

AIKIDO



ANNO V - SETTEMBRE 1976

editoriale

TEORIA E PRATICA DELL'AIKIDO

Mal si presta l'Aikido, come ogni altra arte, ad una compiuta teorizzazione: si tratta di una di quelle discipline che vanno sperimentate perchè si possa appieno comprenderle.

Quindi per fare dell'Aikido, occorre soprattutto praticarlo, perchè è proprio attraverso la diuturna e continua pratica di peculiari armonici movimenti (accompagnati da un'apposita tecnica respiratoria) che si può sperare di tendere a quell'unione-armonia del proprio amore-energia con l'armonia-amore del Tutto.

Solo con l'incessante esercizio delle raffinate tecniche fondate sui principi dell'Aiki si può tendere a quei risultati e mantenersi in quella tensione, per la quale *non esistono risultati acquisiti una volta per tutte*, ma solo tappe, valide non in sè, ma in quanto preludio di nuovi percorsi che si aprono allo sviluppo dell'umana esistenza nella sua globale pienezza. Questi concetti sono l'essenza degli insegnamenti di tutti i grandi maestri di Aikido, che trasmettono gli insegnamenti di O-Sensei tramandandone la più autentica eredità spirituale.

La pratica dell'Aikido impone quindi un impegno personale globale sia sul piano fisico, sociale, che su quello spirituale culturale e morale necessariamente congiunto ad una incrollabile purezza di intenti.

Ed è per questo e a cagione di questo che alcuni maestri di arti marziali, dopo aver gustato e sperimentato l'insegnamento di O-Sensei, coscienti della difficoltà di detto impegno globale, hanno tentato un adattamento di parte di quei principi ad altre manifestazioni dell'attività umana, secondo le loro personali propensioni e vedute: così chi tenta, autorevolmente, di applicare la teoria del «Ki» ai più disparati campi dell'agire umano; chi ha tentato e tenta di trarre dalle tecniche dell'Aikido, soprattutto un elemento per garantire all'onesto la sicurezza di un'autodifesa contro eventuali malintenzionati, e così via dicendo.

Confidando così che il seme dell'Aiki, attraverso un più facile filtro, potesse essere assaggiato da un più vasto pubblico, parte del quale potesse poi accostarsi al vero Aikido, del quale non viene da essi, in alcun modo, salvo deprecabili eccezioni, contestata la matrice e la peculiarità.

Non esiste, forse, al mondo *famiglia più unita di quella dei veri maestri di Aikido*, laddove, non una gerarchia imposta dall'alto, ma il rispetto profondo delle capacità effettive e l'autorità morale che ne deriva rappresentano *la più salda base per una fraterna quanto incondizionata obbedienza*, per garantire la quale non occorre organizzazione burocratica alcuna. L'erezione infatti in ente morale dell'Aikikai del Giappone fu voluta dal Ministero dell'educazione nazionale giapponese al solo scopo di ufficializzare l'insegnamento dell'Aikido, *per il suo valore culturale*, in quanto particolarmente idoneo allo sviluppo della personalità umana.

Diverso è il caso di coloro che «Maestri» non sono (e chi conosce il significato della qualifica nel campo delle arti marziali, e in genere tradizionali, giapponesi, sa bene quello che intendiamo dire), i quali gongolanti dei gradi di mezza tacca, per così dire, faticosamente raggiunti (magari attraverso la signorile compiacenza dei superiori), non se la sentono tuttavia di perseverare in quell'impegno globale richiesto dalla pratica dell'arte, *ma non intendono rinunciare all'orpello di esercitare una scuola di preteso carattere personale*, quanto autoadulatorio, distillando, a modo loro, agli sprovveduti allievi le poche cose che bene o male hanno appreso, quasi fossero i frutti di chissà quali loro superiori conoscenze.

Costoro, non essendo in grado di creare un proprio stile credibile o un proficuo adattamento dei principi dell'Aiki, vorrebbero riallacciarsi (rifacendo il verso a quei Maestri, di cui sopra, *che essi credono dissidenti, ma che dissidenti non sono*) all'insegnamento originale di O-Sensei, gabbando per Aikido le loro squallide imitazioni dopolavoristiche. E costoro si fanno forti, a volte, di organizzazioni di vario genere, concorrenti a tutti i costi, le quali, perseguendo scopi del tutto diversi da quelli dell'Aikikai, risultano, nel caso di specie, fini a se stesse.

Di qui l'utilità, se non proprio la necessità, di una *organizzazione culturale nostra di Aikido la quale, nata per servire e preservare la sostanza dell'insegnamento originale dell'Aikido, promanante dall'Aikikai del Giappone, lasci liberi, ma emarginati, tutti coloro che di una materia così importante e portatrice di valori universali (per cui sono in errore coloro che pretenderebbero di relegarla nel campo della cultura «folkloristica») vorrebbero fare comodo oggetto di gioco o di mercato* ●

In copertina:

Suwariwaza sotokaitenaghe e-
seguito dal M° Tada. Uke: M°
Nemoto.

AIKIDO

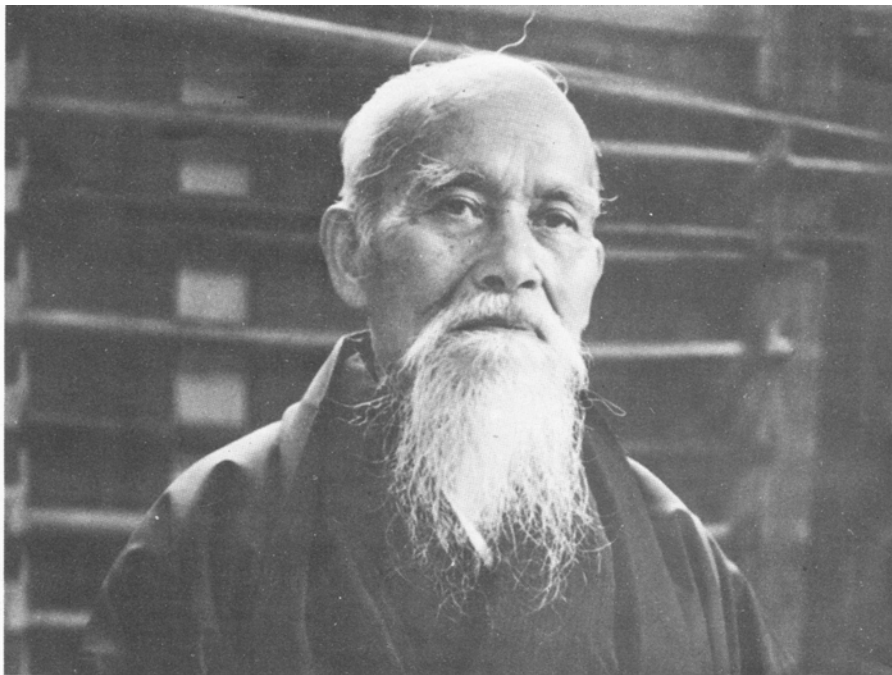
3

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

Memorandum di Morihei Ueshiba	2
Il Raduno Internazionale Estivo di Coverciano di Mariella Pipitone	4
Lo stile guerriero del Giappone di Giorgio Bergamino	10
Lo stage di Torino di Maria Grazia Vinardi	19
Rigorousità della dimostrazione di Kisshomaru Ueshiba	20
La ginnastica con i pesi di Giovanni Granone	22
Rin, bronzo sonante di Carla Vitrano	24
Cronache e Attualità	26
Notiziario di Redazione - Esami	28

WELFARE

DI MORIHEI UESHIBA



L'Aikido non è una tecnica per combattere il nemico o per sconfiggerlo. E' la via per riconciliare il mondo e fare degli esseri umani una sola famiglia.

L'anima, la sostanza dell'Aikido è armonizzare se stessi con il moto dell'universo per trovarsi in accordo con l'universo stesso. Chi ha scelto l'essenza dell'Aikido ha l'universo dentro di sé e può dire «io sono l'universo».

* * *

Io non sono mai sconfitto, per quanto veloce sia l'attacco del mio nemico. Non perchè la mia tecnica sia più veloce di quella dell'avversario — non è una questione di velocità — ma perchè in effetti la lotta è finita ancor prima di essere cominciata.

Quando, infatti, un nemico cerca di combattermi, spezza l'armonia dell'universo. Perciò nel momento stesso in cui concepisce le idee di assalirmi è già sconfitto. La misura del tempo non è rilevante.

* * *

Io sono sempre calmo quando sono assalito. Infatti non ho attaccamento né alla vita né alla morte: lascio tutto a Dio.

Quando si è assaliti, così come in ogni istante della vita, bisogna essere liberi dai legami della vita e della morte per riuscire ad affidare tutto a Lui.

Io non cerco la compagnia degli uomini — di chi dunque sarò amico? Soltanto, di Dio.

Il mondo rovina perchè gli uomini cercano solo la reciproca compagnia compiendo e dicendo follie. L'Aikido non definisce le reciproche relazioni nè buone nè cattive. Buoni e cattivi sono una

unica famiglia nel mondo. L'Aikido è libero da ogni attaccamento, ma mantiene tutti gli esseri in costante crescita e sviluppo per realizzare il compimento dell'universo.

* * *

Fondamento di una vera arte marziale è coltivare e sviluppare dentro di sé il potere di attirare l'avversario nel proprio Centro.

E', quindi, sufficiente per me restare immobile. Che importa avere un nemico alle spalle? Se lui attacca e colpisce farà del male a sé stesso con la sua intenzione aggressiva.

Io sono uno con l'Universo. Io sono in Aiki ed egli sarà attirato da me.

Nell'Aikido si deve controllare la mente dell'avversario per poterlo attirare dentro di noi.

E' la forza centripeta del nostro spirito e lo sforzo di dominare una completa visuale del mondo che ci fa progredire nella vita.

La vera arte marziale non conosce nemici. La vera arte marziale consiste nell'essere in unione con l'Universo, essere uno con il Centro dell'Universo.

* * *

Su questa via si contribuisce a mantenere la pace fra i popoli della terra.

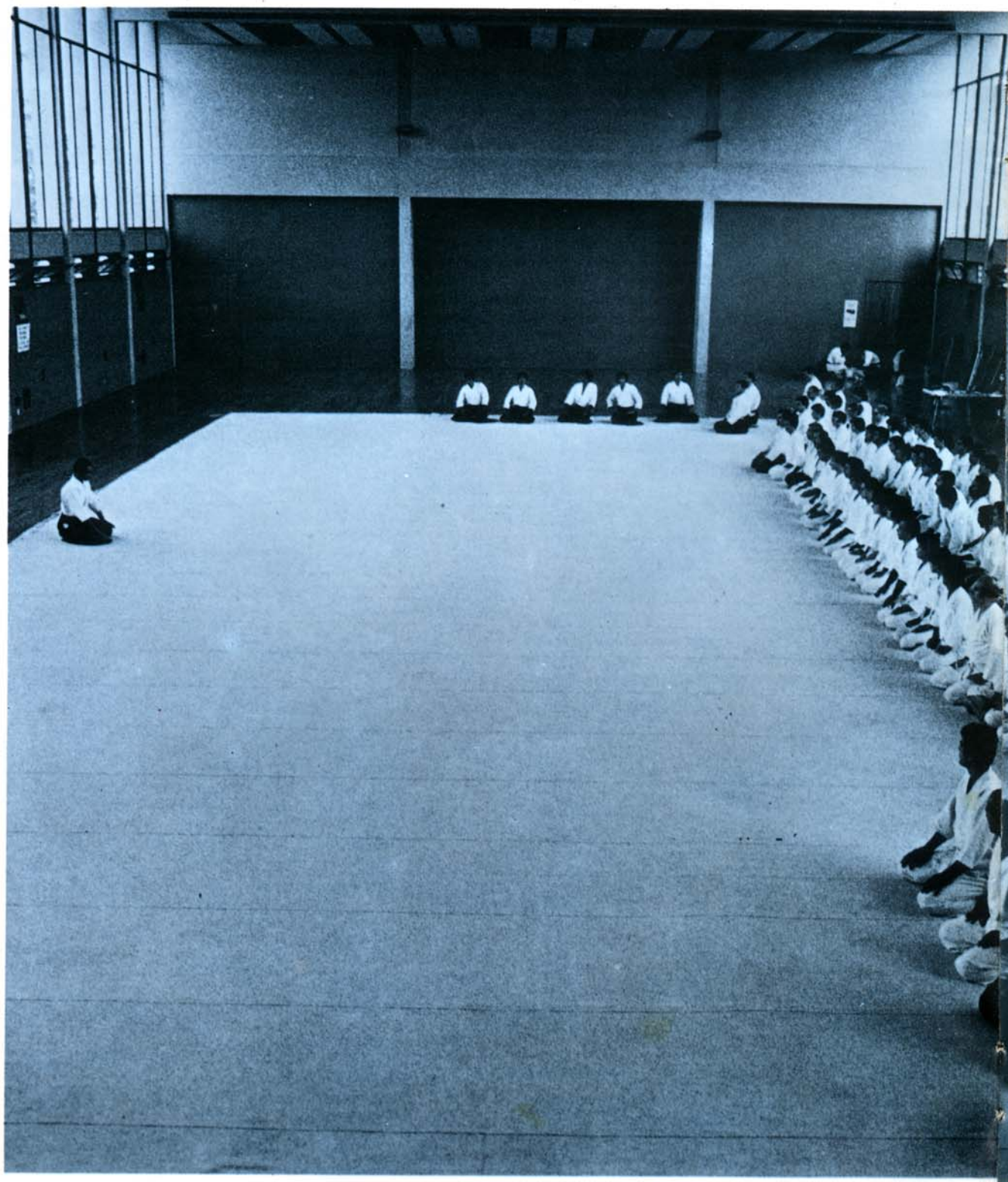
L'Aikido è come un compasso: in un compasso un'asta fa perno, immobile al centro, mentre l'altra ruotando, descrive un cerchio. Così ognuno che realizzi in sé l'Aikido, sarà incrollabile nel proprio centro, punto di forza della sua personalità, ma saprà anche descrivere intorno a sé un cerchio di amore e di unione ●



In questa serie di naghe il M° TADA dà una dimostrazione della potenza dell'Aikido.



Il Raduno Interna Estivo di



zionale Coverciano 1976

● MARIELLA PIPITONE



5



Grande successo della classica manifestazione dell'Aikikai d'Italia, con la partecipazione di numerosi atleti provenienti da tutta Europa, che si è svolta sotto la guida del direttore didattico M^o Tada.

● Servizio fotografico di Leonida Principe

● Foto a fianco: Inizio di una lezione durante lo Stage di Coverciano.

● Foto in alto: Dimostrazione di un koshinaghe eseguita dal M^o Tada.

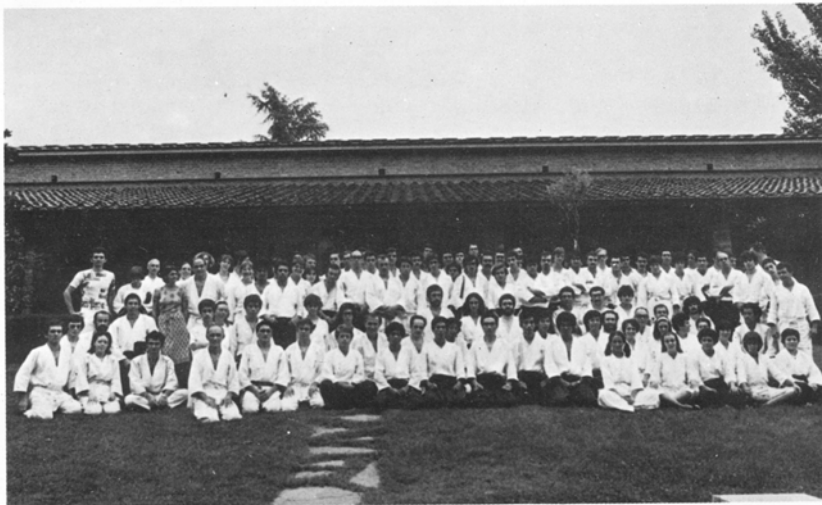
● Foto in basso: Anche se gli allenamenti sono stati duri, il raduno si è svolto in un'atmosfera gioiosa.

Il 9^o Raduno Internazionale di Aikido, organizzato dalla Sezione Aikikai d'Italia dell'Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese, si è svolto anche quest'anno presso il Centro Federale di Calcio di Coverciano e si è articolato in due turni (l'ultima settimana del mese di luglio e la prima settimana del mese di agosto).

Nel primo periodo il Maestro Tada è stato coadiuvato dal Maestro Asai (6 Dan) dell'Aikikai di Germania e nel secondo dal Maestro Kitaura (5 Dan) dell'Aikikai di Spagna; hanno collaborato e partecipato ad entrambi i turni il Maestro Hosokawa (5 Dan), il M. Fujimoto (5 Dan), il M. Yamanaka (4 Dan) ed il M. Nomoto (3 Dan) dell'Aikikai d'Italia.

Gli orari degli allenamenti, non eccessivamente lunghi rispetto alle passate edizioni, (dalle 9 alle 11 e dalle 16 alle 18), sono stati dilatati volta per volta dal Direttore Didattico, che a seconda delle giornate ha deciso se arricchire o meno di circa due ore le normali lezioni (generalmente dalle 6 alle 7,30). Talvolta nelle ore pomeridiane si sono avvicendati nella direzione degli allenamenti il Maestro Asai (1^o turno) ed il Maestro Kitaura (2^o turno); il primo ha praticato numerose tecniche con movimenti molto ampi ed ele-





I partecipanti al 1° e 2° periodo dello stage internazionale di Coverciano.

ganti, il secondo ha fatto una lezione imperniata su un'unica tecnica eseguita in modo diverso a seconda del « Ma-ai ».

La preparazione è stata intensa ed il ritmo piuttosto sostenuto; allenamenti, quindi, non molto lunghi ma concentrati.

Questo è stato anche possibile per il clima non eccessivamente caldo che ci ha accompagnati per tutto il periodo.

L'insegnamento nei due turni è risultato molto collegato e chi ha avuto la possibilità di partecipare ad entrambi ha potuto trarre molto profitto sia del punto di vista del metodo e sia tecnicamente; infatti i movimenti sono stati progressivi sino all'esaurimento delle tecniche base.

Le variazioni ci erano proposte quasi sempre alla fine della lezione dal Maestro Tada: quasi una sorta di manifestazione ad uso interno, in cui erano condensati

numerosissimi movimenti su un unico attacco; alcune di queste tecniche sono risultate sconosciute ai più ed interpretando un pensiero generale, posso affermare che, ancora una volta abbiamo constatato la bravura del Maestro e la necessità di percorrere ancora molto cammino per iniziare a capire esattamente la portata di questa complessa Disciplina. Anche per quanto riguarda i movimenti già noti, sovente è difficile riprodurli esattamente; benché a parole si sappia come si debbono eseguire, vi è un paragone a me caro che facilmente rende l'idea. Tutti sappiamo descrivere un gatto, ma pochissimi sanno disegnarlo bene; questi, che sanno riprodurlo, posseggono dentro di loro l'immagine del gatto.

L'allenamento continuo, la necessità di ripetere tante volte un movimento sino a che questo diviene automatico unitamente ad

una corretta respirazione, sono stati elementi trainanti ed informatori di questo Raduno. Il « Sembongheiko » infatti, che è costituito in una lezione speciale in cui si è praticato 1.000 volte una sola tecnica, (nel caso specifico Suwariwaza Shomenuci Ikkio), ha significato per le cinture nere e per i primi kyu a cui la lezione era riservata la combinazione di questi tre elementi. Bisogna dire però che vi sono stati numerosi abbandoni a circa tre quarti della mattinata, ed anche per chi ha resistito sino alla fine gli allenamenti dei giorni successivi sono risultati problematici. La lezione infatti era iniziata alle ore 7 e si è conclusa alle 11,30 con solo un breve intervallo di dieci minuti.

Nella seconda settimana, tenuto conto che numerose persone hanno fatto due turni completi, il contenuto dell'insegnamento è stato il completamento di ciò che era stato introdotto nel primo periodo. Gli orari si sono arricchiti di una ora pomeridiana di bokken e verso la fine vi è stato un secondo allenamento speciale in cui si è praticato per due ore ininterrottamente Ryotetori Shihonage. Nella stessa mattinata vi è stata lezione di bokken all'aperto nei bellissimi campi di Calcio del Centro. L'ambiente di questo complesso sportivo, fornito di piscina, campi da tennis, campi di calcio e di una palestra spaziosa, hanno permes-

Foto sotto: — Dimostrazione di un Nikkyo.
— I maestri giapponesi dell'Aikikai che hanno collaborato con il Direttore didattico durante lo stage di Coverciano.





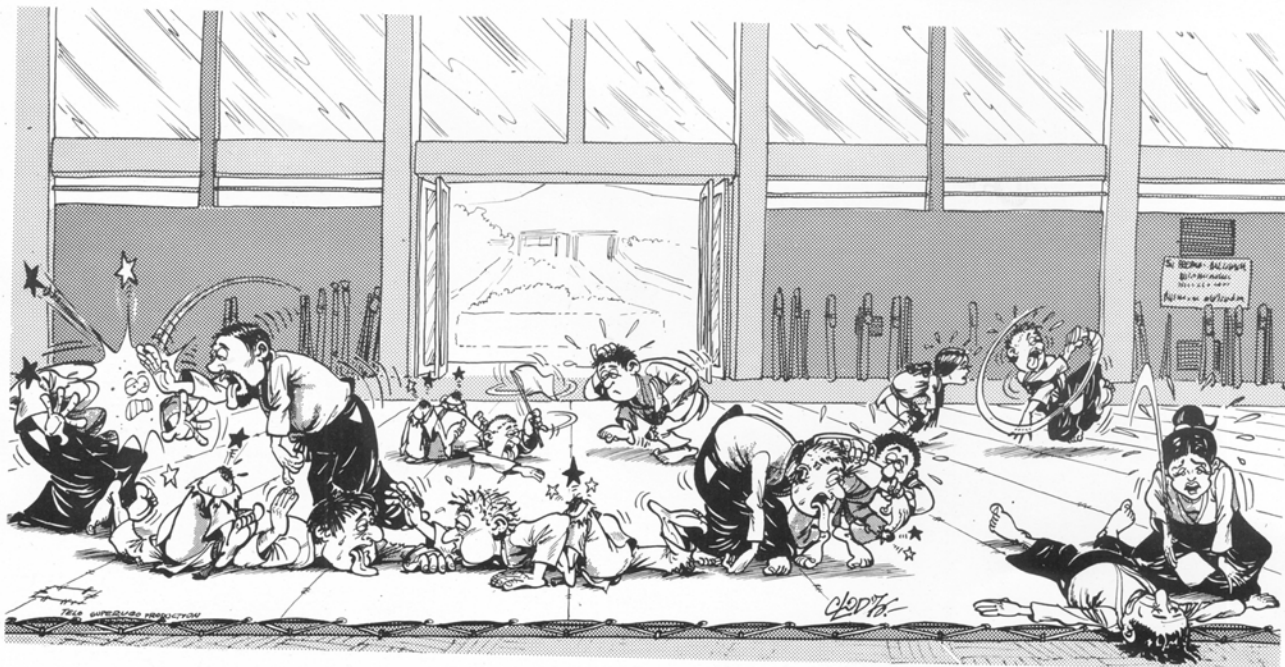
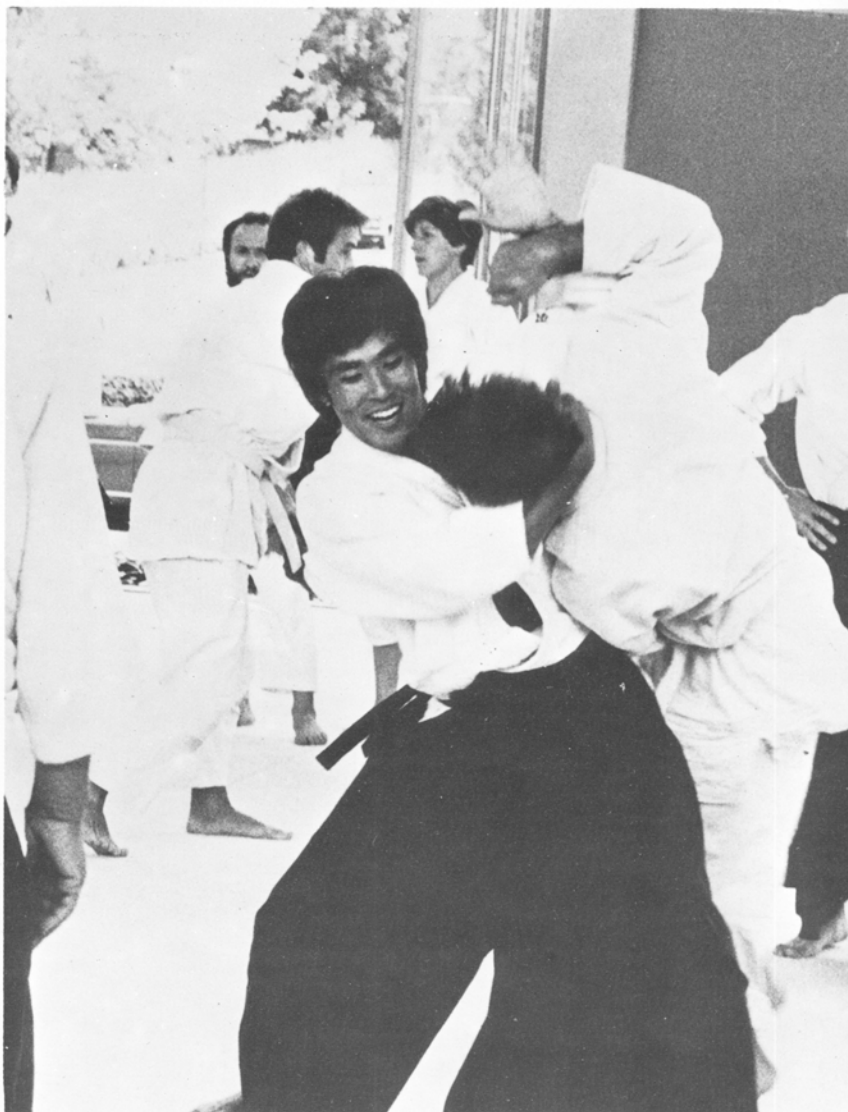
8 so lo svolgersi dello stage in modo ineccepibile sotto tutti i punti di vista. Se proprio si devono fare delle osservazioni, queste riguardano la scarsa disponibilità della piscina, che quest'anno poteva essere usata solamente quando non vi erano gli allenamenti di palla nuoto. Comunque dopo un breve periodo di silenziose dispute si è addivenuti ad un accordo pacifico e quindi nei momenti di riposo del secondo turno abbiamo potuto usufruire anche di questa attrezzatura.

Inoltre sia in questa settimana sia nella prima vi è stata la partecipazione di numerosi stranieri, tra cui due allievi giapponesi del M. Tada e numerosi tedeschi; purtroppo però vi è stata una defezione rispetto agli anni passati da parte degli aikidoisti francesi ed inglesi.

Alla fine di ogni turno si è svolta una affollata sessione di esami ed i risultati hanno diplomato numerose cinture nere.

Il Maestro Tada, dopo gli esiti, ha insistito sulla necessità di una maggiore precisione nei movimenti base, sulla non importanza della velocità nell'eseguire le tecniche, e per chi ha già raggiunto un discreto livello di preparazione tecnica, l'essenzialità di muovere i piedi in un corretto taisabaki.

Nella seconda settimana del Raduno hanno avuto luogo nell'ambito dell'attività culturale dell'Associazione due incontri serali: il primo ha riguardato il concerto tenuto dalla Signora Kumi Tada,



« Sembongeiko », lezione speciale di Aikido, alla 999ª tecnica.

ed il secondo la conferenza del M. Kitaura.

La Sig.ra Tada, abilissima violinista, che in Giappone ha fondato un Trio di riconosciuta bravura, ha eseguito da solista sei pezzi, quattro di musica Occidentale e due di musica Giapponese. La serata è iniziata con la sonata in C. di Yuanz e due minuetti uno di Beethoven e l'altro di Boccherini; sono seguiti due canti tradizionali Nipponici: « Sakura » la cui traduzione italiana è « Fiore di Ciliegio » e « Kojo-no-Tzuki » « La luna di un antico Castello », infine « Souvenir » di Duldla. Le interpretazioni sono state splendide e quindi a richiesta generale la bravissima Signora Tada ci ha eseguito « l'Ave Maria » di Schubert, suscitando viva ammirazione da parte di tutti.

Passando alla conferenza del Maestro Kitaura, questa ha avuto come titolo « Confronto tra il pensiero del Maestro Morihei Ueshiba e i Presocratici ». Il Maestro con estrema competenza ed abilità dialettica che gli derivano dalla attività che svolge presso l'Università di Madrid, dove tiene un Corso di Storia dell'Arte Orientale, ha enunciato alcuni pensieri del Grande Maestro e ne ha dato delle valutazioni. Benchè la relazione sia stata tenuta in spagnolo, essa è risultata ugualmente chiara e molto interessante, tanto che al termine si è aperto un ampio dibattito.

Sempre nell'ambito delle attività di divulgazione delle discipline tradizionali giapponesi, l'Associa-

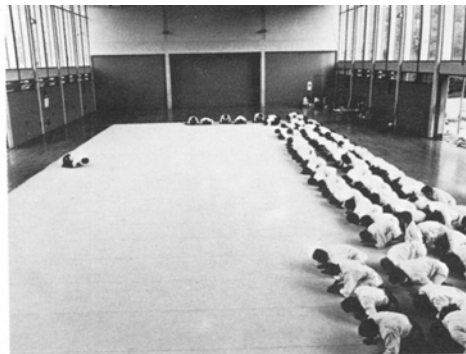
zione ha organizzato due serate cinematografiche presso la sala di proiezione del Centro, messaci gentilmente a disposizione dal Dott. Fini. Tra queste proiezioni sono risultate particolarmente interessanti quelle dedicate alla Musica ed alla Architettura.

Come sempre alla fine di ogni Raduno, si cerca di trarre delle conclusioni che ci permettano di valutare quanto questa esperienza ci ha arricchiti. Praticare l'Aikido significa cose diverse per ciascuno di noi, quindi dare una valutazione oggettiva è complesso; soggettivamente vorrei concludere questo mio resoconto con una storia Zen che penso rappresenti uno dei messaggi di questa esperienza.

« Uno studente di Tendai, una scuola filosofica di Buddismo, andò come allievo nella dimora Zen di Goson. Alcuni anni dopo, quando stava per partire, Goson lo ammonì: « Studiare la verità speculativamente è un utile modo di raccogliere materiale per la predica- zione. Ma ricordati che se non mediti costantemente la tua luce di verità può spegnersi. » ●

Foto a fianco ed in alto: Alcuni aspetti dello svolgimento dello Stage.

Foto pagina accanto: Il M^o Fujimoto è stato uno degli animatori più entusiastici del Raduno.



La diuturna lotta per la conquista di un posto in piscina ! !



LO STILE GUERRIERO DEL GIAPPONE PARTE SECONDA

Tecniche di lancia (Yari)

Se dobbiamo credere alla mitologia, la lancia è antica quanto il Giappone stesso; in molti dipinti e raffigurazioni troviamo il dio Izanagi che, sul ponte del « cielo », impugna il suo « hoko ».

L'« hoko » è un tipo di lancia di cui si trovano tracce già nel periodo protostorico e che sicuramente era usata intorno al 200 a.C.; da questo modello i Bushi trassero il più popolare « yari » che si differenziava da esso soltanto nel modo di montare la lama sulla parte terminale dell'asta.

La lancia del tipo « hoko » fu usata fino agli inizi dell'epoca Kamakura sebbene non fosse mai stata di importanza fondamentale nel combattimento a causa della poca maneggevolezza e probabilmente anche per la mancanza di una vera e propria scuola; neppure la sconfitta subita ad opera dei Coreani di T'ang e Sila, abilissimi nell'uso della lancia, aveva indotto i Giapponesi a prendere in maggiore considerazione l'uso di quest'arma.

Trasformatasi in « yari », la lancia, unitamente alla alabarda, divenne invece l'arma per eccellenza dei « So-hei », i monaci-guerrieri buddhisti, che divennero molto abili nella scherma e fondarono alcune scuole apprezzate dagli stessi Bushi. Quando, però, le relazioni fra queste due classi sociali deteriorarono a causa di contrasti politici, vennero ad interrompersi i reciproci

scambi per cui la tecnica dei Bushi rimase per lungo tempo ad un livello nettamente inferiore.

Nel frattempo la forma originariamente dritta era stata modificata applicando all'asta lame curve, uncinate e dalle forme più svariate, nonché varie protezioni fino a catalogare ben 700 diverse forme e disegni; ciò contribuì a ravvivare lo studio delle tecniche da combattimento, diverse se applicate ai diversi tipi di lancia. Un ulteriore incremento allo studio ed alla ricerca fu merito del governo Hojo che, emanando un editto che limitava la lunghezza delle spade, costrinse i Bushi all'uso dello Yari.

Questo studio fu proficuo perché di lì a poco, i guerrieri giapponesi respinsero le orde di Kubilai Khan usando principalmente lance ed alabarde. Da allora lo yari divenne un'arma fondamentale nell'arsenale dei Bushi e nel periodo Muromachi fu sviluppata quell'arte marziale nota come « Sojutsu » ed il monopolio tecnico dei So-hei fu definitivamente infranto. Questi ultimi furono, in seguito, completamente annientati da Oda Nobunaga nel 1571, in una crociata anti-budista.

Nell'epoca Tokugawa, al pari di altre arti marziali, il Sojutsu decadde e la lancia restò soltanto in uso nei cerimoniali e nelle rappresentazioni rituali shintoiste.

Nell'epoca Meiji l'importazione delle tecniche militari occidentali

aveva introdotto l'uso della baionetta quale arma d'assalto. Le tecniche importate dalla Francia non piacquero, però, ai Giapponesi che riscoprirono il vecchio Sojutsu adattandolo a questa arma. Fu creata così una nuova arte marziale: lo Juken-jutsu.

Con lo Juken-jutsu fu così in parte preservata l'antica arte dello yari che diversamente, non essendosi la stessa riuscita ad esprimere in una forma « do », sarebbe stata completamente dimenticata.

Tecniche di alabarda (Naginata)

Il « naginata » è una specie di lancia che può essere catalogata come un tipo di alabarda (più che alla vera e propria alabarda, essa assomiglia alla rinascimentale « partigiana » in uso fra le truppe mercenarie dei lanzichenecchi); quest'arma consiste in una lunga asta la cui parte terminale è costituita da una lama affilata che può avere varie forme e dimensioni: dritta, leggermente curva come la lama della sciabola, oppure ad angolo retto come una specie di falce.

Sulla sua origine ci sono tre diverse teorie. La prima afferma che i prototipi del naginata furono utensili usati per tagliare la legna (ciò perché nel periodo della cultura Yayoi — 300 a.C. — i coloni usavano, a questo scopo, applicare punte di pietra a delle lunghe aste). La seconda teoria vuole che il naginata sia nato direttamente come arma ed i cui



Un gruppo di ragazze esegue alcune tecniche di « naginata »: specie di lancia che può essere catalogata come un tipo di alabarda.

primi esemplari furono in metallo (forse bronzo) e successivamente in ferro dopo l'introduzione di questo in Giappone dalla Cina nel 200 a.C.. L'ultima teoria sostiene che l'arma fu importata dalla Cina, al tempo di Han e Wei, essendo l'alabarda cinese pressoché simile al naginata, mentre i contatti con la Corea del periodo T'ang svilupparono il disegno fino alla forma comune.

Il compito del naginata era principalmente quello di contrastare un nemico a cavallo ed era un'arma eccellente in campo aperto, trovando logicamente delle limitazioni se impiegata in terreni boscosi od in aree anguste. Esso rivaleggiò con lo yari ma, nella maggior parte dei casi, fu preferito a quest'ultimo per il suo ampio movimento circolare che lo rendeva più efficiente e funzionale.

Nei resoconti della guerra Heiji si trovano già tracce dell'uso del naginata come arma in dotazione agli eserciti giapponesi. Il naginata allora in uso aveva già assunto la sua forma tipica: l'asta poteva misurare da mt. 1,5 fino a 2,70 e la lama, ad un solo taglio e leggermente curvata all'apice era lunga da 30 a 60 cm.. Successivamente la lama ad un taglio fu lentamente modificata fino ad assumere due tagli od una forma ad angolo retto rispetto all'asta. Quest'ultimo tipo, chiamato Jumonji naginata, fu certamente il più popolare e quello che più spesso è stato raffigurato quale arma dei bushi. Le lame forcuti, uncinati e di altre varie forme ottennero lo scopo di combinare assieme le tecniche di naginata con quelle di yari e di spada. La alabarda fu usualmente impiegata per colpire ogni parte del corpo del nemico ma in particolare le gambe, tanto che la diffusione di quest'arma, dall'epoca Kamakura in poi, costrinse i Bushi a cambiare il disegno della loro armatura adottando il «sune-ate», un parastinchi protettivo che divenne d'uso comune.

Le due battaglie decisive della guerra Gempei, quella di Dan-no-Ura e quella di Ichi-no-tani, furono combattute quasi esclusivamente col naginata; in esse rifulsero il valore di Minamoto Yoshitune e quello del suo fido seguace Benkei, entrambi considerati fra i più grandi schermitori di naginata del Giappone.

Le invasioni dei Mongoli nel 1274 e nel 1281 diedero un ulteriore incremento allo studio ed

alla diffusione di quella che ormai poteva essere considerata un'arte marziale: il naginata-jutsu. La cavalleria mongola, che aveva distrutto il fior fiore della cavalleria occidentale ed islamica, venne affrontata dai Bushi prevalentemente armati con naginata e, dopo aspri scontri, completamente annientata; la perfezione tecnica raggiunta nel maneggio dell'alabarda aveva sicuramente contribuito a tali vittorie.

Durante il periodo Muromachi, a testimonianza della popolarità dell'arma, furono sviluppati almeno ben 400 differenti ryu. Il più noto e praticato fu senz'altro il Katori-ryu di Izasa Ienao; questo stile contava solo quattro tecniche fondamentali, ciascuna un modello di efficacia e perfezione. Il Katori-ryu, inoltre, contemplava l'uso di un naginata lungo complessivamente mt. 2,10 e sprovvisto di guardamano (caratteristica, questa, comune alla maggior parte dei modelli allora in uso).

L'introduzione delle armi da fuoco (1542) segnò un ristagno nello sviluppo delle tecniche e degli stili; il naginata fu ancora impiegato in grande stile nella battaglia di Sekigahara, poi, con l'epoca Tokugawa, fu relegato ad un simbolico uso nelle cerimonie, al pari dello yari.

Tuttavia il naginata-jutsu si era, nel frattempo, trasformato in «naginata-do» ed aveva cominciato ad interessare, fin dalla epoca Edo, numerosi cultori, soprattutto donne attratte anche dalla bellezza estetica dei movimenti. Yamada Heizaemon Mitsumori fondò il Jikishin-kage-ryu di naginata-do e l'arte divenne molto popolare tanto che questa popolarità ebbe a continuare fino ai nostri giorni.

I combattenti come nel Kendo, sono ora protetti da una armatura ed i combattimenti costituiti da scontri fra avversari armati entrambi di naginata oppure, in taluni casi, gli uni con il naginata e gli altri con il bokken talvolta nella forma dai-sho.

Al giorno d'oggi il naginata-do conta in Giappone moltissimi praticanti, fra i quali molte giovani donne, che vi si accostano sia per l'aspetto sportivo che per la bellezza delle tecniche e la marcata componente spirituale.

Tecniche di bastone

Il bastone veniva già usato per autodifesa sin nell'epoca proto-

storica tuttavia non si riscontra alcuna canonizzazione di tecniche prima del 600 d.C., quando i contatti con la cultura coreana dei T'ang e con quella Cinese dei Sung, introdusse nell'Arcipelago nipponico la conoscenza di vari sistemi di scherma con il bastone.

I Bushi, dapprima, non diedero molta importanza alla scherma con quest'arma che fu, invece, oggetto di studio e di attenzione da parte dei Sohei dell'epoca Kamakura che furono i primi a sviluppare le iniziali forme e stili del successivo bo-jutsu (scherma con il bastone lungo). I monaci svilupparono, infatti, le tecniche di bastone sulla base di quelle già esistenti praticate in Cina nei monasteri buddhisti, adattandole e migliorandole secondo lo stile giapponese.

Nella prima metà del XV secolo, Izasa Ienao adattò il suo Katori-ryu anche al bastone e lo rese così funzionale che i Bushi cominciarono a manifestare qualche interesse verso le tecniche di bo. Il tipo di bastone previsto nello stile di Izasa era il famoso «rokushakubo», lungo circa mt. 1,80, ad imitazione dell'alabarda, e sufficientemente duro per contrastare anche un colpo di spada. L'allenamento era effettuato senza alcuna protezione od armatura, ad instillare nei praticanti coraggio ed autocontrollo.

Il Jo (bastone corto) anche se già usato in alcune scuole, fece la sua apparizione fra realtà e leggenda nel primo ryu di Jojutsu ad opera di Muso Gonnosuke.

Muso, infatti, aveva studiato dapprima i vari katori-ryu dando la sua preferenza a quelli di bo-jutsu e perfezionandosi a tal punto nell'uso del bastone lungo che era riuscito a sconfiggere i più abili spadaccini dell'epoca. Era ancora invitto quando, a Edo, incontrò Miyamoto Musashi, il fondatore del Nitto-ryu ovvero della scuola delle due spade. La abilità di Muso nulla poté contro l'azione contemporanea del daito e dello shoto di Musashi, che prontamente intrappolò il bastone in «juji-dome», una parata con entrambe le spade incrociate fra loro, tanto che Muso non avrebbe più potuto disimpegnarsi senza mettere in serio pericolo la propria vita. Musashi, però, rifiutando di sfruttare il proprio vantaggio, gli risparmiò la vita.

Muso studiò a lungo come sconfiggere l'abile kenshi e, non trovando alcuna tecnica che po-



14 tesse metterlo in vantaggio, si trasferì a Kyushu ritirandosi in meditazione sul monte Homan.

La leggenda vuole che egli ricevesse un « divino messaggio » che lo indusse a trovare una forma più maneggevole di bastone. Nacque così il « Jo » di mt. 1,26, molto più corto e ovviamente di diametro inferiore del « bo »; questo nuovo tipo di bastone era costruito col più duro legno bianco di quercia. Muso studiò quindi una serie di 12 movimenti fondamentali di scherma e creò il « Jojutsu », arte marziale che a differenza della precedente, permetteva combattimenti anche in spazi ristretti, la qual cosa era, se possibile, evitata da chi fosse stato armato di « bo ».

Muso chiamò il suo stile « Shindo-Muso-ryu » e da questo ne furono sviluppati, col tempo, almeno 70 differenti ryu mentre, nell'epoca Tokugawa, l'arma era divenuta talmente popolare che fu anche adottata dalla polizia dello shogunato (Muso, comunque, era ritornato a Edo ed aveva sconfitto Musashi risparmiandogli però la vita).

Attualmente il Jojutsu è praticato nella forma « do » e nella maggior parte nello stile Muso-ryu; esso è applicato contro le più svariate armi ed, anche oggi come un tempo, viene effettuato l'allenamento senza alcuna protezione.

Nei dojo di Aikido si annette una grande importanza all'allenamento con il Jo e vengono

praticate tecniche che altro non sono che la derivazione dell'antico stile di Muso. Le tecniche di Jo, sia sotto forma di Kata che come difesa da quest'arma, sono parte integrante dello stesso allenamento di Aikido.

Lotta senz'armi

Il Sumo, sicuramente una delle più antiche forme di lotta praticate in Giappone ed il più popolare sport in questa Nazione, è il capostipite di quelle arti più spiccatamente marziali del Kumi-uchi e del Jujutsu.

Di esso si trovano già tracce nella mitologia, dove viene indicato con il nome di Sumai, ed il Nihon-Shoki racconta come esso abbia iniziato ad essere considerato quale uno stile di lotta dopo il famoso scontro, sulla spiaggia di Izumo nel 23 a.C., fra i due campioni Tajima-nokohaya e Nomi-no-sukune di Izumo. Kohaya fu sconfitto e morì a seguito delle ferite riportate (un calcio gli aveva fratturato le costole) e Sukune venne da allora considerato fondatore del Sumai.

Il Sumai era già sostanzialmente identico all'odierno Sumo sia nelle prese che nelle proiezioni però, a differenza di questo, contemplava anche colpi di ogni genere (pugni, calci ed altri) e la resa incondizionata dell'avversario anche a costo della sua vita. Era comunque praticato solo da scelti atleti che gareggiavano sot-

to le insegne dell'uno o dell'altro Clan in scontri che i governanti e lo stesso Imperatore organizzavano frequentemente dedicandoli ai Kami shintoisti; in ogni caso il Sumai non aveva alcuna finalità marziale.

Con il sorgere della classe dei Bushi, il Sumai, che nel frattempo si era trasformato in una lotta meno cruenta ed era stato ride-nominato Sumo, fu studiato da questi con finalità ben diverse da quelle ludiche e sportive tanto che da esso fu sviluppata una forma di lotta da applicarsi in battaglia quando, per un motivo qualsiasi, non era possibile usare le armi. Questa lotta fu chiamata Kumi-uchi ed altro non era che l'insieme di tutte le tecniche del Sumo che potevano essere applicate al corpo a corpo anche se rivestiti dall'armatura.

Sumai e Kumi-uchi furono le arti marziali che fornirono i primi elementi a quell'altra lotta simile che prese il nome di Jujutsu.

Alcuni storici indicano il Takenouchi-ryu di Takenouchi Hizamovi come il punto di partenza di tutti i successivi ryu di Jujutsu sebbene Kujika Seiko affermi che molti fossero già canonizzati fin dall'epoca Heian. La leggenda vuole che Tekenouchi fosse stato ispirato da un « yama-bushi » (eremita guardiano dei templi) che gli avrebbe insegnato cinque tecniche fondamentali per immobilizzare e vincere un avversario nonché l'utilità nell'usare



Il Sumo, antica forma di lotta praticata in Giappone, è uno tra gli sports più popolari.

piccole e corte armi in luogo di quelle comunemente adoperate. Egli fondò allora un sistema di combattimento chiamato « Kogusoku » che, unitamente ad altri similari già esistenti, fu in seguito denominato Jujutsu. Questo termine è pertanto applicato a numerosi metodi di combattimento, spesso molto diversi gli uni dagli altri, mentre, d'altro canto, è sovente erroneamente inteso come lotta a mani nude.

Il Jujutsu, invece, contemplava sia metodi di combattimento senz'armi quanto tecniche con lo uso di armi corte (ad esempio il pugnale). Come lotta esso comprendeva tecniche di proiezione dell'avversario, di immobilizzazione, di strangolamenti, disarticolazioni e tecniche di assalto ai punti vitali (kyusho), denominate atemi. I Giapponesi, però, iniziarono lo studio degli atemi in modo sistematico relativamente tardi, e precisamente in epoca Edo.

Vi sono molte ragioni per cui gli atemi non si svilupparono in Giappone come invece accadde in Cina, in Corea e ad Okinawa. Gli atemi costituivano una parte fondamentale del Ch'uan-fa cinese, un metodo di lotta che, dapprima sviluppatosi in seno alla classe militare, era col tempo divenuto oggetto di studio di civili e soprattutto di monaci. In Giappone (contrariamente a quanto era avvenuto in Cina ed anche, pur se in misura diversa ad Okinawa ed in Corea) la classe aristocratica era la sola classe guerriera

e solo ad essa competeva il diritto di portare le armi. Gli atemi, così, avevano costituito oggetto di studio solo in tempi antichi, ai primi contatti con la cultura cinese, mentre successivamente, con il grande sviluppo della scherma di spada, lancia ed alabarda, non erano più stati tenuti in grande considerazione, anche perchè, parallelamente al Kenjutsu, si erano sviluppate forme diverse di autodifesa segretamente praticate dai Bushi.

L'evoluzione del Jujutsu avvenne quindi marginalmente alle varie scuole di arti marziali ma esso ebbe il merito di basare le proprie tecniche sul principio del « ju », principio che trova le sue radici nella filosofia.

A questo punto occorre chiarire l'esatta interpretazione della parola « ju », che spesso è erroneamente definita « gentilezza », in netto contrasto con i combattimenti duri e l'uso degli atemi come previsto nel Jujutsu. Ju, il cui kanji (ideogramma) nella scrittura cinese significa armonia, adattabilità, sottomissione, pieghevolezza, flessibilità, è anche tradotto con « gentilezza » e ciò ha dato adito ad errori di interpretazione. Infatti nel combattimento si usava forza, durezza e massima efficacia: il « ju » era inteso esclusivamente come il principio (mentale e spirituale) dell'adattabilità al nemico, al suo pensiero ed alla sua azione e non certo come gentilezza di maniere nello sconfiggerlo. Questo concetto, de-

rivato dal principio cinese del « wu-wei » (azione senza azione), se veramente padroneggiato mentalmente, poteva effettivamente avere come conseguenza il minimo dispendio di energia nell'azione, tuttavia non era assolutamente adattato alle tecniche di lotta plasmandone la forma.

Dopo la creazione del Judo molti ryu di Ju-Jutsu si trasformarono in scuole di combattimento nelle quali veniva curata esclusivamente la forma estetica delle prese e dei movimenti, tanto da essere criticate aspramente dagli stessi Giapponesi dell'epoca Meiji e Taisho; altri ryu, praticati fin dall'epoca Tokugawa anche da civili che peraltro non potevano avere l'esperienza e le doti dei Samurai, lentamente decadde e nella maggior parte finirono per cessare completamente.

Alcune sette, tuttavia, continuarono la pratica delle antiche forme marziali e da una di queste, la scuola del « Daito-ryu », fin dai tempi antichi prerogativa della famiglia Minamoto, il Maestro Ueshiba attinse non poco nella formulazione del moderno Aikido.

Tiro con l'arco e « Nin-jutsu »

Benchè il tiro con l'arco non abbia partecipato, perlomeno dal punto di vista strettamente tecnico, alla creazione dell'Aikido, abbiamo voluto ugualmente accennare qualche notizia in proposito in questo capitolo dedicato alle arti marziali e per la compo-



Kyudo: tiro con l'arco. Oggi esso ha assunto una marcata componente spirituale in cui tiratore, arco, freccia e bersaglio diventano un'unica essenza.

16 nente, altamente spirituale che quest'arte ha assunto col trascorrere dei secoli e per l'importanza che ebbe nella cultura dei cavalieri giapponesi.

Altrettanto faremo per il « Min-jutsu » benchè le ragioni che ci spingono siano in questo caso molto diverse: esso è infatti interessante per taluni aspetti curiosi e straordinari di anticipazione storica dei moderni servizi segreti.

Comune fra queste due arti marziali e quelle già trattate è la componente culturale di un popolo, di un Paese e di un periodo storico così vivi ancora oggi nella tradizione e nel cuore del Giappone da richiedere, comunque, una menzione.

L'arco, quale strumento di offesa è ben noto all'uomo sin da tempo immemorabile, come attestano i ritrovamenti di punte di freccia di pietra o di osso, risalenti all'alto paleolitico, provenienti da ogni parte del globo. E' anche incredibile come la sua diffusione sia estesa a tutte le culture umane quasi senza alcuna eccezione.

In Giappone l'arco arrivò probabilmente con le migrazioni che avevano caratterizzato l'era neolitica ma la sua particolare forma asimmetrica, così caratteristica nell'arco giapponese, fu definita soltanto nell'epoca dei tumuli (250-550 d.C.).

Nell'epoca Nara, periodo storico caratterizzato da copiosi scambi culturali con la Cina, apparve

in Giappone l'arco di tipo cinese. Il tiro con l'arco era già da lungo tempo, in Cina, oggetto di studio da parte delle classi più elevate tanto che ai giovani della nobiltà oltre all'etica, alla musica, alla guida dei carri da guerra, alla scrittura ed alla matematica veniva insegnata, alla stessa stregua, questa disciplina.

L'arco cinese, tuttavia, non conquistò i Giapponesi come, del resto, nel XIII secolo le balestre usate dai Mongoli non suscitavano maggiore interesse. Durante il periodo Heian l'arco era ancora quasi esclusivamente usato nelle cerimonie di corte e durante la caccia. Fu solo nel XII secolo, con le prime grandi guerre feudali, che l'arco acquistò una grandissima importanza come arte marziale, detta Kyujutsu, e nacquero le prime scuole di tiro. Uno dei primi stili di tiro con l'arco fu l'Hoki-ryu » di Masat-sugu Zensho.

Nel XIII secolo, quando gli arcieri di Kamakura respinsero le orde mongole, il Kyujutsu divenne talmente popolare che si svilupparono un gran numero di ryu mentre Sadamune Ogàsawara diede a quest'arte un'etichetta rituale.

I più antichi esemplari dell'arco giapponese erano composti di un unico pezzo di legno ma nella epoca Heian si cominciò ad usare la combinazione legno-bambù fasciando il legno fra due pezzi di bambù e legando il tutto con fibre ed incollandolo con colla di

pesce; tali archi, oltre alle caratteristiche di leggerezza ed elasticità, avevano pure una particolare forma asimmetrica per cui circa i due terzi della lunghezza totale (mt. 2,21) restavano al di sopra del punto in cui si impugnava l'arma (ciò allo scopo essenzialmente pratico di permettere all'arciere di tirare anche da posizione seduta).

Le frecce, esse pure in bambù, potevano variare nei tipi e nella lunghezza e seconda del gusto, della forza e del rango di chi le usava. La lunghezza normale, comunque, si aggirava attorno a mt. 1,10. Svariati erano i tipi di punte; le più comuni erano quelle denominate « teste di rapa », « gambe di rana » (con la punta a V) e « foglia di salice ».

L'allenamento nel tiro con l'arco richiedeva, oltre a circa 1000 tiri al giorno, l'acquisizione della corretta posizione del corpo (« yugamae ») usata anche in battaglia. Nel combattimento, se l'arciere era costretto al corpo a corpo, non disdegnava usare l'arco come una lancia trafiggendo il nemico con la parte superiore dell'arma che aveva la cuspidi appuntita, mentre le frecce potevano essere scagliate con le mani (uchi-ne) oppure, a loro volta, usate come lance.

Non più usato in guerra, l'arco ha assunto oggi una marcata componente spirituale nel Kyudo, arte in cui tiratore, arco, freccia e bersaglio diventano unica essenza sicchè, realizzata tale con-



Il « Kusarigama » è un'arma composta da una catena, un falcetto ed una pesante palla di ferro. Dimostrazione di difesa da un attacco con katana.

dizione interiore, diventa del tutto impossibile non colpire il bersaglio con precisione matematica. La via stessa passa per vari stadi di coscienza finché il concetto egoistico dell'«io» e del «non io» si annullano nell'identità di tutte le cose e la volontà di far partire il dardo e di colpire cedono alla serena indifferenza, il brulicare dei pensieri alla calma, alla speculare lucidità della mente. Allora il colpo parte ed il bersaglio è centrato infallibilmente, senza l'intervento della volontà, senza che sia l'arciere ad avere veramente tirato. Questi concetti, peculiari anche alle altre arti del Budo, sono particolarmente marcati nel tiro con l'arco: un'antica massima dice, infatti, che la via del guerriero passa attraverso la via dell'arco e della freccia.

Tecnicamente il Kyudo si differenzia notevolmente dalla moderna arcieria occidentale indipendentemente dai suoi presupposti spirituali: l'arco nipponico è, come abbiamo visto, asimmetrico e viene impugnato a circa due quinti della sua lunghezza mentre la freccia poggia sul pollice della mano sinistra, all'esterno anziché all'interno come per gli archi occidentali. La corda non viene tirata con le dita centrali della mano destra bensì con il pollice, ben protetto da uno speciale guanto di cuoio e serrato dall'indice e dal medio per opporre una valida resistenza alla trazione della corda. La serie dei

movimenti che vanno dall'incocata al tiro è codificata da secoli e sempre uguale: un rito che fa parte integrante del Kyudo e che si esprime esteriormente in una successione armoniosa di posizioni del corpo e degli arti, culminando nel tiro vero e proprio. Benché apparentemente l'arciere giapponese non compia uno sforzo muscolare eccessivo, sappiamo che gli archi usati nel Kyudo sono per lo meno altrettanto potenti di quelli occidentali.

Un ruolo importantissimo hanno nel tiro con l'arco la concentrazione mentale e la respirazione attraverso le quali il Kyudo si eleva a via altamente spirituale.

Esiste anche un tipo particolare di tiro con l'arco da cavallo: lo «Yabusame», di cui si celebra annualmente la festa nel santuario di Hachimangu a Kamakura. I cavalieri, in costume del XII secolo, devono colpire in rapida successione tre piccoli bersagli quadrati mentre il cavallo è lanciato al galoppo. È uno spettacolo notevole, seguito ed amato da tutti i Giapponesi.

Spiare il nemico, molestarlo, confonderlo e studiare come meglio sconfiggerlo era il compito dei ninja, gli agenti segreti del Giappone feudale la cui arte era nota come Ninjutsu.

Non è chiaro se quest'arte sia originaria del Giappone, anche se compare già negli annali Heian col nome di Shinobi-jutsu, ma la tradizione vuole che Yoshitsune Minamoto, dopo avere studiato il

classico cinese di Sun-Zu sull'arte della guerra, ne avesse sviluppato la pratica fra i Bushi.

Il Ninjutsu non fu comunque praticato per lo più da Samurai, bensì da particolari guerrieri addestrati esclusivamente in tale arte. Le origini storiche ci riportano ai rifugiati politici di Iga e Koga i quali, in lotta col «bakufu» di Kamakura, divenuti Jizamurai (guerrieri che vivevano come coloni) svilupparono una particolare forma di guerriglia con i pochi mezzi, in armi ed uomini, di cui disponevano. In seguito essi divennero talmente abili nell'arte dello spionaggio, delle missioni segrete, del travestimento e dell'inganno, che furono richiesti per tutto il periodo feudale da Imperatori, Shogun e Daymio. Le gerarchie dei ninja di Iga e di Koga comprendevano i Jonin, capi che avevano il compito di stipulare contratti con coloro che ne richiedevano le prestazioni, i Chunin, ufficiali che dirigevano le operazioni, ed i Genin, semplici esecutori.

L'allenamento dell'adepto iniziava già verso i sei anni con corse, marce, salti, nuoto ed altri esercizi atti a rinvigorire il fisico (fra questi un particolare esercizio che consisteva nello stare appesi per ore ai rami di un albero onde sviluppare forza, stabilità di mente ed immunità alla fatica). Più tardi, verso i dodici o tredici anni, il ninja iniziava a studiare il combattimento con le armi: la spada, la lancia, il



Esempio di difesa con il jo da un attacco con il boken.

bastone, il kusari-gama, il tetsu-bishi ed altre. Oltre a questo al ninja veniva, pure insegnato a danzare, recitare, cantare ed altre arti di spettacolo onde poter essere in grado, all'occorrenza, di camuffarsi in attori, girovaghi o musici.

Il costume usato per le missioni era il caratteristico « shinobi-shozoku » (di tessuto bicolore reversibile) composto di una giacca, di un cappuccio, di calzoni speciali e di calzature appositamente studiate per permettere un'andatura silenziosa ed una sicura aderenza al suolo.

Le armi usate dai ninja erano quanto mai curiose ed imprevedibili. La stessa spada (ninja-to) era leggermente diversa da quella comune: infatti il fodero poteva anche essere usato come un bastone o per respirare sott'acqua, mentre la tsuba poteva aiutare a scalare mura o rocce appoggiando i piedi su di essa (più larga di quelle comuni) puntando la spada a terra. Il Kusari-gama era un'arma composta da una catena, un falchetto ed una pesante palla di ferro; il testu-bishi un oggetto appuntito in ferro che veniva lanciato a terra durante la fuga per arrestare gli inseguitori; gli shuriken piccole stelle appuntite che erano lanciate con precisione ed abilità; lo hankyu un arco in miniatura che, oltre che per difesa, veniva usato per inviare messaggi; il Kyoketsu-shoge un'arma composita simile alla Kusari-gama; le nage-teppo granate che venivano lanciate contro il nemico.

Altrettanto curiose e straordinarie erano: lo Shichi-ho-de (i sette modi di essere) ovvero l'abilità nel travestirsi in un prete, in un eremita, in un giocoliere, in un contadino, in un monaco, in un attore ed in un mercante; il Goton-no-jutsu, l'arte della fuga; il ninpo-unibe, l'addestramento di animali (cani, scimmie, corvi e lupi) contro il nemico; il Toshoku-no-jutsu, quella che oggi chiameremo « guerra batteriologica »; il sansa-no-jutsu, l'arte di passare inosservati attraverso dogane e barriere; lo hankyu-jutsu, l'uso del minuscolo arco sopra-detto.

INSIEME DELLE ARTI MARZIALI SECONDO IL FUJIKI SEIKO

- | | |
|--------------------------------|---|
| 1) - Kyujutsu | - Tiro con l'arco |
| 2) - Bajutsu | - Equitazione |
| 3) - Kenjutsu | - Scherma con la spada |
| 4) - Sojutsu | - Scherma con la lancia |
| 5) - Naginata-jutsu | - Scherma con l'alabarda |
| 6) - Sumo (Sumai) | - Forme di lotta senza nè armi nè armatura |
| 7) - Kumi-uchi | - Forme di lotta senz'armi ma con armatura |
| 8) - Genkotsu | - Tecniche di assalto ai punti vitali |
| 9) - Juujutsu | - Combattimento con il minimo uso di armi |
| 10) - Uchi-ne | - Lancio di frecce con le mani |
| 11) - Iai-Jutsu | - Arte di estrarre la spada e colpire |
| 12) - Shuriken-jutsu | - Tecniche di lancio di piccole armi affilate |
| 13) - Fuki-bari | - Tecniche di lancio di piccoli aghi con la bocca |
| 14) - Gekikan-jutsu | - Uso di una palla di ferro e di una catena |
| 15) - Chigiriki-jutsu | - Uso di un'arma costituita da una palla di ferro, una catena ed un corto bastone |
| 16) - Jutte-jutsu | - Uso di una mazza di ferro |
| 17) - Tessen-jutsu | - Uso del ventaglio da guerra |
| 18) - Tetsubo-jutsu | - Uso di una lunga sbarra di ferro |
| 19) - Bojutsu | - Scherma col bastone lungo |
| 20) - Jojutsu | - Scherma col bastone corto |
| 21) - Kusarigama-jutsu | - Uso di un falchetto con catena e palla di ferro |
| 22) - Sodegarami-jutsu | - Uso di un'asta appuntita per disarcionare l'avversario |
| 23) - Sasumata-jutsu | - Uso di un bastone forcuto per fermare l'avversario |
| 24) - Shinobi-jutsu (ninjutsu) | - Arte del travestimento e dell'inganno a scopo di spionaggio |
| 25) - Hojo-jutsu | - Arte di legare il nemico |
| 26) - Hayagake-jutsu | - Tecniche per aumentare la velocità nella marcia e nella corsa |
| 27) - Karumi-jutsu | - Tecniche per rendersi leggeri nel saltare, nell'arrampicarsi e nello schivare i colpi |
| 28) - Suijohoko-jutsu | - Tecniche per attraversare corsi d'acqua |
| 29) - Suiei-jutsu | - Tecniche per combattere in acqua anche indossando l'armatura |
| 30) - Chikujo-jutsu | - Tecniche di fortificazioni |
| 31) - Senjo-jutsu | - Tecniche di dispiegamento delle forze in battaglia |
| 32) - Hojutsu | - Uso delle armi da fuoco |
| 33) - Noroshi-jutsu | - Tecniche per fare segnali con il fuoco |
| 34) - Juken-jutsu | - Uso della baionetta. |

Quasi leggendario, poi, l'uso dello « yami-doko », un enorme aquilone che anticipava i moderni alianti e col quale il ninja, precursore dei moderni paracadutisti, si librava nell'aria per attraversare le linee nemiche.

Tutte queste capacità furono ovviamente accresciute dalla fantasia popolare tanto che è oggi abbastanza difficile scoprire il punto d'incontro fra realtà e leggenda. In ogni caso i ninja restano un fenomeno unico nella storia del Giappone e, oseremmo affermare, del mondo intero. Pur-

troppo, con l'epoca Tokugawa e la fine delle lotte intestine, il ninjutsu declinò lentamente finchè cessò del tutto di essere praticato ●

Il presente articolo è tratto dal libro "Aikido, Cultura e Spiritualità del Giappone Tradizionale in una Disciplina d'Oggi" di prossima pubblicazione.



LO STAGE DI TORINO

A Torino nei locali dell'Aikikai di via Frabosa n. 5 si è svolto nei giorni 5 e 6 Giugno un breve stage con la gradita partecipazione del Maestro Yamanaka Kano (4° Dan) e con la collaborazione di Nomoto Yun (3° Dan).

Gli allenamenti sono stati intensi e si sono articolati in due fasi: la prima diretta dal Maestro Yamanaka e la seconda dal Maestro Nomoto. Quest'ultimo, appena giunto in Italia, dove si fermerà per circa due anni in Li-

guria, abituato ai ritmi giapponesi di allenamento e di ginnastica ha messo a dura prova la nostra resistenza sottoponendoci ad esercizi di ogni genere.

Il raduno ha avuto inizio Sabato mattina alle ore 9, ed a parte un breve intervallo di tre ore per il pranzo, le lezioni si sono protratte sino alle 18,30, dopo di che vi è stata una breve proiezione di Films di Aikido. Alla Domenica la lezione è ripresa alle 7 con respirazione, meditazione ed

esercizi di telepatia. Nel pomeriggio dopo due ore di allenamento si è svolta la consueta sessione di esami, che in questo caso ha visto impegnati numerosi principianti. (22 esami di 6° Kyu).

Non credo sia necessario tessere elogi di questi insegnanti; mi limiterò a segnalare alcune tecniche di Koshinage e Nikkyo realizzate con maestria, lasciando alle immagini l'eloquente commento.

M. VINARDI



RIGOROSITA'

Una dimostrazione di Aikido può essere considerata come il frutto di un anno di allenamento. E tuttavia è molto di più che il semplice fatto di mietere un raccolto. Ogni dimostrazione, infatti, è il concreto risultato dell'allenamento quotidiano.

In Giappone come dovunque si svolge un numero sempre maggiore di manifestazioni. L'attitudine dei partecipanti determina il tipo di esecuzione che verrà offerto al pubblico.

Dopo una dimostrazione imperfetta, molti fra gli spettatori si faranno l'opinione che la dimostrazione era soltanto un trucco, una messa in scena in cui ognuno aveva una parte prestabilita.

Al contrario una dimostrazione che possieda pienamente qualità di bellezza, forza e purezza può portare gli spettatori al limite dell'entusiasmo, imprigionarli in un incantesimo.

In questi casi non ho mai sentito un commento sfavorevole, sia pure dal pubblico più difficile e prevenuto, bensì ho udito spesso osservazioni sulla naturalezza dei movimenti o su come l'Aikido si avvicini a realizzare lo Zen in moto.

Indubbiamente in un combattimento lo spirito è portato al livello più alto nella cornice di regole preordinate. I particolari delle regole impongono, ovviamente, rigore e precisione, ma

solo per quanto riguarda l'aspetto materiale dell'esecuzione.

La valutazione dell'impegno e della realizzazione individuale si può stimare dalla misura in cui i risultati dell'allenamento si manifestano nella vita quotidiana di ognuno; in mancanza di ciò l'allenamento non potrà dirsi puro e sincero.

Ne consegue che se la forza e l'abilità non si accrescono e non si esternano in ogni singola dimostrazione, l'allenamento non potrà certo dirsi austero.

Nelle dimostrazioni, inoltre, bisogna essere semplici e naturali, evitando le esecuzioni spettacolari che hanno lo scopo evidente di fare colpo sul pubblico.

Una dimostrazione di Aikido è una severa e rigorosa forma di espressione del proprio raggiungimento interiore.

Il rigore di un combattimento che ha per solo obiettivo vincere o perdere è ben diverso da quello di una via spirituale che dirige i suoi obiettivi all'infinito.

Ho constatato con piacere che in questi ultimi anni l'Aikido si è esteso e sviluppato così da radicarsi ampiamente e profondamente nella società. E sono sempre lieto di sentire che le dimostrazioni che accompagnano questo sviluppo sono brillanti, ma rigorose ed esercitano un vero fascino sul pubblico.

Se dunque non si vuole incorrere in dimostrazioni scorrette, bisogna elevarsi oltre la comune formula del vincere o perdere e distogliere i pensieri da dimostrazioni orientate in modo competitivo.

Una dimostrazione di Aikido è soprattutto umana e, quindi, un passo più in là di un combattimento.

Non è necessario isolarsi sulle montagne per allenarsi, ma piuttosto realizzare il proprio allenamento nella vita di ogni giorno.

Per quanto possa essere difficile bisogna perfezionare il nostro allenamento per poter dare dimostrazioni rigorose e sincere ●



Dimostrazione di armonia ed eleganza in alcune tecniche eseguite dal nostro Doshu Kisshomaru Ueshiba.

DELLA DIMOSTRAZIONE



La ginnastica che è possibile praticare con l'ausilio dei pesi (bilanciere o manubri), può avere gli scopi più disparati che vanno dal culturismo (usualmente fine a se stesso e che ricerca effetti meramente estetici, a soddisfacimento di tendenze narcisistiche) alla preparazione fisica specifica per una vasta gamma di attività atletiche, alle quali offre un prezioso ausilio permettendo di potenziare quei fasci muscolari che saranno chiamati in causa durante le competizioni.

Oggi molti preparatori atletici delle più disparate specialità sportive che vanno dallo sci al nuoto, all'atletica leggera ecc., utilizzano questo tipo di allenamento con risultati soddisfacenti; quei risultati che l'allenamento tradizionale stenta a dare agli atleti, essendo ormai lo sport pervenuto a livelli eccezionali per quanto riguarda le prestazioni fisiche.

Uno degli impieghi più importanti della ginnastica con i pesi, dal punto di vista sociale, è certamente il suo impiego nella cosiddetta ginnastica correttiva, mirante alla normalizzazione delle funzioni di gruppi muscolari che per lesioni traumatiche o patologiche, abbiano subito un qualche processo involutivo, modificandosi nel tono e nella forma con pregiudizio, talvolta notevole, della estetica dell'intero corpo.

La ragione della grande elasticità di impiego ed universale adattabilità di questo tipo di ginnastica, sta principalmente nel fatto innegabile che è in grado di sviluppare una grande potenza muscolare e che si adatta ai vari scopi per i quali è praticata, a seconda della pesantezza degli attrezzi usati, del numero delle ripetizioni per ciascun esercizio e

del numero delle serie di ripetizioni che si eseguono.

La ginnastica con i pesi può rappresentare, pertanto, un ottimo sistema di allenamento di base anche per l'Aikido, pur se, nel caso specifico, è necessario tenere presenti alcuni accorgimenti importanti onde meglio adattare gli esercizi alle esigenze della nostra disciplina.

Innanzitutto sarà utile imparare a conoscere la meccanica di un siffatto allenamento fisico, tenendo presenti gli effetti che esso può determinare sui muscoli esercitati e sull'organismo in generale.

Se da un lato è vero che « lo esercizio sviluppa l'organo », è anche vero che questo esercizio deve, per sortire i suoi effetti, essere tale da sollecitare in modo drastico e perentorio la muscolatura interessata.

Così non è per un esercizio leggero e di breve durata che impegna la muscolatura soltanto superficialmente senza chiamare in causa tutte le fibre muscolari ed il sistema cardio-vascolare, al punto da giustificare una qualche reazione duratura ed importante. Diciamo, allora, che la muscolatura per aumentare di potenza e di massa ha bisogno di sollecitazioni straordinarie e che tale potenziamento è sempre proporzionale al lavoro che il muscolo è chiamato a compiere. Più saranno pesanti gli attrezzi adoperati per compiere un determinato esercizio, maggiore sarà lo sforzo necessario ai muscoli per compiere il lavoro richiesto; e d'altro canto, più frequentemente lo sforzo sarà ripetuto, più l'organismo cercherà di provvedere a far sì che quei particolari fasci muscolari siano in grado di compierlo, potenziandoli in tutti

i possibili modi. Affluiranno, infatti, nella zona così sollecitata, una grande quantità di sostanze nutritive condotte da un apporto supplementare di sangue ricco di ossigeno.

Esiste, dunque, una sostanziale differenza fra gli esercizi di ginnastica eseguiti a corpo libero e quelli che implicano l'impiego di attrezzi pesanti, come nel caso specifico. Tale differenza si esplica principalmente sul piano muscolare ma coinvolge anche il sistema circolatorio e quello respiratorio ed in modo più o meno diretto, anche quello endocrino.

Possiamo constatare che una normale seduta di allenamento a corpo libero, produce un affaticamento muscolare ed un aumentato ritmo cardiaco che si esauriscono in un tempo relativamente breve, in elementi con un minimo di preparazione atletica: le pulsazioni del cuore ed il ritmo respiratorio tendono a normalizzarsi entro pochi minuti, la muscolatura non tende a contrarsi in modo eccessivo ed i movimenti del corpo riacquistano elasticità e scioltezza con grande facilità e rapidità mentre lo stesso volume dei muscoli rimane praticamente invariato o si altera in misura del tutto irrilevante.

Per contro, durante l'esecuzione di esercizi con i pesi, le fibre muscolari, costrette ad un super lavoro, consumano un grande quantitativo di energia motoria, contraendo un debito di ossigeno che si esaurisce soltanto dopo diverse ore (anche quattro, cinque o più), a seconda dell'intensità del lavoro svolto, con una conseguente aumentata necessità respiratoria.

Questo spiega perché per chi pratici esercizi pesanti la sera, a breve distanza dal riposo notturno, riesca difficile ed abbastanza penoso riuscire a prendere sonno. Durante il sonno, infatti, il ritmo respiratorio si abbassa notevolmente, al punto che, ad ogni accenno di assopimento, i meccanismi inconsci di difesa riportano il soggetto automaticamente allo stato di veglia per evitare l'insorgere dell'asfissia.

Si consiglia, pertanto, di non praticare gli esercizi di ginnastica con i pesi nelle ore che precedono il sonno e se non è possibile effettuarli la mattina, fare in modo che, dalla fine degli esercizi al momento di coricarsi, intercorra un ragionevole lasso di tempo (almeno quattro ore).

Il maggiore afflusso di sangue nei muscoli sollecitati, produce

LA GINNASTICA CON I PESI

un visibile aumento volumetrico dei singoli fasci muscolari, che rimane apprezzabile anche molte ore (24 e più) dopo la fine degli esercizi, se questi sono stati portati ai limiti della capacità di contrazione del muscolo.

Oltre ai meccanismi della circolazione e quindi al lavoro del cuore ed a quelli respiratori, che vengono profondamente alterati, notevoli sono anche le modificazioni glandolari. Il sistema endocrino, sollecitato dallo sforzo e dalle nuove condizioni di emergenza che vengono a crearsi nell'organismo, immette nel circolo sanguigno una maggiore quantità dei suoi prodotti, quali, ad esempio, l'adrenalina, prodotta dalle glandole surrenali, che svolge molteplici funzioni nella fisiologia dell'intero organismo, dagli effetti sul sistema cardiovascolare a quelli sulla volontà e capacità decisionale, che ne sono esaltate, alla facoltà che tale sostanza dimostra, di potersi opporre validamente ad elementi patogeni.

In un individuo sano, tutto l'organismo reagisce positivamente, sotto lo stimolo che può venirgli dagli esercizi di ginnastica con i pesi.

La muscolatura, però, unico neo di questo tipo di ginnastica, tende a contrarsi in modo eccessivo, provocando in una certa misura il rallentamento dei movimenti, a discapito della prontezza e dell'agilità.

Possiamo raggruppare la ginnastica con i pesi in due tipi fon-

damentali, a seconda del risultato che ci si prefigge: il primo tipo, avente lo scopo principale di aumentare e potenziare la massa muscolare, deve essere praticato con il massimo peso consentito per un numero di ripetizioni non superiore a dieci e non inferiore a cinque, per almeno tre serie di ripetizioni per ciascun esercizio, con brevi intervalli fra una e l'altra serie (massimo due minuti), tenendo presente che maggiore è il peso impiegato, più rapido è l'accrescimento volumetrico dei muscoli.

Naturalmente anche al maneggio di pesi notevoli bisogna giungere per gradi ma in questo ciascuno può facilmente regolarsi da sé, dato che un peso eccessivo non permette di raggiungere un numero di ripetizioni e di serie prestabilito, mentre uno troppo leggero, risulterà eccessivamente maneggevole e sarà possibile con facilità superare i limiti previsti.

Il secondo tipo di ginnastica con i pesi deve essere praticato con un carico notevolmente inferiore, in modo da riuscire a compiere un numero maggiore di ripetizioni (15-25), sempre per un numero di almeno tre serie.

Le serie di ripetizioni per ogni esercizio, in entrambi i tipi di ginnastica, possono essere aumentate a piacere, a seconda del grado di allenamento e del tempo a disposizione.

Il secondo tipo di ginnastica di cui abbiamo parlato, ha la caratteristica di trascurare (rela-

tivamente) l'accrescimento della massa muscolare e di conferirle, invece, una grande resistenza e definizione. Noi lo preferiamo al primo perchè riteniamo che la ipertrofia muscolare sia dannosa, alla fin fine, e tutt'altro che utile, particolarmente in una attività quale la nostra che richiede riflessi pronti e rapida esecuzione dei movimenti.

Abbiamo detto in un precedente articolo che la ginnastica con i pesi deve essere praticata con discernimento e che per evitare di « legare » eccessivamente la muscolatura e conseguentemente i movimenti del corpo, è necessario non trascurare di eseguire anche esercizi a corpo libero, quegli esercizi, cioè, che vengono praticati usualmente in palestra e che dovrebbero occuparci per un tempo doppio di quello impiegato nell'allenamento con i pesi.

Suggeriamo a chi volesse provare, sia pure per un limitato periodo di tempo, un siffatto allenamento, di farlo a giorni alterni, senza per questo tralasciare la normale pratica dell'Aikido.

Ci si accorgerà, non appena superato il disagio dell'adattamento dell'organismo a questo nuovo tipo di attività, che le energie sprecate si sono rinnovate ed accresciute e che veramente in noi esiste una grande forza che è possibile attingere ed utilizzare per noi, per il nostro accrescimento e per quello degli altri, quando se ne scopra la chiave giusta ●

LA POESIA DI SEDIGHE SHARIF



Venuta da studi artistici, l'iraniana Sedighe Sharif ha sempre coltivato la letteratura. Autrice di opere di narrative, ha scritto versi sia in persiano che in italiano. La versatilità di Sedighe Sharif per le lingue le permette produrre in vari idiomi. Conosce ben nove lingue, ha altresì tradotto liriche della sua terra.

Da qualche tempo la sua poesia è stata salutata da riconoscimenti e premi conseguiti per poesie in lingua italiana e ci piace ricordare — della scrittrice orientale (avendo nascita da antica famiglia Curda) — versi ispirati a temi ecologici, d'amore, di costume. Da « C'è una vite rampicante » leggiamo insieme: « C'è una vite rampicante/ su di un albero di quercia/ ove stende le sue chiome/ senza paure e minacce./ Quando soffia forte il vento/ l'albero la stringe/ fra le sue braccia.../ Due piante tanto diverse:/ una è simbolo di forza/ l'altra nasconde fra le vene/ un fuoco ardente di fiamma./ Ma è fragile in apparenza:/ è regina d'ogni festa,/ porta la gioia d'un mondo arcano./ è simbolo di allegria./ Ma è una vite leggera/ che scivola di notte/ sui tronchi di quercia.../ li accarezza in sordina/ pian piano... non li desta,/ in una pacifica, ideale coesistenza ».

Come s'evince, Sedighe Sharif 'sente' l'idioma italiano sino al punto di sapersi esprimere attraverso un verso nutrito di lirici intenti, colorito da quell'esotismo che ne contraddistingue la sua natura orientale.

Riflessiva, talvolta patetica, eccola esprimersi sulla vita stessa. « Cos'è la vita?/ un inutile vagabondaggio/ fra ieri, oggi e domani./ Una parata di ricordi/ infagottati negli anni ».

G. di Morigerati



Rin, Bronzo Sonante

Alle radici della nostra memoria c'è il ricordo del tempo in cui non eravamo estraniati dall'odio e dalla menzogna, ma, vivendo in armonia, potevamo comunicare mente a mente, conoscendo l'uno i pensieri dell'altro.

Dal linguaggio venne la menzogna. Chiuso nel bozzolo opaco del proprio egoismo, l'uomo si è fatto schermo delle parole per poter mentire ed ingannare, celando la sua intima realtà.

Ma il ricordo di quel tempo felice è rimasto nei miti di molti popoli ed anche nelle aspirazioni

presenti. Le generazioni future o quelle di altri pianeti sono frequentemente dotate, nei libri di fantascienza, della facoltà del linguaggio mentale o paraverbal speech e la fantascienza, si sa, indica nelle sue favole i desideri e le aspirazioni di una civiltà delusa dalle sue stesse conquiste.

In verità gli studi compiuti nel campo della telepatia e del linguaggio mentale portano a ritenere che la facoltà di comunicare con il pensiero sia veramente esistita e non del tutto spenta in noi, ma solo sopita, atrofizzata.

Durante lo stage di agosto in Roma, quel tempo al di là del tempo della nostra storia mi si è affacciato all'immaginazione come il ricordo vago di un sogno.

Lo stage era dedicato a lezioni di « Kinorenma », lezioni intese a sviluppare quello che viene detto sesto senso, cioè la facoltà di captare o sentire, senza l'ausilio dei cinque sensi, gli impulsi mentali di una o di più persone.

Ad esempio « sentire », camminando, la direzione da seguire quale viene pensata da un partner che cammina a distanza alle nostre spalle. Ed anche, stando ad occhi chiusi, « vedere » il colpo o la tecnica che il partner accenna, rimanendo di fronte, ma a distanza.

La percezione extrasensoriale non è dunque dono di natura, o qualità fenomenale di pochi privilegiati, se ci si può esercitare a svilupparla. E' piuttosto una facoltà latente in ognuno che può essere ridestata come si ridesta l'armonia di un antico liuto dimenticato per secoli in un polveroso scaffale e riscoperto con attenta meraviglia.

Particolare interesse ha inoltre, per ogni aikidoka, la via indicata dal Maestro per conseguire tale « risveglio », in quanto strettamente connessa all'Aiki, fondamento della nostra arte marziale.

Per poter sentire senza orecchie e vedere senza occhi è necessario spogliarsi del proprio io, rompere la dura scorza dell'egoismo che ci affolla la mente dei nostri pensieri, ci cristallizza nelle nostre idee, nelle nostre abitudini, senza lasciare alcuno spazio all'altro, al nostro prossimo.

Quando cessiamo di appartenerci, allora solo realizziamo la unione con tutti gli esseri del creato, diventiamo, cioè, infinitamente disponibili come il limpido specchio che riflette ogni immagine senza limiti o turbamenti.

Se sia dura od agevole la via per tale realizzazione non può essere detto aprioristicamente, ognuno deve farne personale, diretta esperienza.

Indipendentemente, però, dai risultati conseguiti con gli esercizi di ki no renma, l'essersi provato in quelli è un fatto in sé positivo perché ognuno ne ha tratto, ad un tempo, la misura del proprio limite materiale e delle proprie, quasi inesauribili, possibilità spirituali.

Le risorse dello spirito, infatti non sono limitate come quelle del corpo, sono, anzi, come una sor-

di C. Vitrano

gente che si accresce con l'attingervi.

Ma la sorgente zampilla nel Vuoto. Un vuoto — Sunyata — che non ha riferimento alcuno al vuoto fenomenico né al nulla nichilistico, ma ha piuttosto il significato di Assoluto, di Ultima Realtà che non può essere sussumta dalle ristrette categorie della logica.

Alcuni studiosi giapponesi infatti, traducono sunyata con makoto, Unica Verità.

Sunyata è, quindi, un vuoto che si fa pienezza. E' liberarsi dei propri limiti e relativismi per ricevere la pienezza del Tutto, riacquistare l'unità originaria con l'Universo, da cui il nostro esasperato soggettivismo ci ha distaccato.

Ci sono strumenti di fisica per realizzare il vuoto perfetto, ma anche noi possiamo fare della volontà uno strumento perfetto per realizzare in noi l'Assoluto.

Costante meditazione e profonda concentrazione sono i mezzi a disposizione della volontà per realizzare il vuoto mentale.

Il termine sanscrito Dhyana, costante meditazione, in Cina divenne ch'anna cui il monaco giapponese Yosai diede la trasposizione Zen.

Nella pratica del za-zen (sedere in meditazione) la concentrazione mentale è effettuata nella più assoluta immobilità del corpo, chiuso nel doppio mistico cerchio delle gambe incrociate e delle mani, cui deve corrispondere l'immobilità della mente, la cessazione del flusso dei pensieri.

Corpo e spirito si pongono, quindi, in armonia realizzando uno stato di equilibrio che nel mondo di oggi sembra un bene perduto.

Curare, in inglese, suona ben propriamente «make whole», cioè rendere intero, integro, completo, quindi, risanare. Le tecniche di meditazione hanno certamente il fine di risanare, reintegrare l'animo frastornato, disunito, riportandolo all'equilibrio, alla calma, a quell'unità che suona nel nome stesso di Aikido, via dell'unione dello spirito.

Nella raggiunta quiete interiore la mente riacquista la libertà nella sanità. «Libero, dritto e sano è tuo arbitrio» dice Virgilio al Poeta purificato.

Lo spirito può, quindi, con libera volizione, reggere e guidare il corpo come un provetto schermiatore la spada. Come spiega Nahun Stiskin, il cervello è la sede

da cui l'uomo regge la spada divina del suo corpo.

E' proprio per effetto degli esercizi di meditazione e concentrazione che poi, durante gli allenamenti, si avverte nel dojo una particolare tensione originata da una corale presenza d'anime. Si può ben dire che il cuore ed il fulcro di ogni manifestazione di Aikido siano proprio le lezioni volte ad allenare non il corpo, ma lo spirito.

Dalle sei alle otto di mattina il dojo si trasforma in una sala di meditazione o, più precisamente, in un zen-do, il tipico luogo di raccoglimento di tutti i monasteri Zen.

Scrivere sulla meditazione Zen non è compito che possa o voglia assumersi. Non solo per la impossibilità di camminare sullo stesso sentiero dei grandi maestri e scrittori di Zen, ma soprattutto perché, se è possibile spiegare l'essenza dello Zen a livello conoscitivo, non è possibile ripetere, nella limitata simbologia delle parole, una esperienza interiore che nasce da una conoscenza unicamente intuitiva, mistica. Mistero, quindi, segreto dell'anima di cui la memoria è gelosa e timorosa custode.

Come un iniziato dei Grandi Misteri, «ho il peso di un bove sulla lingua», ma sento di dover riferire, sia pure nell'aspetto più superficiale, qualcosa di quelle lezioni ed esperienze preziose.

Esitante come chi, colpito da una meraviglia troppo grande per essere espressa in parole, non sa tuttavia trattenere la piena del cuore che lo spinge a parlare.

* * *

Il sole è appena levato. Nella mattina l'aria è ancora tersa, nuova.

Nel dojo c'è una fresca calma e sembra facile aggiungere silenzio a silenzio, il nostro a quello delle cose non ancora desti.

Seduta al bordo del tatami, la schiena ben dritta, gli occhi chiusi, il mento appena piegato verso il petto, cerco di escludere la mente dalla folla dei pensieri quotidiani per aprirla ai tesori della quiete interiore.

Al centro del tatami il Maestro Tada tesse le fila dei nostri silenzi e ne compone una presenza d'anima che trascende le singole realizzazioni, mistagogo di un mistero che si compie attraverso di lui.

La presenza del Maestro non è quella, percepibile razionalmente,

di un'autorità cui è dovuto rispetto e obbedienza, ma è, piuttosto una forza che l'anima sola intende, una guida nell'oscurità.

Sento che siamo tutti uniti come i fili di un ordito e questa comunicazione corre attraverso il Maestro che la controlla perché ne è il centro, il Tessitore.

Sono attirata in questo tessuto di forza, la mia singola presenza si dissolve, non sono che un punto della trama.

Discendere nel buio. Sprofondare senza fine nelle acque della Assenza.

La mente, prosciugata di pensieri, fluttua nel vuoto. L'anima perduta a sé stessa si annulla in una pace senza tempo.

Immobile al centro di una rete di silenzio il Maestro colpisce il rin, la coppa di bronzo che si percuote dall'interno.

Il suono, come quello di un diapason, è una nota sola, nitida, limpida che non spezza il silenzio, ma lo fa più profondo, più denso, quasi rappreso intorno a noi.

La coppa genera il suono e lo contiene

La nota echeggia nell'aria con una strana intensità. Mi sembra che l'udito ne sia sopraffatto, quasi penosamente, ma l'anima si abbandona alla magica continuità del suono purificante.

L'orecchio che non può essere quello del corpo, si dilata allo ascolto dell'onda sonora che fisicamente si è spenta, eppure continua dentro di me e porta via le scorie terrene del silenzio come l'acqua che dilava la roccia senza fine.

Quando anche interiormente l'eco sonora si spegne, una vibrazione resta, una tensione dell'anima, dolorosa luminosità.

Durante i temporali in mare, quando il plubeo del cielo e delle onde sembra fondersi senza limiti di orizzonte, avviene talora che nel cielo basso appaia una linea di luce, come una lama rovente di insostenibile splendore.

Così sull'orizzonte dell'anima la vibrazione resta. E' una pena ed è una luce, ponte e divisione della mente e del cuore.

Il rin, percosso, risuona. E' il segno che il tempo della meditazione è trascorso, o forse no.

Forse è solo una continuazione e un rinnovarsi di un'esperienza che non può finire col tempo.

Risuona nel cuore
vibrazione sospesa
e dietro agli occhi
accendi un sole ignoto ●

Recensioni

LA GRAZIA GIAPPONESE NE "IL VENTO NON SA LEGGERE"

Hanako, figlia del fiore, eroina del primo romanzo dell'inglese Richard Mason

Kono hana wa Katuku oruna
to yu tatefuda mo
Yomeno kaze ni wa Zehi mo nashi.

Sul cartello è scritto:
"non sciupar questi fiori!",
Ma pel vento è inutile
Ché non sa leggere.

L'opera letteraria di Richard Mason è tutta improntata ad un esotismo non già voluto, bensì vissuto ed assimilato in piena scienza da questo scrittore sensibilissimo che ha segnato il suo tempo con una granitica pietra miliare. Ufficiale della RAF in Birmania, Mason ha vissuto in Oriente per anni, conoscendo usi e costumi di quasi tutti i Paesi dell'Estremo Oriente. I suoi libri sono noti in Italia per le traduzioni pubblicate da Mondadori nella serie degli Oscar ed alcuni di essi sono stati altresì ridotti in pellicola dalle maggiori case cinematografiche d'oltre-oceano. I volumi più noti sono: «Il vento non sa leggere», «L'ombra e la cima», del 1949; «Il mondo di Suzie Wong» del 1957; e «L'albero della febbre» del 1962. Naturalmente questi libri hanno riscosso notevole successo in tutto il mondo.

«Il vento non sa leggere», scritto nel 1944 in Birmania, mentre infuriava il secondo conflitto mondiale di questo secolo, fu filmato con l'interpretazione di Dirk Bogarde e la soave Yoko Tani. Esso rappresenta il primo smagliante biglietto da visita dell'allora giovanissimo scrittore, nato ad Hale nel Cheshire nel 1917. E' una storia d'amore (come del resto sono sempre le storie d'amore ad articolare la narrativa tutta di Mason) che ha come protagonisti un Ufficiale della RAF, giustappunto, ed una giapponese. La narrativa alterna visioni di paesaggi magistralmente scolpite da un

periodare limpido, ricco di aggettivazioni che provocherebbero la invidia d'ogni grande scrittore, e muove nei rapporti umani incisi attraverso un dialogo serrato, misurato negli effetti, alternato da preziosi inserti di lingua giapponese. Una storia *sabishii*, una sinfonia di sentimenti appena accennati sulle corde di una ben accordata arpa, un sottile serpeggiare di sensazioni e richiami che valgono ad articolare una patetica fiaba del più toccante amore. Lirico e quanto mai arricchito da ben incastonate gemme orientali, questo volume ci porta il rapporto umano al di sopra delle ragioni contingenti, fuori dalla politica, lungi da ogni considerazione di razza o fede.

Il giuoco - nell'interessante dialogo - di Peter, Mario, Mervyn, compagni d'arme di Michael Quinn è in preta chiave inglese, mentre le figure di Fenwick (privo di quella umanità che contraddistingue i predetti), della sensuale Rosie (la affittacamere) restano in secondo piano pur se stagliate con vigore.

Così Mister Scaife, così ancora il *Colonnello*, ed ancora Mister Munshi ed infine Vikrana. Fedele e sempre in sordina l'ombra protettrice di Bahadur; e Dorcas e Sandra, tutti personaggi ben descritti in chiave psicologica.

Eroina dell'opera ne è Miss Hanako Wei, la deliziosa insegnante di lingua giapponese che Michael chiama Sabby. Il suo amore per Michael oltrepassa il sublime ed è sempre Sabby (il suo nome «Hanako» vuol dire «Figlia del Fiore») che gli insegna la grazia, la gentilezza, quella che proviene dall'amore non quella dovuta a debolezza, come aveva significato a Quinn Sir Ram Nath, l'indiano eruditissimo ad Oxford ed alla Sorbona.

Nel dialogo d'amore Mason non teme confronto neppure con Baudelaire ed alterna le sue sequenze liriche con descrizioni di luoghi paradisiaci che toccano l'Himalaya come i torbidi quartieri di Bombay nei quali esperienze yoga ci portano in ascosi templi di santoni. I fiumi sono descritti fino a «vederli» e Assam, Dhubri, il Brahmaputra, come lo Jumna, il Wye, il Severn o lo stesso Gange vengono navigati con facilità dalla mente del lettore.

Sul tutto campeggia la figura di Sabby che l'Ufficiale della RAF ha sempre presente anche quando — in piena battaglia — si trova fra le mani dei giapponesi. Scampato, lo vediamo esausto trovare dell'acqua e rinascere pian piano sino all'agoniato assopimento. Questi «momenti» presentano una descrizione che seppur palpitante d'un verismo crudo, restano soffusi di suggestivo lirismo. Nel finale, non già maggior pirotecnica d'effetti, bensì più convincente poesia, illumina la discendente parabola di questo sublime amore. Mason s'impone con una narrativa che gli è e gli sarà sempre peculiare sino agli odierni scritti.

Per tanto non v'è paragone da farsi con altri scrittori. Qualcuno ha voluto vedere ne «Il vento non sa leggere» un fratello di «Addio alle armi» di Hemingway ma noi rifiutiamo tale asserito poiché non riscontriamo nè un fratellastro nè un lontano parente fra i due libri. Richard Mason è e resta un inglese più che un anglo-sassone. Il suo romanticismo è molto lontano dalla crudezza di Hemingway e la sua narrativa, romanzo, non ha nulla a che fare coi romanzi-cronaca dell'americano. Semmai potrebbe derivare dal più aureo filone della narrativa inglese così per stile, così ancora per introspezione, così infine per aver saputo tradurre mirabilmente usi e caratteri della gente d'oriente. Quindi, il paragone va a quel «Filo del rasoio» di William Somerset Maugham o a quella «Stanza vuota» (per non dire allo stesso «Sparkembroke») di Charles Morgan. Comunque, «Il vento non sa leggere», pietra miliare di Richard Mason, resta un libro fra i maggiori del nostro tempo per densità di nozioni, serietà di costruito, mera analisi introspettiva di personaggi.

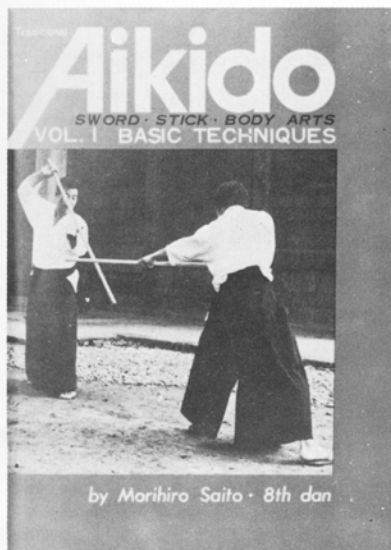
Aurelio Tommaso Prete

TRADITIONAL AIKIDO

di Morihiro Saito
Casa Editrice Minato
Research e Publishing & C.

Il Maestro Saito 8° dan di Aikido è stato uno dei fedeli allievi di O Sensei e dobbiamo essergli grati di averci illustrato attraverso i suoi 4 libri, con chiarezza, le sue esperienze, il suo sapere, il suo Aikido.

I primi due libri spiegano il rapporto tra l'uso del Ken e Jo, met-



tendo in evidenza le basi tecniche indispensabili per poter progredire nella comprensione del vero Aikido.

Il terzo e quarto volume ci presentano il Taijutsu (esercizi a mani vuote). Prendendo a prestito le parole del Fondatore Morihei Ueshiba si identificano ne « il cuore delle tecniche ».

Attraverso questo concetto possiamo dire che le forme diverse di ogni Maestro ci permettono di conoscere le comuni fondamenta dove tutti noi dobbiamo ritrovarci e cioè: l'armonia del Ki e i suoi aspetti di amore e realtà della vita.

La chiarezza delle illustrazioni ci aiuta ad allargare il nostro bagaglio tecnico, ad avere un concetto dei metodi di insegnamento del Maestro Saito che non si è mai allontanato dal Giappone,

mantenendo intatte le vecchie tradizioni.

1° Volume **Basic Techniques**
pag. 183 Lit. 15.200

2° Volume **Advanced Techniques**
pag. 180 Lit. 17.000

3° Volume **Applied Techniques**
pag. 140 Lit. 17.000

4° Volume **Vital Techniques**
pag. 165 Lit. 17.000

Bilingue inglese-giapponese

AIKIDO

di Kisshomaru Ueshiba
Lingua inglese
Casa Editrice Hozansha
Publishing Co., pag. 190
Lire 17.000

Questo libro è fondamentale per chi voglia conoscere la tecnica e la storia della nascita dell'Aikido.

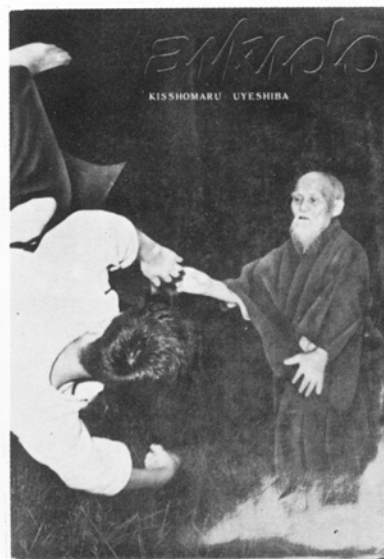
Nella prima parte vengono spiegate le tecniche fondamentali Ikkyo, Nikyo, Sankyo, Yonkyo, Gokyo, Shihonage, Kotegaeshi, Iriminage ecc. in forma chiara ed illustrate come una sequenza cinematografica.

Nella seconda parte vengono illustrate la nascita, lo sviluppo, gli aspetti verso il Budo, la salute, le regole di allenamento ed i pensieri di O-Sensei, parte estremamente importante per capire e

praticare l'Aikido. Uno dei pensieri basilari è che l'Aikido non è un metodo per combattere e vincere il nemico, ma un sistema per riconciliare il mondo e riunire tutti gli uomini in una sola famiglia. Penso che questo modo di vedere sia importante in tutti i tempi, ma ha maggior valore di essere ai giorni nostri in cui la violenza regna sovrana.

A. Peduzzi

Questi libri si trovano presso la libreria Hoepli - Via Hoepli 5 - Milano ed a richiesta la stessa può spedire un suo catalogo sulle arti marziali.



UN ITALIANO NEL CONSIGLIO SUPERIORE DELL'AIKIKAI MONDIALE

AIKIKAI
AIKIDO WORLD HEADQUARTERS
102 WAKAMATSU-CHO, SHINJUKU-KU
TOKYO 162, JAPAN

10th Sep, '76

Dear Mr. Veneri,

As to the article 10, in the Statute of the International Aikido Federation, the Board of Director of the Aiki-kai Foundation would like to invite you to be a member of the Superior Council of the I.A.F..

Your cooperation and support for the cause of Aikido in a International scale would be greatly appreciated.

Yours sincerely

K. Ueshiba
K. UESHIBA
president

Nello statuto della federazione culturale internazionale di Aikido, al di sopra del consiglio direttivo e di ogni altra carica associativa, è stato previsto (e nella previsione si intravede il colpo d'ala di quell'ottimo giurista, nostro Maestro anche in questo settore, che è il Prof. Tada Hiroshi) un consiglio superiore, nominato direttamente dal « Doshu », cioè dal capo guida dell'Aikikai Mondiale (Kisshomaru Ueshiba Sensei, figlio del fondatore).

Detto consiglio superiore non si occupa direttamente dell'organizzazione e dell'amministrazione federale, ma ha il diritto di veto su ogni decisione di rilevante importanza, eppertanto tutti i verbali degli organi collegiali federali devono essergli comunicati ed ottenerne il suo benestare per essere operanti: quasi un po-

(continua a pag. 28)

■ **SESSIONE DI ESAMI TENUTA A PESARO IL 7 MARZO 1976 DAL M° FUJIMOTO**

3° Kyu: GHEZZI Sandro; 4° Kyu: GIORGI Franco; 6° Kyu: STORTI Olivia, MARCELLI Giorgio, PIPERNO Fulvio, MUSTO Tiziano, ANTONELLI Fabio.

■ **SESSIONE DI ESAMI TENUTA A TORINO IL 28 MARZO 1976 DAL M° FUJIMOTO**

6° Kyu: COZZUBBO Pietro; 9° Kyu: IZZI Marco.

■ **SESSIONE DI ESAMI TENUTA A FIRENZE IL 10 APRILE 1976 DAL M° YAMANAKA**

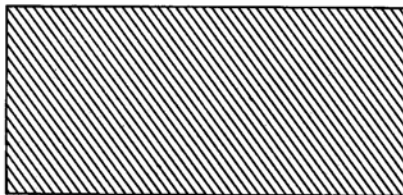
5° Kyu: LANCIERI Domenico, GATTI Andrea; 6° Kyu: LA ROCCA Giovanni, D'ANGELO Giovanni.

■ **SESSIONE DI ESAMI TENUTA A PIETRASANTA L'11 APRILE 1976 DAL M° YAMANAKA**

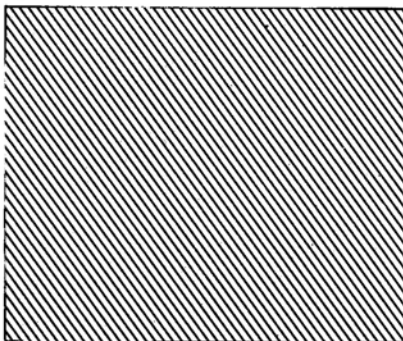
3° Kyu: BENCINI Ivan, FERRO Mariano, POLIDORI Franco, NATUCI Battista; 4° Kyu: ANCESCHI Marco, VERONA Francesco, BARDI Barbara, MORA Maurizio, BERTI Gianfranco; 5° Kyu: DA PRATO Gabriella, BARATTINI Giovanni, BALDI Sirio, MAGGI Giuseppe.

■ **SESSIONE DI ESAMI TENUTA A IMPERIA L'11 APRILE 1976 DAL M° FUJIMOTO**

2° Kyu: RAINERI Carlo; 3° Kyu: FIORENZO Cristiano; 5° Kyu: ALCARDI Angelo, CARUSO Francesco, BOLOGNESI Walter Ettore, PATA Claudio; 6° Kyu: CICCIONE



ESAMI



Paolo, BIGONI Guido, COLETTA Sergio.

■ **SESSIONE DI ESAMI TENUTA A MILANO IL 4 MAGGIO 1976 DAL M° FUJIMOTO**

5° Kyu: BOSELLI Nuccio, CARLOTTI Mauro, RIBONI Francesco, SVERZELLATI Gian Maria.

■ **SESSIONE DI ESAMI TENUTA A S. LUCIA DI CAVA L'8 MAGGIO 1976 DAL M° HOSOKAWA**

6° Kyu: SALIERNO Salvatore, BI-

SOGNO Angelo Gaetano, CON-SALVO Fernando, FERRARA Vincenzo, VITALIANO Carlo, RISPOLI Biagio, DELLA CORTE Giuseppe, BARTIROMO Gerardo, LAMBIASE Lucio; 9° Kyu: SALSANO Michele, SIANI Vincenzo, VITALE Vincenzo.

■ **SESSIONE DI ESAMI TENUTA A PIANO DI SORRENTO IL 10 MAGGIO 1976 DAL M° HOSOKAWA**

6° Kyu: DEL GAUDIO Francesco, VANACORE Raffaele, SOLDATI Paolo, CUOMO Catello, PALMIERI Vincenzo, BRANCATI Ferdinando, MASCOLO Domenico, NACLERIO Giancarlo, ESPOSITO Massimo, BUONOCORE Carmine, FUSCO Angelo, BIBLICO Gabriele; 10° Kyu: PISACANE Carlo, APUZZO Ferdinando, AVITABILE Anfonso.

■ **SESSIONE DI ESAMI TENUTA A SALERNO L'11 MAGGIO 1976 DAL M° HOSOKAWA**

6° Kyu: DE CESARE Vittorio, DE CONCILIO Carmine; 10° Kyu: GAETA Piero, DE CHIARA Francesco.

■ **SESSIONE DI ESAMI TENUTA A ROMA IL 20 MAGGIO 1976 DAL M° HOSOKAWA**

4° Kyu: ZITELLI Alessandro; 5° Kyu: GIORDANO Walter, MARINO Vincenzo; 6° Kyu: MARTUFI Franco, BELLINI Dante; 10° Kyu: ANTONINI Paolo, ROSSI Manuela, ROSSI Morgana.

(continuaz. della pag. 27)

tere (ma soprattutto una garanzia) signorilmente distaccato e sovrano.

Detto consiglio è costituito in parte da alti gradi (oltre il 6° dan), in parte da Aikidoka benemeriti nei confronti dell'organizzazione, onde consentire anche ai non giapponesi (che, come tali, per ovvie ragioni non possono attualmente attingere ai gradi superiori) di avere voce in tale superiore capitolo.

Il Prof. Giorgio Veneri, da Mantova come Virgilio, è stato quindi nominato membro del Consiglio superiore dell'Aikikai mondiale, per i suoi alti meriti nei confronti dell'Aikido.

Il Prof. Veneri è 3° dan di Aikido e consigliere della Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese, ed oltre a svolgere egregiamente la sua professione

di pedagogo, tiene la direzione, in Mantova, di una ottima scuola di Aikido, coltiva le arti tradizionali giapponesi e, soprattutto, si sobbarca anche a personali fatiche, anticipazioni ed esborsi (il tutto, per vero, con scarsa gratitudine da parte degli associati) per l'organizzazione della più importante manifestazione del nostro Aikikai, cioè del raduno internazionale estivo di Aikido e di Cultura Tradizionale Giapponese.

Conosciuto anche in Giappone per la sua bravura, il suo talento ed il suo disinteresse, che va oltre ogni ideologia politica o di altra natura, ha ottenuto la ricompensa che meritava, e che onora l'Italia e noi Italiani che, nonostante tutto, siamo ancora nel cuore dei nostri amici Giapponesi.

L'ha ottenuta, grazie alle acute previsioni dello statuto interna-

zionale, dovute a chi sappiamo, senza l'inganno, in uso presso altre organizzazioni, di offrire gradi superiori a chi non ha potuto conseguirli nell'arte, avvilendo l'arte stessa e coloro che la praticano, compreso innanzitutto il beneficiario.

Cosicché il nostro Prof. Veneri può ben dirsi ora il più grosso Aikidoka d'Italia e non dicano i malevoli che ciò è dovuto al fatto che il nostro è alto un metro e novantacinque centimetri e pesava ben centotrentadue chilogrammi, al tempo della Corea.

In ogni modo giungano al nostro Veneri gli auguri e le felicitazioni dell'Aikikai d'Italia, della redazione di "AIKIDO" e nostro personale per il ben meritato riconoscimento.

C. M.

■ SESSIONE DI ESAMI TENUTA A SAVIGNANO IL 23 MAGGIO 1976 DAL M° FUJIMOTO

5° Kyu: PEZZI Maurizio; 6° Kyu: BASSO Giovanni, NATALE Giovanni, FERRI Fabio; 8° Kyu: VENTALORO Luca.

■ SESSIONE DI ESAMI TENUTA A RIMINI IL 23 MAGGIO 1976 DAL M° FUJIMOTO

5° Kyu: ZAGAGLIA Gabriella, DEL GOBBO Lorella, PISTELLI Italia; 6° Kyu: NARDI Angelo; 7° Kyu: LANZERINI Giovanni; 9° Kyu: CERISCIOLI Luca, CAERAN Maurizio, CAMILLI Marco, CAMILLI Nadia.

■ SESSIONE DI ESAMI TENUTA A NAPOLI IL 30 MAGGIO 1976 DAL M° HOSOKAWA

6° Kyu: ALDROVANDI Ildebrando Claudio, PALMER Maurizio, SCUOTTO Gennaro, DI DONATO Domenico, D'AMORE Bonifacio, MARZOCCO Alfonso,, BRANCHINI Luigi, PAPAROZZI Antonio, MARZOCCO Gabriele, DRUDI Giovanni, DE VIVO Paolo, ESPOSITO Vincenzo, PIANELLI Giuseppe, MAIOCCO Walter; 8° Kyu: MARONGIU Francesco; 9° Kyu: FORCILLO Vincenzo, DE LUZENBERGER Gerardo, BRUNO Pietro.

■ SESSIONE DI ESAMI TENUTA A PIETRASANTA IL 30 MAGGIO 1976 DAL M° YAMANAKA

4° Kyu: COZZOLINO Carmine, PASQUALI Lauro; 5° Kyu: CARENINI Chiara; 6° Kyu: PODDA Salvatore, TOMEI Marco, ZANI Franco Onorato.

■ SESSIONE DI ESAMI TENUTA A TORINO IL 6 GIUGNO 1976 DAL M° YAMANAKA

2° Kyu: ANLERO Maurizio, ANDREATTA Egidio; 3° Kyu: CERRI Mauro, ZARA Luigi, BOTTA Sergio; 4° Kyu: LUINO Alberto; 5° Kyu: GATTI Riccardo, TROFFEI Gianni, DUTTO Giancarlo, MIGLIORE Alfredo, BARILE Antonio, PONTICCHIO Giovanni, CASTAGNA Antonio, LUINO Gualtiero, ZATTARIN Germano, BUTERA Maurizio, MONDELLO Carlo; 6° Kyu: GIANSETTO Ubaldo, GAGLIA Giuliano, RICCI Maurizio, MASSA Mario, RIVOTELLA Michele, TOTARO Vincenzo, PIPOTTO Benito, CA NEVESE Giorgio; 10° Kyu: PAPA Michele, PROTOPAPA Roberto, TOCCO Renato.

■ SESSIONE DI ESAMI TENUTA A CAGLIARI IL 13 GIUGNO 1976 DAL M° HOSOKAWA

6° Kyu: SATTA Guido, CANNAS Renato, NESPOLI Simone, MELIS Antonello, CADDEO Paolo.

■ SESSIONE DI ESAMI TENUTA A PALERMO IL 20 GIUGNO 1976 DAL M° HOSOKAWA

4° Kyu: BAJARDI Salvatore, DE CHALLOT Fausto; 5° Kyu: RENDA Emilio, BUSA' Marcello.

■ SESSIONE DI ESAMI TENUTA AD ANGRI IL 17 LUGLIO 1976 DAL M° HOSOKAWA

2° Kyu: COSENTINO Salvatore; 3° Kyu: ABBATE Giuseppe, COSENTINO Graziella; 4° Kyu: MONETTI Raffaele, PERRONE Pasquale, MARINO Enrico, MARINO Franco, MARINO Paolo, DEL PEZZO Antonio, BOCCIA Antonio, RUSSO Aldo; 5° Kyu: DEL PEZZO Alfonso; 6° Kyu: AVINO Carmine, RIZZANO Mario; 7° Kyu: DONNARUMMA Salvatore, MANZO Domenico.

■ SESSIONE DI ESAMI TENUTA A COVERCIANO IL 31 LUGLIO 1976 DAL M° HOSOKAWA

3° Kyu: FODDE Angelo, GARGIULO Luigi; 4° Kyu: ZANOTTO Ivana, CHIOSSI Ubaldo, MIGLIORE Alfredo, RICCI Mauro, DAVICO Valeria.

■ SESSIONE DI ESAMI TENUTA A COVERCIANO IL 31 LUGLIO 1976 DAL M° FUJIMOTO

5° Kyu: CAPUZZIMATI Fausto, AMERIO Mariangela, ROBOTTI Marco, BROSIO Nadia; 6° Kyu: AMERIO Alessandro, SCAPIN Paolo, SCAPIN Sandra, DE MARTINO Vincenzo.

■ SESSIONE DI ESAMI TENUTA A COVERCIANO IL 31 LUGLIO 1976 DAL M° YAMANAKA

1° Kyu: TRAINA Mario, BONDAVALLI Ideo; 2° Kyu: FABBRI Patrizia, DI BIANCO Antonio.

■ SESSIONE DI ESAMI TENUTA A COVERCIANO IL 7 AGOSTO 1976 DAL M° YAMANAKA

3° Kyu: NEGRO Vera, NEGRO Nicolao, BIANCHI Giovanni 4° Kyu: CANTAMESSA Loredana, BOTTONI Paolo, MANCIOLI Greta.

■ SESSIONE DI ESAMI TENUTA A COVERCIANO IL 7 AGOSTO 1976 DAL M° FUJIMOTO

1° Kyu: GENOVESI Marino, TURRICI Lilla; 2° Kyu: VARINI Marco, BELFIORE Stefano.

■ SESSIONE DI ESAMI TENUTA A COVERCIANO IL 7 AGOSTO 1976 DAL M° HOSOKAWA

6° Kyu: ARGENTIERO Gabriella, PRINCIPE Leonida, HEINZ Mario.

ESAMI

PER

CINTURE NERE

SESSIONE TENUTA A COVERCIANO L'1 AGOSTO 1976 DAL M° JADA

RATTI Giancarlo	SHODAN
BOTTARI Pino	SHODAN
VERGARI Mario	SHODAN
FERRARI Renato	SHODAN
MARIONNI Giampiero	SHODAN
CHIOSSI Gianni	SHODAN
PACCHIONI Ugo	SHODAN
METTA Antonio	SHODAN
ARDUINI Ivano	SHODAN
ZANINELLO Isidoro	SHODAN
GAVIGLIO Giovanni	SHODAN
VECCHI Maggiorino	SHODAN

SESSIONE TENUTA A COVERCIANO L'8 AGOSTO 1976 DAL M° TADA

PIPITONE Maria Grazia	NIDAN
ANDRINI Edgardo	SHODAN
CERTA Matteo	SHODAN
NAPPELLI Sergio	SHODAN

