

AIKIDO



ANNO X - GIUGNO 1981

editoriale

LO STAGE DI COVERCIANO

Le vacanze sono ormai vicine e come ogni anno si rinnova a tutti gli aikidoisti l'invito di partecipare allo stage di Coverciano.

Un invito, diciamo subito, che non ha fini di propaganda e men che meno fini commerciali. Il fatto è che non tutti si iscrivono allo stage con lo spirito di aiki che sarebbe necessario. Per alcuni lo stage è una fatica che decurta il tempo delle vacanze, per altri poi è un dovere « farsi vedere » dal maestro Tada. Se tutti noi coltivassimo sinceramente lo spirito dell'Aikido, lo stage di Coverciano dovrebbe essere il tempo più atteso dell'anno, una fonte di gioiosa realizzazione.

L'Aikido è unione. Una frase troppo ripetuta che sembra non destare più echi nei cuori. Ma i Memorandum del M° Morihei Ueshiba non vengono accuratamente tradotti e messi in bella vista nelle prime pagine di questa rivista solo per onorare il Fondatore.

E' che in essi viene ripetuto ancora e ancora che l'etica dell'Aikido, il suo più valido messaggio, la sua più eletta finalità è l'unione fra gli uomini.

Noi tutti che pur praticando l'Aikido viviamo in una società dove regnano indifferenza, egoismo, disunione, dovremmo attendere con gioia quei giorni (ahimé troppo pochi) nei quali siamo vicini, riuniti mattina e sera da un comune interesse, in un sereno, reciproco scambio di impressioni, emozioni, acquisizioni.

Inoltre anche coloro (vorremmo poter dire tutti) che praticano l'Aikido con la massima costanza e dedizione, sanno quanto è difficile concentrarsi nelle due ore di allenamento per poter raggiungere la quiete nel moto quando si giunge nel dojo con la mente carica degli affanni del lavoro, della famiglia, del traffico cittadino. Lo stage di Coverciano consente, almeno una volta all'anno di vivere per l'Aikido.

Svegliarsi sereni sapendo di recarsi ad un'attività gradita e liberamente scelta, trascorrere una giornata in cui mente e corpo si arricchiscono e si purificano egualmente e addormentarsi, infine, con una sana stanchezza. Lo stage dovrebbe essere dunque, per gli aikidoisti la vacanza più lieta e desiderata. Parlando di stage mi permetto di rivolgermi agli organizzatori che si prodigano per il buon andamento del raduno, per far loro una proposta o meglio una richiesta.

Nella mitologia greca si legge che la lancia di Achille come poteva mortalmente ferire, così poteva curare le ferite causate.

Nei dojo giapponesi gli allievi come apprendevano le tecniche di combattimento, così apprendevano le tecniche di Shiatzu per curare le lesioni che potessero aver volontariamente od involontariamente causate.

Durante uno stage di qualche anno fa, ci fu una breve dimostrazione di Shiatzu direi più dannosa che utile in quanto poteva far nascere l'imprudente desiderio di sperimentare (sia pure a fin di bene) tecniche che richiedono lunghi anni di pratica. Sarebbe certo interessante e fruttuoso lo studio dello Shiatzu se però si ripetesse costantemente ad ogni stage, così come programmato dall'Aikikai Inglese e Olandese.

Per questo stage 1981 i migliori auguri a tutti nello spirito dell'Aikido □

In copertina:

Il M° Osawa, 9° Dan dell'Hombu Dojo, esegue una tecnica di Kinonagare.

AIKIDO

Direttore Responsabile, Aurelio Tommaso Prete
Consiglio di Redazione, H. Tada, C. Bosello, G. Paudice, S. Serpieri
Collaboratori, G. Granone, H. Hosokawa, O. Lilliu, M. Pipitone, C. Vitrano
Direzione e Redazione, a cura della Segreteria Nazionale - Via Eleniana, 2 - Roma - Tel. 75.73.512
Fotografia, A. Landolfo
Disegni, C. Onesti
Autorizzazione del Tribunale di Roma n. 14332 del 29-12-1972
Stampa: Tipolitografia Cavour
Vietata la riproduzione anche parziale dei testi e delle fotografie contenute nel fascicolo

ANNO X
GIUGNO 1981

10

Memorandum di Morihei Ueshiba	2
Coltivare il coraggio di Shigenobu Okumura	4
L'arte in Giappone nella vita quotidiana di Carla Vitrano	6
Aikido in Polonia	10
Una riflessione di Claudio Bosello	10
Equitazione ed Aikido di Franco G. Gabrielli	11
Rubrica Tecnica - Shiho-nage, a cura del M° H. Hosokawa	17
Approfondire il significato dell'allenamento di Masatake Fujita	20
Notiziario di Redazione - Esami	22
European Aikikai Bulletin	25

Nell'esecuzione delle tecniche non si deve mai perdere la concentrazione della forza nel punto unico o tanden, la mente deve restare calma come l'acqua del lago in una notte di luna senza vento. Il M^o Tada esegue un esercizio di Kiawase col bokken.



MEMORANDUM

DI MORIHEI UESHIBA



Allenatevi a porre la mente in armonia con l'attività dell'Universo.

Allenatevi a porre il corpo in armonia con il moto dell'Universo.

Allenatevi a porre il KI, che lega mente e corpo, in armonia con l'opera dell'Universo.

Questi tre tipi di allenamento devono essere realizzati allo stesso tempo al fine di comprendere la realtà dell'Universo e dare gioia alla mente e salute al corpo.

Perché la mente possa essere in accordo con lo spirito dell'Universo, le parole, che sono espressione della mente, devono essere in armonia con il moto dell'Universo ed è così che « le parole si uniscono a Dio ».

Per far sì che le parole siano unite ai fenomeni della natura, i movimenti del corpo devono essere in armonia con le parole.

Mi sono allenato nelle arti marziali per molti anni ed, alla fine,

ho scoperto il segreto del KI. Ho scoperto che mente, corpo e KI devono essere « uno » in completa armonia con l'Universo.

Quando il KI è usato correttamente, la mente ed il corpo divengono una cosa sola ed anche l'individuo e l'Universo si fondono in unità.

Se il KI è usato in modo scorretto, la mente ed il corpo si ammaliranno e, di conseguenza, il mondo cadrà nel disordine spingendo l'intero Universo nel caos.

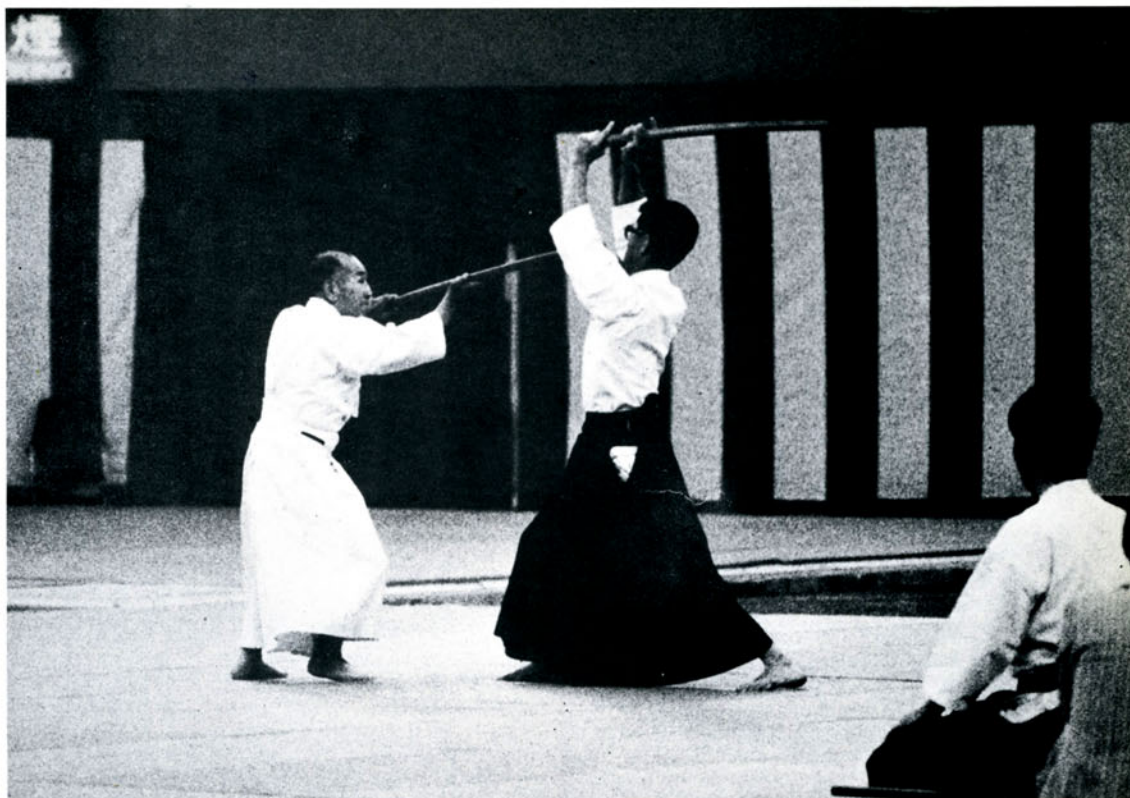
Allenatevi, quindi, duramente per mantenere mente, corpo e KI in buona armonia con lo spirito dell'Universo.

Praticare l'Aikido è effettuare insieme questi tre allenamenti.

L'Aikido è la via verso la verità della vita.

Facile a dire però difficile a fare.

Voi però, non dovete teorizzare, ma solo praticare □



COLTIVARE IL CORAGGIO

di Shigenobu Okumura, Hombu Dojo Shihan

Il problema della mancanza della forza spirituale fra i giovani è stato preso da tempo nella dovuta considerazione. La scuola, peraltro, continua sulla solita strada dell'apprendimento libresco senza far nulla per coltivare nei giovani il coraggio per vincere le avversità.

Non c'è, potrei dire, nessun «apprendimento del ki». Così, sempre più frequentemente leggiamo di

casi di suicidio fra ragazzi e ragazze in età scolare. Quando vengo a sapere del suicidio di un giovane che normalmente avrebbe avuto un futuro di illimitate possibilità, mi sento male al cuore. Allo stesso tempo mi rendo conto del fatto che le arti marziali devono assumere la loro posizione responsabile come mezzo educativo per prevenire questi inutili sprechi di giovani vite.

L'argomento dei suicidi giovanili ha attratto l'attenzione di psicologi, sociologi ed educatori che vi hanno profuso montagne di dotte dissertazioni. Però qualcosa non mi è chiara. Tutti costoro tendono a scaricare la colpa di tutto sul sistema degli esami, sui professori troppo severi e indifferenti, sui genitori irresponsabili, ma quasi nessuno precisa che il suicida poteva avere una certa responsabilità del-

la sua azione. Nessuno vuol dire che questi giovani sono semplicemente viziati o deboli di carattere e questo mi delude. Infatti, per quanto si possa argomentare su molteplici cause remote, non penso che sia di vantaggio alcuno dimenticare che il suicida « sceglie » il sentiero dell'autodistruzione. Se questi giovani avessero coltivato lo spirito di conservazione, una mente paziente e la forza di volontà per superare le prove della vita, le loro immature morti non si sarebbero verificate.

Ecco, dunque, quale credo sia il più pressante impegno delle arti marziali nei confronti della gioventù. Senza inutili rossori dobbiamo considerare la realtà del presente contesto socio-economico in cui i giovani vengono abituati ad essere egoisti e avidi di complete soddisfazioni materiali. Purtroppo nei programmi scolastici non si rinviene nessun mezzo designato a rafforzare la volontà dei giovani ed il loro coraggio di fronte alla vita.

Nel tardo periodo Edo, l'educatore Yoshida Shoin insegnava che « la rettitudine si fonda sul coraggio ed il coraggio si accresce con la rettitudine ». Negli Analecta di Confucio troviamo scritto che « ignorare le proprie responsabilità nei confronti della giustizia è mancare di coraggio ». Lao Tzu, infine, affermava « Se sono sicuro che è giusto, anche se gli altri pensano diversamente, agirò ».

Noi che pratichiamo l'Aikido dobbiamo ben riflettere su questi principi. Durante il nostro allenamento non dobbiamo dimenticare mai che ci alleniamo per sviluppare e fortificare il corpo, il coraggio e la nostra integrità di esseri umani.

Nell'attuale società urbanizzata è necessario poi un particolare tipo di coraggio. Nel contesto urbano viltà, opportunismo, piaggeria e ingratitudine ci aggrediscono anche troppo facilmente. Senza coraggio diventiamo preda del denaro e del potere e non siamo più capaci di afferrare ciò che è intrinsecamente giusto. Il coraggio non si identifica con un comportamento da selvaggi o con sfide da bravacci. Il vero coraggio che ci è necessario è quello che ci lascia decidere con calma e maturità

il corso delle nostre azioni e le porta a compimento.

Kaibara Ekken (1630 - 1714) scrisse un saggio sull'idea di « Bun-Bu » la Via della penna e della spada. In questo saggio troviamo scritto: « Coraggio senza carità e giustizia farà di un grand'uomo un ribelle e di un uomo meschino un ladro ». Così Ekken espresse il pericolo del coraggio che non sia temperato dal senso morale.

Una vera arte marziale deve essere controllata da un senso morale particolarmente alto se non si vuole che si esaurisca in sistemi di morte e di distruzione.

In Giappone la parola Bu (arte marziale) è usata raramente da sola.

Si parla sempre di « Shin Bu », di « Ten Bu », di « Sei Bu ». Shin (divino), Ten (Celeste), Sei (santo) erano aggiunti per indicare che l'ideale Arte Marziale deve essere in un certo senso diretta dallo « Spirito Santo ».

Se vogliamo far nostro questo ideale dobbiamo sviluppare un vero coraggio fatto di costante fermezza e forza interiore che sia inseparabilmente unito a sublimi ideali morali □



Foto pagina accanto e a destra: Il M^o Iwata di Nagoya, 9^o Dan, esegue un kumitachi col bokken durante una recente manifestazione di Aikido.



di Carla Vitrano

L'ARTE IN GIAPPONE NELLA VITA QUOTIDIANA



Shisendo (Padiglione dei poeti), Kyoto.

Si dice comunemente che i giapponesi sono un popolo di artisti così come gli italiani ed i russi sono un popolo di musicisti. Questo non significa che il giapponese medio abbia un gusto artistico migliore della media degli europei, ma piuttosto che l'arte esercita una forte influenza nella vita del popolo giapponese senza essere in alcun modo confinata in determinate classi o cerchie intellettuali. Anche nel Giappone moderno, nonostante l'inevitabile volgarità che caratterizza il commercialismo, la influenza dell'arte sulla vita di tutti i giorni resta sorprendentemente forte e diffusa e tende, se mai, ad accrescersi. Questo gusto artistico nasce da un sistema di valori estetici di grande e profonda raffinatezza che hanno la loro matrice in quel complesso di forme culturali che sorsero come manifestazione della pura religiosa operatività Zen o meglio del lavoro vitale dello stesso Zen che tecnicamente è chiamato Zen-ki. Questo termine può essere tradotto « attività Zen » e contiene il significato di sorgente, dinamismo, impulso, movimento, spontaneità, immediatezza.

L'attività Zen ha trovato espressione in parole ed in gesti, in forme architettoniche ed in utensili d'uso comune, ma anche in aspetti della natura come il suono dell'acqua, un fiore o il volo d'un uccello perché l'attività Zen si può manifestare in ogni luogo, in ogni tempo ed attraverso qualsiasi oggetto. Fondamento ed origine delle concrete espressioni del Zen-ki è la « qualità che precede la forma ». Di questa qualità si parla in molti koan quali:

- « originariamente nulla »
- « prima della separazione del
[cielo e della terra] »
- « la faccia che avevi prima di
[nascere] »
- « parlare prima di emettere la
[voce] »

Dal punto di vista Zen questo fenomeno « prima della forma » è l'arte nelle sue radici più vere, qualcosa che l'arte può raggiungere solo prescindendo da se stessa.

L'arte secondo Kant è opposta al lavoro perché è priva di interesse, senza preoccupazioni pratiche né scopi materiali. L'arte Zen, al contrario, non è un gioco distaccato perché è un'attività seriamen-

te e concretamente vissuta, ma ha un suo particolare modo di essere distaccata che nasce dalla totale concentrazione del sé senza forma.

Questo distacco Zen è completamente diverso dalla « interesse-los » dell'arte comunemente intesa, perché deriva unicamente dallo stato di mu-shin indica una completa libertà da attaccamenti anche nella concreta vita quotidiana:

« Camminare è Zen, sedersi è
[Zen]

parlando o in silenzio
in moto o in riposo
sono sempre sereno e tranquillo »

E' questo un modo di vivere realmente libero e senza ostacoli che non è appesantito da discriminazioni e non ha attaccamenti neanche per il Buddha.

Il complesso culturale, unico nella storia del mondo, che si manifestò in Cina durante le dinastie T'Ang, Sun e Yuan ed in Giappone durante le epoche Kamakura, Muromachi e Momoyama, deve la sua nascita ed il suo sviluppo proprio al lavoro espressivo del « ridestato » Sé senza forma. Nell'arte



Shi K'o (Sekkaku). Maestro Zen in meditazione. 10° secolo.

Zen non è il sé ordinario che esprime il concreto esteriore aspirando a ciò che è senza forma. Piuttosto è il Sé senza forma che esprime se stesso liberamente come oggetto creativo. L'oggetto d'arte non è, quindi, esteriore all'artista, al contrario l'artista è l'opera d'arte. L'arte Zen non è, dunque, né realistica, né impressionistica, ma, come dice Shin'ichi Hisamatsu, espressionistica.

Parlare di attività Zen o di arte Zen non significa, peraltro, considerare l'espressione di una prerogativa di monaci e monasteri. Lo Zen monastico, è vero, produsse non poche pregevoli opere d'arte, ma, nel confronto, il prodotto del laicato Zen è, se non superiore, altrettanto importante perché in Giappone lo Zen permeò di sé tutta la vita quotidiana del popolo nei vari aspetti: teatro Noh, musica Noh, poesia Haiku, calligrafia, pittura, arte della spada, arte dell'arco, arte del Tè e molti altri ancora.

Si può, quindi, parlare di cultura Zen intendendo così un integrato contesto culturale in cui ogni espressione artistica è intesa in

relazione ai valori, ai principi ed ai criteri dello Zen.

Trattare di questi valori o criteri estetici nell'arte giapponese sarebbe estremamente difficile per un occidentale, se non esistesse una autorità in materia da cui mutuare il sistema di analisi. Si tratta del già citato Shin'ichi Hisamatsu che studiò con il più grande filosofo giapponese Nishida Kitano.

Secondo Hisamatsu i criteri estetici dell'arte Zen si articolano in sette caratteristiche fondamentali che ogni opera d'arte Zen deve possedere: Fukinsei, kanso, koko, shizen, yugen, datsukoku e shijaku.

Queste caratteristiche sono la pietra di paragone per stabilire se un oggetto d'arte o d'uso comune possiede i requisiti richiesti dal gusto giapponese. Le sette caratteristiche, inoltre, devono essere tutte presenti in quanto agiscono come un tutto indivisibile.

Esaminiamole, dunque una ad una.

Fukinsei: asimmetria — è qualcosa di più di un concetto geometrico. Indica mancanza di perfezione, ricerca di un non finito che lascia spazio all'immaginazione.

Grazia, completezza e precisione vengono rinnegate perché l'arte Zen non è ossessionata da definizioni o discriminazioni.

Questa mancanza di perfezione, infine, non è amore del primitivo, come un interesse esotico per l'arte africana, ma piuttosto un estremo raffinamento del gusto. Una ciotola di contadini può divenire un prezioso tesoro, ma scoprirla fra tante rozze sorelle, individuarla come opera d'arte, equivale ad un atto creativo che solo un vero conoscitore o un vero artista può compiere.

Kanso: semplicità — è il contrario dell'ostentazione volgare o dello splendore barbarico. La cura posta nell'usare superfici spoglie e semplici disegni geometrici, porte scorrevoli rivestite di carta bianca in contrasto con la lacca nera, tatami verde pallido e legno naturale, conferisce all'architettura giapponese una pura matematica bellezza, un senso di moderna freschezza e di raffinata eleganza ben diverso dallo stile che chiamiamo rustico o primitivo.

In ogni caso la meta è l'essere



Giardino Zen del Tempio di Ryoan-ji.

senza limiti come un cielo senza nubi.

Koko: austerità — letteralmente significa asciutto, inaridito, elevato. Indica una condizione in cui è stata cancellata ogni traccia di sensualità, crudezza o immaturità; qualcosa di tramandato negli anni attraverso una lunga esperienza. In effetti per comprendere l'idea di *koko*, è necessario fare riferimento ai concetti di *wabi* e *sabi*. Questi aggettivi esprimono una profonda concezione dell'uomo nella sua relazione con l'arte frutto della nobile civiltà cinese e tipica dello Zen. L'anima dell'uomo viene concepita dualisticamente, da un lato amante della natura e della vita eremitica, dall'altro interessata alle relazioni umane.

Lo Zen ha fuso le due tendenze portando nella vita quotidiana del popolo giapponese l'amore per la semplice ma elegante povertà degli eremiti taoisti. *Wabi* e *sabi* non sono sinonimi; *sabi* è oggettivo: una tazza, una lanterna di pietra possono essere *sabi* — *wabi* è soggettivo: il sentimento del *wabi*, pur essendo riferito a *koko*, abbrac-

cia in effetti tutte e sette le categorie.

Shizen: naturalezza — si riferisce allo stato di « non mente » che non è mai forzato. Per quanta faticosa cura si ponga nel creare l'opera d'arte tutto deve essere assolutamente naturale. Questa caratteristica presuppone un allenamento spirituale (ad esempio in un DO) che generi l'immobilità nel movimento, il controllo completo ma rilassato. E' la differenza fra conoscenza e saggezza.

Yugen: profonda e raffinata grazia — per il gusto giapponese non tutto deve essere espresso. Una suggestione sottile, un'eco delicata sono molto importanti. I dipinti monocromi suggeriscono i dettagli senza che siano presenti. Il gesto appena accennato, virilema pieno di grazia di un attore Noh, esprime un sentimento più profondo del tempestoso gesticolare del Kabuki. *Yugen* è grave ed oscuro, ma non melanconico né pauroso.

Una casa ben arredata, in sufficiente penombra deve essere suggestiva e riposante, mai scomoda o deprimente.

Datsukoku: ripudio della volga-

rità e della mondanità — non indica una fuga dal mondo, ma il rifiuto delle mode, delle convenzioni, delle opinioni comuni. E' rifiuto di ogni schiavitù morale senza, peraltro, rinnegare i propri doveri nella vita presente. Si può essere liberi senza rifiutare il proprio contesto sociale, si può lavorare in ufficio rimanendo appartati. Uno stoico dell'antica Grecia riconoscerebbe subito il significato di *datsukoku*. Significa anche ripudio delle lusinghe di Mammona per una vita di *wabi*.

Shijaku: tranquillità — indica ciò che non è inquieto né genera inquietudine. E' una condizione spirituale in cui l'animo è composto e sereno, in naturale equilibrio. Tale stato si fonda sul Mu, il Nulla inteso dallo Zen come forza creativa. Quindi non è uno stato negativo perché « forza è calma, debolezza spesso non lo è ».

Si può dire in conclusione di questa breve analisi dei valori estetici dell'arte giapponese che essi non investono solo l'espressione artistica, ma sono il sostrato di un completo modo di vivere su una base Zen □

AIKIDO



Staż w S.O.M.A.

W dniu 8 listopada odbył się staż w SOMA którego tematem było UNDO. W stażu tym wzięło udział 45 studentów aikido prawie z całej Polski. Przybyli z Wrocławia, Złotowa, Szczecina, Płot, Łobza, Zielonej Góry, Polie, Stargardu Szcz. Pyrzyko i Szczecina. W stażu wzięli udział instr. Bratwiński D., Lemek Z., Leśniewicz R., Mazurek W., Maszka Z., Nowak M., Osiński M., Poczaykowski Cz., Szymonowicz U., Wiśniewski M., Woźniak J., i Woźniak M.. Został wyświetlony film szkoleniowy aikido z Kisshomaru Ueshiba.

Niecodzienny staż

Nadszedł oczekiwany dzień przyjazdu gościa z Kopenhaga Aikikai. Już po raz pierwszy przyjechał do Polski Niels Bodker instruktor z Danii. Staż ten trwał od 22.11. do 1. 12.80 r. w szkołach w Szczecinie /SOMA, AZS AR i TKKF "ORKAN"/ Szklarskiej Porębie i Wrocławiu. W stażu uczestniczyło około 250 studentów z całej Polski. W szkoleniu tym wzięło udział bardzo mało instruktorów, co ohyba znaczy, że już bardzo wysoki poziom reprezentują owi instruktorzy. Instruktor Bodker uczył nas aiki tai so i Do - in. Odbywały się treningi: KI, aikido z technikami Kokyu Ho, Ikkyo, Shiho nage, Tenohi nage, Irimi nage, Kote gaeshi, i Kokyu nage. Studiowaliśmy techniki w Techii waza, Ushiro waza, Suwari waza i Hanmi Handochi waza. Odbyły się również treningi z Jo. Był to wielce pouczający staż. Nie zabrakło nam czasu na spacer po górach, na zwiedzenie zabytków i muzeum oraz interesujących miejsc. Wszędzie była zła atmosfera i zaangażowanie. Tym którzy przyczynili się do zorganizowania tego stażu serdecznie dziękuję.

Marian Osiński

Prelacje

W dniu 4.12.80. instruktor J. Wysocki wygłosił prelekcje o aikido na Politechnice Szczecińskiej wykorzystując filmy z Doshu Kisshomaru Ueshiba i Morihiro Saite.



AIKIDO IN POLONIA

Alcuni aikidoisti polacchi hanno scritto per esprimerci la loro simpatia ed il loro desiderio di camminare con noi sulla Via dell'unione dello spirito con sincera dedizione.

Hanno anche inviato il loro giornalino AIKIDO di cui pubblichiamo la prima pagina.

Siamo loro grati per la loro amicizia e per l'esempio del loro entusiasmo e della loro fede: sono grandi doni per tutta l'Aikikai d'Italia nel vero spirito dell'Aikido.

Dear friends from Poland we were touched reading your letters full of sincere dedication and enthusiasm. You love other people and love your practice, then you really have the true spirit of Aikido.

Your letters originated from your Aiki reached us as a great gift. Through your heart-felt words we renew our faith in the way and our joy in it.

Thanks to every one of you: to Tomek, Marian, Czesław, Ursula and to all the aikidoists of Poland who, following the way of Aiki, are united with us to create a world of love.

AIKIKAI D'ITALIA

UNA RIFLESSIONE

Abbiamo sovente richiesto la collaborazione di coloro che praticano l'Aikido, anche se non sono collaboratori fissi della nostra rivista, perché ognuno sia stimolato e accresciuto dalle idee degli altri.

Ha risposto al nostro invito una nota personalità dell'Aikikai d'Italia, un amico a tutti caro, Claudio Bosello che presenta una sua riflessione sul difficile compito di insegnare l'Aikido.

La sola vera disgrazia per un Maestro è avere degli allievi che non gli insegnano nulla.

E' un errore, credo comune, pensare che il rapporto allievo-maestro sia un rapporto di sudditanza; è in realtà un rapporto di devozione che degenera in sudditanza quando l'allievo è passivo e spiritualmente sonnolento, oppure è teo- egoisticamente a carpire tecniche che gli diano potere.

D'altra parte se il Maestro consente questa denaturazione abdica a se stesso per divenire un insegnante o meglio un istruttore.

Il rapporto con un istruttore è di dare-avere.

Il rapporto con un Maestro è di di Essere — Essere.

Il fascino e la suggestione dell'Essere è profondo e incalcolabile, l'interesse per un istruttore, ad un esame senza passione, risulta proporzionale alla valutazione costo-profitto.

Un Maestro non possiede nulla, men che meno l'autorità, egli è ed è i volti di ciascun allievo compreso il suo, egli è allievo di se stesso.

Un istruttore ha un solo volto, il proprio e molta autorità (specialmente se emerge da una voce marcatamente cavernosa).

Succede spesso che un istruttore pretenda gli effetti del fascino d'un Maestro, ignorando che la tradizione non tramanda questo rapporto, ma solo la sua impalcatura, uno scheletro calcificato entro il quale si gesticola.

E' generalmente questo processo che consente il trasformarsi della Vita in finzione e la finzione è gestita da alcuni.

Vi è quindi un'unica risorsa, la consapevolezza dei gestiti, unica sorgente d'insegnamento per un Maestro, che altrimenti sarebbe solo un asceta, un mistico o un eroe.

Claudio Bosello



EQUITAZIONE ED AIKIDO

di Franco G. Gabrielli

Che l'equitazione sia un'arte, lo sanno solo in pochi. Si tratta di quelle rare persone la cui sensibilità e la cui intelligenza non permettono di mettere il cavallo allo stesso livello di un qualsiasi attrezzo sportivo. Gli altri, pur fregiandosi a sproposito del titolo di « cavalieri », non fanno che infamare la categoria e torturare dei poveri equini. L'arte dell'equitazione, portata avanti col dovuto spirito, affina chi la esercita, tanto da trasformarsi in una vera e propria « via », in quello che gli orientali chiamano « do ».

Questo « do » noi lo conosciamo da tempo, attraverso discipline quali il Judo, il Karate-do, l'Aikido, il Kendo, il Kyudo. Ma nella maggior parte delle scuole occidentali che si sono appropriate di queste arti marziali, il « do » è rimasto quasi completamente ignorato. Proprio come l'equitazione che si è ridotta ad un semplice « cavalcare ». In queste arti, quando viene a mancare l'essenza, cioè la ricerca di una via interiore, quando si mira solo all'esteriorità tecnica, prescindendo dalla sensibilizzazione e dalla raffinatezza, non si può mai otte-

nere gran che. Così il Judo è diventato una semplice lotta, d'altra parte meno bella e spettacolare del Sambo russo o della nostra lotta libera e greco-romana, il Kendo una forma di scherma a cui la nostra ottima scuola italiana non ha nulla da invidiare, il Karate un pugilato con uso di calci che in Francia ha già avuto la sua tradizione assai prima dell'avvento della scuola giapponese in occidente. Dunque, possiamo vedere bene come, private del « do », della « via interiore », queste arti marziali abbiano perduto la loro essenza e rischino di

rimanere cristallizzate in pochi sterili « kata ».

Prendiamo ora in esame l'Aikido. Esso, mantenendo rigorosamente le sue regole e sfuggendo alle lusinghe dell'agonismo, riesce ancora a darci l'idea di ciò che il « do » vuole significare, ma non dobbiamo mai perdere di vista questo concetto o rischieremo di portarlo alla stregua delle succitate discipline. Sia ben chiaro che, senza le tecniche respiratorie e la pratica dello Zazen, l'Aikido rappresenta ben poca cosa! Apprenderlo meccanicamente, pur esercitandosi con perseveranza, ma senza cercare di ottenere realmente l'unione (=ai) che ne costituisce il fondamento e senza partecipare « interiormente » alla esecuzione dei movimenti, conduce solo ad un vicolo cieco. Fare Aikido significa lavorare su noi stessi con l'aiuto dei maestri e dei compagni, significa non già dimostrare attraverso una tecnica di saper sopraffare un avversario, bensì eseguire dei movimenti che hanno sempre come centro unico il tandem e da esso partono per creare una perfetta unione col tandem dell'Uke. Su questi presupposti si sviluppa la armonia e sono essi che ci consentiranno finalmente di intraprendere il cammino per quella « via » che ha come fine ultimo l'incontro con noi stessi. E' la via dell'universalità, dei veri valori. E' la via che porta all'equilibrio.

Al di là di questo restano poche leve, qualche ancata ed effimere proiezioni che ci vengono

concesse perlopiù dalla benevolenza o dall'inesperienza dell'Uke.

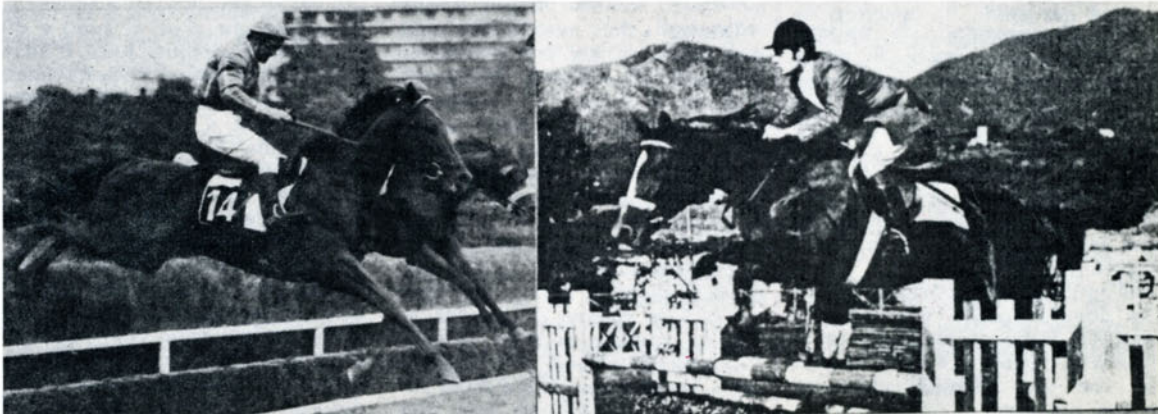
In equitazione, ad un certo momento, veniamo a trovarci di fronte al medesimo problema. Può sembrare assurdo, ma è proprio così. Chi crede che montare a cavallo sia semplicemente uno sport, non ha capito nulla! Sciare può essere ed è solamente uno sport: con la neve di un certo tipo, con gli sci di una determinata lunghezza e peso conveniente, dovutamente sciolinati, con una buona tecnica ed un fisico allenato, nulla ci vieta di ottenere dei successi. Ma col cavallo è un'altra cosa. Il cavallo è vivo, ha un suo carattere, ha i suoi problemi quotidiani come tutti gli organismi viventi, ha le sue incertezze, la sua sensibilità. Non è un oggetto creato apposta per fare dello sport. Anzi, specialmente per quanto riguarda l'equitazione, dove il salto è condizione necessaria, il cavallo si dimostra inadatto rispetto ad altri animali: al cavallo non piace saltare. In natura chi salta per vocazione sono le cavallette, i canguri, le gazzelle impala e qualche altro, ma i cavalli no. Essi galoppo e gli ostacoli, quando possono, li aggirano. Saltano solo se nel salto è la loro unica salvezza. Ai cavalli atleti, a quelli cioè che noi prepariamo per certe competizioni sportive, viene perciò « insegnato » anche a saltare e, se pure con scarso entusiasmo, essi eseguono quanto richiediamo. Naturalmente ci vuole un addestratore paziente, sensibile intelligente, esperto e deciso, che

sappia « convincere » il cavallo e non « costringerlo ».

Trà tutte le qualità elencate, che sono poi le stesse richieste a chi pratica l'Aikido, non a caso ho citato per prima la pazienza. Essa è fondamentale e deve essere infinita se vogliamo veramente raggiungere risultati duraturi. Essere pazienti significa sapersi dominare, non aver premura, attendere il momento giusto. La fretta compromette spesso l'esito delle imprese umane. C'è poi la sensibilità, senza la quale non si ottiene nulla e di cui ancora dovremo parlare a lungo. L'intelligenza, da parte dell'uomo, è quel postulato obbligatorio, tramite il quale egli è in grado di elaborare tutti quei dati che la sensibilità gli ha concesso di raccogliere. Dunque, senza intelligenza, la sola sensibilità serve a poco. Abbiamo quindi la esperienza, che acquisiscono solo coloro che hanno avuto pazienza e sensibilità e che, attraverso l'intelligenza, si sono creati un ricco bagaglio di sapere. Infine, ecco la decisione. Essa viene per ultima perché è bene che sia una qualità messa in atto solo da chi sa esattamente ciò che deve fare, da chi cioè abbia affinato sufficientemente le altre qualità citate.

Dunque l'uomo, per ottenere buoni risultati in equitazione come in Aikido deve possedere queste qualità unite ad un buon autocontrollo: infatti, solo quando sappiamo vincere e dominare noi stessi, possiamo pretendere di controllare gli altri e soprattutto gli animali, che nella loro primi-

Foto 1 e 2: Le due foto ci mostrano da una parte un fantino, impegnato su un ostacolo da steeple chases, dall'altra un cavaliere che si esibisce in concorso ippico. Si tratta sempre di cavalli che superano ostacoli, ma l'esecuzione dei due animali è ben diversa: il cavallo del fantino è visibilmente disturbato dallo squilibrio dell'uomo che gli sta in sella. La conseguenza è che l'animale salta in condizioni assai difficili. Possiamo notare fra l'altro che la sua schiena è schiacciata e non si può arrotondare nella parabola del salto, come naturalmente dovrebbe. Il bilanciamento testa-collo non svolge alcuna funzione basculante, necessaria ai fini dell'equilibrio dell'animale, poiché è trattenuto da un'azione di trazione violenta delle redini. La causa di tutto ciò è dovuta al cattivo assetto del fantino che, con lo sguardo fisso verso il basso, ha perso il controllo della propria posizione. Nell'altra foto avviene esattamente l'opposto e l'animale si serve a meraviglia del bilanciamento testa-collo, grazie soprattutto al fatto che il cavaliere mantiene un assetto ineccepibile.



tiva sensibilità, sanno valutare in giusta misura chiunque li avvicini.

Senza questi presupposti, poco si può ottenere, ma anche possedendo le qualità richieste, non si finirà mai di perfezionarle. E questo in fondo è il compito di chi intraprende una « via » interiore che, già a priori, sappiamo non aver traguardi, perché tutto ciò che ha un traguardo contiene scarsi valori universali.

Tornando all'argomento della sensibilità, dicevo che è doveroso parlarne più a lungo, proprio perché essa più delle altre qualità accomuna l'equitazione al nostro Aikido. Si tratta di quella particolare sensibilità, volta a cogliere con prontezza ed in misura esatta quanto di esperienza ci può offrire l'Uke durante il suo attacco o il cavallo che montiamo per la prima volta.

In Aikido sappiamo bene come sia compito del più esperto quello di *compensare* le manchevolezze o le incertezze del compagno, attraverso un maggiore o minor apporto non solo tecnico, ma anche interiore, tanto da polarizzare e rendere fluida una situazione che altrimenti potrebbe ristagnare a causa di certe deficienze e compromettere l'armonia dell'incontro tra i due compagni.

Dalla dinamica di un attacco deve nascere quell'unione che porterà allo sviluppo della tecnica e non si tratta qui di un gioco cronometrico, né di un affiatamento particolare con l'Uke (cosa questa che rientrerebbe nella sfera della pura esibizione) bensì dello sviluppo di quella sensibilità che ci dice immediatamente di quanto dovrà essere il nostro apporto relativamente a ciò che ci viene offerto dal compagno. E' un gioco di percentuali, in cui dovremo sforzarci di ottenere assolutamente il massimo: se il nostro compagno sarà esperto quanto noi, basterà limitarsi ad un 50% a testa, altrimenti il più bravo dei due compenserà le carenze dell'altro sino ad ottenere il 100% cioè l'unione perfetta, l'armonia.

In equitazione il cavaliere ha lo stesso compito da assolvere nei confronti del cavallo: compensare le deficienze dell'animale, le sue eventuali manchevolezze, le sue distrazioni. Bisogna impegnare il cavallo sotto di noi, « metterlo in lavoro », come si dice, cioè convincerlo a concentrarsi su ciò che sta facendo, sollecitandolo con la voce e con le azioni, comprimendolo con le gambe tanto da « racco-



Foto 3: Federico Caprilli, ideatore del sistema naturale di equitazione, offre in questa fotografia un chiaro esempio di come bisogna agevolare il cavallo durante la parabola del salto.

glierlo » e renderlo così elastico e scattante, pronto all'obbedienza immediata. E' dunque nostro compito capire subito di quanto bisogna intervenire ed in quale direzione volgere l'impegno per ottenere anche qui il massimo del risultato, ossia l'unione col cavallo. (Foto 1 e 2). Per questi motivi la nostra sensibilità va acuita ad ogni costo, fin dal primo momento che decidiamo di praticare Aikido o equitazione, onde evitare che nel tempo i nostri progressi subiscano un arresto, dovuto all'impossibilità di raggiungere l'armonia con i nostri compagni di lavoro.

Voglio qui ricordare un maestro dell'equitazione che merita la nostra attenzione non già per aver inventato qualcosa di nuovo, ma per aver saputo, proprio grazie alla sua estrema sensibilità, trasformare in arte un barbaro sfruttamento dei cavalli per usi bellici, dando vita a quella che fu giustamente definita « equitazione naturale ». I suoi preziosi insegnamenti ci indicano come, pur pretendendo dall'animale obbedienza all'uomo, sia necessario lasciare che il cavallo possa esprimersi servendosi, come meglio può, di tutti i suoi mezzi, senza contrasti da parte del suo cavaliere, che grazie ad un assetto ineccepibile, sarà in grado in ogni momento di formare corpo unico col cavallo stesso, rispettandone le delicate reni e la bocca mediante il giusto uso delle redini.

Colui che impose queste regole sacrosante era un ufficiale di cavalleria di Pinerolo, Federico Caprilli, vissuto agli inizi del nostro secolo. (Foto 3). Ma non dobbiamo credere che l'equitazione naturale sia un'invenzione dell'epoca nostra. Essa è invece una riconquista avvenuta da parte di un uomo di talento che, coi suoi geni ha ereditato un ricordo sepolto nel passato. Il ricordo dell'antichità greca, quando già Senofonte det-

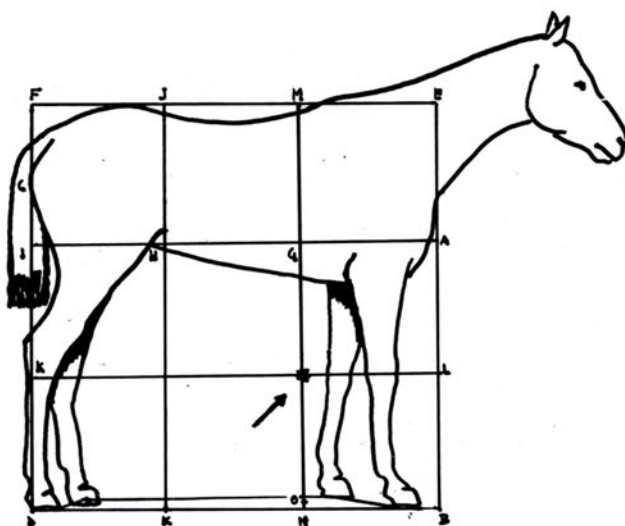
tò le regole dei rapporti tra uomo e cavallo; un ricordo più remoto ancora, di quando la cavalleria Italiana, grazie alla sua grande perizia nell'arte dell'equitare, riuscì a disperdere le forze egizie del potente Ramses II; o forse addirittura il ricordo di un mito, quello di popoli antichissimi che montavano a cavallo senza neppure servirsi delle redini, tanta era la loro facilità di comunicazione con gli animali sopra i quali si muovevano, ottenendo pronta obbedienza con la sola parola e l'indicazione delle gambe. Così si spiega pure l'abilità di quei Samurai dell'epoca feudale giapponese che, montati sui cavalli in piena corsa, potevano servirsi a loro comodo e con precisione stupefacente, delle proprie armi, in quanto governavano i destrieri mantenendo libere le mani.

Questi valori si sono poi andati perdendo. Si sono persi a causa di uomini che per secoli si sono curati solo dello sviluppo tecnico, trascurando, ad eccezione di pochi, l'allenamento delle proprie qualità interiori e l'affinamento di quei sensi che la natura aveva loro elargito.

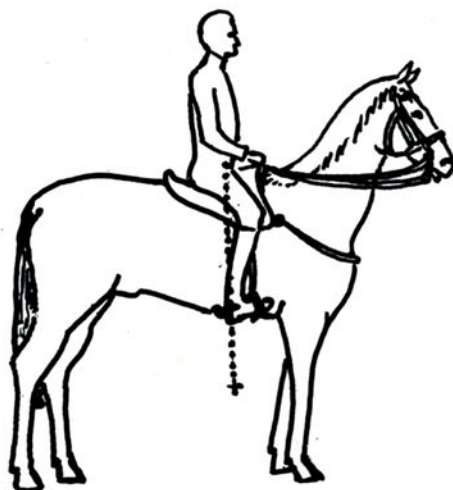
Può sembrare a qualcuno paradossale che in questo contesto si voglia paragonare uno sport olimpico, come l'equitazione, ad un'arte marziale giapponese come l'Aikido, solo perché alla base delle due discipline necessitano sensibilità ed autocontrollo. Ed infatti, non è solo questo il motivo che mi ha spinto a tracciare un tale parallelo, bensì molti altri, anche di ordine pratico, che, brevemente, illustrerò di seguito.

Consideriamo anzitutto l'assetto che deve tenere chi vuole esercitarsi in queste due arti. L'assetto, lo sappiamo, è quella particolare posizione che bisogna assumere per praticare con successo una qualsiasi disciplina atletica. L'assetto è ben definito per ogni sport e non è ammissibile che possa venir mutato nelle sue linee principali, senza pregiudicare l'equilibrio di chi esegue i movimenti.

In equitazione l'equilibrio deve essere mantenuto non solo dal cavaliere, ma anche e soprattutto dal cavallo che è il vero atleta nella situazione specifica. E per consentire all'animale di mantenersi sempre nel suo equilibrio naturale, abbiamo visto che bisogna evitare di contrastarlo, pur dirigendolo. Questo richiede una massima cura nel nostro assetto, che deve portarci a far coincidere



Tav. 1: Rappresentazione geometrica delle proporzioni di un cavallo ove si determina, in base a recenti studi ippometrici, il suo centro di gravità, segnato dalla freccia.



Tav. 2: Un cavaliere che sta in sella secondo il sistema Caprilliano, deve fare in modo che la perpendicolare che cade dal suo centro di gravità incontri quello del suo cavallo.

sempre il nostro centro di gravità con quello del cavallo. Questo centro, se per l'uomo è posto nella regione del tanden, nel cavallo si trova in quella cosiddetta « delle cinghie » (tavola 1) e solo se montiamo con la giusta angolazione delle gambe e con la giusta inclinazione del busto, possiamo far combaciare la verticale di questi due centri (tavola 2). Tale posizione va mantenuta con un costante autocontrollo, quello stesso direi che dobbiamo osservare nello Zazen e senza il quale il corpo lentamente si affloscia e, mentre nello Zazen la respirazione si altera e non si possono più ottenere quei risultati che ci prefiggevamo, sulla sella si perde irrimediabilmente il contatto col centro di gravità del cavallo e la conseguenza sarà quella di non poterne più seguire armonicamente i movimenti.

Tornando all'Aikido, vediamo come anche qui sia doveroso mantenere un assetto che, se è abbastanza semplice da fermi, nella fase dinamica e cioè durante i Tai sabaki, rischia di alterarsi in ogni momento. La schiena deve essere sempre diritta, le gambe non devono stare rigide, bensì elastiche e leggermente flesse in modo da mantenere basso il centro di gravità, le spalle debbono essere rilassate — e questa è una regola ferrea anche in equitazione, dove la rigidità delle spalle si trasmette inevitabilmente alle braccia e quindi alla bocca del cavallo che a sua volta si irrigidisce —. Infine abbiamo la concentrazione sul tanden e, visto che l'Aikido, come l'equitazione, si pratica almeno in due, si deve instaurare un legame tra il tanden del Tori e quello dell'Uke per ottenere quell'unione che sta alla base di questa disciplina. E' un colloquio tra baricentri, lo stesso che abbiamo tra cavaliere e cavallo! I due punti fatali devono essere come collocati da un filo elastico perché si possa parlare di questa unione (tavola 3). Su di essa sono imperniati sia l'equitazione che l'Aikido. E' una ricerca costante che può dare un risultato soddisfacente solo quando la si raggiunge. Chi invece non se ne cura, monterà a cavallo senza ottenere dall'animale altro che spostamenti eseguiti di malavoglia e sempre più spesso si vedrà costretto a lottare contro l'animale che si sente violentato nella sua libertà. Chi non se ne cura praticherà un Aikido da barzelletta, con un Uke per nulla

convinto dei suoi attacchi e procederà a strappi e strattoni, proprio perché mancherà quell'unione che è il primo scalino verso la armonia.

C'è un'altra cosa che associa la equitazione all'Aikido ed è precisamente la superiorità che deve raggiungere chi si dedica a queste discipline. Parlo della superiorità su sé stessi e non già sugli altri o sul cavallo!

Essere superiori a sé stessi, in equitazione significa non curarsi d'altro che del proprio assetto per migliorarlo sempre più, ignorando ciò che il cavallo fa sotto di noi. Nulla deve preoccuparci se siamo in unione e in armonia col cavallo, neppure l'ostacolo più imponente. Il nostro sguardo non dovrà puntarsi su di esso, ma guardare oltre come se l'avessimo già superato, con quello stesso spirito che adottiamo nella pratica del Karate, quando immaginiamo che la nostra mano abbia già attraversato l'oggetto che essa si prefigge d'infrangere, un attimo prima di calarvi sopra con decisione.

Ai tempi della cavalleria più gloriosa questo atteggiamento veniva definito: « il cuore al di là dell'ostacolo! » ed era giudicato condizione essenziale per ogni buon cavaliere. Chi non possedeva questa facoltà di autocontrollo era ritenuto un inadatto a montare a cavallo (foto 4).

In Aikido esiste lo stesso problema di superiorità: non dobbiamo fissare il nostro sguardo sulla lama del coltello che ci minaccia, né sulle mani che ci aggrediscono. Finiremmo col rimanerne come ipnotizzati e non potremmo certo anticipare l'attacco, deviandolo con l'ausilio delle tecniche. L'aggressore va guardato in faccia, in quel punto preciso che si trova tra i suoi occhi e che ci consente di inquadrarne tutta la figura. Non deve esserci preoccupazione in noi, ma solo decisione e sicurezza, ossia superiorità sulle nostre emozioni. Fare Aikido significa vincere sé stessi, vincere i propri istinti, le proprie paure, le proprie incertezze. Fare Aikido vuol dire far parte delle forze naturali che procedono senza animosità, senza affanni, senza emozioni, con la massima indifferenza.

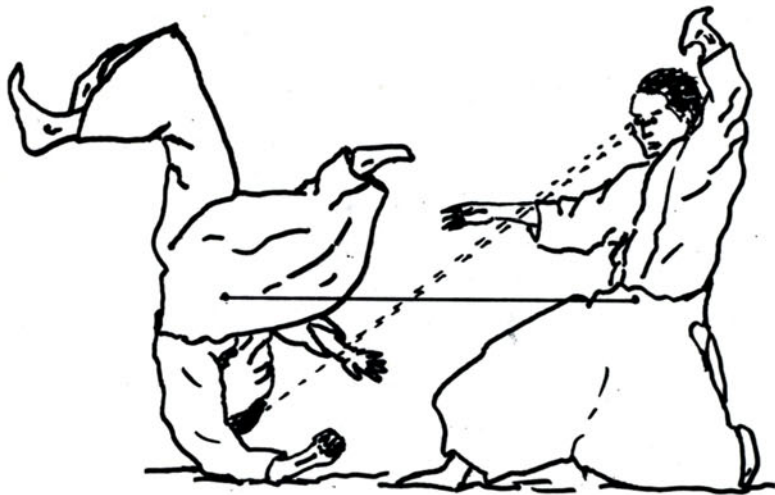
Chi monta a cavallo con l'idea fissa di saltare ad ogni costo per conseguire una vittoria fatta di coppe e medagliette, non avrà mai dall'equitazione quelle soddisfazioni che la « via del cavallo » può

dare invece a chi, superiore a queste idee, si dedica a perfezionare sé stesso e, attraverso questi miglioramenti, ad insegnare al cavallo a fare della ginnastica funzionale per crearsi una struttura più atletica ed elastica.

In Aikido, la soddisfazione maggiore per chi pratica, non è certo quella di atterrare uno o più presunti avversari durante gli allenamenti in palestra, bensì quella di avvertire che tra noi e l'Uke si è finalmente stabilita una perfetta unione e che questa unione durerà fintanto che dura l'armonia che siamo riusciti a creare.

Questi non sono traguardi magici o irreali, sono le mete che consegue chi è tenace e chi lavo-

o l'equitazione, ma molte vie che, se sono valide, ci indirizzeranno verso l'unica miniera da cui potremo attingere i tesori che ci sono necessari. Quella miniera siamo noi stessi e solo scavando nelle profondità del nostro io riusciremo a liberarci della molta zavorra accumulata ed a trarre alla luce quei valori universali che con i successi mondani non hanno nulla a che vedere. Possiamo, se siamo fortunati o predestinati, trovare sulla nostra strada qualche buon maestro che ci sappia indirizzare bene, ma non è questa la condizione essenziale per crearsi una « via » degna, né è giusto considerare il nostro maestro come l'unico sostegno che ci consente



Tav. 3: In questo disegno, ricavato da una fotografia, troviamo un perfetto esempio di « assetto » in aikido. La figura di Tori non si presta a critiche: la sua schiena è dritta, il suo sguardo non abbandona la fronte di Uke. Durante questa fase della protezione, sembra quasi che Tori sia riflesso in uno specchio con l'immagine capovolta. E' una chiara dimostrazione di come un perfetto collegamento fra i due tandem dia come risultato l'armonia dei movimenti.

ra su sé stesso per il solo piacere e la necessità di farlo e non per ottenere successi esteriori. Questi ultimi saranno poi una logica conseguenza, ma l'uomo maturo e superiore non li considererà mai importanti, proprio perché è troppo impegnato a migliorarsi continuamente.

Per uscire dalla mediocrità della nostra vita quotidiana, per evadere dalla meschinità a cui si abbandonano i deboli, non abbiamo

a nostra disposizione solo l'Aikido di percorrere la strada trovata. Un antichissimo sutra buddhista ci ricorda che: « dipendere dagli altri è perdere l'equilibrio ».

Consideriamo dunque che in noi sono tutte le risorse per sublimarci di quel tanto da renderci degni di vivere in armonia nel contesto universale. Il debole, l'uomo dalla volontà scarsa, rimarrà tale anche se si sarà contornato dei più grandi maestri

della terra e nessuna colonna potrà mai sostenerne la fragilità di animo. La via interiore non consente debolezze, né tollera presunzioni. Chi soffre di presunzione non ha possibilità di superare sé stesso e pertanto è condannato alla mediocrità. La sicurezza costruita sulla vanità porta inevitabilmente a guastare dentro di noi quell'equilibrio che volevamo instaurare e per creare il quale avevamo a nostra portata gli strumenti adatti. Questo equilibrio verrà spezzato sul nascere ed i frammenti per ricomporlo saranno dispersi fra i meandri della nostra presunzione. Di conseguen-

za si creeranno delle tensioni dalle quali dovremo guarirci se vorremo riaffrontare serenamente una « via ». A questo punto non resterà altro che seguire il cammino a ritroso, tornare alle cose più semplici e con esse liberarci dalle tensioni stesse, tanto da uscirne completamente rilassati. Un tale atteggiamento potrà ricondurci sulla strada giusta, sulla strada che, per vanità, avevamo perso di vista, deviando pericolosamente.

Una volta riacquistata la serenità, se la nostra « via » fu quella dell'Aikido, saremo disponibili per ogni tecnica, di nuovo alla ri-

cerca del massimo equilibrio e dell'armonia; avremo così un rinnovato incontro con l'Uke e ritroveremo quell'unione che vincola tutto il creato.

Una volta riacquistata la serenità, se la nostra « via » fu quella del cavallo, ci ritroveremo con lui in perfetta comunione, tanto da trasformarci in un solo organismo con l'animale in movimento. La nostra dolcezza convincerà il cavallo ad amarci come compagni e come maestri e col suo amore nascerà l'arte o la via dell'equitazione, con quell'amore che Morihei Ueshiba ci ha insegnato essere sinonimo di Aikido □

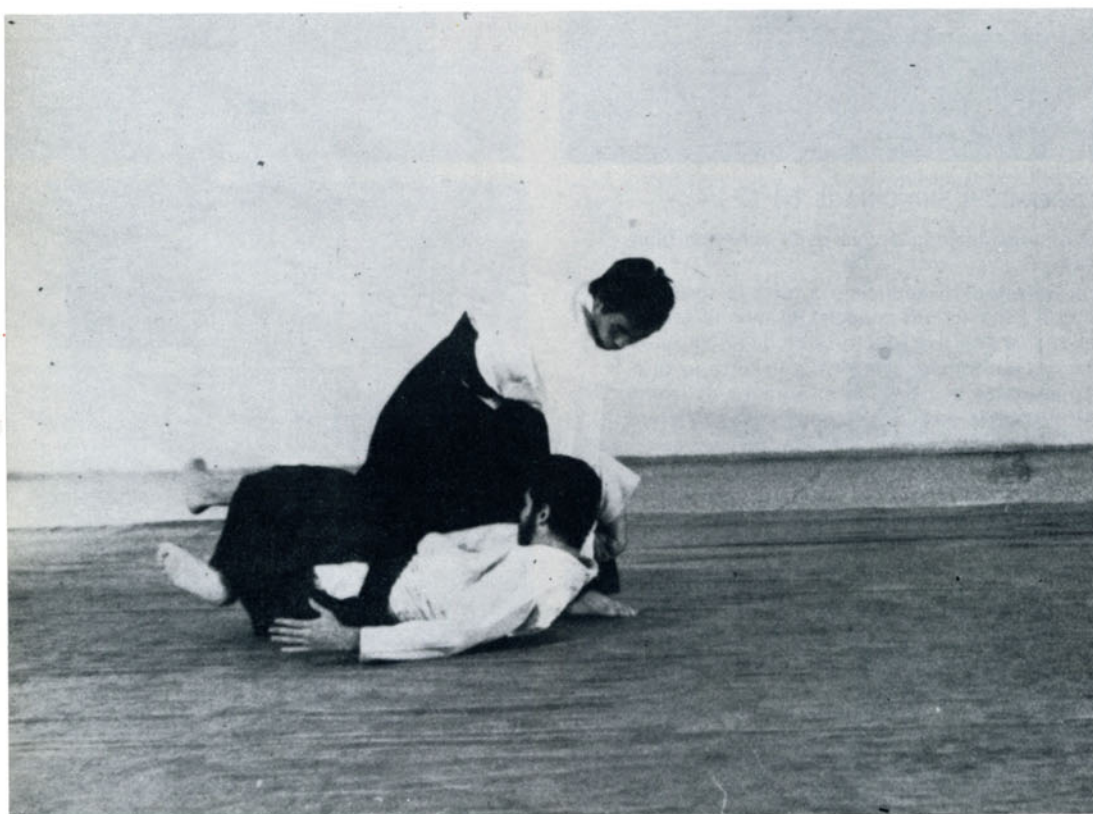
Foto 4: Chi segue le regole dettate dal Maestro, non può che ottenere risultati come questo, dove il cavaliere, dando prova del suo autocontrollo, fissa lo sguardo in avanti, incurante dell'ostacolo che sta superando.



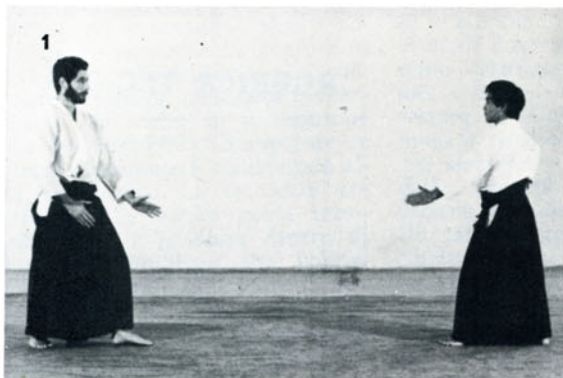
RUBRICA TECNICA

SHIHO-NAGE

con attacco: YOKOMEN-UCHI



a cura del Maestro H. Hosokawa



YOKOMEN-UCHI SHIHO-NAGE (1)

Questa proiezione deriva dalla scherma giapponese.

Le proiezioni si applicano a tutte le forme di attacco e i movimenti possono essere effettuati sia in azione positiva (omote) che negativa (ura).

Il movimento, che si effettua in tutte le direzioni, permette di presentarsi sempre di fronte ad un eventuale nuovo avversario e di realizzare la tecnica su un attacco diretto.

Lo spostamento implica lo studio del proprio asse attraverso la rotazione del corpo senza squilibrare il proprio centro.

UKE e TORI (2) sono in posizione MA-AI (3) (foto n. 1).

UKE: Fa un passo in avanti con il suo piede destro e cerca di colpire lo Yokomen di Tori (lato del viso) con la sua mano destra (foto n. 2).

TORI: Gira le sue anche verso sinistra e fa un passo indietro con il suo piede sinistro, alza le due braccia (foto n. 3), prende il polso destro di Uke con la sua mano sinistra appena questi sfiora il suo viso (foto n. 4), sposta la mano destra verso sinistra e nel frattempo afferra il polso destro di Uke dai due lati (foto n. 5).

TORI, allora con le sue due mani spinge il polso destro di Uke, fa un passo con il piede sinistro nella stessa direzione, oscillando il braccio destro di Uke al di sopra della sua testa (foto n. 6); seguendo nella sua azione gira sulle sue anche rapidamente verso destra (foto n. 7) e cambia di posizione tornando indietro verso Uke (foto n. 8).

TORI, produce del KI (4) con le sue braccia (foto n. 9), estende il KI di Uke e porta energicamente il braccio destro di Uke verso il basso per proiettarlo sul tatami (foto n. 10 e 11)

TORI immobilizza Uke (foto n. 12 e 13) □

NOTE:

(1) Yokomen-Uchi: colpo al lato della testa con il taglio della mano.
Shiho-nage: proiezione su quattro lati.

(2) UKE: è colui che attacca.
TORI: è colui che si difende e che effettua l'azione.





[3] MA-AI: è la distanza tra UKE e TORI, molto importante in Aikido. Dal punto di vista della distanza propriamente detta, essa varia in funzione della taglia e della posizione del corpo. Ma la concezione esatta di MA-AI non si limita alla semplice idea di distanza, comprende le nozioni di spazio, di tempo e di opportunità.

Il MA-AI è la « distanza dinamica » che ci permette di portare un attacco e di battere l'avversario senza riargli le medesime possibilità.

[4] KI: energia potenziale interiore del corpo: Il KI prende la sua essenza dalla vita medesima e le sue manifestazioni sono diverse: volontà, potere di persuasione, potenza vitale.

Nelle tecniche di Aikido l'utilizzazione di questa corrente energetica consiste nel lasciar scorrere il KI lungo le braccia proiettandolo all'esterno attraverso le dita delle mani come la potenza dell'acqua che erompe da un tubo di gomma prima afflosciato.

L'arte di saper dirigere questa potenza interiore permette di indirizzare e dominare la forza dell'avversario.

Approfondire il significato dell'allenamento

di Masatake Fujita

Diceva il Fondatore: «L'Aikido non è una tecnica per combattere e sconfiggere il nemico, ma è piuttosto una Via per unire gli uomini in una sola famiglia e per portare la pace sulla terra. Il segreto dell'Aikido consiste, dunque, nell'armonizzarsi con il moto dell'universo per unirsi con l'universo stesso. Coloro che intendono praticare l'Aikido devono pervenire alla comprensione di questa realtà attraverso la pratica quotidiana».

Le arti marziali giapponesi, pur derivando da tecniche aggressive e sanguinarie, hanno preso come loro principale fine, proposito ed ideale le qualità di armonia ed amore ovvero la Via della realizzazione del Sé. Questo è particolarmente vero nell'Aikido, che muove dalla tradizione del Jujutsu tecniche per affrontare l'avversario a mani nude.

Un'antica regola delle arti marziali giapponesi è chiamata «Shin-Bu-Fu-Satsu»: letteralmente «Il Bu divino non uccide». Questo antico detto vuol significare che uccidere è la via della sconfitta e che uccidere o ferire è fonte di vergogna. D'altra parte, per un samurai, ogni atto di viltà era causa di profondo disprezzo. Molte arti marziali, perciò, piuttosto che cercare con ogni mezzo di prevalere in battaglia attaccando per primi, allenavano i discepoli ad accordare i loro movimenti con quelli del nemico, per poter colpire i suoi punti deboli.

Per fare questo, per avere la vita del proprio nemico nel palmo della mano, è necessario possedere una considerevole riserva di shugyo (austero allenamento) e di fiducia in se stessi.

Gli sports, al contrario, usano regole costruite artificialmente, designate a dare la vittoria a chi eccelle in termini relativi di maggiore velocità, maggiore forza, maggiore peso e statura.

Gli ideali del Budo non sono regolette da mandare a memoria. Piuttosto devono essere concretamente e saldamente afferrati, at-

traverso la vita di relazione, facendo della totalità della nostra mente e del nostro spirito il vero bersaglio.

L'allenamento in Aikido abbraccia, come all'interno di un cerchio, tutto quanto è relativo ed ogni suo mutamento.

Nella lingua giapponese i verbi «mairi» e «musubi» hanno entrambi un duplice significato. Mairi significa venire avanti ed anche rendere onore, musubi significa legare e fondersi.

Durante l'allenamento il vostro aite (*) viene avanti - mairi - e voi vi legate - musubi - al suo movimento e così nasce una tecnica che finisce quando l'aite vi rende onore - mairi -.

Poiché uké e tori cercano insieme di produrre una tecnica corretta, si generano ogni volta movimenti puri e razionali e, di conseguenza, l'allenamento si fa più intenso.

Questo è un aspetto del tutto particolare del metodo di allenamento del Budo giapponese, di grande valore e prezioso contenuto.

Dapprima si ha una pratica solida, basata su movimenti semplici e forme lente, ampie e precise. L'importante è non preoccuparsi dell'efficacia della tecnica, di vincere o di perdere, di provare l'effetto reale di un certo movimento. Bisogna soltanto ripetere le tecniche incessantemente, affinando il proprio corpo fintantoché non si sia capaci di realizzare movimenti perfettamente razionali.

Alternativamente applicate una tecnica o la tecnica vi viene applicata. Lavorando insieme per creare movimenti naturali, né voi né il vostro aite potrete avere pensieri di disunione.

Per quanto mediocre sia il vostro compagno, anche se non sa fare nulla, attraverso l'impegno comune, potete stimolarlo a dare il meglio di sé, guidandolo verso una tecnica corretta mediante un esatto ukemi. Così facendo si genera un movimento razionale che

non contrasta con il moto dello spirito.

Ogni essere umano tende, in media, a prendere la via più comoda. Sebbene il piacere, come tale, sia una buona cosa, non porta tuttavia a migliorare se stessi. Keiko è allenamento della mente e del corpo e, dato che la pratica di ognuno di noi è rivolta contro il proprio sé, gli sforzi per superare i nostri limiti si accompagnano inevitabilmente a delle crisi.

Per rendersi padroni di una tecnica è necessario ripeterla quotidianamente dedicando a questo scopo tempo, sforzo e fatica. Praticare tranquillamente un giorno dopo l'altro non è sufficiente. Si deve poter migliorare costantemente e sperimentare un cambiamento nel corpo e nella mente che anche gli altri possano riconoscere.

Se non si dà prova di uno spirito teso nella lotta interiore o di una ricerca sempre più intensa, non si può progredire.

Poiché le tecniche sembrano così facili, bisogna allenarsi mettendo in ognuna tutta la nostra forza, come se si trattasse di un attacco reale. Così facendo, come diceva Miyamoto Musashi:

«Considerate 1000 giorni di allenamento come tan e 10.000 giorni come ren». Egli intendeva affermare che mille giorni devono essere una solida base da cui procederanno instancabilmente diecimila giorni, cioè una vita di allenamento.

Accumulando costantemente i frutti di questa pratica aikidoistica, vi purificherete gradualmente fino a poter conoscere faccia a faccia il vostro vero Sé dentro l'universo e riuscire così a fondervi con lo spirito dell'Unità della Creazione ovvero dell'Amore creativo.

Il vero contenuto dell'allenamento in Aikido è, dunque, contenuto nei concetti di mairi e musubi □

(*) Aite = compagno di allenamento



AIKIDO

ESAMI

□ SESSIONE DI ESAMI TENUTA A IMPERIA L'11 MAGGIO 1980 DAL M° FUJIMOTO

6° Kyu: CAPPELLI Vittorio, MENINI Claudio, CAPPA Alessandro, CARMECI Giuseppe, FERRARI Stefano, CASTELLINO Sergio, GIOVANE Gianfranco, GORI Paolo, ALBERTI Roberto.

□ SESSIONE DI ESAMI TENUTA A SAVONA IL 30 MAGGIO 1980 DAL M° FABBRETTI

8° Kyu: CAVALLERI Milko, VITIELLO Vincenzo, PASTORINO Silvia, ROSSI Floriana, CAVALLERI Cristiano, GUASTAMACCHI Luca; 9° Kyu: MARCI Fabio, VENTURINO Anna; 10° Kyu: NUSCIS Davide, FERRO Fabio, DI FRESCO Paola, ZERBONI Serena.

□ SESSIONE DI ESAMI TENUTA A FERRARA IL 21 SETTEMBRE 1980 DAL M° NOMOTO

4° Kyu: GUZZINATI Valentino; 5° Kyu: SCAPOLI Massimo.

□ SESSIONE DI ESAMI TENUTA A PESARO IL 12 OTTOBRE 1980 DAL M° NOMOTO

4° Kyu: CECCHETTINI Marilena

□ SESSIONE DI ESAMI TENUTA A LA SPEZIA IL 19 OTTOBRE 1980 DAL M° NOMOTO

3° Kyu: PIOVOSO Giuseppe, BELLETTINI Paolo; 4° Kyu: BALZI Paolo, CASADIO Arnaldo; 8° Kyu: BOTTO Fabio.

□ SESSIONE DI ESAMI TENUTA A PALERMO IL 26 OTTOBRE 1980 DAL M° NOMOTO

2° Kyu: BAJARDI Salvatore; 5° Kyu: IMPERIALE Ignazio, LAURICELLI Francesco, CARUSO Luigi.

□ SESSIONE DI ESAMI TENUTA A MILANO IL 1° NOVEMBRE 1980 DAL M° FUJIMOTO

1° Kyu: PALELLA Karola, BULDRINI Massimo; 2° Kyu: BOTTEGHI Pier Paolo; 3° Kyu: FABBRI Stefano, FUSARI Maurizio, CARASSITI Renzo; 5° Kyu: MASE' Anna, TEDESCHI Luigi.

□ SESSIONE DI ESAMI TENUTA A PADOVA L'8 NOVEMBRE 1980 DAL M° NOMOTO

4° Kyu: FRIZZERA Michele, ISOLANI Paolo.

□ SESSIONE DI ESAMI TENUTA A MACERATA L'8 NOVEMBRE 1980 DAL M° FUJIMOTO

1° Kyu: CASCHERA Umberto, NARDI Angelo; 2° Kyu: LAUTIZI Guer-

riero; 3° Kyu: PIERCECCHI Giuseppe, CASCHERA Paola; 4° Kyu: TURCHI Sauro, MIGLIORELLI Maria Paola, TOMASSINI Albarosa, NATALONI Mario; 5° Kyu: MOTTOLA Giuseppe, PERUGINI Carla, PREZIOTTI Mariano, SECCHI Guglielmo, TOMASSINI Oreana, POSSANZINI Marco; 6° Kyu: MORICCHETTI Vinicio, ROMAGNOLI Aldo.

□ SESSIONE DI ESAMI TENUTA A SALERNO L'11 NOVEMBRE 1980 DAL M° SABATINO

6° Kyu: FALCONE Bonaventura, D'ABBRUSCO Roberto; 7° Kyu: MILAN Maurizio, AVERSANO Vincenzo; 8° Kyu: MEMOLA Giuseppe.

□ SESSIONE DI ESAMI TENUTA A ROMA IL 27 NOVEMBRE 1980 DAL M° HOSOKAWA

2° Kyu: MANCIOLI Greta; 3° Kyu: GABRIELLI Franco, RENDINE Maurilia; 4° Kyu: TRAPANI Gaspare, SABATINI Roberto, VOLTA Paolo; 5° Kyu: FIDENZI Umberto, LORUSSO Silvano, PIAZZA Antonino, NAUEN Cornelia, EMILIANI Giulio, ERIC Roland, FLEMAK Roberto, ROMEO Stefano; 6° Kyu: AQUILINA Lilia, FASSARI Cesare, FERRARA Pietro, PETRECCA Stefano.

□ SESSIONE DI ESAMI TENUTA A FIRENZE IL 27 NOVEMBRE 1980 DAL M° NOMOTO

3° Kyu: CAGLIA Giuseppe, MARUNTI Marino; 5° Kyu: BERETTA Arnaldo; 6° Kyu: BONACCINI Domenico, BUSI Magda; 9° Kyu: GRAETZ Dan.

□ SESSIONE DI ESAMI TENUTA A PESARO IL 29 NOVEMBRE 1980 DAL M° MARCOLINI

5° Kyu: SACCHELLI Lia Vera; 6° Kyu: TARINI-Marco, ANNIBALLI Davide, ANDREANI Massimo; 8° Kyu: CAMILLI Daniele, CRIVELLI Giada, BENEIO Francesca Romana, BIDOCCU Lorenzo; 9° Kyu: GRASSELLI Andrea, SANCHIONI Giuseppe, VENTURINI Barbara, ANTONINI Paolo; 10° Kyu: BENZI Gian Luigi, MIANO Adriano, MIANO Karina.

□ SESSIONE DI ESAMI TENUTA A PIETRASANTA IL 30 NOVEMBRE 1980 DAL M° NOMOTO

2° Kyu: ANDREAZZINI Marzia, TERSIGNI Maria Teresa; 3° Kyu: CHERICI Pierfranco, LORENZI Maria Rosa, MARIANI Diva, ZANNI Franco, DE SANTI Riccardo; 6° Kyu: ANICOTTI Luca, BERTUCCELLI Aldo, LORENZI Paolo, LUISI Da-

niela, MANFREDI Sandra, ROSSI Maria Brunella, TOMEI Emilio, VANNUCCI Patrizia.

□ SESSIONE DI ESAMI TENUTA A FERRARA IL 3 DICEMBRE 1980 DAL M° NOMOTO

1° Kyu: SIGNORINI Valentino; 4° Kyu: MANTOVANI Giorgio; 6° Kyu: CONTRASTINI Patrizia.

□ SESSIONE DI ESAMI TENUTA A REGGIO EMILIA IL 9 DICEMBRE 1980 DAL M° VENERI

5° Kyu: GUCCIARDI Lorena, TADOLINI Luca, CARDINALI Giancarlo, FERRARI Erasmo, COLIVA Paolo; 6° Kyu: BARONI Fabrizio, ZOBOLI Marco, BIGI Paola, FONTANESI Giuseppe, ZEN Giannino, FONTANI Simona, MANGONE Vincenzo, BRINDANI Fabio.

□ SESSIONE DI ESAMI TENUTA A NAPOLI L'11 DICEMBRE 1980 DAL M° ESPOSITO

4° Kyu: FIORENTINO Vito.

□ SESSIONE DI ESAMI TENUTA A ALBENGA IL 12 DICEMBRE 1980 DAL M° NOMOTO

4° Kyu: SUPPARO Attilio; 5° Kyu: CAMMARA Carmelo, CORALLO Ivano, PODESTA' Emilio; 6° Kyu: CIUNI Lorenzo; 8° Kyu: PIZZORNO Davide, ROSSI Gianni; 9° Kyu: ZOCCALI Patrizia; 10° Kyu: MAIELLO Luca, PEZZATO Gianluca, SASSO Cristian, ZOCCALI Bruno.

□ SESSIONE DI ESAMI TENUTA A IMPERIA IL 13 DICEMBRE 1980 DAL M° NOMOTO

1° Kyu: BERGAMELLI Nadia, DE VIA Assunta, GUYONNET Roland, ORLANDO Umberto; 4° Kyu: BRUNO Carlo, COLELLA Mirella, DIGIOVANNI Salvatore, PARISI Giuseppe, PIERRI Gianluca; 5° Kyu: ARTIOLI Walter; 6° Kyu: BAGALA' Franco, BORGHINO Paola, BRUNA Carla, DEL NEVO Luca, LONGORNO Antonio, LONGORNO Giuseppe, NATTA Franca, NEGRO Monica, NUVOLONI Angiola, TOSCANO Giuseppe, VASSALLO Nicola; 8° Kyu: LA MARCA Licia, LOVATI Pierluigi, RINELLA Giuseppe; 9° Kyu: LA MARCA Barbara, MARTINI Francesco; 10° Kyu: GANGALE Fabrizio.

□ SESSIONE DI ESAMI TENUTA A GENOVA IL 14 DICEMBRE 1980 DAL M° NOMOTO

4° Kyu: BERTIROTTI Silvano, MASSA Fabio; 6° Kyu: ROVERANO Franca, ZAMBELLI Silvio; 9° Kyu: CAMPANILE Lara, LONGO Fulvio.

ESAMI

TURLA Francesca; 10° Kyu: TIN-CANI Fabio.

□ SESSIONE DI ESAMI TENUTA A LA SPEZIA IL 19 DICEMBRE 1980 DAL M° NOMOTO

3° Kyu: DONINI Emilio, GALEONE Angelo; 5° Kyu: BERLOTTI Antonella; 6° Kyu: PACIELLO Graziella, BOTTO Daniela, INTALISANO Alberta, IZZO Giuseppe, ORSI Stefano, PURPURA Gianpietro, VENTURINI Marco; 7° Kyu: MAZZI Aldo.

□ SESSIONE DI ESAMI TENUTA A TORINO IL 19 DICEMBRE 1980 DAL M° PRELLA

4° Kyu: PASTORINO Silvia, POTENTE Marco, CORBELL Marco, DURETTO Daniele, BARROERO Alessandra, CENGARLE Luca, PALUMBO Roberto; 5° Kyu: MAINERO Claudio, LIMONGELLI Sabatina, DE SOLE Giuseppe; 6° Kyu: BARBIERI Delio, CORGNINO Luigi, TORTIA Marco, BOZZA Daniela, DEGANI Anna, CIPOLLA Maria, RASO Giuseppe, PAROLA Laura; 8° Kyu: VILASCO Fabrizio; 9° Kyu: ONESTI Monica, FORNASARI Roberta, CENA Davide, BISCIONE Pietro, NENCIONI Andrea, ALLARIO Monica, CALVO Nicola, CORSO Domenico, CIACCI Cristian, NAVA Diego, FORNASARI Luca; 10° Kyu: CIACCI Catiuscia.

□ SESSIONE DI ESAMI TENUTA A PIETRASANTA IL 20 DICEMBRE 1980 DAL M° NOMOTO

8° Kyu: POLIDORI Massimo, POLIDORI Michele; 10° Kyu: LORENZI Ilaria, MALTEMPI Egizia.

□ SESSIONE DI ESAMI TENUTA A ROMA IL 22 DICEMBRE 1980 DAI M.STR. SERPIERI e CHIERCHINI

4° Kyu: MUCCIO Marco; 5° Kyu: REYMAN Stefano, SABETTA Claudio, BOSERMAN Andrea; 6° Kyu: GIGLIONI Walter, STRADIOTTO Alvaro, PETRUCCI Alessandro, DI LORETO Sandro, ANZELLOTTI Cesare, ZACCARI Massimo, ANZELLOTTI Marco, ANZELLOTTI Alberto, SCARANELLO Maurizio, FRAU Massimo, TROIANI Marina, LISO Lisa, FERRONI Nicoletta; 8° Kyu: CHIERCHINI Valerio; 9° Kyu: MUSCARA Tullio, NORSCIA Simonetta, CAPACI Maria, ROSATI Renato, LUCREZIOTTI Massimiliano, FABIANI Michele, NORSCIA Patrizia, MEATTA Francesco, STRADIOTTO Simona, ANZELLOTTI Roberto; 10° Kyu: APERTONE Antonio, NORSCIA Pasquale, STRADIOTTO Emi-

liano, POLELLI Alessio, GIUFFRIDA Marco, MARCHELLA Aleandro, MORCIANO Fabio.

□ SESSIONE DI ESAMI TENUTA A SAVONA IL 10 GENNAIO 1981 DAL M° FUJIMOTO

3° Kyu: SEGATTO Daniele; 4° Kyu: FERRARIS Giovanni; 6° Kyu: RE-SCAZZI Rossella.

□ SESSIONE DI ESAMI TENUTA A TORINO IL 18 GENNAIO 1981 DAL M° FUJIMOTO

1° Kyu: BIANCHI Giovanni; 2° Kyu: ZITO Nicola; 3° Kyu: BATTISTUZZI Claudio; 5° Kyu: COSTA Silvana; 6° Kyu: MARINO Sergio.

□ SESSIONE DI ESAMI TENUTA A ROMA IL 20 GENNAIO 1981 DAL M° SERPIERI

6° Kyu: SILVESTRI Anna, LAI Maurizio; 9° Kyu: DELLA GALA Alberto; 10° Kyu: DELLA GALA Emilio.

□ SESSIONE DI ESAMI TENUTA A PESARO IL 24 GENNAIO 1981 DAL M° ROMAGNOLI

4° Kyu: TRACAGLINI Roberto; 6° Kyu: CIAMPICCHETTI Claudio, BATTISTONI Marco.

□ SESSIONE DI ESAMI TENUTA A TORINO IL 1° FEBBRAIO 1981 DAL M° FUJIMOTO

2° Kyu: GATTI Riccardo; 3° Kyu: PECORA Angelo; 4° Kyu: GIGLIOTTI Claudio, SPONZA Ruggero, FARISCO Antonio; 5° Kyu: SERRA Silvio, GENTILE Nadia; 6° Kyu: GIANOTTI Stefania, CARANDO Giuseppe, MOFFA Augusto, GATTIGLIO Maurizio, GARDINO Laura, JONES Marguerite, STEVENSON M. Elisabeth, CASTINO Gabriella, ZEPPELLI Lucia; 7° Kyu: PERINETTI Roberta, CHIURATO Davide; 8° Kyu: GENTILE Fiammetta, CAMPAGNUOLO Barbara, PUGNO Stefano; 9° Kyu: RASIA Marco.

□ SESSIONE DI ESAMI TENUTA A MANTOVA IL 18 FEBBRAIO 1981 DAI MAESTRI VENERI, LUSVARDI, DE COMPADRI E PENNA

2° Kyu: ROCCA Marco; 3° Kyu: VENERI Giulio, CALEFFI Claudio; 5° Kyu: BANDIERA Renato, CRIVELLI Vilelmo, FILIPPINI Grazia, LUSVARDI Claudia, SAVIOLI Adelelmo; 6° Kyu: ANSELMINI Nardino, ARTIOLI Massimo, BACCHI Giovanni, BACCHI Maria, MARULLO M. Teresa, MELLETTINI Andrea, ROSSI Giuseppe, SAVIOLI Cosetta, TORRESAN Laura, TORRESAN Rolando, VERRASTRO Antonio.

AIKIDO

□ SESSIONE DI ESAMI TENUTA A SEGRATE IL 18 FEBBRAIO 1981 DAL M° FUJIMOTO

2° Kyu: MODUGNO Fabio, ANTONIOLI Vinicio, CAURO Luigi, MANCA Piero, RUFFONI Giorgio; 3° Kyu: GIANNUZZI Gianluigi; 4° Kyu: BOZZOLO Giovanni, GNUTTI Graziana, GAROLI Mario, MODUGNO Marcello; 5° Kyu: INCARBONE Giacomo, PONZINIBBI Mario, BIANCHI Mario, NALE Mario, TRUFFO BOZZOLO Aura, CASERTA Alfredo, PISONI Gianni, CASSARA Carlo, GAROLI Marco; 6° Kyu: GEL-SOMINO ROSSI Renata, DIONE Adriano, FIORELLA Gaetano, FASSINA Monica, FASSINA Mauro.

□ SESSIONE DI ESAMI TENUTA A GENOVA IL 21 FEBBRAIO 1981 DAL M° FUJIMOTO

3° Kyu: GIANOTTI Enrico, COLETTA Sergio; 5° Kyu: CARMECI Giuseppe, FRANCHELLI CARMECI A. Maria, APROSIO Claudia; 6° Kyu: FONTE BASSO Francesco.

□ SESSIONE DI ESAMI TENUTA A NAPOLI IL 21 FEBBRAIO 1981 DAL M° ESPOSITO

4° Kyu: GUARRERA Giovanni; 5° Kyu: FRUSOLONE Michele; 6° Kyu: CARILLO Massimo, GIORDANO Massimo, CAPUANA Roberta, GIULIANO Antonella.

□ SESSIONE DI ESAMI TENUTA A ROMA IL 26 FEBBRAIO 1981 DAL M° HOSOKAWA

3° Kyu: RIDOLFI Francesco, FLEMAC Roberto, REYMAN Stefano, MUCCIO Marco, CESARI Alberto, SABATINI Roberto, LUCCI Fabio Massimo; 4° Kyu: ROMEO Stefano, ERIC Roland; 5° Kyu: AQUILINA Lilia, BATTISTI Guido, AMICONI Gilno, ANZELLOTTI Cesare, DE SIMONE Giovanni, ANZELLOTTI Alberto, PETRECCA Stefano, TRAINELLI Lorenzo; 6° Kyu: IACOVELLI Pasquale, MARTINETTI Arnaldo, BIANCONI Adriano, DI ROMA Vincenzo, BOC-CONI Claudia, DE DOMINICIS Giuseppe, DI PIETRANTONIO Rosanna, PACOR Davide, POMPEI Andrea, BENEDETTI Massimo, CAPPONI Luigi, ZIMEI Nicoletta, BARBERO Silvia, MAGRI Giovanni, BARGELLINI Caterina, CACCAMO Giuseppe, PIACENTINI Carla.

□ SESSIONE DI ESAMI TENUTA A NAPOLI L'8 MARZO 1981 DAL M° HOSOKAWA

1° Kyu: ABBATE Giuseppe; 3° Kyu: SOMMA Domenico

□ SESSIONE DI ESAMI TENUTA A

AIKIDO

VENEZIA IL 16 MARZO 1981 DAL M° HOSOKAWA

4° Kyu: LAZZARINI Marco.

☐ **SESSIONE DI ESAMI TENUTA A FERRARA IL 18 MARZO 1981 DAL M° HOSOKAWA**

5° Kyu: LEIS Alberto, FOGAGNOLO Roberto, MAINARDI Fiorenzo; 6° Kyu: MELLONI Giulio, LUISE Valerio.

☐ **SESSIONI DI ESAMI TENUTE A NAPOLI NEI GIORNI 23 MARZO E 2 APRILE 1981 DAL M° ESPOSITO**

4° Kyu: BRANNO Luigi, BONAIUTO Antonino; 5° Kyu: DI IESO Vincenzo; 6° Kyu: ROTONDI Rita, VILLARI Enrico, HUSSEN Mohamed, ROCCO Aurelio, IOSSA Olga; 8° Kyu: LEVI ALDI Cho Yung; 10° Kyu: TOZZOLI Cristiano.

☐ **SESSIONE DI ESAMI TENUTA A MILANO IL 26 MARZO 1981 DAL M° FUJIMOTO**

1° Kyu: FERRARI Dino; 2° Kyu: PISTORELLO Alessandro; 4° Kyu: ANTONIOTTI Nadia, RIMINI Mirella, TEDESCHI Luigi, AIROLDI Marco, MONELHI Mohsen, ABRAMI Bruno, PIROLA Francesco, ZANONI Mauro; 5° Kyu: DANIELE Guido, GUENZATI Franco, PATERINI Ornella, VENEZIANI Mariangela, STUCCHI Andrea, FONTANA Marco, ANGELI Dionigi, TASSINARI Maurizio, DEVAL Vittorio, GOZZINI Mario Bruno; 6° Kyu: BISCARO Dario, SERINO Augusto, BISCARO Guida, BISCARO Federica, CASTAGNETTI Jean Claude, GIANFORMAGGIO Elena, FERMI Daniele, CAPPELLETTI Angelo, MAZZONI Marco, CORONETTI Edoardo, MIGLIAVACCA Adriana, STEFANELLI Marisa.

☐ **SESSIONE DI ESAMI TENUTA A VENEZIA IL 28 MARZO 1981 DAL M° VENERI**

3° Kyu: GIOVE Silvio; 4° Kyu: PAVANELLO Emanuela, GRAZIANI Giuseppe, ANGRILLI Alessandro; 5° Kyu: TREVISAN Gianni, ZANARDO Giorgio, DE MIO Massimiliano; 6° Kyu: FABRIS Alberto, NALESSO Patrizia, NALESSO Fabio, D'ANGELILLO Umberto, GASPARI Fabrizio, CRICO Roberto, FERRARESE Mirko, MAJER Andrea, SERENA Valter, MAJER Diego, GRIGENTI Giorgio; 10° Kyu: PITTERI Giorgia, RACCANELLI Valentina, PENZO Gabriele, BIANCHI Gianenrico, NOGARA Cristiano, PANCINO Giovanni, POLI Giorgio.

☐ **SESSIONE DI ESAMI TENUTA A**

MACERATA IL 28 MARZO 1981 DAL M° FUJIMOTO

2° Kyu: CASCHERA Giovanni, LOMBARDO Andrea; 3° Kyu: BALDI Gianrico, CECCONI Mario; 4° Kyu: MOTTOLA Giuseppe; 5° Kyu: MORICCHETTI Vinicio.

☐ **SESSIONE DI ESAMI TENUTA A META IL 2 APRILE 1981 DAL M° AIELLO**

4° Kyu: DI PALMA Gaetano; 5° Kyu: DI LEVA Antonio; 6° Kyu: FREDANNO Franco, PISANI Gaspare, GARGIULO Michele, SOMMA Emilio, COPPOLA Aniello, GARGIULO Giuseppe; 9° Kyu: IACUANIELLO Fabio; 10° Kyu: FERRIGNO Luigi.

☐ **SESSIONE DI ESAMI TENUTA A ROMA IL 2 APRILE 1981 DAL M° LANDOLFO**

5° Kyu: ORAZI Paolo, NGO DIH Le Quyen, FONTANA Fabio, FONTANA Alessandra, FONTANA Franco; 6° Kyu: ZIANTONA Luigi.

☐ **SESSIONE DI ESAMI TENUTA A TORINO IL 5 APRILE 1981 DAL M° FUJIMOTO**

3° Kyu: CENGARLE Luca.

ESAMI

☐ **SESSIONE DI ESAMI TENUTA A ROMA IL 20 APRILE 1981 DAL M° FUJIMOTO**

1° Kyu: MANCIOLI Greta; 5° Kyu: MULAMBA Kabutakapua, FASSARI Cesare, BELLINI Dante, HENDRICH Andreas; 6° Kyu: RINALDI Luigi, VENTURA Bruno.

☐ **SESSIONE DI ESAMI TENUTA A SURBO IL 25 APRILE 1981 DAL M° HOSOKAWA**

6° Kyu: LANI Piero, PAREO Luigi; 7° Kyu: PIZZUTO Stefano; 8° Kyu: LANI Luca; 9° Kyu: MAROCCIA Giampiero.

☐ **SESSIONE DI ESAMI TENUTA A CAGLIARI IL 3 MAGGIO 1981 DAL M° HOSOKAWA**

1° Kyu: CANNAS Renato; 3° Kyu: MELONI Massimo; 3° Kyu: GRANARA Mariano, UDA Bruno; 5° Kyu: ANGIUS Maurizio; 6° Kyu: MEREU Marcello; 7° Kyu: PIERAGOSTINI Andrea, SPADA Emanuele; 9° Kyu: BERNARDINI Giovanni; 10° Kyu: SOLLA Massimo, BUTTAFUORI Giampiero.

ESAMI PER CINTURE NERE

Sessione di esami tenuta a Roma il 20-4-1981 dal M° H. Hosokawa

ANDRINI Edgardo	NIDAN
CADDEO Paolo	SHODAN
COSENTINO Salvatore	SHODAN
DI BIANCO Antonio	SHODAN
NEGRO Riccardo	SHODAN
POLI Massimo	SHODAN
POLIDORI Franco	SHODAN
ZITELLI Alessandro	SHODAN
ZOPPI Franco	SHODAN

EUROPEAN AIKIKAI BULLETIN

The IAF General Assembly The EAF General Assembly

Paris, 30 Sept. - 30 Oct. 1980

As I passed through the passport control at Paris Airport after my flight from Osaka, I realised that I had brought all the wrong clothes: the weather in Paris turned out to be far warmer than I had anticipated. I had a very busy schedule in Europe, with a few days in Paris, London and the Netherlands, all within the limits of a 2-week university vacation.

After checking in at my hotel (I was with the British contingent), I went to the Sofitel at Sevres: a vast hotel for conferences on the outskirts of Paris. There I met various friends from EAF countries & made some new acquaintances. The following morning, despite a Metro strike, a few of us turned up at Paris Airport again to greet the Japanese delegation: Doshu, Waka Sensei, Shihans Shirata, Iwata, Fujita, Chiba and Mr Seko, the General Secretary of the International Aikido Federation.

On September 30 there was a General Assembly of the European Aikido Federation, at the Cité Universitaire. The meeting went ahead as planned despite threats from the French Aikikai that the meeting was illegal (it was found on legal advice that it was in no way illegal.) and that the French Police might attempt to disrupt it. Shihans Shirata, Iwata, Chiba and Mr Seko, from the Hombu Dojo attended the meeting as observers. Eight EAF countries were represented. The EAF Interim Committee/Working Party, elected at Zurich in January 1980, ceased to

exist, and a new Directing Committee was elected.

Mr Veneri (Italy) became President; Mr Goldsbury (Britain/Japan) became General Secretary; Dr K-F Leisinger (Germany) became Treasurer. Yugoslavia and Holland were admitted to full membership of the EAF. Mr Bacas (Holland) was appointed as Assistant General Secretary with the Assembly's approval.

IAF EAF: Report on General Assemblies

The aim of the EAF in its revised form is to scale down the central bureaucracy somewhat, such that no one country or small group has undue influence on the Directing Committee. The EAF should encourage each member country to develop Aikido study within its borders in accordance with its own culture and traditions, but in close contact with the Hombu Dojo in Japan. The EAF Dispatched Shidosha Kai was formed recently (of almost all the Japanese Senseis currently working in Europe) and this body will soon appoint a new Superior Council to take over the functions of the abortive EAF Technical Committee. The EAF is basically an organisation for exchanging information on international stages and on activities in each of the member countries, in a spirit of openness and friendship. New statutes are being drawn up

and will be presented for approval at the next EAF General Assembly, to be held sometime this year.

The IAF General Assembly opened on 30 September in the afternoon (for registration of delegates) with sessions beginning the following day. The full session of the Congress took place each afternoon; in the mornings various shihan took Aikido practice in a large gymnasium nearby. Unfortunately, I was able to attend only a few practice sessions, since I was the British delegate, and had many meetings to attend instead. However, I was able to experience a little of the combined effect of so many Japanese masters, each expert in his own unique style and understanding of the art: a dazzling experience indeed initially, until one gradually became aware that the underlying movement was one.

The proceedings of the IAF Congress were overshadowed by the problems affecting the EAF. Regrettably, some delegates from other continents did not realise this. The only items that were effectively discussed were the actual number of delegates accredited at the meeting (which number was not in fact decided); the date and place of the next Congress (the Directing Committee will meet in Tokyo in 1982; the next full IAF Congress will be in Tokyo in 1984). Effective discussion was hampered by the physical arrangements for the Congress sessions. The translation system was unsatisfactory.

EUROPEAN AIKIKAI BULETIN

There was no space for the delegates in the main body of the conference room to take notes and arrange their documents, since the sessions took place in a theatre/cinema, with the IAF Directing Committee on the stage. It must be admitted that the French Aikikai was very courageous in taking on the job of organising the Congress in the first place, and had gone to great lengths to make the running of it as smooth as possible. Nevertheless, in addition to the rather unsuitable setting, the IAF Regulations concerning the number of delegates/observers were ignored, and the back of the conference hall was filled with a large number of French Aikikai observers who were very noisy: one could be forgiven for thinking that their purpose was to disrupt the proceedings as much as possible.

The new Directing Committee of the EAF had hoped that the problems affecting the European Aikikai would be solved at this Congress (and had offered various suggestions for a compromise to this end in discussions with members of the IAF Directing Committee). However, it was not to be, and the present situation of a valid EAF, approved by the Aikikai Foundation, and another French-dominated Hombu-type group, will continue possibly until the next IAF Congress in 1984.

The finale to the IAF Congress was a banquet at the Sofitel, done in the generous French way with endless bottles of champagne and other French wines over a rich and heavy meal, after which some of the Japanese senseis showed yet more fluidity of movement on the dance floor.

I would like to thank Mr Bonnefond, President of the UNA, and other members of the French Aikikai, for the smooth running of the various events of the Congress. I look forward to the 1984 IAF Congress in Tokyo, when it is hoped that the problems of Aikido in Europe will be solved once and for all.

Peter Goldsbury

Svenska Budoförbundet

The Swedish Budo Federation

l'Union Suédoise de Budo

AIKIDOSEKTIONEN

COURSES WITH ICHIMURA-SENSEI DURING 1981

<i>date</i>	<i>place</i>	<i>apply to:</i>
24.1.-25.1.	Copenhagen, Denmark.	Leif Nielsen Skoleholdervej 45.4.TH. 2400 Copenhagen NV. Denmark.
31.1.-1.2.	Stockholm, Sweden.	Sven Yngve Gyllsjö Bjurholmsplan 17, 4tr. 11663 Stockholm. Sweden.
14.2.-15.2.	Turku, Finland.	Maiju Louko Mustainveljestenkuja 3.A.2. 20700 Turku, Finland
27.2.-1.3.	Groppen, Sweden.	Sjunne Ferger Agatsu-Gård 71010 Fjugesta, Sweden.
14.3.-15.3.	Nässjö, Sweden.	Ann Carlsson Bodavägen 2.E. 57100 Nässjö, Sweden.
21.3.-22.3.	Tampere, Finland.	Errki Aaltonen Kaonpäänkuja 1.B. 33820 Tampere, Finland
26.3.-29.3.	Szczecin, Poland.	Marian Osinski ul. Gryminska 24. 71-711 Szczecin, Poland.
11.4.-12.4.	Stockholm, Sweden.	Sven Yngve Gyllsjö
17.4.-20.4.	Helsinki, Finland. Easter School.	Antti Kytömäki Mannerheimintie 91.B.48. 00270 Helsinki, Finland.
25.4.-26.4.	Copenhagen, Denmark.	Leif Nielsen
9.5.-10.5.	Uppsala, Sweden.	Susanne Gustafsson 75441 Uppsala, Sweden. Wärnlundsgatan 19.
11.5.-15.5.	Turku, Finland.	Maiju Louko
16.5.-17.5.	Kuopio, Finland.	Osmo Markkanen Maaherrankatu 37.A.5. 70100 Kuopio, Finland.
12.6.-18.6.	Uppsala, Sweden. Summer School with M. Ikeda-sensei.	Susanne Gustafsson
3.8.-9.8.	Helsinki, Finland. Summer School.	Antti Kytömäki
26.9.-27.9.	Copenhagen, Denmark.	Leif Nielsen
28.11.-29.11.	Copenhagen, Denmark.	Leif Nielsen
29.12.-1.1.1982,	Uppsala, Sweden. New Year School.	Susanne Gustafsson

EUROPEAN AIKIKAI BULETIN

Dutch Summerschool 1980 (30 June to 5 July)

N.C.A.B. SUMMER SCHOOL

SENSEI: Kanetsuka and Sekiya

As the first week of July approached this date became more and more meaningful. It was then that the Summerschool would take place at the Ockenburgh Sports-center in The Hague; an event to really look forward to. Not only because of the training but also because of the chance to meet all those people with whom a special relationship had been built through practice.

Many students found housing in the homes of Aikidoka from The Hague or on the Ockenburgh Camping. The latter was not always a pleasure due to the cold and wet weather. Often enough one could not speak of « getting up » but of « unfolding » in the morning. A group of students from Amsterdam had brought a real circustent to live in.

The program looked rather tiresome and it was exactly that. But after all, practice was what we came for.

At 7.00 in the morning the day started with Zazen which ended at 7.45 with chanting a Sutra. After that breathing exercises and from 8.30 to 10.30 the first Aikido

practice. After a break came the second practice from 11.30 to 13.30 with on one occasion a special Shiatzu lesson. For most students this concluded the day, not so however for the instructor group. For them there was a third practice from 15.30 to 17.00 (and often later than that).

On Wednesday evening the film *The Seven Samurai* was shown and Friday evening was a very special one: it was Social Evening, organised by Peter Bacas at his home, something for which his neighbours are still grateful. Sekiya Sensei had brought some film of Saito Sensei and of Katori Shinto Ryu. It was a great pleasure to watch these films, but they also made us aware of the fact that we still have a long way to go and many hours of hard work ahead. What struck us in the films of Saito Sensei is that Aikido needs no more space than a chess board. This is in contrast to the opinion that one should need a lot of space to perform Aikido techniques. Later that evening Kanetsuka Sensei performed some Japanese songs and Sekiya Sensei

played his bamboo flute; quite a contrast to the « midwinterhorn » which was demonstrated by a student from Hengelo, a town in the Eastern part of the Netherlands.

During practice we were continually told that a good posture is the basis of everything. Also that good food, clean and proper clothing, and a clean and healthy body are equally important. The life of an Aikido student cannot consist only of learning techniques.

It was striking to see that both Sensei were always in harmony with their surroundings. Outside the Tatami in between classes they were part of the group and Sekiya didn't mind playing with a two year old child.

As the summerschool proceeded it became clear that true students follow a true teacher, not because of his beautiful or spectacular techniques, but because he is filled with love which he projects on his students. This is the principle of Aikido as it was taught by O-Sensei: Budo is love, and projecting this love on someone who has apparently turned against

EUROPEAN AIKIKAI BULETIN

you and so erasing the intention to attack from his mind. This goes further than developing the so-called sixth sense which is seen as the ultimate goal by many people.

As a conclusion of the week Sekiya Sensei demonstrated his laido. It was beautiful to see his flashing sword directed by his hara. All Martial Arts meet in laido. Both Sensei together showed some exercises with partner from Katori Shinto Ryu and from Kashima Ryu.

The summerschool ended with the reading of a letter which was received from the Aikikai Founda-

tion in which the N.C.A.B. was officially recognised. This made the summerschool (N.C.A.B.'s first) to a great success.

It has been a great pleasure to work under the guidance of Kanetsuka Sensei and Sekiya Sensei and we are all looking forward to the next summerschool which will be held from 29 June 1981 to 4 July 1981, again in Ockenburgh Sportscenter. But in the meanwhile let us work hard on the Tatami, with good spirit and in harmony with our fellow students. Let us keep in mind the lesson of Kanetsuka Sensei: « There is only ONE enemy: yourself ... ».

Sekiya Sensei



N.C.A.B.: young and enthusiastic

It is most likely that the NCAB is the youngest AIKIKAI organisation in Europe. It was founded early 1980. Not that the Dutch had not known Aikido before that, but it was decided to form an independent Aikido group. Political difficulties within the Dutch Budo Board made this step inevitable. Ever since its foundation the NCAB has fought for recognition, both inside and outside Holland. On the last day of the NCAB summerschool this recognition came in the form of a letter, dated 29 June 1980 and signed by Osawa Sensei, director of the Aikikai Foundation, stating that the NCAB had been officially recognised. It was the best ending the summerschool could possibly have.

But that was not all yet. The Aikikai Foundation also appointed Kanetsuka Sensei as Technical Director of the NCAB (NCAB stands for Nederlandse Culturele Aikikai Bond - Dutch Cultural Aikikai Association). His enthusiasm and willingness to help the Dutch Aikidoka make it a great pleasure to train under his guidance, even if it means very hard work. Kanetsuka Sensei, who lives in England, comes to Holland six times a year for a whole weekend and teaches Aikido from the Friday evenings to Sunday afternoons.

Cooperation is very important in Aikido and the NCAB has continually sought to work together with other groups that wish to keep Aikido pure as O-Sensei intended. The once broken relationship with the group of Mr. Beljaars was restored.

Mr. Beljaars, one of the very first to introduce Aikido in Holland, has a large group of talented students. The result of this coming together of the two groups is that they now form the largest group of Aikidoka in Holland.

At present the NCAB governs 13 dojos with a total of approximately 350 students and it is still growing.

A. H. Bacas

EUROPEAN AIKIKAI BULLETIN

BRITISH AIKIDO FEDERATION

SUMMER SCHOOL 1981

to be held at CHESTER COLLEGE, CHESTER, CHESHIRE

25 July - 2 August

This leaflet is to tell you in advance all the important details of our Summer School 1981.

Chester College has hosted a BAF Summer School twice before as far back as 1972/3. Many foreign students were able to join us on that course and we hope once again to welcome many Aikidoka from around the world as well as our own country to be with us at this, our most important annual event.

Following the success of last year's Summer School we will again be welcoming Chiba Sensei, this time from America, and Kanetsuka Sensei from Britain. We also hope to have with us Sekiya Sensei and the Reverend Hogen Yamahata, Zen Master, who would conduct daily Za-Zen and continue his teachings on the relevance of Zen to our life.

We will also be organising sessions on Shiatsu and macrobiotic cooking and there will be, of course, our by now famous theatrical social evening to help round off the week.

Aikido classes will be held morning and afternoon and these will include swordwork, jo practice and flexibility exercises. There will be lai practice. Za-Zen sittings will take place early morning and evening. On the penultimate day there will be a full grading session, the annual date for shodan, nidan and above to take their examinations.

Chester is a very beautiful and ancient, walled city established by the Romans in AD 79. However its present charm is derived from its main expansion in the Middle Ages. All the amenities of a re-

sort such as Chester with the beaches of the Welsh coastline only a short drive away, plus lunchtime swimming in the college swimming-pool will be available for families attending Summer School.

The campus itself is safe and secluded with plenty of grass for younger children to play on.

Although this year there will be no self-catering, the meals will be provided by self-service from a selection of rice and salads etc. The cooking at Chester has always

been good and the college has promised to provide us with a varied and ample selection for around £ 0.80 - £1.50 per meal.

We will be sending out posters and application forms shortly. If you know of anyone interested in our Summer School and who may not be on our mailing list, ask them to forward their name and address to: BAF Head Office, 38 Hillfield Road, London NW6 Tel. 01 435 6911 or Dr. John Foster, 4 St. James Avenue, Upton, Chester CH2 1NA Tel. 0244 380651.

BRITISH AIKIDO FEDERATION

MAIN COURSES 1981

Easter Course in London 11-12 April.

Kanetsuka Sensei and a guest instructor Aikido, Aiki-ken, Aiki-jo and Za-Zen

Teachers' course in Chester 9-10 May.

Kanetsuka Sensei. Subjects as above.

Summer school 1981 in Chester 25 July - 2 August.

Chiba Sensei, Sekiya Sensei, Kanetsuka Sensei, Rev. Hogen Yamahata.

Aikido, Aiki-ken, Aiki-jo. Zazen, Yoga, Macrobiotics.

BAF highlight of the year and an international rendezvous.

Teachers' course in Leeds 14-15 November

Annual demonstration in Leeds 14 November

As Teachers course in May.

All member of EAF welcome on these courses on very reduced fees. Free accommodation (except Summer School) in students homes. Further details from S. Kanetsuka, 38 Hillfield Road, London NW6 1PZ.

EUROPEAN AIKIKAI BULLETIN

LIVING IN JAPAN

It is now nine months since I came to live in Japan on a teaching contract with the Japanese Government. Some of the novelty (and shock!) of the experience has worn off, but nevertheless Japan continues to be a remarkable country. In this article (the first, I hope, of a series), I would like to record my first impressions of the country and of practising Aiki-

do in Hiroshima, where I live, and in the Hombu Dojo in Tokyo.

* * *

My preparations for coming to Japan had to be made very quickly, since there were only a few weeks between being appointed to Hiroshima University and actually leaving. Thus, I had no time to learn the language. This was

unfortunate and I recommend anyone who is considering coming to Japan to practise Aikido here, to learn a little Japanese conversation first. Apart from being unable to communicate in the spoken language I soon discovered (ie, at Tokyo Airport) that I could not read anything either. I had become illiterate! Luckily, I was met by Japanese friends at Tokyo Airport

Hiroshima University - Gassuku July 1980.



EUROPEAN AIKIKAI BULETIN

and looked after until I arrived in Hiroshima. I was taken to two of the most typical Japanese institutions: a public bath-house and a restaurant specialising in raw fish (O - sushi). It is still a custom in some Japanese households to take a bath before or after an evening meal, and this is sometimes done at a public baths, which are quite unlike anything we have in the West. O - sushi is various kinds of sea food served raw over small cakes of seasoned rice.

Apart from realising that he is illiterate again, the other thing that will strike a foreigner in Japan is that the habitable area of the country is very small in proportion to the population, thus that the living space available is very small and that there are very many people. You can see this dramatically at Shinjuku or Tokyo Stations. Over one million people per day pass through Shinjuku Station (the one nearest the Hombu Dojo). There are no rush hours as such here and at Tokyo Station: the whole day seems one long rush hour, even on Sundays. I have vivid memories of this, since I had to take the Shinkansen (Bullet train) to Hiroshima on my second day in Japan and negotiate Shinjuku and Tokyo Stations with 40 kilos of luggage. Thanks to my Japanese friends I managed it.

The Shinkansen is quite remarkable. There are about NINE trains every hour over the 1,000 kilometers between Tokyo and Hakata in South West Japan. The average speed is 200 kph and it takes just 5 hours to travel to Hiroshima, including stops. All the trains are air-conditioned, run on special track, and have restaurants, buffet bars, trolleys moving up and down the train selling bento (packed meals), and a telephone service to anywhere in Japan. I found the Shinkansen a very good way to take in the general layout and scenery of Japan: from the urban sprawl between Tokyo and Osaka, to the less densely populated areas in the South West. I was lucky to have a fairly clear view of Fuji-San as the train went through Shizuoka prefecture.

* * *

Aikido in Japan presents a very different picture from Aikido in Europe. There are more practitioners in Japan than in the rest of the world combined. This is probably quite understandable, since Aikido is a fairly recent martial art; it began in Japan and is still thoroughly Japanese in spirit and teaching methods. There are various Aikido organisations in Japan, the Aikikai foremost among them, which appear to live together in harmony. In Hiroshima, I have a choice of daily practice at two dojos, though there are more than this in the city. The City of Hiroshima maintains a vast sports complex of swimming-pool, indoor courts and gymnasium, built to commemorate the atomic bombing of Hiroshima in 1945. In the gymnasium there is a dojo with a wooden floor for kendo and naginata, and on the second floor a dojo of 200 tatami for Aikido and Judo. Here, Mr Kitahira (6th Dan) runs the main city dojo, with a membership of about 2 to 3 hundred, and a regular attendance of 50 each evening. There are regular visits from Hombu shihans; in 1980 Shihans Osawa, Yamaguchi and Fujita came to give intensive weekend courses. The instruction is Japanese in style, with far less actual explanation of the techniques than in Europe. The students rather explore the possibilities of the art themselves, perhaps under the guidance of a more experienced partner and it is the custom in Japan to have the same partner for the whole of the practice.

Some way away from the municipal gymnasium (Kenritsu Taikan) is Hiroshima University: a national university and the foremost institution of higher education in the Chugoku area of Japan. As I write this, the university is preparing to accommodate many hundreds of hopeful senior high-school students, who will be coming in the next two days to take the state entrance examination (and Hiroshima University's examination), passing which is necessary for entry into the best universities he-



re. Among the martial arts one may practice in Hirodai are Aikido, Kendo, Judo, Karate, Kyudo and Shorinji Kempo. There are vast differences between the practice and organisation of university clubs (sport and otherwise) in Japan and in England (the only European country with which I am familiar). In Japan the BA/BSc course takes 4 years. There is a strict academic ranking through the years: a first-year student gives much respect to his seniors (sempai), which respect increases with the seniority. There is a vast gulf between students and their professors. In the martial arts clubs this ranking is even stricter. The club is virtually run by the 3rd year students, under the guidance of their seniors, the 4th year students. Students in both years will have reached the grade of Shodan by this time. All the students have a rather intensive programme of practice and fitness/stamina training, which does not really cease until they graduate. In a Japanese university it is expected that a student will join a sports or cultural club during his university career and give that club his whole allegiance and the greater part of his spare time; thus all the students at Hiroshima University Aikido club practise daily, but most give up Aikido once they have graduated. For the company they join

EUROPEAN AIKIKAI BULLETIN

now takes the place of the sports club and, naturally, demands their whole attention. As a freshman the Aikido student will have a punishing daily practice schedule which, if he survives, will lead to the grade of 3rd kyu at the end of the year. In his second year he will be allowed to wear the club uniform: a dark blue training (running) suit with his name and «Hirodai Aikikai» embroidered on the shoulders. Half way through his second year he will take his 1st kyu grade, with the Shodan coming at the end of his 2nd year. At the end of his 4th year, he will present himself for his Nidan grade, leave the university and it is to be hoped deepen his practice and understanding of Aikido during his subsequent career. Thus, I found practice at Hirodai rather vigorous, with much exercising and stretching. A non-student instructor, Mr. Takada (5th Dan), visits the university to give practice twice a week, otherwise practice is lead by the Captain, one of the more illustrious 3rd year students.

Towards the middle of the year I was invited to take part in the University Aikido Summer Camp (Gasshuku). This again gave me a good if more concentrated insight into the Japanese way of practice in university clubs, and the way students organise themselves generally. The gasshuku lasted for one week, with 6 hours of practice daily and one hour of running early each morning. There was no guest instructor; instruction was given by Mr Takada for part of the week and some of the 3rd year students for the remainder, supported by a large number of Old Boy graduates of Hiroshima University.

We assembled as directed (by a special student "organiser") on Hiroshima Station to take the train to Okayama, thence the ferry to Shodoshima, where the camp was to be held. All the students, except the freshmen, were wearing an identical "uniform" of dark trousers/skirts and white blouses/shirts with university and club name and student name on the shoulders. Large groups of Japanese, struggling to keep up with a guide marching at the front with an arm-

band or flag, are quite a familiar sight on Japanese railway stations. It seems unusual for Japanese going off on a camp to travel independently and assemble at their destination. Rather, travelling there is also part of the group activity. Eventually we arrived at Donosho, which was a small town on an island in the Japan Inland Sea. The dojo was about 500 metres from our hotel: a traditional Japanese ryokan (inn). This in Japan in the Summer means: a practising temperature of about 39 degrees centigrade; a blisteringly hot tatami where the sun streams in; no air-conditioning or showers; much sweat. Each morning at 5.30 we assembled outside inn, the students all in their identical uniform of dark tracksuits, and ran to a shrine. It was not so far away but was at the top of about 400 steps. This was a great challenge to the ingenuity of the organisers of the camp in inventing various strenuous activities. So we ran up and down the steps a few times and did other exercises like bunny-hops and press-ups until 6.30. Breakfast was at 7 and was of course traditional: rice, raw egg, miso soup, pickles. I was astonished at the gigantic quantity of rice that a Japanese student can consume in the course of a day; the seniors had the privilege of giving their juniors second helpings; the latter had no choice as to the amount and had to eat all of it, sometimes with little time to spare till the next practice. Practice was from 9 till 12. Lunch was followed by more practice from 2 till 5. After a bath (communal) and supper was a meeting at which the students reflected in common on that day's practice and on how to improve, or watched a film of O Sensei. The last event of the whole camp was a party or Kampa, at which much food was eaten, and at which students consumed beer and sake in large quantities with the same ardour and devotion as at their practice. The final morning run to the shrine was rather more delicate than previous ones and then we returned collectively to Hiroshima Station. I learned much from the experience.

* * *

Later in the year I went to the "Mecca" of Aikido: the Hombu Dojo in Shinjuku-ku, Tokyo. Again, this was quite unlike anything in Europe. Hombu is a large building, containing 3 dojos and various offices. Doshu Kisshomaru Ueshiba has his residence next door. About 15 instructors give regular lessons there, ranging from Doshu himself, Waka Sensei, Shihans Osawa, Arikawa and Yamaguchi, to the 3rd and 4th Dans who are preparing to be full-time professional Aikido teachers. Practice starts at 6.30 every morning with a class usually taught by Doshu or Waka Sensei. There are 5 classes daily in all, with each of the instructors scheduled to give particular classes. In the week I was there I saw the full range of styles. The variations are great, from the gentle and subtle practice of Doshu, Osawa and Yamaguchi Senseis, to the rather more boisterous practice of Senseis Arikawa and Shibata. Many foreign students practise at Hombu. Some have come to Japan specially to learn Aikido and to practise at the Hombu Dojo, paying their way by teaching or interpreting their native languages. The vast size of Hombu is rather daunting and some foreigners are put off by this, preferring the homelier atmosphere of smaller dojos up and down the country. This problem is recognised at Hombu and I would like to express thanks to those Japanese senseis, such as Chiba Shihan and Shibata Sensei, who have gone out of their way to welcome foreigners in Japan, and to make Aikido students feel at home there.

So far my experience in Japan has been interesting. I sometimes feel hampered by being unable to communicate in Japanese. I have seen Hombu and it is a vast thriving institution; I have also experienced Aikido as practised in smaller, more intimate surroundings. I hope I can encourage, in these articles, other people in Europe to come to Japan and see for themselves.

Peter Goldsbury.