delle grande rete di relazioni e amicizie che ha sempre saputo tenere il maestro Zoppi, vera cerniera tra le diverse anime della nostra associazione.

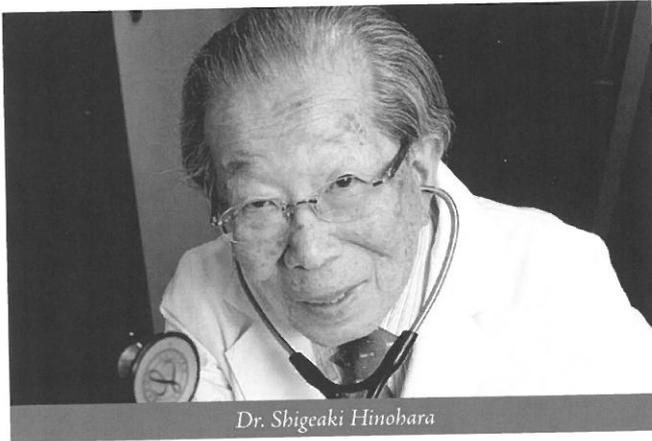
La sera del sabato, dopo l'allenamento, è arrivata una bellissima sorpresa.

Sulla locandina del raduno era scritto di prenotarsi per un momento di rinfresco e brindisi, ma nessuno poteva immaginare la cena in grande stile che il maestro Zoppi ha voluto offrire indistintamente a tutti coloro che avevano annunciato la propria presenza.

Un altro bel momento per stare insieme e festeggiare il bel traguardo del nostro grande amico.

**Manuela Baiesi**  
Dōjō Aikikai Trento Trento  
Pratica dal 1989

# SEGRETI DI LONGEVITÀ



Dr. Shigeaki Hinohara

Tutti noi cerchiamo di condurre uno stile di vita che ci conduca, nel miglior modo possibile, ad una lunga vita. Ma esiste una o più regole da seguire?

Al di là di una sfortunata predisposizione genetica o di eventi accidentali come dobbiamo condurre la nostra vita? E poi, necessariamente dobbiamo essere "persone serie, misurate"?

Per un medico esperto in longevità nessuna presentazione delle sue capacità professionali può essere migliore della propria vita, e questo è solo uno degli attributi che caratterizzano il medico giapponese Shigeaki Hinohara come il maestro e la grande fonte di ispirazione che è stato. Morto a 105 anni mentre era ancora in servizio e avendo vissuto la sua lunga vita con una salute mentale e fisica impeccabile, il dottor Shigeaki ci ha lasciato non solo la sua storia di grande dedizione alla medicina e alle cure più umane per i suoi pazienti, ma anche alcuni consigli per avere una vita lunga e felice. Nato nel 1911, Hinohara è diventato uno dei medici che hanno dedicato più tempo alla salute e alla felicità dei suoi pazienti, e non usiamo il termine "felicità" a caso, perché è stato un pioniere nel trattamento personale e individuale dei pazienti e anche dopo la sua morte continua ad essere fonte di ispirazione per migliorare la qualità della nostra vita.

Non c'è dubbio sul fatto che il dottor Shigeaki comprendesse bene la vita, e allora vale la pena di ricordare i suoi 12 consigli più importanti, tratti da un'intervista che rilasciò quando aveva 97 anni.

Per noi aikidoka non saranno cose nuove.....

## 1) Mangia bene

"Tutti coloro che vivono a lungo, indipendentemente da nazionalità, razza o genere, hanno una cosa in comune: non sono in sovrappeso".

## 2) Non prendere scorciatoie

"Per rimanere in salute, sali sempre le scale e porta le tue cose. Io salgo i gradini a due a due per esercitare i muscoli".

## 3) Riscopri la tua energia giovanile

"L'energia deriva dal fatto di sentirsi bene, non dal mangiare bene o dal dormire molto. Ricordiamo tutti quando eravamo bambini e ci divertivamo, dimenticandoci di mangiare o di dormire.

Credo che da adulti possiamo mantenere questo atteggiamento. È meglio non stancare il corpo con troppe regole come l'ora di mangiare e di dormire".

## 4) Tieniti occupato

"Pianifica sempre in anticipo. La mia agenda è già completa per i prossimi cinque anni, con conferenze e il mio lavoro in ospedale".

## 5) Continua a lavorare

"Non c'è mai il bisogno di andare in pensione, ma se è necessario dev'essere ben più in là dei 65 anni. Cinquant'anni fa c'erano solo 125 giapponesi con più di 100 anni, oggi sono oltre 36.000".

## 6) Continua a offrire il tuo contributo alla società

"Dopo una certa età dobbiamo sforzarci di contribuire alla società. Lavoro come volontario da quando avevo 65 anni. Lavoro ancora 18 ore al giorno 7 giorni a settimana, e amo ogni minuto".

## 7) Diffondi le tue conoscenze

"Condividi ciò che sai. Io offro 150 conferenze all'anno, alcune per 100 studenti delle scuole superiori, altre per 4.500 imprenditori. In genere parlo per un'ora o un'ora e mezza, in piedi, per mantenermi in forze".

## 8) Comprendi il valore delle varie discipline

"La scienza di per sé non riesce a curare o ad aiutare le persone. La scienza tratta tutti come una realtà unica, ma le malattie sono individuali.

Ogni persona è unica, e le malattie sono collegate al suo cuore. Per comprendere le malattie e aiutare le persone abbiamo bisogno delle arti liberali e visive, non solo della medicina".

### 9) Segui i tuoi istinti

“Contrariamente a quanto si immagina, i medici non riescono a curare tutto e tutti, e allora perché provocare in certi casi un dolore superfluo, come ad esempio un intervento?”

Credo che la musica e la pet therapy possano aiutare le persone più di quanto immaginano i medici”.

### 10) Resisti al materialismo

“Non impazzire nel tentativo di accumulare cose materiali. Ricorda: non sai quando toccherà a te, e non ci porteremo dietro niente di quello che abbiamo qui”.

### 11) Trova modelli di vita e fonti di ispirazione

“Trova qualcuno che ti ispiri ad andare oltre. Mio padre nel 1900 è andato a studiare negli Stati Uniti, è stato un pioniere e uno dei miei eroi. In seguito ho trovato altre guide, e quando mi sento come paralizzato da qualcosa mi chiedo come avrebbero affrontato quel problema”.

### 12) Non sottovalutare il potere del divertimento

“Il dolore è qualcosa di misterioso, e divertirsi è il modo migliore per dimenticarlo. Se a un bambino fanno male i denti e inizi a giocare con lui, dimenticherà immediatamente il dolore. Gli ospedali devono rispondere alle necessità fondamentali dei pazienti: tutti noi vogliamo divertirci. Al St. Luke Hospital [che ha diretto e nel quale ha lavorato fino all'ultimo giorno] abbiamo musica, pet therapy e lezioni di arte”.

“La mia fonte di ispirazione è la poesia Abt Vogler di Robert Browning, che mio padre mi leggeva sempre. Ci esorta a realizzare vera arte, non scarabocchi. Dice che dobbiamo provare a disegnare un cerchio così grande che non ci sia modo di terminarlo finché siamo in vita.

Tutto quello che vediamo è un arco, il resto è al di là della vista, ma è lì, in lontananza”.



*Il Dottor Shigeaki Hinohara a colloquio con l'Imperatrice Michiko*

# AIKIDO: LUNGA GIOVENTÙ

Vi voglio raccontare un episodio che mi è successo tempo fa.

Mi trovavo nel comune di San Leo, nell'entroterra riminese. Decisi di raggiungere a piedi la rocca partendo dal paese sottostante.

Il percorso si snoda su un sentiero all'interno di un piccolo bosco: non è lungo ma è molto ripido.

Appena partito mi si accostò un gruppo di ragazzi convinti di lasciarsi alle spalle un robusto signore, come me, che già da diversi anni ha superato il mezzo secolo di vita.

Col mio passo cadenzato li raggiunsi e li superai; i ragazzi erano stanchi e procedevano a zig-zag ansimando.

Arrivai per primo alla rocca in cima al colle; in quel momento capii come sono fortunato nel godere ancora di una buona forma muscolare e polmonare. Così mi interrogai: "Cos'è che mi ha reso tale?"

Oltre alla comune vita sedentaria, pratico Aikidō. Quest'arte marziale è la prevalente, o forse meglio dire, l'unica attività fisica che riesco a svolgere fra i miei impegni quotidiani.

Ora capisco a che serve la ginnastica che il nostro maestro Ugo Montevecchi pratica alla palestra Aiki-domus di Rimini.

Probabilmente egli ha qualche parentela con un istruttore dei reparti speciali dei "Marines" americani: addominali, piegamenti, cadute dove pare non esista la forza di gravità, flessioni...

Dopo una prima serie di esercizi respiro già a bocca aperta e il mio volto cambia varie tonalità di



colore (dal pallido iniziale al rosso vermiglio modello anguria); ma non mollo.

Il nostro maestro sa portare il corpo di noi allievi ad un livello tale che potremmo praticare Aikidō per ore, seguendo il suo consiglio: "eseguite le tecniche né lentamente né velocemente o a scatto, ma ad una velocità morbida e costante".

Grazie a questa attività salutare riesco a stare al passo dei giovani anche al di fuori della palestra.

Non possiamo mollare, dobbiamo emulare il nostro maestro il quale pur spiegando a voce alta, pratica ginnastica con noi riuscendo negli esercizi meglio dei suoi allievi.... Eppure ha qualche anno in più di me!

Questo per far capire che l'Aikidō funziona e che dà lo stesso vigore del barattolo di spinaci per Braccio di ferro.

**Marco Bordoni**  
Dōjō Aiki-domus Rimini  
Pratica dal 1994



