

# AIKIDO



ANNO V - MARZO 1976

# editoriale

## ATTUAZIONE E SVILUPPI DI UN PROGRAMMA CULTURALE

Si è molto scritto, bene o meno bene, sulle due riviste della nostra associazione, circa gli scopi culturali nostri e i metodi didattici per la iniziazione agli stessi e per la piena acquisizione dei loro contenuti.

L'associazione, in un primo tempo, fu denominata « Aikikai d'Italia », restando per gli associati chiara l'estensione filosofica e culturale dei principi dell'aikido, così come enunciati e praticati da « O Sensei » Morihei Ueshiba.

Se però chiara per noi, tale dimensione culturale dell'associazione, bene altrimenti, per la sintetica formulazione, oscura restava per la maggioranza dei profani; i quali, in tal modo, pensavano, per lo più, ad una associazione di carattere sportivo o pseudo tale, erroneamente assimilando il carattere dell'aikido a quello di alcune altre arti marziali di minor contenuto spirituale, trasformatesi con i tempi, soprattutto in occidente, in mero, anche se ottimo, esercizio fisico e ginnico.

Di qui la necessità di elencare partitamente nel nostro statuto, fra le materie oggetto dell'insegnamento elargito dai nostri maestri, tutte quelle materie tradizionali, artistiche, culturali, storiche, filosofiche, psicologiche, che sono invece solo dei momenti formativi nell'evoluzione personale di chi intenda percorrere la via della unione e dell'armonia dello spirito e con lo spirito vitale (ai ki do).

Di qui la necessità del cambiamento della denominazione sociale in « Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese », perché i più comprendessero la vera essenza culturale del nostro programma.

Di qui ancora la necessità di editare due riviste, l'una con impronta spiccatamente culturale, « Spirito del Giappone », l'altra con indirizzo più specifico e tecnico, « Aikido ». Ripetendo così, per iniziali contingenti necessità, l'errore, non solo da noi, ma da autorevoli voci lamentato nella cultura occidentale, di una troppo netta ed artificiosa separazione dello spirito dal corpo, della mente dai sensi, del razionalismo dal sentimento.

Ora, con la progressiva diffusione dell'aikido e della nostra, confidiamo buona, novella, il direttore didattico, maestro Tada, ha ritenuto maturi i tempi per un definitivo chiarimento della posizione culturale e spirituale dei programmi nostri.

L'aikido infatti (come già da altri chiaramente enunciato) trae la sua origine da quel complesso di apprendimenti e di acquisizioni che costituivano un tempo il bagaglio tecnico, psico-fisico, culturale, spirituale e morale del cavaliere giapponese; non genericamente del guerriero, ma specificatamente del « bushi », cioè di colui che doveva costituire per tutti un esempio di specchiate virtù cavalleresche.

Nella sua moderna concezione, intuita e strutturata dal maestro Morihei Ueshiba, l'aikido rappresenta la Via per conseguire una più ampia dimensione umana, non attraverso lo sterile e pletorico gonfiamento della personalità individuale ma, all'opposto, attraverso la completa liberazione dell'io profondo e la piena consapevolezza di se stessi come parti di un tutto. La pratica di questa arte, quindi, sottintende, presuppone e sviluppa quegli elementi di acquisizione tecnica, psico-fisica, culturale e morale che conducono all'equilibrio della mente e del corpo, al superamento di ogni complesso, all'armonia con se stessi, con i propri simili e col mondo, e consentono all'uomo il massimo potenziamento delle migliori energie spirituali. Per giungere, in una dimensione cosmica e secondo il pensiero di « O Sensei », all'unione armonica del proprio spirito con lo Spirito di Amore Infinito che pervade l'universo.

In questo contesto diviene necessità logica che tutti gli argomenti, trattati dalla nostra associazione, in quanto costituenti la cultura tradizionale giapponese, confluiscono armonicamente nella rivista « Aikido », che ne resterà così potenziata, non solo per la convergenza delle collaborazioni, ma altresì perché meglio potrà offrire, dell'essenza dell'aikido, un quadro vero e completo, bene al di là del dato meramente tecnico.

La rivista « Spirito del Giappone » ci consentirà così, d'altro canto, di colmare un vuoto spesso avvertito nelle nostre pubblicazioni: costituirà sede opportuna e per notiziari culturali e per periodici quaderni e raccolte, in ordine a particolari argomenti di cui possa restare gradito agli appassionati il compendio ●

In copertina:

Il M° Hideki Hosokawa, 5° dan,  
esegue un nikyo-ura: Uke  
D. Chierchini, 2° Dan

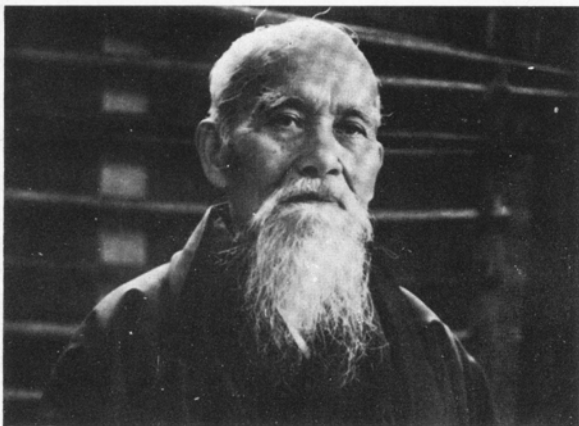
# AIKIDO

## 1

Direttore Responsabile, Aurelio Tommaso Prete  
Consiglio di Redazione, H. Tada, C. Bosello, G. Cesaratto G. Paudice  
Collaboratori, P. Filippini-Ronconi, G. Granone, H. Hosokawa, O. Lilliu, M. Pipitone, C. Vitrano  
Redazione, a cura della Segreteria Nazionale  
Direzione e Redazione, Via Eleniana 2, Roma - Tel. 75.73.512  
Autorizzazione del Tribunale di Roma n. 14332 del 29-12-1972

|                                                          |    |
|----------------------------------------------------------|----|
| La voce delle cose di Morihei Ueshiba                    | 2  |
| Ken no Michi, la Via della Spada di Ichiro Yano          | 4  |
| La ricerca del Centro di Pio Filippini-Ronconi           | 9  |
| Perché l'Aikido di Ann Siket                             | 11 |
| Kano Yamanaka di Giovanni Granone                        | 13 |
| Una specchio per l'anima di Carla Vitrano                | 14 |
| A Torino l'Aikido nella scuola di Guido Garbolino        | 17 |
| Questione di maestria di Giovanni Granone                | 18 |
| Il raduno internazionale di autunno di Mariella Pipitone | 20 |
| Raduno di 5 dojo a Rimini di Piercarlo Righetti          | 22 |
| CRONACHE E ATTUALITA'                                    | 23 |
| Feste primaverili in Giappone di Giacomo Paudice         | 24 |
| NOTIZIARIO DI REDAZIONE                                  | 26 |





# La Voce delle cose

di Morihei Ueshiba

Mi chiedono sovente cosa auguro, cosa vorrei veder realizzato per coloro che studiano l'Aikido. Ecco spero che tutti sappiano guardare con attenta considerazione al mondo che li circonda e con eguale attenzione sappiano ascoltare quello che dicono gli altri facendo tesoro di quanto di buono c'è nelle parole di ognuno. E spero anche che questo atteggiamento sia per ogni allievo una base da cui ampliare il suo punto di vista.

Ponete mente al moto dell'universo e fate fonte di sapere perché solo dopo averne raggiunta una perfetta comprensione si diviene capaci di agire senza esitazioni. Poi, dopo aver agito con immediatezza, bisogna riflettere sull'azione compiuta. Costruite questa sequenza di comprensione/riflessione/azione/riflessione e farete costanti progressi.

Per chi pratica o desidera praticare un'arte marziale è importante farsi partecipe del moto dell'universo così che ogni più attento sguardo ne riveli un profondo segreto.

Ogni cosa ha una voce per chi voglia intenderne il linguaggio.

Osservate, per esempio, una roccia in mezzo ad un fiume. Guardate con quanta destrezza l'acqua fluisce intorno ad essa. Da questo apprendete a regolare i vari spostamenti e movimenti del vostro corpo. Montagne e fiumi, alberi ed ogni cosa sulla terra sono i vostri maestri.

Ci sono alcuni che non amano la religione, e questo accade perché non la capiscono

o non la conoscono. Per quanto possiate non amare la religione, è per voi un vantaggio accettare quanto la religione può offrirvi ed assimilarlo nell'arte marziale che praticate.

Quando ascoltate sutre o sacre scritture fatelo con gratitudine. Adattate all'arte marziale i principi che trovate in esse, avendo sempre presente, nel cominciare i vostri studi, il moto e l'armonia delle cose nell'universo. Così, quando leggete sutre o sacre scritture o qualsiasi altra cosa, ponete tutta la vostra abilità nel cercare di assorbire quanto lo scrittore aveva da dire.

Non dovete mai trascurare niente.

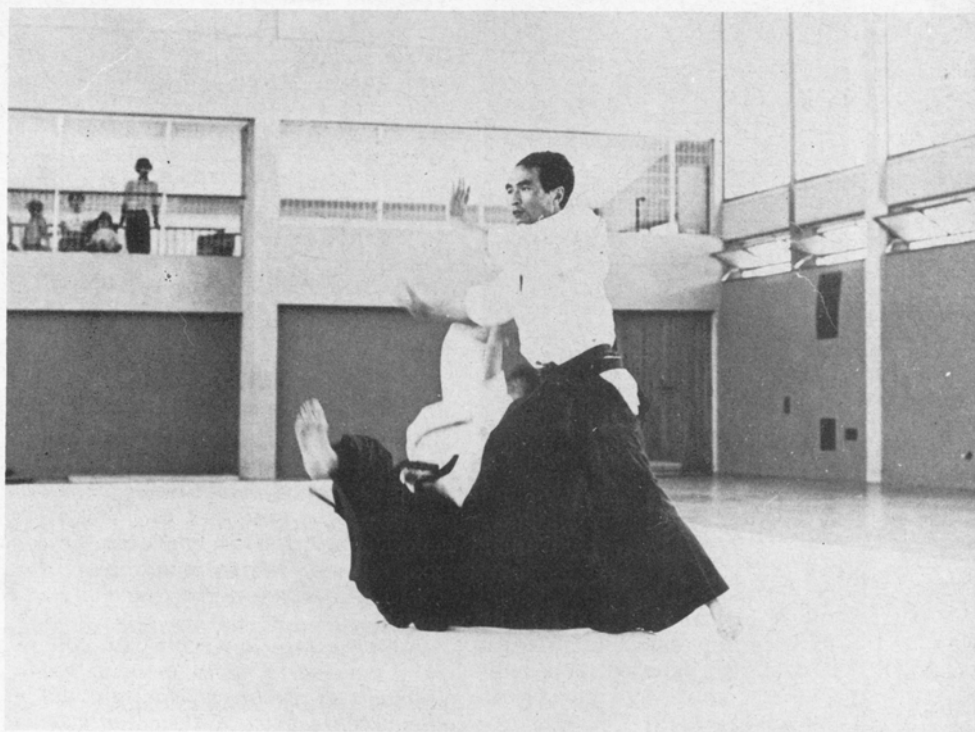
Comprensione, riflessione, studio devono essere perseguiti costantemente.

Ricordo una strofa di un canto della religione cui sono stato convertito « In tutto il mondo, nello stesso tempo, fioriscono i fiori di susino ». Il fiore di susino ha cinque petali che fanno pensare ai cinque elementi terra, acqua, fuoco, vento ed aria. Dunque, anche questo piccolo fiore ci insegna qualcosa dell'armonia dell'universo.

Guardando tutte le cose con occhi consapevoli, senza trascurare nulla, tenendo sempre presente nella vostra mente il vario moto delle cose nell'universo, allora la vera essenza, l'anima dell'universo vi si rivelerà.

E' vero che il mondo fu fatto e completato nei Cieli, ma siamo noi che dobbiamo conservarlo. Solo osservando attentamente il moto dell'universo intorno a noi potremo scegliere la giusta via per poterlo custodire ●





« La tecnica non è tutto: priva di una reale ed intensa ricerca interiore essa decade a mero esercizio fisico » H. TADA



Il M<sup>o</sup> Ichiro Yano, hanshi di kendo

Siamo grati al maestro Tada di averci offerto l'occasione di pubblicare questo saggio sul Kendo del maestro Ichiro Yano. Durante tre trasmissioni radiofoniche di alcuni anni

fa il maestro Yano, Hanshi di Kendo dal 1969, riassunse anni di preziosa esperienza e di profonda meditazione in tre nitide conversazioni delle quali « Ken no michi » è il testo integrale.

Qualcuno potrebbe chiedere come mai trovi spazio, in una rivista dedicata all'Aikido, un saggio sull'arte della spada. Se ricordo bene, Marco Tullio affermava che tutte le discipline pertinenti alla cultura « habent inter se quendam affinitatem », sono cioè fra loro correlate nella realizzazione dell'unico fine che è la formazione della mente umana. Così la conoscenza delle altre arti marziali dovrebbe essere parte integrale della cultura di ogni aikidoka.

E' inoltre da ricordare che le tecniche di aijutsu per le quali l'Aikido va giustamente famosa, furono sviluppate da movimenti osservati nell'uso della spada. L'Aikido, è vero, non si fonda sull'uso di alcuna arma, pure è innegabile che esista una certa relazione fra le due arti marziali, Kendo e Aikido.

E' un altro però il motivo fondamentale della scelta di questo saggio. Nella « Via della spada » il maestro Yano non ha voluto presentarci il Kendo spiegandone le tecniche di base od i colpi più spettacolari, ma ha precisato i principi ispiratori di questa arte marziale intesa soprattutto come dô, via da seguire per realizzarsi pienamente come uomini, non solo come atleti o guerrieri.

E' questo il legame più profondo che unisce il Kendo all'Aikido, è su questo piano che le due arti marziali si incontrano e rivelano la comune finalità che è quella di fare di ogni allievo un « tatsu jin ».

Calma interiore, sincerità con se stessi e con gli altri, rispetto per l'avversario, sono principi guida del Kendo come dell'Aikido. Il piano di studio prospettato dal maestro Yano, fatto di severo allenamento fisico e di costante tensione spirituale al superamento del proprio sé, è pienamente valido per chiunque voglia seguire una Via o meglio la Via.

Quanti hanno sentito dalla viva voce del maestro Tada enunciati gli stessi principi, prospettate le stesse esigenze di studio costante, non potranno non ravvisare in queste ed in quelli il punto di incontro del Kendo e dell'Aikido.

## KEN NO MICHİ LA VIA DELLA SPADA

di Ichiro Yano

**D**opo aver delineato in breve l'arte del Kendo la metterò a confronto con l'arte di guadagnarsi da vivere ed infine discuterò degli aspetti comuni al Kendo ed all'arte di vivere o filosofia della vita.

Noi Giapponesi abbiamo nel Kendo, arte della scherma, un caratteristico sport nazionale che, fin dai tempi antichi, ha

largamente contribuito alla formazione del carattere del popolo giapponese. Poiché si ritiene che il Kendo serva ad educare la mente, a mio avviso è logico che noi Giapponesi ci gioiamo di questo sport per costruire una nazione migliore.

Il Kendo, diversamente dagli altri sports, richiede poca forza fisica. Quindi, nel praticare il Kendo, poco importa essere

grandi o piccoli, robusti o delicati. Neanche l'età ha grande importanza perché ci si può allenare dai cinque ai sei anni fino ai settanta ed ottanta. Perciò si può continuare a praticare il Kendo per tutta la vita. Quello cui va data maggiore importanza è che sviluppa la mente più che il corpo.

Non è questo un aspetto davvero singolare?

Allenamenti e combattimenti, come se ne vedono in ogni Dojo, e che sono indispensabili per apprendere e perfezionarsi in questa arte marziale come pure per rinforzare il corpo, dovrebbero essere considerati, dopo tutto, come mezzi necessari, ma non come lo scopo principale.

Riflettendo su questi suoi aspetti si può ben dire che il Kendo, specialmente oggi, giovi largamente ed efficacemente a rinviare e ristorare il popolo giapponese. Personalmente ritengo che il Kendo sia la migliore medicina per la salute del corpo e della mente.

«Quali sono i veri pregi del Kendo»? E' questa una domanda che mi vien posta di frequente.

Anche se la mia risposta può suonare troppo dogmatica, mi sono fatto un dovere di dare la seguente spiegazione a quanti non conoscono sufficientemente il Kendo.

Ogni bambino che pratichi il Kendo può giungere a possedere questi pregi:

1) apprendere le buone maniere;

2) sviluppare il potere spirituale di saper fronteggiare chiunque e qualunque cosa lealmente e senza esitazioni;

3) acquisire naturalmente la presenza di spirito che consente di non subire turbamenti o eccitazioni da qualsiasi avvenimento;

4) sviluppare sufficientemente capacità di azione tempestiva e risoluto giudizio quando le circostanze lo richiedano.

Queste qualità possono essere conseguite da chiunque si alleni con costanza e fermezza.

A questo proposito è mia abitudine di introdurre quattro parole (ideogrammi) cinesi che riassumono quelle qualità REI (buone maniere), CHOKU (franchezza), SEI (imperturbabilità), SOKU (rapidità).

Chi sia munito di queste quattro virtù non si darà mai per vinto, ma vivrà felicemente anche nelle condizioni più avverse.

C'è un solo metodo per praticare e conoscere a fondo l'arte del Kendo. Insegnare a se stessi attraverso la propria esperienza sia fisica che mentale. «Fatelo da voi e imparate» dice un vecchio adagio.

E' un'arte che va studiata mentre la si pratica.

Che il metodo di apprendere qualsiasi cosa debba essere non solo conoscitivo ma anche pratico è stato espresso da un altro detto familiare «Conoscenza e pratica devono essere unite». Concetti che ritroviamo in molti altri proverbi quali CHI-KO-GO-ITSU (pratica ed erudizione vanno insieme) o GYO-JITE GAKU-SURU (apprendi attraverso la pratica).

In breve il metodo fondamentale per apprendere l'arte del Kendo è praticarla, cioè imparare con il corpo.

I principianti sono allenati fisicamente perché si rendano padroni delle tecniche del Kendo.

Dopo qualche tempo si volgeranno gradualmente ad un allenamento mentale così che andando avanti con gli anni si impegneranno per lo più ad esercitare lo spirito.

Il rapporto fra allenamento fisico e mentale per un principiante sarà di 90 e 10 per cento, nella mezza età 50 e 50 e nell'età avanzata 20 e 80.

Questa è la corretta pratica di allenamento.

Se ne deduce che è necessario continuare ad esercitarsi per tutta la durata della vita.

Questo è il principio di base per apprendere il Kendo.

Scopo fondamentale del Kendo è, senza dubbio, quello di coltivare un potere di osservazione tale che giunga alla vera essenza delle cose. Suscitare, cioè, nella mente la facoltà di analizzare accuratamente la reale sostanza ovvero lo status proprio di ogni cosa.

Fine ultimo, ma anche estremamente difficile da raggiungere è, poi, quello di acquistare la capacità di conoscere e penetrare la nostra propria realtà.

Quando uno studioso di Kendo raggiunge questo stadio non ha più né ego né presunzione alcuna.

Si trova in una posizione da cui può esaminare se stesso con la stessa imparziale correttezza con cui considera gli altri. Questa è la vera Mecca per i pellegrini del Kendo. E' uno stadio mentale che viene indicato come MUGA NO KYOCHI (stato di non ego) e come MEI-KYO-SHISUI NO KYOCHI (stadio in cui la mente è lucida e chiara come uno specchio senza macchia o come acqua immobile) ed anche FUDO-SHIN (mente immobile). Tutte queste espressioni si riferiscono ad un identico stato mentale. Quelli che lo hanno raggiunto sono detti TATSU-JIN (uomini realizzati/perfetti) uomini dai quali è impossibile avere opinioni errate o incomplete.

Fin dai tempi antichi gli insegnanti di Kendo puntualizzavano quattro mali (SHI-AKU) che bisognava combattere e soggiogare - KYO (sorpresa), KU (paura), GI (dubbio), WA-KU (incertezza/perplexità).

Veniva anche insegnato come bisognasse guardarsi dall'ostacolare la mente ovvero renderla schiava di alcunché (SHI-SHIN) perché la mente è frenata nel suo progresso dalla volontà e dai sentimenti.

Le persone presuntuose o avide sono generalmente sconfitte e non possono mai divenire TATSU-JIN.

Però, come costoro vengono continuamente sconfitti, la loro presunzione viene meno ed essi gradualmente apprendono ad esaminare se stessi oggettivamente fino a far scomparire ogni traccia di egoismo così da giungere alla calma della mente totalmente purificata come uno specchio senza nubi.

Quanto si è detto spiega l'esistenza di espressioni quali SEI-CHU-DO, movimento in tranquillità e FUDO-SHIN, mente immobile, che non è influenzata da alcun potere esterno.

In conclusione si ritiene che



l'arte del Kendo rende la mente calma, serena, normale.

Su questo punto dunque Zen e Kendo si propongono lo stesso identico scopo come viene affermato da un antico detto KEN-ZEN-ITCHI (Kendo e Zen sono d'accordo).

### L'arte di guadagnarsi da vivere

**I** quattro pregi o virtù di cui si è detto precedentemente, e cioè REI (buone maniere), CHOKU (franchezza) SEI (imperturbabilità), SOKU (rapidità), sono estremamente utili anche nella vita quotidiana per guadagnarsi da vivere in società. Inoltre nel Kendo si trova un largo numero di più profondi insegnamenti che possono dimostrarsi utili all'arte di vivere in società. Naturalmente dobbiamo continuare a cercare di apprendere tali insegnamenti per tutta la durata della vita. Fra gli insegnamenti relativi all'arte di vivere in società ne sceglierò uno in particolare, in considerazione della sua grande utilità ed efficacia, vale a dire: « Sforzati di acquisire un accurato potere di osservazione », che è simile all'altro. « Afferra l'essenza delle cose ». Sono convinto che questo sia un fattore molto importante per chi deve guadagnarsi da vivere.

E' necessario, peraltro, uccidere il proprio ego, porre fine alla propria presunzione, abbandonare avidità e sentimenti e mantenere la mente chiara e calma come uno specchio per avere una penetrante indagine ed una corretta conoscenza.

Quindi nulla è più importante che accrescere questo potere.

Dovunque andiamo nel mondo siamo confrontati da problemi di amministrazione in senso lato.

Alcuni credono che il termine stia ad indicare l'attività di un amministratore od altra persona specificamente addetta a

quella attività, ma non è così.

Amministrazione significa lavoro — l'amministrazione è un fattore indispensabile allo Stato, alla gestione di un ufficio, di una scuola, di una ditta, al buon andamento di una casa.

Comunque un uomo predisponga un piano di lavoro e si adoperi per la sua riuscita, verrà invariabilmente confrontato da problemi di amministrazione. Perché una amministrazione abbia successo sarà assolutamente necessaria: accurata indagine, giudizio corretto e azione appropriata. E se questi tre elementi non sono fusi felicemente, l'amministrazione non avrà una buona riuscita.

Da questo punto di vista non vi sono differenze con l'arte del Kendo. Se ci pensate la società è un Dojo di Kendo.

Senza portare la maschera od impugnare la spada di bambù potete praticare il Kendo utilizzando il vostro lavoro quotidiano nella vostra comunità, in fabbrica, a casa.

Chiunque abbia praticato il Kendo fin dalla giovinezza può entrare facilmente in questo ordine di idee.

Molti sono i consigli utili per coltivare la capacità di un'accurata osservazione, ma ne sceglierò uno in particolare che è riassunto dalla parola KEI (rispetto, considerazione). KEI significa rispetto nell'accezione esemplificata dalla frase SON-KEI (onore e considerazione) ed anche dalla frase KEI-NO-KOKORO (rispettosa considerazione).

Il famoso monaco buddista TAKUAN-OSHO, nel libro intitolato FUDO-CHI-SHIN-MYOROKU, nel quale spiega a YAGYU-TAJIMA-NO-KAMI i segreti del Kendo, dice quanto segue: « per un uomo che abbia già raggiunto l'illuminazione non c'è nulla degno di considerazione, ma chi sta ancora lottando per conseguire l'illuminazione deve imparare, per prima cosa, il significato di rispetto ».

Per poter analizzare accuratamente un avversario bisogna averne rispetto. Se lo si disprezza o lo si mette in ridicolo non lo si potrà mai osservare e conoscere con precisione.

Per poter studiare il proprio avversario bisogna osservarlo



con rispetto, averne considerazione. Questa abitudine mentale non va confinata al solo Kendo.

Per esempio dall'analisi di mufte e batteri si sono avute scoperte di estrema importanza. Se fossero stati considerati indegni di studio non ci sarebbe stato alcun risultato. Solo perché sono stati studiati con rispetto, si è giunti a scoperte di vitale importanza.

Tenendo presente questo principio, ogni albero, ogni erba, perfino una coppa di ceramica dovrebbe essere rispettata solo perché esiste. Accostare con rispetto esseri e cose è la vera via per guadagnarsi da vivere ed è anche un mezzo per avere una mente « chiara come uno specchio ».

Nessuno può permettersi di ignorare la lezione che insegna come rispettare il proprio avversario.

Prendendo ad argomento il successo e il fallimento nel mondo, ci si rende conto che il segreto del successo consiste in un'acuta osservazione ed in una corretta comprensione. Per esserne capaci è estremamente utile avere un'attitudine mentale di KEI (rispetto e considerazione).

Considerando l'argomento nel suo aspetto negativo, ogni fallimento si può far risalire a sviste, trascuratezze, opinioni o giudizi errati.

Un fallimento si verifica sempre perché l'uomo, nel suo egoismo, guarda le cose solo dal suo punto di vista ed in conformità alla sua volontà ed ai suoi sentimenti a causa della sua immensa presunzione.

Comunque, appena il suo egoismo viene meno, prenderà sempre più chiaramente coscienza di sé. In questo aspetto allenarsi nel Kendo e guadagnarsi da vivere sono la stessa cosa.

Nel GORIN-NO-SHO (il libro delle cinque ruote) di MIYAMOTO MUSASHI vi sono due interessanti definizioni delle espressioni KAN NO ME e KEN NO ME nel passo intito-

lato KEN KAN FUTATSU NO KOTO (KEN e KAN sono due azioni differenti). Precisamente KAN NO ME (guardare con occhi KAN) viene definita guardare con decisione e KEN NO ME (guardare con occhi KEN) viene definita guardare con pregiudizio.

Chi si occupa delle faccende di questo mondo è destinato ad incontrarsi con un vasto numero di persone, in discussioni, rivalità, trattative.

E' come allenarsi nel Kendo.

In un passo del libro PINGFA (tattiche) di SUN-TZU si legge: « Se conosci lui e te stesso non sarai mai in pericolo anche se combatti con lui mille volte » — Insegna, cioè, che se si conosce profondamente l'essenza del proprio avversario e la propria essenza, si vincerà ogni battaglia anche se si dovesse combattere mille volte. A questo scopo è necessario allenarsi perfettamente per poter conoscere il proprio avversario rispettandolo e studiandone la vera natura e poter studiare se stessi oggettivamente così da conoscere la propria essenza al di fuori di ogni errore.

Nel Kendo quando si combatte per allenarsi o per una gara è necessario considerare il proprio avversario come uno specchio che riflette noi stessi.

Durante un allenamento o un combattimento il nostro avversario ci sta di fronte per servirci da specchio in cui guardare noi stessi e come tale dobbiamo rispettarlo e onorarlo. E' importante gettarsi contro lo specchio con tutte le forze perché rifletta noi stessi in ogni stato o attitudine mentale.

Ma questo non è forse utile anche per guadagnarsi da vivere oltre che per il kendo?

### L'arte di vivere

**O**gni uomo ha una sola vita in un certo spazio di tempo. Nessuno può ripeterla. Ognuno, quindi, desidera di vivere la sua vita bene e felicemente. Non c'è

nessuno che non aspiri ad una vita perfetta. Ma come è possibile raggiungere questa meta? E' questo un problema fondamentale della nostra esistenza.

E di nuovo bisogna riconoscere la necessità di osservare accuratamente l'umanità che ci circonda. Comprendere gli altri esseri umani è il primo dovere di ognuno, altrimenti non si può far parte dell'umanità.

Quindi è necessario conoscere per prima cosa le qualità essenziali di un essere umano e poi cercare di scoprire come vivere una vera vita umana.

Questo è stato oggetto di innumerevoli discussioni fin dai tempi antichi e ha dato origine ad un vasto numero di venerabili insegnamenti.

Comunque, quando noi, nella società moderna, riflettiamo, come singoli esseri umani, sul metodo migliore di allenarci, tenendo presenti le caratteristiche essenziali degli esseri umani, la risposta più valida è « allenarsi ogni giorno ».

In altre parole dobbiamo tener presente che noi esseri umani dobbiamo allenarci ogni giorno per tutta la vita, in quanto creature che per destino hanno bisogno di tenersi in costante esercizio.

Se perseveriamo nei nostri sforzi, ne seguirà un sicuro sviluppo cui terrà dietro un naturale progresso. Ma, non appena trascuriamo i nostri impegni, ha inizio il regresso ed il decadimento e lo sfacelo aumenterà fino alla completa autodistruzione.

Un essere umano è una creatura che senza sforzo non può prosperare come essere umano. E' la più intrinseca delle qualità umane che sia dato di osservare. Dai tempi più remoti si usava dare a questo proposito entusiastici consigli su come « fare più sforzi », ma gli insegnamenti di un tempo erano troppo astratti e generici.

Al contrario l'insegnamento attuale è impartito attraverso una dimostrazione scientifica, il che è un progresso notevole.

Specialmente da quando la fisiopsicologia si è felicemente affermata, alcuni problemi sullo sviluppo e l'educazione della mente sono stati scientificamente chiariti così come quelli dello sviluppo e dell'educazione del corpo.

Oggi sappiamo al di là di ogni dubbio che mente e corpo sono inseparabili. L'antico proverbio « mens sana in corpore sano » è stato scientificamente dimostrato.

Si può dire che nel corpo del bambino neonato sono immagazzinati innumerevoli germi del « talento » e che se uno di questi germi è preso o coltivato può svilupparsi al di là della nostra conoscenza.

Ma per enucleare e coltivare quei « germi » sono necessari sforzi ed allenamento costante. Così come è ben noto che le cellule innumerevoli che compongono il corpo umano non possono vivere giorno per giorno se non sono provviste del necessario nutrimento e sostegno e che la funzione mentale è la somma totale dell'attività salutare delle cellule di tutto il corpo.

E' mia opinione che nella vita la più fondamentale esigenza sia quella di portare impresa nella mente la definizione: « l'uomo è una creatura che ha bisogno di essere allenata ».

Quando per spiegare questa esigenza si usano termini come allenamento, privazioni, pazienza, i più li collegano a qualcosa di penoso o spiacevole. In ogni caso anche il così detto dolore contiene una certa inespprimibile gioia.

D'altro lato, se un uomo dovesse o abbandonarsi ad una vita di piaceri o cercare solo la sapienza resterebbe « monco » per tutta la vita, perché Dio ci ha creati così come siamo. Dobbiamo, quindi perseve-

rare nei nostri sforzi con tutti i nostri mezzi.

L'antico detto GYO - GAKU - ITCHI (azione e conoscenza devono andare d'accordo) significa che l'uomo deve allenarsi per tutta la vita tenendo presente che è fatto di pensiero e azione. Questo è certo un insegnamento di estrema importanza.

Ed ancora una volta eccomi a parlare di allenamento. Mente e corpo che dobbiamo sviluppare con l'allenamento sono parte di noi, non già fattori esterni. Ed è di fondamentale importanza per noi esseri umani il fatto che dobbiamo allenare quanto possediamo in noi stessi, affinarci con i nostri sforzi senza far conto sull'aiuto degli altri.

A questo proposito desidero citare la mia frase favorita dal JINSEI - KUN (Insegnamenti sulla vita) dei nostri padri: GANZEN NO MATSUGE (le ciglia davanti agli occhi), che pone l'accento proprio sul fatto che le ciglia sono poste davanti agli occhi.

« Le ciglia davanti agli occhi » sono parte del nostro corpo ma, nonostante esse siano così immediatamente davanti agli occhi non le possiamo mai vedere. No, non possiamo vedere le nostre ciglia e, analogamente, è difficile che un uomo possa conoscere la propria essenza.

Questo è vero anche per quanto riguarda la mente. E', infatti molto difficile sviluppare una mente superlativa, eppure la mente è in noi e non altrove. Dovere di un essere umano è, quindi, affinare il più possibile la propria mente.

PO-MU, un poeta cinese vissuto mille anni fa scrive: CHIEH - TSAI - YEN - CHIEN - CHAN - PU - CHIEN. TAO - FEI - HSIN - WAI - CHIN - HO

- CHIU.

« Le ciglia sono davanti agli occhi, ma non le puoi vedere. La verità non esiste fuori della tua mente. Che altro vai cercando? ».

Le ciglia sono davanti ai nostri occhi, ma non le possiamo vedere. Se però ci guardiamo allo specchio vedremo che sono lì. Questo è valido anche per quanto riguarda la verità che non esiste fuori della nostra mente. Cosa ci fa, dunque, correre a cercarla altrove? La verità non esiste al di fuori della nostra mente — cosa altro andiamo a cercare? E' questo, credo, il significato dei versi di PO-MU.

Il fine ultimo, dopo tutto, è quello di costruire una mente per tutti i giorni, una mente normale: HEI JO SHIN. Dunque, affinare la mente che è in noi, allenarla continuamente così da renderla sana, attiva e, quindi, limpida e tersa così che ogni cosa vi si rifletta nitidamente. Questa è la mente per tutti i giorni.

Un noto proverbio dice: HEI JO SHIN KORE MICHU (La mente di tutti i giorni è l'ideale). La frase « le ciglia davanti agli occhi » si riferisce anche a questo argomento. Un maestro di Kendo dell'antichità scrisse, infatti, questi versi sui segreti del Kendo:

GOKUI TO WA ONO GA MATSUGE NO GOTOKU NI TE, CHIKAKU ARE DO MO MITSUKE ZARI KERI.

« I segreti, benché siano vicini a te come le tue ciglia, difficilmente vengono rivelati ».

Se si segue questa traccia, non sarà impossibile scoprire i segreti del Kendo.

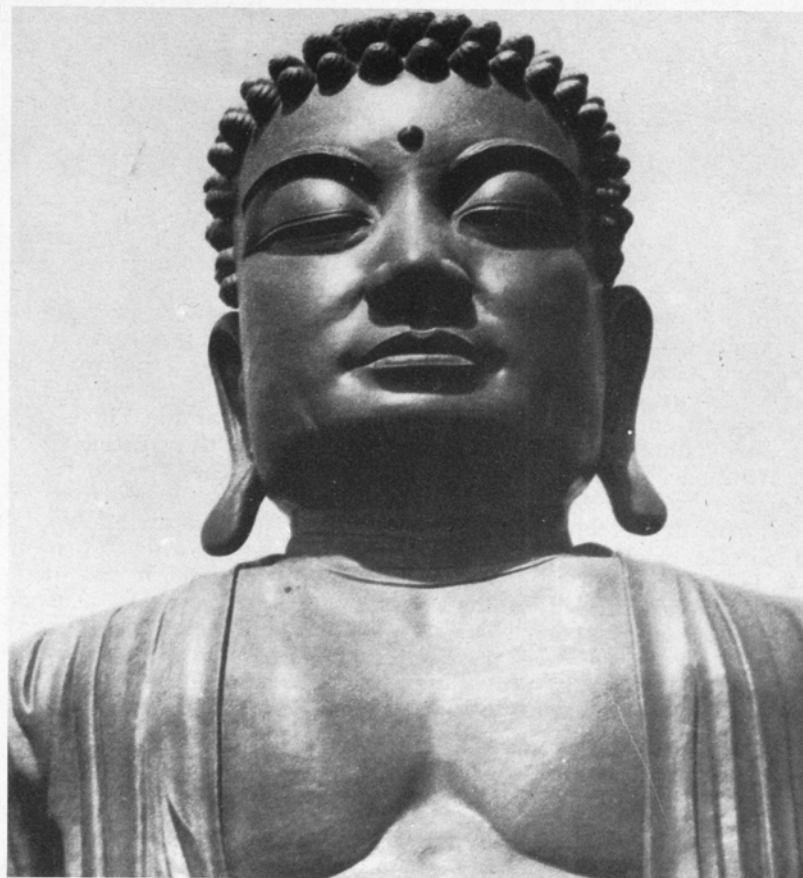
Arte del Kendo, arte di guadagnarsi da vivere, arte di vivere. Sarei felice se comprendeste che sono la stessa cosa ●



La ricerca del Centro — che poi si risolve nel « farsi conquistare » dal Centro — costituisce il motivo essenziale, inducente alla pratica dell'Aikido. Tale ricerca, pur estrinsecandosi sul piano pratico, empirico, in un insieme di esercizi di ordine fisico, nasce da una esigenza profondamente spirituale, quella che il Buddismo mahâyâna denomina *bodhi-citta*, « pensiero dell'Illuminazione », cioè a dire: « se in questa mia esistenza terrestre io ricerco l'Illuminazione, ciò avviene perché, in qualche modo *io già la conosco* ». Si dice anche a tale proposito che il satori è « vedere la faccia che si aveva prima di nascere » e, contemporaneamente, che « il satori è già prima dello *zazen* ».

La ricerca dell'energia, che al suo livello universale è il « *ki* » (cinese *ch'i*), è invece il motivo traente, quello che nasce dalla più comune necessità di non farsi sopraffare e di superare il proprio limite fisico abituale. Ora, l'energia senza l'esperienza del Centro si risolve, nel migliore dei casi, nel rafforzamento « di ciò che già si è », non nella trasformazione della natura della propria forza. Trasformazione che non nasce da tensione « verso qualcosa di diverso », ma dalla pura presenza del Centro. Quindi il Centro è il punto di partenza e quello di arrivo di tutto il processo dell'Aiki.

La ricerca del Centro implica una rappresentazione, anche



se empirica e provvisoria, del medesimo. Non posso, difatti, esercitarmi se in qualche modo non mi rappresento l'oggetto del mio esercizio e non ne sono cosciente. Questo è un punto di importanza fondamentale. In generale l'atteggiamento degli

allievi è caratterizzato, da una parte, da una rappresentazione di ordine fisico-sensibile di ciò che si suppone essere il *seika-no itten* concepito in un punto particolare dello *hara*, dall'altra da una « brama di sentire » il flusso di energia fluente dal quel medesimo centro, dal desiderio, cioè, di averne una percezione. Da questo nasce la encomiabile cura posta da molti nel compiere con zelo quotidiano esercizi ad esempio di *prânâyâma*, atti a sviluppare tale centro e il flusso di energia che ne deriva. Se però tale assiduità è degna di lode, tuttavia essa è fondata su una specie di realismo ingenuo, il quale presuppone che la rappresentazione puramente mentale o, per intenderci, « visivo mentale », possa recarci l'esperienza dello *haragei*. L'abbaglio, in tale caso, è doppio. In

## La ricerca del Centro

di Pio Filippini-Ronconi

primo luogo non si tratta di «raggiungere» il Centro, come se esso si trovasse in quale luogo distinto da quello in cui - presenti entro noi stessi - già ci troviamo: tanto meno di «sviluppare» *ki*, il quale è già *totalmente presente*. Si tratta semmai di percepirla la sua integrale e primordiale unità. In secondo luogo, ci si rappresenta mediante delle funzioni mentali, adoperando cioè lo stesso tipo di pensiero con il quale ci si raffigura il tessuto dei fatti dell'esistenza quotidiana, qualcosa che si presume stare di là, trascendere la comune vita empirica. Praticamente si tratta di avvicinarsi ad un tipo di realtà che non può essere mentalizzata, ma intuita, direttamente sperimentata nella sua inesauribile sorgi-  
vità.

A tale punto, per chi non voglia semplicemente potenziare le proprie attitudini fisiche ed apprendere semplicemente nuovi stratagemmi di combattimento, ma intenda realmente superare se stesso, si tratta di *rettificare* il pensiero riconducendolo a quel livello in cui è omogeneo all'oggetto rappresentato, anzi risuona del significato di tale oggetto, perché è uno con la realtà universale. Esso è, in tal caso, il *T'ai-yi* «Grande Uno» dei saggi taoisti, nel quale dispare perfino la dualità di soggetto ed oggetto di esperienza. Tale tipo di pensiero è sciolto dal livello astratto e disanimato su cui si muove nella vita quotidiana, nella quale verifichiamo ogni momento l'alterità del mondo, in parole povere, la nostra alienazione rispetto ad esso.

Tanto per fare un esempio: se mediante questo tipo empi-

rico di pensiero ci esercitiamo nel *prânâyâma*, per quanto bene controlliamo il respiro e ne partecipiamo la benefica corrente, non faremo altro che potenziare la dimensione fisica (di «aria che si muove fisicamente da fuori a dentro e viceversa»), allontanandoci dal viverne, con un atto di profonda identificazione, la sua metafisica realtà la quale trascende i due momenti di inspirazione ed espirazione. Si potrà obiettare che gli Indiani fanno così. Si risponde che l'Indiano (quello «vero») compie lo Yoga partendo da una condizione preliminare di controllo del pensiero e di iniziale riconduzione dell'abituale «pensiero pensato» alla dimensione di «pensiero pensante» le cose dal di dentro.

«*Mano-pubba-gama dhammâ, mano-setthâ mano-mayâ*» cioè «Gli elementi della realtà (*dhammâ*) hanno la mente come principio, hanno la mente come elemento essenziale e sono costituiti di mente». Con queste parole del Buddha raccolte nel *Dhammapada* (1/1) è riassunta tutta la Grande Opera e viene indicata la regola fondamentale per chiunque voglia intraprendere la ricerca del Centro. In altri termini: le forze che operano in me nel rappresentare un oggetto sono le medesime che lo edificano dal di dentro a partire da un mondo ideale. Con ciò si afferma anche che la chiarezza del pensiero di chi si esercita quotidianamente a domarlo non deve esaurirsi in un fatto puramente razionale: non è il contenuto del pensiero - la rappresentazione mentalizzata - ciò che interessa, è il suo **movimento**. Questo deve venir colto nel suo

sorgere, anzi, deve venire ricettivamente avvertito: sarà allora «il pensare che si produce in me» vigoreggiando nel centro della mia più profonda coscienza, laddove **io sono**.

Allo scioglimento del pensiero dal suo appoggio fisico, strumentale, del cervello, dove diventa morta e inefficace sembianza degli oggetti, corrisponde l'inizio del risveglio delle forze del sentire nella sede mediana: la luce cosciente liberata in alto scioglie le potenze del suono che, nella sede mediana, vivono, da una parte, come respiro (*prâna*) e, dall'altra come «suono delle cose» (*mantra*). A questo livello si affaccia la potenza operante del *ki-ai*, che è un risonare entro le cose, di là dalla soglia dell'audibilità.

Di là dalla sede mediana, una volta rivelatasi la nuda volontà che guida il medesimo processo illuminativo come vocazione profonda, già indicata quale *bodhi-citta*, si apre il varco alle potenze reggenti il triplice campo del ricambio, del movimento e della generazione, il cui scenario è la «luce nera», il vuoto (*sûnya*) rispetto al quale l'uomo comune è in uno stato di sopore profondo. Sul limite fra il sonno profondo e lo stato catalettico (noto alle Upanishad ed ai Tantra quale «*turiya*», il «quarto stato») opera il *ki*, che è la pura e semplice Virtù presenziale del Centro (in cinese *Tao-teh*, «la virtù della Via»), attuantesi quale Corpo di Folgore (in giapponese *kongô-kai*, in sanscrito *vajra-dhâtu*).

A questo punto, però, è il caso di praticare quello che il Buddha chiamava «il Nobile Silenzio» ●

di Ann Siket

## PERCHÈ L'AIKIDO



Il M° Yasunari Kitauro esegue un kokyū-nage nella grande palestra di Coverciano

La gente mi chiede ogni anno « Perché studi l'Aikido quando sei in Giappone? Perché non una delle altre arti che pratici? ».

In un primo tempo l'Aikido mi ha affascinato, poi emozionato e infine mi ci sono dedicata completamente. Ora dopo sei anni ritengo che quello che ho guadagnato con l'Aikido sia fondamentale ed essenziale in tutte le arti marziali.

L'attitudine mentale e l'equilibrio che vedo nei go-dan può essere raggiunta solo attraverso un'evoluzione interiore.

L'Aikido permette a ciascuno e richiede a ciascuno di sviluppare dall'interno il proprio sé.

Perché l'Aikido? Perché l'Aikido fa appello per prima cosa alla mia mente. Penso che la mia mente sia più forte, superiore al mio corpo. Quindi ho più fiducia in un'arte marziale che allena il corpo attraverso lo spirito. Quando sono impegnata in un allenamento soltanto fisico mi sento funzionare come una macchina. Quando sono impegnata in un esercizio unicamente mentale presto mi sento stanca e devo alzarmi e stirarmi. Quando, però, unisco i due tipi di allenamento provo un senso di benessere totale che, peraltro, è difficile da mantenere se la mente perde la concentrazione.

Perché l'Aikido? Perché l'Aikido fa sì che l'arte emerga dal di dentro di me stessa. Quando ciò avviene sento che l'arte, movimento o tecnica, è mia. Sento che non sto più imitando il mio sensei. Qualsiasi cosa

venga da dentro me stessa mi appartiene e mi sento a mio agio con ogni mio aspetto, mente, corpo, azione. Credo anche che ho la padronanza solo di quello che mi viene spontaneo e naturale.

Perché l'Aikido? Perché quello che ho appreso attraverso lo Aikido posso applicarlo a qualsiasi altra attività (Judo, baseball, lavoro, guida).

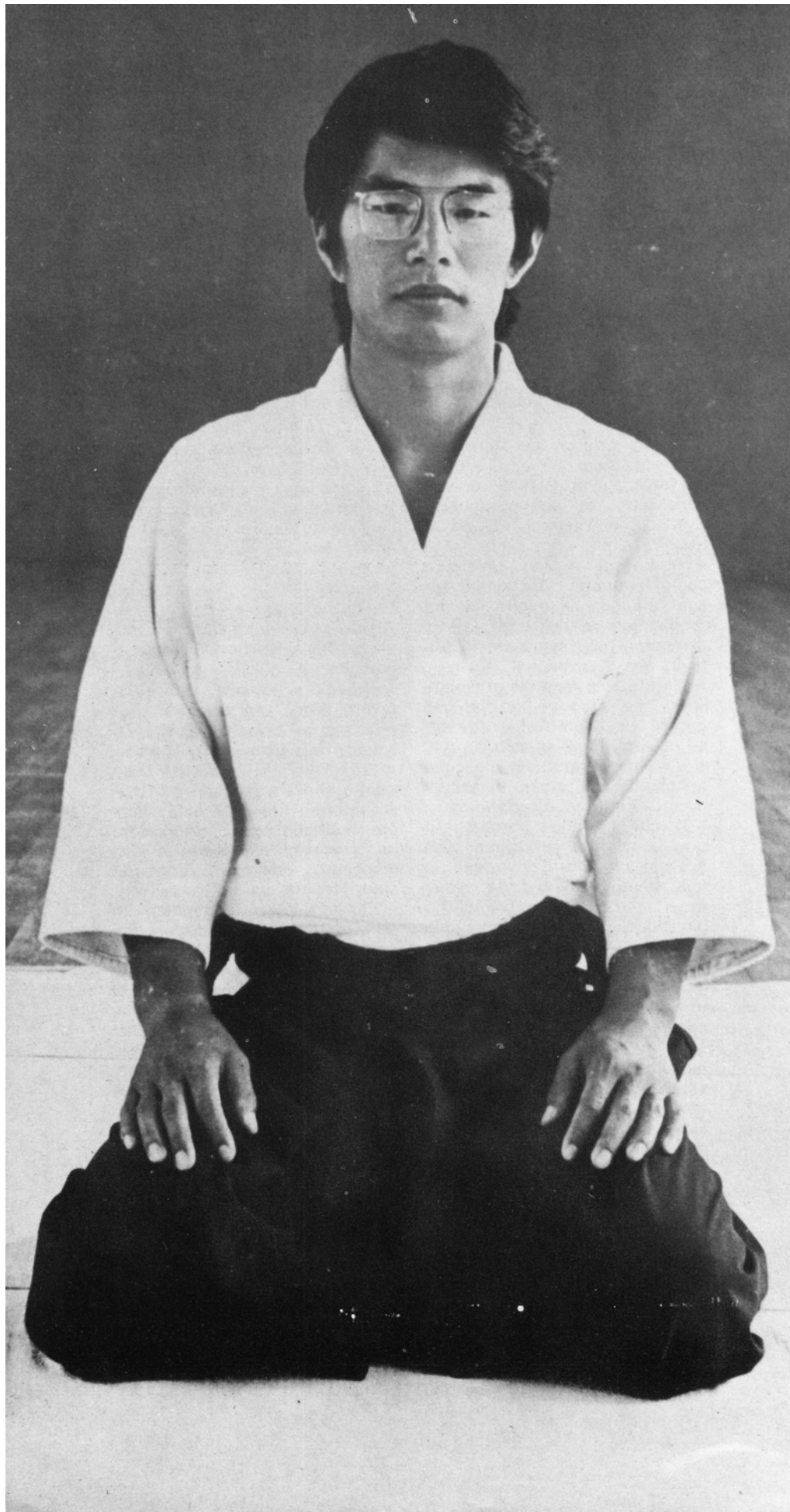
Quando sono impegnata in un lavoro fisico non lascio che la mia mente divaghi ascoltando la musica o pensando ai problemi di casa. Mi concentro su quello che sto facendo e vi fisso interamente la mente. Scopro così che posso completare un lavoro più in fretta e con maggior precisione e dopo mi sento rinvigorita.

Quando sono impegnata in un'attività mentale (scrivere, fare un bilancio) non lascio che il corpo si rilasci nell'inattività. Penso che la mia mente funzionerà più rapidamente e lucidamente se anche il mio corpo si sforza di fare qualche cosa. Riesco ad ottenere questo sedendo in sei-za. Questa armonia di corpo e di mente, una volta raggiunta, può essere usata in ogni attività e nessun compito sembrerà insolubile.

Perché l'Aikido? Perché i benefici che si traggono dall'Aikido sono molti e sento che dell'Aikido ho appena cominciato a scalfire la superficie.

Non voglio guardare nel fondo dell'Aikido, ma nel profondo di me stessa. L'Aikido mi dirà come ●





**Maestri  
giapponesi  
in  
Italia**

# KANO YAMANAKA

*Il primo incontro con il Maestro Yamanaka risale ormai ad oltre 4 anni or sono, quando venne in Italia per un periodo di qualche mese, trattenendosi a Roma per pochi giorni e collaborando con il Maestro Tada all'insegnamento nel Dojo centrale dell'Aikikai d'Italia.*

*Recatosi subito dopo a Torino su invito dello stesso M<sup>o</sup> Tada, per colmare il vuoto, molto sentito da tutti gli allievi del Capoluogo piemontese, lasciato dal Maestro Tosho Nemoto, da poco tempo rientrato in Patria, vi si trattenne qualche giorno riportando un'ottima impressione sulla Città e sulle locali Palestre. Fu un breve periodo nel quale, tuttavia, egli diede un saggio eloquente delle sue capacità tecniche, facendo sentire maggiormente la mancanza di istruttori del suo calibro che potessero coadiuvare il M<sup>o</sup> Tada nella sua opera di divulgazione della nostra disciplina, particolarmente in centri evoluti aikidoisticamente ma privi di una guida sicura e costante.*

*Un'altra visita in Italia, accompagnata dalla moglie Jun-ko, per una ancor più breve vacanza, avvenne a due anni di distanza e già maturava evidentemente, la decisione di un più lungo soggiorno nel nostro Paese. L'occasione propizia si*

*è verificata con l'inizio, nel dicembre del 1974, di regolari corsi di Aikido presso il « Samurai Club » di Firenze (ove il M<sup>o</sup> Hosokawa teneva saltuarie lezioni, dati i suoi numerosi e pesanti impegni) e presso la Palestra « Fujiyama » di Pietrasanta.*

*Il M<sup>o</sup> Yamanaka, dunque, arrivato in Italia all'inizio della scorsa estate, stabilitosi a Firenze nel luglio scorso, insegna ora presso il « Samurai Club », Via Corelli 49, in Firenze e siamo certi che potremo assistere fra non molto tempo al fiorire attorno a lui, di una scuola aikidoistica forte e rigogliosa, data la volontà costruttiva e caparbia dei fiorentini, particolarmente nel settore delle arti marziali, ove, non di rado, sono stati gli antesignani iniziatori.*

*Il M<sup>o</sup> Yamanaka, allievo del M<sup>o</sup> Tada, attualmente 4° Dan, intende fermarsi fra noi per un periodo non inferiore ai tre anni e questo è garanzia di vedere Firenze e la Toscana allinearsi ben presto allo stesso livello delle città e regioni meglio rappresentative nel nostro campo.*

*Auguriamo, dunque, da queste pagine, al M<sup>o</sup> Yamanaka ed alla sua simpatica famiglia (ci sono anche tre deliziosi bambini), un felice e proficuo soggiorno italiano ●*

# UNO SPECCHIO PER L'ANIMA

di C. Vitrano

*Lo Shintō è l'unica religione che si è evoluta attraverso i secoli in stretta connessione con lo stesso popolo da cui ebbe origine. La continuità nazionale del popolo Giapponese, consentita dalla posizione geografica e favorita dagli eventi storici, si riflette nella ininterrotta continuità dello Shintō che è l'unica religione autoctona esistente tutt'ora presso la stessa nazione che la esprime.*

*Come Croce affermava che non possiamo non dirci cristiani, così il popolo Giapponese non può non riconoscere nello Shintō una parte vitale ed inseparabile della sua storia e della sua vita spirituale.*

*Lo Shintō non è solo una fede religiosa che può accrescersi o scemare con i tempi. Non ha, infatti, né un fondatore né sacre scritture. E' un amalgama di attitudini, idee, modi di fare e di essere che sono ormai parte integrante della civiltà Giapponese.*

*Shintō è composto di due ideogrammi, 神 « shin » che equivale allo indigeno « kami » e 道 « do » che equivale al termine autoctono « michi », cioè via.*

*La traduzione occidentale del termine Shintō, ovvero Kami-no-michi, è Via degli dèi. La parola kami, peraltro, non si presta ad essere tradotta dio o dèi, tout court. Come nessuno pretenderebbe di tradurre Allah e Jeovah, così anche Kami dovrebbe essere usato nella sua originalità evitando i pericolosi limiti di una traduzione. La traduzione, o meglio l'interpretazione meno criticabile della parola kami è quella di « Spirito divino ».*

*Anche per quanto riguarda il termine Shintō, ogni tentativo di dare al significato letterale del nome una interpretazione analogica per classificare questa religione in una categoria occidentale, sarebbe destinato a fallire. Per avvicinarsi in qualche modo all'essenza della religione Shintō è più conveniente procedere per esclusioni, vale a dire chiarire ciò che essa non è.*

*Lo Shintō non è deismo perché tale definizione implica l'esistenza di divinità che creano un mondo da sé stesse distinto. Al contrario, Kami, lo spirito divino, non ha creato l'universo è l'Universo.*

*Lo Shintō non è panteismo perché nello Shintō non c'è un principio onnipotente che si identifica con l'universo oggettivamente distinto.*

*Lo Shintō non è immanentismo perché anche l'immanenza presuppone un dualismo di divinità e universo che è assente nello Shintō.*

*Kami è, però, trascendente perché come Universo trascende i singoli aspetti dell'universo stesso.*

*Lo Spirito divino è « più che umano » perché tutto in sé abbraccia e comprende, è « meno che umano » nelle sue singole manifestazioni, animali, piante, rocce, ma, qualunque sia la forma assunta, è sempre Kami.*

*Quindi sia l'uomo, sia il granello di polvere, sono egualmente partecipi dello Spirito divino.*

*Questo è certo il fondamento dell'incrollabile fede dello shintoista nella bontà della natura umana, come pure della particolare ed attenta sensibilità alle cose — mono-no-aware — del popolo Giapponese.*

*Se qualcuno volesse sapere*

*quale sia l'anima del Yamato*

*per Shikishima,*

*è il fiore di ciliegio selvatico*

*che vola via nel sole del mattino*

*Kami-no-michi è, quindi, non solo la Via degli dei in quanto rappresentazione della mistica forza della Natura, ma soprattutto la Via per realizzare la propria vita spirituale attraverso la comunione e la identificazione con il divino.*

*Se per Religione si intende il sentimento esteriorizzato di un popolo verso il trascendente, lo Shintō è innegabilmente la religione del popolo Giapponese, in quanto ha espresso ed esprime, per questo popolo, l'intima consapevolezza della sua unione con il divino.*

*Non ostante non manchino nella religione Shintō complicati rituali e festività religiose, è la comunione interiore con lo Spirito divino, il quotidiano cammino sulla Via che sostanziano la fede dello shintoista.*

*Non solo la liturgia di una determinata ricorrenza religiosa, ma ogni attimo della vita è — matsuri —, servizio della divinità.*



« Shintō è la via quotidiana, il giusto sentiero del dovere che ogni uomo deve seguire » scriveva Watarai-Nobuyashi (1614-/90).

Rinnegare la Via, distogliersene sia pure di un passo significa rinnegare la natura stessa dell'uomo che è divina.

Questo particolare modo di intendere la religione è la più vera espressione dell'intima natura del popolo Giapponese spontaneamente portato all'introspezione.

Quando T. Mommsen volle individuare un preciso elemento di distinzione fra Greci e Romani disse che i Greci, pregando, alzavano le mani e gli occhi al cielo perché la loro Via era quella della contemplazione, mentre i Romani si velavano il capo ed abbassavano lo sguardo perché la loro Via era quella della riflessione.

Seduto in Sei-za, le palpebre abbassate, lo shintoista guarda dentro di sé perché sa che non c'è Verità, fuori della mente. La mente è la Divinità, la Verità è la Via.

Yamaga Soko, il famoso fondatore del Bushido, così dice nel Chuchō Jijitsu « la porta più sicura per entrare in comunicazione con il Divino è la Sincerità. Se preghi con sincerità realizzerai sicuramente la divina presenza ».

Da un primitivo concetto di purità esteriore o rituale, la religione Shintō evolse alti principi di purezza interiore o Sincerità. L'anonimo autore dello Shintō - Gobushō (i cinque libri dello Shintō) scrive: « Ciò che Dio ama è virtù e sincerità e non una quantità di offerte materiali ».

Questo semplice, ma perfetto insegnamento richiama vividamente la dottrina dei Proverbi « rendere giustizia ed operare rettamente è più gradito al Signore del sacrificio ».

Il metodo ideale di porsi in comunione con la Divinità ci viene offerto da Saka Shibutsu nel diario del suo pellegrinaggio al Santuario di Ise: « E' nostra usanza non portare offerte né rosari come fanno i Buddisti. Non abbiamo nulla di particolare per raccomandarci alla Divinità. Questo è il vero significato di Purezza interiore. Lavarsi nell'acqua di mare, questa è purità rituale. Puri nella mente e nel cuore, l'anima nostra è all'unisono con il Divino e così si realizza il Divino nell'umano. Allora nessun desiderio resta insoddisfatto e non c'è più necessità di pregare ».

L'Imperatore Meiji, i cui alti sensi di pietà religiosa trovarono la più lucida espressione nella verità poetica, scrisse:

« Con l'invisibile Dio  
che vede ogni cosa segreta  
nel silenzio  
comunica già dalla terra  
il cuore dell'uomo sincero »

Questa attenta, sottile, costante ricerca della purezza interiore si realizza solo attra-

verso l'introspezione.

Guardando dentro di sé, lo shintoista scopre e mette in fuga i peccati, le imperfezioni, ogni mera ombra di pensiero che si discosti dalla Via o distorca la Verità che alberga dentro di lui.

Anche se l'uomo a volte lo tenta, pure non può mentire a sé stesso. Conoscere sé stesso è soprattutto difficile perché ci si rifiuta alla fatica ed al peso di questa conoscenza.

Chi guarda dentro di sé con sincerità, come la religione Shintō prescrive, non potrà non riconoscere quello che gli manca per raggiungere la purezza interiore.

Scriva Tachibana - no-Sanki: « Il cuore dell'uomo buono riflette la Volontà Divina ».

Non a caso in questa citazione è stata usata la parola « riflette » significando che l'anima dell'uomo retto è lo specchio del divino.

Fin dai tempi antichi uno specchio aveva per il Giappone il significato emblematico di anima umana.

Quando Amaterasu-Omikami diede in dono al Nipote lo specchio divino (Yata-no-kagami), gli disse che guardando attentamente in quel sacro tesoro vi avrebbe visto riflessa la sua essenza divina.

Con la Spada ed i Gioielli, lo Specchio divino faceva parte dei tre Divini Tesori Imperiali considerati talismani della nazione Giapponese.

Ma sarebbe in errore chi volesse vedere nei tre Divini Tesori dei feticci, oggetto di un primitivo culto superstizioso.

Essi sono rappresentazioni simboliche della divinità e lo Specchio divino, soprattutto, è — mitama shiro — sostituto dello Spirito.

Lo Specchio divino, nella religione Shintō, simboleggia la divina purezza ed anche, di conseguenza, la mente dell'uomo adorante.

Yata-no-Kagami è il simbolo del distacco e della suprema imparzialità con cui l'uomo che ha realizzato la propria natura divina può contemplare ogni cosa.

Lo Specchio divino ha una pura luce che riflette le cose come sono, senza preconcetti soggettivi.

Scriva Chikafusa Kitabatake: « Lo specchio non nasconde nulla — splende senza intenzioni egoistiche. Ogni cosa buona o cattiva, giusta o sbagliata, vi si riflette senza errori. ... lo specchio pone in luce la giustizia e l'imparzialità della volontà divina ».

Anche l'anima umana, che si ritrova divina sulla Via degli dèi, diviene simile allo Specchio divino, perfettamente calma e senza macchia.

Per questo ancor oggi nei templi Shintō di una spoglia bellezza, di una essenziale semplicità, è collocato uno specchio, copia dell'antico Yata-no-Kagami —

Uno specchio per l'anima ●

**DIREZIONE DIDATTICA**  
**CARLO BONCOMPAGNI**

Cat.N. 2

10144 - TORINO

Via Solventi, 7 - Telef. 480.330

Torino, 1° Luglio 1975

Prot. N. 1975/B 31

Risposta a nota N. ....

del .....

OGGETTO: Relazione Anno 1974/75

Dopo un lungo e paziente lavoro da parte della Direzione Didattica e fra non pochi sacrifici e difficoltà incontrate e superate dall'Accademia Hiraikudo, sono iniziati lo scorso novembre '74 i corsi di Aikido presso la nostra Scuola "Succursale Gambaro" di Torino. Corsi regolarmente autorizzati dall'Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese "Aikikai d'Italia" dietro collaborazione ed appoggio da parte dell'Assessorato allo Sport, dell'Assessorato alla Pubblica Istruzione e del Provveditorato agli Studi.

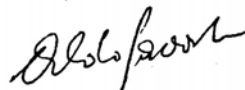
L'Aikido è una disciplina ancora poco nota, ma della cui efficacia e serietà (sebbene prima di conoscerlo ne fossi dubbioso) sono ormai fermamente convinto. Infatti a circa otto mesi di distanza posso obiettivamente constatare dei buoni risultati: insegnanti, genitori e bambini soprattutto si sono dimostrati entusiasti e tutti coloro che hanno iniziato gli allenamenti (compresi gli assistiti dal Patronato Scolastico che hanno frequentato gratuitamente) hanno regolarmente, se pur a malincuore, terminato con la fine dell'anno scolastico.

Non soltanto, ma sotto il profilo psicologico-pedagogico, si è già potuto osservare che diversi bambini un po' troppo turbolenti, frequentando le lezioni di Aikido, scaricavano in modo sano le loro esuberanti energie, mentre altri un po' timidi o forse un po' troppo calmi, sono mutati in meglio; in tutti si è potuto constatare il raggiungimento di un notevole equilibrio psicofisico ed un più corretto comportamento in classe, anche solo nel semplice fatto di stare meglio seduti e composti o (e questo è più importante) nel maggior impegno della volontà. A colloquio col responsabile dei corsi Sig. Garbolino, ho infatti potuto meglio apprendere che l'Aikido, oltre ad educare in modo completo tutto il fisico del bambino (e di ogni persona), lo abitua all'autocontrollo e lo ispira alla lealtà; inoltre si dimostra particolarmente formativo sul piano del carattere più di ogni altra disciplina.

L'Aikido viene dunque ad inserirsi positivamente come servizio sociale a livello psico-fisico, nonché di prestigio alla nostra cultura e, nel ribadire il suo incontestabile contenuto educativo, desidero porgere un augurio all'Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese "Aikikai d'Italia" ed a tutti i loro Maestri e collaboratori per un meritato sviluppo dell'Aikido, della qual cosa si spera che anche le Autorità ne prendano atto.

Dr. Aldo GAVOSTO

Direttore Didattico  
delle Scuole del Circolo Sperimentale  
C. Boncompagni di TORINO



UN ESPERIMENTO PIENAMENTE RIUSCITO

## A TORINO L'AIKIDO NELLA SCUOLA

Nel novembre del 1974 sono iniziati presso l'Istituto scolastico « Gambaro Succ. Boncompagni » di Torino, corsi maschili e femminili di Aikido per bambini e adulti. Non ci si soffermerà su taluni pregiudizi incontrati lungo l'« iter » per l'attuazione di tali corsi, ma certo è che tali pregiudizi null'altro documentavano se non l'esatto significato etimologico del termine e cioè dare un giudizio prima di aver esperito conoscenza sulla cosa che deve essere giudicata, in questo caso l'Aikido.

Cio nonostante il Dr. Aldo Gavosto, Direttore Didattico della Scuola summenzionata, ha voluto « fidarsi » e per suo merito sono potute iniziare le lezioni. Certo, l'Aikido sfugge ad una vera comprensione a chi non ha familiarità con esso, ne tanto meno lo si può intendere in modo intellettuale essendo basato su « percezione per esperienza diretta », ma nondimeno ha avuto modo di distinguersi dalle altre discipline ritenute erroneamente similari, ed al di fuori di ogni aspetto formale, anche per il profano, si è avuto quello strano senso di mistero ed attrazione, nel contempo, insito in tale Arte.

Già si è avuto modo di dire ampiamente dell'Aikido come disciplina interiore in grado di aiutare l'individuo ad entrare in comunione con la natura, come fonte di energie insospettite per cui corpo e mente potenziano le loro rispettive qualità, come metodo caratteristico purificante il nostro essere e perciò in grado di farci vivere meglio sotto ogni aspetto.

Ebbene, se l'Aikido consente all'adulto una rettificazione della sua percezione quotidiana soggetta alle illusioni dell'Io, se consente di vivere in salute e con pienezza la vita, se rende vuota la mente dell'individuo dall'egoismo e dalle sue debolezze, e se grazie ai quotidiani ed estenuanti allenamenti ci abitua ad abbandonare qualsiasi considerazione narcisistica e così pure si impara a conoscere ed accettare i nostri limiti, ebbene, non meno utile si presenta per l'educazione e la vita del bambino. L'Aikido è soprattutto Amore ma per amare veramente bisogna impedire che avvengano « scontri » già sin nei banchi di scuola, trampolino di lancio delle prime forme competitive ed aggres-

sive; per questo l'Aikido, contrariamente ad altri sports e discipline che istigano all'agonismo, alla vittoria o alla sopraffazione sull'altro, si interpone come vittoria su se stessi: non insegna dunque al bambino a vincere l'avversario, bensì, nella cosiddetta « difesa », ad unirsi armonicamente con lui, senza per ciò sentirsi superiore.

Con tale metodo si impara a rispettare il prossimo ed il bambino si abitua ad un'umile tolleranza che costituirà la sua vera forza in età adulta, ma senza per ciò eliminare quel suo naturale bisogno di sfogare le proprie esuberanti energie.

Se l'Aikido sprona il bambino e l'adulto al reciproco aiuto, che costituisce forse il primo dovere dell'essere umano, ebbene, a parte tale premessa educativa di base, in termini più semplici e con risultato più visibile, il bambino, quasi senza accorgersene, tra una tecnica ed un esercizio di ginnastica, acquista una perfetta salute, rafforza la sua volontà e previene il suo corpo da tutte quelle malattie ipocinetiche, tipicamente moderne in quanto derivano dalla mancanza di movimenti razionali e completi dell'organismo.

Infine è pur utile ricordare che, diversamente dalla ginnastica correttiva e formativa che finisce con l'essere noiosa per il bambino e psicologicamente questi finisce per vergognarsi di praticarla, contrariamente da altri sports monotoni non educativi e meno completi dal punto di vista psico-fisico, l'Aikido di certo non fa annotare il bambino, conferendogli inoltre tutti quei vantaggi e qualità sopra menzionate.

Quanto esposto è tutt'altro che teoria e di ciò possiamo rendercene conto leggendo qui di seguito la « viva voce » del Direttore Dr. Aldo Gavosto che in poche ed egregie parole ha inteso evidenziare l'utilità dell'Aikido.

Ciò nella comune speranza che possa essere d'aiuto a quanti altri si proponessero di svolgere corsi di Aikido nelle scuole, senza per altro dover incontrare le primitive resistenze, derivate, come detto, da mancanza di conoscenza.

Guido Garbolino



Fare l'istruttore di Aikido è un compito difficile e pericoloso al quale, tuttavia, molte Cinture Nere non possono sottrarsi per ragioni contingenti e di sopravvivenza aikidoistica.

Mi spiego meglio su questo punto che potrebbe non essere chiaramente inteso dal lettore sprovveduto o prevenuto: parlo di ragioni contingenti riferendomi al fatto abbastanza comune di palestre dove soltanto saltuariamente si ha l'opportunità di ospitare un Maestro giapponese e la responsabilità del corso ricade tutta sulle spalle della Cintura Nera più anziana, o, talvolta, del più alto grado Kyu esistente sul luogo.

Per sopravvivenza, invece, intendo dire che se codesti istruttori e responsabili decidessero per qualche ragione di smettere l'attività, il corso stesso di Aikido, per lo più, verrebbe a cessare.

Ma, tornando al nocciolo della questione, quanti di noi si rendono esattamente conto delle reali responsabilità che li sovrastano nei confronti degli allievi? Quanti si rendono conto di essere responsabili della loro incolumità fisica e della loro integrità psichica? Quanti si pongono il problema di cosa insegnano e di come lo insegnano? E, problema nel pro-

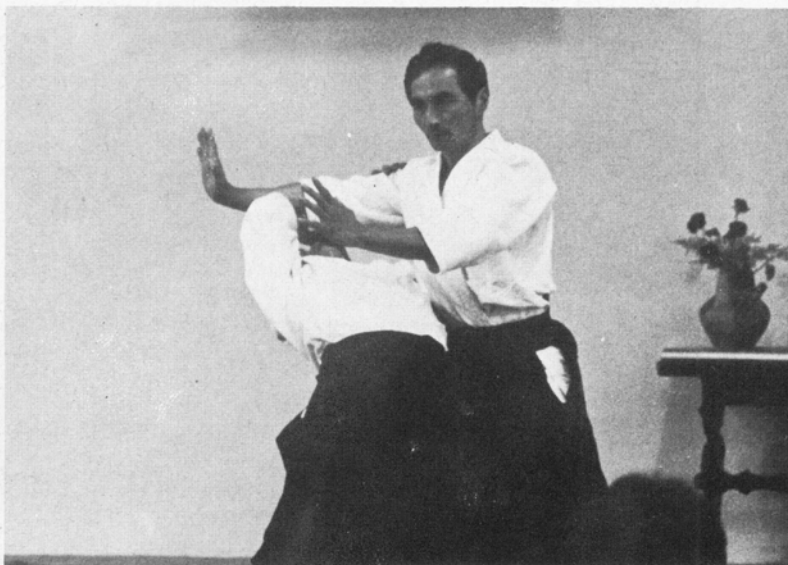
blema, quanti di noi hanno veramente capito ciò che cercano di trasmettere agli allievi?

Non si creda che il presente articolo sia frutto di mera retorica, giacché proprio di recente ho potuto constatare quanto fondate siano le domande che pongo in queste righe, con la iscrizione nel gruppo di Palestre nel quale io stesso gravito, di un certo numero di allievi provenienti da altra Associazione, dove avevano praticato l'Aikido, a loro dire, per diversi anni (dai due ai tre), senza conoscere nemmeno approssimativamente i movimenti di base e, cosa assai più grave, senza avere appreso a cadere correttamente, con notevole rischio personale, come è facile immaginare. D'accordo, si tratta di altra Associazione, della cui serietà in proposito è dato seriamente dubitare, ma con ciò il problema non è affatto risolto dato che sul piano individuale e negli atteggiamenti di molti di noi è possibile riscontrare qualche manchevolezza del genere citato, anche se in proporzioni assai meno vistose, assai meno gravi.

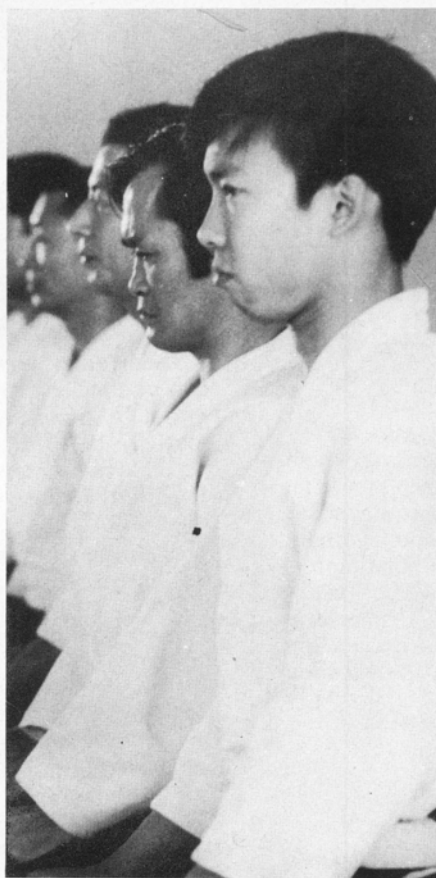
Se vogliamo ricercare le cause e le ragioni con occhio obiettivo e sincero, dobbiamo ammettere che se manchevolezze si possono riscontrare nel com-

di G. Granone

## Questione di Maestria



Il M<sup>o</sup> Hiroshi Tada dimostra un kokyu-nage agli allievi durante il Raduno di Novembre a Roma



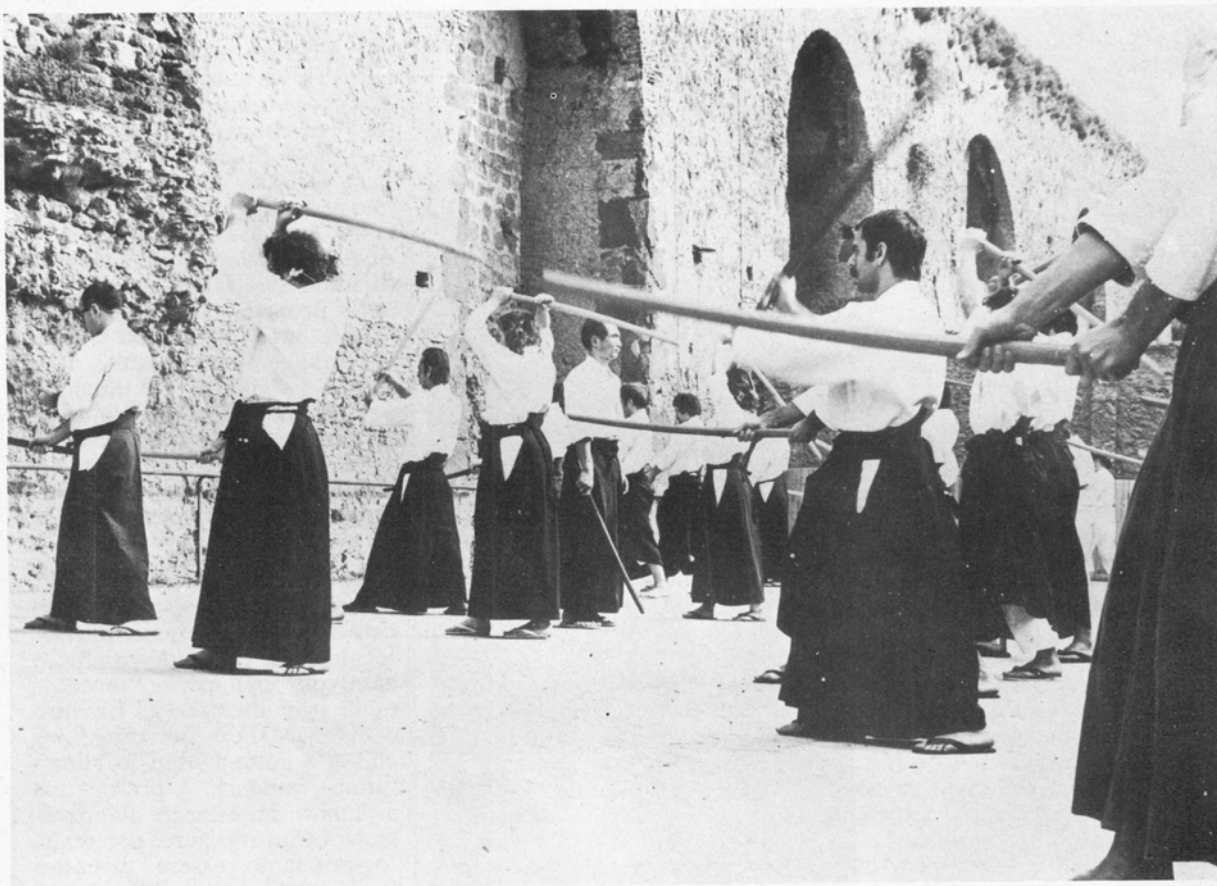
Moriteru Ueshiba, figlio del Dosshu Kisshomaru Ueshiba ed erede spirituale del Fondatore dell'Aikido

portamento degli allievi, essa va attribuita ai loro istruttori.

Se mi permetto di muovere una simile critica è soltanto perché si tratta anche e soprattutto di un'autocritica. Non si scandalizzino quindi i miei colleghi ed amici ma guardino con maggiore obiettività alla propria attività di istruttore: la maggior parte di noi ha imparato dai Maestri giapponesi qualche nozione importante e di tanto si è fatto una ragione sua propria, costruendo su questa base un castello teorico o semplicemente pratico, dalle mura traballanti ed instabili perché non cementate dalla vera realizzazione di capacità ed esperienza che, sole, possono darci un qualche grado di maestria, entrambe ancora di là da venire.

Qui si tratta, naturalmente, di capacità e di esperienza di carattere interiore assai più che tecnico, di capacità psichiche assai più che fisiche, senza le quali ogni illusione di bravura e di maestria è, per ora e per chissà quanto tempo lo rimarranno ancora, prerogativa esclusiva dei Maestri giapponesi. Noi Cinture Nere, per quanto possiamo essere diventati bravi, rimaniamo di fronte ai Maestri, dei bambini che frequentano poco più che le elementari e che, se vogliamo veramente imparare a muoverci sulla Via, dobbiamo imitarli in tutto e soprattutto nella modestia che li distingue. Dovremo con tutta la nostra volontà intraprendere una seria ricerca dentro di noi, come il M<sup>o</sup> Tada non si stanca di spiegarci ad ogni occasione.

Non potremo aspirare ad una struttura didattica dell'Aikikai d'Italia, una struttura «portante», intendo, fintantoché non avremo accantonato ogni forma di « superiorità » nei confronti dei nostri stessi allievi, ai quali, insegnando ciò che sappiamo, dovremo sempre, con vera modestia di cuore, presentarlo col beneficio della verifica da parte dei Maestri ●



## **Il Raduno internazionale di autunno a Roma**

di Mariella Pipitone

Scorrendo i resoconti dei raduni autunnali, che si sono svolti puntualmente dal 1969 ad oggi nel Dojo centrale di Roma in occasione delle festività dei Santi, la prima impressione che se ne deduce è il notevole aumento dei partecipanti: infatti i 102 allievi del 1973 sono diventati oggi 218.

Giornate bellissime ed una atmosfera serena hanno accompagnato questo consueto raduno di Novembre: la palestra rinnovata per l'opera preziosa di alcuni allievi e del Maestro Hosokawa, ha assunto un aspetto molto accogliente; il prato che la fronteggia, in questi giorni si è animato di allievi, che durante le pause tra le lezioni si intrattenevano al sole a chiacchiere.

Il primo attimo di perplessità per la mancanza del Maestro Tada durante i primi due giorni del raduno, è stato superato per la vivacità impressa agli allenamenti da tre Maestri che si sono avvicendati nell'insegnamento.

L'eleganza del maestro Fujimoto, la sua abilità nel praticare con il Jo, la morbidezza e la



velocità del Maestro Yamanaka, l'essenzialità e l'efficacia del maestro Hosokawa, (ed ho citato solo alcune delle loro numerose qualità) ci hanno permesso di ammirare diversi metodi di praticare l'Aikido; trovare dei termini che esprimano le sensazioni che si provano nel vedere questi Insegnanti mi è molto difficile: con parole improprie potrei dire che oltre a risultare interessante è stato molto « bello ».

Dopo il primo giorno di rodaggio (la mattina occupata interamente da ogni tipo di ginnastica e dall'Aikitaiso e il pomeriggio da tecniche base) si è entrati nel vivo degli allenamenti e, alla sera del secondo giorno, è arrivato il Maestro Tada.

Gli allenamenti sono continuati l'indomani, sotto la sua direzione, alle ore 6 con tecniche di respirazione e seiza, e si sono articolati per tutta la giornata compresa la sera nella quale alle ore 21, è avvenuta una manifestazione interna limitata ai 2°, 1° Kyu e alle Cinture Nere.

Nella fase iniziale hanno partecipato questi ultimi con un kakariko su attacchi che venivano comandati sul momento dal maestro Tada. Poi i 1°, i 2° Kyu, l'Aikido femminile ed infine i Maestri; ha terminato il Maestro Tada. A questo proposito vorrei riproporre una frase di un mio predecessore cronista: « Parlare dell'Aikido del Maestro Tada non è cosa agevole: non è facile, infatti, dare una descrizione che superi a tal punto la parola. E' necessario vedere per capire, e spesso vedere semplicemente non basta ». Nel pomeriggio del giorno 4 ci sono stati

gli esami: in questo raduno solamente quello per i passaggi di Dan. Vorrei ricordare la bravura di due allievi romani che ora sono Ni Dan e di un 2° Dan Svizzero ora San Dan. In generale questi esami sono stati caratterizzati da una atmosfera serena che ha avuto un preludio nella prova femminile.

Alla fine il Maestro Tada, come è divenuta sua abitudine dallo scorso raduno di Pasqua, ha lasciato a tutti i presenti delle indicazioni, in particolare la necessità della continuità degli allenamenti e l'importanza degli « Stages ». Egli ne ha indicati tre come essenziali: quello Estivo, quello di Novembre, e quella di Pasqua: infatti il tipo di allenamento è molto cambiato e in ogni raduno vengono aggiunte nuove informazioni per la nostra crescita aikidoistica. Si dà molta importanza agli esercizi di respirazione, sia quando si pratica Aikido sia quando si eseguono esercizi di jo e bokken.

L'utilità dei raduni non è solamente quella di apprendere nuove tecniche o correggere errori, ma quella di maturare velocemente delle informazioni; a favorire questo processo partecipano sia il ritmo degli allenamenti, che si possono definire intensi, sia l'estraniarsi completamente dalla vita di tutti i giorni, dal lavoro e dagli impegni quotidiani. Si tratta per la durata del raduno di non avere altro pensiero che l'Aikido in un'atmosfera vitale che porta il nostro corpo ed il nostro spirito a partecipare pienamente agli stimoli che ci vengono forniti dagli insegnanti.

Mentre il nostro fisico, un poco indolenzito, cerca di riprodurre il movimento della tecnica, la nostra sfera interiore rincorre una traccia ed una immagine che solo a tratti ci appare chiaramente, ma di cui sentiamo in continuazione la certezza.

Per fare un bilancio quindi di questo raduno di Novembre possiamo dire che esso ha avuto un ruolo essenziale per sollecitare ciascuno di noi ad una ricerca personale, attraverso il costante allenamento nell'imitazione degli esempi e dei modelli che ci sono stati forniti durante questi quattro giorni che abbiamo dedicato a soffermarci su una realtà che costituisce, anche nella nostra vita normale, una componente essenziale nel nostro modo di essere ●



#### Momenti del Raduno:

Allenamento all'aperto con il bokken sotto lo sguardo attento del M<sup>o</sup> Tada

Il M<sup>o</sup> Hosokawa spiega la corretta esecuzione di un movimento con il Jo



## Raduno di cinque Dojo a Rimini

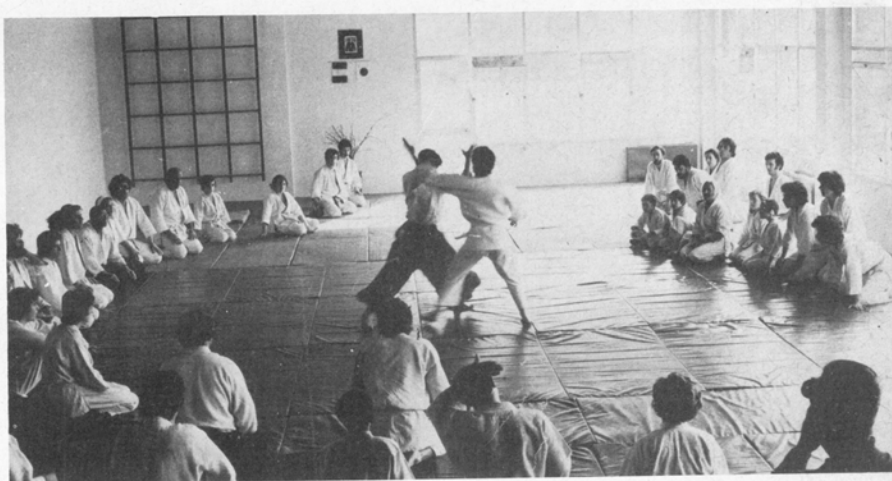
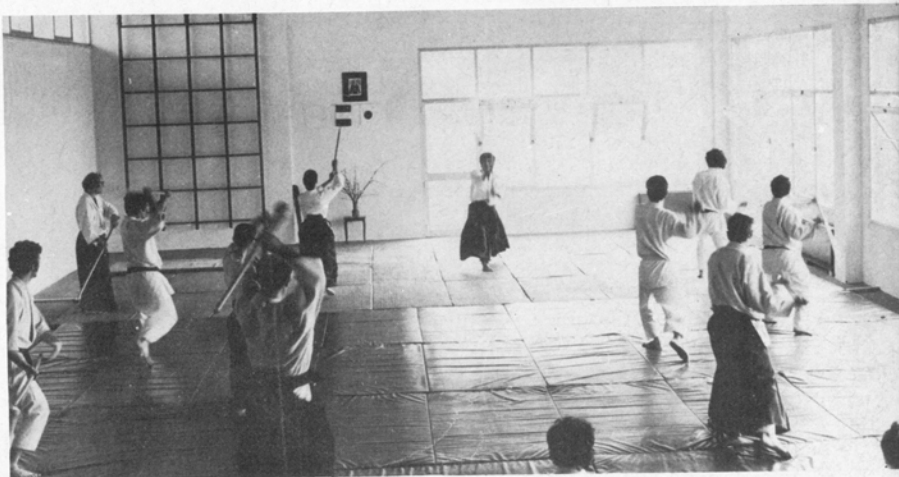
Anche se a distanza di molti mesi, pubblichiamo la notizia di questo raduno riminese al quale hanno aderito, su iniziativa e per l'organizzazione del Dojo « Livio Carpi » di Rimini, un gran numero di allievi di Pesaro, Fano, Macerata e Montelabbate.

L'allenamento ha avuto luogo nella succursale di Saviano sul Rubicone, in un ambiente molto frequentato da sportivi con un grande successo di pubblico. Il Centro, dove ha sede la Palestra, infatti, fa parte di un complesso di vaste proporzioni con due piscine, campi da tennis coperti e palestre attrezzate per poter ospitare numerose attività, quali il basket, pallavolo, ginnastica ecc.

I Dojo partecipanti al raduno, che costituiscono una forza di circa 150 iscritti all'« Aikikai d'Italia », non sono nuovi a questi incontri ed anzi, ogni qualvolta il M° Fujimoto visita l'una o l'altra sede, vi affluiscono sempre anche allievi delle altre. In quest'occasione, comunque, i partecipanti sono stati più numerosi (52) favoriti dall'ambiente capace e di ottima ricettività per i servizi di cui è dotato. Il M° Fujimoto, che ha diretto l'allenamento sabato pomeriggio e domenica mattina, ha tenuto anche una nutrita sessione di esami.

Desiderio di tutti è che questi incontri si ripetano sempre più frequentemente e con la partecipazione anche di altre palestre amiche più lontane.

Piercarlo Righetti



Sopra: Lezione del M° Fujimoto a Saviano sul Rubicone  
Sotto: Un gruppo di partecipanti al Raduno



Recensioni

## DUE RACCONTI DI GUERRA

I libri che vogliamo presentare in questo numero, possono essere considerati ormai due classici fra i racconti di guerra: una guerra vista dall'altra parte, non più quella stereotipata mostrataci qualche decennio addietro dai films americani, bensì quella combattuta dai Giapponesi: una guerra assai diversa alla quale non eravamo preparati ma che è necessario conoscere e capire per una corretta comprensione storico culturale del Giappone e dei suoi abitanti.

Hiroo Onoda, tenente dell'Esercito nipponico, inviato speciale in una piccola e sperduta isola del Pacifico, fra Luzon e Mindoro, racconta nel libro «Non mi arrendo», edito in Italia da Mondadori (L. 3.500), i suoi trent'anni di guerra disperata nelle foreste e sui monti di Lubang, assieme ai suoi due compagni, dapprima, e da solo, dopo la loro morte, sorretto soltanto dalla sua incrollabile fede e dalla decisione di continuare a combattere fino alla fine, cieco e sordo ad ogni evidenza.

Sono pagine di un interesse unico, dalle quali traspare il sentimento di un uomo, le sue ansie ed i suoi rimpianti.

Indipendentemente dal giudizio che oggi noi potremo dare su di una fede così incredibile ad un ordine impartito nel lontano 1944 e ritenuto valido fino al 1974, data del suo ritorno in Patria, il libro è indubbiamente assai ben scritto, avvincente e scorrevole e merita di entrare nella biblioteca più sofisticata.

Il secondo, «Per un Milione di morti», di Tameichi Hara, è l'affascinante epopea dei cacciatorpediniere giapponesi durante la seconda guerra mondiale e di uno dei comandanti più prestigiosi che li abbia guidati in

centinaia di fortunate missioni contro la strapotenza di mezzi schierata dagli Americani.

Più che la potente flotta di navi da battaglia e di portaerei che il Giappone poteva vantare all'inizio delle ostilità con gli S.U., valsero a dar lustro alla sua Marina da guerra gli agili e piccoli, ma egregiamente armati cacciatorpediniere, anche in contrasto con i molti errori tattici e strategici commessi dagli Alti Comandi; errori che come è rilevato nel volume in

questione, portarono la flotta giapponese ad una rapida disfatta che si concluse con il doloroso episodio dell'affondamento della corazzata Yamato, ultimo capitolo della catastrofe della Marina Imperiale.

Il Libro è un «Pocket» Longanesi (L. 1.000), che con «Samurai» e «Vento divino», già da noi presentato precedentemente, forma una trilogia di grande interesse storico e culturale.

Marisa Costenaro

---

## TANABE, CITTÀ NATALE DI O-SENSEI

Molti lettori sono stati in Giappone sia per praticare l'Aikido o a scopo turistico o per le due cose assieme. A tutti i visitatori che praticano l'Aikido è ben noto l'Hombu Dojo di Tokyo e ad alcuni il santuario Aiki nella città di Iwama a nord di Tokyo. Pochi, invece, conoscono Tanabe, la città dove il Maestro nacque e dove è la sua ultima dimora. Tanabe è situata nella prefettura di Wakayama, una penisola a sud di Tokyo.

Recentemente un monumento

con l'iscrizione «合気道» è stato dedicato alla memoria del Maestro davanti al ginnasio della città ed un altro con la scritta «Ueshiba Morihei O» vicino alla tomba della famiglia Ueshiba.

I futuri visitatori che abbiano intenzione di visitare Tanabe e porgere omaggio alla tomba del Maestro potranno chiedere informazioni all'Hombu Dojo perché Tanabe è piuttosto fuori mano e difficile da trovare per chi venga in Giappone per la prima volta. (Da **The Aikido**)

### IL PREMIO DELLA CULTURA AL NOSTRO DIRETTORE

Con decreto della Presidenza del Consiglio dei Ministri, è stato assegnato un premio della Cultura al nostro Direttore Aurelio Tommaso Prete, Consigliere Nazionale al Sindacato Liberi Scrittori Italiani, Revisore dei Conti all'Ordine Internazionale dei Giornalisti di Roma, Lazio, Abruzzo, Molise, Umbria.

Per la quarta volta, ben meritatamente, lo scrittore Prete riceve il Premio della Cultura della Presidenza del Consiglio dei Ministri.

Al dott. Prete vadano, pertanto, le congratulazioni della Redazione tutta di Aikido.

Con l'approssimarsi della primavera cui, in Giappone, conferisce sacralità il simbolo estetico-sacrificale del fiore di ciliegio, si rinnovellano altresì laggiù, come in tutto il mondo, le fresche speranze per la vita che nasce, cresce e promette il meglio.

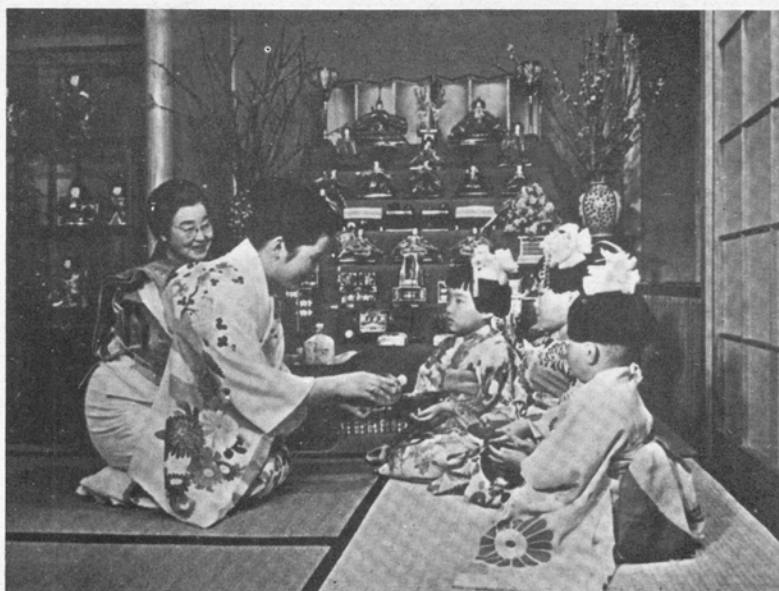
Sintomatiche di questo stato d'animo, in un popolo dove la mistica si è innestata sulla mitologia ancestrale senza le violente scosse che questo passaggio ha suscitato in occidente, sono le feste delle bambine e dei fanciulli.

La prima « Hina-matsuri » o festa delle bambine, cade il giorno 3 del mese di marzo: all'origine festa delle bambine, è diventata adesso festa delle bambole per la gioia di tutta la famiglia.

Le bambole, che derivano la loro origine dalle bambole della Corte Imperiale, sono spesso tramandate di generazione in generazione, costituiscono sovente parte del peculio dotale delle fanciulle e sono, in ogni caso, l'occasione per una festosa composizione disposta secondo antiche regole, di una specie di presepe alla giapponese dove quel popolo ritrova vivo il senso delle sue tradizioni.

Le origini e gli sviluppi di queste tradizioni festive sono piuttosto complicati, come molte cose giapponesi, ma in fondo attingono sempre come molte cose giapponesi, ad una estrema semplicità di significato: è un modo per far sì che le bambine si sentano protagoniste della primavera, attraverso qualcosa di complicato e di importante.

Allo stesso modo il giorno 5 del mese di maggio le bambine sono ricevute dai fanciulli, che fanno gli onori di casa, nel « giorno dei bambini ». L'origine di questa festa è ancora più complicata di quella della « Hina-matsuri »: comunque qui non mancheranno bandiere, festoni, elmi, armature, spade, archi e frecce, naturalmente laccate o dorate a mò di preziosi giocattoli, simboli dell'auspicata for-



Hina Matsuri o Festa delle bambine

mazione di un carattere forte nei festeggiati.

Si ricollegano a queste feste le usanze di lunghi festoni da esporsi, al vento, sui tetti delle case, di gaie passeggiate in riva al mare con lancio in acqua di bambole di carta, quasi ad allontanare i malanni, ma soprattutto interessante resta la tradizione dello « Shobu » (iris giapponese) secondo la quale, specie nelle città di provincia, meno contaminate dagli usi occidentali, molti giapponesi, fedeli alle credenze antiche, invadono i bagni pubblici fin dalle 4 o 5 del mattino per bagnarsi in acqua calda contenente foglie di iris.

Si dice che, perfino a Tokio, l'odore degli iris vada a rallegrare il cuore degli anziani, riportandoli nel solco dello spirito ancestrale.

(Le informazioni e le fotografie sono state assunte dalla rivista del Ministero degli Affari Esteri Giapponese « La vie au Japon »).

## Feste primaverili in Giappone

di G. Paudice



Grazia, armonia ed efficacia in questa  
tecnica di Daniela Caccamo durante  
l'esame per Sho-dan





# ESAMI E PASSAGGI DI GRADO

**Sessione di esami tenuti a Chieri il 30 settembre 1975 dal M° Fujimoto**

|                     |        |
|---------------------|--------|
| Bertinelli Fabrizio | 9° Kyu |
| Frua Davide         | 9° »   |

**Sessione di esami tenuta a Pesaro il 23 novembre 1975 dal M° Fujimoto:**

|                    |        |
|--------------------|--------|
| Ridolfi Roberto    | 1° Kyu |
| Camilli Sandra     | 4° »   |
| Campanelli Mauro   | 4° »   |
| Carinelli Giuliano | 4° »   |
| Lombardo Andrea    | 5° »   |
| Pistilli Giorgio   | 5° »   |
| Fazi Valentina     | 6° »   |
| Palazzeti Gilberto | 6° »   |
| Pallotto Cristiano | 7° »   |
| Sivieri Andrea     | 7° »   |

**Sessione di esami tenuta a Napoli il 30 novembre 1975 dal M° Hosokawa:**

|                     |        |
|---------------------|--------|
| Ciccarella Emanuele | 1° Kyu |
| Piccolo Mario       | 1° »   |
| Tufo Giuseppe       | 1° »   |
| Pastore Maurizio    | 3° »   |
| Andalò Valeria      | 6° »   |
| Bassi Alfonso       | 6° »   |
| Bonucci Enrico      | 6° »   |

**Sessione di esami tenuta a Piano di Sorrento il 1° dicembre 1975 dal M° Hosokawa:**

|                      |        |
|----------------------|--------|
| Cosentino Salvatore  | 3° Kyu |
| Abbate Giuseppe      | 4° »   |
| Cosentino Graziella  | 4° »   |
| Rispoli Vito         | 4° »   |
| Cappiello Assunta    | 5° »   |
| Gargiulo Giuseppina  | 5° »   |
| Monetti Raffaele     | 5° »   |
| Astarita Alberto     | 6° »   |
| Belnome Giovanni     | 6° »   |
| Mastellone Salvatore | 6° »   |
| Schindler Alessandro | 6° »   |
| Tommasino Dario      | 6° »   |
| Amura Giuseppe       | 8° »   |
| Castellano Antonio   | 8° »   |
| Castellano Rosa      | 8° »   |
| Ioviero Monica       | 9° »   |

**Sessione di esami tenuta a Torino il 1° dicembre 1975 dal M° Yamanaka:**

|                     |        |
|---------------------|--------|
| Anlero Maurizio     | 3° Kyu |
| Botta Sergio        | 4° »   |
| De Biasi Walter     | 4° »   |
| Zara Luigi          | 4° »   |
| Ciucci Mario        | 5° »   |
| Pavese Franco       | 5° »   |
| Barile Antonio      | 6° »   |
| Bianchin Sperandio  | 6° »   |
| Butera Maurizio     | 6° »   |
| Ciucci Roberto      | 6° »   |
| Dutto C. Carlo      | 6° »   |
| Marzon Ubaldo       | 6° »   |
| Migliore Alfredo    | 6° »   |
| Porticchio Giovanni | 6° »   |
| Sansalone Angelo    | 6° »   |
| Trofei Gianni       | 6° »   |
| Zonotto Ivana       | 6° »   |

**Sessione di esami tenuta a Milano l'8 dicembre 1975 dal M° Fujimoto:**

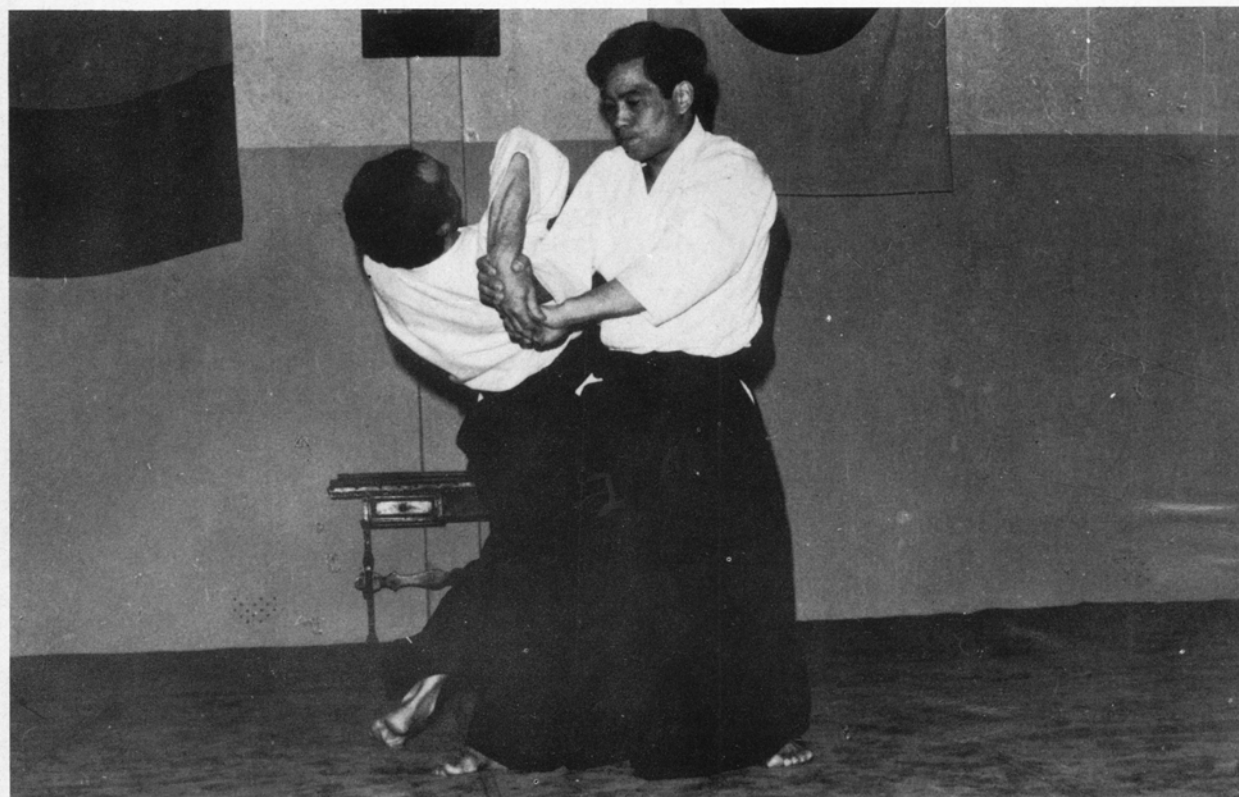
|                      |        |
|----------------------|--------|
| Lolli Renato         | 2° Kyu |
| Navaretti Roberto    | 3° »   |
| Raineri Carlo        | 3° »   |
| Sampietro Giampietro | 3° »   |
| Varini Marco         | 3° »   |
| Cristiano Fiorenzo   | 4° »   |
| Ferrari Dino         | 4° »   |
| Leonardi Mario       | 4° »   |
| Ausenda Giampiero    | 5° »   |
| Balladori Luigi      | 5° »   |
| Bini Gianni          | 5° »   |
| Rebaudo Franco       | 5° »   |
| Rebaudo Roberto      | 5° »   |
| Specchio Luigi       | 5° »   |
| Aicardi Angelo       | 6° »   |
| Calanni Giacomo      | 6° »   |
| Pasquato Giorgio     | 6° »   |
| Amato Antonio        | 7° »   |
| Bigoni Guido         | 7° »   |
| Mancagatta Daniela   | 7° »   |

**Sessione di esami tenuta a Pietrasanta l'8 dicembre 1975 dal M° Yamanaka:**

|                    |        |
|--------------------|--------|
| Gargiuli Salvatore | 2° Kyu |
| Genovesi Marino    | 2° »   |
| Bencini Ivan       | 4° »   |
| Bianchi Giorgio    | 4° »   |



Due tecniche base dimostrate dal M<sup>o</sup> Hosokawa: Sankyo e Shihonage



|                     |        |
|---------------------|--------|
| Ferro Mariano       | 4° Kyu |
| Bresciani Francesco | 5° »   |
| Cerri Mauro         | 5° »   |

**Sessione di esami tenuta a Brescia il 19 dicembre 1975 dal M° Fujimoto:**

|                   |        |
|-------------------|--------|
| Bouana Iliana     | 6° Kyu |
| Gerri Vincenzo    | 6° »   |
| Manzato Aldo      | 6° »   |
| Bonometti Stefano | 7° »   |

**Sessione di esami tenuta a Palermo il 21 dicembre 1975 dal M° Hosokawa:**

|                     |        |
|---------------------|--------|
| Violante Francesco  | 1° Kyu |
| Milazzo Vincenzo    | 2° »   |
| Tomasello Nicola    | 2° »   |
| Micci Salvatore     | 3° »   |
| Nastri Giuseppe     | 3° »   |
| Baiardi Salvatore   | 5° »   |
| Rotondo Giuseppe    | 5° »   |
| Busà Marcello       | 6° »   |
| Schimmenti Rosolino | 6° »   |

**Sessione di esami tenuta a Mantova il 21 dicembre 1975 dal M° Fujimoto:**

|                      |        |
|----------------------|--------|
| Garonzi Giovanni     | 4° Kyu |
| Botazzi Roberto      | 5° »   |
| Breanza Giuseppe     | 5° »   |
| Felisati Antonio     | 5° »   |
| Marchi Marco         | 5° »   |
| Pasquali Lauro       | 5° »   |
| Sorrenti Nicola      | 5° »   |
| Bellesia Ivo         | 6° »   |
| Caltagirone Rodolfo  | 6° »   |
| Cantamessa Loredana  | 6° »   |
| Chiericato Luigi     | 6° »   |
| Gaiardoni Mariangela | 6° »   |
| Laurini Mariella     | 6° »   |
| Maraja Maurizio      | 6° »   |
| Michelatti Michele   | 6° »   |
| Perbellini Dino      | 6° »   |
| Rizzi Giorgio        | 6° »   |
| Romagnoli Armando    | 6° »   |
| Monesi Sandro        | 6° »   |
| Martello Adriano     | 6° »   |
| Soave Sergio         | 6° »   |
| Mariotti Leonardo    | 8° »   |
| Pisani Germana       | 8° »   |
| Pisani Paolo         | 9° »   |
| Breanza Enrico       | 9° »   |
| Lusvardi Claudia     | 9° »   |

**Sessione di esami tenuta a Savignano il 4 gennaio 1976 dal M° Fujimoto:**

|                  |        |
|------------------|--------|
| Culazza Severino | 4° Kyu |
|------------------|--------|

|                      |        |
|----------------------|--------|
| Ricci Renzo          | 4° Kyu |
| Falconi Silvano      | 5° »   |
| Fabbri Roberto       | 6° »   |
| Paolucci Antonio     | 6° »   |
| Parmegiani Giancarlo | 6° »   |
| Renzi Roberto        | 6° »   |
| Ricci Valerio        | 6° »   |
| Tognolo Umberto      | 6° »   |
| Tonti Marco          | 6° »   |
| Venturini Gianfranco | 6° »   |
| Zannoni Pierpaolo    | 6° »   |
| Fabbri Stefano       | 8° »   |
| Menghi Aldo          | 8° »   |
| Spagnoletti Antonio  | 8° »   |

**Sessione di esami tenuta a Torino il 10 gennaio 1976 dal M° Fujimoto:**

|                      |        |
|----------------------|--------|
| Pittatore Luisa      | 2° Kyu |
| Marchesini Mario     | 3° »   |
| Bellone Alessandro   | 4° »   |
| Gabanino Eugenio     | 4° »   |
| Galeasso Graziella   | 4° »   |
| Gargiulo Luigi       | 4° »   |
| Scaravelli Roberto   | 4° »   |
| Ansaldo Bruno        | 6° »   |
| Ansaldo Franca       | 6° »   |
| Bichiri Angelo       | 6° »   |
| Borioli Secondino    | 6° »   |
| Fontan Alberto       | 6° »   |
| Lorenzi Giuseppe     | 6° »   |
| Mazza Giuseppe       | 6° »   |
| Peraldo Ermes Clelia | 6° »   |
| Russo Roberto        | 6° »   |

**Sessione di esami tenuta a Torino il 25 gennaio 1976 dal M° Fujimoto:**

|                       |        |
|-----------------------|--------|
| Fiori Nicola          | 6° Kyu |
| Chiatti Riccardo      | 6° »   |
| Giunta Bruno          | 6° »   |
| Marralmantini Mirella | 6° »   |
| Pellegrini Viviana    | 6° »   |

**Sessione di esami tenuta a Piano di Sorrento il 31 gennaio 1976 dal M° Hosokawa:**

|                    |        |
|--------------------|--------|
| Aiello Assunta     | 3° Kyu |
| Gargiulo Elio      | 3° »   |
| Galano Antonio     | 4° »   |
| Cosentino Olimpio  | 5° »   |
| Aversa Rocco       | 6° »   |
| Aniello Lauro      | 6° »   |
| Fiodo Antonio      | 6° »   |
| Loviero Stefania   | 6° »   |
| Castellano Antonio | 8° »   |
| Castellano Rosa    | 8° »   |
| Ioviero Monica     | 8° »   |
| Dell'Amico Luca    | 9° »   |





