

AIKIDO

Anno XLI (gennaio 2010)

Ente Morale D.P.R. 526 del 08/07/1978

Periodico dell'Aikikai d'Italia Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese Via Appia Nuova 37 - 00183 Roma



Sommario

- 02 - Editoriale
- 03 - Intervista con Morihei Ueshiba e Kisshomaru Ueshiba
- 11 - Lettera del 23 luglio 1958 di Morihei Ueshiba al suo allievo André Nocquet
- 12 - La filosofia dell'aikido secondo John Stevens
- 19 - La biblioteca ideale: Il benessere nelle emozioni
- 20 - Il benessere delle emozioni: il counseling biosistemico e l'aikido
- 21 - Lo stage di Kinorenma di La Spezia del 2009. Concentrazione assoluta e concentrazione relativa: la mente come specchio del mondo
- 26 - La biblioteca ideale: Storia di un tagliabambù
- 27 - La fisica quantistica e le leggi dell'aiki: il ventaglio delle possibilità
- 32 - Recensione dell'articolo "La fisica quantistica e le leggi dell'aiki"
- 33 - Militarismo e marzialità
- 35 - Dubbi...
- 37 - Il buon maestro
- 39 - Evviva!!!
- 41 - 4 stagioni, in estate, a Pitigliano
- 43 - L'aikido del maestro Aiello: una lezione di solidarietà
- 51 - Il diploma
- 54 - Il teatro Nō
- 59 - Omote
- 62 - Roma: il giardino giapponese
- 63 - Giappone: miti e leggende
Breve accenno al complesso pantheon scintoista per la nascita del Giappone

Anno XLI (gennaio 2010)

Autorizzazione Tribunale di Roma n°14332 del 29/01/1972

AIKIDO

Redazione Via Appia Nuova 37 00183 Roma

Direttore responsabile Luisa Bargiacchi
Redazione Gianna Alice, Manuela Baiesi, Luisa Bargiacchi, Vincenzo Conte

Piano Editoriale e Coordinamento
CentroPubblicità Via XX Settembre 83 - 19121 La Spezia

Amministrazione
Aikikai d'Italia
Via Appia Nuova 37 - 00183 Roma

Stampa
GD srl Grafiche Digitali
Via Variante Cisa ang. Via Ronzano - 19038 Sarzana (Sp)

Spedizione
Postale



Composizione dell'Aikikai d'Italia

Presidente

Franco Zoppi - Dojo Nippon La Spezia

Vice Presidente

Marino Genovesi - Dojo Fujiyama Pietrasanta

Consiglieri

Piergiorgio Cocco - Dojo Musubi No Kai Cagliari
Roberto Foglietta - Aikido Dojo Pesaro
Donatella Lagorio - Aikikai Trento
Cesare Marulli - Dojo Nozomi Roma
Mario Piccolo - Bu Sen Salerno

Direttore Didattico

Hiroshi Tada

Direzione Didattica

Yoji Fujimoto - Vice Direttore
Hideki Hosokawa - Vice Direttore
Pasquale Aiello - Dojo Jikishinkai Sorrento
Brunello Esposito - Dojo Junsui Budo Gakkai Napoli
Auro Fabbretti - Scuola Aikido Savona
Carlo Raineri - Aikikai Imperia
Domenico Zucco - Dojo Kishintai Torino

Revisori dei Conti

Presidente

Sergio Napelli - Scuola Aikido Imperia

Consiglieri

Adriano Olmelli - Ten Chi Dojo Roma
Maurizio Toscano - Aikikai Dojo Palermo

Manoscritti, disegni e fotografie, anche se non pubblicati non verranno restituiti.

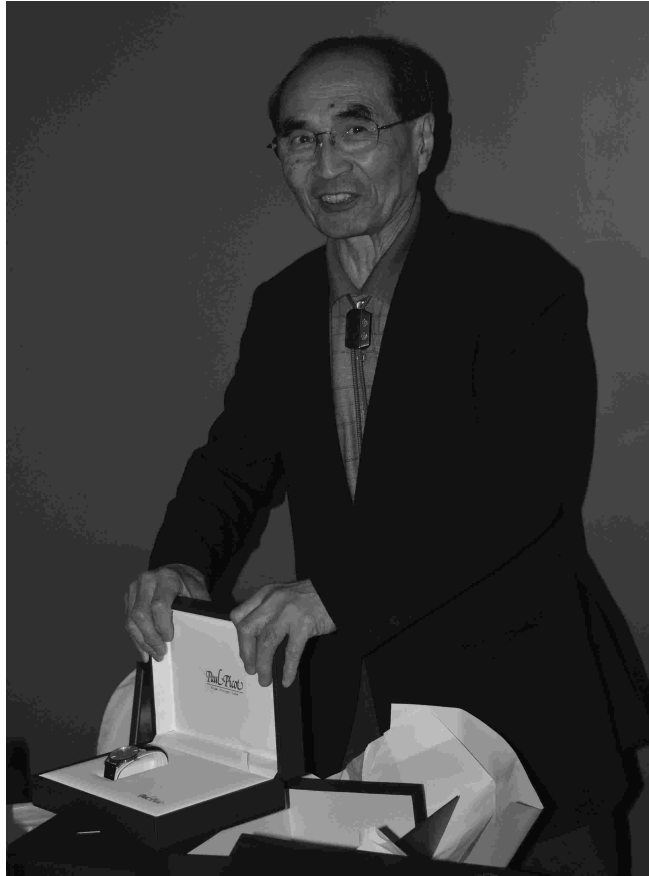
Ogni prestazione in merito ad articoli, foto, disegni e varie si intende offerta alla rivista Aikido completamente a titolo gratuito, salvo quanto diversamente stabilito da regolare contratto.

Gli autori si assumono la piena responsabilità civile e penale per le affermazioni contenute nei loro testi.

È vietata ogni riproduzione anche parziale, di testi, foto e disegni, senza autorizzazione scritta.

La Redazione si riserva il diritto di pubblicare gli articoli secondo il suo insindacabile giudizio e di apportare le modifiche che riterrà opportune, salvaguardando beninteso il pensiero espresso dagli autori. La Redazione ringrazia vivamente tutti coloro che hanno contribuito alla realizzazione di questo numero della rivista; si invitano tutti gli affiliati Aikikai d'Italia ad inviare articoli, fotografie e manoscritti utilizzando la mail: rivista@aikikai.it, oppure a mezzo posta alla sede della Redazione. Il materiale anonimo non sarà preso in considerazione.

Tanti auguri, Maestro Tada !!!!!



Il maestro Tada riesce a prendere dalla preziosa riserva della sua memoria cose antiche che trasformate dall'ispirazione della sua arte, appaiono sempre nuove.

Come spiegare altrimenti l'entusiasmo e lo stupore che circonda le sue lezioni?

E anche questa volta i numerosi aikidoka presenti (oltre duecento), non sono rimasti delusi nelle loro aspettative, ed hanno potuto assistere ad un avvenimento degno di ammirazione. "Come un'aquila che rinnova la sua gioventù!", ho sentito dire ad un praticante durante lo stage, ed effettivamente questo veniva alla mente guardando le abili ed agili movenze del maestro all'incontro autunnale di Roma.

L'occasione dell'imminente compleanno del Maestro ha dato l'opportunità all'Aikikai d'Italia di rendere un omaggio, esteso dalla persona a tutta quanta l'associazione, e la sua festa è diventata la festa di tutti noi. Gli auguri, la torta, il brindisi sono stati i simboli tangibili del legame che in tutti questi anni il Maestro è riuscito a rendere forte.

La festa organizzata per il maestro Tada ci ha dato tantissima gioia e riempito di entusiasmo: non è da tutti festeggiare con tante persone e in piena attività gli 80 anni.

Le opere, gli affetti, le idee, l'esempio dato, l'energia che ha saputo diffondere valicano ogni limite temporale ed arricchiscono la cultura e la vita della società nella quale opera.

Per questo il prolungato applauso finale dei partecipanti non è stato soltanto allo stage ma all'intera opera che il Maestro da tanti anni, con perseveranza, porta avanti in Italia.

Lo stage estivo di La Spezia, confermato con inizio il 12 luglio, sarà l'occasione migliore per tutti noi di riprendere un discorso che è un legame mai interrotto, così che possiamo dire: i nostri anni passano ma non smettiamo di imparare.

Intervista con Morihei Ueshiba e Kisshomaru Ueshiba

Traduzione di Maria Grazia Di Giorgio

L'intervista che segue è un documento di estrema importanza, che possiamo pubblicare grazie alla cortesia e collaborazione di Aikido Journal. E' avvenuta nel 1957 ad opera di due intervistatori che, nonostante le nostre ricerche, sono sconosciuti. La traduzione è di Maria Grazia Di Giorgio. La versione originale, in inglese, sarà reperibile sul sito della nostra associazione.



A: Da studente universitario, ricordo che una volta il professore di filosofia ci mostrò un ritratto di un famoso filosofo, ed adesso sono colpito dalla sua somiglianza a lei, Maestro.

O-Sensei: Vedo. Forse mi sarei dovuto dedicare piuttosto alla filosofia. Il mio lato spirituale viene enfatizzato più di quello fisico.

B: Si dice che l'aikido sia abbastanza diverso da karate e judo.

O-Sensei: Secondo me, si può dire che sia l'arte marziale per eccellenza. Dico questo perché è un'arte marziale basata sulla verità universale. L' Universo è composto di molte parti diverse, e tuttavia l'Universo nella sua totalità è unificato come una famiglia, e simbolizza lo stato di pace fondamentale. Mantenendo una tale visione dell'Universo, l'aikido non può essere altro che un'arte marziale d'amore, non di violenza. Per questo, si può dire che l'aikido sia una delle manifestazioni del Creatore dell'Universo. In altre parole, l'aikido è come un gigante (di natura immensa). Per questo, nell'aikido, il Cielo e la Terra diventano il dojo in cui ci si allena. Lo stato mentale dell'aikidoista deve essere pacifico ed assolutamente non-violento, quello speciale stato mentale che conduce la violenza ad uno stato di armonia. delle arti marziali giapponesi.

La terra ci è stata affidata perché la trasformassimo in un paradiso terrestre. In un tale luogo qualsiasi tipo di attività bellica è completamente fuori posto.

A: Dunque vi è una certa differenza rispetto alle arti marziali tradizionali.

O-Sensei: Senza dubbio, vi è una differenza. Se diamo uno sguardo al passato, ci rendiamo conto di quanto le arti marziali siano state abusate. Durante il periodo Sengoku (1482-1558 – Sengoku significa “paesi in guerra”) i signori locali usavano le arti marziali come strumenti di lotta per servire i propri interessi privati e per soddisfare la propria avidità. Secondo me ciò era completamente inappropriato. Dal momento che anche io durante la guerra ho insegnato arti marziali ai soldati affinché le usassero per uccidere altri soldati, dopo la fine del conflitto mi sono sentito profondamente turbato da questa situazione. Ciò mi portò a scoprire il vero spirito dell'aikido sette anni fa, quando giunsi all'idea di costruire il paradiso in terra. La ragione per questa risoluzione era che sebbene il Cielo e la Terra (cioè l'universo fisico) abbiano raggiunto uno stato di perfezione e siano relativamente stabili nella loro evoluzione, l'umanità (ed in particolare il popolo giapponese) sembra essere in uno stato di caos. Innanzitutto, dobbiamo cambiare questa situazione. La realizzazione di questa missione non è altro che il cammino verso l'evoluzione dell'umanità universale. Una volta giunto a questa realizzazione, conclusi che la vera natura dell'aikido consiste di amore ed armonia. Quindi il “bu” (marziale) in aikido è l'espressione di questo amore. Ho studiato l'aikido per essere in grado di servire meglio il mio paese. Quindi, lo spirito dell'aikido può solo consistere di amore ed armonia. L'aikido è nato in accordo con i principi e il funzionamento dell'Universo. Perciò, si tratta di un budo (arte marziale) di assoluta vittoria.

B: Potrebbe parlarci un po' dei principi dell'aikido? Il grande pubblico sembra considerare l'aikido una disciplina mistica come il ninjutsu, dal momento che lei, O-Sensei, ha sconfitto avversari imponenti con la velocità di un lampo, ed ha sollevato oggetti che pesavano centinaia di libbre.

O-Sensei: Tutto ciò ha solo l'apparenza mistica. Nell'aikido utilizziamo il potere dell'avversario in maniera completa. Quindi, quanto più potere viene usato dal tuo avversario, tanto più le cose diventano semplici per te.

B: Quindi, in tal senso, vi è aiki anche nel judo, dato che nel judo ci si sincronizza con il ritmo dell'avversario. Se lui tira, tu spingi; se lui spinge, tu tiri. Lo muovi secondo questo principio, gli fai perdere l'equilibrio, e poi applichi una tecnica.

O-Sensei: Nell'aikido non vi è assolutamente alcun attacco. Attaccare significa che lo spirito ha già perso. Noi aderiamo al principio di assoluta non-resistenza, cioè non ci opponiamo all'aggressore. Di conseguenza, nell'aikido non vi è un avversario. In aikido la vittoria è *masakatsu agatsu* (corretta vittoria, vittoria su se stessi); quando sei vittorioso su tutto in accordo con la missione del Cielo possiedi una forza assoluta.

B: Questo significa *go no sen*? (questa espressione si riferisce ad una risposta ritardata rispetto all'attacco.)

O-Sensei: Assolutamente no. Non è una questione di *sensen no sen* o di *sen no sen*. Se dovessi cercare di verbalizzare questa esperienza direi che si controlla l'avversario senza cercare di controllarlo. Questo è lo stato di vittoria ininterrotta. Non vi è questione alcuna di vincere o perdere rispetto ad un avversario. In questo senso, non esiste avversario in aikido. Anche se hai un avversario, diventa una parte di te, un partner che tu semplicemente controlli.

B: Quante tecniche esistono nell'aikido?

O-Sensei: Vi sono circa 3000 tecniche di base, e ciascuna ha 16 variazioni... quindi vi sono migliaia di tecniche. A seconda della situazione, se ne creano di nuove.

A: A che età iniziò a studiare arti marziali?

O-Sensei: Avevo all'incirca 14 o 15 anni. Prima imparai Tenshinyo-ryu Jujitsu da Tokasaburo Tozawa Sensei, poi Kito-ryu, Aioi-ryu, Shinkage-Ryu, le quali sono tutte forme di jujutsu. Ciononostante, continuavo a pensare che da qualche parte ci dovesse essere una 'vera' forma di budo. Provai Hozoin-ryu sojitsu e kendo. Ma queste arti si concentrano tutte su varie forme di combattimento tra individui, e non riuscirono a soddisfarmi. Così visitai molte parti del paese in cerca del Cammino e di un altro livello di pratica, ma fu tutto invano.

A: E' questo l'allenamento ascetico del guerriero?

O-Sensei: Sì, la ricerca del vero Budo. Quando andavo in altre scuole non sfidavo mai il maestro del dojo. Un individuo a capo di un dojo ha molte responsabilità, e di conseguenza può essere molto difficile che riesca a mostrare la propria vera abilità. Io offrivò i miei rispetti ed imparavo da lui. Se mi giudicavo superiore, di nuovo offrivò i miei rispetti e me ne tornavo a casa.



Takeda Sokaku 1859-1943

B: Quindi non imparaste l'aikido sin dall'inizio. Ma allora, quando cominciò ad esistere l'aikido?

O-Sensei: Come ho già detto, andai in molti luoghi alla ricerca del vero budo. Poi, quando avevo all'incirca 30 anni, mi stabilii ad Hokkaido. Una volta, mentre stavo alla locanda Hisada di Engaru, nella provincia di Kitami, incontrai un certo Sokaku Takeda Sensei del clan degli Aizu. Egli insegnava Daito-ryu jujutsu. Nei 30 giorni durante i quali imparai da lui, sentii una certa ispirazione. Più tardi, invitai questo maestro a casa mia, e con 15 o 16 dei miei dipendenti divenni un suo studente alla ricerca dell'essenza del Budo.

B: Scopriste l'aikido quando stavate studiando Daito-ryu con Sokaku Takeda?

O-Sensei: No. Sarebbe più accurato dire che Takeda Sensei aprì i miei occhi al budo.

A: Dunque vi furono delle circostanze speciali intorno alla scoperta dell'aikido da parte sua?

O-Sensei: Sì. Le cose avvennero in questa maniera. Mio padre si

ammaló gravemente nel 1919. Io domandai il permesso di allontanarmi a Takeda Sensei, e mi avviai verso casa. Durante il cammino, mi fu detto che recandosi ad Ayabe, vicino a Kyoto, e lí dedicando una preghiera, ogni malattia sarebbe stata curata. Quindi io mi recai ad Ayabe e lí incontrai Onisaburo Deguchi. Più tardi, quando arrivai a casa, appresi che mio padre era già morto. Anche se avevo incontrato Deguchi Sensei solo una volta, decisi di trasferirmi ad Ayabe con la mia famiglia e finii con il rimanervi fino alla fine del periodo Taisho (intorno al 1925). Sí... a quel tempo avevo circa 40 anni. Un giorno mi stavo asciugando vicino alla sorgente. Improvvisamente, una cascata abbagliante di scintille dorate scese dal cielo ed avvolse il mio corpo. Poi immediatamente il mio corpo divenne sempre più grande, raggiungendo la dimensione dell'intero Universo. Pur essendo sopraffatto da una tale esperienza, realizzai immediatamente che non si deve pensare di cercare di vincere. La forma del budo deve essere amore. Si deve vivere nell'amore. Questo è l'aikido e questa è l'antica forma della posizione corretta nel kenjutsu. Dopo questa realizzazione mi sentii pieno di gioia e non riuscii a trattenere le lacrime.

B: Quindi, nel budo, non è bene essere forti. L'unione di "ken" e "Zen" è stata insegnata sin dall'antichità. Senza dubbio, non si può concepire l'essenza del budo senza vuotare la propria mente. In un tale stato, i concetti di 'giusto' e 'sbagliato' non hanno alcun senso.

O-Sensei: Come ho già detto, l'essenza del budo e' la Via di masakatsu agatsu.

B: Ho sentito una storia a proposito di una volta in cui vi trovaste coinvolto in una lotta contro 150 contadini.

O-Sensei: Davvero? Per quel che mi ricordo... nel 1924 Deguchi Sensei andò in Mongolia per realizzare il suo obiettivo di una vasta comunità asiatica in linea con la politica nazionale. Egli mi chiese di accompagnarlo, ed io andai con lui nonostante mi fosse stato chiesto di arruolarmi nell'esercito. Viaggiammo in Mongolia ed in Manciuria, e mentre eravamo in quest'ultimo paese ci imbattemmo in un gruppo di banditi a cavallo e scoppiò un pesante scontro a fuoco. Io risposi al fuoco con una Mauser, e poi mi misi a correre nel mezzo dei banditi, attaccandoli fieramente, e loro si dispersero. Ebbi successo nell'evitare il pericolo.

A: Sensei, se non sbaglio lei ha molti contatti in Manciuria. Vi ha vissuto per molto tempo?

O-Sensei: Dopo quell'incidente sono stato in Manciuria abbastanza spesso. Fui un consulente di arti marziali per l'organizzazione Shinbuden, ed anche per l'Università Kenkoku in Mongolia. Per questo, sono stato ben ricevuto in quei paesi.

B: Ashihei Hino ha scritto in Shosetsu Shincho una storia che si chiama "Oja no Za", in cui parla della gioventù di Tenryu Saburo, il ribelle del Sumo, e racconta il suo incontro con l'arte marziale dell'aikido ed il suo vero spirito. Ha qualcosa a che fare anche lei con questa storia, Sensei?

O-Sensei: Sí.

B: Allora ciò significa che lei fu in contatto con Tenryu per qualche tempo?

O-Sensei: Sí. Fu ospite a casa mia per circa tre mesi.

B: In Manciuria?

O-Sensei: Sí. Lo incontrai una volta durante un giro di presentazioni dopo una celebrazione che marcava il decimo anniversario della nascita del governo della Manciuria. Notai la presenza alla festa di un giovane di bell'aspetto, e vidi varie persone che cercavano di incitarlo con commenti del tipo: "Questo Sensei ha una forza tremenda. Che ne diresti di misurarti contro di lui?" Io domandai a qualcuno che si trovava accanto a me chi fosse questo giovane, e mi fu spiegato che si trattava del famoso Tenryu che si era ritirato dalla Associazione dei Lottatori di Sumo. Fummo presentati, e finalmente finimmo con il misurare le nostre forze l'uno contro l'altro. Io mi sedetti e dissi a Tenryu: "Per piacere, cerca di buttarmi giù. Spingi più forte che puoi, non vi è ragione di trattenerti." Dal momento che conoscevo il segreto dell'aikido, non mi si poteva smuovere neanche di un centimetro. Anche Tenryu sembrava sorpreso, e come risultato di questa esperienza divenne uno studente di aikido. Era un brav'uomo.

A: Sensei, lei è stato anche associato con la Marina?

O-Sensei: Sí, per molto tempo. A partire dal 1927 o '28, per un periodo di circa dieci anni insegnai a tempo parziale all'Accademia Navale.

B: Durante quel periodo si occupò di istruire i soldati dell'Accademia Navale?

O-Sensei: Ho insegnato spesso per le forze armate, a partire dall'Accademia Navale intorno al 1927-'28. All'incirca nel 1932 o '33 cominciai una classe di arti marziali alla scuola militare di Toyama. Poi, nel 1941-'42 insegnai aikido agli studenti dell'Accademia di Polizia Militare. Una volta diedi anche una dimostrazione di aikido sotto invito del generale Toshie Maeda, Sovrintendente dell'Accademia Militare.

B: Dato che siete stato coinvolto nell'istruzione delle truppe, immagino che abbiate visto un certo numero di tipi rozzi e di aneddoti interessanti.

O-Sensei: Sì. Una volta fui addirittura vittima di un agguato a sorpresa.

B: Pensa che l'imboscata avvenne perché gli allievi la consideravano un maestro troppo esigente?

O-Sensei: No, non si trattava di questo. Lo fecero per mettere alla prova la mia forza. A quel tempo avevo appena iniziato ad insegnare aikido alla polizia militare. Una sera, mentre stavo attraversando l'area dove ci allenavamo solitamente, mi resi conto che stava succedendo qualcosa di strano. Avvertii un pericolo. Improvvisamente, da tutte le direzioni, da dietro cespugli e da depressioni nel terreno, apparvero molti soldati e mi circondarono. I soldati cominciarono a colpirmi con spade e fucili di legno, ma dato che ero abituato a situazioni del genere, non me la presi a male. Mentre loro cercavano di colpirmi io giravo il mio corpo da una parte all'altra, e con piccole spinte era facile farli cadere. Alla fine, erano tutti esausti. In ogni caso, il mondo è pieno di sorprese: l'altro giorno ho incontrato uno degli uomini che parteciparono a questo attacco: sono un consigliere degli Ex-Alunni della Polizia Militare nella prefettura di Wakayama,



La più vecchia fotografia esistente di Morihei Ueshiba, soldato nell'Esercito Imperiale Giapponese. E' in ultima fila, 3° da sinistra ; ca 1905.

durante un meeting recente un individuo mi ha riconosciuto e si è avvicinato sorridendo. Dopo aver conversato per alcuni minuti, appresi che egli era tra gli uomini che mi attaccarono quel giorno tanti anni prima. Grattandosi la testa, mi disse: "Mi dispiace molto per quell'incidente. Quel giorno stavamo discutendo se il nuovo professore di aikido fosse davvero forte. Alcuni tra noi, tipici poliziotti militari dal temperamento sanguigno, stavano dibattendo la questione e decisero di mettere il nuovo maestro alla prova. All'incirca 30 uomini si nascosero ad aspettare, e fummo tutti completamente sbalorditi dal fatto che 30 uomini pieni di confidenza in se stessi non potessero fare nulla contro la sua forza."

C: Avvenne qualche altro episodio mentre eravate alla scuola Toyama?

O-Sensei: Gare di forza? Un incidente avvenne, credo, prima dell'episodio con la polizia militare. Vari capitani che erano istruttori alla scuola Toyama mi invitarono a misurare la mia forza contro di loro. Ciascuno di loro si vantava della propria abilità, facendo commenti del tipo: "Io sono riuscito a sollevare un tale peso", o "Ho rotto un ceppo di legno di tale diametro" – io cercavo di spiegare loro "non ho la stessa forza che avete voi, ma posso farvi cadere usando solo il mio mignolo. Mi dispiace buttarvi a terra, per cui invece di lottare facciamo così:" Estesi il braccio destro, appoggiando la punta dell'indice sul bordo di un tavolo, e li invitai a stendersi sul mio braccio a pancia in giù. Uno, due, tre ufficiali si stesero l'uno sull'altro sul mio braccio, ad a quel punto tutti ci osservavano sbalorditi. Continuai fino ad avere sei uomini stesi sul mio braccio, e poi chiesi ad un ufficiale che stava in piedi vicino a me di portarmi un bicchiere d'acqua. Mentre bevevo l'acqua con la mano destra tutti rimasero in silenzio, scambiando sguardi increduli.

B: A parte l'aikido, lei deve avere una forza fisica incredibile.

O-Sensei: Non proprio.



Ueshiba Kisshomaru 1921-1999

Kisshomaru Ueshiba: Naturalmente ha forza, ma la si dovrebbe descrivere come potere del Ki, piuttosto che come forza fisica. Qualche tempo fa, mentre eravamo in visita ad un nuovo villaggio in campagna, vedemmo sette od otto lavoratori che cercavano invano di sollevare un grande ceppo d'albero. Mio padre rimase ad osservarli per un po e poi chiese loro di farsi da parte e lasciarlo provare. Sollevò il ceppo con facilità e lo portò via rapidamente. Fare una cosa del genere usando solo forza fisica è completamente inconcepibile. Vi fu anche un episodio che coinvolse un certo Mihama Hiro.

B: Si tratta dello stesso Mihama Hiro dell'Associazione di Lotta Sumo Takasago Beya?

O-Sensei: Sì. Mihama Hiro veniva dalla provincia di Kishu. Quando ero a Shingu, in Wakayamaken, egli aveva un certo successo tra i lottatori di Sumo. Possedeva una forza tremenda e poteva sollevare tre binari per un peso totale di varie centinaia di libbre. Quando appresi che Mihama Hiro

era in città, lo invitai a visitarmi. Mentre stavamo parlando mi disse: "Ho sentito che anche lei, Sensei, possiede una grande forza. perché non mettiamo la nostra forza alla prova?" "Va bene, sono d'accordo. Ti posso immobilizzare usando solo il mio dito indice." Gli risposi. Poi gli dissi di spingermi mentre stavo seduto. Quest'uomo capace di sollevare pesi enormi cominciò a sbuffare ed ansimare ma non riuscì a farmi perdere l'equilibrio. Dopo un pò, ridirei la sua forza nella direzione opposta e lui venne proiettato via. Mentre cadeva, lo bloccai con il mio indice, e lui rimase completamente immobilizzato. Era come quando un adulto tiene fermo un bambino. Poi gli suggerii di provare di nuovo, e lasciai che spingesse contro la mia fronte. Ciononostante, non riuscì a muovermi. Poi distesi le gambe e, mantenendo l'equilibrio, le sollevai dal pavimento e gli dissi di spingere. Ancora una volta, non riuscì a smuovermi. Mihama Hiro ne fu molto sorpreso e iniziò a studiare aikido.

A: Quando dice che blocca una persona con un dito, lo fa spingendo su un punto vitale?

O-Sensei: Creo un circolo intorno a lui. Il suo potere e' contenuto in questo circolo. Non importa quanto l'avversario sia forte, egli non può estendere la propria forza al di fuori di quel circolo, e diventa completamente impotente. Così, se blocchi il tuo avversario mentre ti trovi al di fuori di questo circolo, lo puoi tenere fermo con il tuo dito indice o con il mignolo. Ciò è possibile perché l'avversario è già divenuto impotente.

B: Di nuovo, è una questione di fisica. Anche nel judo, quando si proietta o si immobilizza un'avversario ci si posiziona allo stesso modo. Nel judo ci si muove in vario modo allo scopo di collocare l'avversario in una posizione del genere.

A: Anche sua moglie proviene dalla prefettura di Wakayama?

O-Sensei: Sì. In Wakayama, il suo nome da nubile era Takeda.

A: Il nome della famiglia Takeda ha una stretta associazione con le arti marziali.

O-Sensei: Si può dire che sia così. La mia famiglia è stata leale alla Famiglia Imperiale per molte generazioni, e siamo stati completamente devoti nel nostro appoggio. In effetti, i miei antenati rinunciarono a proprietà e fortune per trasferirsi da un luogo all'altro al servizio della Famiglia Imperiale.

B: Dal momento che anche lei, Sensei, si è spostato costantemente sin da giovane età, le cose devono essere state molto difficili per sua moglie.

O-Sensei: Dal momento che ero molto occupato, non disponevo di molto tempo libero da passare a casa.

Kisshomaru Ueshiba: Poiché la famiglia di mio padre aveva una buona reputazione, egli ebbe la fortuna di potersi dedicare ad un allenamento ascetico nelle arti marziali. Inoltre, un'altra delle caratteristiche di mio padre è che egli non si preoccupa molto di faccende finanziarie. Ecco ciò che successe una volta: Quando mio padre si stabilì a Tokyo nel 1926, nell'occasione della sua seconda visita alla capitale, egli dapprima venne da solo e poi fu seguito dalla famiglia, che lo raggiunse da Tanabe nel 1927. Il posto in cui ci stabilimmo era a Sarumachi, Shinbashiokane

in Tokyo. Prendemmo quel posto in affitto con l'aiuto del signor Kiyoshi Yamamoto, un figlio del generale Gambei Yamamoto. In quel periodo, mio padre possedeva una certa quantità di terreni intorno a Tanabe, appezzamenti che comprendevano campi coltivati e non, e anche terreni montagnosi. Ad ogni modo, aveva pochi contanti e doveva prendere denaro in prestito per andare avanti, ma nonostante questo non gli venne mai in mente di vendere i terreni. Non solo, ma quando gli allievi portavano offerte mensili egli rispondeva "Non voglio questo tipo di cose". Ordinava loro di fare le offerte al kamisama (divinità) e non accettava mai denaro direttamente. Quando poi aveva bisogno di denaro, si presentava davanti all'altare del kamisama e riceveva doni dalla divinità. Noi non abbiamo mai pensato di farci pagare il budo con del denaro. Il dojo in quel periodo era la sala da biliardo nel palazzo del conte Shimazu. Molti dignitari venivano ad allenarsi, e tra gli altri vi erano ufficiali delle forze armate come l'ammiraglio Isamu Takeshita ed anche molti aristocratici. Usavamo il nome aikijujutsu o Ueshiba-ryu aikijujutsu.

B: Quale sarebbe un'età adatta per cominciare a studiare aikido?

Kisshomaru Ueshiba: Si può cominciare ad allenarsi a partire dai 7 o 8 anni, ma in linea di principio ci si dovrebbe cominciare ad allenare seriamente verso i 15 o 16 anni. Da un punto di vista fisico, a quell'età la struttura del corpo diviene più solida e le ossa sono più resistenti. Inoltre, l'aikido contiene molti aspetti spirituali (naturalmente, lo stesso vale per molte altre forme di budo), cosicché a quell'età si può iniziare ad acquisire una certa prospettiva del mondo e della natura del budo. Così, per concludere, direi che 15 o 16 anni sono una buona età per iniziare lo studio dell'aikido.

B: Rispetto al judo, nell'aikido vi sono pochissime situazioni di lotta libera con il proprio avversario. Di conseguenza nell'aikido non vi è bisogno di molta forza fisica. Inoltre, si possono affrontare non solo un avversario, ma molti allo stesso tempo. Si tratta davvero di un budo ideale. A questo proposito, ci sono anche dei tipi poco raccomandabili tra coloro che vengono a studiare l'aikido?

Kisshomaru Ueshiba: Certo, anche quel tipo di individuo viene ad iscriversi. Ma quando una persona del genere studia l'aikido con l'intenzione di usarlo per lottare, non dura per molto. Il budo non è come ballare o guardare un film. Con la pioggia o con il sole, se vuoi progredire devi praticare durante ogni istante della tua vita quotidiana. In particolare, l'aikido è come un allenamento spirituale che viene attuato utilizzando una forma di budo. Non può essere coltivato come strumento da coloro che lo vorrebbero usare per lottare. Inoltre, capita che individui propensi alla violenza smettano di comportarsi in quel modo quando imparano l'aikido.



2 generazioni sul tatami

B: Vedo... grazie all'allenamento costante smettono di comportarsi da poco di buono.

O-Sensei: Dal momento che l'aikido non è un bu (sistema marziale) di violenza ma piuttosto un'arte marziale d'amore, non ci si comporta in maniera violenta. Si converte l'avversario violento in maniera gentile. (Quei tipi) non possono più continuare a comportarsi da poco di buono.

B: Vedo. Non si tratta di controllare la violenza con la violenza, ma di trasformare la violenza in amore.

A: Cosa insegnate all'inizio come fondamentali dell'aikido? Nel judo si impara ukemi (come cadere)...

Kisshomaru Ueshiba: Prima, i movimenti del corpo (*taisabaki*), poi lo scorrere del ki.

A: Cosa è lo scorrere del ki?

Kisshomaru Ueshiba: Nell'aikido, ci alleniamo costantemente a controllare liberamente il ki del nostro partner tramite il movimento del nostro ki, catturando il partner nel nostro movimento. Poi, studiamo come girare il corpo, come muovere non solo il corpo ma le braccia e le gambe allo stesso tempo. A quel punto l'intero corpo diviene unificato e si muove con scioltezza.

B: Osservando alcuni allenamenti di aikido, mi è sembrato che gli studenti cadano in maniera naturale. Come studiate l'ukemi?

Kisshomaru Ueshiba: A differenza del judo, in cui si lotta con l'avversario, nell'aikido quasi sempre si mantiene una certa distanza. Di conseguenza, è possibile un'ukemi di tipo più libero. Invece di cadere con un tonfo come nel judo, noi facciamo delle cadute circolari, una forma di ukemi molto naturale. Quindi studiamo questi quattro elementi con molta diligenza.

B: Allora studiate tai no sabaki (movimenti del corpo), ki no nagare (scorrere del ki), tai no tenkan hō (giri del corpo), ukemi, e poi iniziate lo studio delle varie tecniche. Che tipo di tecnica insegnate all'inizio?



1957: Ueshiba Morihei con il figlio Kisshomaru

Kisshomaru Ueshiba: Shihonage, una tecnica per proiettare l'avversario in molte direzioni diverse. Viene eseguita a corpo libero allo stesso modo che con la spada. Naturalmente, usiamo anche dei *bokken* (spade di legno). Come dicevo prima, nell'aikido anche il nemico diviene parte del mio movimento. Posso muovere il nemico liberamente, a mio piacere. Ne consegue che quando ci si allena con qualsiasi strumento disponibile, come un bastone o una spada di legno, questo diventa parte di noi allo stesso modo di un braccio o di una gamba. Per questo, in aikido ciò che si tiene in mano smette di essere un semplice oggetto, e diventa un'estensione del proprio corpo. La tecnica successiva è iriminage. In questa tecnica si entra proprio mentre l'avversario cerca di colpirci, ed in quel momento vengono eseguiti due o tre *atemi* (colpi). Per esempio, l'avversario colpisce il lato della tua faccia con un pugno o la lama della mano (*tegatana*). Usando il suo slancio, tu apri il tuo corpo a sinistra dietro di te mentre dirigi la mano destra dell'avversario con le tue due mani estese, continuando la direzione del suo movimento. Poi, tenendo la sua mano, la muovi circolarmente intorno alla sua testa. Egli quindi cade con la tua mano avvolta intorno alla sua testa... Anche questo è scorrere del ki... Esistono molte teorie sofisticate a questo proposito. L'avversario rimane completamente impotente, o piuttosto, il suo potere viene diretto nella direzione in cui tu vuoi condurlo. Quindi, quanta più forza ha il tuo avversario, tanto più facile per te. D'altro canto, se collidi con la forza del tuo avversario non puoi mai sperare di vincere contro una persona molto forte.

O-Sensei: Inoltre, nell'aikido non si va mai contro la forza dell'avversario. Quando lui ti attacca con un colpo o con un taglio di spada, essenzialmente esiste solo una linea od un punto di impatto. Basta semplicemente evitarli.

Kisshomaru Ueshiba: Poi impariamo le seguenti tecniche: in seiza, ikkyo da un attacco shomenuchi, nikyo, poi tecniche sulle articolazioni ed immobilizzazioni, e così via...

B: L'aikido contiene molti elementi spirituali. In quanto tempo si può acquisire una conoscenza di base, a partire dai primi inizi?

Kisshomaru Ueshiba: Dal momento che esistono persone coordinate e persone scoordinate, non posso dare una risposta generale, ma quando ci si allena per tre mesi si inizia ad avere una certa comprensione di cosa sia l'aikido. E quelli che completano tre mesi si alleneranno per sei mesi. Se ti alleni per sei mesi, puoi continuare all'infinito. Quelli che hanno solo un interesse superficiale smettono prima dello scadere dei tre mesi.

Ho sentito che il 28 di questo mese ci sarà un esame per le cinture nere. Quante cinture nere in aikido esistono attualmente?

Kisshomaru Ueshiba: Il grado più alto è l'ottavo dan, e vi sono quattro persone a quel livello. Ci sono sei persone con un grado di settimo dan. E le cinture nere di primo dan sono abbastanza numerose, ma chiaramente questa cifra include solo coloro i quali sono entrati in contatto con l'Hombu Dojo dopo la Guerra.

B: Ho sentito dire che vi è un numero considerevole di persone che imparano l'aikido anche in paesi stranieri.



Ottobre 1975: la prima visita di Kisshomaru Ueshiba in Italia. Sono con lui i Maestri Hiroshi Tada e Nobuyoshi Tamura (Da Aikido, Anno IV)

Kisshomaru Ueshiba: Il signor Tohei ha visitato le Hawaii e gli Stati Uniti allo scopo di insegnare aikido. Il luogo dove l'aikido è più popolare sono le Hawaii, dove vi sono 1.200 o 1.300 aikidoisti. Un tale numero di persone nelle Hawaii equivale a 70.000 o 80.000 aikidoisti a Tokyo. Ci sono anche alcune cinture nere in Francia. C'è un francese che ha cominciato a studiare aikido dopo essersi fatto male facendo judo. Voleva fare esperienza dello spirito dell'aikido ma in Francia non ci riusciva, e giunse alla conclusione che per trovare il vero spirito dell'aikido doveva recarsi nel luogo di nascita dell'arte. Per questa ragione, come ci ha spiegato, è venuto in Giappone. Anche l'ambasciatore Panamense studia aikido, ma sembra che il clima del Giappone sia troppo freddo per lui e così non si allena durante l'inverno. C'è anche una signora che si chiama Onoda Haru la quale andò a Roma per studiare scultura. Veniva al dojo sin dai tempi in cui era studentessa alla Scuola di Belle Arti di Tokyo. Giusto di recente ho ricevuto una sua lettera in cui dice che ha incontrato un italiano che studia aikido, e che

l'ha trattata molto bene.

A: E per quanto riguarda l'interpretazione delle tecniche dell'aikido?

O-Sensei: I punti essenziali divengono masakatsu, agatsu, e katsu hayai. Come ho detto prima, masakatsu significa "vittoria corretta", e agatsu significa "vincere in accordo con la missione celeste che ti è stata affidata". Katsu hayai significa "lo stato mentale di vittoria rapida".

A: Il cammino è lungo, vero?

O-Sensei: Il cammino dell'aikido è infinito. Io ora ho 76 anni, ma sto ancora continuando la mia ricerca. Padroneggiare il Cammino del budo o delle arti non è un compito semplice. Nell'aikido bisogna capire ogni fenomeno dell'Universo. Per esempio, la rotazione della terra così come il sistema più intricato e lontano dell'Universo. E' un allenamento che prende una vita intera.

B: Allora, l'aiki consiste negli insegnamenti della kami così come del cammino marziale. Ma qual'è lo spirito dell'aikido?

O-Sensei: L'aikido è ai (amore). Fai di questo grande amore universale il tuo cuore, e poi fai della protezione e l'amore verso tutte le creature la tua missione. Portare questa missione a termine non può essere altro che vero budo. Il vero budo significa vincere se stessi ed eliminare lo spirito combattivo del nemico... No, è una via all'auto-perfezione assoluta in cui anche l'idea di nemico viene eliminata. La tecnica dell'aikido consiste di allenamento ascetico e di un cammino attraverso il quale si raggiunge l'unificazione di corpo e spirito tramite la realizzazione dei principi celesti.

B: Allora l'aiki è una via alla pace mondiale?

O-Sensei: Lo scopo finale dell'aikido è la creazione del cielo in terra. In un modo o nell'altro, il mondo intero deve essere in armonia. Allora non ci sarà più bisogno di bombe atomiche o all'idrogeno. Questo può essere un mondo comodo e gradevole.



Tanabe, Monumento ad Ueshiba

Lettera del 23 luglio 1958 di Morihei Ueshiba al suo allievo André Nocquet

Traduzione: Salvo D'Orto

J.D. CAUHEPE et A. KUANG, *Les arts martiaux interiorises ou l'Aikido de la sagesse*, EDITIONS de la MAISNIE, 1984, pp. 185-186

“... Non è a me che bisogna bisogna essere fedeli, ma a ciò che insegna l'Aikido. Bisogna seguire la Via che io ho tracciato per tutti, purificandosi costantemente, agendo lealmente, essendo retti e ogni giorno un po' più modesti.

Allora, voi potrete dire che mi avete seguito, poiché tale è stato il mio fine per tutta la mia vita. Vi ringrazio, e auguro con tutta la mia anima che seguiate questo cammino. Io farò del mio meglio per aiutarvi. Voi faticherete, poiché i cuori e gli spiriti non sono ancora impregnati di saggezza. Ma provate, sarà per voi un grande beneficio. Io non ho il diritto di giudicare cosa fanno gli altri. Posso dire che l'Aikido-Jiu-Jitsu, non è la mia creatura. Io non ho creato un metodo simile. Per me, è un'altra cosa, ciascuno sulla terra fa le sue esperienze, è comunque un buon esercizio, ma vi manca la Luce del Cielo che tocca il Cuore e si spande in tutto il corpo. Non è la mia creatura, ma questo non è una ragione per non adottarlo...

... E' un impegno gravoso inculcare l'Aikido agli uomini, i quali sono, in questo momento storico, d'animo così pesante. Lavorate per far fiorire la grande filosofia che insegna l'Aikido, seminatela su tutti i tatami di Francia e altrove.

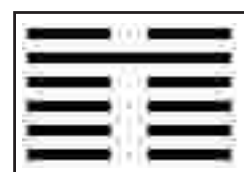
... Di “grandi capi” non ce ne sono, ognuno deve fare del suo meglio. Nel momento in cui egli compie il proprio compito con cuore e anima, allora andrà sempre bene.

Continuate unicamente a insegnare nell'Amore. Attorno a voi non si è molto modesti, ci si gonfia come una grossa bolla d'acqua. Bisogna farsi piccoli per ricevere i raggi del Cielo e della Luce. Anche voi talvolta vi fate bolle d'acqua troppo grosse. Ma io ho seminato in voi della purezza e qualche buona cosa da coltivare. Ripetete bene a chi sta attorno a voi che bisogna farsi piccoli e accettare ogni giorno ciò che ci è offerto. Ascoltate colui che insegna, fate ciò che egli dice fino a quando voi stessi non potete insegnarlo ad altri. Avete molto pochi buoni allievi nei quali la Luce può entrare, ma la più parte potrà essere “lavata” affinché un piccolo raggio possa passare. Questo è il vostro compito sulla terra.

Superare dei “dan” non è di capitale importanza, ciò che è essenziale è superare i “dan dell'Amore”. Farsi piccoli, allora al momento della propria morte, ci si ritroverà molto grandi...

Può esser che io vi darò altri consigli attraverso il Maestro Murashige che vi deve seguire, poiché è il mio unico rappresentante in Europa. Percorrete la vostra strada con fede, io sono contento nell'insieme”

Noteremo in merito all'espressione “Amore”, e al fine d'evitare ogni confusione con i concetti “amore spirituale” degli Europei, “amore mistico”, vedi “platonico” e anche “sensuale”, che il termine impiegato dal saggio Ueshiba sarebbe qualcosa di molto vicino al termine “Jen” taoista cinese, o all'arte di vivere molto giapponese (buddista e scintoista insieme mischiati, ossia un umanesimo sociale fondato sulla simpatia e la concordia tra gli umani).

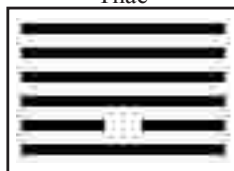


Esagramma 8:
Pi

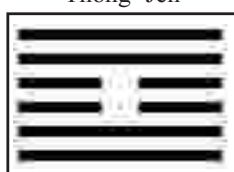
Questo comportamento è significato dagli Emblemi esagrammatici: *pi*: l'assistenza mutua, la Solidarietà, l'Equità, orientandosi verso: *thae*: “l'unione e l'armonia degli esseri del Cielo e della Terra”, sia la Pace



Esagramma 11:
Thae



Esagramma 13:
Thong-Jen



Esagramma 61:
Tshong-Fou

e la Prosperità, in modo che si realizzi: *thong jen*: L'unione fraterna tra uomini simili, che liberati da tutti gli egoismi (perché hanno attraversato il “deserto”), non perseguono più in seno all'apparente diversità, che la costruzione d'un solo e stesso “Cuore”, ciò che permette loro di impegnarsi in una Via collettiva, e d'agire con: *tshong fou*: Fede interiore, Confidenza, Certezza, Rettitudine, Pienezza di facoltà e in Concordia (Unione di cuori e di volontà).

La filosofia dell'aikido secondo John Stevens

Vincenzo Conte



John Stevens, *La filosofia dell'aikido*.

Edizioni Mediterranee, pp. 140 - € 14,50 Codice ISBN:88-272-1817-3
Prefazione di Moriheru Ueshiba

1. John Stevens

John Stevens è uno scrittore che molti degli appassionati di aikido già conoscono, la sua bibliografia è notevolmente vasta e di buon livello. Dotato di uno stile chiaro, a volte piacevolmente

ironico⁽¹⁾, Stevens è settimo dan di aikido e ha dedicato la sua vita allo studio della cultura giapponese: insegna Studi buddisti nell'Università di Tohoku Fukushima a Sendai (appena a Nord di Tokyo, sulla costa orientale). Il suo ultimo volume *La filosofia dell'aikido*, non si concentra tanto sugli aspetti tecnici, la tecnica di qualsiasi arte non si apprende dai libri, ma quanto sul modo di vedere il mondo attraverso l'aikido in una prospettiva (secondo una parola oggi di moda) olistica, su come integrare corpo e spirito e come relazionarsi in modo produttivo con gli altri esseri umani. La filosofia delineata si basa sulle personali riflessioni derivate dai molti anni di studio dell'autore, sugli insegnamenti di Morihei e Kisshomaru Ueshiba, ma anche, e forse soprattutto, sui consigli e l'ispirazione ricevuti dal suo maestro Shirata Rinjiro del quale spesso traccia un ritratto affettuoso.

2. La filosofia come insieme di regole e come atteggiamento

Nel seguire alcuni spunti del testo è forse opportuno premettere il fatto che, almeno a parere di chi scrive queste note, non esiste una filosofia codificata dell'aikido; in altre parole il praticante non è chiamato ad aderire a nessuna corrente di pensiero o ad accettare un preesistente insieme di valori eteroimposti. Istruttivo al riguardo il pensiero dell'attuale Doshu Moriheru Ueshiba il quale chiarisce che una cosa sono il pensiero e le convinzioni personali del Fondatore e cosa diversa, anche se in qualche misura collegata, la pratica dell'aikido. Certo conoscere la storia personale di Ueshiba può aiutare a comprendere quella dell'aikido,

perché esse non sono indipendenti l'una dall'altra. A maggior ragione l'aikido si pone su un campo differente rispetto al pensiero religioso, non vi è infatti alcuna professione di fede da parte del praticante. Più volte il Direttore Didattico ha sottolineato come l'aikido è un'arte neutra: ognuno la utilizza in relazione al proprio libero arbitrio. Anzi, e qui riprendo un pensiero del maestro Hosokawa, non vi è nemmeno un atteggiamento che potremmo definire settario. Diceva Hosokawa: L'aikido si pratica a mani aperte, con una disponibilità a prendere e a dare all'altro, questo significa anche che nel dojo ognuno è libero di entrare e di uscire, la porta è sempre aperta.

Evidentemente entrando nel dojo si accettano alcune regole di etichetta oltre a quelle usuali di buona educazione.

Anche alcuni atti che potrebbero apparentemente avere un contenuto religioso, non vanno al di là della mera ritualità tipica delle tradizioni orientali. Ad esempio il fatto di salutarsi in ginocchio (zareai) ha nella cultura occidentale, un significato completamente diverso da quello attribuito nella pratica dell'aikido.⁽²⁾ Ricordo che



Shirata è stato uno dei grandi interpreti dell'aikido, incontrò Morihei Ueshiba nel 1931 e nel 1937 venne chiamato alle armi prestando servizio come ufficiale in Manciuria ed in Birmania. Dirà Shirata della sua esperienza: "Durante la guerra ci venne detto che Bushido significa imparare a morire. Mi resi conto invece che non è questo il vero Budo; il vero

Budo è imparare a vivere, vivere in pace e in armonia con gli altri". Un atteggiamento di umanità e di moderazione, non solo di Shirata ma anche di Ueshiba e di tanti altri, maturato nelle situazioni estreme dei lutti e delle distruzioni della guerra, differente da un'animalità (marzialità) vitalistica che emerge nell'opera giovanile di Jack London: la vita del forte chiede la soppressione del debole (*Zanna Bianca*).

(1) Basti leggere quanto dice nelle note biografiche di Kumagusu Minakata: "vide la luce a Wakayama nel 1867, non parlò fino all'età di sei anni, ma da allora in poi non stette più zitto". (J. Stevens, *Il guerriero invincibile*, Edizioni il punto d'incontro, Vicenza, 1997.)

(2) La prosternazione o proskynesis era tipica dei Persiani ma venne conservata anche dai sovrani Bizantini. Procedere alla proskynesis nei confronti di un mortale ai Greci sembrava una pratica anzitutto illogica, degna dei barbari, e quindi vergognosa per un uomo libero. Essi riservavano quest'atto di sottomissione alle sole divinità. Basti ricordare lo scandalo che suscitò la pretesa di Alessandro di ricevere dai suoi vecchi compagni la proskynesis (cfr. Plutarco, *Vita di Alessandro*). La condanna passò poi nel Cristianesimo (cfr. l'episodio degli Atti degli Apostoli dove Pietro rifiuta tale gesto) ma essa era già nell'Ebraismo.

il maestro Ikeda insisteva su questo fatto, essendo di ritorno da un viaggio nell'allora Jugoslavia dove la Costituzione vietava il saluto in ginocchio tra persone. Ikeda spiegava come il saluto tra praticanti, non è rivolto tanto alla persona, al suo complesso psicofisico e sociale direbbe il Bhagavad Gita, se non indirettamente, ma quanto allo spirito che anima la persona.

Il riferimento è al Sé o *atman* quella sostanza spirituale che è al di là di ogni esperienza sensoriale e di ogni definizione, quell'elemento: *è una meraviglia se uno lo vede, / è una meraviglia se un altro lo annunzia, / è una meraviglia se un altro ancora lo ascolta. / E pur avendolo ascoltato, nessuno lo conosce.* (B. G., 2,29). Quest'atteggiamento non è solo degli orientali ma trova salde radici anche nella nostra tradizione culturale, basti pensare alla sacralità dell'ospite nella cultura greca. Su questo scrive Cyprian Norwid, poeta romantico polacco, nell'introduzione all'Odissea, quando riflette sulle motivazioni dell'ospitalità in cui si era imbattuto Ulisse durante il viaggio di ritorno a Itaca. "Laggiù, in ogni misero e ramingo forestiero si sospettava: e se in lui fosse un Dio?... Non era lecito chiedere, prima di offrire ospitalità: chi sarà il nuovo venuto?, ma non appena si era rispettata in lui la divinità, solo allora si passava alle domande dell'uomo, e questo si chiamava ospitalità, e per questo appunto la si annoverava tra le pratiche e le virtù pie. Tra i Greci di Omero non v'era alcun 'ultimo uomo'! egli era sempre il primo, ovvero divino".

Quello che possiamo definire come 'filosofia dell'aikido' è più moderatamente un atteggiamento filosofico, un metodo di ricerca, e la filosofia secondo l'insegnamento classico, anche etimologicamente, non è altro che l'amore del sapere.

Nell'aikido pertanto, ma non solo (basta scorrere un qualunque manuale di filosofia per rendersene conto), ognuno è filosofo a modo suo, ogni praticante cerca i propri valori, si interroga sui risultati ottenuti e si pone ulteriori domande, dato che "una vita che non si pone domande non merita di essere vissuta" (Platone). L'aikido è poi fondamentalmente una ricerca di libertà, perché per natura l'uomo è libero e cerca di mantenere o di riconquistare la sua libertà quando essa viene coartata o messa in pericolo. Sono queste parole del maestro Tada: l'attacco di uke viene controllato con mente tranquilla dal praticante, il suo vero io non è coinvolto nell'azione né turbato e osserva come in un cinematografo lo svolgimento della tecnica. Quello che viene attaccato è quindi il corpo materiale mentre l'animo risulta indenne, quasi indifferente, e proprio per questo riesce a padroneggiare la situazione; in questo senso non vi sono nemici nell'aikido (magari qualcuno potrebbe ritenersi mio avversario, ma io non lo ritengo tale, in tal senso non creo il nemico). La pratica sul tatami è inoltre una metafora della vita: l'attacco di uke può

essere una situazione dolorosa, un problema lavorativo, una malattia o una qualsiasi delle tante sfide che si pongono nella vita di ogni giorno e che impongono una risposta.

Ma l'uomo libero e pensante non si ferma dove la sorte lo sospinge. Egli sente, anche se questo può degenerare in una forma di titanismo, che ci si può sollevare al di sopra del destino, si può persino guidare il destino anche attraverso l'obbedienza ad ordini morali che possono essere estremamente dolorosi.(3)

Questa ricerca, e in questo forse consiste la particolarità dell'aiki, si svolge non da soli ma insieme ad altri, e quindi vi sono naturalmente delle regole di convivenza da rispettare.

Questa premessa è opportuna per chiarire che i punti di contatto istituiti nel testo di Stevens: sia nel campo religioso con lo Shintoismo, il Buddismo Shingon, l'esoterismo Omoto-kyo, il Taoismo e il Tantrismo, sia quelli più marcatamente filosofici legati alla filosofia greca, alla Cabala e all'alchimia, e più in generale alla cultura intesa come pittura, danza teatro, alcuni sono legati alla storia personale di Ueshiba altri propri dell'autore.

Ma se è vera l'idea che ogni tanto ho sentito ripetere al maestro Hosokawa, che le tecniche dell'aikido sono tutte legate tra loro come parenti o amici, anche le diverse esperienze culturali di popoli e paesi distanti nel tempo e nello spazio, hanno qualcosa in comune, e dalle quali, quasi rispecchiandoci in esse, possiamo apprendere ciò che riteniamo utile.

Questa impostazione è tanto più necessaria nella società globalizzata e multiculturale nella quale ci troviamo a vivere, perché il nostro rapporto col mondo, prima ancora di essere un rapporto con le cose, è un rapporto con l'Altro (Lévinas) e nessuna delle differenti culture che popolano il globo ha in sé una certezza assoluta, dato che nessun sistema coerente può essere utilizzato per dimostrare la sua stessa coerenza, tutte hanno bisogno di qualcosa su cui fondare la propria validità, quasi un termine esterno che le giustifichi.(4)

Il rapporto con l'altro è quindi lo strumento migliore per conoscere noi stessi. Noi nasciamo da qualche parte, questo avvenimento può essere considerato in una certa misura casuale, ma se a poco a poco andiamo comprendendo noi e il nostro luogo di origine, questo può rappresentare una nascita più completa. Sono obiettivi come si vede, ben più ambiziosi (e per la verità anche più difficili da conseguire) rispetto a quelli tipici di uno sport di vincere una gara e di ricevere il meritato applauso dal pubblico: "È per questo che le arti marziali del nostro paese (budo) non sono chiamate sport. Lo scopo delle arti marziali è di formare e perfezionare noi stessi. Una volta che abbiamo costruito noi stessi, dobbiamo realizzare ogni cosa con successo, e prima di tutto noi, come esseri umani, dobbiamo proteggere

(3) Heinrich von Kleist, *Le lettere*, Firenze, Vallecchi, 1962, (Lettera alla sorella Ulrike); *Il Principe di Homburg* (Edizioni Marsilio), quest'ultimo reso celebre dall'omonimo film di Marco Bellocchio

(4) Secondo alcuni il teorema di incompletezza di Gödel, riecheggiato in questa affermazione, non è solamente un grande risultato di Logica Matematica (è impossibile dimostrare dall'interno di un sistema di assiomi la non contraddittorietà di questi ultimi), ma può anche divenire il punto di partenza di una riflessione che va oltre la matematica e la questione dei suoi fondamenti e la correla a problemi e metodi in altre discipline.

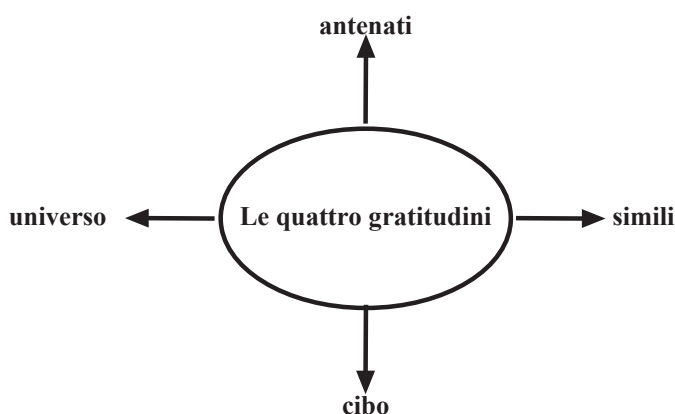
tutta la natura(5)”.
 Da quello che si è detto emerge l'importanza della scelta di costituire l'Aikikai come associazione culturale con l'obiettivo di studiare la tradizione e la cultura di un popolo e non come associazione sportiva.

Multiculturalismo - La riflessione di Levinas sull'Altro costituisce uno dei fondamenti teorici del multiculturalismo contemporaneo, suggerisce, cioè, una visione nuova dei rapporti fra gli individui e fra le culture: come rapporti fra diversi, che come tali vanno riconosciuti e valorizzati. Solo attraverso questo riconoscimento è possibile attivare una comunicazione autentica fra le culture, senza pretese egemoniche di una sull'altra. Dice Lévinas: “C'è un vecchio testo talmudico che mi ha sempre impressionato: Dio è del tutto straordinario. In effetti per battere moneta gli Stati ricorrono a un calco. Con un calco unico essi fanno molti pezzi tutti somiglianti. Dio, col calco della sua immagine, arriva a creare una molteplicità dissimile. Degli io, unici nel loro genere”.

Alla base della riflessione multicultural vi è l'esigenza di comprendere se, nella costruzione dei meccanismi istituzionali e delle forme di convivenza sociale, debba essere attribuita una priorità ad alcuni caratteri considerati universali o piuttosto se adottando un orientamento particolarista, debbano essere potenziate e promosse quelle dinamiche sociali che salvaguardano la specificità culturale dei membri di una comunità. Dal punto di vista didattico educativo anche l'UNESCO a partire dal 1976 è diventata sensibile agli argomenti della multicultural education e dell'intercultural education, così come all'anti-racist education e all'education of minority, temi tra loro collegati. Analoghe prese di posizione troviamo a livello europeo e in Italia, anche se qui il dibattito non è privo di posizioni contrastanti.

3. I principi della filosofia dell'aikido secondo Stevens: la gratitudine

Parlare di questo aspetto della pratica dell'aikido non



dovrebbe suonare nuovo a coloro i quali hanno partecipato alle lezioni del maestro Tada, il quale introduce le sue lezioni tramite esercizi di respirazione e ogni volta che si accinge a fare il gassho ricorda sempre di avere un atteggiamento di gratitudine nei

confronti dell'intero universo (prendere la forza e la sapienza dell'universo con gratitudine).

Le quattro gratitudini:

1. Nei confronti dell'**universo** per la condizione umana che abbiamo in vita, condizione difficile da ottenere e difficile o forse impossibile da ritrovare e che per questo non deve essere sprecata. Dicono i buddisti: “Immaginate che un piccolo anello galleggi sull'oceano e che sul fondo dell'oceano viva una particolare tartaruga che salga per un attimo in superficie una volta ogni cento anni. La probabilità che il suo capo infili l'anello galleggiante è davvero minima, eppure è molto più grande della possibilità di ottenere un prezioso corpo umano”.

2. Verso gli **antenati** per la civiltà che hanno costruito. Il saluto rivolto verso il kamiza non va quindi al di là del riconoscimento dell'insegnamento del fondatore o di una generica importanza attribuita al passato, anche personale, del quale evidentemente il presente è frutto, esso non ha alcun contenuto religioso. Si noti per inciso che un tema forse simile ha investito anche la storia della Chiesa per quanto riguarda la cosiddetta questione dei 'riti cinesi'. Matteo Ricci recatosi a predicare il



Matteo Ricci

vangelo in Cina, ne imparò ben presto usi, costumi e lingua, discutendo sullo stesso piano dialettico dei dotti cinesi (i mandarini di formazione confuciana), forte anche della conoscenza approfondita della filosofia occidentale, oltre che della teologia, e della sua superiorità

nel campo dell'astronomia e della matematica, cosa che suscitava ammirazione nei cinesi e nello stesso imperatore. La sua attività lo condusse ad approfondire il concetto di inculturazione nel tentativo di creare un ponte tra due culture lontane, utilizzando la filosofia greca per instaurare un dialogo con i confuciani. D'altra parte la conoscenza degli usi e costumi locali, oltre che della lingua, era strumento necessario per ogni buon missionario, la stessa cosa farà Francesco Saverio recandosi in Giappone, dove anzi secondo le sue stesse parole, ‘fuggì’ dalla sfera d'influenza portoghese per un paese ove nessun funzionario europeo potesse

(5) M. Ueshiba, Takemusu Aiki – Discorsi di Morihei Ueshiba, fondatore dell'Aikido, trascritti da H. Takahashi del Byakko Shinkokai e originariamente pubblicati come Takemusu Aiki nel 1976, oggi su Aikido Journal, 117, trad. L. Marotta.



Giacinto Diano, 1782 Francesco Saverio Chiesa dell'Annunziata, Venafrò (Is)

distruggere con la sua durezza verso gli indigeni quello che egli faticosamente costruiva.

quindi farsi indiani in India, giapponesi in Giappone e cinesi in Cina, ma in questo Ricci e Saverio non facevano che seguire l'insegnamento paolino. Si noti però che l'atteggiamento di Francesco Saverio e Matteo Ricci non era di doppiezza s t r u m e n t a l e

(istruttive al riguardo sono le riflessioni di Thomas Merton, peraltro a sua volta attento studioso del misticismo orientale), essi erano sinceri ammiratori delle culture di quei paesi: "Io, Matteo, venuto per mare dal grande Occidente, entrai in Cina ammirando le nobili virtù del Figlio del Cielo dei grandi Ming e gli insegnamenti tramandati dagli antichi re. Dimorai al di là del Monte dei Susini per diverse mutazioni di astri e di nevi. Quest'anno, in primavera, valicando il monte e navigando per fiumi, arrivai a Jinling, dove, con mia grande gioia, ho ammirato la luce del nobile regno, pensando che forse non avevo fatto questo viaggio invano. Prima ancora di finire il lungo viaggio, remando indietro, mi recai a Nanchang e fermai la barca a Nanpu. Qui alzai gli occhi verso la montagna dell'ovest, apprezzai il paesaggio di singolare bellezza e pensai che in questa terra erano certamente ritirate persone nobili: non riuscendo a distaccarmi, lasciai la barca e presi una casa. Perciò sono andato a vedere il principe di Jian'an, il quale non mi ha disprezzato, mi ha permesso di fargli il grande inchino, mi ha fatto sedere al posto dell'ospite, mi ha offerto del vino dolce e mi ha fatto gran festa".(6) 3. Verso i nostri **simili**, perché nessun uomo è un'isola



Planisfero disegnato da Matteo Ricci

(John Donne), o come ebbe a dire Ueshiba, in realtà io non ho allievi: voi siete miei amici, e io imparo da voi. Per definizione l'aikido significa collaborare con tutti; 4. verso le **pian**te e gli **anim**ali per il cibo che sono il nostro sostentamento; e la preghiera (o mantra) fondamentale dei Cristiani recita: *dacci oggi il nostro pane quotidiano*.

4. Le leggi morali

Dice poi Stevens che ogni sistema filosofico ha al suo interno un insieme di leggi morali (o principi) ed egli individua per l'aikido le seguenti quattro che non sono slegate l'una dall'altra, ma come nelle posizioni della spada esse si muovono in un continuo.

1. **La virtù del coraggio**, utile nell'affrontare le sfide che la vita ci riserva. Una qualità che viene allenata nell'aikido facendo in modo che sia possibile realizzare noi stessi superando le sfide che l'esistenza ci pone. Il coraggio è simboleggiato per l'aikido da una delle pieghe dell'hakama (yu): faceva osservare Hosokawa che può occorrere coraggio (o fermezza d'animo) tanto nel fare una cosa quanto nell'astenersene; il coraggio non è disgiunto dall'intelligenza (e dalla moderazione come afferma Aristotele nell'*Etica a Nicomaco*). La virtù del coraggio viene simboleggiata da una fiamma che non si spegne.



Kanji d

2. **La virtù della saggezza**, indispensabile per approfondire la conoscenza del cielo e della terra. Diceva Ueshiba: "L'universo è il nostro grande maestro. Guardate come un torrente si fa strada attraverso una valle tra i monti, adattandosi armoniosamente mentre scorre sopra e intorno alle rocce. La saggezza del mondo è contenuta nei libri, e studiandoli è possibile creare innumerevoli nuove tecniche. Studiate e praticate, e poi riflettete sui vostri progressi. L'aikido è l'arte di apprendere a fondo le cose, l'arte di conoscere se stessi". Un cammino che non ha fine è quello della conoscenza: più in alto si vola e più si vede lontano. Questa virtù è rappresentata dal cielo simbolo di una conoscenza infinita.

3. **La virtù dell'amore** è il logico corollario della conoscenza. L'amore è anzitutto quello che prestiamo alle persone, ma poi anche quello che sentiamo per le idee e per le cose. Secondo i taoisti il segreto dell'immortalità consiste nell'estendere l'amore a tutte

(6) M. Ricci, *Dell'amicizia*, Quodlibet, Macerata, 2005. L'opera di evangelizzazione iniziata da Ricci si arrestò di fronte alla condanna della tradizione confuciana di onorare gli antenati, pratica ritenuta pagana da parte dell'Inquisizione. A loro volta i gesuiti obiettavano che nell'onorare i defunti (e in particolare Confucio) mancava l'elemento della latria, servizio dovuto esclusivamente alla Divinità (*Summa Theologiae*, II-II, q. 84), e quello dell'invocazione al fine di ottenere un beneficio. Come noto agli storici sulla condanna pesarono diatribe interne alla Chiesa, le stesse che dovevano poi portare alla messa al bando dei Gesuiti, ordine al quale apparteneva Ricci. Il volume XV di *Pastor Storia dei papi*, contiene un ampio resoconto di tali questioni. La condanna dei 'riti cinesi' che bloccò l'evangelizzazione di quel Paese così brillantemente iniziata da Ricci, venne poi annullata nella metà del secolo scorso.

le cose, visibili e invisibili, fino all'estremo confine dell'universo, per considerare gli altri come noi stessi. Secondo le parole di Ueshiba "Nel vero budo non vi sono nemici, perché esso è in funzione dell'amore. La via del guerriero non è distruggere e uccidere, ma incoraggiare la vita e creare continuamente. L'amore è una divinità che può realmente proteggerci. Senza amore, nulla fiorisce. Se non vi è amore tra gli esseri umani, sarà la fine del nostro mondo. L'amore genera il calore e la luce che sostengono il mondo". Nella simbologia dell'aikido (ma non solo), il calore rappresenta la compassione e la luce la saggezza. La terra è il luogo nel quale queste virtù si manifestano. Gandhi diceva: "La spada di un guerriero per la pace è l'amore e l'incrollabile fermezza che lo accompagna".

4. La virtù dell'empatia è la dimensione sociale dell'aikido. Scriveva Ueshiba: "Prima di tutto, dovete mettere ordine nella vostra vita. Quindi imparare come mantenere rapporti ideali con la vostra famiglia; poi dovete sforzarvi di migliorare le condizioni del vostro paese, e infine cercare di vivere armoniosamente con tutto il mondo".

Il riferimento a questo proposito di Stevens è a Madre



Madre Teresa di Calcutta

Teresa di Calcutta, la quale raccomandava per migliorare le condizioni del mondo di accogliere tutti con un sorriso e diceva: "Non facciamo grandi cose, solo piccole cose con grande amore". L'atteggiamento dell'empatia (del sentire il mondo esterno attraverso il corpo-mente dell'altro) viene particolarmente raccomandato dal maestro Tada nei suoi esercizi di kinorenma e più in generale nella pratica

dell'aikido. È un sentimento che naturalmente assimiliamo alla compassione e che ad ognuno può capitare di provare nel corso della vita. Serse nel corso della sua spedizione contro la Grecia (contro un popolo che pareva che a danza e non a morte andasse), osservando dall'alto l'Ellesponto coperto di navi e tutta la costa traboccante di uomini (stime, forse esagerate, parlano di un milione di uomini), prima si disse beato, ma poi scoppiò in pianto. Ad Artabano, lo zio paterno che gli chiedeva motivo di questo suo atteggiamento contraddittorio, Serse rispose: "S'è insinuato in me riflettendo un senso di compassione, quanto è breve la vita umana, dal momento che di coloro che pure sono tanti, nessuno tra cento anni sopravviverà". Artabano sconsolato commentò come nessun uomo è tanto fortunato da non desiderare, e non una volta sola, la morte, e che solo le sventure e le malattie fanno sembrare lunga la vita (in Erodoto, *Le storie*, VII, 46). La vita degli uomini è dolorosa a qualsiasi latitudine,

e non vi è requie dagli affanni, e se vi sono cose più care del vivere, l'oscurità le copre avvolgendole di nubi. Così, dice Euripide, rimaniamo affascinati di ciò che splende sulla terra, perché non abbiamo esperienza di un'altra vita.

5. La pratica

Secondo la prospettiva dell'aikido gli esseri umani non sono fondamentalmente buoni, naturalmente puri, gioiosi, retti e benevoli, ma possono diventarlo attraverso la pratica: "Fin dai tempi antichi il profondo apprendimento e il valore marziale, sono i due cardini della Via. Attraverso la virtù della pratica illuminano il corpo e l'anima" (Ueshiba).

Dice Stevens sull'importanza della pratica e sul contatto che si instaura con l'altro: "Vi sono vari esercizi che si eseguono da soli, come shiho-giri, ma per praticare veramente l'aikido è necessario lavorare con un partner, allo scopo di valutare la propria capacità di armonizzarsi con un individuo in carne ed ossa". Armonizzarsi è proprio fare in modo che l'altro non rimanga un estraneo ma che diventi quasi parte di noi, lo scoprire noi stessi, o una parte di noi stessi nell'altro, questa è la sensazione più bella che un praticante può arrivare a percepire, un'esperienza che, se non fraintendendo le parole di qualcuno, dà felicità. Per il Bhagavad Gita: "... è *sattvica* quella conoscenza mediante la quale l'uomo vede in tutti gli esseri, separati gli uni dagli altri, un'unica Realtà inalterabile e indivisa" (B. G. 18, 20). Scriverà un filosofo francese "... è nell'intimo di me stesso che si fa la strana articolazione con l'altro; il mistero dell'altro non è che il mistero di me stesso".

Secondo Yoka Daishi (*Canto dell'immediato satori*)
Una sola natura

Contiene tutte le nature, una sola esistenza
Include totalmente tutte le esistenze.

Una sola luna

Si riflette in tutte le acque.

Tutti i riflessi

Della luna sull'acqua

Provengono da una sola luna

6. Il movimento e la semplicità

Anche secondo Stevens l'aikido si impernia su un unico principio: il makoto. Tale termine significa letteralmente 'atti sinceri' e denota sincerità naturale e spontanea, priva di doppiezza e artifici. La spontaneità nell'azione era anche il modo ideale di vita dei saggi taoisti: Gli uomini che nell'antichità seguivano il Tao/ erano sottili, abili, profondi /profondi a tal punto da non essere capitati... /Erano semplici come il legno grezzo (Tao Te King).

Ricordiamo che una delle aspirazioni del romanticismo era proprio quella di riconquistare il paradiso perduto rimettendosi sotto il dominio dell'istinto puro; era questa ad esempio l'idea di Heinrich von Kleist esposta nel saggio *Sul teatro delle marionette* dove si afferma che l'uomo ha perduto il Paradiso per avere sostituito la ragione all'istinto (che ha una struttura immutabile, non potendo modificarsi senza una modificazione della

specie e che secondo Novalis è “arte senza intenzione”). Dice von Kleist: “Dovremmo rimangiare dall’albero della conoscenza per ricadere nell’innocenza” perché “questo è l’ultimo capitolo della storia del mondo: il ritrovarsi della coscienza nell’innocenza dell’infanzia”. Il modello ideale della naturalezza smarrita è per von Kleist proprio la marionetta, la linea descritta dal suo centro di gravità è il cammino dell’anima del danzatore; quasi che “il macchinista si trasponga nel centro di gravità della marionetta, cioè, in altre parole, danzi”. La danza è uno dei simboli eterni dell’umanità, un archetipo che troviamo in molte culture: si pensi a Davide che danza nudo davanti all’Arca dell’Alleanza o alla danza di Shiva. Si noti per inciso che secondo il maestro Tada anche l’aikido di Ueshiba dopo un certo momento diviene come una danza per Dio, quindi difficilmente comprensibile e imitabile.

Secondo von Kleist per effetto della riflessione l’uomo ha invece perduto l’infallibile sicurezza istintiva dei propri movimenti, non ha più in sé un proprio centro di gravità, non è capace di muoversi in corrispondenza all’asse del suo corpo. La marionetta invece, priva di consapevolezza, ha il proprio centro e asse, ma si muove solo in quanto strumento nelle mani di un essere superiore, nelle mani di un burattinaio. Per Mittner il burattinaio kleistiano, simbolo del destino o di Dio, infonde nella sua marionetta una superiore “grazia” che è grazia estetica, perché grazia “naturale”, opposta all’affettazione; ma tale grazia sembra poi rivalutata religiosamente come grazia che ci libera dal “peccato originale” della ragione.(7)

Forse la similitudine con la marionetta può sembrare un poco forte, spesso viene utilizzata nella letteratura al contrario di quello che dice von Kleist: per marionetta si intende una persona schiava di qualcosa o di qualcuno (in tal senso è l’uomo tirato dai fili dei tre guna nel Bhagavad Gita). Ma l’idea che il corpo sia lo strumento dell’anima è largamente diffusa nella letteratura filosofico-letteraria, come noto il maestro Tada utilizza l’immagine dello strumento musicale per il corpo e del musicista per l’anima, e nella pratica dell’allenamento, il corpo di uke si presta ad essere uno strumento dell’azione di tori: “Le tecniche dell’Aikido esprimono i principi dell’arte della spada (kenjutsu) e della lancia (sojutsu) che rappresentano l’essenza del bujutsu (classico) giapponese: con l’esperienza accumulata in seguito ad una pratica intensa, permettono di utilizzare il corpo di una persona esattamente come se si usasse

la propria spada o lancia. Per raggiungere tale fine, è necessario adottare un sistema di allenamento in cui non vi sia predominio o antagonismo fra i praticanti, ma che piuttosto permetta il generarsi spontaneo delle tecniche.

L’origine di tali principi è da ricercarsi nell’antica filosofia orientale e nel metodo di pratica ad essa connesso, e cioè il metodo di pratica tradizionale giapponese a cui i nostri antenati attribuivano grandissima importanza” (cfr. *Aikido Tada Juku - Fondamenti della Pratica*, pagina web del maestro H. Tada, trad. D. Marasco, reperibile dal sito aikikai.it).

Il punto è come arrivare a praticare senza antagonismo ma in una maniera produttiva e costruttiva con l’altro. Il pensiero orientale (istruttivo in tal senso la lettura dei precetti del Bhagavad Gita) fornisce la risposta nel “non attaccamento”, nell’agire senza attaccarsi allo scopo, nel praticare quindi, diremmo noi, per il solo gusto di praticare. L’atteggiamento mentale da assumere è quello che nello zen è detto *mushotoku* (8), cioè “lo spirito del non profitto”: liberandosi così dal passato (paura di non



Taisen Deshimaru Roshi

riuscire) e dal futuro (attaccamento al risultato) e vivendo pienamente, hic et nunc, il presente: “Se non pensiamo che al solo risultato, che al frutto, con la nostra coscienza personale, non possiamo concentrarci né lasciar manifestare pienamente la nostra energia. Se si produce solamente lo sforzo, allora, il più grande frutto apparirà inconsciamente, naturalmente” (Taisen Deshimaru Roshi).

L’aikido è un’arte che deve essere praticata come un tirocinio per la coscienza e serve ad avvicinarsi ad una più profonda consapevolezza di se stessi e degli altri, questo è il contenuto della sua filosofia: “Così il tiro con l’arco non viene esercitato solo per colpire il bersaglio, la spada non s’impugna per abbattere l’avversario, il danzatore non danza solo per eseguire certi movimenti ritmici del corpo, ma anzitutto perché la coscienza si accordi armoniosamente all’inconscio”(9)

(7) M. L. Mittner, *Storia della letteratura tedesca (1700-1820)*, Torino, Einaudi, 1964. Nel testo di von Kleist viene tra le altre fornita una spiegazione della semplicità istintiva. Uno dei personaggi racconta come nel corso di un duello, uno degli avversari vinca – si tratta di un duello sportivo, una sfida di scherma – ma lo sconfitto (il padrone di casa) adirandosi, lo apostrofa: «Ora ti mostrerò il tuo maestro» e condottolo al cospetto di un orso incatenato in una gabbia, lo invita a duellare. Lo sfidato prende la cosa sul serio e vi si cimenta, ma senza successo: l’orso non si lascia ingannare dalle finte, e di fronte a una mossa simulata non reagisce in alcun modo ed è pronto ad anticipare qualunque gesto. È questa una cosa veramente misteriosa, che assomiglia al presentimento, o alla sincronicità di Jung o agli esercizi di ki no renma di Tada. Nelle sue ricerche Victor von Weizsäcker (iniziatore dell’antropologia medica e della psicosomatica) ha mostrato comportamenti molto simili nei serpenti e nei falchi che nei loro movimenti di combattimento (o di minaccia) agiscono sempre in sincronia con l’avversario, quasi affiatati, come in un gioco.

(8) Ricordiamo come il maestro Tada all’inizio del seiza ripete istancabilmente che seiza, zazen, musho e anjodaza sono la stessa cosa.

(9) D. T. Suzuki, *Recensione a E. Herrigel, Lo zen e il tiro con l’arco*. Alla stessa maniera la sua introduzione al testo della moglie di Herrigel sul kado: “In Giappone non si studia un’arte per amore dell’arte, ma per ricevere l’illuminazione spirituale che essa può donare. Se l’arte si limita alla dimensione esteriore, se non conduce a ciò che è più profondo e più essenziale, in altre parole se non diventa una forma di spiritualità, il giapponese non la ritiene degna di essere studiata” D. T. Suzuki, *Recensione a G. Herrigel, Lo zen e l’arte di disporre i fiori*.

Conclusioni

Leggere un libro è come affacciarsi sulle meditazioni altrui, quelle di Stevens sono interessanti per le domande che pongono ad ogni aikidoka, soprattutto a quanti praticano da più tempo. I temi trattati sono moltissimi e i riferimenti alla cultura, non solo orientale, numerosi, vi è qualche svista (a meno che non vi sia un difetto del traduttore) come a pagina 49 dove parlando della relazione tra tantrismo ed aikido, risulta una confusione tra visceri e organi (che il maestro Ueshiba raccomandava di purificare), però è un testo che merita di essere letto e su cui riflettere. La prefazione di Moriteru Ueshiba ne mette in risalto la prospettiva globale e la sua utilità per la comunità internazionale dell'aikido, proprio per l'impostazione interculturale che lo caratterizza, data "dall'integrazione degli ideali orientali e occidentali".

Ricordiamo che nella medicina tradizionale cinese i visceri cavi - Stomaco, Intestini, Vescica e Colecisti - sono *yang* e hanno il ruolo di trasformare gli alimenti e separare la parte che viene assorbita da quella che viene eliminata. Gli organi: Polmone, Cuore, Milza, Fegato e Rene, sono *yin*; immagazzinano le sostanze vitali, ed hanno ognuno funzioni particolari.

Ogni organo è correlato con tutto il corpo e intrattiene rapporti con un tessuto, con un organo di senso, un'emozione e così via: si determina così una complessa tessitura che riguarda tutto il corpo.

Il bunraku



Il teatro di figura in Giappone è condizionato ancora oggi dalla presenza tuttora viva e suggestiva del *bunraku*.

Il teatro dei burattini (*ningyo joruri*) in Giappone nasce dal comporsi di "tre pratiche" (*sangyo*) che, combinandosi, danno vita a una forma unica di rappresentazione: la manipolazione dei burattini (*ningyo*), la recitazione del testo drammatico da parte di un narratore (*tayo*), l'accompagnamento della narrazione da parte di uno strumento a tre corde percosse da un grande plectro, lo *shamisen*.

Roland Barthes, nella suo *L'impero dei segni*, trova nel bunraku qualcosa di simile allo straniamento brechtiano, la tecnica, elaborata dal grande drammaturgo,

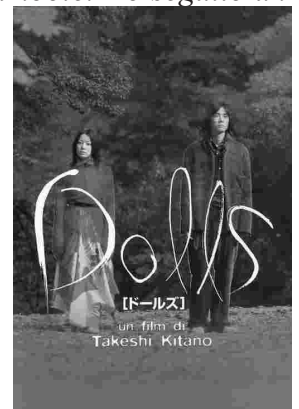
volta a creare distacco e alienazione nello spettatore: *"Il Bunraku pratica dunque tre scritture separate, che offre da leggere simultaneamente, in tre luoghi dello spettacolo: la marionetta; colui che la manipola e colui che la parla: il gesto effettuato, il gesto effettivo, il gesto vocale. La voce: reale messa in gioco della modernità, sostanza specifica del linguaggio, che dovunque tenta di trionfare.*

Al contrario, il Bunraku ha un'idea limitata della voce; non la sopprime ma le assegna una funzione ben definita, essenzialmente triviale [...] E qui si produce un effetto inaudito: lontano dalla voce e pressoché senza mimica, queste scritture silenziose, l'una transitiva, l'altra gestuale, producono un'esaltazione tanto eccezionale da ricordare probabilmente l'ipersensibilità intellettuale che si attribuisce a certe droghe. Essendo la parola non purificata (il Bunrakunon ha alcuna preoccupazione d'ascesi) ma, se così si può dire, stimolata dal lato del gioco, le invischiante sostanze del teatro occidentale sono così dissolte: l'emozione non invade più, non sommerge più, diventa lettura e gli stereotipi spariscono, senza che, purtuttavia, lo spettacolo si volga nell'eccentricità, nella <<trovata>>. Tutto questo raggiunge, naturalmente, l'effetto di straniamento raccomandato da Brecht. Questa distanza, ritenuta da noi impossibile, inutile o ridicola e abbandonata con precipitazione, nonostante Brecht l'avesse molto esplicitamente posta al centro della drammaturgia rivoluzionaria (e ciò serve a spiegare tutto questo), questa stessa distanza il Bunraku permette di capire come possa funzionare: grazie alla discontinuità dei codici, grazie a questa cesura imposta ai differenti tratti della rappresentazione, di modo che la copia elaborata sulla scena sia, non già distrutta, ma come incrinata, striata, sottratta al contratto metonimico della voce del gesto, dell'anima e del corpo, che invischia il nostro attore".

A queste radici il teorico cinematografico Noël Burch, fa risalire la caratteristica di straniamento che individua nel cinema classico giapponese.

"In questo film ho attinto molto alla tradizione del teatro del Bunraku, il teatro delle bambole. Ho seguito un autore molto importante nella letteratura giapponese, Chikamatsu Monzaemon, straordinario narratore di coppie infelici, legate da amori impossibili e tragici. Mia nonna faceva bunraku, e sin da piccolo ho avuto familiarità con questa forma culturale nella quale è amore e morte sono inscindibili. Ho pensato per Dolls ad un teatro fatto dalle bambole per le persone, un bunraku umano nel quale tutto ciò che succede non è reale". Takeshi Kitano.

"Perché il Giappone? perché è il Paese della scrittura: fra tutti i Paesi conosciuti, è in Giappone che ho incontrato la pratica del segno più vicina alle mie convinzioni". Dice Barthes a proposito di quest'opera, al tempo stesso notazione di viaggio (ma agli antipodi delle cronache del letterato) e perlustrazione entro un intero sistema di vita. *"Il luogo dei segni non è cercato negli aspetti istituzionali ma nella città, nel negozio, nel teatro, nella cortesia, nei giardini, nella violenza. Ci si occupa di alcuni gesti - ricorda ancora l'autore - di alcuni cibi, di alcune poesie; ma soprattutto di volti, di occhi e di pennelli con cui si può scrivere, ma non dipingere, il tutto".*



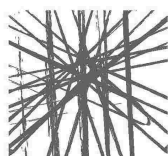
La locandina di "Dolls"

La biblioteca ideale

A CURA DI
EUGENIO ROBERTO GIOMMI - STEFANO CRISTOFORI

IL BENESSERE NELLE EMOZIONI

Manuale di counseling biosistemico



edizioni la meridiana
p r e m e s s e
per il cambiamento sociale

(Dall'Introduzione)

“Scienza vuol dire ‘andare e ritornare’ fra quello che è visto e quello che è ipotizzato ma invisibile. E l’arte? L’intuizione, i pensieri che vengono dalla ‘periferia della coscienza’ ci danno un’informazione continua e importante durante ogni colloquio.”

Un altro libro sul counseling?

Non ce ne sono già abbastanza? No, perchè questo propone un’idea “immodesta”.

Non si limita a introdurre i principi generali, ma suggerisce di esplorare gli ambiti di applicazione del counseling biosistemico.

La varietà è impressionante.

Il counselor biosistemico può aiutare la donna oppressa, l’insegnante nella classe, la persona morente e la famiglia, l’educatore confuso davanti ad un adolescente rabbioso, il conduttore di una riunione di lavoro. Ancora, il sorprendente uso della biosistemica in piscina e i principi della biosistemica che emergono nell’aikido in cui tori e uke (‘forza attiva’ e ‘forza recettiva’) corrispondono al simpatico e al parasimpatico nella biosistemica.

Il benessere nelle emozioni

Giampaolo Cenisio

Edizioni La Meridiana

a cura di *Eugenio Roberto Giommi e Stefano Cristofori*,
con la collaborazione tra gli altri di *Jerome Liss, Maurizio Stupiggia, Giampiero Genovese.*

ISBN:978-88-6153-101-7

Come dai tredici tasti di un pianoforte è possibile generare suoni infiniti, così questo metodo di base, corrispondente alle funzioni fondamentali del cervello, può generare tante variazioni di competenza. Infatti, nella biosistemica, la parte “bio” si riferisce alla dinamica del cervello e del corpo totale, la parte “sistemica” fa riferimento alla complessità di sistemi e sottosistemi che sono attivati.

Quindi la totalità della biosistemica è molto complessa. Ogni metodo di counseling porta in avanti questa nozione fondamentale: dalle difficoltà, dai problemi, dall’incertezza e dalla solitudine possono venire i nostri nuovi passi di rinnovamento e crescita.

La biosistemica integra corpo e mente per favorire una nuova vitalità nella vita quotidiana.

Insomma, possiamo star bene imparando ad ascoltare in profondità le nostre emozioni.

Questo ci dice la biosistemica, che prova a integrare corpo e mente.

Quindi dalle difficoltà, dai problemi, dall’incertezza e dalla solitudine possono venire i nostri nuovi passi di rinnovamento e crescita.

Da noi la forza per star bene.

Il benessere delle emozioni: il counseling biosistemico e l'aikido

Vincenzo Conte

Il testo sul counseling di Giampaolo Cenisio introduce i principi generali di questa attività di supporto, ed esplora gli ambiti di applicazione del counseling biosistemico al controllo delle emozioni collegandolo alla pratica dell'aikido.

Il counseling, una disciplina per certi versi affine alla psicoterapia e alla consulenza filosofica (1), ha il compito di favorire lo sviluppo e l'uso delle potenzialità del cliente, aiutando a superare eventuali problemi di personalità o di relazione che gli impediscono di esprimersi pienamente nel mondo esterno. La biosistemica è il nome di un metodo di counseling integrato per affrontare il disagio psicocorporeo partendo dall'unità corpo-mente.

Ne parliamo su questa rivista perché un intero capitolo è dedicato all'aikido con una originale interpretazione del ruolo di uke e di tori tratti dalla pratica dell'aikido (l'autore oltre che uno psicologo, è anche IV° dan dell'Aikikai d'Italia e responsabile del dojo di Finale Ligure).

La biosistemica si fonda su due componenti: "bio" fa riferimento alla dinamica del corpo sospesa fra "assertività" (il sistema simpatico) e "ricettività" (il sistema parasimpatico); "sistemica" fa riferimento alla Teoria dei sistemi.

Abbiamo quindi una logica complessa dove ogni evento è frutto di una causalità molteplice, e dove coesistono più sistemi: individuo (nella sua unità psicofisica e nella sua socialità), famiglia, comunità e mondo. Si tiene conto quindi della dinamica della totalità nella quale il singolo è inserito e della retroazione (feedback), cioè della capacità di valutare le conseguenze delle scelte pianificando meglio il futuro, vale a dire della possibilità di "imparare dagli errori".

L'unità corpo-mente si rispecchia nell'emozione, l'evento psicosomatico per eccellenza in cui le sensazioni corporee si incontrano con i pensieri. Le emozioni, si dice, sono come un fiume: se è secco ci troviamo a

vagare nel deserto, se è sovrabbondante corriamo il rischio di annegare; per questo il controllo emozionale è indispensabile ai fini del benessere psicofisico dell'individuo.

L'uso della biosistemica trova secondo Cenisio un punto di riferimento nell'aikido in cui i ruoli di tori e uke ('forza attiva' e 'forza recettiva') corrispondono al simpatico e al parasimpatico dando luogo ad un processo di riequilibrio del sistema nervoso autonomo, come indicato nella biosistemica. Ogni metodo di counseling porta avanti quest'idea fondamentale: dalle difficoltà, dai problemi, dall'incertezza e dalla solitudine, possono venire i nostri nuovi passi di rinnovamento e crescita,

per cui possiamo star bene imparando ad ascoltare in profondità le nostre emozioni. I punti di contatto con l'aikido quindi non si limitano solo alla funzione di uke e di tori, ma sono più profondi: anche l'aikido sostanzialmente persegue una crescita emozionale del praticante attraverso una maggiore conoscenza di se stessi e degli altri. Se la biosistemica integra corpo e mente al fine di favorire una nuova vitalità nella vita quotidiana; anche nell'aikido (essenzialmente una filosofia dell'autoeducazione) il fine è quello dello sviluppo armonico della personalità nelle sue diverse componenti, attraverso la ricerca di una tecnica (gi) che integra corpo (tai) e mente-spirito (shin), quello che si definisce: shingitai.

心
技
体
道
場

I kanji di dojo shingitai

(1) Vi sono dei punti di contatto tra counseling e queste due discipline ma anche sostanziali differenze: la consulenza filosofica non si configura come una professione di aiuto, ma come un dialogo che non ha di mira risposte definitive, bensì la ricerca di nuove modalità di pensare il mondo. Rispetto alla psicoterapia si ha l'adozione di un metodo diverso da quelli riferiti a "medico-paziente" e la definizione dell'obiettivo concreto e del contesto spazio-temporale della relazione counselor-cliente. D'altro canto la vera e propria patologia, di competenza medica, non rientra nel campo di intervento del counseling.

Lo stage di Kinorenma di La Spezia del 2009.

Concentrazione assoluta e concentrazione relativa: la mente come specchio del mondo

Luisa Bargiacchi

Come contemplandovi in uno specchio prezioso, la forma e il riflesso si guardano.

Non siete il riflesso, ma il riflesso è voi.

Hokyo Zanmai (Il Samadhi dello Specchio prezioso).

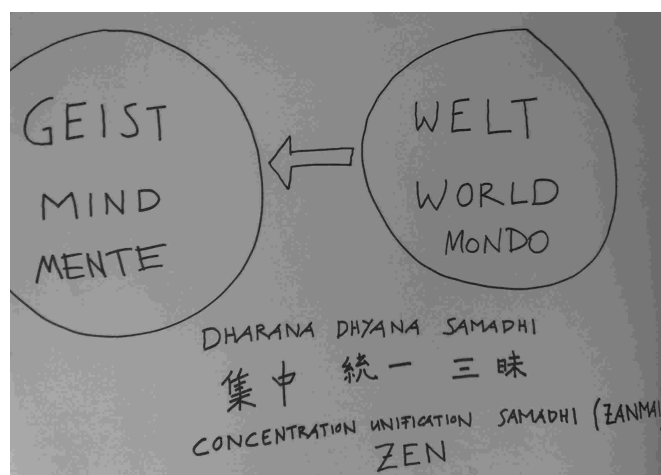
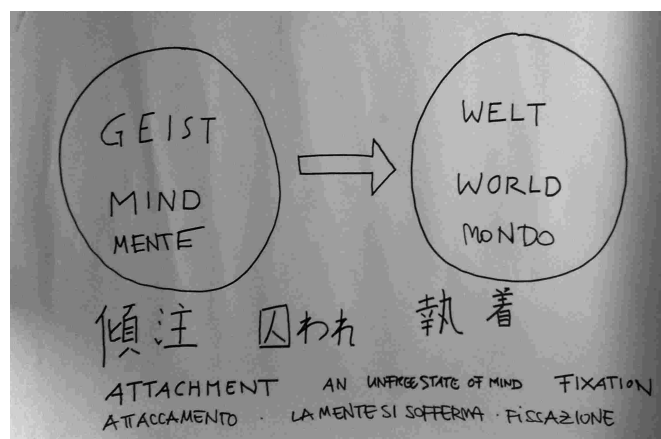
Il ki no renma, l'arte di affinare il ki (I), per i tanti che hanno partecipato all'ultimo stage di La Spezia non è stato solo l'immergersi nel mondo della filosofia orientale, ma come fanno coloro i quali seguono costantemente le lezioni di Hiroshi Tada, l'esperienza emozionale della crescita energetica attraverso la pratica: un'esperienza che riesce a smuovere le parti più recondite della coscienza, un vero e proprio viaggio alla scoperta di se stessi e delle proprie potenzialità.

Molte delle tecniche che il maestro Tada ha mostrato nel corso dello stage erano già note ai diversi praticanti e sono state già trattate sulla nostra rivista, per questo voglio soffermarmi su alcuni aspetti legati alla pratica della meditazione.

Concentrazione assoluta e concentrazione relativa

Nell'arte marziale o meglio nell'aikido (arte per molti versi sui generis e di difficile classificazione, ma che il maestro Tada ha più volte definito come una forma di meditazione dinamica, oltre che un'arte di autoeducazione per la crescita della propria personalità), l'allenamento spirituale e quello fisico vanno insieme. In altre parole così come esistono delle tecniche per l'allenamento di tipo fisico, esistono tecniche, lungamente studiate nella tradizione orientale, per l'allenamento spirituale. Il maestro ha tenuto a chiarire che i suoi ragionamenti si muovono su un piano filosofico spirituale e non di tipo religioso.

Nel campo spirituale esiste una differenza fra la concentrazione relativa (o attaccamento della mente) e



Ausili alla spiegazione ad opera del Maestro Tada
La Spezia kinorenma Luglio 2009

la concentrazione assoluta, l'immagine con la traduzione in inglese e in tedesco dei termini mondo e mente, è istruttiva in proposito. Si tratta in ogni caso di uno schema semplificato ad uso didattico.

Per chiarire il pensiero di Tada inquadrandolo anche in una cornice storica, occorre fare menzione di un illustre compilatore del I secolo: Patanjali (spesso citato dal maestro).

Secondo Patanjali la mente con la sua capacità di adattarsi

(I), Ma anche lo studio del kokyū, di un sistema di concentrazione e dell'unione del ki.

alla forma di qualsiasi modello, è un fattore importantissimo per conseguire la concentrazione, dimostra inoltre che essa è "modificata" da tutti gli oggetti o soggetti verso i quali è rivolta.

Questa è la condizione mentale che il maestro Tada chiama *concentrazione* relativa (od attaccamento) ed indica la condizione normale dello spirito: "in questo stato accade automaticamente che l'oggetto conduca (cio è sia il *padrone*), e lo spirito segua (cio è sia il *dipendente*). Ciò accade perché quando lo spirito viene attratto dagli oggetti, nello spirito si formano dei concetti in relazione a questi oggetti e ci si ritrova in uno stato in cui non si è più liberi. In altre parole si può dire che se nasce il confronto, si crea il nemico.

Questa condizione viene descritta nei classici delle arti marziali con l'espressione *fermarsi o arrestarsi*" (2). Ora l'animo che si ferma sulle cose, che viene catturato, è un animo instabile che si muove continuamente al mutare delle circostanze esterne. Questa condizione può essere superata ponendosi in una condizione di atarassia di assenza di partecipazione a quanto accade, questo è essenziale nella pratica dell'arte marziale in senso stretto ma, ed è quello che più conta, importante anche nella vita reale.

Se ci si allena bene si raggiunge invece la condizione dell'animo immobile, alcune volte definita come 'specchio non appannato' (è come se il nemico non ci fosse), un animo completamente libero di muoversi è un animo che non si muove.

Dice ancora il maestro che nella meditazione occorre non farsi dominare dai pensieri che rappresentano il passato: il metodo per non esserne catturati è quello di creare una nuova situazione. La pratica delle tecniche dell'aikido serve proprio ad acquisire l'energia psicofisica necessaria per ottenere questo risultato.

In particolare occorre stare attenti a sentimenti quali: rabbia, odio, paura, evitando che questi possano sedimentarsi nel subconscio. La condizione di trasparenza ottenuta attraverso la meditazione serve a trovare nuovi slanci nella vita concreta; nell'allenamento marziale serve a mantenere la calma quando si verificano situazioni

estreme (un combattimento di spada veniva risolto in una frazione di secondo, quindi serviva una grande capacità di reazione in tempi brevissimi). Per trovare questa condizione è utile l'allenamento del "suono senza suono", il suono del gong che viene fatto risuonare dal maestro nel corso degli allenamenti serve proprio a questo: cogliere la diversa sensazione tra presenza e assenza della vibrazione sonora (un altro dei metodi per entrare in *anjodaza* è quella di concentrarsi sull'attenuazione delle onde sonore cercando di cogliere il momento preciso nel quale queste si spengono).

Lo specchio della mente

L'uomo perfetto usa la mente come uno specchio. Non trattiene niente; non rifiuta niente; riceve, ma non prende (Chuang Tze).



Ritratto di Chuang Tze (Lao Tzu) Edward Theodore Chalmers Werner's: Myths and Legends of China on Project Gutenberg

Dice sempre Tada: "Chuang-tse consigliava di *usare lo spirito umano come uno specchio*; lo spirito non viene *rubato* dagli oggetti, è lo spirito che conduce, gli oggetti seguono. Questo è l'insegnamento risultante dall'esperienza della meditazione orientale. Quando si è in questa condizione si è estremamente liberi, si può affermare che *se non esiste il confronto non esiste neppure il nemico*. Questa condizione dello spirito di *concentrazione assoluta* non si può raggiungere solo attraverso il pensiero: può essere realmente ottenuta soltanto tramite la pratica dei metodi di meditazione;

qualsiasi metodo va bene, sia esso l'allenamento del ki nel *kokyū-ho*, il controllo della percezione o altro" (2) Scrive Takuan per il suo amico e allievo Yagyū Munenori (1571-1646) nel *Fudochishin myōryoku* [La Testimonianza Segreta della Saggezza Immutabile]: "Quando si chiede: «Qual'è la realtà ultima del buddhismo?», il maestro risponde immediatamente: «Un ramo di susino in fiore», oppure: «Il cipresso nel giardino». C'è qualcosa di immutabile all'interno, che, tuttavia, si evolve spontaneamente con le cose che si presentano al suo cospetto. Lo specchio di saggezza le riflette istantaneamente le une dopo le altre, pur restando intatto e sereno. Lo schermitore deve coltivare ciò" (Takuan S., *Sogni*).

Dal punto di vista psicologico raggiungere la condizione di concentrazione assoluta, significa forse che non si è più rigidamente aggrappati a ruoli prefissati, presi da se stessi, ma che ci si lascia andare alla propria natura senza giudicarla, raggiungendo così uno stato di "testimone distaccato" in grado di osservare imparzialmente la propria relazione con tutti gli altri, senza fermarsi in un unico ruolo che viene ossessivamente ripresentato. Il mondo stesso può essere considerato come uno specchio che a ciascuno restituisce la sua immagine.(3)

Interessante su questo tema è considerare una poesia: Ernest Hyde(4) del canzoniere di Edgar Lee Masters, la presentiamo nella traduzione di Fernanda Pivano. Anche in questo caso compare l'immagine dello specchio

che in un primo tempo, il periodo della gioventù, non si attacca alle cose, le prende e le lascia andare, le osserva come da un treno in corsa: è questa peraltro una metafora utilizzata nelle sue lezioni anche dal maestro Tada per significare il non attaccamento alle cose e ai pensieri. Successivamente il mondo esterno prende la mente di Ernest Hyde "grandi graffi s'incisero sopra lo specchio", Lee Masters descrive quindi la metamorfosi di una persona in relazione al passare del tempo e al suo cadere nel mondo.



*L'anima purificata è uno specchio terso,
che purifica anche ciò che vi si riflette.*

(3) Stella Resnick dice: "Quando la gente comincia la terapia una delle più frequenti resistenze è che essi hanno paura di vedersi, poiché pensano che non gli piacerà ciò che vedranno. Stanno giudicando se stessi e questo giudizio è sperimentato come dolore. Quando si giudica ciò che si vede si è intrappolati nel dolore dell'auto-condanna".

(4) Il titolo della poesia richiama alla memoria due autori di lingua inglese che hanno trattato della metamorfosi, alle cui opere il titolo della poesia rimanda: Stevenson e Wilde. Si noti che uno dei capolavori di Wilde è l'opera teatrale *L'importanza di chiamarsi Ernesto* (dove l'originale, usa un gioco di parole con "earnest" = serio, affidabile od onesto, ed il nome "Ernest"; a sua volta Stevenson gioca sull'ambivalenza di significato di Hyde, dove l'omofono hide = nascosto). *Jeckyll* quando si riduce a Hyde si lascia andare ad eccessi di ogni tipo, è violento, frequenta i postriboli e le fumerie d'oppio del quartiere di Soho, un sobborgo di Londra che era ricettacolo di vizio, meta però di artisti, politici, scrittori, quartiere che troveremo protagonista anche nel *Ritratto di Dorian Gray* di Wilde. In Wilde è il ritratto a mutare, la metamorfosi non riguarda il personaggio ma la sua immagine che è lo specchio segreto attraverso cui il mondo si rivela ai nostri occhi per come è. *Dorian* non resta giovane è solo il suo aspetto esteriore a rimanere immutato, è l'immagine, il ritratto che reca i segni della decomposizione, che viene segnato in modo orribile. Ogni vizio, ogni dolore, ogni traccia di malvagità che egli lascia nel mondo (e che il mondo di converso, anche qui lo specchio come figura, lascia su di lui) viene annotato sul volto ritratto come se fosse una specie di diario. C'è una somiglianza notevole tra le due opere: *Dorian* è l'uomo vittoriano, il ritratto celato è la verità del suo cuore, la stessa dicotomia la troviamo in *Jeckyll* e *Hyde*, ma l'introdursi in Wilde del discorso sulla natura dell'arte e i suoi fini, rende l'interpretazione più complessa. Questa è l'interpretazione prevalente delle due opere, diversa da quella qui ipotizzata (se si vuole, di ingenuo stampo russoiano) che sia il mondo esterno, con i suoi vizi, a prendere l'anima dei due protagonisti. Si noti ancora a proposito della "nascita dell'anima nel dolore" che mentre il dolore è nel buddismo una condizione negativa dell'anima (le quattro nobili verità sono fondate proprio su questo) lo stesso atteggiamento non è presente nel cristianesimo (istruttive sono le considerazioni di Kerouac al riguardo).

My mind was a mirror:

*It saw what it saw, it knew what it knew.
In my youth my mind was just a mirror
In a rapidly flying car,
Which catches and loses bits of the landscape.
Then in time*

*Great scratches were made on the mirror,
Letting the outside world come in,
And letting my inner self look out.
For this is the birth of the soul in sorrow,
A birth with gains and loses.
The mind sees the world as a thing apart,
And the soul makes the world at one with itself.
A mirror scratched reflects no image –
And this is the silence of wisdom.*

La mia mente era uno specchio:

*vedeva ciò che vedeva, sapeva ciò che sapeva.
In gioventù la mia mente fu proprio uno specchio
in un vagone che fuggiva veloce,
afferrando e perdendo squarci di paesaggio.
Poi con il tempo
grandi graffi s'incisero sopra lo specchio,
lasciando che il mondo esterno vi entrasse,
e lasciando che vi affiorasse il mio io più segreto.
Perché questa è la nascita dell'anima nel dolore,
una nascita con guadagni e perdite.
La mente vede il mondo come una cosa staccata,
e l'anima rende il mondo una cosa sola con se stessa.
Uno specchio graffiato non riflette immagini:
e questo è il silenzio della saggezza.*

Come noto anche il maestro Ueshiba utilizzava la metafora dello specchio per intendere la mente cosciente

Lo specchio, la perla, la spada

*Yo no hajime
kudashi tamaishi
jikyōken
kuni o tatemasu
kami no mikokoro*

All'origine

*Specchio, Collana e Spada
discesero per
fondare la nazione
figlia di Mente Divina.*

In altre versioni: *Alle origine del mondo/ lo specchio,
la perla e la spada / scesero tra noi / e da allora per
l'umanità / sono l'espressione della mente divina.*

John Stevens così commenta: Specchio, Collana e Spada formano i Tre Doni Celesti della discendenza imperiale giapponese.

Lo Specchio simboleggia conoscenza e onestà, la Collana, la benevolenza e la compassione (in altre immagini la benevolenza e la compassione sono rappresentate dalla pancia simile a quella del Budda), la Spada rappresenta coraggio e decisione. (Doka 52, in M. Ueshiba, *Aikido. L'essenza dell'aikido. Gli insegnamenti spirituali del maestro*, a cura di J. Stevens, Mediterranee).

Va fatto notare che per “nazione” (yamato damashii) qui Ueshiba intende il mondo e per discendenza imperiale l'umanità (è questa un'osservazione fatta da Tada in uno stage a Roma, dove commentando un altro doka di Ueshiba ebbe a dire che il fondatore dell'aikido usava per modestia questa metafora).



L'essenza dell'aikido.
Gli insegnamenti spirituali del Maestro (a cura di John Stevens)
Edizioni Mediterranee ISBN 88-272-1053-9

Approfondimento

Vincenzo Conte

Patanjali, considerato uno dei massimi esponenti dello Yoga, identificò nel Raja Yoga otto stadi attraverso cui lo yogi può gradualmente raggiungere l'unione con il Samadhi, il divino.

Diamo una breve elencazione soffermandoci su quelle di maggiore interesse per la pratica dell'aikido. Abbiamo anzitutto Yama: astinenze, regole di comportamento (tra queste l'ahimsa un termine largamente utilizzato da Gandhi sinonimo di innocenza e di non violenza, più in generale indica l'impegno a non nuocere ad alcun essere vivente).

Si hanno poi una serie di proibizioni (niyama) e le asana, le posizioni fisiche o posture; nella pratica dell'aikido sono i waza.

Si passa poi al controllo della respirazione e del flusso vitale (pranayama) che nella pratica dell'aikido è il kokyu nelle sue diverse forme.

Il passo successivo è rappresentato dal pratyahara, la ritrazione dei sensi dai loro oggetti; nella pratica dell'aikido il maestro Tada chiama questa parte dello yoga controllo dei sensi (soprattutto: senso del tatto nelle prese e nel contatto tra uke e tori; sguardo metsuke; udito, quando proiettiamo nei kokyu a volte non guardiamo proprio per affinare questo senso).

Dopo questa parte inizia la forma più elevata di allenamento (raja yoga nella tradizione indiana, a cui spesso si riferisce il maestro Tada) che conduce al vertice che è il samadhi, il termine è analogo a quello che in giapponese si chiama satori e che il maestro Ueshiba ha definito come aikido e che il maestro Tada chiama anjodaza.

Dharana => Dhyana => Samadhi

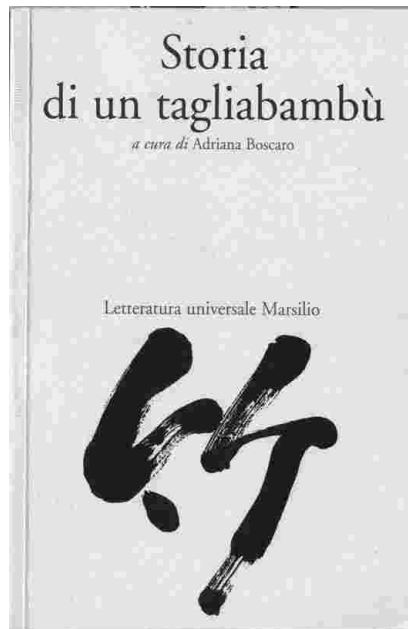
Concentrazione => Meditazione => Unione con l'oggetto della meditazione



La Spezia, Kinorenma 2009 Foto di gruppo

La biblioteca ideale

Luisa Bargiacchi



Storia di un tagliabambù

a cura di Adriana Boscaro

Letteratura Universale Marsilio

ISBN: 978-88-317-6794-1

La parola monogatari identifica un modo di scrivere composto da prosa inframmezzata da poesia, è un genere peculiare dell'epoca Heian (794-1184).

L'opera in questo stile più nota è consacrata a senza dubbio la "Storia di Gengi" della dama di corte Murasaki Shikibu, ma la più antica forma è "Storia di un tagliabambù" definita dalla stessa Murasaki come "l'antenato ed il primo ad apparire di tutti i monogatari"; di esso non ci è dato sapere né il nome dell'autore né il periodo di stesura del romanzo.

Taketori monogatari, questo è il titolo originale, apparve in Italia per la prima volta nel 1800 ad opera di Antelmo Severini, il primo insegnante italiano di cinese e giapponese.

La traduzione che qui presentiamo, è a cura di Adriana Boscaro, senza dubbio la Signora della letteratura giapponese. Laureata a Ca' Foscari, ordinaria di Lingua e Letteratura Giapponese è stata, tra l'altro, Direttore dell'Istituto di Lingua Giapponese, Presidente del Corso di Laurea in Lingue Orientali, Direttore del dipartimento di Studi Indologici ed Estremo-Orientali; è anche il direttore della collana "Mille Gru" di classici giapponesi della serie "Letteratura universale" della casa editrice

Marsilio di Venezia.

L'abilità e la competenza della traduttrice conferiscono all'opera il giusto tono fiabesco senza tuttavia indulgere in leziosità.

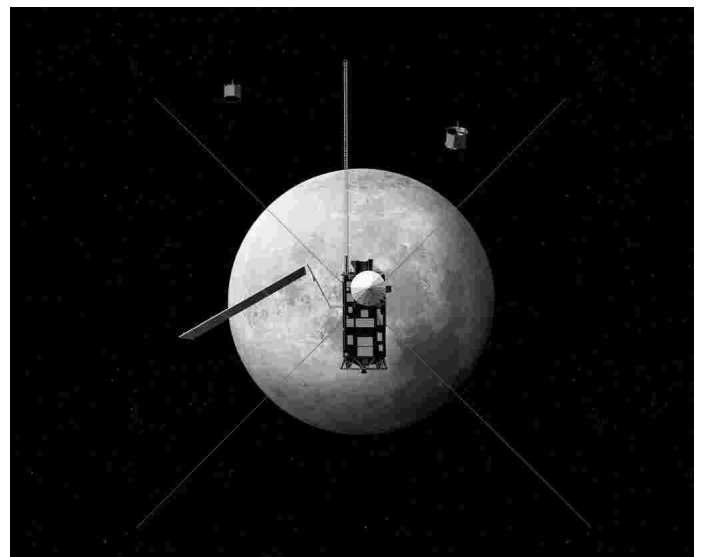
La trama è molto semplice: un contadino trova nel bambù una piccola bimba a cui dà il nome di Kaguyahime (principessa splendente); fattasi grande e, appunto, splendida, viene richiesta in moglie da 5 pretendenti i quali dovranno sottoporsi a prove che, essendo impossibili, la libereranno da ogni legame così da poter ritornare al suo paese d'origine: la Luna. A ricordo del suo passaggio terrestre rimarrà "solo il fumo che ancora oggi sale alle nuvole" del monte Fuji. Il mondo giapponese che si intravede è fatto di tutti i buoni sentimenti tipici delle fiabe di tutto il mondo, ma anche di scaltri mercanti, tracotanti dainagon, ingenui innamorati, gioielli splendidi, animali fantastici. Il finale, come spesso accade nelle antiche favole, non è lieto: la protagonista, persa la memoria, abbandona la sua famiglia adottiva.

L'ultima immagine, il fumo del Fuji, ci lascia tristi e malinconici.

Questa storia ha, tuttora molti riscontri nella cultura giapponese: uno per tutti il film Taketori Monogatari, di Kon Ichikawa del 1987.

Ci piace anche ricordare che nel 2007, l'Agenzia Spaziale Giapponese ha rinominato Kaguya il Selenological and Engineering Explorer.

La ricerca della Principessa Splendente continua.



Un'immagine trasmessa dal Kaguya Explorer
Copyright 2007 Japan Aerospace Exploration Agency

La fisica quantistica e le leggi dell'aiki: il ventaglio delle possibilità

Manuela Baiesi

Lo scorso anno a Trento Donatella Lagorio ci ha preannunciato un fine settimana un po' diverso: avremmo assistito a due giorni di seminario sul tema "La fisica quantistica e le leggi dell'aiki: il ventaglio delle possibilità". In quel momento c'è stato nel dojo un sommesso mormorio misto di sbalordimento e curiosità: ma davvero questa volta sarà possibile legare due argomenti così distanti? Sì, va bene che siamo un'associazione culturale e ogni tanto cerchiamo di approfondire filoni importanti dell'insegnamento del M.Tada: negli anni passati ci siamo dedicati a yoga, canto armonico e zazen... ma questa volta cosa bolle nel pentolone della nostra insegnante? L'argomento era davvero intrigante e così ci siamo tuffati in questo angolino della scienza, seguendo il coniglio come Alice nel paese delle meraviglie: "Down the rabbit hole". (1)



Illustrazione di John Tenniel, 1865

Ogni allenamento di aikido è speciale, mai uguale a un altro. Ogni volta sentiamo diversamente e paradossalmente la ripetitività della pratica nutre questa diversità del sentire. Lo spazio e il tempo si fondono nella ricerca della giusta distanza (ma ai) mentre con il kokyu e il taisabaki uniti insieme si crea il kekkai, la zona di influenza energetica e spirituale di ognuno e mediante l'interazione uke-tori nasce un campo comune in cui le tecniche (waza) accadono.

Ma da dove vengono le leggi dell'aiki? Facciamo un

salto, un vero salto, nella fisica quantistica e guardiamoci intorno: avremo sorprese! Questa scienza offre infatti spunti interessanti e rivoluzionari rispetto alla visione classica del mondo e dell'uomo. Non esistono più valori assoluti, il "vuoto quantistico" è un pieno energetico che è in grado di fornire un supporto teorico a fenomeni di relazione ed interazione. Lo spazio tempo si apre in una straordinaria ricchezza di possibilità. A guidarci in questo viaggio curioso è stata Patrizia Stefanini, fondatrice e direttrice didattica dell'Istituto Europeo di Shiatsu di Milano e Firenze. Laureata in Fisica e specializzata in Fisica Sanitaria, approfondisce i riferimenti teorici dello Shiatsu basandosi sui quei principi della Fisica Quantistica che mostrano continui parallelismi con la qualità vibrazionale di discipline come aikido o shiatsu. Divulga i suoi studi e le sue scoperte attraverso pubblicazioni, workshop e partecipazioni a Congressi internazionali. Aiki e Fisica quantistica: ne abbiamo parlato un intero fine settimana a Trento, con Patrizia sempre attenta a spiegarci i dettagli in modo che tutto ci sembrasse chiaro: lei stessa è stata un'aikidoka presso il dojo del maestro Fujimoto, quindi sa utilizzare linguaggi ed esempi a noi familiari.

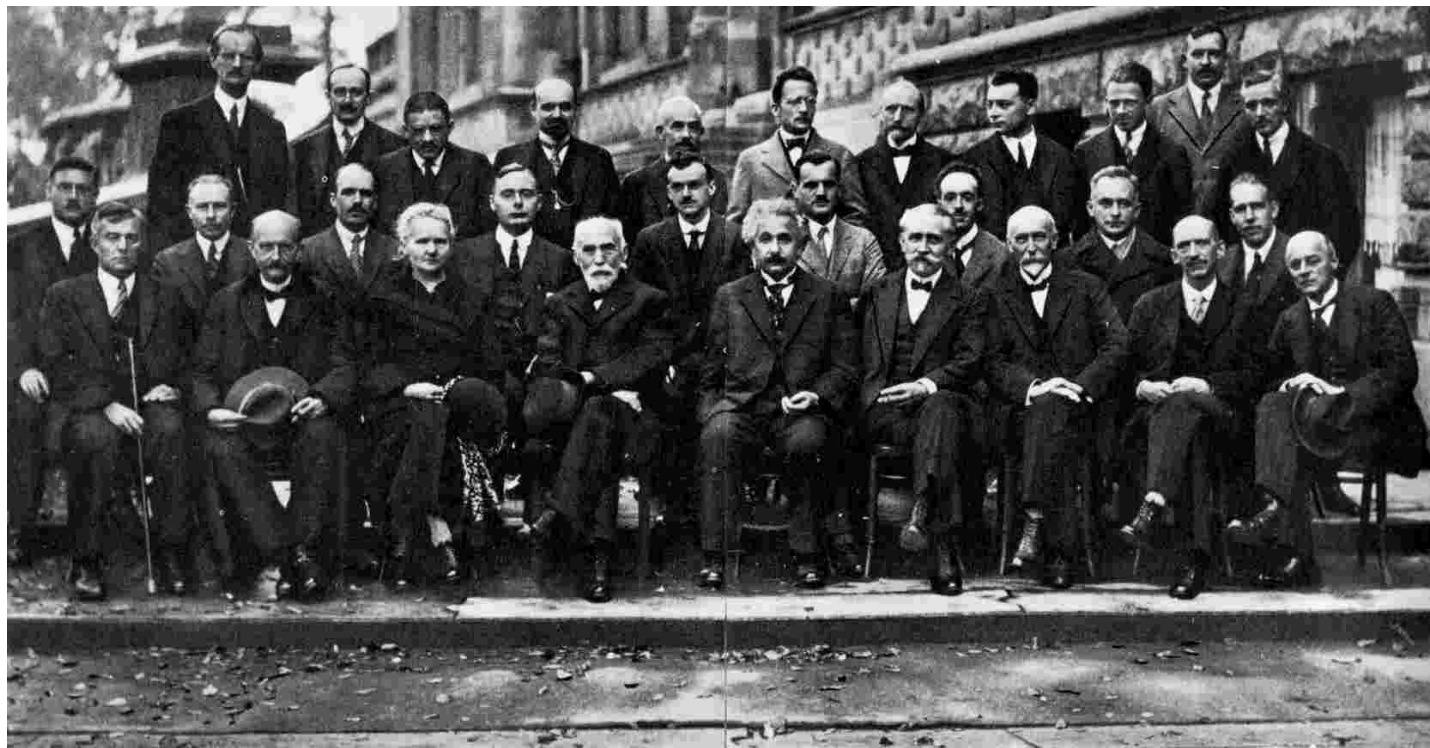
La Fisica quantistica è stata la più grande rivoluzione culturale della storia moderna, con implicazioni non solo per gli scienziati ma anche etiche, morali ed evolutive.

Nata nel 1905 sulle ceneri della fisica classica e delle sue contraddizioni, ha portato nuove basi teoriche per spiegare il modo che ci circonda e durante il ventesimo secolo si è consolidata.

Perché ci interessa la fisica quantistica?

Il fatto di conoscerla (capirla) o non conoscerla non cambia la nostra giornata: comunque ci svegliamo, lavoriamo, mangiamo, andiamo al dojo, studiamo. Ma ormai, che lo vogliamo oppure no, la fisica quantistica è uscita dalle aule accademiche ed è entrata nella nostra quotidianità per si infiltrarsi ovunque attorno a noi: al supermercato quando la merce passa dal lettore della cassa, se apriamo la nostra macchina con il telecomando, mentre riscaldiamo il pranzo con il forno al microonde. E se fosse addirittura molto più vicina a noi di quanto crediamo? Può influire anche sul nostro modo di pensare o ci riguarda solo in quanto utilizzatori di apparecchi

(1 La frase è ripresa dal titolo del film "What the bleep do we know?", vedi <http://www.whatthebleep.com/>.



A. Piccard, E. Henriot, P. Ehrenfest, Ed. Herzen, Th. De Donder, E. Schrödinger, J.E. Verschaffelt, W. Pauli, W. Heisenberg, R.H. Fowler, L. Brillouin; P. Debye, M. Knudsen, W.L. Bragg, H.A. Kramers, P.A.M. Dirac, A.H. Compton, L. de Broglie, M. Born, N. Bohr; I. Langmuir, M. Planck, M. Curie, H.A. Lorentz, A. Einstein, P. Langevin, Ch. E. Guye, C.T.R. Wilson, O.W. Richardson
1927, Bruxelles, Conferenza Solvay "Meccaniche quantiche". Fotografia: Benjamin Couprie

di cui non abbiamo davvero bisogno di conoscere tutti i dettagli?

Il punto centrale è che mentre nella prospettiva della fisica classica noi siamo macchine e non c'è posto per l'esperienza cosciente, il pensare in termini di fisica quantistica ha ripercussioni anche sul piano filosofico, perché cambia il modo di vedere il funzionamento del mondo.

Ci sembra intrinsecamente assurda: vorremmo poterla usare ma senza crederci veramente, liquidarla come il delirio di qualche scienziato senza contatti con la realtà; d'altra parte la fisica quantistica non può essere rigettata perché è la prima candidata a divenire il modello scientifico dominante dato che rimane quello che spiega più fenomeni.

Nella fisica quantistica ci sono cinque idee di base, sforziamoci di capirle in dettaglio ricordando però anche ciò che disse Niels Bohr: "Chi dice che la fisica quantistica non è strana, non l'ha capita".
1. L'Energia non è continua ma si scambia/esprime in unità piccole ma distinte (discontinue) chiamate "quanti". Si è scoperto che l'energia si scambia a pacchetti, quindi gli scambi energetici hanno un valore preciso, non dipende da noi. Voler scegliere valori diversi sarebbe come pretendere di pagare qualcosa utilizzando millesimi di euro: non possiamo farlo semplicemente perché non esiste la moneta che ci permetta di farlo.

2. Le particelle elementari si comportano sia come corpuscoli che come onde. A seconda di come la osserviamo, la materia ci può apparire in forma di onda

o di particelle. Dipende dal tipo di osservazione e anche un po' da come siamo noi: i deterministi leggono il mondo a particelle, gli artisti hanno più feeling con le onde; il nocciolo è che la realtà non esiste se non è osservata, perché è l'osservatore che dà vita al mondo scegliendo nel suo ventaglio delle possibilità. Nel libro "Alice nel paese dei quanti" vediamo la bambina chiedere al coniglio: "In quale porta entro?" "Se non ti guardo entri in tutte" le risponde il coniglio. Questo è un altro modo di raccontare ciò che sta dietro al più famoso paradosso del gatto di Schroedinger. Il fisico tedesco Erwin Schroedinger (che a quanto pare non andava molto d'accordo con i gatti) presentò questo



Erwin Schroedinger

esperimento mentale per dimostrare la necessità di una teoria più completa che spiegasse cosa succede quando il mondo subatomico incontra quello macroscopico. Un gatto viene rinchiuso in una scatola con pareti non trasparenti e quindi non

abbiamo modo di vedere cosa sta facendo. Nella scatola c'è anche una fialetta di cianuro e un meccanismo collegato con un dispositivo di rilevamento di un evento quantico che abbia una probabilità del 50%, tipo il passaggio di un fotone in una fessura A piuttosto che B. Il meccanismo sarà fatto in modo tale da rompere la fialetta di cianuro se l'evento accade, causando così la morte del gatto. Il punto è che noi non possiamo dire cosa sta succedendo nella scatola se non la apriamo. Secondo la "scuola di Copenhagen", che segue le idee di Niels Bohr, l'atto dell'osservazione cosciente fa sì che la funzione d'onda "collassi", cioè che il nostro fotone scelga una delle due fessure A o B. Quindi l'osservazione determina retroattivamente la scelta del fotone e lo stato di vita o di morte del gatto, il quale fino a quel momento e per tutto il tempo tra il verificarsi dell'evento quantico e l'osservazione era sospeso in uno stato costituito da vita e morte sovrapposte. Con la fisica quantistica l'uomo ritorna quindi ad avere un ruolo di definizione del mondo e la nostra filosofia di vita può determinare il mondo che ci circonda: lo vediamo nella pratica dell'aikido perché come siamo noi quando saliamo sul tatami cambia il lavoro di tutto il dojo.

3. Il movimento di queste particelle è intrinsecamente casuale. Potremmo pensare che sia un limite nostro il non saper prevedere i movimenti della particella, ma non è così: la casualità del moto è parte della sua stessa esistenza.

E' fisicamente impossibile conoscere sia la posizione che il momento. Il momento, detto anche quantità di moto, è una grandezza vettoriale legata alla velocità e quindi alla direzione di una particella in movimento, in meccanica quantistica il momento è un operatore sulle funzioni d'onda.

Facciamo un'analogia con le onde sonore, con cui abbiamo più esperienza: per conoscere la frequenza di un'onda dovrò campionarla per un certo tempo e quindi perdo precisione sul tempo. Un suono non può avere quindi sia un tempo preciso che una frequenza precisa di una particella in un determinato istante. Più precisi si è rispetto ad un valore, meno lo si è per l'altro. Heisenberg intuì questo principio che porta il suo nome nello stesso momento.

Praticando Aikido sentiamo quanto sia vero: per il tori tutte le direzioni sono possibili una volta che è centrato nella sua posizione e non sappiamo a priori dove andremo. Nella nostra esperienza sul tatami sappiamo bene che non possiamo decidere sia quale tecnica fare che quando farla: se scegliamo il tempo non possiamo dire dove la faremo e viceversa. Fisica ed aikido si toccano.

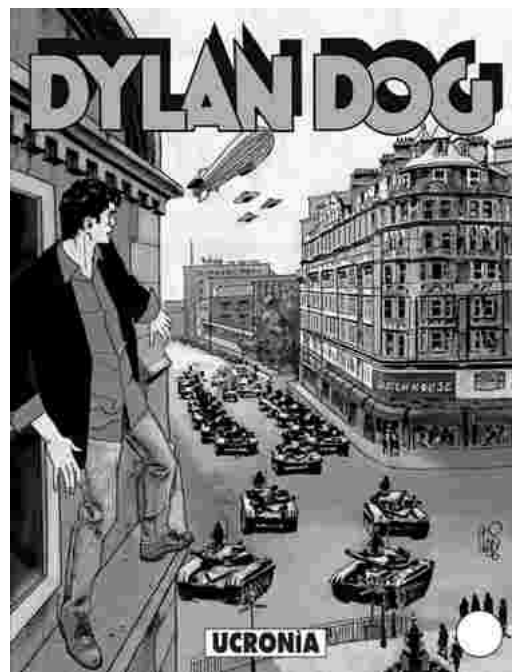
4. Il mondo atomico è ben diverso dal mondo in cui viviamo. L'elettrone non è come una palla da tennis: descriverlo non è affatto semplice come vorremmo! Nel mondo macroscopico tutto funziona benissimo seguendo

leggi che conosciamo dai tempi di Newton, ma nel mondo subatomico tutto cambia e altre leggi prendono il controllo della situazione: le leggi quantiche. La linea di separazione tra mondo classico e quantico resta un mistero che deve essere ancora sondato: cosa ci fa passare dal ventaglio delle possibilità ad un'unica scelta?

Tornando al nostro coniglio: perché il coniglio che entra contemporaneamente in tutte le porte appena viene guardato entra in una sola?

Questi principi furono enunciati da Bohr nel 1926 a Copenhagen e sono considerati il trampolino di lancio di tutta la ricerca dell'ultimo secolo. Per cercare di descrivere questi concetti scientificamente abbiamo bisogno di nuove coordinate, a volte addirittura undici: chi lavora con la fisica quantistica deve essere per forza un po' visionario.

Ma anche questo non ci è nuovo perché il Maestro Tada ci dice che bisogna andare oltre il sesto senso (che non è altro che il potenziamento e l'unione dei primi cinque) ed esplorare il settimo, l'ottavo...



Questa è la copertina dell'albo "Ucronia" (Bonelli Editore), in cui Tiziano Sclavi fa affrontare a Dylan Dog il paradosso del gatto di Schrödinger.

Naturalmente le leggi quantistiche si applicano all'acqua, e qui il discorso si fa interessante, dato che anche noi siamo fatti di acqua. Difatti da un decennio si studia l'applicabilità della fisica quantistica al sistema uomo, non più solo alle particelle: ed ecco che vediamo la biofisica raggiungere le conoscenze antiche, partendo dall'assunto che per la fisica moderna non c'è più un assoluto, ma sempre un ventaglio di possibilità. Su questo punto ci sono molti riferimenti scientifici importanti, dagli articoli di Emilio del Giudice e di Giuliano Preparata.

Gli articoli di fisica teorica scritti da Emilio del Giudice ci spiegano come mai l'acqua può trasmettere emozioni ed energie: le sue molecole sono in continuo movimento, per colpa della temperatura all'interno del nostro corpo si urtano cercando di sincronizzarsi e si creano due gruppi. Un gruppo è sincronizzato mentre l'altro è incoerente, possiamo vederli come Yin e Yang che con le loro oscillazioni producono un campo elettromagnetico a cui l'acqua è esposta. Questo campo fluttuante può variare con i nostri sentimenti di amore e odio: l'acqua dentro di noi può così vibrare e portarci armonia, sia nel corpo che nello spirito.

E, come dicono i protagonisti del bellissimo documentario "What the Bleep do we know?", cosa significa questo per noi, che siamo fatti di acqua? Ogni nostro pensiero, ogni nostra parola, modificherà in qualche modo l'acqua nel corpo di chi ci sta vicino. Con questi presupposti e leggendo gli scritti di Del Giudice ci sembra naturale dedurre che un esperimento che coinvolga l'uomo non possa essere mai ripetibile. Questo concetto è molto difficile da accettare quando vogliamo che il nostro modo di pensare scientifico non sia influenzato dalla nostra filosofia. Eppure, anche se è paradossale, abbiamo visto che non c'è niente che spieghi meglio la realtà della fisica quantistica. Quando valutiamo le nostre azioni dal punto di vista della morale e dell'etica diciamo già da secoli che il pensiero del singolo possa condizionare il mondo: l'approccio della fisica quantistica ci porta alla stessa conclusione. Ma non siamo del tutto convinti: ci sembra quasi magia; un po' siamo disposti ad accettarla e un po' la rigettiamo, descriviamo la quotidianità usando confini ben definiti tra spazio e tempo, e allo stesso tempo usiamo microonde e telecomandi.

Spazio e tempo non sono uguali per tutti: pensiamo alle immagini di O Sensei che abbiamo visto tante volte e in alcuni movimenti ci sembra troppo veloce per il nostro riferimento, spesso ciò che fa ci sembra impossibile anche rivedendolo al rallentatore. Come se il suo spazio/tempo fosse diverso dal nostro, se il suo campo energetico avesse maggiori onde e maggiori frequenze per connettersi direttamente all'energia cosmica. Abbiamo sentito dire anche dai nostri maestri che tutti gli insegnamenti sono a nostra disposizione nell'energia dell'universo e che sta a noi riportarli nel nostro aikido. Il Maestro Tada ci racconta che tutt'ora lui pratica ogni giorno al dojo di O Sensei, ricreando quei momenti che ha vissuto, riconnettendosi a quella stessa fluttuazione del Ki, all'energia che è tutt'ora presente nell'Universo.

Come ci spiega il fisico quantistico John Hagelin "la meccanica quantistica è il dispiegamento di informazioni e di potenzialità: abbiamo onde di informazioni ed elettroni potenziali. Qual è il campo su cui si vive questa ondulazione? E' un oceano di pura potenzialità,

l'oceano/campo di cui tutti siamo fatti". Da questo oceano possono sgorgare le nostre tecniche, come dice il M.Tada quando parla di Waza no Yushutsu.

A volte quando parliamo del ki cadiamo in una trappola del linguaggio: "prendo/metto energia", usiamo queste parole sbagliando; io tori sono solo il testimone della tua possibilità



John Hagelin

di cambiamento, del tuo ventaglio di

possibilità. Dovremmo imparare ad utilizzare un linguaggio più preciso: non "prendiamo" l'energia dall'Universo scegliendola a nostro piacimento, ma siamo i testimoni del suo arrivo in una certa forma e ciò che possiamo fare è accoglierla nel nostro aikido e lasciarla fluire (ki no nagare).

Ci arriva sempre l'energia giusta con le vibrazioni giuste per il nostro uke, per le sue vibrazioni in questo momento, per la sua energia. E così la nostra tecnica non può mai essere uguale ad un'altra. La fisica quantistica ha permesso di portare in Occidente concetti che appartengono alle culture orientali e che potevamo già leggere nei Sutra, difatti in Oriente è considerata meno contraddittoria, perché i pensieri di quelle culture sono più circolari. Per fare un esempio del diverso modo di organizzare il mondo che ci circonda. Pensiamo ai numeri civici a Tokyo ed ai nostri, così invariabilmente lineari: la mente occidentale è progressiva, fatta di rapporti causa-effetto perché Galileo ci ha portati a pensare in questo modo e siamo anche

convinti che sia l'unico modo possibile. Ma è quando vogliamo ricondurre le vie di Tokyo ai nostri numeri civici ordinati che inevitabilmente ci perdiamo.

気
の
流
れ

Dicevamo che da circa dieci anni si è scoperto che la fisica quantistica è applicabile agli esseri viventi e quindi non più solamente al mondo atomico.

Quale modello dell'uomo è corretto? Ossa, muscoli, meridiani, chakra e nadi, gusci energetici? Ognuno di noi si riconosce in un modello ed è fondamentale essere consapevoli che proprio da questo discende tutta l'esperienza del nostro aikido.

Tenchinage è l'incontro di terra e cielo o di una mano e di un polso?

Se penso ai gusci energetici io sentirò di incontrare l'uke un po' prima, e così sarà per l'uke: noi percepiamo il campo dell'uke e si crea subito lo spazio del Musubi perché l'aikido accada. Un esempio meraviglioso di questo scambio energetico è proprio il kata KiMusubiNoTachi.

Ma questo scambio prende vita solamente grazie all'iniziativa del tori, o entra in gioco anche l'uke? Il mio aikido sale sulla corrente dei campi energetici solamente quando ho un bravo uke che ha studiato come

rispondere ai miei movimenti? Può capitare di credere che l'uke principiante sia "passivo" solamente perché non sa come seguire la tecnica, ma se lo pensiamo stiamo dimenticando che il campo energetico si muove anche se non siamo coscienti. C'è uno scambio continuo, una corrente di energia che il Maestro Tada ci ricorda essere ki no nagare tra uke e tori: uno scambio che non può avvenire senza l'energia dell'uke. Un uke non può mai essere realmente passivo solo perché non si muove come ci piacerebbe: il movimento è solo una parte densa della nostra esistenza e per descriverla pienamente serve andare oltre. La distanza fisica non deve impedirci quel livello di interconnessione più profonda che si trova a livello subnucleare, dove uke e tori sono una cosa sola, nell'intreccio quantico.

Quando il tori tocca l'uke per fare una leva o una proiezione, la sua microvibrazione risuona nello spazio vuoto tra le cellule dell'uke, raccogliendo informazioni dall'energia senza spazio e tempo. La possibilità di accedere alle frequenze quantiche del mio uke, non dipende da quanto l'uke sia esperto piuttosto che principiante.

Per imparare a sentire la parte quantica del nostro aikido, percependo micro- nano- e pico-vibrazioni, il nostro direttore didattico ci ha indicato la via da seguire nel nostro allenamento: partendo da kinoremna fino a wazano yushutsu.

Così quando pratico non devo solo "toccare", ma soprattutto "incontrare" un collo o una mano, ricordando che in definitiva non si tocca mai davvero l'altro tanto grandi sono gli spazi in cui si muovono gli elettroni. L'universo è vuoto, un vuoto pieno di fluttuazioni dove tutto è legato con tutto, per condurci alla realtà dell'essere vivente in perenne mutamento.

Non siamo più semplici palline newtoniane: atomi che si urtano e dopo l'urto ognuno va per la sua strada. Siamo atomi che irradiano onde: incontriamo l'altro, risuoniamo e siamo cambiati per sempre.



In Giappone trovare un posto partendo dall'indirizzo è un'impresa ardua. Il problema è duplice: l'indirizzo fa riferimento ad una zona e non ad una via, e poi i numeri civici non sono necessariamente consecutivi, questo perché prima degli anni 50 il numero era dato in base alla data di costruzione degli edifici. L'unità amministrativa più estesa è la prefettura, Ken. Quattro zone del Giappone non seguono queste regole: Tokyo.to, Kyoto-fu, Osaka-fu (le città e le zone circostanti) e l'isola di Hokkaido.

Sotto la prefettura c'è la città (Shi). Nelle zone di campagna ci sono le gun, unità equivalenti le contee, e i mura (villaggi).

Le grandi città sono divise in ku (quartieri), poi in cho e quindi in chome, aree di pochi isolati. Il chome è la divisione più piccola quindi con un indirizzo tipo 4-4-3-chome dovrebbe essere possibile trovare chiunque con sufficiente precisione. Il numero di un edificio può essere composto di una sola cifra o da due cifre separate da un trattino. Quando ci sono tre numeri separati da un trattino, il primo fa riferimento al chòme, quindi 4-5-6 corrisponde all'edificio 5-6 in chome 4.

In commercio in Giappone esistono cartine che riportano tutti gli edifici di ciascun chome, e spesso ci sono cartelli che indicano l'ubicazione degli edifici, ma sono molto difficili da interpretare; per la fortuna di noi turisti i giapponesi sono estremamente gentili e disponibili ed inoltre sono numerosissime e sempre aperte le stazioni di polizia (koban)

Recensione dell'articolo “La fisica quantistica e le leggi dell'aiki”

Gianna Alice

Alcune righe di chiarimento della mia posizione rispetto all'articolo di Manuela Baiesi, che ritengo comunque ben scritto e piacevole.

Qualche anno fa Paolo Bottoni mi aveva chiesto di andare a sentire una conferenza, che si teneva a Settimo, vicino a Torino, di alcune persone che riferivano a proposito degli esperimenti del fisico Preparata. Aperta a tutte le conoscenze mi sono precipitata e sono ben contenta di averlo fatto perché se prima avevo dei dubbi si sono tutti dileguati.

La serata verteva sulla proiezione commentata di diapositive che presentavano la materia, in particolare l'acqua, sensibile alla presenza di chi effettuava gli esperimenti.

A parte la discutibilità evidente di quanto veniva proposto per chi aveva qualche nozione di fisica e matematica tutto dimostrava la soggettività degli esperimenti. Tralascio i commenti su altre associazioni fatte, tra cui la danza e l'aikido.

Che la natura abbia ancora molti segreti da svelarci è evidente ma il tutto mi sembrava una forzatura per trasferire delle proprietà di particelle subatomiche ad una realtà macroscopica.

Collegandomi all'articolo di Manuela direi che in molti passaggi questo cambio di scala si presenta più volte creando frasi piacevoli per chi legge ma avulse da un contesto scientifico.

Mi dispiace contraddirla quando dice che praticando aikido sentiamo quanto sia vera l'indeterminazione quantistica poiché nei nostri movimenti la fisica quantistica non può essere applicata.

Quindi ora sintetizzo.

La fisica quantistica è basata su una formula che si può leggere come “ il prodotto dell'incertezza nell'impulso per l'incertezza nella posizione è dell'ordine della

costante di Planck” e che viene scritta come $\Delta x \Delta y \sim \hbar$ nella quale

Δx rappresenta l'incertezza nella posizione
 Δp rappresenta l'incertezza nell'impulso
 $\hbar$ è: $\frac{h}{2\pi}$

cioè è la costante di Planck diviso 2π

La costante di Planck è un numero che definisce i fenomeni quantici che valgono esclusivamente per particelle subatomiche, non per la materia ordinaria. Se volessimo applicare le leggi della fisica quantistica alla materia ordinaria dovremmo moltiplicare la costante di Planck per 10^8 cioè per cento milioni di volte.

Allora sì che anche noi potremmo essere dei sistemi quantici!

Sarebbe certamente una vita tutta diversa... e l'effetto dell'osservatore potrebbe modificare gli eventi, ma per ora restiamo assolutamente ininfluenti.

Il cambio di scala quindi rende certe supposizioni piuttosto scorrette o comunque certamente per ora non scientifiche.

Il mondo macroscopico rappresenta un limite asintotico rispetto al regime quantistico nel quale le proprietà intrinseche della meccanica quantistica diventano irrilevanti per la descrizione dei fenomeni macroscopici. Se un domani tutta la fisica venisse sconvolta da qualche scoperta strana se ne potrà riparlarne, ma per ora è meglio rassegnarsi al nostro destino di esseri macroscopici e ringraziare tra le tante cose anche la forza di gravità che ci tiene sulla terra e ci lascia praticare aikido... altrimenti addio kokyunage ... si finirebbe chissà dove!

Spero di avervi confuso le idee così indagate anche voi!



Tshirt in vendita al sito: www.zazzle.com



Militarismo e marzialità

Ugo Montevercchi

Pensando che l'aikido, benché sia un'arte marziale, è nato per essere un percorso di crescita delle persone mi sono ritrovato ad analizzare il significato dei termini "militarismo" e "marzialità".

Già al sentirli pronunciare evocano sensazioni diverse.



Il primo riporta alla mente per lo più valori negativi, guerra, violenza, rigide gerarchie, mentre il secondo, benché legato al primo da molte analogie, risulta essere di accezione più positiva evocando valori quali la fierezza, l'onore, lo spirito di sacrificio.

La mia esperienza legata al militarismo si limita al servizio di leva (quando ero giovane io lo si faceva!) e ricordo perfettamente il fatto che mi permise di comprendere il valore della parola militare. In uno dei primi giorni passati in caserma, tentando di giustificarmi con un sottufficiale per aver fatto non ricordo cosa, ho iniziato il mio discorso di scuse con le parole "ma io pensavo che...". Prontamente venni interrotto dal sottufficiale in questione con una frase che mi è rimasta scolpita nella memoria: "tu devi fare solo quello che ti dicono....non devi pensare!"

Io non devo pensare? Immediatamente cominciai a farlo e in modo molto preoccupato. Avevo di fronte un imbecille arrogante semianalfabeta che mi diceva di non usare la mia testa perché la sua avrebbe partorito idee brillanti valide anche per me.

Pochi giorni prima alla cerimonia di accoglienza, schierato l'intero battaglione sul grande piazzale ordinatamente diviso in nove compagnie, un ufficiale ci aveva categoricamente esposto i nostri doveri promettendoci però quale contropartita di trasformare noi, massa di acerbi ragazzi, in UOMINI! A soli vent'anni avevamo certo la necessità di maturare,

ma la mia riflessione fu che la rinuncia a pensare con la mia testa non mi avrebbe certo fatto crescere, mi avrebbe semmai portato in direzione opposta. Ora è ovvio che una mentalità del genere è l'unica possibile all'interno di un ambiente MILITARE dove in ballo ci sono questioni molto serie come la difesa del territorio nazionale o l'affrontare eventi catastrofici, ma è adatta ad un ambiente MARZIALE che ha quale obiettivo l'evoluzione personale?

Il mio vocabolario spiega il termine "spirito marziale" con "spirito fiero e bellicoso" non con termini come: acritico e accondiscendente. Rinunciare a pensare con la propria testa, al proprio giudizio critico porta solo ad una perdita della propria personalità, della propria unicità ed identità. Bisogna stare molto attenti nel ruolo di maestro a non pretendere dai propri allievi un atteggiamento passivo che preveda solo obbedienza e comportamenti basati sulla fede, sulla presunta infallibilità del maestro.

Ubbidire ciecamente equivale a spegnere il cervello, lasciare che qualcun altro pensi anche per noi: è troppo facile perché possa essere un percorso di crescita.



Locandina del film "Il grande dittatore"
USA 1940 - Regia: Charlie Chaplin

Ma allora i nobili samurai?
Che per obbedienza erano capaci di togliersi la vita
senza domandare neppure il motivo?



1880 ca Barone Stillfried Raimond: attori del teatro kabuki vestiti da samurai.

Altri tempi, altra mentalità, altra cultura.
Noi che facciamo aikido non siamo samurai, noi al
massimo giochiamo ai samurai, poi ce ne torniamo a
casa ad affrontare questioni più serie tipo la precarietà
del lavoro, il mutuo da pagare, i figli da educare, ecc.
La cultura marziale - e quella marziale giapponese in

particolare - ci possono dare tantissimo: frugalità, lealtà,
rispetto, spirito di sacrificio, ricerca della perfezione e
tanti altri valori che via via si scoprono addentrandosi
in questo mondo, ma attenzione a non
fermarsi a semplicistiche letture.
Manteniamo una mentalità aperta come
praticanti e soprattutto come insegnanti.
Addomesticare gli allievi ad essere
disciplinati soldatini disposti sempre e
comunque a dire sissignore li porterà verso
una involuzione. Per quanto ci riguarda il
ricevere un consenso basato sulla fede potrà
solo appagare la nostra ambizione e il nostro
orgoglio.

Un maestro non a caso è definito
“Responsabile di Dojo”, perché ha una
responsabilità molto pesante, quella di essere
una guida e un modello per altre persone.
Ritengo che per rivestire degnamente questo
ruolo sia molto più stimolante e produttivo
restare aperti al confronto ed eventualmente
alle critiche piuttosto che alzare scudi di
presunzione.

Gli allievi nel dojo non sono una schiera
votata all'obbedienza, ma persone che ci accettano
come guida e anche se è giusto che un maestro si prenda
la responsabilità di dettare all'interno del proprio dojo
rigide regole è anche vero che la sua leadership deve
essere quotidianamente riconfermata e conquistata
attraverso il merito, l'impegno, il rispetto e la dedizione
verso i propri allievi.



Dubbi...

Bruce Baker

Traduzione: Fabrizio Tommasi

L'articolo che state per leggere ci viene da Bruce Baker, un americano di origini italiane, praticante aikido dal 1962. Bruce, 5° Dan, è allievo del Maestro Yamada e pratica nel New Jersey a Long Beach Island <http://www.telecottage.com/aikido/>. Siamo molto contenti di dare spazio e di condividere esperienze con i nostri colleghi stranieri; ci piacerebbe che la nostra rivista si trasformasse in una sorta di tatami universale. Non possiamo praticare e conoscere tutti ma possiamo rendere più vicine le distanze. A corredo dell'articolo fotografie scattate durante lo stage internazionale, tenuto dal Maestro Tada, a La Spezia nel mese di luglio.

Avete mai avuto dubbi circa il continuare ad allenarsi? Forse un giorno il vostro capo vi chiederà di scegliere tra il vostro lavoro e il vostro hobby, magari per un infortunio procuratevi durante un allenamento... Accade. Che cosa fare in tali casi?



Ciascuno ha delle scelte da compiere. Cos'è meglio per il vostro futuro, il vostro presente, e a quali compromessi scendere per ottenere cosa vorreste rispetto a quanto vorrebbero coloro che sono intorno a voi. Questa è la lotta continua per accontentare chi vi circonda e soddisfare contemporaneamente anche voi stessi. Molte persone scelgono il compromesso, o scelgono il lavoro, e può darsi che questo sia il motivo per cui ho visto molte persone andare e venire durante il mio tempo trascorso con la pratica dell'Aikido.

Posso solo parlare della mia situazione, e può darsi che ciò vi possa essere di qualche aiuto, oppure no. Non abbiate dubbi... verrà un giorno in cui la maggior parte di voi fatterà a conformarsi ai canoni normali di allenamento, se vorrà invecchiare bene. Avere la consapevolezza che ci si possa allenare solo se si vive in determinate situazioni può essere uno di quei fattori che vi sprona a praticare per tutto il tempo possibile, proprio in vista di altre circostanze della vita che a volte si impongono a ciò che si desidera. Io stesso, ho avuto problematiche fisiche oltre a fattori finanziari che hanno contribuito a miei personali dubbi sulla continuazione della pratica con costanza regolare.

Ma ancora, quattro o cinque volte all'anno mi scopro a seguire una lezione ed a riflettere su come sia necessario per gli allievi lavorare sulla loro forma, migliorare la loro comprensione dei principi di base mentre nello stesso tempo sembrano avere troppa fretta di apparire bravi eseguendo le tecniche velocemente, anziché riscoprirsi bravi per essersi impadroniti dei principi fondamentali. Bene, probabilmente non dovrei andare fuori tema.... ho imparato molte cose da altri tipi di studi, diversi dall'Aikido, ma tutto si applica esattamente come a voler ritornare ai principi fondamentali dell'Aikido. (... ..) Avete dubbi sull'Aikido? Allora ragionate su come il vostro Aikido si adatta alla vostra vita, ai vostri obiettivi per l'allenamento e a come probabilmente essi potranno costituire una chiave di volta per voi durante i vostri anni più tardi, in cui la gioventù è volata via! Ahimè quei giorni verranno, e quando lo faranno... vi garantisco... tutto ciò che avete imparato in Aikido significherà valorizzare la vostra qualità di vita in modo da mantenere un collegamento con tutte le capacità che avrete potuto acquisire durante la vostra giovinezza. Potrebbe dovere essere adattato al vostro tipo di "arti marziali" da anziani, ma così è la vita. Mettete da parte i vostri dubbi.

Fate ciò che potete.

Carpate la conoscenza che potete dalla gente che è disposta a dare via la propria conoscenza. Realizzate che non è per se stessi che costoro trasmettono a voi questa conoscenza, ma per migliorare la qualità



di vita per coloro che li circondano, e perché nel fare ciò migliorano nello stesso tempo la qualità della loro stessa vita.



Ci saranno sempre difficoltà finanziarie. La gente sempre si ammalerà e morirà ma nel frattempo... si adatterà... supererà le difficoltà... farà ciò che è possibile fare per migliorare la qualità della vita fin tanto che vive. La cosa più dura da fare ogni giorno è accettare gli inevitabili dolori, il procedere inevitabile verso la morte e il fatto che non saremo mai più nuovamente giovani. Abbracciare il dolore ed abbracciare i fatti come sono, così da non essere incolleriti, forse un po' infastiditi, ma non divorati dalla rabbia o rapiti eccessivamente da questi pensieri in modo da considerarli interamente negativi o interamente positivi...

così da farne una sorta di compromesso neutrale. In questo modo, con un compromesso neutrale, saremmo coscienti dei lati positivi e negativi ma senza essere controllati dagli eccessi dell'uno o dell'altro. Mi auguro che questo pensiero possa rendere chiaro quanto voglia esprimere. Non tutti noi sceglieremo di diventare Insegnanti di Aikido.

Molti di noi integreranno le proprie abilità acquisite nella pratica nella propria vita man mano che seguiranno il loro percorso. Non abbiate dubbi.

Qualunque tempo abbiate a disposizione per allenarvi, qualsiasi cosa possiate fare... diverrà rilevante nel tempo. Come sarete capaci di applicare il vostro allenamento per incrementare la vostra qualità della vita dipende da voi. Mi auguro che ricordiate di mettere da parte questi dubbi quando sarete a lezione.

So quanto può essere difficile, ma credetemi, se doveste essere feriti, vecchi, o semplicemente lontano dalla pratica per un periodo di tempo, essere in grado di fare qualcosa da voi stessi... realmente migliora la qualità della vita, lo crediate oppure no.

Dovete ricordare, nessun Insegnante può insegnarvi tutto. Avrete bisogno di prendere cose differenti da una moltitudine di insegnanti.

Se avete dubbi sulla pratica, esaminate come ciò che fate in Aikido è considerato essere una pratica avanzata nelle altre Arti Marziali. Ciò che voglio dire è come la pratica in altre arti marziali possa integrarsi bene con l'Aikido. Se studiate le basi di altri arti marziali, aumenterete il vostro apprezzamento della comprensione dell'Aikido.

Non saprete mai dove la vita vi porterà, ma sappiate che ciò che avete imparato in Aikido verrà con voi dovunque andrete.



Il buon maestro

Luisa Bargiacchi

Un adagio recita: non si finisce mai di imparare. Vero! Quasi tutte le nostre conoscenze provengono da libri o persone: abbiamo poco spazio di azione totalmente libero da un'impalcatura preesistente; lo stesso istinto solo nella parte iniziale, appunto istintiva, lo possiamo considerare avulso da un maestro, da una indicazione. Ci insegnano a mangiare, camminare, parlare, avere cura di noi stessi e degli altri, scrivere, studiare, lavorare, dunque necessitiamo sempre di maestri, anzi direi che trascorriamo l'intera nostra esistenza passando da un maestro all'altro.

Conseguenza logica ed inevitabile che il ruolo di maestro prima o poi coinvolga anche noi stessi: basti pensare al fratello cui insegniamo come evitare i rimproveri dei genitori o come sentenziamo le regole di un gioco ad un amichetto.

Questo passaggio inevitabile di ruolo però non è sempre presente nel nostro agire e ci comportiamo più frequentemente da allievi che da maestri; questo perché è più facile, comodo, meno impegnativo essere guidati che guidare.

Le critiche non piacciono a nessuno, punzecchiano - anche se giuste - il nostro orgoglio e sono spesso avvertite come un errore.

Il ruolo di maestro riveste tuttavia indiscutibilmente enorme importanza e fascino, ed il nostro ego che tanto si rattappa di fronte ad un insegnamento e si fa grandino quando può dare sparute indicazioni o timidi ordini, diventa enorme quando ottiene l'ubbidienza. La gratificazione del maestro è appunto l'ubbidienza, il rispetto dell'insegnamento impartito, la gratificazione dell'allievo è l'apprezzamento ed il rispetto delle sue fatiche.

Cercando il rispetto si avranno buoni insegnanti ed altrettanto buoni allievi.

Il rispetto si ottiene perché si dà; bisogna rispettare noi stessi, le nostre idee ed i nostri insegnamenti per aver rispetto dal nostro prossimo e dai nostri allievi. Il rispetto è soprattutto onestà; onestà intellettuale che rende gli insegnamenti validi per tutti anche e soprattutto per l'insegnante.

Un buon maestro o, per meglio dire, IL buon maestro è chi riesce a "tirar fuori" dall'allievo se stesso: non un fantoccio od una approssimativa imitazione dell'insegnante ma una persona con i propri pensieri ed il proprio agire; come nella sequenza numerica di Fibonacci ogni numero è la somma dei due precedenti,



Leonardo Fibonacci

ugualmente nella didattica l'allievo è la somma del suo maestro più il maestro del suo maestro.

Un insegnante è una fontana: se l'acqua che sgorga è di buona qualità l'allievo dissetato e goloso non smetterà mai di recarvisi ed avrà come scopo quello di

trasformarsi egli stesso in fontana.

Un esempio illuminante ci viene dall'antichità, dal Maestro, da Socrate.

Il filosofo usava due tecniche pedagogiche: una era la maieutica (lett. l'arte della levatrice) per portare alla luce della conoscenza dei suoi allievi ciò che essi inconsciamente già sapevano; l'altra era l'ironia, la finta ignoranza di cui doveva farsi carico il maestro per sollecitare risposte, stuzzicare curiosità, spronare domande.

In questo sistema pedagogico il ruolo dell'insegnante era la capriata, il sostegno dell'intero edificio educativo: il docente era appunto la levatrice, chi faceva nascere domande, idee e pensieri.

Socrate pagò con la vita la sua passione pedagogica poiché è ovvio che, se il discente non ha né voglia né capacità di imparare, maieutica ed ironia non servono a nulla poiché dal nulla non può nascere che il nulla. Maestri della levatura socratica sono certamente merce rara (e certo non si richiede più il prezzo della vita), ma a volte, sui nostri tatami si può incappare in docenti preparati ed appassionati, alla ricerca di allievi che ripaghino i loro sforzi.



David Jacques-Louis "La morte di Socrate"
1787, The Metropolitan Museum of Art, New York.

In questo pezzetto dell'Apologia di Platone, Socrate, che si deve difendere dall'accusa di corrompere i giovani, ci presenta la sua visione di maestro ideale. Il dialogo avviene tra Socrate e Meleto, uno dei suoi accusatori.

Dunque..... solo io sono il corruttore è così che dici, è vero?..

- E' proprio così, così che dico.

- Oh che grande disgrazia che mi dici! E rispondi: ti sembra accada la stessa cosa anche per i cavalli, che tutti li migliorano e solo uno li guasta? O, al contrario, li può migliorare solo uno, o al più pochissimi cavallerizzi, mentre i molti altri se hanno a far con cavalli e li adoperano, li guastano? Non è così, Meleto, e dei cavalli e di tutti gli animali? E' così, che lo diciate tu e Anito; sarebbe migliore sorte per i giovani, se fosse vero che uno solo li rovina, e in molti li migliorano. Meleto, dimostri non aver pensato mai ai giovani, e ce ne dai chiara prova; tuttavia proprio per questa, sotto specie d'amore per questi giovani dei quali non ti sei per niente curato niente, tu mi conduci in questo giudizio. E per Giove, di Meleto, è meglio abitare fra buoni, o fra cattivi cittadini...? Caro! Rispondi, non è per niente difficile la mia domanda. Non sono i cattivi a fare del male a chi gli si avvicina, e i buoni del bene?

- Sì è vero.

- E c'è qualcuno che voglia essere danneggiato, da quelli con i quali conversa, piuttosto che giovato? Rispondi, o buon amico; anche la legge ti obbliga a rispondere; c'è chi voglia essere danneggiato?

- No davvero.

- Su allora, tu mi porti qui come chi corrompe e rende malvagi i giovani volontariamente, o involontariamente?

- Io dico volontariamente.

- E allora Meleto? Tu all'età tua sei tanto più sapiente di me alla mia, che hai riconosciuto che i cattivi fanno sempre del male a quelli che li stanno vicini, e i buoni del bene; e io invece sono così ignorante, da non sapere nemmeno che se rendessi malvagio chi parla con me, rischierei io di ricevere del male da lui; sarei così ignorante, da fare quel male come dici tu, volontariamente? Non lo credo, né io né nessun altro. Ma, o non corroppo, o se mai, lo faccio involontariamente; sicché in tutte e due i casi tu mentisci. Ed anche se lo facessi involontariamente, non è per tali involontari peccati che si porta in giudizio chi semmai va preso da parte, per ammonirlo ed insegnargli. E' chiaro che non farò più quel che io faccio involontariamente, quando avrò capito. Ma ti sei scansato dallo stare con me e dall'insegnarmi; non hai voluto; e mi conduci qua dove sono da portare coloro che hanno bisogno di punire, ma non d'insegnare..

(cap. XII Apologia di Socrate traduzione dell'autore)



Leonardo, Filio Bonacci = Leonardo Fibonacci

"Quante coppie di conigli si ottengono in un anno (salvo i casi di morte) supponendo che ogni coppia dia alla luce un'altra coppia ogni mese e che le coppie più giovani siano in grado di riprodursi già al secondo mese di vita?"

Questa era la domanda che, a Pisa, nel 1223 alla presenza di Federico II di Svevia, fu posta ad una gara tra matematici per valutare se fosse più veloce il calcolo con l'abaco o con il metodo posizionale indiano. Leonardo Fibonacci aveva vissuto sin da piccolo nel paese arabi dove aveva studiato dai maestri di Algeri algebra e calcolo, spronato dal padre esperto computista. Leonardo da Pisa rispose così velocemente che ci fu il sospetto che la gara fosse truccata:

Alla fine del primo mese si ha la prima coppia più un'altra da questa generata; alla fine del secondo mese si aggiunge una terza coppia, ma vi sono due coppie in più, perché anche la seconda coppia ha cominciato a generare, portando il conto a 5 coppie, e così via. Avremo dunque la seguente progressione: 0, 1, 1, 2, 3, 5, 8, 13, 21, 34, 55, 89, 144, 233, 377, 610, 987, 1597, 2584, 4181, 6765, 10946, 17711, 28657 ...

Come è facile notare ogni nuovo numero è la somma dei due che lo precedono. I "numeri di Fibonacci", oltre che essere presenti ovunque in natura, basti pensare ai petali dei fiori, hanno sorprendenti caratteristiche, una per tutte: un qualsiasi numero della serie elevato al quadrato, è uguale al prodotto tra il numero che lo precede e quello che lo segue, aumentato o diminuito di una unità

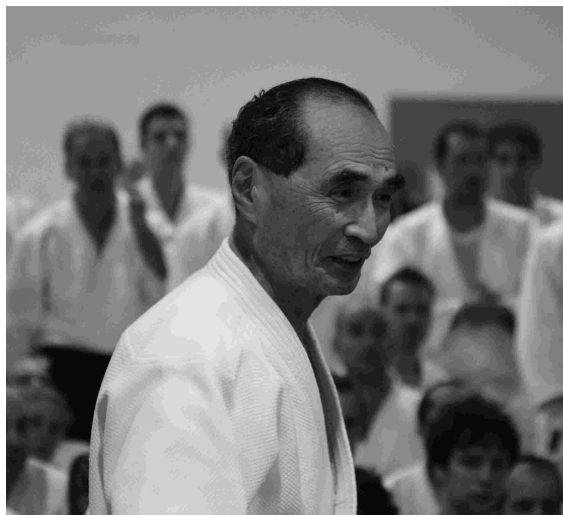
Esempio: $8^2 = (5 \times 13) - 1 = 64$ e $233^2 = (144 \times 377) + 1 = 54289$

Sempre in viaggio per i suoi affari, Leonardo conobbe i massimi matematici musulmani dalla cui frequentazione nacque il **Liber Abaci**, che fece conoscere i misteri delle nove "figure" indiane e del segno indicante un numero vuoto come un soffio di vento: zefito appunto, zefr, o zero. ("quod arabice zephirum appellantur")

Evviva!!!

Luisa Bargiacchi

Foto: Piero Delvecchio



Il consueto appuntamento autunnale a Roma con il Maestro Tada quest'anno è stato contrassegnato dalla festa in suo onore.

Lo stage si è tenuto all'Eur in una struttura che, senza tema, può definirsi il massimo della comodità per i praticanti, con la possibilità di dormire in dojo e l'albergo posto nella medesima struttura.

Nei locali attigui a quello in cui abbiamo praticato c'è la sede del dojo dell'associazione Aiko la quale, nella scia dello spirito di fratellanza che DEVE legare ogni praticante, collabora ogni anno con Aikikai d'Italia per questo evento.



Il tatami a disposizione era ampio ma, con una presenza di 225 partecipanti si è dimostrato non proprio comodo.

D'altronde, perdonate la tautologia il Maestro Tada è il Maestro Tada!! Rinunciare ad uno suo stage è realmente un peccato per ogni aikidoka.



Si comincia sabato mattina: alle 8,30 già tutti i tatami sono stati sistemati (grazie a chi si è prestato), le piante, i fiori, il kamiza sono al loro posto; cominciano ad arrivare i primi gruppi, gli spogliatoi si animano... ore 10: finalmente si comincia! C'è anche la Direzione Didattica che si aggira per il tatami sbirciando ed aiutando. Si va avanti fino alle 12 e poi, dopo un piccolo intervallo, si riprende dalle 15 alle 17.

Una sorpresa ci attende: la visita del maestro Hosokawa, che piacere, che emozione!

Alcuni nuovi chiedono chi sia, ne hanno sentito parlare ma non lo conoscono; sono, oltre che curiosi, ammirati di fronte a questo Maestro che con la solita (per chi già lo conosce) levità e cortesia sorride a tutti, emanando piacere.



Il Maestro Tada calamita la nostra attenzione, la nostra mente, il nostro fisico: siamo tutti pronti a captare ogni sua parola, a cercare di imitare i suoi movimenti, a capire le sue variazioni.

Koji Watanabe, ormai traduttore ufficiale, ha il suo da fare per cercare di trasmetterci al meglio e quanto più comprensibile possibile quello che dice il maestro. A volte, tale è l'entusiasmo del Maestro che lui stesso

parla in italiano: come se volesse che le sue parole ci arrivassero dirette, senza intermediari.



Alla fine della giornata siamo stanchi ma pronti per la serata che ci attende.



Il Maestro, di lì a pochi giorni, compirà 80 anni: l'Aikikai d'Italia è una sua creatura e non poteva certo esimersi dall'organizzazione di una festa, l'occasione era troppo ghiotta.

Non è mancato niente, anche in questo frangente la struttura scelta si è dimostrata totalmente idonea. Tutti i presenti erano seduti a tavola ed hanno mangiato, bevuto, riso, brindato: insomma una festa perfetta.



Tutti ci siamo stretti- e non solo metaforicamente- attorno al Maestro Tada, il taglio della torta è avvenuto tra la gioia generale ed il Maestro visibilmente emozionato e felice.

L'indomani, domenica mattina, riprende l'allenamento: c'è qualche defezione ed il tatami si fa leggermente più grande.

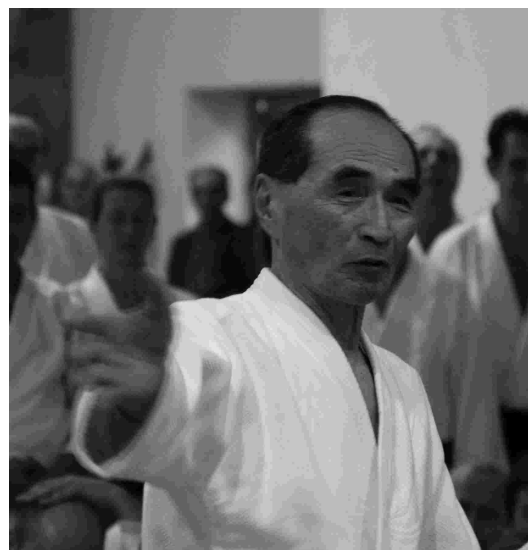
Continuiamo a praticare, la stanchezza comincia serpeggiare e l'intervallo è provvidenziale. Nel pomeriggio si riprende ed ancora (non poteva d'altronde essere altrimenti) il Maestro ci incanta con le sue tecniche; realmente è un esempio per tutti noi. La sua agilità fisica va di pari passo con la sua agilità mentale; la sua voglia di praticare, insegnare, condividere esperienze è contagiosa, è un virus che realmente infetta chiunque vada ai suoi stages. L'applauso finale prolungato e caloroso esprime il sentimento dei partecipanti. Quando alla fine i tatami vengono messi a posto siamo tutti stanchi, forse anche esausti ma



assolutamente, totalmente felici.

Il pensiero va al futuro a quando rivedremo questo grande Maestro che ci fa regali meravigliosi; nei nostri dojo penseremo alle sue parole ed alle sue

movenze, cercheremo di non offuscare i suoi brillanti insegnamenti con i nostri personalismi e proveremo a seguire la sua via .
GRAZIE MAESTRO!



4 Stagioni, in estate, a Pitigliano

Gianluca Caramelli

Sono già passati quattro anni da quando, nel settembre del 2005 con ancora nel cuore la grande emozione per la malattia di Hosokawa Sensei, ci siamo incontrati nell'appennino romagnolo per un breve seminario. Da allora anno dopo anno abbiamo mantenuto fede al nostro tacito impegno di proseguire sulla Via tracciata dal nostro Maestro e da allora ogni estate ci siamo ritrovati per allenarci assieme e mantenere così viva la fiamma del Suo insegnamento.

Dopo esserci trovati per alcuni anni a Nava in Liguria, quest'anno l'appuntamento era in Toscana esattamente a Sorana luogo termale ricco di storia e famoso per la sua struggente bellezza.

Ma la novità ancor più grande è stata la presenza al seminario, per la prima volta, del Maestro Hosokawa che ha seguito tutti i nostri allenamenti, mattutini e pomeridiani, ed è stato in nostra compagnia rendendoci così immensamente felici e grati al contempo della sua attenzione così viva e palpabile.

Mai la sua concentrazione si è abbassata di tono sia che praticassimo Aikido il pomeriggio sia durante la mattina Hojo e la compostezza austera della sua postura ci rendeva fieri della sua presenza.

Il mattino ci accoglieva con il suo sorriso e l'energia amorevole con la quale ci guardava tutti durante i momenti conviviali ci rendeva felici.



Grazie al dojo Tada Juku di Pitigliano per l'ospitalità generosa con la quale ci ha accolto e al Dojo Aikikai Imperia per la coordinazione logistica e per il suo sempre inossidabile impegno nella pianificazione ed organizzazione dello stage estivo.

Un ringraziamento con tutto il cuore va a Paola e Toshi che hanno reso possibile questa esperienza indimenticabile.



PRIMAVERA - HARU NO TACHI

Questa è una stagione che non ho conosciuto, arrivata molto prima che io iniziassi a praticare Aikido e che conoscessi Hosokawa Sensei e i Maestri.

Direi, da quello che ho sentito e da qualche filmato o foto dell'epoca che ho visti, che l'ardore giovanile di Sensei Hosokawa trascinava e aggregava quelle persone che allora altrettanto giovani sarebbero poi divenute gli esperti e i Maestri di oggi.

ESTATE - NATSU NO TACHI

In questa stagione le energie diventano più fluenti, molti provano, alcuni lasciano, altri studiano. Inizia a crearsi un gruppo di praticanti che si ritrovano sotto la guida di Hosokawa Sensei a studiare in maniera sempre più approfondita e costante.

E' verso la fine di questa stagione che io mi trovo a conoscere e a legare sempre più il mio destino con quello del Maestro.

AUTUNNO - AKI NO TACHI

Questa è la stagione che ci vede orfani della nostra Guida: nessuno di noi scorderà mai quel 20 settembre del 2004, ma nonostante il dolore e il vuoto appena un anno dopo a Cusercoli il cammino proseguiva e l'insegnamento di Hosokawa Sensei non si arrestava.

I suoi allievi continuavano a trovarsi e a studiare e i migliori di loro iniziavano a guidare il gruppo

INVERNO - FUYU NO TACHI

Sarà la prossima stagione di questa avventura che sappiamo già essere splendida e ricca di nuove energie che, se sapremo accogliere e coltivare, saranno il futuro dell'opera di Hosokawa Sensei. Come spesso ripeteva il Maestro bisogna curare e seguire amorevolmente i principianti perché loro sono il futuro. Confidando che questo ci sia sempre di monito e non ci faccia dare niente e nessuno per scontato ci auguriamo con tutto il cuore che dopo la primavera, l'estate, l'autunno e l'inverno ci siano ancora la primavera, l'estate...



Di seguito le coordinate del nuovo conto corrente bancario cui possono affluire i fondi di quanti desiderano contribuire, siano singole persone, dojo od associazioni.

Queste coordinate bancarie vanno utilizzate anche per i versamenti dall'estero.

Banca Intesa San Paolo
Beneficiario Fiorucci - Zoppi
IT 38 L 03069 03348 100000001591
BIC/SWIFT BCITITMM

Causale: Contributo volontario semestrale (annuo) per "Lista sostegno M° Hosokawa" effettuato da

L'aikido del maestro Aiello: una lezione di solidarietà

Vincenzo Conte



L'aikido è un'arte di difesa personale ma non bisogna praticare l'aikido come un'arte di difesa personale

L'aikido è un'arte di difesa personale, ma è sbagliato praticare l'aikido come un'arte di difesa personale ⁽¹⁾. Questo è uno dei tanti apparenti paradossi di cui il maestro Pasquale Aiello ha intessuto la sua lezione a Praiano del 31 maggio 2009.

Il ricavato della lezione è stato devoluto a favore dei terremotati dell'Abruzzo: il maestro, come sa chi lo conosce da molto tempo, non è nuovo a questo tipo di iniziative; ma d'altro canto se spesso si insiste sul valore anche sociale della pratica dell'aikido, esse dovrebbero inserirsi nella mentalità dell'intera associazione. Alcuni dei suoi temi ricorrono costanti nel tempo: già fare esercizi di respirazione (kokyu) è una forma di difesa personale; è questo uno degli insegnamenti che chi scrive queste note apprese dalla sua voce nella sua prima lezione nel 1974.

Sviluppare la capacità polmonare significa infatti essere meno soggetti alle malattie dell'apparato respiratorio, così come evidentemente avere un corpo elastico e una buona dose di energia anche a livello mentale, sono

qualità che consentono di affrontare le sfide della vita in maniera più combattiva.

Guardare senza vedere

Guardare senza vedere: cioè non farsi confondere dagli altri; non essere condizionati dagli altri (e dagli errori altrui). Questo è quello che il maestro Tada intende quando dice di utilizzare il proprio spirito come uno specchio, di non lasciarsi prendere dalle cose. La dimostrazione di questo principio è stata di grande chiarezza. In un movimento di spada (uchikaiten ikkyo) da eseguire 'a specchio', quindi uno di fronte all'altro, Aiello ha chiamato un praticante e ha volutamente sbagliato la sequenza della tecnica, questo per consentire all'allievo di valutare la sua capacità di concentrazione.

Kimusubi no tachi

E'uno dei kata di spada che con maggiore frequenza il maestro Aiello propone ai partecipanti alle sue lezioni. Raccontava come chiedendo ai diversi maestri con i quali ha praticato (Tada, Ikeda, Hosokawa, Saito ...) quale kata di spada fosse più importante, tutti convenivano che kimusubi no tachi fosse il kata fondamentale per lo studio dell'aikiken.

Il kata è per la verità quasi un pezzo di storia della pratica della spada giapponese (stile katori shinto ryu come faceva osservare il maestro Hosokawa), lo troviamo infatti rappresentato in *I sette samurai*, uno dei capolavori di Akira Kurosawa, dove il duello nel giardino (del samurai che ricercava la perfezione), come altre parti del film, riprende un episodio che si ritiene realmente accaduto. ⁽²⁾

Il kata kimusubi no tachi (armonizzazione delle spade col ki), che possiamo tradurre liberamente come: la spada che si unisce all'energia vitale (o anche con sfumature diverse: la spada che unisce l'energia vitale); è un insieme di movimenti codificati per



Locandina de "I sette Samurai"
1954

(1) Anche il maestro Tada dice che praticare l'aikido come difesa personale va bene per due o tre anni, poi diventa un modo limitato di esercitarsi. In ogni caso nell'allenamento, è sempre un'idea del nostro Direttore Didattico, è importante chiarire se ci si allena come difesa personale, come ginnastica, come arte marziale, o si utilizza l'aikido come forma di meditazione (che è la forma più elevata di allenamento).

(2) Come noto agli appassionati di cinema, essendo la prima opera in cui doveva fare un uso intenso di scene di combattimento, Kurosawa chiese al Ministero della Pubblica Istruzione che gli consigliassero un tateshi ossia un maestro d'armi di scena. Venne scelto Yoshio Sugino che aveva cominciato il suo percorso nelle arti marziali dal judo, arrivando in breve tempo ad essere uno degli allievi migliori di Jigoro Kano. Il maestro Kano lo inviò pertanto a studiare altre arti per completare la sua formazione. Fu allievo del maestro Ueshiba Morihei da cui apprese l'aikido, che praticò per tutta

due praticanti che si affianca ai ken awase.⁽³⁾ Gli esercizi di ken awase (unione attraverso il ken), non diversamente da quelli che spesso sono compiuti da Tada ('ai awase' e 'in awase'), servono a diventare un tutt'uno con il partner e a percepire sul nascere il suo movimento rispondendo anticipando il suo attacco (sen no sen) senza bisogno di ricevere o bloccare il suo ken. Ho sentito in ogni caso qualche maestro tradurre (o forse meglio, interpretare) genericamente awase con timing e cioè studio del tempo di risposta.

Il kata è conosciuto anche come Otonashi no ken, cioè la spada del non suono (oto = suono; nashi = senza, non esistente; no = di; ken = spada), nell'esercizio infatti le spade, non toccandosi tra loro, non producono alcun suono (questo spunto è dovuto al maestro Franco Zoppi in una sua lezione a Salerno. Zoppi a sua volta riferiva considerazioni del maestro Hosokawa).

Il kata, faceva osservare il maestro Aiello, ingloba la filosofia e le tecniche e il modo di essere dell'aiki, in ogni caso un corretto ki musubi richiede una mente attenta e flessibile per mantenere il contatto durante l'esecuzione.



1. Il kata parte di regola con la posizione issoku itto no ma ai "La distanza di un passo".

Questa posizione nello studio del ken si riferisce al kamae avanzato nel quale le spade di uketachi e uchitachi si incrociano circa 10 cm sotto la punta, cioè nel monouchi, la parte della spada deputata a tagliare (come più volte ha spiegato il maestro Tada).

2. Già nel passaggio dalla posizione di guardia normale chudan no kamae (o seigan no kamae) alla posizione di waki gamae (detta anche da alcuni maestri la posizione del vuoto, per inciso Hosokawa la chiamava anche posizione del metallo, nel senso di metallo prezioso, e quindi nascosto, dato che chi sta di fronte, se la posizione è corretta, non deve vedere il ken), quando la spada è rivolta verso l'alto (nel mentre si assume la posizione jodan no kamae), occorre immaginare di prendere

energia purificante dall'universo. La stessa considerazione vale quando si effettua la respirazione (kokyu) utilizzando la spada, occorre immaginare che un flusso di energia passi dall'universo attraverso la spada fino a raggiungere il tanden (o hara). 3. Il kata inizia con un attacco di shomen al quale uketachi (colui che riceve un attacco con il ken e si difende) risponde con un irimi interno e il controllo del polso sinistro dell'attaccante. Uketachi poteva offendere ma non lo fa, in ogni caso evita che lo scontro sia distruttivo. Effettua però un controllo sulla figura dell'attaccante: si consideri in ogni caso che nella pratica l'attaccante è il più esperto, il maestro o la spada che taglia, uchitachi (nel kendo colui che ha l'iniziativa, che, nei kata, attacca per primo con kiai 'ya' ed inizia il kata ponendosi a sinistra rispetto al lato kamiza del dojo, in hojo è il "padre"), mentre chi difende è l'allievo, colui che impara, la spada che riceve (il "figlio" o shitachi come viene definito nell'Hojo, ma qui vi è una logica di svolgimento del tutto particolare). Il primo movimento del kata da parte di uketachi si svolge quindi all'interno dell'attaccante, tecnicamente rappresenta la forma omote delle diverse tecniche (come faceva notare il maestro Aiello).

4. A questo punto uchitachi alza la spada per colpire ancora e come avviene nel primo kata di kendo, nel quale si immagina che le spade sono legate da un filo che non deve rompersi, uketachi lo segue girando la spada in una posizione detta kasumi (posizione tipica dello stile katori shinto ryu), mirando così direttamente al volto di uchitachi: spesso per sicurezza, nella pratica si preferisce abbassare la guardia al livello del petto o della pancia.

5. Questo attimo nel quale i due contendenti si minacciano reciprocamente, vede in ogni caso un vantaggio del difensore che si trova all'interno della figura dell'attaccante. Il tempo viene dato comunque da uchitachi, il quale attacca anche a costo di morire a sua volta (è l'ai-uchi, l'attacco reciproco che si studia nell'ikkyo).

6. Uketachi ancora una volta si sposta all'esterno di uchitachi evitando una situazione distruttiva per entrambi, e controllando il polso destro di uchitachi. Aiello faceva notare come questa situazione è paradigmatica delle tecniche di aikido svolte nella forma ura.

7. Il kata si conclude con un passo indietro di uchitachi, indicativo dell'evoluzione psicologica creata dallo svolgimento del kata, che solleva in ogni caso la spada in jodan no kamae, subito seguito da uketachi che con un irimi e un leggero tenkan appoggia la spada sull'avambraccio sinistro di uchitachi, effettuando un controllo del tutto simile all'ikkyo a mani nude.

la vita assieme allo stile di spada Katori Shinto ryu. Si dice che tutti gli artisti fossero rimasti profondamente impressionati dal portamento di Sugino (in particolare Toshiro Mifune che continuerà poi lo studio del kendo), e che Kurosawa avesse ordinato loro di osservarlo attentamente in ogni suo atteggiamento e di emularne il modo di camminare, di guardarsi intorno, di sedersi in seiza. A lui si deve dunque la consulenza sui duelli di spada. Il duello tra Kyuzo (l'attore Seiji Miyaguchi) ed il samurai sconosciuto riprende un episodio storico, per la verità non ricostruibile con esattezza, di cui sarebbe stato protagonista il maestro di spada Yagyu Jubei Mitsutoshi (1607-1650), della scuola Yagyu ryu. Negli scontri amichevoli si usavano all'epoca le spade di legno utilizzate per l'allenamento quotidiano (bokuto o bokken) e non si indossavano protezioni quindi i colpi dovevano giungere a contatto ma essere arrestati senza portare lesioni; erano però frequenti sia gli incidenti che le contestazioni (come avviene nella scena in questione). Di questa nota sono debitore verso Paolo Bottoni per la sua recensione de I sette samurai, contenuta nel sito musubi.it..
(3) Musubi viene dal verbo musubu e può voler dire sia legare che collegare (in inglese si direbbe link).





Uketachi: Angelo Murgia
Uchitachi: Flavio Oligeri
Dojo Nippon La Spezia

Agire senza agire

Spesso il maestro Aiello fa riferimento a questo paradosso dicendo di praticare con il sistema autonomo (lo stesso che viene messo in funzione negli esercizi di kinorenma), operando indirettamente una stretta similitudine che è quasi un'unificazione dal lato pratico, tra sistema nervoso autonomo e parte inconscia della mente. Sostanzialmente si potrebbe pensare che la parte cosciente della mente controlla il sistema nervoso centrale, mentre la parte inconscia abbia una qualche relazione con il sistema autonomo. Si tenga conto che gli esercizi di kinorenma cercano di attivare proprio la parte inconscia che è in ogni caso una riserva di energie come afferma la psicologia occidentale (o di ki secondo certe filosofie orientali),⁽⁴⁾ ma anche un deposito di angosce e contrasti. L'io non è padrone in casa propria come sosteneva Freud, farlo diventare padrone (γνώσις αὐτοῦ) è un'operazione difficile e non scevra di pericoli, per cui accedere ad alcune porte quello che a volte capita nella meditazione (forse è in questo caso appropriato l'uso della marzialità, o più modestamente di una buona dose di coraggio) può essere un'impresa pericolosa oltre che dolorosa.

Un modo di intendere l'azione senza azione, sarebbe meglio dire a questo punto l'azione inconscia, sono le teorie di Maslow. Incidentalmente il maestro Aiello (ma anche al maestro Fujimoto ho sentito ripetere più volte lo stesso esempio legato alla sua prima Giulietta), per chiarire questa affermazione, usa proprio la metafora tipica dell'esposizione del pensiero di Maslow: dopo aver preso la patente guidiamo l'auto senza pensare a quello che stiamo facendo.

I livelli di competenza impiegati dallo psicologo americano sono i seguenti (utilizzo una tecnica di aikido come metafora, ma facilmente il ragionamento è traducibile nei termini di qualsiasi altra attività).

1. Incompetenza inconscia: non conosco l'esistenza di una certa tecnica e chiaramente non la so eseguire (la persona non conosce nemmeno quello che non sa).
2. Incompetenza conscia: vedo l'esecuzione di una tecnica nuova da parte di un maestro, sono cosciente

di non conoscerla (la persona conosce quello che non sa).

3. Competenza conscia: inizio a praticare eseguendo quella particolare tecnica, in una certa misura inizio ad apprenderla (la persona agisce su quello che non sa).

4. Competenza inconscia: dopo molto tempo di allenamento quella tecnica diventa talmente familiare da saperla eseguire ad occhi chiusi (la persona non ha bisogno di pensare se lo sa)⁽⁵⁾.

La quarta fase della scala di Maslow rappresenta forse, una buona approssimazione alla comprensione dell'agire senza agire.

Per la verità "agire senza agire" si collega anche al seitai e al movimento rigeneratore da questa derivato, ma ho partecipato troppo poco alle lezioni di questa disciplina, per poter pensare di andare oltre qualche accenno. Si tenga conto però che alcuni definiscono l'aikido come una non-arte marziale, e cioè "la pratica del non-fare".⁽⁶⁾



Respirazione, visualizzazione, concentrazione e meditazione

Respirazione, visualizzazione, concentrazione e meditazione sono parti di un unico modo di essere nella pratica dell'aiki. Questa spiegazione viene fornita in relazione al gassho che altrimenti rischia di essere solo un atto rituale al quale il praticante si sottopone.

(4) A volte ho l'impressione che alcuni maestri identifichino la parte omote (di luce) delle tecniche con la parte conscia o visibile, la parte ura (di ombra) con la parte inconscia o non visibile, con un'importanza maggiore attribuita alla forma ura che dovrebbe rappresentare anche la parte intuitiva della mente (legata all'emisfero destro del cervello), sulla forma omote. Estendendo questo tipo di ipotesi, bisogna pensare che se l'aikido è una forma di comprensione del mondo (ogni filosofia ha questa ambizione), allora le tecniche eseguite nella forma ura rappresentano il ragionamento di tipo intuitivo (o insight), mentre la forma omote rappresenta il ragionamento di tipo deduttivo. Si noti che Aristotele riteneva che al di sopra del sillogismo (tipico esempio di ragionamento deduttivo) vi è soltanto l'intuizione. Altre volte ascoltando le lezioni del maestro Tada, mi è parso di capire che arretrare, in alcune posizioni di spada o di bastone, oltre che un artificio tecnico per consentire la continuazione del kata, ristabilendo il ma ai, sia anche una forma di concentrazione, come un rientrare in se stessi attingendo alle risorse dell'inconscio; questo in particolare nell'esecuzione del primo kata di kumijo, quando uchijo (uno A, come dice Tada), nella parte finale arretra assumendo la posizione di inno no kamae. La spiegazione fornita da Tada è che: Negli antichi testi di arti marziali arretrare significa accedere alle fonti del ki. Per inciso l'origine di omote e ura è evidentemente lo yin e lo yang dei taoisti (in-yo in giapponese), ma che a loro volta sono una derivazione (in altri contesti culturali e filosofici evidentemente, e quindi non basta risalire all'origine di un termine per avere chiara una determinata filosofia), dei componenti della materia (o guna, chiamati anche agenti o costituenti) delle filosofie indiane. In particolare omote, o yang o la parte attiva (o anche maschile, ma le esemplificazioni potrebbero non arrestarsi qui), è una derivazione del guna rajas (azione o passione), mentre l'ura o yin del guna tamas (o passività), tutt'e due però questi guna sono subordinati ad un terzo che è il sattva, o gnosi o comprensione (che alcuni identificano con la materia originale della creazione). Tale ipotesi interpretativa è di Stefano Piano nel commento al Bhagavad Gita, nell'edizione Utet. In verità un'altra ipotesi potrebbe essere quella di identificare lo yin con i guna le tre qualità costitutive della Natura materiale, detta anche Creazione o Prakriti, principio cosmico femminile: "Sattva, Rajas e Tamas: queste sono le qualità che nascono da Prakriti, e attraverso di esse viene imprigionata saldamente nel corpo l'Anima imperitura ed eterna" (Bhagavad Gita, XIV, 5); mentre il principio maschile o yang col parama purusa, o 'uomo cosmico'. Principio maschile e femminile si ritrovano evidentemente in ogni cultura e in ogni epoca, e troppo breve è lo spazio di questa nota per pensare di esaurire l'argomento.

(5) Il maestro disse a un suo allievo: "Vuoi che ti dica in che cosa consiste la conoscenza? Consiste nell'essere consapevoli sia di sapere una cosa che di non saperla. Questa è la conoscenza". (Confucio, Dialoghi). Ma anche il 'sapere di non sapere' socratico, ha un evidente parallelo con le teorie di Maslow.

(6) In tal senso Régis Soavi, allievo di Itsuo Tsuda, a sua volta allievo diretto di Haruchika Noguchi (fondatore del seitai e del katsugen-undo o movimento rigeneratore, o movimento che permette il ritorno alla sorgente), e di Ueshiba. Ma questo forse è una riprova della multiformità dell'aikido



Nella posizione di gassho, dice Aiello, occorre immaginare l'energia discendere dal cielo, passare per il centro della testa, scendere lungo la spina dorsale, ⁽⁷⁾ accedere all'hara o tanden (l'oceano di ki di cui parla Tada) e risalire fino alle mani che risultano piene di energia. Questo aspetto è importante se uno si avvicina a tecniche particolari come il seitai o lo shiatsu. In ogni caso la sensibilità (e l'energia) acquistate con l'aiki sono utilissime in questi campi particolari di applicazione. Ma d'altro lato anche l'aikido è una forma di medicina per la mente e per il corpo, una forma di difesa personale in senso ampio, non come in una rissa da cantina. La visualizzazione è quindi essenziale nella pratica dell'aikido, la stessa respirazione svolta in orizzontale dalla posizione gassho, fino ad allargare le mani in orizzontale (come nella figura di Leonardo), occorre immaginare di spostare due montagne, occorre in pratica effettuare gli esercizi con la massima concentrazione ed energia. Due montagne evidentemente possono rappresentare una situazione di qualsiasi genere psicologicamente opprimente, spostare le montagne e

tornare a rivedere il cielo è una forma di coltivazione dell'ottimismo, della speranza, o come anche si dice, di pensiero positivo. Visualizzare situazioni positive di cura o di autoguarigione è una cosa estremamente utile; ad esempio quando dopo il torifune (esercizio del vogatore) si fa furitama immaginare come cerchi concentrici che scendono lungo il corpo e portano via malattie e quanto di negativo abbiamo accumulato ⁽⁸⁾.

Quando praticate a mani nude immaginate di utilizzare una spada e quando avete una spada tra le mani immaginate di praticare a mani nude

Quando ci si allena con il bokken è come se praticassimo a mani nude e quando ci si allena a mani nude come se avessimo la spada: paradossalmente l'aikido non è, contrariamente all'apparenza, una forma di lotta, bensì una forma di scherma.

In generale l'Aikido è conosciuto per le sue tecniche a mani nude nelle quali si usa solo il corpo come strumento di lotta (taijutsu), tuttavia i movimenti del taijutsu sono basati sui movimenti della spada (ken). È difficile separare i movimenti che si basano sul ken da quelli che si basano sul taijutsu. Piuttosto bisogna pensare ad un'armoniosa combinazione di entrambi, è questo che crea un aikido unico. In altre parole, entrambi i sistemi (taijutsu e aikiken) sono d'accordo l'uno con l'altro ed è questa una caratteristica unica dell'aikido. Se uno pensasse che mescolando ad esempio le forme di kendo e di judo, il risultato sarebbe qualcosa di simile all'aikido farebbe un grosso errore. Anche quando si usa la spada, kendo e aikido sono molto diversi anche se possono sembrare simili (su questo tema ha insistito più volte il maestro Tada). E sarebbe anche molto difficile da

che non disprezza unioni e integrazioni con ambiti e discipline apparentemente del tutto diverse. Il seitai, termine che possiamo intendere come coordinazione fisica, prospetta un'idea di benessere complessivo dell'uomo che non fa più riferimento alla nozione di buona salute come sinonimo di assenza di malattia (ma si noti che anche l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha accettato questo principio di fondo nel 1948, definendo la salute come: "stato di completo benessere fisico, psichico e sociale e non semplice assenza di malattia").

Il praticante che ha realizzato il seitai possiede riflessi sufficientemente sviluppati per poter reagire a tutte le anomalie, senza che vi sia necessariamente presa di coscienza (in modo inconscio o automatico quindi). Nel seitai si insegna inoltre una respirazione più profonda di quella che avviene comunemente. Altre qualità che vengono sviluppate sono quelle di avere un sonno profondo, un corpo flessibile, capacità di concentrazione e di rilassamento, comprensione dei propri bisogni attraverso l'esame del proprio corpo, diminuzione o annullamento dello scarto tra pensiero e azione, padronanza delle proprie capacità, serenità di spirito, ecc. Noguchi divulgatore del seitai ne comprese anche i limiti legati all'elevato tempo di pratica prima di giungere a risultati apprezzabili. Per tale motivo architettò una tecnica che va sotto il nome di movimento rigeneratore. Il vantaggio di quest'ultimo è che non necessita di alcuna tecnica speciale e che tutti, dopo un po' di allenamento, possono praticarlo a piacere. La meta e l'evoluzione fisiologica cui esso porta si dice siano le stesse della tecnica seitai.

Alcuni dei principi del seitai trovano corrispondenza nell'opera Yojokun (Lezioni di educazione alla vita) del medico e filosofo confuciano, di stirpe samurai Kaibara Ekiken (1630-1714), i cui precetti sono funzionali non tanto al desiderio egoistico di stare bene ma soprattutto al dovere di mantenersi nelle migliori disposizioni di corpo-spirito-mente per assolvere il proprio compito sulla terra: "Considera la relativa importanza della vita umana e dei desideri umani. Ogni giorno, prendi cura della tua salute in quello specifico giorno. Se ti guarderai dai pericoli del soccombere ai tuoi stessi desideri allo stesso modo di come ti guardi dal camminare sul ghiaccio sottile, vivrai una lunga vita e sarai capace di evitare il disastro. Il primo principio della Via dell'educazione alla vita è di evitare sovraesposizioni alle cose che possono danneggiare il tuo corpo. Queste possono essere divise in due categorie: desideri interni e influenze negative esterne. I desideri interni comprendono quelli per il cibo, il bere, il sesso, il sonno e l'eccesso nel parlare, e anche i desideri suscitati da sette emozioni: gioia, rabbia, ansietà, brama, dolore, paura e stupore. Le influenze esterne negative comprendono quattro fenomeni della natura: vento, freddo, caldo e umidità".

(7) In altre culture ad esempio: "Ti insegna che il cervello è il fondamento della colonna vertebrale, da cui sempre attinge". Il libro fulgido (Sefer ha-bahir), in Mistica ebraica, Einaudi. Questo perché, si spiega nello Zohar: "Il cervello che è la saggezza misteriosa, sta tranquillo al suo posto, come il buon vino sulla feccia. Per questo si dice: I pensieri di un vecchio sono nascosti, e il suo cervello è nascosto e pacifico [...]'85] il suo cervello si prolunga e procede in trentadue sentieri, così com'è scritto: dall'Eden usciva un fiume (Gen., 2, 10)". Il libro dello splendore, (Zohar), ibid.

(8) Sempre nel Il libro fulgido: "Che cosa significa holem? Rispose loro: È l'anima superiore, il cui nome è holem, 'che ha vigore'; quando infatti le dai ascolto, rafforzi il tuo corpo per il tempo a venire, ma se ti ribelli a essa, le tue malattie ti ritornano in testa e a lei ritornano le sue". La radice ebraica hlm (si noti l'omofonia con ohm), vale sia per 'sognare' che per 'essere forte' e 'guarire', questa interpretazione viene chiarita esplicitamente nel seguito del passo citato. Ma immaginare non è altro che un sognare ad occhi aperti (cioè coscientemente), secondo alcuni inoltre la letteratura è proprio un sogno ad occhi aperti, e la guarigione spirituale attraverso il testo letterario è largamente teorizzata da moltissimi autori.

spiegare il kendo in termini di judo (o viceversa), cosa invece che avviene usualmente per l'aikiken e l'aikido a mani nude.

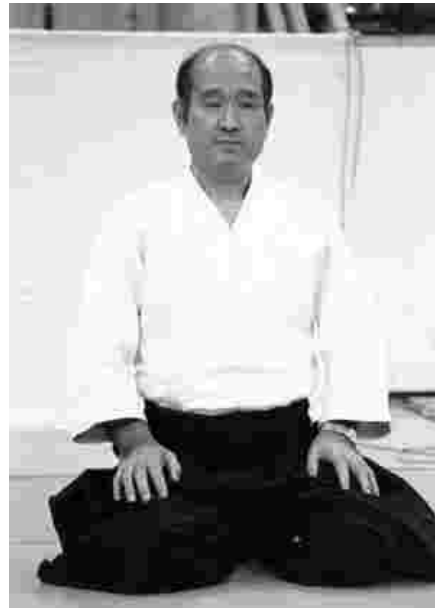
Combattere con uno come se fossero molti, con cento persone come se fossero una sola

Più che una spiegazione di quest'affermazione (che troviamo anche in Ueshiba), vorrei provare a commentarla in termini diversi da quelli della pura pratica. Nello spirito dell'uomo vi è una infinita capacità di scomposizione di un problema in termini di analisi e una altrettanto vigorosa di unificare i fatti in proposizioni sempre più ampie (sintesi). Queste capacità di analisi e di sintesi vengono sviluppate nella pratica dell'aikido. Trattare con una persona come se fossero molte è una considerazione densa di significati (ma è inutile scomodare Pirandello). La dialettica tra l'uno e il molteplice investe dal punto di vista filosofico l'intera storia del pensiero (il dogma trinitario è forse non estraneo a tale tema).

Il lavoro interiore

L'aiki è fondamentalmente un lavoro interiore di ricerca della stabilità: le tecniche di aikido eseguite col bastone (ad esempio jo nage), faceva osservare Aiello, non sono più complesse ma richiedono maggiore stabilità e concentrazione, questo aspetto è essenziale da capire nella pratica. L'allenamento non è soltanto un'esercitazione nella forma, ma sostanzialmente un allenamento interiore di stabilità, di concentrazione, che ha a che fare con il livello personale dell'essere e non dell'apparire, altrimenti rischiamo di diventare degli abili saltimbanchi; non andiamo oltre quello che il maestro Hosokawa chiamava aikido dell'occhio, cioè dello spettacolo estemporaneo recitato a favore nostro o del pubblico più o meno numeroso che assiste (quante volte abbiamo sentito ripetergli durante qualche esame o stage: "Non come al circo! A me piace il circo, ma l'aikido è un'altra cosa").

Secondo il maestro Aiello nella pratica degli esercizi di respirazione (e in seguito nell'esecuzione delle tecniche) occorre osservare se stessi con chiarezza e con calma, seguire come scorre l'energia tra i diversi organi del corpo. Il corpo è un meccanismo estremamente complicato che va osservato con attenzione, a volte, come in un'auto, si accendono delle spie che bisogna prendere in considerazione. Anche in questo caso il lavoro fatto nell'aikido è prezioso, a questo proposito il maestro ha fatto ancora una volta dei collegamenti con il seitai, disciplina che insieme all'aikido pratica da decenni e il cui primo contatto, come d'altro canto per l'aikido, è dovuto al maestro Masatomi Ikeda (a sua volta allievo diretto di Noguchi). En passant ricordiamo che successivamente il maestro Aiello ha approfondito questa disciplina sotto la direzione dei maestri Hideo Kobayashi e Junpei Yoshida. Anche nel seitai è importante la sensibilità dell'operatore, sensibilità che si dimostra soprattutto attraverso la manualità. Diceva il maestro Aiello: se il mare è agitato buttando



Il maestro Masatomi Ikeda

una grossa pietra non si vede niente, ma quando il mare è calmo anche una piccola pietruzza risalta sul fondo. D'altro canto, osservava ancora durante la lezione, nella pratica si riesce a comunicare agli altri nella misura in cui possiamo pensare di calmare una persona se a nostra volta siamo agitati?

L'aiki è pertanto uno strumento per pacificare la mente, un'attività che si svolge sia in se stessi che nei confronti degli altri. Ma prima nei confronti di se stessi e successivamente nei confronti dell'altro.

Viene in tale contesto spontanea la spiegazione che dava Tommaso d'Aquino del precetto: Ama il prossimo tuo come te stesso. L'Aquinate osservava come l'amore per se stesso precede l'amore per l'altro, e trattare bene se stessi è una premessa necessaria per trattare con amicizia gli altri, altrimenti l'amore per l'altro è senza senso. Nei rapporti con gli altri la prima impressione è quella che conta, diceva ancora Aiello, la seconda può essere condizionata da interessi più o meno razionali. Questo vale evidentemente se la nostra mente è pura, se lo specchio della nostra coscienza viene pulito costantemente, raggiungendo così lo stato di mushin, la mente senza pensieri che la ostruiscono, la mente naturale priva di inganni (una condizione che alcuni chiamano: la mente assoluta).

Anche in questo caso potrebbe istituirsi un nesso con la mistica cristiana: Silvano del monte Athos diceva che lo Spirito si manifesta nella prima impressione, nel primo pensiero che sale naturalmente alla coscienza, tutti i ragionamenti successivi sono viziati dalle nostre aspettative, dai nostri egoismi.



Kanji di makoto

Questa è la sincerità nelle parole e nelle azioni; la verità che consiste nel seguire l'ordine dell'universo, il makoto dei giapponesi: la piega fondamentale dell'hakama (la piega posteriore) che come diceva il maestro Hosokawa, deve sempre essere ben dritta a indicare

la rettitudine d'animo e la lealtà del praticante. Non sembrano impropri questi riferimenti per due motivi: ognuno intende il mondo e le situazioni con cui entra in contatto in relazione alla propria sensibilità; inoltre nell'uomo l'interesse per le idee elevate sta almeno alla pari con la tendenza verso il basso, e comprendere anche poco e a tratti delle cose superiori (la bellezza del mondo delle idee, diceva qualcuno), può dare maggiore soddisfazione di una vita spesa nella ricerca del mero profitto. Ma tutto questo è nel campo dell'aiki (e forse di tutte le arti) non una mera dottrina, bensì concreta esperienza. Raccontava Aiello di un suo seminario di seitai tenuto presso la sede di un'associazione e di come si fosse sentito quasi intimidito dalla letteratura oramai disponibile su questa disciplina. Numerosi libri erano accatastati nella sede dove si svolgeva la lezione, ma una volta iniziata la pratica, commentava il maestro con un sorriso, si accorse che il livello applicativo dei partecipanti, nonostante la molta teoria ingurgitata, fosse alquanto limitato.

In ogni caso dice Aiello il maestro indica ma l'allievo deve fare, questa è una considerazione valida anche nel seitai: il maestro indica dove si trova la valvola della gomma da gonfiare, e cioè dice dove si trovano quei particolari punti del corpo che devono essere stimolati, fornisce anche il soffiutto, in altre parole la tecnica per poter manipolare il corpo, ma è l'allievo che deve praticare e cioè lavorare per gonfiare la gomma. Il riferimento di Aiello è allo yuki (inteso da alcuni come ki gioioso o salutare) che è una forma di trasmissione del ki ad un'altra persona attraverso le mani (utilizzato nel seitai e nel katsugen undo), per farle ritrovare il proprio

equilibrio.

Veniva osservato in tale contesto, come determinate tecniche siano efficaci a risolvere un problema particolare e tanto basta, esse non hanno la pretesa di assurgere a leggi universali, a loro è sufficiente più modestamente di essere 'scienze del particolare'. ⁽⁹⁾ L'esempio banale è quello del prurito alla testa che passa semplicemente grattandosi (senza troppe teorie). Notava qualcuno che nel mondo vi sono molte più cose che l'uomo non ignori, e che la scienza non è un dogma, ma continuo cambiamento, e forse anche sul metodo la scienza non è sacrosanta. Le restrizioni che essa impone (e tali restrizioni sono molte, anche se non è facile elencarle) non sono necessarie perché si possano avere concezioni generali coerenti ed efficaci sul mondo (Cfr. P. Feyerabend, *Contro il metodo*, Feltrinelli). Dice ancora Feyerabend, uno dei maggiori teorici del metodo scientifico del Novecento (insieme, o forse meglio in contrapposizione, a Popper), che esistono miti, esistono gli articoli di fede della teologia, esiste la metafisica, e ci sono molti altri metodi per costruire una concezione del mondo. Feyerabend auspica uno scambio tra la scienza e le concezioni 'non scientifiche', in questo consiste il suo anarchismo conoscitivo, perché queste deviazioni e 'questi errori' (o questo 'pensiero laterale', ma qui ancora una volta il ragionamento ci porterebbe lontani) sono i presupposti del progresso. Tutto sembra molto semplice partecipando alle lezioni di Pasquale Aiello, come semplice ed essenziale è il maestro, ma la semplicità, ammoniva un poeta, è difficile a farsi.



Foto ricordo dello stage

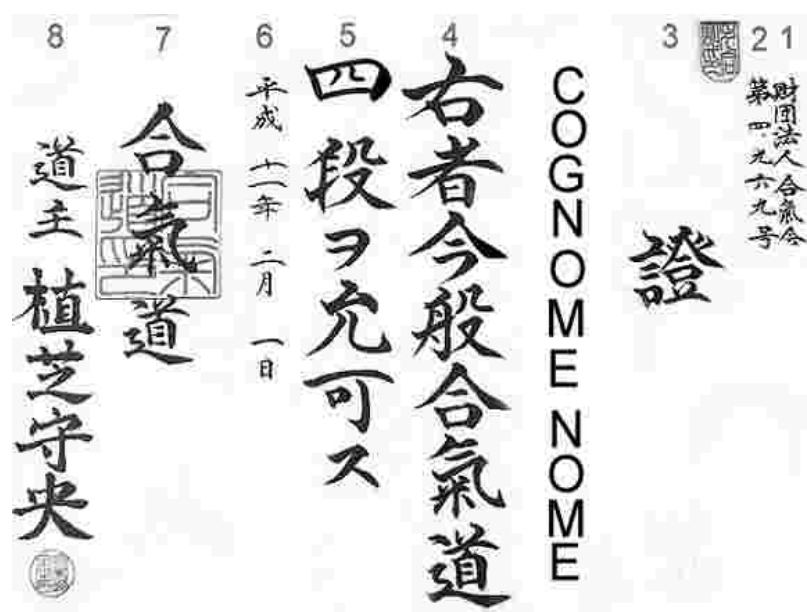
(9) Interessante al riguardo può essere la rilettura del passo famoso di Aristotele sulla relazione tra esperienza (il dato particolare), l'arte, e la scienza. Scrive Aristotele che l'esperienza, produce l'arte, mentre l'inesperienza produce il puro caso: "L'arte si genera quando, da molte osservazioni di esperienza, si forma un giudizio generale ed unico riferibile a tutti i casi simili. [...] Orbene, ai fini dell'attività pratica, l'esperienza non sembra differire in nulla dall'arte; anzi, gli empirici riescono anche meglio di coloro che posseggono la teoria senza la pratica. E la ragione sta in questo: l'esperienza è conoscenza dei particolari, mentre l'arte è conoscenza degli universali; ora, tutte le azioni e le produzioni riguardano il particolare: infatti il medico non guarisce l'uomo se non per accidente, ma guarisce Callia o Socrate o qualche altro individuo che porta un nome come questi, al quale, appunto accade di essere uomo. Dunque, se uno possiede la teoria senza l'esperienza e conosce l'universale ma non conosce il particolare che vi è contenuto, più volte sbaglierà la cura, perché ciò cui è diretta la cura è, appunto, l'individuo particolare". Aristotele, *Metafisica*, I. Nell'avvicinarsi a queste discipline, ma sono considerazioni mie personali, è chiaro che occorre buonsenso, non può significare correre dietro all'ultima dottrina giunta da un Oriente (o da un Occidente) più o meno fascinosa creato a nostro uso e consumo, o osannare ogni ciarlatano che si presenti ad ammannire la salvezza, tuttavia anche in questo caso l'abuso non dovrebbe impedire l'uso..

Il diploma

Gianna Alice - Paolo Bottoni

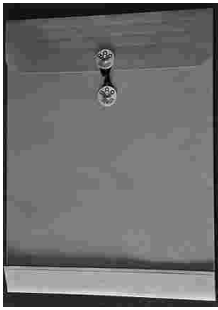
Parliamo naturalmente del Diploma per eccellenza: quello che viene rilasciato agli yudansha dallo Zaidan Hojin Aikikai, che viene consegnato solamente durante i raduni più importanti, a meno di cause di forza maggiore, e da maestri di grande caratura. Naturalmente solo le associazioni riconosciute dall'Hombu Dojo, la scuola centrale di aikido che è il "nocciolo duro" dell'Ente Morale Aikikai di Tokyo, possono registrare i gradi presso l'archivio centrale e ottenere per l'esaminato la yudansha card, un pò il passaporto del praticante di aikido, che gli consente di essere accettato pressoché ovunque a praticare perché anche le scuole indipendenti riconoscono il prestigio della scuola Aikikai, e naturalmente il diploma di cui stiamo parlando. I possessori di uno o più diplomi di questo tipo li custodiscono gelosamente, li affiggono sui lati d'onore del loro dojo, non sempre però riescono a leggerli o perlomeno a decifrare cosa vi è scritto. Ed ecco qua, una breve spiegazione Innanzitutto qualche premessa: stiamo parlando del diploma rilasciato agli yudansha dal primo al quarto dan: i diplomi dei gradi successivi non sono sostanzialmente molto diversi, lo vedremo al momento di esaminarne uno, ma sono confezionati in

maniera diversa; quelli che esaminiamo ora sono stampati su un foglio di dimensioni 33cm x 51, quindi quelle più adatte per essere solennemente aperto e tenuto con le braccia aperte dal maestro incaricato di consegnarlo, all'altezza degli occhi in modo da poterlo agevolmente leggere a voce alta. Parleremo in seguito del corretto svolgimento della cerimonia della consegna. I diplomi dal quinto grado dan, o quello grossomodo equivalente di menkyo nelle scuole che utilizzano ancora il sistema di certificazione mokuroku, vengono consegnati chiusi, seguendo una antica tradizione. Il praticante che presentava un diploma di questo tipo per essere accettato in un dojo o in un feudo veniva ammesso per così dire d'ufficio: il diploma non veniva nemmeno aperto, facevano fede l'importanza del grado conseguito e la certificazione assicurata dai timbri della scuola e del suo soke impressi all'esterno. Ma è ora di spiegare come va letto il diploma; naturalmente la lettura va, in verticale, da destra a sinistra; basterà seguire la numerazione. La traduzione parola per parola non rende correttamente il testo in italiano, rimane però facilmente interpretabile.

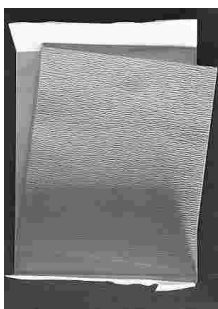


- 1) Zaidan Hojin Aikikai *Ente Morale Aikikai*
- 2) in questa colonna compare il numero progressivo del documento (a)
- 3) Sho *Certificato*
- 4) Migi no mono konpan aikido (b)
persona di fronte ora aikido
- 5) yo dan inkasu (c) 4° dan *concede*
- 6) qui compare la data della registrazione del certificato (d)
- 7) Aikido
- 8) Doshu Ueshiba Moriteru (e)

a) Le cifre giapponesi sono: rei, ichi, ni, san, shi, go, roku, shichi, hachi, ku (0,1,2,3...). In alcuni tipi di numerazione, ad esempio i nostri gradi, il quattro viene letto "yon" e il sette "nana". Per i gradi dan si hanno quindi dei "yodan" e dei "nanadan".
 b) Migi no mono letteralmente significa "alla persona a destra", konpan "questa volta".
 c) I gradi sono shodan (che andrebbe reso non con primo dan ma con dan iniziale), nidan, sandan, yodan. I primi 3 utilizzano kanji diversi dai semplici numerali, utilizzati nei documenti ufficiali per evitare contraffazioni: se si adottassero i numeri convenzionali basterebbe aggiungere una linea per trasformare 1 in 2 e 2 in 3.
 d) Fino all'8 gennaio 1989 l'era è Showa (1926-1988), attualmente ci troviamo nell'era Heisei. I mesi in giapponese non hanno nomi distinti come in italiano ma vengono detti "primo mese, secondo mese, terzo mese...".
 e) I certificati hanno fino al 1969 la firma di Ueshiba Morihei, di Ueshiba Kisshomaru dal 1969 al 1999, di Ueshiba Moriteru dal 1999.



Sigillo

Kanji di sho:
certificatoSulla busta,
a sinistra: *godan i*
ossia livello di 5°
dan, e il kanji a
destra: dono, che è
un appellativo
onorifico.Si evidenzia la
filigrana della
preziosa carta

E' ora finalmente di vedere il famoso diploma di secondo livello, riservato ai gradi superiori: a partire dal quinto dan. Come detto, non viene inviato aperto ma ripiegato dentro una busta, conservando l'antica tradizione. Come arriva dall'Hombu Dojo ha l'aspetto di una anonima busta commerciale, per quanto di buona qualità. Ma un'etichetta col nome del destinatario rivela già che il contenuto è qualcosa di peculiare, indirizzato ad una persona specifica, gli ideogrammi sopra al nome dicono *godan i* (livello quinto dan), l'ultimo ideogramma alla destra del nome è *dono*, un appellativo onorifico. L'anonima busta giallina, del tipo che si trova in ogni cartoleria, è destinata a contenerne un'altra di tipo tradizionale, che viene così preservata dall'usura. Sarebbe un peccato rovinarla, è una bella busta confezionata con carta di fattura speciale, e i lembi non sono incollati ma semplicemente ripiegati. Reca impresso al centro, in splendido isolamento, un singolo ideogramma, che già conosciamo: *sho*, certificato. E' in una busta che assomiglia a quella in cui anticamente gli *shugyosha* itineranti conservavano il loro *mokuroku* (l'attestato della scuola di appartenenza), che veniva consegnata al *dojocho* ospitante, per chiedere l'ammissione ai corsi o un confronto con gli allievi del dojo. La persona che riceveva il certificato, ove riconosceva i timbri di una scuola a lui nota o comunque di chiara fama, dichiarava normalmente sufficiente tale prova per ammettere il richiedente, senza esaminare materialmente il certificato. E' ovvio però che al momento della cerimonia della consegna la busta viene aperta ed il contenuto viene letto in pubblico.

Andiamo quindi ad aprire anche noi la seconda busta: vi troviamo dentro, ancora ripiegato, il certificato vero e proprio. La carta è splendida, del tipo usato per certe buste origami.

Anzi, facciamo notare che c'è anche chi chiama semplicemente origami i vari tipi di certificato, ad esempio i *kantei* che accompagnano le migliori spade, visto che in fondo sono dei fogli di carta piegati. Il colore è bianco purissimo, e l'impressione al tatto è

molto piacevole. Ora lo dispiegheremo.

Quando aperto questo diploma si rivela molto più grande dell'altro; ma viene utilizzata per la scrittura solamente la parte superiore, quella inferiore invece viene lasciata completamente vuota.

Un'altra particolarità: la foto controluce mette in evidenza la filigrana impressa nella carta: *Zaidan Hojin Aikikai*, che significa come abbiamo già visto Fondazione Culturale Aikikai.



E adesso finalmente iniziamo a leggere anche questo certificato. Conoscete già i numeri, sapete ormai che la lettura va da destra a sinistra, dall'alto verso il basso. Non abbiamo ovviamente considerato la colonna ove vengono scritti cognome e nome in romaji ossia caratteri romani, occidentali, nel caso il diploma sia destinato a un praticante non giapponese. Il nome viene pennellato con uno stile molto "piatto" per evitare di debordare nella zona sottostante, al di sotto della piegatura. Il problema non si pone di solito per i nomi giapponesi, che anche quando sono molto lunghi vengono resi con pochi ideogrammi.

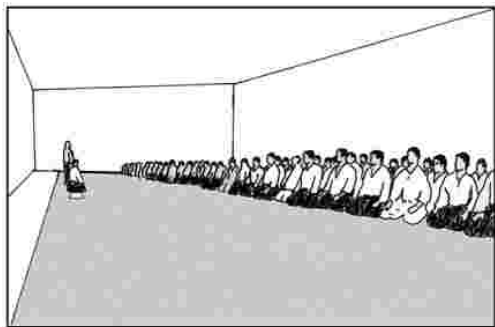


- 1) *Zaidan Hojin Aikikai Ente Morale Aikikai*
- 2) *in questa colonna compare il numero progressivo del documento*
- 3) *Sho Certificato*
- 4) *Migi no mono konpan aikido*
(alla) *persona di fronte ora aikido*
- 5) *Godan i ni ressu la accogliamo tra le file dei 5° dan*
- 6) *data della registrazione del certificato*
- 7) *Aikido*
- 8) *Doshu Ueshiba Moriteru*

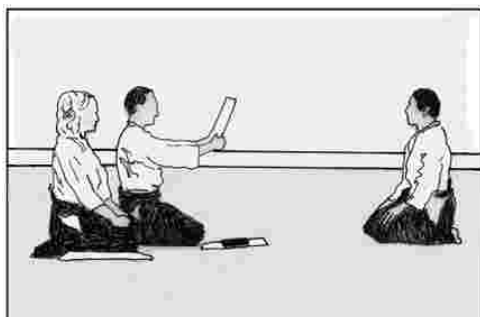
Dovremo dire qualcosa di come va ricevuto il diploma all'atto della consegna ufficiale. Secondo la regola in uso nell'Aikikai d'Italia solamente in casi particolari e su richiesta dell'interessato il diploma viene spedito. Altrimenti viene consegnato durante un raduno nazionale, sul tatami, al termine di una lezione, davanti alla schiera dei praticanti che assiste in *seiza*.

Una volta superato l'esame sembrava che fosse finita, invece dovremo ancora ricevere il diploma e ci ritroveremo di fronte a un maestro che lo consegnerà con una cerimonia protocollare. Quindi dobbiamo sapere come comportarci correttamente.

Anche se si è nel proprio dojo e si riceve un diploma di kyu valgono le stesse regole, ma per i diplomi dan di solito ci si trova in un grande raduno, affollato di molti praticanti. Quindi è bene esser pronti e non sistemarsi troppo lontani.

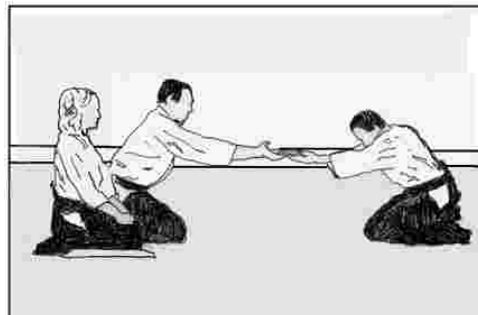


Nelle grandi occasioni l'inizio della cerimonia della consegna è inequivocabile: accanto al maestro, sulla sua destra ed in posizione leggermente arretrata, si posiziona chi ha l'incarico di portare i diplomi, controllarli, tenerli in ordine e consegnarli al maestro aperti, per permettergli di leggere il nome e chiamare la persona interessata. Nei maggiori raduni è anche lui un maestro di alto grado. I diplomi oltre il quarto dan vengono come sappiamo consegnati dentro la busta all'esterno della quale è ripetuto il nome. Chi deve ricevere il diploma esce dai ranghi e passando davanti ai praticanti in seiza percorre in piedi, senza correre ma neppure procedendo con lentezza, a passo naturale come naturale dovrebbe essere ogni cosa che riguarda l'aikido, il tratto che porta davanti al maestro. Qui si mette in seiza e si inchina solennemente. Il rei dell'aikido, per esplicita volontà del Fondatore, si esegue poggiando contemporaneamente le due mani sul tatami, distanziate tra loro di un palmo circa od accostate, e non poggiando prima la mano sinistra e poi la destra. Il maestro fa quindi cenno di avvicinarsi per cui si fanno alcuni passi in shikkō fino a trovarsi a circa 2 metri di distanza.

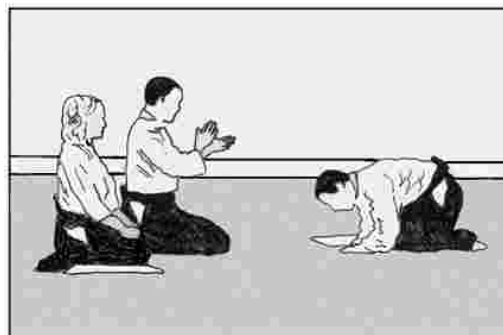


Occorre tuttavia prestare estrema attenzione ad eventuali variazioni procedurali richieste dal maestro: è possibile ad esempio, è successo anche recentemente, che richieda di posizionarsi direttamente davanti a lui soprassedendo alla fase preliminare. Questo succede soprattutto quando i diplomi da consegnare sono molti ed è necessario accelerare la procedura.

A questo punto il maestro procede alla lettura del documento, con voce altisonante adeguata alla circostanza. Chi ha la fortuna di ricevere il diploma dalle mani di un grande maestro, come Hiroshi Tada sensei, si rende conto immediatamente di trovarsi di fronte alla incarnazione dell'arte dell'aikido, e avverte fisicamente la vibrazione della sua energia nell'atto della proclamazione. Basterebbe questa sensazione a fornire lo stimolo per continuare nella ricerca, fino ad ottenere una nuova occasione per essere di fronte a lui.



Appena terminata la proclamazione si avanza in shikkō fino a poter ricevere il diploma con le due braccia tese (il famoso ma ai che dovremmo padroneggiare: questa è una delle circostanze in cui va ricordato ed applicato). Attenzione: è antica usanza che gli uomini porgano prima la mano destra e poi la sinistra, entrambe con il palmo rivolto in alto. Le donne invece porgono prima la sinistra e poi la destra. Assieme al diploma giapponese l'Aikikai d'Italia usa consegnare quello nazionale, e la yudansha card per chi ha ottenuto il grado shodan. Sempre tenendo il diploma con le due mani lo si porta in alto all'incirca all'altezza delle occhi, non oltre, accennando un inchino in segno di ringraziamento, lo si mantiene poi all'altezza del mento, per rispetto nei confronti del documento, che non deve essere sfiorato dall'alito. Ricordiamo che anche nell'esame di una spada ad esempio ci si deve astenere dall'alitarvi sopra, tant'è vero che si usava esaminare una lama tenendo un



foglio di carta ben serrato nella bocca. Infine si appoggia il diploma sul tatami, sulla propria destra, e si esegue un

inchino vero e proprio; quindi lo si riprende con due mani e ci si allontana in ushiro shikkō riguadagnando il punto dove ci si era messi in seiza. Qui ci si rialza e ci si avvia infine verso il proprio posto, sempre ad andatura naturale ed in assoluto silenzio.

Va da sé che durante tutta la cerimonia protocollare non bisogna mai volgere le spalle allo shomen ed al maestro. Ma ancora una volta non è finita: già da ora si deve cominciare a lavorare per il prossimo dan!

能楽

Il teatro Nō

Gianna Alice

Il teatro Nō è una tra le forme più antiche di teatro giapponese che unisce elementi di danza, di recitazione drammatica, di poesia, di canto, musica di percussioni e flauto in una forma espressiva estremamente preziosa e raffinata chiamata Nōgaku.

Si è sviluppato intorno al XIII e XIV secolo ed è stato strutturato da Zeami Motokiyo (1363-1443) che iniziò a recitare fin dall'adolescenza col padre Kannami, noto attore di danza Sarugaku, visse a corte dello shogun Ashikaga Yoshimitsu e fu fortemente influenzato dallo Zen di cui fu ordinato monaco a circa 50 anni. Nel Nō quindi, oltre alle influenze scintoiste, si aggiunsero i concetti zen e tutta la scenografia, dalle maschere ai costumi, la musica e il palco sono permeati di wabi, sabi, yūgen.

Zeami eliminò dal sarugaku ogni residuo di arte popolare per trasformarlo in un'arte estremamente raffinata e simbolica chiamata Nōgaku.

Fu un prolifico scrittore di commedie e codificò la struttura di una rappresentazione suddividendola nell'arco della giornata in modo che i 5 gruppi di dramma Nō venissero intervallati da 4 kyōgen (teatro farsesco) per alternare alla tensione crescente il rilassamento. A Zeami risale anche la parte musicale, anch'essa complessa, per cui risulta tutt'altro che semplice impostare una rappresentazione di Nōgaku. Originariamente la rappresentazione durava una giornata intera ma ai nostri tempi, non essendo più fattibile una rappresentazione di 8 ore consecutive, ci si limita di solito a quella di due episodi di Nō intervallati dai Kyōgen. Il teatro Nō diventò presto popolare e sopravvisse alle guerre intestine che imperversavano in quel periodo storico e quando Toyotomi Hideyoshi unificò il paese fiorirono ovunque molte scuole e furono scritti molti drammi nuovi. La gran parte di essi avevano trame che si ispiravano ad eventi storici o erano tratti da opere quali il Genji Monogatari, l'Heike Monogatari, il Konjaku Monogatari, etc. e rappresentavano drammi esistenziali che riguardavano guerrieri, divinità, donne stupende o impazzite a causa di qualche evento traumatico, demoni e creature soprannaturali.

Persino Toyotomi Hideyoshi subì il fascino di questa nuova forma di teatro e si cimentò nello studio e nella recitazione dei drammi. Durante lo shogunato Tokugawa gli attori vennero insigniti di alte cariche e furono molto ben retribuiti. In questo florido periodo i costumi divennero sempre più eleganti, lussuosi e colorati ed il Nō continuò ad evolversi pur rimanendo immutato nella sostanza. Nel periodo Edo diventò la forma teatrale ufficiale del governo militare e si formarono diverse compagnie di recitazione. Successivamente nel periodo Meiji (1868-1912) il Nō perse il suo legame con il potere politico e militare e si indebolì, ma molti attori riuscirono a tramandare comunque la loro arte e si raggrupparono in correnti.

Tutt'ora le scuole di Nō (ognuna delle quali ha un soke cioè un capofamiglia che ne protegge le tradizioni) sono cinque:

la scuola *Kanze* 観世流 (così detta dal primo nome di Zeami, e che fiorì durante lo shogunato Muromachi); la scuola *Hosho* 宝生流 fondata dal primogenito di Kannami, fu ben sponsorizzata durante l'epoca Tokugawa e tutt'ora è molto popolare a Tōkyō; la scuola *Kongo* 金剛流 (ebbe origini a Nara, ha una sua sede a Kyōto ed è conosciuta per avere uno stile dinamico);

la scuola *Kita* 喜多流 (fondata da Shichidayu Chono, conosciuto anche come Osayoshi, fu sostenuta da Ieyasu, primo shogun dello shogunato Tokugawa. I suoi drammi sono spirituali e influenzati dal Bushidō, ma anche accompagnati da una atmosfera serena e aperta); la scuola *Komparu* 金春流 (anch'essa di Nara). Anche se il Nō è ampiamente diffuso in tutto il Giappone i più importanti teatri nazionali di Nō, affiancati da altri teatri delle varie scuole, si trovano a Tōkyō, Ōsaka e Kyōto.

Gli attori, quasi tutti maschi, sono sontuosamente vestiti con kimono di broccato di seta elegantissimi, si muovono lentamente ma con una intensità ed una eleganza che impressiona e le loro maschere esprimono emozioni che possono cambiare a seconda delle posizioni assunte dall'attore con piccolissimi spostamenti del viso.

I ruoli degli attori, sono prefissati: lo “*shite*” è l’attore principale che indossa la maschera, “*tsure*” chi accompagna lo shite e che in certe rappresentazioni può indossare una maschera femminile, “*waki*” chi non indossa maschera, “*hayashi*” i musicisti, “*kyōgen*” gli attori che rappresentano gli intermezzi. Un particolare che colpisce non appena appare l’attore è il suo modo di muoversi avanzando lentamente dando l’impressione di scorrere più che camminare. Questo modo di procedere, tipico del Nō e detto “*hakobi*”, è molto complesso perché i talloni non devono mai sollevarsi dal pavimento e le rotazioni sono tutt’altro che semplici da eseguire.



Particolare di un kimono Atsuta

I costume usati per i drammi Nō si chiamano Nō shōzoku. I kimono dai molteplici nomi (tra cui karaori, atsuta, mizugoromo, ecc.) sono spettacolari e possono avere maniche piccole o larghe tanto da arrivare quasi a terra e possono considerarsi tra i costumi più sfarzosi al mondo. Ai tempi di Zeami i costumi erano semplici ma man mano si sono sempre più impreziositi e tramandati da una generazione all’altra. Sembra infatti che i nobili, i monaci ed addirittura gli shogun regalassero agli attori del Nō i propri ricchi abiti e che a loro volta gli attori li usassero per le rappresentazioni.

Vengono classificati in diversi gruppi: Katsura, Kaburi mono (copricapi vari), Uwagi (giacche), Kitsuke (specie di kimono a maniche corte), Hakama (sorta di gonna pantalone a pieghe molto larga di vari tipi tra cui le caratteristiche ōguchi rigide, obi (che noi diremmo fasce che fungono da cinture), parrucche, ventagli, armi (spade, naginata, archi...) e oggetti di abbellimento vari. L’abito del protagonista, sontuosissimo, ha una forma stilizzata che si potrebbe dire quasi squadrata, e insieme alla maschera polarizza completamente l’attenzione degli spettatori mentre il corpo dell’attore resta all’interno praticamente invisibile, come se non esistesse ed importasse solo quanto viene espresso con i suoi movimenti lenti, eleganti e pieni di energia. Tutto questo è ben distante da qualunque rappresentazione occidentale... L’attore di teatro Nō quindi non esprime la propria personalità ma lascia alla maschera il compito di esternare gli stati d’animo del personaggio che

rappresenta. La difficoltà di scolpire una maschera risiede nel fatto che essa, con piccoli spostamenti sapientemente dosati dall’attore, deve riflettere la luce in modo tale da rappresentare diversi stati d’animo. Ma ovviamente una bella maschera resta senza vita se non viene indossata da un abile attore che sa renderla viva diventando tutt’uno con essa. Per far questo un attore si sottopone a intensi studi di kata codificati per riuscire a far in modo che la maschera, se pur rigida, trasmetta dei sentimenti e rifletta emozioni di felicità se inclinata in avanti (viene usato il verbo “*terasu*”) e di tristezza se inclinata all’indietro (“*kumorasu*”). Per di più, come se non bastasse, ogni spettatore vede il cambiamento a modo proprio dipendendo questo dall’angolo di visuale e dall’altezza da cui si guarda... davvero incredibile. Tutto quanto è facile a dirsi ma non certo semplice da realizzare né per il creatore della maschera né per chi la indossa!

Nō Men Maschere

能面

La linearità della maschera rende ancor più intense le emozioni che rappresenta e ben si addice ai movimenti lenti e raffinati dell’attore che rendono tutto stilizzato per rappresentare il vuoto, la mancanza di coinvolgimento personale, il distacco...

Le maschere sono delle vere e proprie opere d’arte. Vengono scolpite a partire da un blocco di *hinoki* (il cipresso giapponese dal tronco pulito con fogliame solo in alto che forma foreste molto belle e caratteristiche) da maestri scultori che ne studiano tutte le sfaccettature possibili affinché possano cambiare espressione, le levigano e dipingono con cura e infine ne incidono la firma all’interno.

Vengono indossate in modo da non toccare se non sulle orecchie il viso dell’attore che le distanzia con uno strato di cotone rivestito di carta di riso in modo da farla aderire perfettamente.

Sono raggruppate in vari tipi:

- okina (antiche maschere risalenti all’epoca di Nara),
- otoko men (uomini),
- onna men (donne),
- onryō (spiriti vendicativi),
- kishin (demoni e dei),
- (anziani).

Questa è solo una semplificazione perché ad esempio le maschere *Kishin* raggruppano a loro volta quelle *oni*, le *tengu*, le *tobide*, le *besimi*, le *hannya*, etc. ma io non sono certo un’esperta per a d d e n t r a r m i nell’argomento.



Maschera di donna



Nomura Ran Sensei al lavoro

Particolarmente famose sono le maschere Okina, tra le più antiche, che vengono indossate durante lo spettacolo per evidenziare la trasformazione dell'uomo in dio. Poiché le labbra sono accostate e tenute chiuse da una cordicella, è veramente arduo il compito dell'attore di farle muovere dando l'impressione che parlino. Tra queste, la Okina nikushiki jō è quella di un anziano saggio dall'aria benevola, rassicurante, con la barbetta e folte sopracciglia bianche: simboleggia longevità, prosperità e abbondanza.

L'elenco delle maschere è lunghissimo, per cui ne propongo solo alcune: ryūjin (ha le sembianze di un drago); tengu (di vari tipi, quello rosso dal naso lungo e grosso, il karasutengu che è quello simile ad un corvo nero, quello con i capelli bianchi etc), karura (di solito verdastra col becco adunco e una cresta rossa), oto (una maschera larga, piatta e bianca che si vede spesso rappresentata), okame (dal viso sorridente, tondo e rubicondo), bikkurimen (bikkuri in giapponese significa "stupito") e gli occhi grandi, le sopracciglia, la fronte aggrottata e la curva delle labbra la rendono espressiva



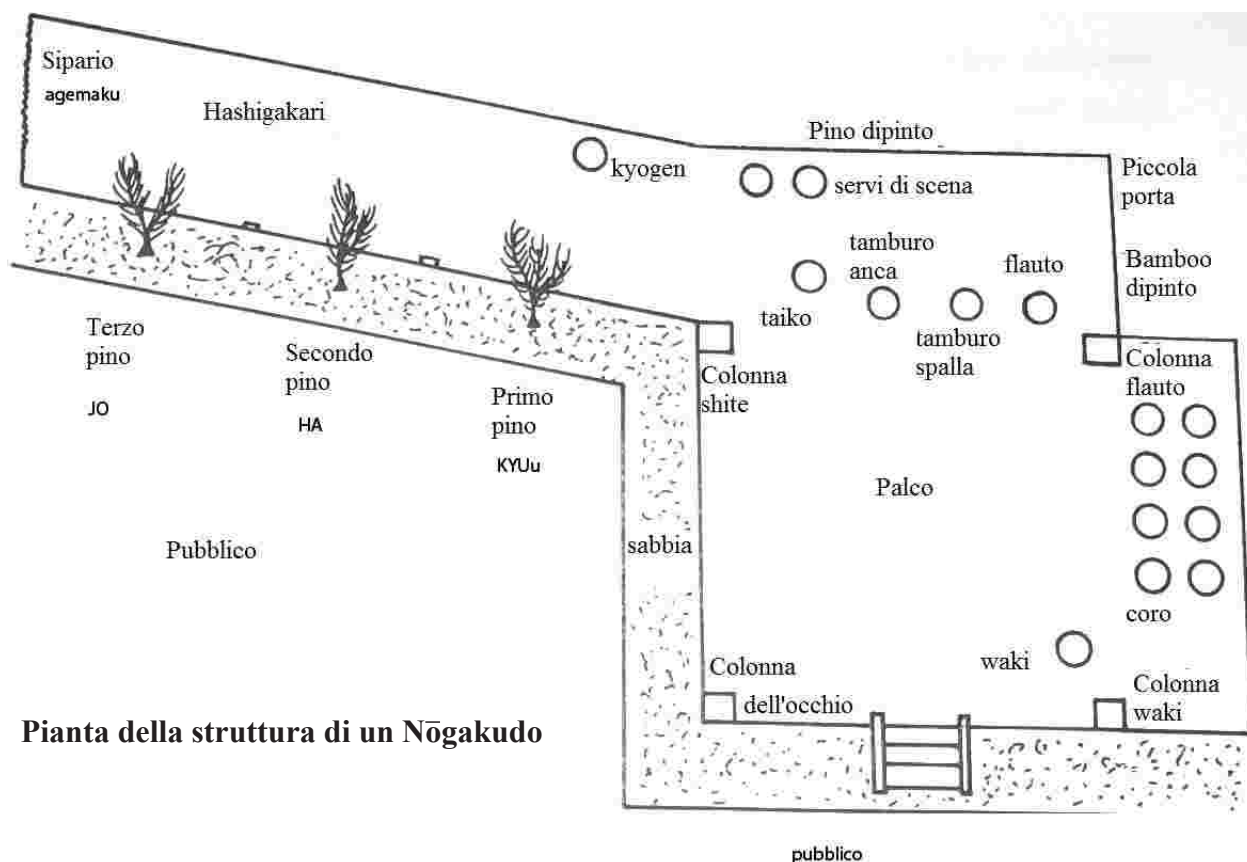
Attore in costume durante una rappresentazione

al massimo), hyottoko (anch'essa piuttosto buffa), ebisu (la nota divinità), masukami (donna stupenda), usobuki (usate negli interludi kyōgen, hanno espressioni spiritose ed esagerate che contribuiscono a dare un senso di assurdità e transitorietà alla vita e spesso rappresentano insetti o comunque animali fragili), hashihime, hannya (maschera con le corna), ja (anch'essa con le corna, dall'aspetto minaccioso), momiji (rossa con i capelli bianchi e due dentoni che sporgono, direi poco rassicurante), namahage (anche questa del genere momiji...) e tante altre ovviamente!

能楽堂 Il palcoscenico

La linearità dei costumi e delle maschere è ripresa anche nella struttura stessa del teatro che un tempo era all'esterno ed aveva le sembianze di un tempio aperto (se ne vedono diversi in Giappone ancora ben conservati) mentre ora sono all'interno di un edificio appositamente costruito, il Nōgakudo 能楽堂 (notare come l'ultimo ideogramma non ha il significato di edificio ma piuttosto di tempio...). La struttura è tutta di legno hinoki, circondata da un vialetto di ghiaia abbellito da 3 pini che fiancheggiano una specie di ponte, lo "hashigakari", da cui entrano gli attori e che sono di grandezza crescente verso il palco non solo per dare il senso della prospettiva ma per seguire il principio della ritmica *Jo ha kyū* che permea tutto il Nō. Non vi sono separazioni o tendaggi tra il palcoscenico e la sala del pubblico ed il palcoscenico, sostenuto da 4 colonne, è vuoto, ornato solo da un pannello anch'esso di legno hinoki che occupa tutto lo sfondo e che raffigura le verdi fronde del pino giapponese. Il palco, anche se è allestito all'interno di un edificio, è sormontato da un tetto leggermente arcuato che dà veramente l'impressione di essere in un tempio. Questa sacralità di cui tutto è permeato non viene mai tradita e si rivela anche nei tabi bianchissimi calzati da tutti i partecipanti che non si permettono di calpestare il pavimento considerato sacro...





Pianta della struttura di un Nōgakudo

序破急 La musica e lo Jo ha kyū

La musica è la prima cosa che lo spettatore sente perché la rappresentazione inizia al suono del flauto Nōkan, un flauto dalle note insolite risalente a Kannami e Zeami che dà una impronta originale fin dall'inizio dandoci l'impressione di arrivare da lontano lontano... Tutti gli accompagnamenti musicali sono fatti seguendo i ritmi della dinamica *Jo ha kyū* che è una particolare sequenza suddivisa in tre unità fondamentali: *jo*, la parte iniziale che consiste nella musica suonata mentre il danzatore entra in scena, *ha*, la parte centrale [rottura] che va ad infrangere l'introduzione e costituisce lo svolgimento vero e proprio durante la quale i danzatori cambiano ritmo fino ad accelerare sempre più per giungere al *kyū* che è la danza che designa la fine. Tra le molte traduzioni della sequenza, essendo per noi sempre ardua la traduzione dei kanji, la più usata è "introduzione, sviluppo e conclusione". Questa sequenza così particolare non è una innovazione del Nō ma faceva già parte del vasto repertorio delle antiche danze del *bugaku* per cui potremmo dire che è tipica del pensiero giapponese.

I musicisti "*hayashi*" sistemati alla destra della scena e disposti su due file suonano 4 tipi di strumenti e il coro "*jiutai*" è formato da 6 oppure 8 o più membri. Gli elementi costitutivi della musica del Nō, chiamati *go sei*, sono 5 :

Utai, parola che deriva da *uta* che può significare sia canto che poema, è un cantato che produce suoni, molto

diversi da quelli a cui siamo abituati noi, prodotti con una particolare tecnica di respirazione e che viene modulato per esprimere i diversi stati d'animo. Viene cantata la trama del dramma ma non è certo semplice comprenderla per cui viene sovente data una trama da leggere prima di assistere allo spettacolo. Inoltre vi sono 4 strumenti che formano l'orchestra *Nōbayashi* (o più semplicemente *Hayashi* come nel teatro kabuki):

Fue, il flauto, chiamato *kan*.

Kotsuzumi, il tamburo piccolo tenuto sulla spalla.

Ootsuzumi, il tamburo grande tenuto sull'anca chiamato anche *okawa*.

Taiko, il tamburo giapponese.

Oltre al suono degli strumenti se ne aggiungono altri provocati da battimenti dei piedi che ben risuonano sul palco sotto il quale vengono sistemati contenitori risonanti. Il ritmo è misurato secondo una unità di misura di otto battute, *kusari*, divisibile a sua volta in due parti e ogni *kusari* segue la sequenza dello *Jo ha kyū*. Tra un *kusari* e l'altro si inserisce un "battimento del *ma*", cioè un battimento senza suono che, come dice la parola, indica uno spazio e che ha la funzione di dividere i *kusari* tra loro in modo che il processo ritmico possa ripetersi in continuazione. (questo *ma* è lo stesso di cui parla sempre il Maestro Tada quando ci dice che dobbiamo mettere un tempo... il *ma* è sia spazio che tempo...mi sembra quasi un concetto relativistico...)

Contrariamente a quanto avviene nella musica occidentale nella musica del Nō non esistono indicazioni di tempo, per cui ogni brano può essere eseguito con andature molto variabili.

Dopo aver parlato di musica occorrerebbe dire qualcosa anche sulle danze, altro argomento complesso. Mi limito ad osservare che nel Nō la danza viene citata col nome di “mai” e non con “odori”, termine generico per indicare una danza.

Ogni maschera possiede una sua danza specifica per cui avremo: *Chu-no-mai* 中之舞 *Jo-no-mai* 序之舞, la danza maschile *Otoko-mai* 男舞, la danza delle divinità *Kami-mai* 神舞, *Gaku* 楽, la danza sacra scintoista *Kagura*...

Concludo scusandomi per le eventuali sviste fatte nel trattare un argomento così complesso e per di più in poco spazio, ma se vi chiedete perché l'ho affrontato proprio ora ecco due motivazioni: nel 2008 ho avuto l'onore di essere invitata a partecipare a Calendidonna ad Udine e la locandina di –geisha no geisha– si presentava con due maschere Nō che mi ritrovo ancora sulle pareti dell'ingresso di casa. Al ritorno ero tentata di scrivere qualcosa ma sono stata travolta da altri avvenimenti e poiché non sono una studiosa in materia ho lasciato perdere. La seconda è la mostra Omote che è allestita ora a Torino che non mi ha più permesso di tirarmi indietro...

Personalmente in Giappone ho visto diversi drammi Nō ad Osaka accompagnata da amici e confesso di aver capito ben poco non solo perché era tutto in giapponese per me in traducibile ma perché ero completamente assorta nella contemplazione di quanto avevo davanti agli occhi e trascinata in altre dimensioni dalla musica! Se avrete quindi occasione di vedere gli spettacoli dal vivo, non li dimenticherete!

Prima di dileguarmi aggiungo una postilla sul... *Takigi Nō*...

薪能 Takigi Nō

A Tōkyō e dintorni vengono anche rappresentati in ogni periodo dell'anno, di sera, nei parchi e davanti ai templi illuminati dal fuoco crepitante e dalla calda luce delle torce, i drammi del *Takigi Nō*, pieni di fascino.

Non posso certo farne l'elenco ma se ad esempio vi trovate in tarda primavera a Tōkyō, dovrebbero esser rappresentati allo Yasukuni Jinja Shrine e al tempio Naritasan Shinshoji (il tempio è a Narita vicino all'aeroporto, molto bello da visitare in qualsiasi momento...), a fine agosto vengono rappresentati nell'affollatissimo tempio Sensoji di Asakusa e... sorpresa... in ottobre di diversi anni fa ho assistito ad uno spettacolo nientemeno che al Kichijoji Gessoji Temple, onorata anche dalla presenza del Maestro Tada. Tōkyō non è certo l'unica città dove si possono vedere

i *Takigi Nō*, originari del tempio Kofukuji di Nara dove vengono ancora rappresentati sia al Kofukuji che all'enorme tempio scintoista Kasuga Taisha, ma lascio a voi l'approfondimento dell'argomento.



Takigi Nō al Kichijoji Gessoji Temple
5 ottobre dell'anno 4 dell'era Heisei



Veduta aerea di Itsukushima. Al centro, affacciato sul mare, il grande complesso del tempio scintoista dove vengono fatte anche delle rappresentazioni di teatro Nō con alcune maschere donate dal Maestro Nomura Ran.

Itsukushima è uno stupendo isolotto facilmente raggiungibile da Hiroshima da cui dista una mezz'ora di traghetto. Appena arrivati si viene accolti da uno stuolo di daini liberi che cercano cibo e carezze con molta insistenza. Il paese, con il suo torii rosso che troneggia nel mare aspettando i flussi dell'alta e bassa marea, è vivacissimo, con molti negozietti tradizionali invitanti, costellato da templi che ci trasportano in altre atmosfere e un jinja che ci lascia senza fiato per la maestosità della sua struttura. Se si ha anche tempo di salire sulla piccola montagna si incontrano ovunque scimmiette libere e giocherellone... insomma tante sorprese... come non mancano mai in Giappone...

Omote

Gianna Alice



Volantino della mostra

Omote??? No, non si tratta di tecniche di aikido...bensì di una mostra sulle maschere (omote) del teatro Nō. Le maschere si chiamano Nōmen ma sono conosciute come omote ... questo è dovuto alla misteriosa poliedricità della lettura dei kanji...

Da diversi anni la Yoshin Ryu, una prestigiosa scuola di cultura e discipline orientali di Torino si adopera per diffondere la cultura giapponese allestendo una mostra di alto livello dal sottotitolo - Giappone, lo spirito nella forma - a Torino - Palazzo Barolo - Via delle Orfane 5. Purtroppo quando leggerete questa rivista la mostra, che di solito viene fatta nel tardo autunno, non sarà più visitabile ma per il prossimo anno vi invito ad informarvi in modo da non perderla.

Se non conoscete Torino è una buona occasione per venirci e oltre alla mostra potrete anche ammirare il bellissimo Palazzo Barolo che di solito la ospita. Durante il percorso sarete allietati da video illustrativi e prima di rientrare sarete certamente tentati di acquistare la guida che è sempre un libro sostanzioso, direi un'opera d'arte a sé stante, ricca di notizie culturali curate da esperti nel settore.

Quest'anno la mostra *Omote - le maschere del Teatro*

Nō, sostenuta come sempre dalla Regione Piemonte, è stata inaugurata in presenza di molte autorità, degli organizzatori ed anche di Sua Eccellenza il Console di Milano Azuma.

Sono state esposti due sontuosi abiti di broccato di seta, alcuni disegni ed una ventina di maschere del grande Maestro giapponese Nomura Ran, -presidente dell'associazione nazionale degli scultori di maschere Noh - il grande assente perché, essendo ormai ottantenne, non ha potuto venire in Italia anche se gode di buona salute. Vive ad Hiroshima e tra le tante esperienze della vita è stato testimone della tragedia della bomba ...(e forse questo è uno dei motivi per cui le sue maschere sono così intense e ricche di pathos...)

La presentazione di una maschera Nō non è affatto semplice perché una maschera di solito viene indossata ma in questo caso, sapientemente illuminate nelle sale di Palazzo Barolo, risaltavano nel buio e le emozioni che trasmettevano le rendevano davvero vive.

Le foto qui presenti sono ricavate dalla mostra con gentile permesso accordatoci dalla Yoshin ryu.



Teatro Nō a Nagoya



O-beshimi - maschera che rappresenta un tengu con la bocca chiusa che gli conferisce una strana espressione e degli occhi grandi e arguti che esprimono il potere del folletto



Fukai -maschera di donna che ha vissuto pienamente la vita con le sue gioie e dolori.

Ko jo, maschera di origini antiche indossata per rappresentare anziani incarnazioni di divinità



Schizzo del Maestro Ran Nomura per una maschera di tipo Ja.

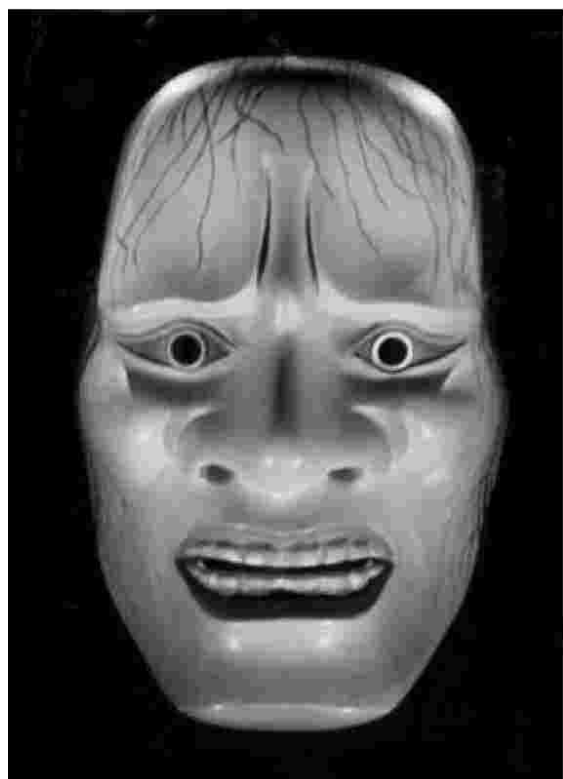
Queste maschere esprimono sentimenti forti che le rendono non più umane.

Di solito sono colorate di rosso per esprimere rabbia o comunque passioni intense



Shiro hannya, maschera di aspetto demoniaco. Viene utilizzata con colori diversi che vanno dal bianco (come questa -shiro-) al rosso (che indica il massimo della tensione)

Ja - maschera di aspetto minaccioso rappresenta una donna travolta da passioni tumultuose diventata demone.



Ancor più minacciosa di una maschera Hannya maschera Hashi-Hime di una donna trasformatasi in demone per il dolore causato dalla perdita del marito. Esprime rabbia, tristezza, ha occhi infuocati e una bocca che non promette nulla di rassicurante... un concentrato di espressività

Roma: il giardino giapponese

Paolo Bottoni

Il giardino dell' Istituto Giapponese in Roma è piccolo - si percorre in pochi minuti - ma comunque nella norma: la cultura giapponese rinuncia al gigantismo, specialmente quando l'ispirazione viene dalla natura, cui l'uomo guarda con ammirato rispetto senza avere la pretesa di sfidarla.



Il giardino è aperto al pubblico, su prenotazione, fino al 31 ottobre 2009. Verrà di nuovo aperto in primavera, e lo spettacolo dei ciliegi in fiore, brevissimo quanto splendido, ne varrà sicuramente la pena.

L'Istituto Giapponese di Cultura si trova in Roma, in una zona immediatamente a ridosso del centro storico destinata alle Accademie degli stati esteri. La palazzina, edificata nei primi anni 60 del XX secolo con tecniche moderne su progetto dell'architetto Yoshida Hisoya, richiama tuttavia nell'estetica una dimora signorile dell'epoca Heian (IX-XII secolo) e si inserisce armoniosamente nell'ambiente, dominando dall'alto la spianata di Valle Giulia. Seguendo la tradizione l'edificio è attorniato da un giardino con laghetto (sen'en), il primo del suo genere in Italia, progettato da Ken Nakajima. Vi sono presenti tutti gli elementi della natura: l'acqua, che praticamente circonda il fabbricato facendone una sorta di isola virtuale, la terra, gli elementi statici come le rocce, provenienti dalla Toscana e selezionate accuratamente ma rispettandone rigorosamente l'integrità, e quelli dinamici come le piante. Il resto lo fa il variare degli elementi naturali: lo scorrere dell'acqua verso il basso l'alternarsi del sole e della luna, l'alternarsi delle stagioni, proponendo ad ogni nuovo attimo uno spettacolo sostanzialmente fedele a se stesso eppure differente per tanti particolari, necessari ed importanti ma dimessi, non vistosi e non esibiti.

Il percorso porta con discrezione il visitatore lungo percorsi che appaiono logici quanto casuali, eppure sono studiati con cura. Dal ponticello di sassi che

attraversa il laghetto si ammira lo spettacolo dell'acqua che corre verso il basso, verso la zona ove il movimento diventa quiete. Si continua il percorso arrivando alla veranda (tsuridono) che dà sullo specchio d'acqua immobile, luogo ideale per ritrovare la calma dello spirito.

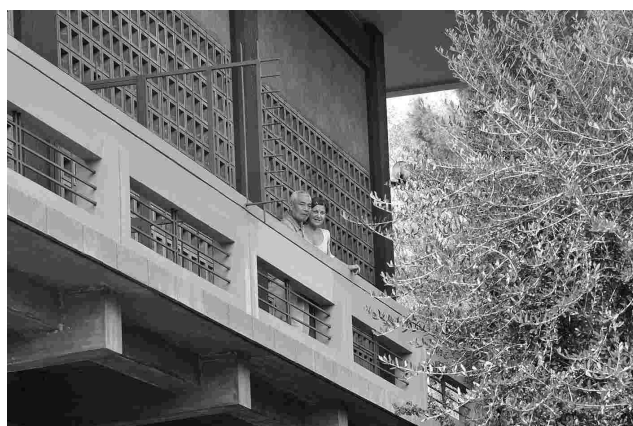


La lanterna di pietra (torò), le discrete isole di roccia nel laghetto, il lento muoversi nell'acqua delle carpe (koi). Ogni elemento si inserisce con rispetto in un ambiente

minimalista ma non per questo privo di grandezza. Le piante che vivono nel giardino e lo fanno vivere sono un riuscito connubio di specie giapponesi ed essenze locali: naturalmente è presente il ciliegio (sakura), la pianta simbolo per eccellenza del Giappone. Ma una parte importante vi ha anche l'ulivo, simbolo della civiltà italiana e mediterranea. I pini nani sembrano appartenere ad una stampa dei maestri dell'ukiyo-e. Purtroppo il giardino non può essere aperto in permanenza.

Richiede cure notevoli, continue ed sicuramente anche dispendiose, che non consentono di renderlo disponibile in continuazione.

E' tuttavia possibile - ma non sappiamo se questo possa interferire con le normali attività dell'Istituto, ammirarlo dall'interno affacciandosi al balcone, accarezzati praticamente dai rami di un maestoso ulivo, che asseconda gli umori del vento. Il maestro Hideki Hosokawa, 7° dan, dal 1974 insegnante dell'Aikikai d'Italia e vice Direttore Didattico, è un estimatore del giardino, ma soprattutto è un frequentatore della biblioteca dell'Istituto di Cultura Giapponese, ricca di interessanti volumi e situata dal lato opposto. Lo vediamo in questa immagine in compagnia di Paola Violini



Giappone: miti e leggende

Quando affrontiamo la cultura giapponese, ci imbattiamo inevitabilmente nei loro dei e nei miti, complessi ed articolati. La nostra arte, che nasce e si alimenta direttamente dalla cultura tradizionale giapponese, non è immune come ovvio sia, a questa contaminazione. Vogliamo pertanto inaugurare una nuova rubrica che possa, in maniera semplice, farci orientare nel variegato pantheon scintoista. Cominciamo, con una forma estremamente concisa, della leggenda relativa alla nascita del Giappone.

Breve accenno al complesso pantheon scintoista per la nascita del Giappone

Gianna Alice

Un tempo esistevano solo il cielo e la terra poi nel luogo *Takama no hara*, un luogo che non era ancora del tutto solidificato e vagava sulle acque, ad un certo punto comparvero degli dei da “una sostanza che germoglia e cresce con vigore come il getto della canna”. Tutte queste divinità, essendosi autogenerate, vivevano nascondendo la loro forma.

Dopo 7 generazioni, tra i molti dei, comparvero Izanami ed Izanagi ai quali venne affidato il compito di sistemare e governare il paese galleggiante.

Venne dato loro l'incarico di indurire la terra e venne regalata loro una spada (*Kusanagi no Tsurugi*) impreziosita da gemme. In piedi sul ponte galleggiante “*ame no ukihashi*” le divinità cominciarono a conficcare la lancia nell'acqua rimescolandola. Ogni qualvolta la estraevano grondava acqua salmastra le cui gocce si solidificavano formando pian piano un'isola: Onogoro. Fu su quest'isola che i due dei stabilirono la loro dimora e vi costruirono un grande palazzo attorno ad un pilastro detto *Ame no mi hashira* (augusta colonna del cielo). Qui il dio Izanagi, rivolgendosi alla dea Izanami, le chiese: come si è formato il tuo corpo?

La dea rispose che il suo corpo si era formato del tutto ma vi era una parte che non si era richiusa completamente... al che il dio disse che anche il suo corpo si era formato completamente ma vi era una piccola parte eccedente... Infine Izanagi propose: perché non generiamo tutto il paese unendo la parte del mio corpo che si è formata eccedendo con la parte del tuo corpo che si è formata senza richiudersi completamente? Tu che ne pensi?

camminare attorno alla colonna e celebrarono il rito coniugale.

Dopo aver generato due figli malformati si rivolsero alle divinità chiedendone il motivo.

dall'oracolo di aver sbagliato il cerimoniale perché era stata Izanami a parlar per prima mentre avrebbe dovuto essere Izanagi. Il rito nuziale fu quindi

ricelebrato in modo corretto e venne così generato il paese dalle 8 isole “*O ya shima no kuni*”. Nell'ordine furono generate le isole:

Awaji no ho no sawake (isola di Awajishima)

Iyo no futana

Oki no mitsuko

Tsukushi

Iki (ame no hitotsubashira)

Tsushima (ame no sadeyori hime)

Sado

Oyamato toyo akitsu hima

Ecco dove si trovano geograficamente queste isole: l'isola maggiore Oyamato (ora è Honshu, l'isola più grande)

Tsukushi (grande isola del sud che ora si chiama Kyushu)

Iyo (ora provincia di Ehime nell'isola di Shikoku)

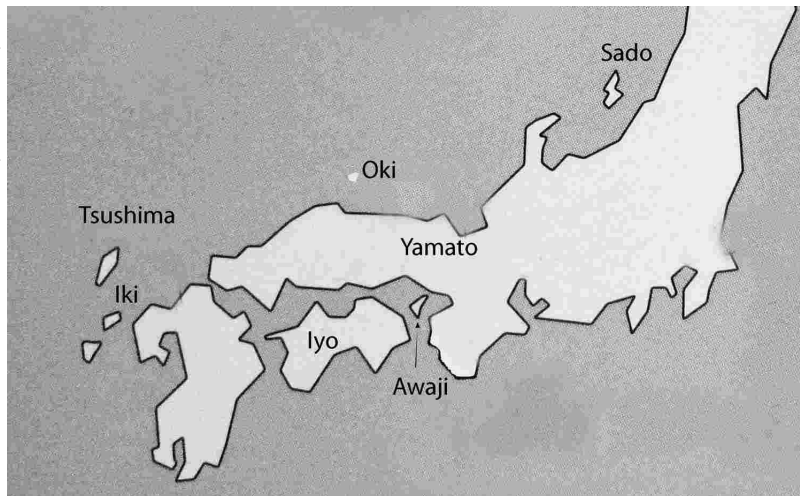
Sado (isola di fronte alla città di Niigata, alla cui prefettura appartiene)

Awaji (isola tra Honshu e Shikoku)

Oki (piccolo arcipelago a nord della città di Matsue)

Tsushima (isola del sud, a nord ovest del Kyushu, vicino alla Corea)

Iki, (isolotto vicino a Tsushima).



Le 8 isole dell'antico Giappone



Claude Monet: Ponte giapponese New York, Museum of Modern Art

doka n° 21

doka n° 20

おのころに
常立なして
中に生く
愛の構えは
山彦の道

*Onokoro ni
tokotachi nashite
naka ni iku
ai no kamae wa
yamabiko no michi*

*Su questa terra
come un dio resta fermo;
fiorisce al centro
la base dell'amore,
via dell'eco dei monti*



Izanagi ed Izanami
Ukiyoe di Gekko
Pubblicata da Takekawa 1891
Museo Orientale di Valladolid

火と水の
合氣にくみし
橋の上
大海原に
いける山彦

*Hi to mizu no
aiki ni kumishi
hashi no ue
ōnabara ni
ikeru yamabiko*

*Fuoco con Acqua
si uniscono nell'Aiki;
sul Ponte, resto
sopra il Mare infinito
fra i monti eco risuona*

O' Sensei si riferisce a questo Ponte mitologico anche in altri doka.

