

AIKIDO



AIKIDO ANNO IV — N. 1-2

GIUGNO-DICEMBRE 1975

Editore:

Associazione di Cultura Tradizionale
Giapponese - Sezione

AIKIKAI D'ITALIA

(Accademia Nazionale Italiana
di Aikido)

Direttore Responsabile:
Aurelio Tommaso Prete

Consiglio di Redazione:

Dott. Hiroshi Tada
Dott. Claudio Bosello
Avv. Giacomo Paudice

Consigliere dirigente la Redazione:
Dott. Gianni Cesaratto

Redattore:
Giovanni Granone

Rivista « AIKIDO »
Direzione Redazione:
Roma - Via Eleniana, 2

Autorizzazione Trib. di Roma N. 14332
del 29 gennaio 1972

tipolitografia artigiana
colasanti & rosselli
00193 roma - via crescenzo, 39/a



SOMMARIO

- Pag. 2 Editoriale
- » 4 Necessità di un approfondimento
 - » 6 La visita a Roma del Do-Shu Kisshomaru Ueshiba
 - » 8 Il Bo-Jutsu
 - » 11 L'Aikido come superamento del limite individuale e sociale
 - » 14 L'8° Raduno internazionale estivo a Coverciano
 - » 17 Scheletro - Articolazioni e traumatologia più frequente nella pratica dell'Aikido
 - » 19 La preparazione atletica nella pratica dell'Aikido
 - » 21 Il raduno internazionale di primavera
 - » 22 Corso speciale di Jo e Aikiken a Milano
 - » 23 Il raduno di Milano
 - » 23 Panorama della Liguria
 - » 25 Notiziario di Redazione

Incessantemente noi predichiamo che le lotte non dovrebbero avvenire.

Per questa ragione proibiamo strettamente le competizioni nell'Aikido.

Lo spirito dell'Aikido è quello di un attacco d'amore e di una pacifica conciliazione.

MORIHEI UESHIBA

L'occasione per il presente editoriale ci è data dai recentissimi fatti di cronaca relativi al continuo perpetrarsi nel nostro Paese di atti criminosi di ogni genere, dalla rapina al rapimento a scopo politico e di lucro, per arrivare agli atti terroristici le cui vittime sono sempre persone del tutto innocenti e spesso anche completamente estranee alle vicende che hanno mosso gli assassini.

Violenza dilagante, violenza indiscriminata, violenza che noi di « Aikido » vogliamo condannare, unendo la nostra voce a quella di tutti i bempensanti, di tutti coloro che non si fanno coinvolgere da questa ondata di follia, le cui conseguenze non sono ancora facilmente valutabili.

Non è nostro compito indagare sulle cause che hanno portato a tanto. Esistono sociologi in Italia che consumano fiumi di inchiostro e pubblicano dotti saggi sulle colonne delle riviste e dei giornali, a tale proposito.

Ciò che noi desideriamo esprimere in queste righe è soltanto la nostra incondizionata condanna alla violenza, al terrorismo di qualsivoglia colore o bandiera e nel contempo chiarire alcuni punti essenziali relativi agli intendimenti dell'Aikido, rispondendo una volta per tutte a coloro che si pongono la domanda e ci chiedono come ed in che misura l'Aikido stesso possa essere alieno dalla violenza essendo, dichiaratamente, un'arte marziale, un qualcosa di guerresco.

Abbiamo già più volte tentato di spiegare che l'origine delle arti marziali giapponesi ed il loro assurgere al rango di vie di elevazione spirituale è da ricercarsi nelle contingenze storiche che hanno gettato il Giappone, da sempre, in un caotico susseguirsi di guerre interne che tuttavia non hanno in alcun modo scalfito l'innata spiritualità e religiosità del Popolo di quel Paese.

La fine del periodo feudale e quindi delle guerre civili, ha permesso una svolta decisiva alla storia del Giappone che in breve ha raggiunto e in taluni campi superato il livello delle nazioni più progredite della terra.

In questo clima di rinnovamento è sorto l'astro dell'Aikido in un uomo eccezionale, Ueshiba Morihei.

Basta scorrere qua e là il suo testamento spirituale per capire quanto lontana sia la vera essenza dell'Aikido da ogni forma di violenza: « L'Aikido non è una tecnica per combattere contro il nemico o per difendersi da esso. E' il modo per riconciliare il mondo e fare degli esseri umani un'unica famiglia.

« Come è possibile raddrizzare la propria mente distorta, purificare il proprio cuore ed essere in armonia con tutte le cose della natura?

« Si dovrebbe fare proprio il cuore di Dio.

« Esso è un grande Amore, onnipresente, in ogni luogo ed in ogni tempo dell'universo.

« Non c'è discordia nell'amore, non c'è alcun nemico nell'amore.

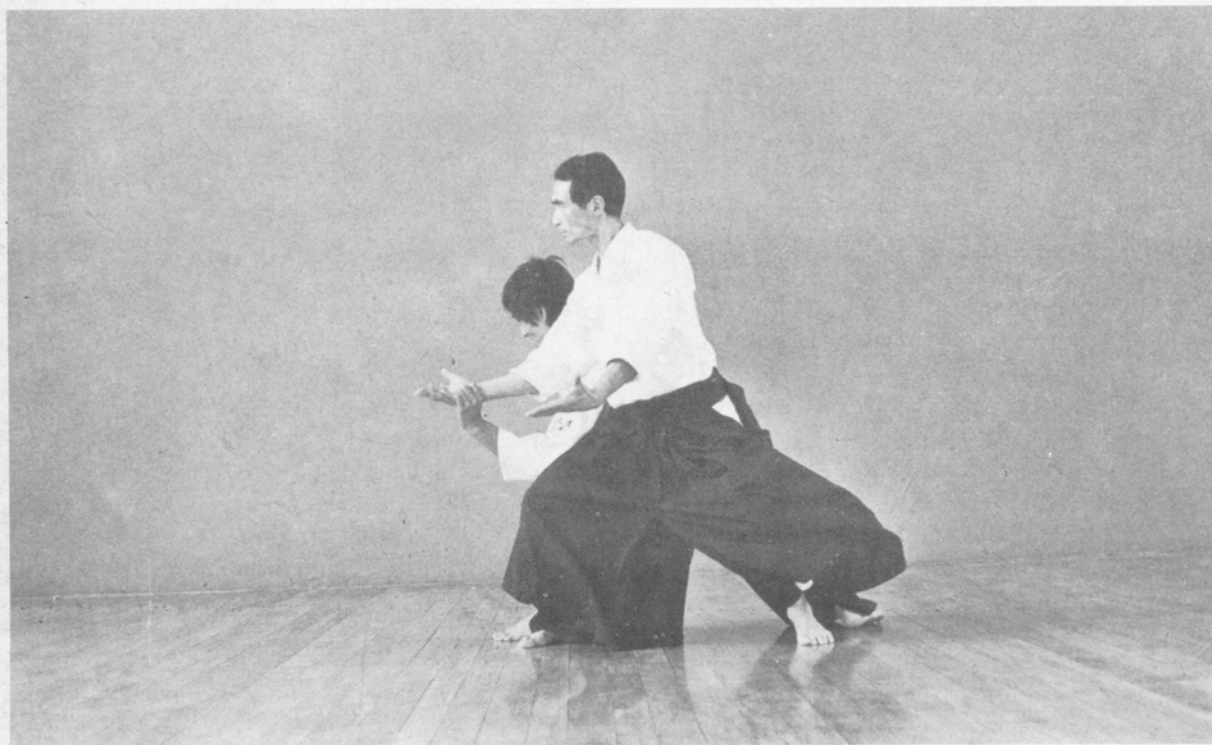
« Una mente di discordia che pensa all'esistenza di un nemico non è più coerente con la volontà di Dio.

« Coloro che non sono d'accordo con questo discorso non possono essere in armonia con l'universo. Il loro Budo è quello della distruzione, non è un Budo costruttivo.

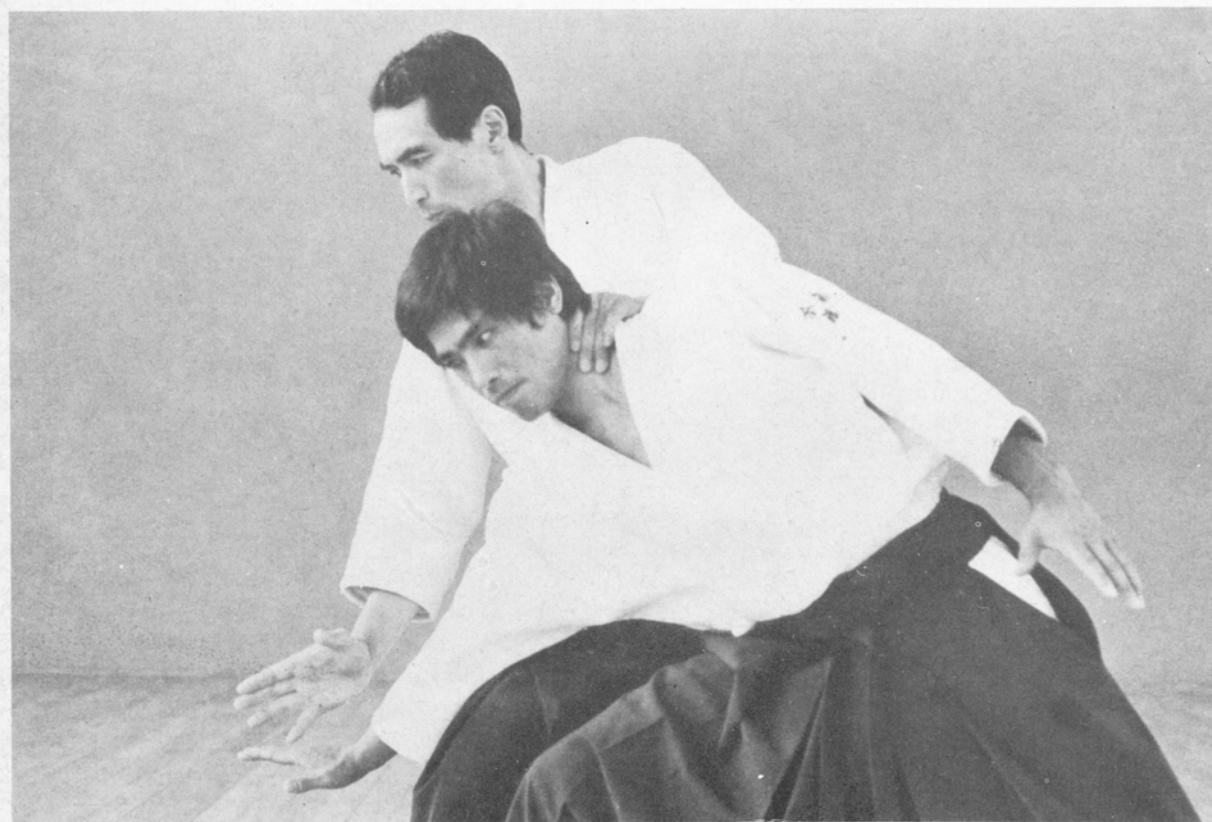
« Quindi, competere nelle tecniche, la vittoria o la sconfitta, non sono il vero Budo. Il vero Budo non conosce sconfitta; non essere mai sconfitti significa non combattere mai. Vincere, significa vincere la volontà di discordia in se stessi. Significa compiere la propria missione di dono.

« Il vero Budo è la protezione amorevole di tutti gli esseri, con uno spirito di riconciliazione.

L'Aikido, dunque, rifugge da ogni forma di violenza: non insegna a colpire un avversario, non insegna a vincere ma ad amare tutti gli esseri, a rispettare la vita in qualunque forma si possa presentare ed a proteggerla e nel contempo a forzare le mura ristrette del nostro egoismo e della nostra ignoranza, ad unificare in noi tutte le tendenze indirizzandole al bene ed alla spiritualità per il principio evangelico che nessuna conquista è possibile se prima non si è conquistato se stessi, per un principio di amore e di concordia che non danno certamente luogo ad alcuna forma di violenza.



Il M° Tada in due movimenti base: Tenkan e Irimi



NECESSITA' DI UN APPROFONDIMENTO

Dopo aver avuto un lungo ed istruttivo colloquio con il Maestro Tada, ho pensato di scrivere alcune note che rispecchino il pensiero del Maestro, sulle prospettive didattiche dell'Aikikai di Italia. Questi accenni potranno essere estremamente utili a tutti gli aikidoka, sia a quelli che si avvicinano per la prima volta all'Aikido, sia a quelli che già da tempo lo praticano.

Molti sono attirati dall'aspetto tecnico dell'Aikido o intraprendono questa disciplina per imparare un'arte di difesa personale. La forma assai spettacolare dell'Aikido attrae moltissime persone che vengono colpite nella loro fantasia, da tecniche così belle ed eccezionali. Gli esercizi di difesa personale, inoltre, sviluppano in maniera armonica il corpo, poiché la ginnastica che viene eseguita penetra talmente nelle pieghe anatomiche più nascoste, fino ad utilizzare e a risvegliare ogni più piccola massa muscolare.

Ma tutto questo è solamente il guscio esterno di cui si riveste l'Aikido. Infatti nel suo vero significato, che il nome stesso dichiara, l'Aikido è soprattutto una « Via » da seguire nella vita e che termina solo con la vita. Ricerca di perfezione e di superamento di sé stessi che non conosce limiti spazio-temporali se non in quanto insiti nelle singole personalità.

E', quindi, evidente che l'aikidoka odierno, come il samurai del Giappone feudale, non può accontentarsi di accrescere la propria forza muscolare o la propria abilità fisica: un'arte marziale non consiste nell'abilità di uno sportivo, ma in un'abilità, ricercata nella tensione dello spirito, il cui fine è puramente spirituale.

Il « bushi » non si limitava allo studio dell'arte della guerra, ma si applicava allo studio di numerose discipline che ne formavano la mente ed il carattere. La cultura del samurai non era, dunque, intesa come erudizione, ma come conoscenza assimilata e fusa nella mente e nell'animo del discente e rivelata nel carattere e nella personalità di lui.

La religione Shinto, il metodo di meditazione Zen, gli scritti di Confucio e di Mencio erano so-

strato ed alimento vitale delle regole del Bushido. L'amore per la musica e per la poesia facevano parte integrante dell'educazione del samurai in quanto ne distoglievano lo spirito da visioni di stragi e di sangue per elevarlo a sentimenti di pietà e di compassione, di magnanimità e di nobiltà. La conoscenza di altre arti era pure necessaria al complesso addestramento del samurai. Non solo, però, quella delle arti marziali quali kyudo, kendo, iai, iari, ju-jutsu, ma anche quella di arti più gentili quali ikebana, calligrafia, pittura. Tutte le arti oggetto di studio non avevano solo fini di utilità bellica o di godimento estetico, ma contribuivano ad affinare e ad allenare la mente per metterla in contatto con l'ultima realtà.

E', quindi, necessario che un vero cultore dell'Aikido conosca sia i principi filosofico-religiosi su cui si fondano le arti marziali, sia le linee essenziali del patrimonio culturale ed artistico del Giappone. Tale bagaglio culturale, peraltro, anche se ottima guida alla conoscenza di una raffinata civiltà, resterebbe fine a sé stesso se il suo scopo non fosse, per l'aikidoka oggi come un tempo per il bushi, la perfezione e l'elevazione della mente per la comprensione della spiritualità dell'Aikido.

E' un discorso complesso che non può certo essere esaurito in poche righe, ma deve ormai essere iniziato, soprattutto a livello di cintura nera. Il Maestro Tada ha constatato infatti che gli aikidoka italiani hanno una discreta preparazione fisica e tecnica, ma non hanno ancora iniziato a penetrare l'intima essenza dell'Aikido. Molte sono le cinture nere in Italia e molte di esse già insegnano; è, dunque, necessario che approfondiscano la loro conoscenza della spiritualità dell'Aikido senza la quale l'insegnamento si ridurrebbe ad un guscio vuoto, privo di significato.

Per chi realmente desidera essere padrone di un'arte marziale come l'Aikido la conoscenza tecnica non è sufficiente. La perfezione tecnica deve essere raggiunta e trascesa così che l'arte divenga un'« arte senz'arte » al di là degli scopi e dei limiti personali, veramente spirituale.

In ogni uomo vi sono immense possibilità spirituali allo stato latente. Fine dell'Aikido è restituirgliene la piena consapevolezza ed il più completo dominio. Il difetto maggiore dell'uomo moderno, specialmente in occidente, è quello di concentrare tutte le energie in attività esteriori e materiali. Questo porta a vivere alla superficie della vita ed impedisce di giungere alle vere radici dell'esistenza. E' come limitarsi a considerare la corteccia di un albero senza tener conto della linfa vitale che racchiude. Lo spirito dell'uomo viene considerato come qualcosa di astratto e di teorico totalmente separato dal corpo. L'uomo vive, quindi, come reale solo ciò che materialmente e fisicamente cade sotto i sensi, mentre pensa a ciò che è spirituale come ad un vago sentimento o ad una impalpabile sensazione.

L'Aikido insegna a vivere la realtà spirituale come esperienza della pratica quotidiana ed aiuta ad unire e fondere in un tutto armonico la materia e lo spirito. Gli esercizi di meditazione e di concentrazione (seiza) e gli esercizi di « sesto senso » indirizzano al risveglio interiore e portano « colui che ha intrapreso la via » a vivere in un completo equilibrio psico-fisico. Meditazione e concentrazione, inoltre, restituiscono all'uomo il

mondo perduto del silenzio interiore e, difendendo con salde mura di intima quiete dai frastuoni esteriori ed interiori, lo riportano in contatto con l'Assoluto. Con l'esercizio costante si giunge alla piena conoscenza di sé stessi ed alla realizzazione di uno stato di beatitudine e di pienezza interiore attraverso l'unione dell'Io individualizzato con l'Io universale. L'uomo, disunito in sé stesso dal caos interno di pensieri, passioni, paure e incertezze e, di conseguenza, incapace di porsi in unione e « simpatia » con gli altri, riacquista la propria unità ed integrità e si fa strumento di comunione ed unificazione.

Gli effetti della progressiva maturazione spirituale non si dispiegano solo durante gli allenamenti, ma anche nella vita pratica e nella professione. L'uomo che ha raggiunto la pace interiore ed è uno con l'Universo ha un'indubbia benefica influenza su tutto ciò che lo circonda e crea intorno a sé un mondo di amore e di reciproca comprensione.

Questi, come si è detto, non sono che i cenni introduttivi di un discorso più ampio che cercheremo insieme di proseguire su queste pagine ed in ogni dojo.

S. Serpieri



TOKYO, GIUGNO 1975 - ENBUKAI - Tori: M° Tada, Shihan, 8° Dan, Uke: M° Yamamoto, 4° Dan

La visita a Roma del Do-Shu Kisshomaru Ueshiba

di G. Granone

Il 26 ottobre 1975, l'Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese ha ospitato nel suo Dojo centrale di Roma un avvenimento senza precedenti ed assolutamente eccezionale: una lezione, seguita da una dimostrazione, del Maestro Kisshomaru Ueshiba, figlio ed erede spirituale del Fondatore dell'Aikido.

Il Maestro Kisshomaru Ueshiba, attualmente Direttore Didattico (Do-Shu) dell'Aikikai del Giappone, sta compiendo un giro attraverso l'Europa dove intende visitare i maggiori Centri aikidoistici, in compagnia del figlio Moriteru e del Maestro Suganuma. Naturalmente, data la figura del Maestro Hiroshi Tada e l'opera da lui svolta con la creazione dell'Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese e della sua sezione Aikikai d'Italia, uno dei Centri europei di maggiore importanza è proprio quello italiano. Il Maestro Ueshiba, infatti, ha voluto riunire a Roma, per l'occasione, tutti i più alti gradi di Aikido operanti nei vari Paesi del nostro Continente, a cominciare dal Maestro Nobuyoshi Tamura (7° Dan), residente in Francia, che dirige l'Associazione culturale Europea di Aikido (A.C.E.A.).

L'A.C.E.A. sta collaborando attivamente con lo ZAIJAN-HOJIN AIKIKAI, il Centro Mondiale dell'Aikido, per raccogliere tutte le associazioni nazionali di Aikido sotto un unico Ente, in grado di coordinare, promuovere ed organizzare, entro certi limiti, le attività aikidoistiche in campo europeo, salvaguardando, nel contempo, la genuinità dell'insegnamento e garantendone la continuità.

Erano presenti anche i Maestri Katsuaki Asai (6° Dan), che dirige l'Aikikai di Germania e Katsuo Chiba (6° Dan), Direttore Didattico dell'Aikikai di Gran Bretagna, nonché il Sig. Pierre Chassang, in qualità di segretario generale dell'A.C.E.A..

Il Maestro Kisshomaru Ueshiba ha tenuto la sua lezione alle 18,30, davanti ad uno stuolo di allievi, provenienti da tutta l'Italia, che affollavano all'inverosimile il tatami romano, al punto che è stato necessario praticare l'allenamento in due sezioni alternate; ciononostante è mancato letteralmente lo spazio per muoversi.

Quanto Egli ha fatto vedere e quanto ha detto, rappresenta veramente qualcosa di importante per tutti gli allievi che hanno avuto la fortuna di assistere all'evento.

Il Maestro ha cominciato la lezione dimostrando alcune tecniche basilari: Irimi-nage, shiho-nage, ed ikkyo, insistendo sulla grande importanza di queste tecniche, in particolare dell'ultima, ed ha affermato che esse sono praticamente la base dell'Aikido. Egli ha detto che la semplice conoscenza dei movimenti non è di alcuna utilità se essi vengono praticati come una sorta di ginnastica. E' necessario innanzitutto armonizzare la respirazione ed esercitare il tanden. Soltanto in questo modo, ha proseguito il Maestro Ueshiba, è possibile rendere « vive » codeste tecniche, mentre è perfettamente inutile cercare di apprendere un gran numero di movimenti se non riusciamo a respirare in armonia con il nostro compagno di allenamento. Per ottenere questo risultato, dobbiamo ricercarlo costantemente attraverso due tecniche specifiche: kokyu-ho, in posizione suwariwaza, ossia, in ginocchio (ed ha affermato che tutti i movimenti in questa posizione sono estremamente importanti, in quanto esercitano le gambe e le anche rinforzandole e dando a tutto il corpo grande equilibrio e mobilità), e kokyu-nage, in posizione tachiwaza, ossia in piedi.

Il Maestro Ueshiba ha insegnato che per eseguire bene ogni tecnica è necessario sforzarsi di condurre l'uke entro il proprio centro di azione; ed inoltre, che l'uomo possiede tre specie di for-

ze in sé: quella del corpo, quella della volontà e quella del cuore.

La gentile interprete giapponese ha tradotto con « cucre » la parola « kokoro » pronunciata dal Maestro, ma essa non va intesa come l'organo anatomico, naturalmente, bensì, in senso molto più ampio, come sentimento ed anche come spirito.

Se, dunque, noi riusciamo ad unire queste tre forze ed indirizzarle ad una medesima direzione, non vi sono più limiti per la nostra forza.

Tutto ciò Egli lo ha dimostrato molto chiaramente dopo la lezione, durata circa mezz'ora, quando ha dato una stupenda dimostrazione, per plasticità di movimenti, per precisione di esecuzione, per tempestività ed armonia.

Dobbiamo riconoscere che l'aspetto esteriore del Maestro Ueshiba è l'antitesi di quello che noi designiamo con la parola atleta, Egli è una persona non più giovane, il cui aspetto potrebbe essere quello di un dirigente di azienda: magro, minuto, dal volto segnato ed ascetico. Una volta sul tatami, una volta in azione, tuttavia, si trasforma completamente: morbidissimo e quasi delicato, con un solo uke, quando dimostra le tecniche agli allievi, onnipotente e velocissimo negli spostamenti e nell'esecuzione, durante la manifestazione, anche contro tre avversari contemporaneamente; avversari del calibro del figlio Moriteru e dei Maestri Chiba e Suganuma, che sono assai più dotati fisicamente e di lui più giovani.

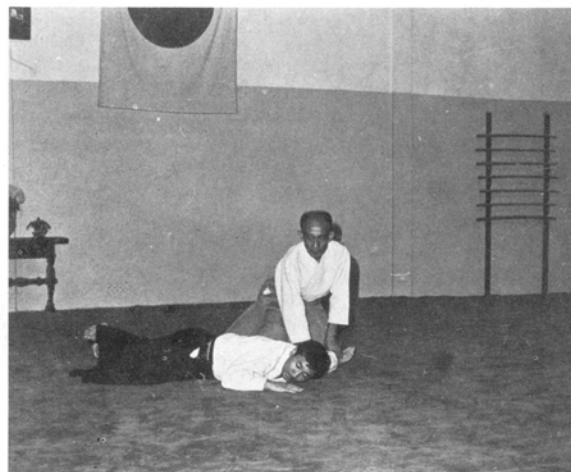
Il Maestro Ueshiba ha concluso la sua dimostrazione esprimendo la sua gioia per aver trovato a Roma un così nutrito gruppo di appassionati cultori dell'Aikido che hanno voluto praticare assieme a Lui, e del numerosissimo pubblico che ha assistito alla manifestazione, a conferma del vivo interesse che l'Aikido suscita nel nostro Paese. Ha spronato, infine, gli allievi a praticare bene e con serietà perché, sono le sue parole, « Voi potete praticare molto bene sotto la guida di Tada Shi-han, il quale ha studiato direttamente con O-Sensei e da Lui ha appreso veramente tutto dell'Aikido. Perciò da lui tutto potete apprendere ».

La manifestazione si è conclusa con la consegna al Maestro Ueshiba di una coppa ricordo ed ai Maestri giapponesi presenti nonché al Sig. Chassang, di una medaglia, offerte dall'Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese.



Sopra: Il M° Ueshiba al suo arrivo a Roma

Sotto: Lezione del M° Ueshiba nel Dojo centrale



IL BO-JUTSU

L'arte del bastone

Una delle più antiche armi usate dall'uomo è certamente il bastone. Troviamo questo mezzo di combattimento presso tutte le culture ed in ogni epoca; in Europa, ad esempio, assume una certa importanza nel Medio Evo divenendo un eccellente mezzo di difesa per le caste più povere ove l'uso della spada era impensabile per ragioni economiche o per espresso divieto.

Al di fuori del mondo occidentale lo troviamo usato in modo tecnicamente valido nei paesi Arabi, in Indonesia, in Cina ed in Giappone; ma soltanto in questi due ultimi Paesi il suo studio si specializzò in maniera sorprendente.

In Cina venne impiegato un bastone lungo sino a 5 m. che richiedeva moltissima forza ed abilità nel maneggiarlo. L'uso di tale bastone è giunto sino ai giorni nostri, sia pure come esercizio da giocoliere, più che non come arte marziale.

Il motivo per cui i Cinesi svilupparono tecniche estremamente veloci nel maneggio del bastone è da ricercarsi sia sotto l'aspetto tecnico vero e proprio, sia sotto il profilo psicologico, in quanto un avversario che veniva a trovarsi dinanzi al muro vorticoso formato dal bastone in rapido movimento, rimaneva indubbiamente esterefatto ed intimorito.

In Giappone, l'origine dell'uso del bastone in quanto arma specializzata, non può essere fissata in una data precisa poiché mancano fonti storiche giapponesi attendibili; comunque si può presumere che risalga ai secoli IV e IX d.C. durante le dinastie cinesi Wei e Tang. In queste epoche infatti giunsero dalla Cina numerosi profughi buddhisti, monaci e uomini di cultura, perseguitati per il loro credo religioso. Costoro si insediarono in Giappone apportandovi il raffinato patrimonio culturale cinese, fra cui anche l'uso di nuove tecniche ed armi.

Nella storia giapponese si trova usato il bastone già presso i mitici eroi protostorici (epoca Yamato); si tratta del Kana Bo e Tetsu Bo, bastoni metallici molto lunghi e del peso di 20/30 Kg.

Le prime testimonianze storiche compaiono nell'epoca Nara (710-784); è il famoso Kage-no-Nagare, metodo che risente ancora pesantemente dell'influsso cinese anche se il lato spettacolare della tecnica viene in gran parte soppresso a vantaggio della funzionalità.

Nell'epoca Kamakura (1185-1333) nasce la figura del Samurai. Egli, per formarsi militarmente, si

deve assoggettare a varie discipline, tra le quali è il Bo-Jutsu, specie nella scuola Aiki-no-Nagare, che contiene in embrione i principi tecnici che saranno sviluppati in seguito.

E' solo nell'epoca Muromachi (1392-1573) che le esercitazioni dei Samurai si specializzano in varie scuole. Queste ricercano in segreto le vie autonome per il raggiungimento della migliore potenza ed efficacia in combattimento. Nascono così le prime scuole di Ju-Jutsu e con esse le prime di Bo-Jutsu quali la Keshi-no-Nawari che impiega l'Hassaku-Bo, rappresentante la lancia e la Take-no-Uchi-Ryu che impiega il Rokushaku-Bo e il Jo, rappresentanti l'alabarda e la spada. Famosa è anche la scuola Mukai, adottata dagli Yama-Bushi o guardiani dei templi, ma questi, pur di raggiungere lo scopo, usavano tecniche ritenute, dai Samurai, vili e scorrette.

Con l'avvento dell'epoca Sengoku (1467) in cui una guerra divise il Giappone per un centinaio di anni, si ha un incremento nello studio di tecniche di attacco e difesa ed il bastone, che sino ad allora non era considerato arma nobile, viene accettato dai Samurai e sottoposto alle norme del Bushido.

In questo periodo rifulge la scuola Hozan che utilizza l'Hassakubo ed il Tambo, rappresentante il pugnale.

Nell'epoca Edo (1600-1867) si ha la massima fioritura e specializzazione nell'uso di quest'arma con la nascita di Muso Gonosuke, che è da considerare per il Bo-Jutsu ciò che furono Kano, Funakoshi e Ueshiba per le loro Arti.

Narra la leggenda che egli, erede della Tensen Shinto Ryu, fosse sconfitto in duello dal famosissimo Musashi (creatore di una scuola di scherma con due spade). Si ritirò allora a Kiso in solitudine e preghiera e, continuando ad esercitarsi, ebbe l'illuminazione di quale fosse la misura congeniale per il bastone: il Jo di m. 1,26.

Ad esso adattò tecniche di Ken-Jutsu e Tai-Jutsu in modo che fosse avvantaggiato contro qualsiasi arma. Sfidò nuovamente Musashi in duello usando il suo Jo e finalmente riuscì a penetrare la sua invincibile guardia. Nacque così la Shindo Muso Ryu che fu tramandata da padre in figlio fino all'ultimo grande maestro Suetsugu e le cui tecniche furono il fondamento di tutte le scuole sorte posteriormente.

L'uso del Jo si diffuse rapidamente in tutte quelle classi sociali che rifiutavano lo spargimen-

to di sangue (monaci, artisti, ecc.) e sostituì le armi metalliche nel lungo e pericoloso addestramento dei Samurai, tanto che l'interrelazione tra le due (bastone ed arma), divenne così intima che le tecniche create per l'uno, passavano naturalmente all'altra.

I 12 movimenti sottoelencati (che possono essere conosciuti anche con altri nomi, a seconda della scuola), sono i fondamentali; essi, combinati fra loro più tardi, formarono una settantina di tecniche avanzate che sono parte integrante del moderno Jo-Do e di tutte le altre scuole di bastone giapponese.

- 1) Honto-uchi } Diretti alla parte superiore
- 2) Gyaku-uchi } del corpo
- 3) Hiki-otoshi = Risposte a colpi
- 4) Kaeshi-tsuki = svincolo con il bastone
- 5) Gyakute-tsuki = colpi con mani rovesciate
- 6) Tsuki-Hazushi = movimenti diritti e circolari
- 7) Maki-otoshi = parate basse
- 8) Kuri-tsuki = spinte al corpo
- 9) Kuri-hanashi = puntate al corpo
- 10) Tai-atari = rotazioni del corpo
- 11) Do-harai-uchi = Parate e contrattacchi alla parte media del corpo
- 12) Tai-hazushi-uchi = canalizzazioni e contrattacchi

Lo studio del Jo è generalmente completato da quello dei mezzi minori come il bastone pesante (Ton-Jo), il bastone corto (Tam-Bo), il falcetto con catena (Kusari-gama), ecc.

E' interessante notare come il Kodokan abbia avuto, nei suoi primi anni di vita, una sezione di Jo, i cui insegnanti si erano formati alla scuola del M° Ueshiba. Quando Jigoro Kano visitò O-Sensei, vide nella pratica del Jo numerosi elementi che potevano migliorare la pratica del Judo stesso e perpetuarne le caratteristiche marziali; perciò mandò il 10° Dan Nagaoka a studiarlo. Il M° Ueshiba gli svelò i fondamenti delle tecniche delle varie scuole, spiegandogli inoltre i quattro cardini fondamentali della pratica ma-ai (distanza), tai-sabaki (spostamenti del corpo), santan (indifferenza alla paura), shi-riki (applicazione dei movimenti negativi).

Putroppo, con la morte di Kano, lo spirito del Judo cambiò e gli allenamenti cessarono.

Tai-Jutsu, Ken-Jutsu, Jo-Jutsu, si possono considerare come elementi che armonicamente integratisi uno nell'altro, portarono alla realizzazione pratica dell'Aikido. Fu O-Sensei a trasformare e adattare queste Arti ai principi dell'Aiki, cioè ai principi di totale armonia e coordinazione psico-fisica. In effetti, tutte le considerazioni che si possono fare per la pratica dell'Aiki tradizionale sono altrettanto valide quando se ne esaminano gli aspetti più particolari, quali, appunto, le tecniche eseguite con la spada e con il bastone.

Il Jo non è soltanto usato come mezzo per affrontare un avversario, bensì come parte integrante del corpo umano.

L'idea centrale è quella di muoversi tenendo sì il bastone, ma agendo come se le mani fossero vuote e libere di agire, di usare il bastone come se non ci fosse, è tipicamente Zen, ed è più facilmente intuibile ed accettabile dalla nostra mentalità, quando si vede in azione un Maestro.

Il pensiero non si fissa sul mezzo: il corpo agisce liberamente ed indipendentemente dal bastone, tanto che a livelli avanzati si passa con facilità dal Kumi-jo al Tai-Jutsu, cioè dalle tecniche con il bastone a quelle a corpo libero e viceversa.

Altro elemento essenziale è quello del controllo dei movimenti dell'avversario usando il Jo analogamente a quanto si fa nelle tecniche fondamentali dell'Aikido.

Il maneggio del bastone, se si seguono questi concetti, non è così complesso in confronto a quanto avviene in altre scuole. Ciò è dovuto al fatto che è data molto più importanza ai fattori del movimento corporeo che al maneggio del bastone in quanto tale. Per ottenere questo risultato è necessario applicarsi con costanza e per un lungo periodo di tempo ai caratteristici esercizi di base, quali il Suburi, Kokyudosa, Tai-no-enka, ecc., poiché questi potenziano il centro vitale (Hara) e le capacità di spostamento del corpo nello spazio.

Si è cioè giunti ad un trasferimento del punto focale di studio dal mezzo, come oggetto, alla persona soggetto, che agisce in un tutto unico con l'attrezzo (bastone, spada, ecc.).

E' questa inversione di presupposti teoretico metodologici che ha costretto i Maestri giapponesi, secondo il mio pensiero, a farci conoscere tali pratiche con cautela, per gradi.

Nel 1897 nasce per volere governativo il Buto-kukai al fine di disciplinare e controllare le Arti Marziali, le cui varie branche sono affidate ai maggiori Maestri del periodo.

Più tardi il Governo forma un Consiglio Superiore ed affida a O-Sensei l'Aikido e le Arti Marziali minori; cosicché tutta la direzione tecnica ed organizzativa del Jo-Jutsu è posta sotto la sua responsabilità.

Putroppo la guerra tutto distrugge e le Arti Marziali ufficialmente devono scomparire.

Soltanto da alcuni decenni le tecniche di Jo, che furono conglobate nelle varie Arti, assurgono nuovamente a vita ufficiale autonoma per opera di alcuni studenti della Università Waseda di Tokyo.

Tali tecniche, derivate dalle 12 fondamentali di Muso Gonosuke, in innumerevoli combinazioni, sono elaborate in forma di kata, non più come Jo-Jutsu, vale a dire arte guerresca, ma come Jo-Do, dove Do significa via di realizzazione interiore e di integrazione con la società umana.

Pierdomenico Anzalone



11 M° Katsuo Chiba, 6° Dan

L'AIKIDO

come superamento del limite individuale e sociale

Non vi è individuo che durante la propria vita non si sia chiesto almeno una volta: « Perché ciò è così e non altrimenti »?

Orbene, se noi facciamo un rapido esame sulla linea dello spazio e del tempo, notiamo che i grandi problemi dell'uomo hanno tentato di trovare una risposta attraverso due fulcri principali:

1) tramite la SCIENZA che raccoglie ed ordina i dati dell'esperienza ma che presenta due limiti: uno SENSORIALE giacché ci può solo indicare « come » agiscono le forze naturali ma non ciò che « sono » nella loro essenza l'altro TEMPORALE legato al fatto che vi sono sempre nuove scoperte e conoscenze che continuamente ridimensionano i dati precedenti, mutandone la loro validità;

2) tramite la FILOSOFIA che mira a raggiungere la sapienza in modo trascendentale e che quindi presenta anch'essa due limiti: il primo di ASTRATTEZZA poiché, andando al di là del mondo fenomenico, offre speculazioni concettuali non verificabili; il secondo di PLURALITÀ DI INTERPRETAZIONI poiché, agendo al di fuori della reale conoscenza sensoriale, ogni studioso plasma le più diverse teorie.

Sia dunque la scienza, come « credenza sufficiente dal punto di vista soggettivo ed oggettivo » (Kant), sia la filosofia come « costruzione per concetti e non per conoscenza di concetti » non consentono di scoprire la realtà delle cose.

Ciò è provato dal fatto che l'uomo attuale, di fronte ai grandi problemi ed alle grandi verità della vita, non è affatto superiore a quello primitivo, né potremo sostenere che s'egli è ora in grado di preparare raffinati cocktails, di manovrare calcolatori elettronici, d'andare sulla luna o, premendo un tasto, di disintegrare una nazione, sia diventato superiore ai suoi predecessori.

In verità gli affanni continuano tuttora a dominarlo, il nervosismo ad imporgli soluzioni erronee, le passioni a bruciarlo, l'insicurezza e la depressione ad avvilirlo, i dubbi e le inquietudini ad annebbiarlo, ma non solo, il senso dell'amore, della carità, dell'amicizia e del rispetto altrui si sono ormai spenti completamente e l'individuo, con tutte le sue migliori energie, è sempre più coinvolto in un ritmo di vita che per lui non significa nulla e che non porterà da nessuna parte: l'uomo si trova dunque sballottato come in un mare, dalla tempesta, e senza alcuna terra in vista.

Il ritmo attuale di produzione afferra e distrugge giornalmente la sua figura, la riduce a brandelli impedendogli di concepire l'importanza delle cose; che egli sia un grande uomo non importa poiché l'inversione dei valori ha stabilito che l'unico metro per valutarlo è sempre in stretta dipendenza alla sua abilità produttiva, al piedistallo in cui danaro o fortuna l'hanno fatto salire. Ma già Seneca sosteneva giustamente che uno gnomo non diventa grande per essersi posto al sommo di un monte ed un gigante conserverà la sua statura anche in fondo ad un pozzo: se vogliamo cioè conoscere un uomo per quello che vale guardiamolo spogliato del suo patrimonio, della sua fortuna, degli onori e d'ogni altro; guardiamolo fin nel profondo dell'animo per vedere e capire s'egli è grande di suo o se la grandezza è stata presa in prestito.

L'uomo moderno sembra dunque essere sedotto e sedotto dalla potenza fittizia di cui dispone e di cui va fiero come un misero che si pavoneggia sulla scena o come un verme di terra che striscia e non s'avverte che sta compiendo il peggior crimine che essere umano possa compiere: SCIUPARE LA PROPRIA VITA eppure la vita è come un bottiglia d'acqua in un deserto: ogni

goccia ha un valore inestimabile ed irrecuperabile.

In tale smarrimento che impedisce all'individuo di guardarsi attorno e di ascoltare, che lo distrae sempre più, tanto da non lasciarlo nemmeno cosciente di ciò che lo distrae, si perdono sempre più i momenti essenziali della vita e l'esistenza rimane svuotata ed annullata tanto che per molti non vi è altra soluzione che lenire la sofferenza di « oggi » con la speranza del « domani », piegandosi passivamente a quella sorta di « suicidio quotidiano » che è la rassegnazione.

Ebbene, un rimedio che consenta all'uomo di « ascoltare » e « sentire » quale debba essere il miglior sentiero da percorrere, esiste ed è l'Aikido; ciò è tutt'altro che teoria sebbene sia difficile a comprendersi ed ancor più ad attuarsi.

Occorre precisare innanzitutto che l'individuo potrà comprendere la REALTÀ ESTERNA subordinatamente alla conoscenza della REALTÀ INTERNA. Facciamo una similitudine ed immaginiamo che l'uomo, come in realtà può avvenire, « veda » gli avvenimenti e le cose esterne attraverso una finestra il cui vetro è però sporco di fuori e di dentro: tali cose sono cioè viste deformate, nella stessa misura in cui un remo immerso nell'acqua appare storto pur essendo diritto e, proprio in relazione alla maggiore o minore « pulizia » dei vetri, ognuno di noi vedrà secondo una diversa angolazione. Perché, però, i vetri sono sporchi? Vediamone più da vicino i motivi:

1) per il LIMITE DEL PROPRIO ESSERE: in ogni individuo vi è infatti un « filtro » diverso da ogni altro onde le cose che vede sono « come i suoi occhi le vedono »; una medesima corrente d'aria, sappiamo, in taluni passa inavvertitamente mentre in altri può produrre una malattia, così lo stesso cibo per taluni è dolce e per altri amaro, similmente una persona bassa di statura, grassa o malata « vede » diversamente da una alta, snella o sana, e così pure sul piano psicologico per taluni un certo fatto è recepito come positivo, per altri come negativo. L'individuo quindi, con tutte le sue diversità fisiologiche e patologiche, con tutti i suoi istinti consci ed inconsci, con tutta la varietà, più o meno inibita di paure e traumi che porta con sé dalla nascita, inevitabilmente si comporta nei più svariati modi e per il principio di causa ed effetto la « vista » sulla realtà esterna ne risente di tali cause influenti.

2) per l'INFLUENZA SOCIALE: l'individuo, nella stessa misura in cui viene canalizzato nelle sue scelte dalla parte « interna », risente in gran parte dell'influenza « esterna »: egli è infatti in larga misura « rifrazione » dell'ambiente e del tempo in cui vive tanto che le sue « idee » ed « opinioni », quantunque vantate per personali, possono sovente essere riportate, come conformità o devianza, all'opinione del gruppo a cui l'individuo appartiene. Ogni società quindi

con le sue tradizioni, superstizioni, convenzioni e costumi riesce a « plasmare » il pensiero umano tanto che non esiste un solo fatto che sia stato sempre ed ovunque ritenuto buono o malvagio, addirittura, anzi, ciò che fu vizio è in talune società virtù; giustamente Shakespeare affermava: « NON VI E' NULLA DI BUONO O DI CATTIVO SE NON CIO' CHE SI CREDE TALE ». Persino la nostra coscienza non è in grado di dirci se un certo atto è buono o malvagio poiché quanto in realtà la « nostra » coscienza è « di » noi e non « in » noi, cioè proveniente dall'esterno?

La quasi totalità delle persone dunque ritiene di essere libera e non si accorge di tali legami che la tengono prigioniera e non viene a trovarsi come in una scura camera con strette fessure che impediscono il filtrare della luce nella sua totalità. Tali limiti, uno interno, l'altro esterno, presenti in noi tutti in diversi dosaggi e combinazioni fanno sì che una medesima causa o situazione influisca in modo diverso e sia per ogni individuo « vista » diversamente da un altro: ciò spiega l'onnipresente incomprensione fra gli uomini, dovuta cioè alla difficoltà d'ognuno di « smussare » le proprie angolature onde una inevitabile serie, nei rapporti umani, di diversità di idee, contrasti, rotture e disarmonie. Né, come detto, la scienza o la filosofia, nella valutazione reale dei fatti, possono molto aiutarci.

Ebbene, tornando al punto centrale, l'Aikido può consentire il superamento di tali limiti, può cioè realizzare nell'uomo una « sensibilità metafisica » che permette, al di là dei sensi, di comprendere i significati ultimi della vita. Ciò non è affatto di semplice attuazione giacché l'andare oltre il proprio essere può solo avvenire quanto cesserà ogni contrapposizione fra soggetto ed oggetto, fra io e non-io, con la conoscenza contemporanea della propria piccolezza e grandezza, con la sublimazione appunto di tali antinomie. E per realizzare tale « vera conoscenza » occorre ogni giorno attingere nella « remota camera dell'Hara », cioè nella parte inconscia di noi e non nella parte conscia e razionale, sempre inesatta; laddove dunque ove si fa totale abnegazione di ogni facoltà, giudizio, conoscenza e ragione, dove l'intelletto soccombe all'anima ed avverte un impalpabile senso di potenza e di protezione, incurante di tutto ed imperturbabile.

L'Aiki viene pertanto a presentarsi come la miglior « via » (Do) per vivere bene la vita, della cui preziosità ci accorgiamo, sempre alla fine dei nostri giorni, come un fiore esposto al freddo: rimane molto tempo chiuso ed appena aperto appassisce.

L'Aikido nella sua vera pratica (che solo l'Aikikai è in grado di diffondere) nei suoi completi esercizi di respirazione, di meditazione, di calma mentale e di « unione » con l'avversario ci può essere di estremo aiuto; ma non basta « viverlo » poche ore alla settimana, bensì occor-

re ribaltare quella speciale « Unione » nella vita pratica di ogni giorno che ogni circostanza di vita (per non soccombere od avere danno) va risolta similmente, senza « rottura » con l'ambiente.

Praticare l'Aikido non nella « forma » ma nella sua « sostanza », oltre agli immediati ed utili vantaggi fisici e mentali, consentirà, con pazienza, sacrifici ed umiltà non più di guardare attraverso la « finestra » ma direttamente dal di fuori, nella « luce ».

L'Aikido come MIGLIOR DIFESA PERSONALE DEL NOSTRO ESSERE consente, dunque, di scoprire il significato del vivere ed appunto diventa « qualcosa per cui vivere »; l'Aikidoka, quello vero, sarà « potente » perché non sarà più figlio delle circostanze ma padrone di se stesso, « ricco » perché saprà sempre accontentarsi, « forte » perché scomparirà la debolezza che ci fa vedere le cose difficili, « libero » perché avrà sopito ogni inquietudine.

E saremo sulla buona strada allorché inizieremo al mattino a lavarci non solo il volto ma anche la mente e vedere negli altri non gli aspetti negativi bensì le loro qualità e virtù: se riceveremo dunque un male non dovremo scriverlo nel « marmo », né se un bene, nella « polvere », bensì il contrario. In ciò, con una similitudine, ci può essere d'esempio il cane descritto dallo scrittore Jerome: il cane infatti non si prende mai la briga di informarsi se abbiamo ragione o torto, non gli interessa se stiamo salendo o scendendo le scale della vita, né ci domanda mai se siamo ricchi o poveri, stolti o saggi, santi o peccatori; noi siamo il suo grande amico e ciò gli è sufficiente giacché vengano fortuna o sfortuna, fama buona o cattiva, gloria o vergogna, rimane sempre al nostro fianco. Non ci augura mai una salutare lezione, non ci elenca le nostre colpe « unicamente per il nostro bene » (come fra gli esseri umani), non ci rammenta le follie e gli sbagli che abbiamo commesso, non ci informa mai, come talvolta la nostra innamorata, che non siamo più gentili come un tempo: per lui siamo sempre uguali.

Se vogliamo concludere, quella beatitudine di animo e quell'intima sensazione di serenità e sicurezza che si può raggiungere con l'Aikido la possiamo in sostanza paragonare ad una « porta che si apre dall'interno »: per aprirla è necessario tirarsi, umilmente, un passo indietro, dopo di che si andrà avanti: per questo l'Aikido, sebbene

praticabile « teoricamente » da chiunque è poi « praticamente » per pochi; lungo la strada, infatti, nella stessa misura in cui ogni dolore viene attenuato dalla speranza ed ogni gioia dal timore di perderla, così in molti si elabora quella particolare sensazione che forse ciò che facevano non era poi molto importante. Purtroppo costoro ignorano di aver perso un « grande premio » solo ottenibile con fede e pazienza; fede poiché diventa possibile in chi crede, pazienza perché la « battaglia » dell'Aikido dura tutta la vita.

Il discorso non è teorico sebbene talune cose e sensazioni non si possono esprimere con le parole, ma col silenzio e quindi da pochi comprensibili. Giustamente Pascal ha affermato che tutti gli uomini si sforzano di essere felici e ciò senza eccezioni tanto che la volontà non compie mai il più piccolo passo se non verso questo oggetto; è il movente dell'azione di tutti gli uomini, perfino di quelli che vanno ad impiccarsi; tutti si lagnano, principi e sudditi, nobili e plebei, vecchi e giovani, forti e deboli, sapienti ed ignoranti, sani ed ammalati, di ogni paese, di ogni tempo, di tutte le età e di tutte le condizioni, e così non appagati mai dal presente, noi tutti siamo dall'esperienza raggirati sino alla morte. E ciò purtroppo è vero per la maggior parte degli uomini in quanto se sapere cosa si deve fare è « saggezza » e se saperlo fare è « bravura », il farlo è « virtù » e questa si adatta a pochi: a quei pochi che con forza di sacrificio impareranno a soffrire ed anzi a ringraziare la sofferenza poiché essa ci matura e più le difficoltà saranno grandi, maggiore sarà il « frutto ».

Chi sarà in grado di lasciare in ogni istante tutto ciò che ha senza minimamente risentirne e nel contempo amare tutto ciò che esiste, sarà in grado di preservare dalla morte ciò che toccherà ed in definitiva, come ha detto O-Sensei Ueshiba: « Chi scopre il segreto dell'Aikido fa suo il cuore di Dio ».

Ricordiamo infine come monito che l'uomo in pace con se stesso vede chiaro e chi vede chiaro è giusto e chi è giusto con se stesso è giusto con la famiglia e col prossimo: se dunque il prossimo vive in pace, anche lo stato e le nazioni sono in pace e per tale pace nel mondo che il Grande Maestro ha creato l'Aikido, ormai diffuso in tutto il mondo.

GUIDO GARBOLINO

L'8° Raduno Internazionale estivo a Coverciano

Se l'anno scorso, pur con rammarico, date le circostanze, abbiamo rivolto qualche critica alla organizzazione del 7° Raduno estivo, tenuto a Padenghe sul Garda, per quanto riguarda questa 8° edizione, invece, non possiamo fare altro che cercare parole elogiative nel nostro vocabolario.

Ma soprattutto ed in primis, rivolgiamo il sentito e sincero ringraziamento dell'Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese per la squisita cortesia offertaci dal Dott. Fino Fini, direttore del Centro Federale del Calcio di Coverciano e medico ufficiale della Nazionale di calcio, che ci ha aperto le porte del complesso del Centro mettendoci a disposizione le perfette attrezzature sportive, dalla magnifica palestra alla piscina, dove era una vera gioia potersi tuffare dopo ore di intenso allenamento.

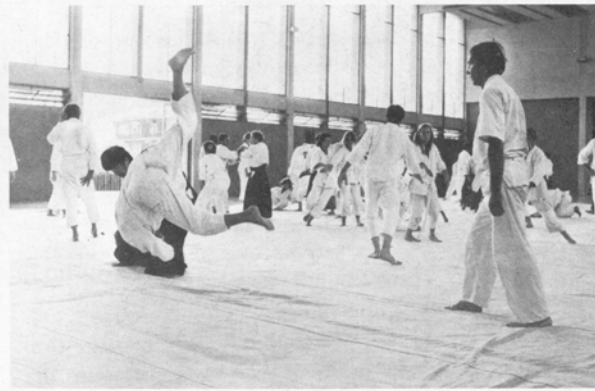
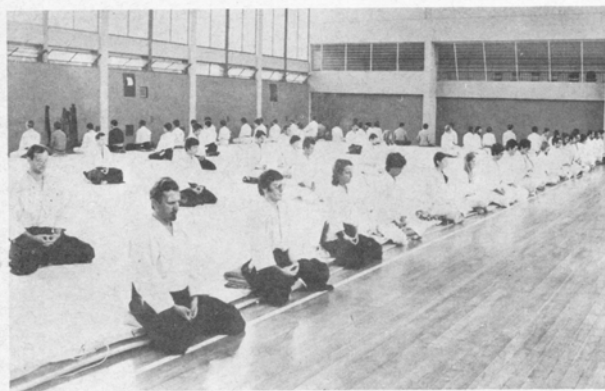
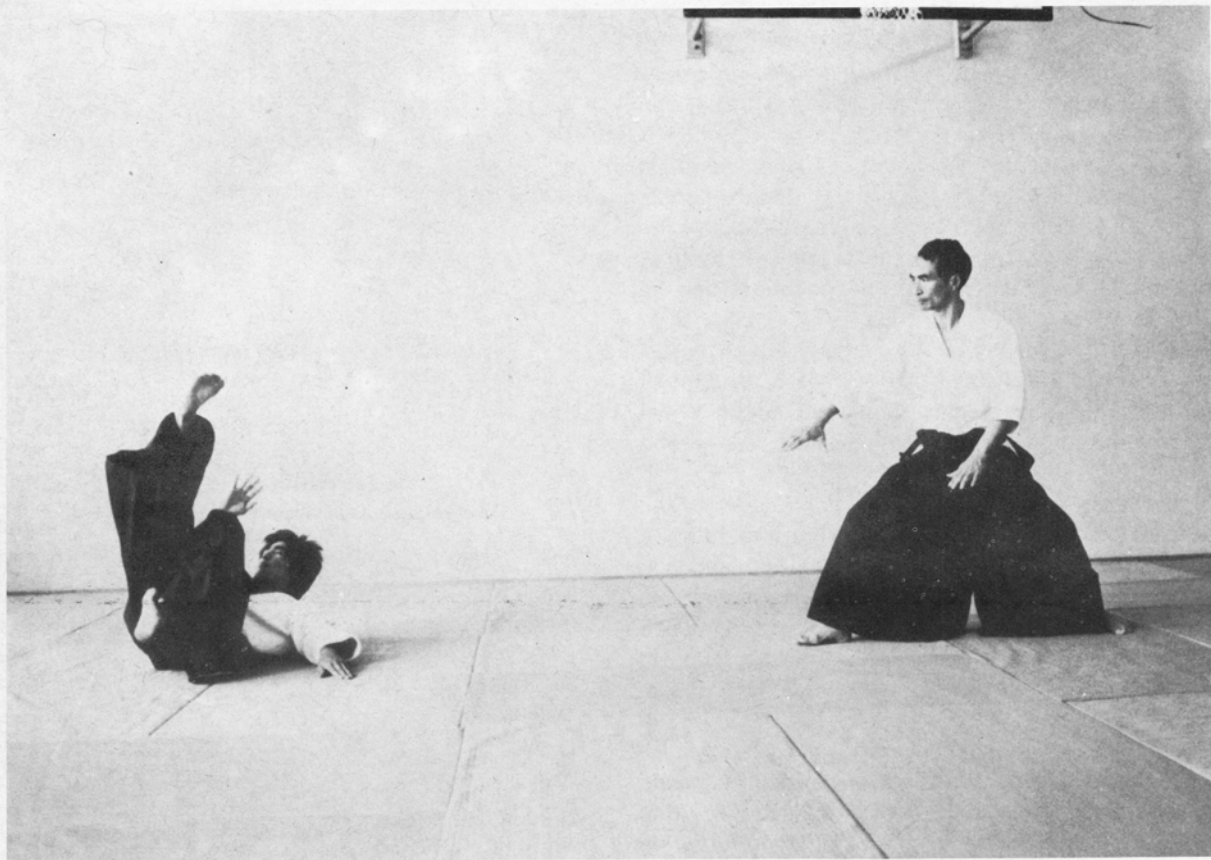
E' doveroso ricordare qui l'opera svolta dai Sigg. Zaccaria, di Firenze, il cui interessamento è stato determinante al successo della nostra più

importante ed impegnativa manifestazione annuale, Pacchioni di Mantova, che ha curato i contatti fra la Direzione del Centro e l'Aikikai d'Italia e Veneri, uno dei nostri dirigenti più attivi e preparati, da sempre preposto agli ingrati compiti organizzativi.

Il Raduno, quest'anno, ha avuto un andamento un poco insolito essendo articolato in due turni di una settimana; la prima dal 28 luglio al 3 agosto e la seconda dal 4 al 10 agosto. Entrambi i turni sono stati caratterizzati da qualcosa di imprevisto ma che ha dato una impronta tutta particolare agli allenamenti. Durante il primo turno, infatti, abbiamo avuto la gradita sorpresa di un ospite particolare: il Sig. Yamada, maestro di iai (Katori Shinto Ryu), che ha insegnato alcuni movimenti basilari della sua arte mettendo a durissima prova le ginocchia dei praticanti molti dei quali si sono esercitati sul parquet della palestra, come vuole la tradizione dello iai.



I partecipanti al 1° turno dello Stage estivo di Coverciano



Nel secondo turno abbiamo avuto la presenza significativa di quattro studenti dell'Università Waseda di Tokyo, i quali hanno contribuito a loro modo a caratterizzare tutto il secondo turno, con la loro attiva presenza in mezzo a noi.

Durante entrambi i turni di allenamento si sono svolte sedute di anjodaza (meditazione seduta) ed esercizi volti allo sviluppo della sensibilità a stimolazioni mentali (sesto senso), che iniziavano alle sei del mattino protraendosi fino alle 7,30.

Alle 9,30 o 10 iniziavano gli allenamenti veri e propri che duravano due ore e mezzo, e, dopo il consueto tuffo in piscina, il pranzo ed un breve riposo, riprendevano alle 16 per altre due ore e mezzo.

Il Maestro Tada, coadiuvato dai Maestri Asai, 6° dan (Aikikai di Germania), nel primo turno e Kitaura, 5° dan (Aikikai di Spagna), nel secondo turno, e con la costante ed attenta collaborazione dei Maestri Hosokawa, 4° dan, Fujimoto, 4° dan e Yamanaka, 4° dan (Aikikai d'Italia), ha insistito anche quest'anno sugli esercizi relativi alla spada, in special modo per i Yudansha ed i Primi Kyu. Egli ha posto ancora l'accento sull'aspetto spirituale dell'Aikido mettendo subito in luce la grande differenza che separa le nostre attività da quelle apparentemente simili ma che hanno una impostazione di carattere agonistico.

Per quanto concerne la parte strettamente culturale della manifestazione, abbiamo avuto questo anno numerose proiezioni cinematografiche su vari aspetti della cultura tradizionale giapponese. Particolarmente apprezzati quelli sul teatro: Nô, Kabuki, Bunraku, ecc.

Ha riscosso un vivissimo successo un piccolo concerto per archi tenuto da due valenti musicisti nipponici, la gentile Signora Kumi Tada, moglie del nostro Direttore didattico, al violino ed il Sig. K. Mori al violoncello, che ci hanno offerto due sonate di J. Sebastian Bach ed alcune antiche melodie giapponesi, strappando, a tutti indistintamente, una serie di nutriti applausi e non poca commozione.

Diremo ancora, per la cronaca, che la manifestazione ha avuto pieno successo con una partecipazione massiccia di ben 200 allievi suddivisi nei due turni. Folto come sempre il gruppo degli jugoslavi mentre è stata un po' meno numerosa la partecipazione da altre nazioni.

G. G.



Un momento degli allenamenti a Coverciano



Un allenamento di « iai » diretto dal M^o Yamada



Coverciano - Studenti della « Università Waseda »
in compagnia del nostro Veneri
Da sinistra: Hashimoto, Tanaka, Makino, Tsukada

SCHELETRO

articolazioni e traumatologia più frequente nella pratica dell'AIKIDO

PARTI II

Nella pratica dell'Aikido, ci si trova spesso nelle condizioni di subire traumi di varia natura in seguito ad atemi non ben schivati o parati, ed a sollecitazioni abnormi alle articolazioni per ukemi non ben corretti od a chiavi o leve portate oltre il limite di resistenza.

Si definisce trauma qualsiasi lesione determinata nell'organismo da una forza esterna od interna.

Ogni articolazione del tipo diartrosi può permettere un determinato movimento degli arti ad essa congiunti, fino ad un punto, che non può essere superato, pena l'insorgenza di uno stato di non salute.

Chiamiamo lussazione una modificazione del normale rapporto dei capi ossei di un'articolazione che può essere completa, quando essi sono usciti dalla loro normale cavità sovvertendone in modo massiccio l'aspetto; se invece lo spostamento dei capi ossei non è completo, ma solo parziale, si parla di sublussazione.

Diciamo invece che un'articolazione è stata distorta quando essa è stata sottoposta ad uno sforzo superiore alle sue possibilità, il quale ha provocato uno stiramento abnorme della capsula e dei legamenti, con eventuale lesione o strappo di essi; ma che non ha sovvertito i normali rapporti dei suoi capi ossei. Nella pratica dell'Aikido le articolazioni che più spesso vanno incontro a forti sollecitazioni che possono dare luogo a distorsioni, sublussazioni e lussazioni sono:

Il gomito per shihonage; il polso per kotegae-shi; la spalla per ukemi mal fatto o per chiavi portate all'estremo. Le ginocchia per tai sabaki non armonici od agganciamenti mal fatti. Meno fre-

quenti le lussazioni delle dita dei piedi o delle mani.

La pratica traumatologica insegna che se si è verificata una lussazione e se questa è stata ridotta immediatamente dopo il trauma, la guarigione avviene sempre molto presto ed a volte si può fare a meno di immobilizzare l'arto. Se invece il sovvertimento dei rapporti dei capi ossei rimane per un certo tempo, allora insorgono delle reazioni dell'apparato articolare e dei muscoli vicini che rendono difficile la riduzione manuale e ritardano notevolmente la guarigione anche se tale riduzione tardiva è stata praticata da specialisti in cliniche ortopediche.

Viene perciò spontaneo il quesito: E' bene che il responsabile di Dojo in caso di incidente intervenga tempestivamente riducendo articolazioni lussate? Io rispondo sì; e ricordo che l'unico modo per poter far ritornare nella loro sede normale i capi ossei spostati è di far fare all'articolazione il movimento naturalmente contrario a quello che ha provocato la lesione: perciò in caso di lussazione del gomito si estende l'avambraccio sul braccio; in caso di lussazione della spalla con slittamento del condilo dell'omero al di sopra della cavità cotiloidea della scapola, prendendo appoggio sul cavo ascellare, si tira verso il basso; allo stesso modo ci si comporta con le lussazioni delle dita. Per il ginocchio si estende la gamba sulla coscia e questo si fa anche per la fuoriuscita della rotula. Per il polso si gira in senso contrario alla torsione traumatizzante.

Se la lussazione viene ridotta immediatamente, il responsabile del Dojo ci fa una bella figura ed acquista prestigio, mentre l'infortunato guarisce molto alla svelta.

Però mi è stata formulata una seconda domanda: « Cosa succederebbe se il responsabile del Dojo nel tentativo di ridurre una lussazione non ci riesce e magari complica il caso? ».

Nel qual frangente il nostro responsabile di Dojo può andare incontro anche a denuncia da parte dell'infortunato o dei suoi parenti. A volte lo spostamento dei capi ossei di un'articolazione, non è la sola lesione provocata dal trauma; possono esservi fratture concomitanti, isolate o multiple od anche lesioni dei vasi o dei nervi e qualsiasi pratica riduttrice non ortodossa può dare esito a gravi complicazioni quali, per esempio, embolie (anche mortali), paralisi o paresi.

A volte queste complicazioni avvengono anche se chi pratica il pronto soccorso in tempo utile, è un ortopedico esperto o comunque un medico; però in caso di insuccesso, un sanitario laureato dimostra sempre che la lesione era tale che non permetteva altre risoluzioni; ciò che non può invece dire né dimostrare il povero responsabile di Dojo.

Ad ogni buon conto io consiglio alle cinture nere (che non siano laureate in medicina) di essere molto caute nella riduzione di eventuali lussazioni e di agire solo se hanno grande esperienza in merito; ed in ogni caso non insistere se si accorgono che tale pratica riduttrice diviene troppo faticosa. Nei primi anni della mia carriera sono venuto a conoscenza di un tentativo di riduzione di una lussazione di un gomito di un muratore, praticata dal capomastro e due compagni di lavoro, che ha portato come esito la disarticolazione del gomito con le relative conseguenze. I grattacapi più grossi li ha avuti poi il capomastro.

Quando le ossa subiscono l'azione di forze prementanti, stiranti o penetranti superiori al limite della loro resistenza, si rompono. L'osso può presentare una semplice filettatura mantenendo la sua continuità (così come la striatura in un vetro) ed allora si parla di frattura incompleta.

Si ha frattura completa quando esso è rotto in tutto il suo spessore: esso può essere rotto in uno o più punti (frattura semplice, doppia, ecc.) oppure in molti piccoli pezzi (frattura comminuta). A seconda della direzione e forma della linea di frattura, essa può essere trasversale, obliqua, a becco di clarino, ad elica.

Nel caso si tratti di ossa lunghe, per l'accavallarsi od il compenetrarsi dei frammenti, l'asse dell'arto può accorciarsi oppure, come avviene nelle fratture della rotula e dell'olecrano, può subire un allungamento per la rimanenza di un distacco.

Se la pelle che ricopre l'osso rotto è integra, la frattura si chiama non complicata, se invece è lesa, essa si dice complicata od aperta; in quest'ultimo caso esiste il grave pericolo di infezione per l'arrivo facile di germi dall'esterno.

Nel Dojo sono frequenti le fratture della clavicola e dell'apofisi acroniale della scapola per ukemi malfatti; fratture dell'olecrano per tecniche del tipo ude kime nage; striature dello sterno per atemi; fratture ad elica delle ossa del braccio e dell'avambraccio, più o meno associate a lesioni articolari, per kotegaeshi e shihonage. Può capitare che in seguito a proiezioni mal dirette qualcuno sia proiet-

tato a frusta sopra uno a terra (nel qual caso si potrebbero verificare anche fratture comminute) oppure che si verifichino impatti testa con testa o testa con faccia.

Tsuki alla tempia od alla base del naso possono essere molto gravi, anche mortali, essendo queste zone molto delicate.

Qual è il pronto soccorso che il responsabile di Dojo deve praticare in caso di frattura completa di ossa lunghe?

La diagnosi non è difficile perché l'arto che ha subito la frattura ha perduto la sua silhouette: in tali circostanze è bene non praticare manipolazioni della parte per il pericolo di embolie polmonari anche mortali; bisogna evitare movimenti bruschi e, se si può, con la cintura rendere il più possibile immobile l'arto ferito. Spedire il più presto possibile l'infortunato in un reparto ortopedico. Ricordare che più presto viene immobilizzata una frattura, più presto essa guarisce. Oggi, grazie alle nuove tecniche ortopediche, la guarigione delle fratture è notevolmente accelerata.

Attenzione alle fratture per tsuki alle ossa del naso: ogni medico si comporta in questi casi con molta cautela perché sa che ci si può trovare a che fare con una sindrome di frattura della base cranica con le relative conseguenze. Il ferito deve essere coricato supino con impacchi freddi sulla parte fino all'arrivo del sanitario.

Consiglio cautela anche in caso di colpi in testa seguiti da perdita dei sensi o da lacune della memoria o dell'orientamento, anche fugace, nel tempo e nello spazio specie in soggetti di età superiore ai 35 anni. Ci può essere pericolo di complicazioni cerebrali. Tenere il paziente coricato e chiamare il medico.

Per finire ricordo che in seguito a colpi di testa di un certo rilievo può verificarsi, anche senza lesioni anatomiche dimostrabili, un'alterazione del sistema nervoso che si manifesta con rilasciamento muscolare, pallore, assenza dei riflessi tendinei e pupillari, rallentamento del respiro e della frequenza del polso, perdita della conoscenza. Tale sindrome comatosa, conosciuta col nome di commozione cerebrale, può dileguarsi presto senza postumi, può lasciare disturbi cerebrali anche di una certa gravità temporanei o permanenti e può anche terminare con la morte. In questo caso, che mi auguro non capiti mai nei nostri Dojo, non fare l'errore di scuotere, schiaffeggiare o chiamare ad alta voce il paziente; bensì tenetelo fermo, coricato; mettetegli del ghiaccio sulla testa e chiamate il medico; se potete praticategli intanto un'iniezione di un analettico del circolo e del respiro: Simpatolo, caffeina, ecc.

Sintomatologia comatosa ed a volte morte istantanea per paralisi bulbare, segue alla rottura dell'epistrofeo (osso del collo) per gravi cadute sulla testa od iperestensioni rapide e violente del collo.

Dr. Francesco Lusvardi

La preparazione atletica nella pratica dell'Aikido

Da queste pagine abbiamo ripetutamente asserito che l'Aikido è una Via di elevazione spirituale, atto a rinsaldare la solidarietà fra gli uomini, ad affratellare i popoli, a creare un clima di amicizia e di amore. Abbiamo detto che non vi sono nemici né avversari nell'Aikido e che per suo tramite dobbiamo prima ricercare il miglioramento della nostra mente e del nostro cuore, per poter guidare in seguito gli altri in tale ricerca realizzando il detto quanto mai vero, che ogni uomo che in sé trova il proprio miglioramento, rende migliore, in qualche misura, la società nella quale vive.

E noi crediamo fermamente in quanto abbiamo scritto ed in quanto costantemente affermiamo. Crediamo nelle elevate parole del Grande Maestro Morihei Ueshiba e negli insegnamenti dei suoi allievi e discepoli i quali costantemente ci indicano questa Via come basilare per il raggiungimento di risultati positivi in questa pratica che ci appassiona ed alla quale ci dedichiamo con sincero slancio del cuore.

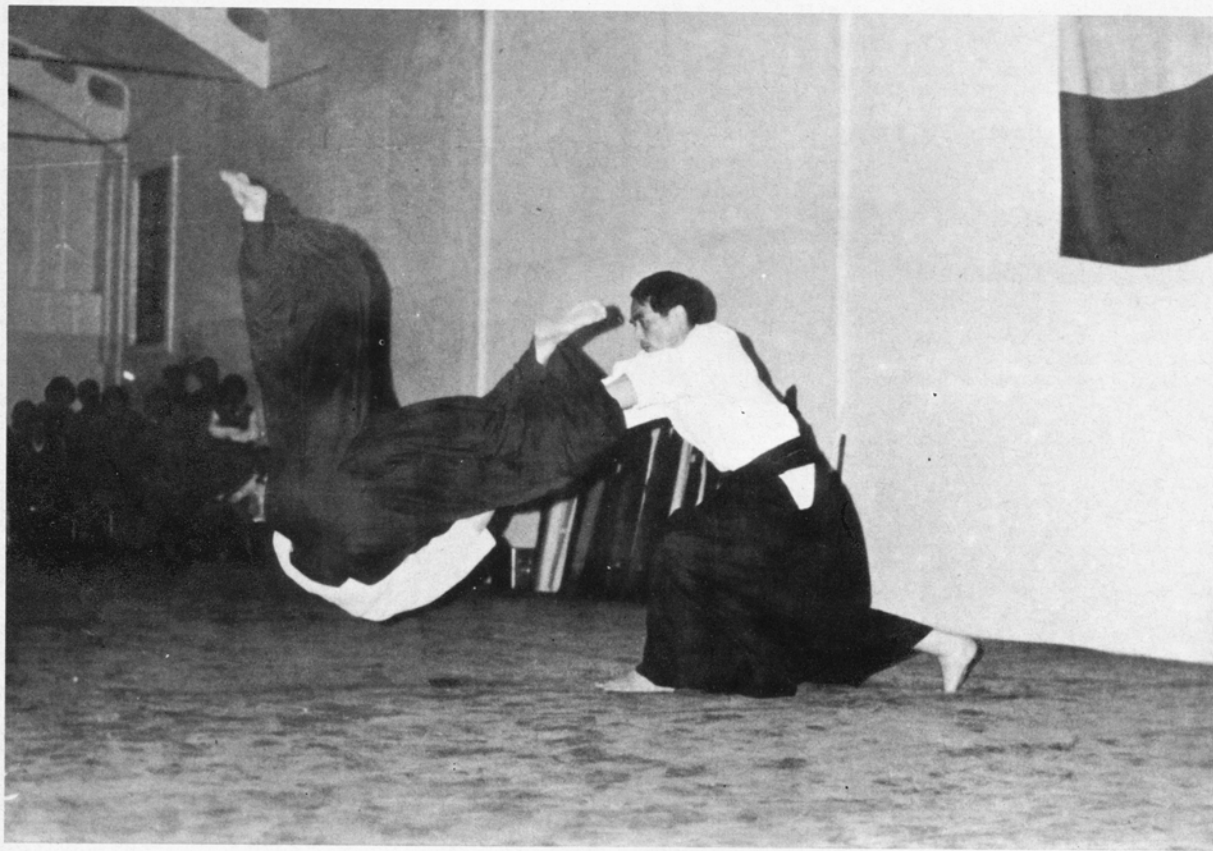
L'Aikido è dunque per noi un'impresa alla quale ci accingiamo con la stessa passione degli antichi cavalieri occidentali che andavano alla ricerca del Graal, ma, e qui

sta il nocciolo della questione: essa, come ogni impresa cui valga la pena di dedicare il nostro tempo e le nostre energie, si dimostra ardua, irta di pericoli e di fatiche. Difficoltà e fatiche che talvolta inducono i pavidì e gli imbelli a tornare sui propri passi ed a decidere che è troppo per essi ed abbandonano il campo.

Chi rimane, chi persevera, tuttavia, si trova pur sempre a dover affrontare le fatiche dell'allenamento, fatiche che non sono lievi come potrebbero apparire in un primo momento a chi assistesse, privo di esperienza personale, ad una esibizione di Aikido, fatiche che implicano un severo sforzo di volontà, fatiche di carattere psicologico e fisico.

E se per quanto riguarda la psiche possiamo soltanto dire che le incertezze ed i momenti di depressione debbono essere superati con la pazienza, con la perseveranza, con la certezza che è possibile migliorare e procedere sempre avanti, per quanto riguarda invece lo sforzo fisico che gli allenamenti implicano, possiamo suggerire qualche rimedio efficace, essendo più alla nostra portata, più di nostra pertinenza.

Abbiamo detto anche che l'Aikido è praticabile da



Un magnifico Kote-Gaeshi eseguito dal M° Tada

tutti ed a tutte le età e possiamo annoverare fra i praticanti un buon numero di bambini, di giovani, di persone di mezza età e di età più avanzata.

A tutti costoro, uomini e donne, la Via dell'Aikido è aperta ed agibile ma questo non significa che la pratica sia scevra da fatiche, anche se proporzionali alle possibilità di ciascuno; non significa che per poter praticare ad un buon livello sia sufficiente salire sul tatami ed iniziare con i movimenti di base e le cadute, senza una adeguata preparazione fisica. Per meglio dire, un corpo ben preparato da una opportuna pratica ginnica, a parità di capacità tecniche, risponderà meglio e potrà meglio sostenere la fatica connessa all'allenamento di quanto non sarà in grado di fare un corpo scarsamente allenato muscolarmente.

Se è vero che l'Aikido è una Via di elevazione spirituale, è anche vero che codesta Via passa attraverso l'attività fisica e fintanto che non saranno maturate in noi realizzazioni di più alto livello, la preparazione atletica giocherà il suo ruolo importante ed essenziale e sola potrà permetterci di proseguire sulla Via con successo e rapidità.

Le ragioni delle affermazioni testè formulate sono molteplici e di vario carattere e vogliamo illustrarne alcune a semplice titolo di esempio: l'allenamento fisico sarà per tutti e particolarmente per i principianti, un valido aiuto per sciogliere le membra, per dare alle articolazioni ed alla muscolatura la necessaria elasticità e robustezza, permettendo di conseguenza ad ogni allievo di superare quello stress iniziale che la difficoltà di apprendimento delle tecniche normalmente provoca; sarà, soprattutto per i giovanissimi, formativo nel fisico e nella mente, essenziale per la coordinazione dei movimenti ed estremamente importante in ispecie modo in un'epoca quale la nostra, ove lo scarso movimento richiesto dalla vita cittadina e le cattive abitudini ad essa connesse, inducono ad infiacchirsi oltre il ragionevole e non permettono, per contro, una sufficiente evacuazione delle tossine.

Il discorso è valido più che mai per le donne che spesso si lamentano per l'adipe o per la disarmonia del loro corpo e cercano rimedi nella chimica o nella... fame, con risultati tutt'altro che soddisfacenti e del tutto innaturali.

L'armonia si può acquisire soltanto con un regolare esercizio di tutta la muscolatura del corpo che risponderà alle sollecitazioni sviluppandosi e tonificandosi secondo le vie della natura e donandoci, infine, una complessione elastica ed armoniosa.

Ma se soltanto qui risiedesse tutta l'importanza della preparazione atletica, volentieri avremmo fatto a meno di scrivere questo articolo. Vi sono argomenti assai più determinanti che dovranno indurci ad agire in tal senso: innanzitutto possiamo dire che se l'apprendimento dell'Aikido impegna, almeno sul tatami, tutte le nostre energie psico-fisiche, è chiaro che la spossatezza, il fiatone, la debole energia vitale che possiamo esprimere al momento opportuno, ci sarà di grande impedimento e l'allenamento ci lascerà stanchi e depressi invece di darci nuovo vigore e quella carica di grande vitalità che l'Aikido arreca usualmente.

La causa di queste carenze che si rivelano quanto mai penose, va ricercata esclusivamente nella mancanza di una buona preparazione atletica.

E' necessario dire che l'Aikido è di per se stesso un meraviglioso esercizio fisico, perfettamente equilibrato ed atto a conferire ad ogni praticante le capacità richieste per la sua stessa pratica, ma ciò vale soltanto nel caso, per ragioni contingenti abbastanza raro da noi, di allievi che abbiano la possibilità di praticare con grande assiduità; e nonostante questa premessa, dobbiamo ricordare che chi ha avuto l'occasione di visitare qualche Dojo universitario in Giappone, è rimasto sbalordito dalla grande mole di esercizio fisico praticata prima delle tecniche di Aikido ed è notorio che, almeno in Giappone, è possibile praticare, volendo, anche cinque o sei ore al giorno sotto la guida di validi Maestri!

La preparazione atletica si dimostra dunque valida coadiuvatrice in tutti i casi e tale preparazione ha un

nome molto comune anche se troppo generico: ginnastica.

La parola ginnastica è applicabile ad una grande quantità di attività fisiche, più o meno intense, più o meno specializzate e consiste in movimenti ritmici delle varie parti del corpo, capaci di mettere in funzione la muscolatura ad esse preposta. Possiamo parlare, dunque, di ginnastica a corpo libero, agli attrezzi (anelli, parallele, ecc.) e con i pesi. Tutti e tre questi tipi di ginnastica possono essere vantaggiosamente usati dai praticanti l'Aikido, purché con la dovuta oculatezza ed a patto che tutte le parti del corpo vi siano incluse e tutte opportunamente sollecitate.

Non è compito nostro entrare in merito alla fisiologia muscolare ed ai vari problemi ad essa implicati, per i quali chiamiamo in causa i nostri validi collaboratori medici i quali soli hanno la necessaria competenza ed ai quali ci permettiamo di suggerire di fare per la fisiologia quello che già è stato fatto per l'anatomia. Il nostro articolo vuole richiamare l'attenzione di tutti gli allievi sulla preparazione fisica e sull'allenamento atletico, in attesa e come propedeutica a realizzazioni interiori alle quali, comunque, sempre dovremo tendere senza perdere mai di vista il vero scopo dell'Aikido.

La ginnastica, se ben praticata, con la necessaria costanza, sortirà in breve tempo il suo benefico effetto preparando il corpo alle fatiche dell'Aikido, allenando i muscoli ad eliminare più rapidamente le tossine, rendendo tutto il corpo più elastico e più vitale ed, in altre parole, più duttile strumento della mente nella Via dell'Aikido, permettendoci una migliore capacità di concentrazione nelle tecniche ed in quegli insegnamenti che i Maestri continuano a darci e che noi troppo facilmente perdiamo di vista proprio perché siamo scarsamente allenati e troppo facilmente stanchi dopo poco esercizio.

Per concludere vogliamo dare qualche suggerimento dettato dalla nostra esperienza: è necessario allenare bene le gambe che debbono sopportare il carico maggiore dello sforzo nell'applicazione delle tecniche. Se possediamo un bilanciere si possono praticare un certo numero di serie di flessioni caricandosi sulle spalle con un peso moderato. Questo esercizio ha la capacità di sviluppare una grande forza nei muscoli delle cosce ed una conseguente notevole sopportazione della fatica. Gli esercizi con i pesi hanno tuttavia la caratteristica di legare un po' troppo i movimenti se non si ha la capacità di rilassarsi a fondo. E' consigliabile, perciò, come suggerisce espressamente il M^o Tada, dopo un tale allenamento, di dedicarsi per un tempo doppio agli esercizi di scioglimento a corpo libero. Un'ottima alternativa alle flessioni con il bilanciere potranno essere i famigerati saltelli che tutti ben conosciamo e le flessioni sulle gambe senza alcun peso. Un esercizio validissimo che non dovrebbe mancare nel nostro allenamento è la fin troppo trascurata corsa podistica che, purtroppo è difficile da praticarsi con la necessaria regolarità per le ovvie ragioni di spazio ma che potrebbe trovare un comodo surrogato nell'esercizio, tanto caro ai pugili, del salto con la corda.

Altre parti del corpo alle quali è necessario prestare la massima cura ed attenzione sono le anche e non c'è esercizio atto a scioglierle ed a rinforzarle che dovrebbe essere tralasciato. Con ciò non intendiamo dire che le braccia ed il tronco possano essere tranquillamente trascurati, al contrario, non dobbiamo dimenticare nessun muscolo nel nostro programma di allenamento ma è necessario curare maggiormente la parte inferiore, gambe ed anche, perché più importanti dal punto di vista della nostra pratica e perché le loro naturali funzioni si sono intorpidite durante anni di vita sedentaria e di uso inadeguato.

Ci ripromettiamo di tornare ancora sull'argomento con articoli più tecnici e dettagliati, ai quali da tempo stiamo pensando e che potranno essere, se non rivelatori, almeno un pro-memoria dal quale trarre un valido programma di allenamento ginnico.

GIOVANNI GRANONE

Il Raduno Internazionale di Primavera

Dal 27 al 31 marzo, in occasione delle feste pasquali, l'Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese — Sez. Aikikai d'Italia, ha organizzato a Roma il Raduno internazionale di primavera, con la partecipazione dei Maestri giapponesi Hideki Hosokawa, 4° Dan, Yoji Fujimoto, 4° Dan e Kano Yamanaka, 4° Dan, sotto la direzione tecnica del M° Hiroshi Tada 8° Dan.

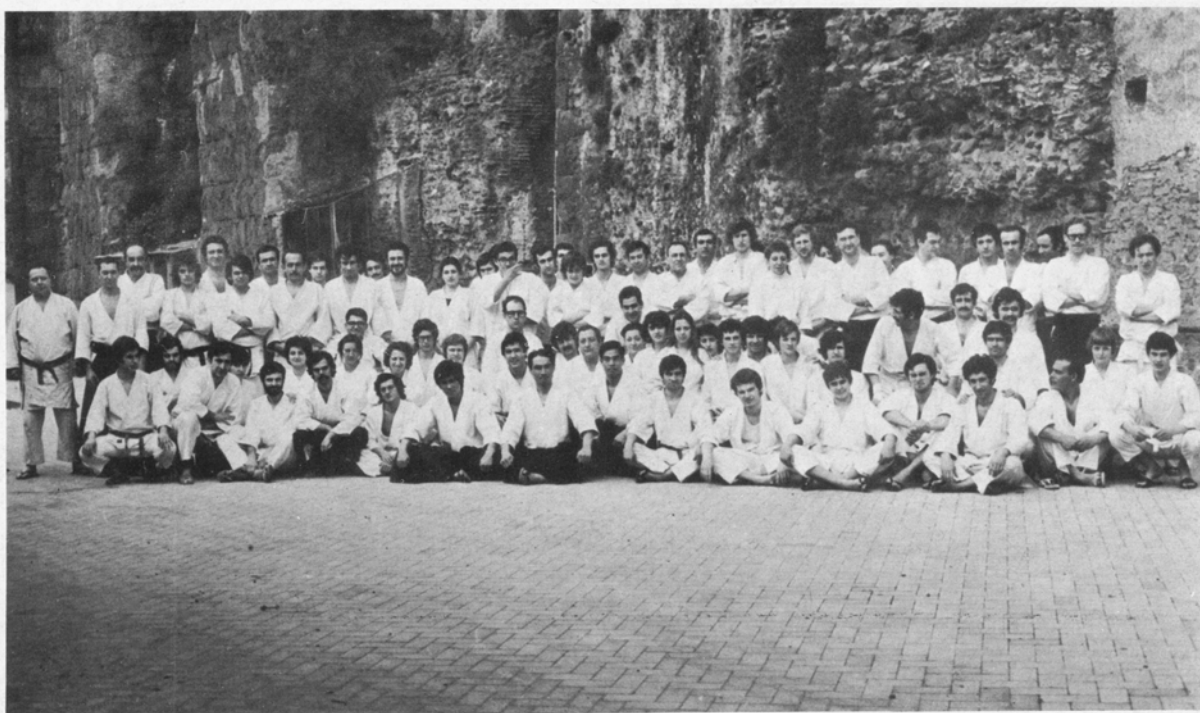
Manifestazione che va ad inserirsi nel calendario dei grandi raduni annuali, con quello estivo e di maggiore risonanza che quest'anno si è tenuto presso il Cen-

tro Tecnico della Federcalcio a Coverciano e con quello autunnale che ha sede fissa a Roma presso il Dojo centrale dell'Aikikai d'Italia.

Indubbiamente, chi sperasse di approfittare dell'occasione per visitare l'Urbe durante le pause degli allenamenti, rimarrebbe amaramente deluso perché il tempo libero disponibile è appena sufficiente, nell'arco della giornata, a tirare il fiato, a mangiare ed a dormire, con allenamenti che si protraggono per sette ed anche otto ore, iniziando talvolta alle sei del mattino e



I Maestri dell'Aikikai d'Italia, da sinistra: Y. Fujimoto, K. Yamanaka, H. Tada, H. Hosokawa



Roma - I partecipanti al Raduno Internazionale di primavera

concludendosi alle diciannove ed oltre, la sera.

Degli orari dei raduni abbiamo parlato ampiamente in altre occasioni e non è il caso di ripeterci. Diremo soltanto che è stato uno stage severo, che ha impegnato tutti i partecipanti ed in particolare le Cinture Nere ed i Primi Kyu. Abbiamo praticato tecniche di Aikido con particolare riferimento al programma degli esami, allenamenti con il Bokken, riservati ai 1° Kyu e Yudansha i quali, inoltre, si sono cimentati in uno degli esercizi tradizionali praticati dai Samurai: colpire una fascina od un robusto tronco (come per il caso in questione) con dei rozzi bastoni; esercizio di cui le mani ancora portano i segni.

In complesso è stato, uno Stage importante che ha toccato tutti i lati dell'allenamento, dagli esercizi per il sesto senso alla comune ginnastica. Uno stage dal quale siamo usciti caricati di energia nuova e rinnovati nella volontà, dal quale, in definitiva, abbiamo riporta-

to, come sempre dagli incontri con il M° Tada, un reale accrescimento interiore.

Il giorno di Pasqua, il M° Tada ed i suoi collaboratori hanno dato una pubblica dimostrazione (embukai) di Aikido ed i molti convenuti hanno potuto assistere ad uno spettacolo che certamente non dimenticheranno facilmente. Veramente il nostro Shihan ci ha sbalorditi con una esibizione superlativa che sfugge ogni tentativo di descrizione e che le poche foto che siamo riusciti a scattare non illustrano nemmeno in piccola parte.

Degna cornice hanno fatto le prove degli altri Maestri che hanno suscitato applausi vivissimi e grande ammirazione.

Il giorno 31, dopo una seduta di allenamento, hanno avuto inizio gli esami, protrattisi sino al tardo pomeriggio, che hanno visti impegnati un gran numero di allievi ben preparati, dal grado di 6° Kyu a 1° Dan.

Corso speciale di Jo e Aikiken a Milano

Un corso speciale dedicato esclusivamente all'allenamento del Bokken e del Jo, ha avuto luogo a Milano, il giorno 13 aprile, sotto la guida del Maestro Hiroshi Tada, con la collaborazione dei Maestri Yoji Fujimoto e Kano Yamanaka.

Si sono praticati principalmente movimenti di base con entrambe le armi. La mattinata è stata dedicata interamente all'uso del Bokken mentre nel pomeriggio

gli stessi esercizi, con qualche variazione, sono stati dedicati all'uso del Jo.

Si è trattato di una esperienza veramente interessante, come dimostra la massiccia partecipazione di allievi che hanno letteralmente gremito la pur grande sala del basket dell'Istituto di Via Copernico ove è ospitato il Dojo dell'Aikikai di Milano.

Il Raduno di Milano: 25, 26, 27 Aprile

Nei giorni 25, 26 e 27 aprile, ha avuto luogo a Milano, nel Dojo dell'Aikikai di Milano in Via Copernico, 9, un raduno di Aikido diretto dal Maestro Fujimoto, durante il quale si sono svolti allenamenti di Aikido, di Jo e di Aikiken ed al quale hanno preso parte allievi provenienti praticamente da tutta l'Italia settentrionale, principalmente, come ovvio, dalla Lombardia e dal Piemonte.

In complesso si è trattato di uno stage di grande interesse, che ha portato un contributo notevole alla nostra esperienza. E' stato il primo raduno di una certa importanza che il M° Fujimoto ha diretto a Milano nel suo nuovo Dojo (non dobbiamo dimenticare che

ogni sabato pomeriggio egli dà la possibilità di effettuare proficui allenamenti a tutti gli allievi che lo desiderano, qualsiasi sia la loro provenienza).

La mattina del giorno 27, dopo tre ore e mezzo di allenamento, hanno avuto inizio gli esami di Kyu che hanno concluso il raduno, dimostrando una volta di più che anche in Italia l'Aikido sta evolvendosi sotto la spinta costante e la guida attenta dei Maestri Giapponesi, attraverso le lezioni regolari nelle varie palestre e, soprattutto, attraverso i grandi raduni internazionali e quelli a carattere più strettamente nazionale come questo, al quale, ci auspichiamo, il M° Fujimoto vorrà rendere un carattere periodico regolare.

Panorama della Liguria

Nel programma delle periodiche visite del M. Fujimoto in Liguria, dobbiamo dare un particolare risalto alla lezione che egli ha tenuto a Savona il 15 dicembre 1974, un po' perché è stata la prima lezione di Aikido tenuta da un Maestro giapponese nella nuova Sede che ospita il nostro corso, la bella ed accogliente palestra del Ku Shin Kai, un po' per il buon numero dei partecipanti che, nonostante il freddo intensissimo di

quella domenica mattina, hanno affollato il Dojo e che, come sempre in circostanze analoghe, oltre che da Savona, sono giunti da Genova e da Alassio.

Ottimo è stato il livello tecnico e l'impegno dimostrato dagli allievi che in quell'occasione hanno sostenuto gli esami di Kyu.

Un'altra serie di lezioni del Maestro Fujimoto le abbiamo ricevute il 19 febbraio a Chiavari pres-



Un gruppetto di allievi liguri posa con il M° Fujimoto a Savona



Il M° Hosokawa guida l'allenamento a Pietrasanta

so la Palestra A.S.A.J., anch'essa nuova alle lezioni dei Maestri Giapponesi, che ha avuto un ottimo successo di allievi (praticamente tutti gli iscritti di Chiavari più un gruppetto di allievi genovesi); a Savona, presso la Palestra del Ku Shin Kai, nei giorni 16 aprile e 4 maggio, con una massiccia partecipazione di allievi provenienti da tutto l'arco della Liguria, da Chiavari ad Imperia.

Il giorno 4 maggio, il M. Fujimoto ha anche tenuto una sessione di esami che ha visto impegnati soprattutto gli allievi di Alassio che hanno dato tutti una prova più che soddisfacente, a compimento della passione che li anima, nonostante le numerose difficoltà di ordine geografico.

* * *

Il giorno 9-2-1975 il M. Hosokawa ha tenuto a Pietrasanta una lezione veramente indimenticabile per tutto ciò che ha insegnato; e non solo dal punto di vista tecnico ma anche e soprattutto morale.

Il Dojo « Fujiyama » di Pietrasanta che qualche anno addietro aveva ospitato un raduno del

M. Tada, in collaborazione con il M. Fujimoto, non aveva più avuto occasione di ospitare sino ad ora lezioni tenute da Maestri qualificati. Soltanto recentemente i dirigenti del « Fujiyama » hanno aderito all'Aikikai d'Italia, prendendo contatto con il M. Hosokawa che ha garantito in tal modo la continuità di un serio e proficuo insegnamento. Il Maestro, a chiusura della lezione, ha dato una magistrale dimostrazione di Aikido facendosi attaccare anche con il Bokken ed il bastone.

Uno spettacolo come quello offertoci dal M. Hosokawa è veramente raro qui da noi e riservato soltanto ai grandi raduni internazionali organizzati dall'Aikikai d'Italia.

A distanza di un mese preciso, cioè il 9-3-1975 il M. Hosokawa è tornato a Pietrasanta accompagnato da tre allievi romani e con la partecipazione di numerosi Yudansha ed allievi liguri.

La lezione ha avuto uno svolgimento molto interessante e particolarmente istruttivo, culminato con un breve ma vibrato discorso del Maestro sull'etica nel Dojo.

ESAMI E PASSAGGI DI GRADO

Sessione di esami tenuta a Piano di Sorrento il 23-11-1974 dal M° Hosokawa:

Aiello Assunta	4° Kyu
Casola Rosa	4° »
Cinque Lorenzo	5° »
Cosentino Salvatore	5° »
De Martino Luigi	5° »
Esposito Giuseppe	5° »
Rispoli Beatrice	5° »
Abbate Giuseppe	6° »
Coppiello Assunta	6° »
Cosentino Maria G.	6° »
Belinome Giovanni	7° »
Gargiulo Giuseppina	7° »
Mastellone Salvatore	7° »
Monetti Raffaele	7° »
Castellano F. Saverio	8° »
Iaccarino Pasquale	8° »
Rossi Giovanni Mario	8° »
Lengua Antonio	9° »
Amura Giuseppe	10° »
Castellano Antonio	10° »
Castellano Rosa	10° »
Charlton Marco	10° »
Dell'Amico Luca	10° »
Palagiano Francesco	10° »
Ruggero Cristiano	10° »
Talamo Luigi	10° »

Sessione di esami tenuta a Napoli il 24-11-1974 dal M° Hosokawa:

Tufo Giuseppe	2° Kyu
Addevico Renato	4° »
Bonucci Enrico	4° »
Colella Alfredo	4° »
Falvella Giuseppe	4° »
Giordan Giovanni	4° »
Lernetti Giuseppe	4° »
Pesce Luigi	4° »
Rodriguez Vincenzo	4° »
Caggiano Michele	5° »
Dragoni Adriana	5° »
Iannaccone Pasquale	5° »
Jenni Regina	5° »
Nabholz Ester	6° »
Rastrelli Serenella	6° »

Rubino Raffaele	6° Kyu
Falvelli Vittoria	10° »
Condercuri Salvatore	10° »

Sessione di esami tenuta a Salerno il 25-11-1974 dal M° Hosokawa:

Russo Luigi	1° Kyu
Coppola Alfonso	2° »
Ruffolo Federico	2° »
Carpentieri Michele	3° »
Carratù Silvano	3° »
Cariello Fortunato	4° »
Di Bianco Antonio	4° »
Mascia Giovanni	4° »
Salvati Vincenzo	4° »
Sica Ciro	4° »
Carfagna Vincenzo	5° »
Criscuolo Gaetano	5° »
Volpe Vincenzo	5° »
Fortunato Giuseppe	6° »
Grieco Raffaele	6° »
Laiso Vittorio	6° »
Manzo Nicola	6° »
Masullo Sergio	6° »
Savoia Nicola	6° »
Barbera Agostino	8° »
Avallone Pierluigi	9° »
Avallone Salvatore	9° »
Benincasa Corrado	9° »
Vicinanza Luigi	9° »
Fiorillo Ciro	10° »

Sessione di esami tenuta a Piano di Sorrento il 26-11-1974 dal M° Hosokawa:

Ruocco Francesco	1° Kyu
Armano Angelo	3° »
Bartirromo Carmine	3° »
Castellano Mario	3° »
Gargiulo Raffaele	3° »
Mastellone Raffaele	3° »
Rispoli Nicodemo	3° »
Russo Luigi	3° »
Gargiulo Elio	4° »
Manzi Franco	4° »
Pappalardo Pierluigi	4° »
Padovano Sorrentino Francesco	5° »

Rispoli Benito	6° Kyu
Rispoli Vito	6° »
Lamberti Giovanni	10° »

**Sessione di esami tenuta a Milano il 26-11-1974
dal M° Fujimoto:**

Certa Matteo	1° Kyu
Fantin Umberto	2° »
Zanni Luigi	3° »
Camnasio Enzo	4° »
Camnasio Francesco	4° »
Lolli Renato	4° »
Raineri Luigi	4° »
Certa Maria	5° »

**Sessione di esami tenuta a Macerata il 1-12-1974
dal M° Fujimoto:**

Andrini Edgardo	1° Kyu
Canaletti Angela	2° »
Marionni Gianpiero	2° »
Molari Sanzio	2° »
Montanari Marco	2° »
Dianini Fanny	3° »
Albertini Alberta	4° »
Bezzi Giovanni	4° »
Carlini Leopoldo	4° »
Ciarrocchi Antonio	4° »
Fabbri Mario	4° »
Ferrari Alessandro	4° »
Ghezzi Sandro	4° »
Montevecchi Ugo	4° »
Rigazzi Luigi	4° »
Fiorani Pietro	5° »
Mattioli Michele	5° »
Mazzoleni Angelo	5° »
Mazzoleni Carlo	5° »
Silvieri Graziano	5° »
Veronesi Vittorio	5° »
Ceccarini Cinzia	6° »
Onori Nicoletta	6° »
Pulazza Severino	6° »
Ricci Renzo	6° »
Siroli Gabriella	6° »
Tassini Daniela	6° »
Vanucci Agostino	6° »
Vasi Daniela	6° »

**Sessione di esami tenuta a R. Emilia il 7-12-1974
dal M° Fujimoto:**

Bondavalli Ideo	4° Kyu
Onesti Claudio	4° »
Vezzani Giorgio	4° »
Andrisani Mario	6° »
Casoli Camilla	6° »

**Sessione di esami tenuta a Milano il 14-12-1974
dal M° Kawamukai:**

Bonaldi Giuseppe	3° Kyu
Guerci Roberto	3° »

Manentu Mariella	3° Kyu
Meucci Laura	3° »
Saccogna Renzo	3° »
Bersi Dario	4° »
Cattarozzi Renato	4° »
Acerbis Giuseppe	6° »
Belotti Fiorenzo	6° »
Bonaldi Giampietro	6° »

**Sessione di esami tenuta a Savona il 15-12-1974
dal M° Fujimoto:**

Belfiore Stefano	3° Kyu
Bellotto Delia	4° »
Benzo Francesco	4° »
Campana Anita	4° »
Gargiuli Salvatore	4° »
Caruso Francesco	6° »
Genovese Giuseppe	6° »

**Sessione di esami tenuta a Brescia il 20-12-1974
dal M° Fujimoto:**

Franzin Aldo	6° Kyu
Rubagotti Dario	6° »

**Sessione di esami tenuta a Torino il 13-1-1975
dal M° Fujimoto:**

Gaviglio Giovanni	2° Kyu
Fracchia Alda	3° »
Moccia Nicola	3° »
Pittatore Luisa	3° »
Cibin Pietro	4° »
De Martino Alfonso	4° »
Cermignani Gabriele	5° »
De Laurentis Cataldo	5° »
Bellone Alessandro	6° »
Canu Paolo	6° »
Cabanino Eugenio	6° »
Galeasso Gabriella	6° »
Gnan Domenico	6° »
Migliori Antonello	6° »
Nodari Claudio	6° »
Angileri Dario	7° »
Data Riccardo	7° »
Davico Valeria	7° »

**Sessione di esami tenuta a Torino il 14-1-1975
dal M° Fujimoto:**

Ratti Giancarlo	1° Kyu
Vecchi Maggiorino	1° »
Galofaro Salvatore	2° »
Zucco Pietro	2° »
Ratti Grazia	4° »
Altomare Antonio	5° »
Botta Sergio	5° »
Fassina Federico	5° »
Altomare Domenico	6° »
Boi Giovanni	6° »
Cavalieri Renato	6° »
De Biasi Walter	6° »

Giasolli Claudio	6° Kyu
Morello Oscar	6° »
Ratti Sergio	6° »
Turatti Esaù	6° »
Altomare Francesco	7° »
La Morgia Daniela	7° »
Morei Luca	7° »
Totino Tiziana	7° »
Turco Angela	7° »
Piras Claudio	8° »

**Sessione di esami tenuta a Torino il 18-1-1975
dal M° Fujimoto:**

Gabellini Francesco	5° Kyu
Bigo Giovanni	6° »
Agolio Roberto	6° »
Milan Tullio	6° »
Plano Giorgio	6° »
Rassu Giuseppe	6° »

**Sessione di esami tenuta a Macerata il 26-1-1975
dal M° Fujimoto:**

Bronzi Roberto	6° Kyu
Caschera Umberto	6° »
Crucianelli Massimo	6° »
Giulianelli Sauro	6° »
Luccioni Giuseppe	6° »
Pietrella Francesco	6° »
Archimi Leonardo	7° »
Palazzetti Gilberto	8° »
Taruschio Enrico	8° »

**Sessione di esami tenuta a Imperia il 3-2-1975
dal M° Fujimoto:**

Napelli Sergio	1° Kyu
Gaddini Guido	3° »
Raineri Carlo	4° »
Sampietro Angelo	4° »
Sampietro Giampietro	4° »
Camilli Fabio	5° »
Pisano Modestino	5° »
Andreella Mary	6° »
Ausenda G. Piero	6° »
Fiorenzo Cristiano	6° »
Fiorucci Elio	6° »
Gobbi Renzo	6° »
Rebaudo Franco	6° »
Rebaudo Roberto	6° »
Amato Antonio	7° »
Bigoni Guido	7° »
Moncagatta Daniela	7° »

**Sessione di esami tenuta a S. Benedetto Po il
9-2-1975 dal M° Fujimoto:**

Bonocore Carmelo	1° Kyu
Ferrari Renato	1° »
Ghisi Alfredo	1° »
Pacchioni Ugo	1° »

Metta Antonio	2° Kyu
Calciolari Fabio	5° »
Cignoni Primo	5° »
Garrò Nereo	5° »
Zanini Fulgenzio	5° »
Bellesia Franco	6° »
Bottazzi Roberto	6° »
Cavalletti Giorgio	6° »
Cavallini Vittorio	6° »
Dotti Carlo	6° »
Flisi Antonio	6° »
Garrò Roberto	6° »
Gennari Sergio	6° »
Savazzi Maurizio	6° »
Semenghini Corrad	6° »
Trombini Franco	6° »
Veneri Arturo	6° »
Veneri Claudio	6° »
Zanchi Ezelino	6° »

**Sessione di esami tenuta a Ferrara il 9-2-1975
dal M° Fujimoto:**

Banzi Alessandro	5° Kyu
Capuzzo Roberto	5° »
Pasquali Lauro	6° »
Rasconi Giancarlo	6° »
Chiossi Ubaldo	6° »

**Sessione di esami tenuta a Roma il 12-2-1975
dal M° Hosokawa:**

Ulrich Luisa	2° Kyu
Fortuna Emanuela	3° »
Luberti Mauro	4° »
Zancanella Agnese	4° »
Troncacci Giuseppe	5° »
Gerbaudo Renato	6° »
Marino Carmelo	6° »
Marzorchi Giorgio	6° »
Nieddu Daniele	6° »
Quadraccia Livio	6° »
Buccheri Massimo	8° »

**Sessione di esami tenuta a Torino il 4-3-1975
dal M° Fujimoto:**

Ancora Giuseppe	4° Kyu
Bruno Giacobbe	4° »
Carosi Marco	4° »
Negro Riccardo	4° »
Cucco Mario	5° »
Negro Nicola	5° »
Negro Vera	5° »
Pampillonia Carmelo	5° »
Bocca Riccardo	6° »
Albergo Maria Laura	6° »
Bonino Remo	6° »

**Sessione di esami tenuta a Palermo il 16-3-1975
dal M° Hosokawa:**

Gentile Pietro	2° Kyu
Milazzo Vincenzo	3° »

Tomasello Nicola	3° Kyu
Micci Salvatore	4° »
Nastri Giuseppe	4° »
Du Chaliot Fausto	5° »
Baiardi Salvatore	6° »
Bruno Vincenzo	6° »
Rotondo Giuseppe	6° »

**Sessione di esami tenuta a Rimini il 16-3-1975
dal M° Fujimoto:**

Simotti Mario	1° Kyu
Vergari Mario	1° »
Dolci Nicoletta	3° »
Fiorani Pietro	4° »
Sivieri Graziano	4° »
Camilli Sandra	5° »
Campanelli Mauro	5° »
Pulazza Severino	5° »
Ricci Renzo	5° »
Tassini Daniele	5° »
Carinelli Giulio	6° »
Ciapparelli Roberto	6° »
Fabbri Fabio	6° »
Freguglia Renato	6° »
Lombardo Andrea	6° »
Polverelli M. Teresa	6° »
Caschera Giovanni	7° »
Fazi Valentina	7° »
Sivieri Andrea	7° »
Caschera Paolo	8° »
Menghi Aldo	8° »
Stolzini Patrizia	8° »

**Sessione di esami tenuta a Roma il 31-3-1975
dal M° Tada:**

Ambra Andrea	1° Kyu
Arduini Ivano	1° »
Bottari Pino	1° »
Cerami Vincenzo	1° »
Levi Anna	1° »
Maccione Gabriele	1° »
Armini Gaetano	2° »
Bosna Antonio	2° »
Luzi Elisabetta	2° »
Binda Laura	3° »
Candiloro Roberto	3° »
Ciccarella Emanuele	3° »
Di Stefano Arturo	3° »
Turturici Pellegrino	3° »
Van Lancker Leon	3° »
Murtas Maurizio	4° »
Pastore Maurizio	4° »
Pozzuoli Antonio	4° »
Varini Marco	4° »
Cerone Pompeo	5° »
Furfaro Ciro	5° »
Leonardi Mario	5° »
Scinti Roger Paolo	5° »
Negrone Floriana	6° »

**Sessione di esami tenuta a Roma il 31-3-1975
dal M° Tada:**

Sapia Giorgio	NI DAN
Bella Enzo	Sho Dan
Bellini Giancarlo	Sho Dan
Fabiani Massimo	Sho Dan
Mantovani Daniele	Sho Dan
Menghi Arturo	Sho Dan
Zintu Ivano	Sho Dan

**Sessione di esami tenuta a Salerno il 18-4-1975
dal M° Hosokawa:**

Bartirromo Carmine	2° Kyu
Pappalardo Pierluigi	3° »
Carfagna Vincenzo	4° »
Mannara Mattia	4° »
Padovano Sorrentino Francesco	4° »
Volpe Vincenzo	4° »
Laiso Vittorio	5° »
Masullo Sergio	5° »
Rispoli Vito	5° »

**Sessione di esami tenuta a Piano di Sorrento
il 19-4-1975 dal M° Hosokawa:**

Armano Angelo	2° Kyu
Castellano Mario	2° »
Mastellone Raffaele	2° »
Aiello Assunta	3° »
Cosentino Salvatore	4° »
Gargiulo Elio	4° »
Mauri Franco	4° »
Rispoli Beatrice	4° »
Abbate Giuseppe	5° »
Cosentino Graziella	5° »
Fusco Francesco	5° »
Gargiulo Giuseppina	6° »
Monetti Raffaele	6° »
Castellano Franco	7° »
Amura Giuseppe	9° »
Fusco Francesco	9° »

**Sessione di esami tenuta a Napoli il 20-4-1975
dal M° Hosokawa:**

Piga Patrizia	4° Kyu
Andalò Adriana	6° »
Merkurieff K. Jan	6° »
Piga Marco	6° »

**Sessione di esami tenuta a Reggio Emilia il
20-4-1975 dal M° Fujimoto**

Bondavalli Ideo	3° Kyu
Vezzani Giorgio	3° »
Andrisani Mario	5° »
Casoli Camilla	5° »
Barbieri Domenico	5° »
Rosaz Renzo	5° »
Gorgni Maurizio	5° »

**Sessione di esami tenuta a Torino il 23-4-1975
dal M° Fujimoto**

Anlero Maurizio	3° Kyu
Clinco Carlo	6° »
Bramato Carmelo	6° »
Givogre Gianluca	6° »
Simeone Giorgio	6° »

**Sessione di esami tenuta a Milano il 26-4-1975
dal M° Fujimoto**

Fantin Umberto	1° Kyu
Misseri Federico	2° »
Levi Laura	3° »
Remelli Ermes	3° »
Lolli Renato	3° »
Raineri Luigi	3° »
Vrespa Paolo	4° »
Certa Maria	4° »
Ferrari Dino	5° »
Rizzo Guglielmo	5° »
Magliari Antonello	5° »
Galantucci Paolo	6° »
Montorro Antonio	6° »
Raffa Francesco	6° »
Facciotto Giancarlo	6° »
Da Rech Donatella	6° »
Specchio Luigi	6° »

**Sessione di esami tenuta a Savona il 3-5-1975
dal M° Fujimoto**

Casella Paolo	6° Kyu
Miniacci Carlo	6° »
Sardo Piera	6° »
Tassistro Angelo	6° »

**Sessione di esami tenuta a Padova il 15-5-1975
dal M° Fujimoto**

Dante Stefania	3° Kyu
Savazzi Enrico	3° »
Dante Cinzia	3° »
Lupo Giovanni	6° »
Tiverone Bruno	6° »
Fiorese Valeria	7° »

**Sessione di esami tenuta a Firenze il 17-5-1975
dal M° Hosokawa**

Becciani Stefano	5° Kyu
Zaccaria G. Paolo	5° »
Lampieri Domenico	6° »
Biliotti Claudio	9° »

**Sessione di esami tenuta a Pietrasanta il 18-5-'75
dal M° Hosokawa**

Genovesi Marino	3° Kyu
Polidori Franco	5° »
Verona Francesco	6° »
Natucci Battista	6° »
Berti Gianfranco	6° »

Anchesi Leandro	6° Kyu
Bresciani Francesco	6° »
Anceschi Marco	6° »

**Sessione di esami tenuta a Fano il 18-5-1975
dal M° Fujimoto**

Dianini Fanny	2° Kyu
Bezzi Giovanni	3° »
Carlini Leopoldo	3° »
Fabbri Mario	3° »
Mattioli Michel	4° »
Giorgi Franco	6° »
Bastianelli Giancarlo	6° »
Brolli Ugo	6° »
Filippini Graziella	8° »
Marangoni Rosalba	8° »
Pieraccini Cristina	8° »

**Sessione di esami tenuta a Torino il 21-5-1975
dal M° Fujimoto**

Gnan Domenico	4° Kyu
Bosco Piero	5° »
Garbi Emanuele	5° »
Zuffi Mauro	6° »
Sclaverani Marcella	9° »

De Martino Alfonso	3° Kyu
Del Plato Liberato	3° »
Fornaca Luigi	3° »
Massesi Giuseppe	3° »
Bianchi Giovanni	4° »
Marchesini Mario	4° »
Pelazza Giuseppe	4° »
Gallizio Giuseppe	4° »
Bellone Alessandro	5° »
Bianchi Rodolfo	5° »
Ferrara Giuseppe	5° »
Gabanino Eugenio	5° »
Galeasso Graziella	5° »
Scaravelli Roberto	5° »
Alessandro Alberto	6° »
Angileri Dario	6° »
Becco Susanna	6° »
Curti Riccardo	6° »
Davico Valeria	6° »

**Sessione di esami tenuta a Torino il 21-5-1975
dal M° Fujimoto**

De Francesco Flavio	6° Kyu
Del Prete Oreste	6° »
Quassolo Domenico	6° »
Serra Antonino	6° »
Becco Monica	7° »
Bellone Roberto	7° »
Origlia Roberto	8° »
Stucco Cristina	8° »
Bonino Maurizio	8° »
Chiolerio Daniele	8° »
Mortarino Massimo	8° »
Merlo Nicoletta	9° »

Padovan Lucia	9° Kyu
Palermi Fabrizio	9° »
Rovera Alessandro	9° »
Tanferna Monica	9° »
Brianzi Paolo	9° »
Brianzi Carlo	9° »
Denti Bruno	9° »
Pace Gian Giacomo	9° »
Tibone Mauro	9° »
Ballarin Daniela	9° »
Merlo Alessia	10° »
Origlia Fabrizio	10° »
Gioanetti Cristiana	10° »
Boschi Rebecca	10° »
Magoga Aldo	10° »
Moncada Francesca	10° »

**Sessione di esami tenuta a Roma il 22-5-1975
dal M° Hosokawa**

Turturici Lilla	3° Kyu
Maggi Marisa	4° »
Martini Giovanni	4° »
Poli Riccardo	4° »
Franco Maria	6° »
Gioia Anna	6° »
Micciulla Umberto	6° »
Porcu Salvatore	6° »
Ranaldi Nicola	6° »

**Sessione di esami tenuta a Bari il 2-6-1975
dal M° Hosokawa**

Guzzo Francesco	6° Kyu
Viti Giuseppe	6° »

**Sessione di esami tenuta a Macerata il 8-6-1975
dal M° Fujimoto**

Montevecchi Ugo	3° Kyu
Verdolini Giovanni	4° »
Caschera Umberto	5° »
Cecarini Cinzia	5° »
Domizi Sandro	5° »
Giulianelli Sauro	5° »
Luccioni Giuseppe	5° »
Onori Nicoletta	5° »
Angeli Alessandra	6° »
Pistilli Giorgio	6° »
Archimi Leonardo	7° »
Palazzetti Gilberto	7° »
Battaglia Luciano	7° »
Fecchi Gianluca	7° »
Giacomelli Gabriele	7° »
Giulianelli Pierluigi	7° »
Taruschio Enrico	7° »
Gasparrini Letizia	8° »
Giacomelli Stefano	8° »

**Sessione di esami tenuta a Brescia il 20-6-1975
dal M° Fujimoto**

Rubagotti Dario	5° Kyu
Bonizzoli Pasqualina	6° »
Vassalli Mauro	6° »

**Sessione di esami tenuta a Pesaro il 22-6-1975
dal M° Hosokawa**

Mazzoleni Angelo	4° Kyu
Giampaoli Adino	6° »
Lorenzetti Umberto	6° »
Palazzi Attilio	6° »
Nobili Luca	8° »
Antonelli Gianpaolo	9° »

**Sessione di esami tenuta a Torino il 25-6-1975
dal M° Fujimoto**

Ferrante Luigi	4° Kyu
Bocca Riccardo	5° »
Giasolli Claudio	5° »
Sartoris Mauro	5° »
Guerra Natale	6° »
Pavese Franco	6° »

**Sessione di esami tenuta a Torino il 29-6-1975
dal M° Fujimoto**

Sampietro Angelo	3° Kyu
Capitano Giuseppe	4° »
Gabellini Francesco	4° »
Menegazzo Fiorella	4° »
Agolio Roberto	5° »
Bigo Giovanni	5° »
Plano Giorgio	5° »
Bechis Armando	6° »
Cravero Mauro	6° »

**Sessione di esami tenuta a Napoli il 29-6-1975
dal M° Hosokawa**

Pesce Luigi	3° Kyu
Astarita Daniele	6° »
Buongiorno Stefano	6° »
Migliaccio Giovanni	6° »
Russo Pasquale	6° »

**Sessione di esami tenuta a Salerno il 30-6-1975
dal M° Hosokawa**

Salvati Antonio	1° Kyu
Arcieri Raffaele	2° »
Di Bianco Antonio	3° »
Conte Vincenzo	6° »
Ferrara Vincenzo	6° »
Pisani Valentino	6° »
Zappia Vittorio	6° »

**Sessione di esami tenuta a Milano il 30-6-1975
dal M° Fujimoto**

Naldi Paolo	1° Kyu
Baldo Florindo	5° »
Panichelli Giuseppe	5° »
Balladori Luigi	6° »
Formica Franco	6° »
Manerba Elio	6° »
Manerba Pietro	6° »
Nincevich G. Franco	6° »

**Sessione di esami tenuta a Salerno il 30-6-1975
dal M° Hosokawa**

Ferrara Alfonso	4° Kyu
Augello Luigi	6° »
Padovano Sor. Antonio	6° »
Lamberti Giovanni	9° »

Sessione di esami tenuta a Praia a Mare il 2-7-1975 dal M° Hosokawa

Amato Francesco	10° Kyu
Armeni Stefano	10° »
Serio Gianfrancesco	10° »
Lo Monaco Raffaele	10° »

**Sessione di esami tenuta a Coverciano il 2-8-'75
dal M° Tada**

Sampietri Fabrizia	Nidan
Metta Antonio	1° Kyu
Fornari Emilio	1° »
Marionni Giampiero	1° »
Chiossi Gianni	1° »
Esposito Alfonso	1° »
Dadone Domenico	2° »
Sassi Francesca	2° »
Traina Mario	2° »
Bondavalli Ideo	2° »
Sassi Fulvio	2° »
D'Antonio Silvano	2° »
Campana Anita	3° »
Ratti Graziella	3° »
Onesti Claudio	3° »
Pellegrino Nicola	3° »
Bosco Lelio	3° »
D'Andrea Simplicio	4° »

**Sessione di esami tenuta a Coverciano il 9-8-'75
dal M° Tada**

Origone Luciano	Shodan
Fabbretti Rober	Shodan
Ronco Franco	Shodan
Miodrag Gacic, ugoslavia	Shodan
Forapani Guido	1° Kyu
Fraticeilli Marco	1° »
Gaviglio Giovanni	1° »
Ordanini Jole	1° »
Candido Roberto	2° »
Gaddini Guido	2° »
Turturici Lilla	2° »
Benso Francesco	3° »
Galveti Paolo	3° »
Gallizio Giuseppe	3° »
Gargiuli Salvatore	3° »
Cerone Pompeo	4° »
Negro Nicolao	4° »
Negro Vera	4° »
Bonino Remo	5° »
Cavaliere Renato	5° »
Chiossi Ubaldo	5° »
Navaretti Roberto	5° »
Bazzarello Giorgio	6° »

Fabbretti Antonina	6° Kyu
Morei Annamaria	6° »

Sessione di esami tenuta a Pietrasanta il 19 ottobre 1975 dal M° Yamanaka

Natucci Battista	4° Kyu
Polidori Franco	4° »
Anceschi Marco	5° »
Bardi Barbara	5° »
Berti Gianfranco	5° »
Verona Francesco	5° »
Baldi Sirio	6° »
Barattini Giovanni	6° »
Da Prato Gabriella	6° »
Giannaccini Giorgio	6° »
Pardini Maurizio	6° »

**Sessione di esami tenuta a Roma il 4-11-1975
dal M° Tada**

Burnier Jean Marc, Svizzera	3° Dan
Landolfo Alessandro	2° »
Tamburelli Renato	2° »
Caccamo Daniela	Sho-Dan
Lazzarini Barbara	» »
Mongardini Fabio	» »
Pipitone Olga	» »
Ricci Carlo Luigi	» »
Scotto Marcella	» »
Vero Vito	» »
Zancolò Roberto	» »

Sessione di esami tenuta a Praia a Mare l'8-11-1975 dal M° Hosokawa

Laise Vittorio	4° Kyu
Bengardino Armando	6° »
Bello Angelo	6° »
Bruno Oreste	6° »
Serio Angelo	6° »
Nappi Francesco	6° »
Amato Francesco	9° »
Armeni Stefano	9° »
Lomonaco Raffaele	9° »
Serio Gianfrancesco	9° »
Nappi Gioacchino	10° »
Nappi Gianpiero	10° »
Nappi Giusi	10° »

**Sessione di esami tenuta a Roma il 20-11-1975
dal M° Hosokawa**

Ponte Angelo	3° Kyu
Buffa Claudio	3° »
Cavalcanti Nicolò	4° »
Cesari Ermes	4° »
Fenili Stefano	4° »
Hafhez T. Khosro	5° »
Nieddu Daniele	5° »
Angelini Mauro	6° »
Fusano Luciano	6° »
Pacifici Paolo	6° »
La Placa F. Paolo	7° »
Pasanisi Giuseppe	10° »
Corizza Claudio	10° »

