

AIKIDO

Anno XLVIII (gennaio 2017)

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

Periodico dell'Aikikai d'Italia Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese
Autorizzazione Tribunale di Roma n°14332 del 29/01/1972 ISSN 0392-5633



Disegno di Beatrice Testini

Sommario

Anno XLVIII - Gennaio 2017

aikikai d'Italia

- 2 Incontro con Sua Santità Papa Francesco
- 4 12° Congresso IAF
- 13 150° Anniversario delle relazioni tra Italia e Giappone
- 18 Origami italiani in Giappone

aikidō

- 6 Il giardiniere del tempio
- 8 In biblioteca Le quattro libertà di un giardino
- 21 Aikidō e Oncologia: un incontro sulla Via dell'Armonia
- 23 Essenza dell'Aikidō
- 43 In biblioteca Aikido: Quaderno di dojo

cultura

- 11 Il gioco del Go
- 33 Lezione di etimologia
- 36 Al cinema Tanatologia: un bellissimo film
- 39 Al cinema Ozu Yasujiro
- 45 Visti per voi L'Onda e non solo...
- 47 In biblioteca Decluttering
- 49 2017. Anno del Gallo
- 50 Visti per voi Tabemono no bi
- 52 Associazione Mozart Italia-Hokkaido
- 55 Visti per voi Seven Japanese Rooms
- 64 Italia/Giappone Il potere dell'amatriciana

pratica

- 29 Sulla luna
- 30 Aiki taiso
- 34 Tanatologia

raduni

- 19 La via dei Samurai continua fino a Cuba
- 25 Bilancio di 40 anni di Aikidō
- 28 Il silenzio della pratica
- 37 Aikidō Italia-USA

tempi moderni

- 57 Il paese delle zip
- 59 Aikiastra

Si ringrazia Beatrice Testini
per il disegno di Copertina

Galleria fotografica a colori disponibile sul sito dell'Associazione (sezione Aiki-media - Foto)

Manoscritti, disegni e fotografie, anche se non pubblicati non verranno restituiti, il materiale anonimo non sarà preso in considerazione. 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, su qualsiasi supporto compreso il telematico, di testi, foto, disegni senza autorizzazione scritta da parte della Redazione. 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. Si invitano gli autori a specificare ulteriori pubblicazioni del loro articolo e a comunicare eventuali altri editori cui abbiano fornito il medesimo materiale, compresi i siti web nazionali ed internazionali. In ogni caso non spetterà alla Redazione la richiesta di autorizzazione alla pubblicazione del materiale pervenuto.

AIKIDO

PERIODICO DELL'AIKIKAI D'ITALIA
ASSOCIAZIONE DI CULTURA
TRADIZIONALE GIAPPONESE



REDAZIONE E AMMINISTRAZIONE

Via Appia Nuova, 37 - 00183 Roma
Casella Postale 4202 Roma

DIRETTRICE RESPONSABILE

Luisa Bargiacchi

REDATTRICI

Gianna Alice, Manuela Baiesi, Luisa Bargiacchi,
Marianosa Giuliani

PIANO EDITORIALE E

COORDINAMENTO

Centro Pubblicità Via XX Settembre, 83
La Spezia

STAMPA

Grafiche M.D.M. - Forlì

Spedizione Postale

COMPONENTI DELL'ASSOCIAZIONE DI
CULTURA TRADIZIONALE GIAPPONESE
AIKIKAI D'ITALIA

PRESIDENTE

Marino Genovesi - Dōjō Fujiyama (Pietrasanta)

VICE PRESIDENTE

Piergiorgio Cocco - Dōjō Musubi No Kai (Cagliari)

CONSIGLIERI

Donatella Lagorio - Aikikai Trento
Giovanni Rusciano - Takemusu Dōjō (Napoli)
Graziano Sivieri - Aikido Nozomi (Roma)
Cinzia Susca - Dōjō Fujimoto (Milano)
Franco Zoppi - Dōjō Nippon (La Spezia)

DIRETTORE DIDATTICO

Hiroshi Tada

DIREZIONE DIDATTICA

Hideki Hosokawa - Vice Direttore
Pasquale Aiello - Dōjō Jikishinkai (Sorrento)
Auro Fabbretti - Scuola Aikido (Savona)
Carlo Raineri - Scuola Aikido Aikikai (Imperia)
Domenico Zucco - Dōjō Kishintai (Torino)

REVISORI DEI CONTI

Presidente

Adriano Ollmelli - Ten Chi Dōjō (Roma)

CONSIGLIERI

Alberto Conventi - Aikikai Mestre
Mauro Gravante - Aikido Kai (Bologna)

Incontro con Sua Santità Papa Francesco

Mariarosa Giuliani

**Tutti i diritti d'immagine e fotografici riservati al Servizio Fotografico de
l'Osservatore Romano**

L'ultimo incontro con il Doshu era stato al Cinquantennale dell'Aikikai d'Italia, dove oltre la lezione sul tatami avevamo avuto modo di condividere con lui alcune riflessioni durante un'intervista per la rivista. Prima di allora c'erano stati numerosi altri eventi in cui lo avevamo incontrato su tatami italiani o stranieri, già dai tempi in cui era Waka Sensei. Comunque gli incontri erano sempre legati alla pratica, alle sue lezioni, alla sua estrema semplicità e naturalezza.

Questa volta invece la sua era una visita privata, arrivava in Italia per partecipare ad un'udienza con Papa Francesco, ed è stato abbastanza inconsueto non vederlo mai in keikogi e non salire su un tatami per praticare sotto la sua guida.

Tuttavia i momenti trascorsi assieme nei giorni romani, dall'accoglienza all'aeroporto fino all'udienza papale e poi ai saluti finali, hanno confermato quella frase che aveva pronunciato durante la nostra intervista "la mia vita è un tutt'uno con l'Aikidō".

Nei suoi comportamenti, nella semplicità, nella cortesia, nell'umiltà e nell'attenzione per gli altri, si è respirato profondamente l'essenza dell'Aikidō. Ci sono stati momenti speciali, dove emozioni provenienti da culture diverse, si sono incontrate sull'idea di pace e di unione, atmosfere e attimi che non si possono tradurre in parole ma che sono passate attraverso gli sguardi e hanno lasciato un segno profondo....



Foto©Osservatore Romano

Foto©Osservatore Romano



Foto©Osservatore Romano



Foto©Osservatore Romano



Foto©Osservatore Romano

Mariarosa Giuliani
Dōjō Fuyijama
Pietrasanta
pratica dal 1985

12° congresso IAF

Donatella Lagorio

Fotografie: fornite dall'autrice



Dal 26 settembre al 2 ottobre si è svolto a Takasaki il 12° Congresso IAF, la Federazione Internazionale di Aikidō.

Takasaki è una piccola città a nord di Tokyo molto tranquilla e ben organizzata la cui amministrazione si è impegnata al meglio per offrire a tutti i partecipanti una buona accoglienza. In effetti ci sono proprio riusciti considerando che la città si è riempita di coloratissime "tribù" di aikidoka di tutto il mondo che ad ore stabilite si incamminavano chi verso la nuovissima Takasaki Arena per praticare Aikidō sotto la guida di numerosi Shihan, chi verso la City Hall per partecipare ai lavori del Congresso. Tutti a piedi, viste le brevi distanze, ma si poteva anche approfittare delle puntualissime navette gratuite dalla stazione.

Per i lavori congressuali l'Aikikai Italia era rappresentata dal presidente Marino Genovesi e da me.

Dimensione molto interessante quella internazionale sia per le persone e le realtà dei diversi paesi che dà modo di incontrare, sia per chiarire la percezio-

ne che si ha della realtà cui si appartiene nella propria Associazione.

L'Aikikai d'Italia ad esempio è uno dei gruppi più numerosi a livello mondiale, con una ben definita natura di Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese ricono-

sciuta dallo Stato come Ente Morale.



Scuole di altri paesi non possono definirsi così chiaramente e cercano per questo un sostegno anche da IAF e Hombu Dōjō, i quali a loro volta lavorano in stretta connessione ed accordo per favorire l'ampliamento a livello mondiale della "famiglia" dell'Aikidō.

Molti i gruppi di diversi paesi che sono stati ammessi quest'anno nella IAF e parecchie le donne a capo di questi gruppi pronte al dialogo e allo scambio di idee. Un buon segnale!

In questo 12° Congresso si sono altresì svolti due importanti incontri sulle questioni di genere nell'Aikidō con il contributo di insegnanti donne di livello internazionale.

Ho partecipato ad entrambe le serate anche chiamata a fare da referente di un gruppo di lavoro. Esperienza molto positiva che proseguirà nei prossimi quattro anni dato che abbiamo ottenuto l'appoggio del Presidente uscente IAF Peter Goldsbury e la chiara richiesta del nuovo presidente Kei Iizawa a comunicare attivamente con il Consiglio appena eletto in merito a istanze, progetti e

linee guida per arrivare a incentivare la presenza delle donne sul tatami, nell'insegnamento anche ad alti livelli e nelle istituzioni. Questo impegno è stato simpaticamente simboleggiato dal passaggio tra i due presidenti di un bel Daruma

ma rosso a cui è stato affidato questo auspicio. Eh sì, perché Takasaki è la città dei Daruma, le fabbricano lì sapete quelle famose raffigurazioni di Bodhidharma... beh, meglio una foto che tante spiegazioni!



Un'altra interessantissima serata è stata quella del venerdì sera in cui il Maestro Tada ha tenuto una lezione conferenza di quasi due ore durante la quale ha spiegato, con la precisione che conosciamo, le radici culturali dell'Aikidō come metodo di crescita spirituale.

In questa occasione ho nuovamente avuto la chiara percezione che un altro importante fattore di forza del nostro Aikikai d'Italia sia proprio la presenza e la guida di uno Shihan straordinario come il Maestro Tada che mai in più di 50 anni ha fatto mancare il sostegno didattico e organizzativo alla sua scuola italiana fondando nella più rigorosa tradizione un insegnamento limpido, generoso e distintivo che non lascia dubbi sul futuro e sulla natura dell'Aikidō che vogliamo continuare a praticare.



Scrivo questo anche perché in tante sfaccettature della realtà spesso salta fuori una certa propensione a cedere qualche spazio ad una idea di Aikidō "protosportiva" o almeno molto orientata sul piano dell'attività fisica.

A volte sembra un modo più attuale, adatto a farsi conoscere da più gente possibile e soprattutto dai giovani, ma a mio modestissimo parere è una strada poco interessante e un po' pericolosa.

Ricordo una frase che il Maestro ha detto tante volte: Se vuole andare a Roma deve prendere il treno per Roma.

L'Hombu Dōjō comunque tiene il punto e continua a tenere viva nei fatti la connessione con il Fondatore.

Sempre presenti anche ai lavori del Congresso, il Doshu e Waka Sensei attenti e sensibili alle istanze, auspicano a livello internazionale un dialogo sempre più ampio fra le Associazioni per il superamento di eventuali difficoltà nel migliore spirito aikidoistico.

E il raduno? Per me una specie di miraggio, ma so che c'è stato! Almeno una rappresentante dell'Aikikai d'Italia sul tatami c'era ed è un'allieva del mio dōjō!!

C o m u n - que andare all'Arena anche solo per assistere al volo ad una lezione è stato bello: grandissimo tatami,

tanti sorrisi, ottima organizzazione soprattutto nel giorno finale della lezione del Doshu (2000 persone che riuscivano comunque a praticare armoniosamente!) e dell'Embukai. Durante la cerimonia di apertura della manifestazione eravamo moltissimi, tutti insieme ad ascoltare l'inno nazionale giapponese, a praticare sotto la guida e il ritmo dato dal Maestro di Cerimonie con il tamburo. Momenti davvero emozionanti. Poi ci sono state le manifesta-

zioni di tutte le prefetture giapponesi seguite da quelle delle altre nazioni.

L'Italia ha partecipato con Marino Genovesi uke Nicola Ronci (ottimo interprete durante tutto il Congresso), e Donatella Lagorio uke Antonia Pezzani.



Su un tatami diviso in 4 quadranti per 4 nazioni abbiamo dato il meglio con Indonesia, Irlanda e Hong Kong. Con incredibile precisione siamo riusciti però a restare completamente tagliati fuori dalle riprese ufficiali. Un po' dispiace, ma gli embukai dei grandi ci hanno consolato. E anche il Sayonara party!



Tutti insieme ad una bella festa, vecchi e nuovi amici, Maestri e autorità davvero in una bella atmosfera con l'augurio del Doshu di ritrovarci tutti nel 2020.

Donatella Lagorio
Dōjō Aikikai Trento
Trento
pratica dal 1978

Il giardiniere del tempio

Andrea Dentale

Fotografie: fornite dall'autore

Credo che qualsiasi praticante di Aikidō, andando in Giappone, non resista al desiderio più o meno sfrenato di recarsi in pellegrinaggio sulla tomba di Ueshiba Morihei a Tanabe o presso il suo ultimo dōjō, a Iwama, dove è rimasto sino alla morte.

Facendo quindi parte della comunità aikidoistica, durante un viaggio in Giappone sono stato colto dal raptus di visitare quest'ultimo luogo, ovvero il sito di Iwama, con il tempio e il dōjō-abitazione di O Sensei.

Parto da Tokyo in treno, quindi scendo alla città di Kasama (Prefettura di Ibaraki), ma la stazione ferroviaria ha la denominazione di *Iwama Station*, poiché il piccolo paese di Iwama è stato inglobato nella più grande città di Kasama nel 2006. Uscendo dalla parte posteriore dell'edificio, si trova subito un busto bronzeo di Ueshiba Morihei, poi si scende un lungo viale rettilineo e dopo circa 250 metri vi è un boschetto sulla destra, dentro il quale vi è lo *shrine* (tempio) shintoista dove O Sensei svolgeva i suoi esercizi spirituali e di preghiera. Mi soffermo in religioso raccoglimento, osservo il cippo della Pace al suo fianco e la grande statua in bronzo di Ueshiba prospiciente.

E' emozionante!

Noto che intorno all'edificio sta lavorando un giardiniere, ha una tuta da lavoro, un cappellino e una mascherina igienica. Con un rastrello pulisce con devota cura le numerose foglie e i rami secchi intorno al tempio, e nel mentre mi osserva scattare foto e fare il turista curioso.

Si avvicina, mi chiede sorridente in un inglese stentato da dove vengo, rispondo dall'Italia e gli spiego che pratico Aikidō, sotto la guida del M.^o Tada Hiroshi.



Il giardiniere, quindi, mi invita a farmi una foto sotto la statua del fondatore, declino gentilmente ma lui insiste e quasi mi prende la macchina fotografica con decisione e mi sollecita allo scatto. Voglio farlo contento, e mi faccio fotografare. Poi si offre di accompagnarmi al dōjō di Ueshiba, lo seguo grato ma cercando nel frattempo qualche spicciolo per la mancia! Mi por-



ta qualche decina di metri oltre il bosco e scopro con entusiasmo il dōjō di O Sensei, magari rimandando ad un'altra narrazione la descrizione del sito. Il giardiniere mi indica 3 praticanti occidentali che si stanno allenando sul tatami, uno è un

ragazzo italiano, un grado kyu, presente nel dōjō per due mesi circa di pratica. Gli altri sono due yudansha, moglie e marito di lingua spagnola. Comunque, terminato il loro allenamento, il giardiniere mi fa

entrare nel dōjō, mi accende le luci, mi illustra le piccole regole e delle attività di pratica, poi mi "intima" in egual modo a prima di farmi fare una fotografia di fronte allo shomen, con le immagini del fondatore e altre "reliquie" poste sulla parete. Declino ancora gentilmente, non voglio fare il turista "all inclusive" ma il giardiniere non sembra accettare repliche

e simpaticamente mi obbliga allo scatto! Poi mi accompagna a visitare l'intero complesso dell'*Aikikai Foundation Ibaraki Branch Dōjō*, spiegandomi in inglese il resto delle attività, orario delle lezioni e le modalità di frequentazione.



Il giardiniere, sempre molto gentilmente, mi porta dentro la cucina e mi presenta ai tre praticanti, seduti intorno al tavolo a preparare il tè in rispettoso raccoglimento, quindi mi siedo anch'io e il giardiniere al mio fianco.

Ognuno ha la sua tazza davanti, aspettando chissà cosa, allora il ragazzo italiano, alla mia domanda su chi fossero gli istruttori nel dōjō, parte dal Doshu per arrivare ad indicare - con lo sguardo - ...il giardiniere!

A giudicare dal ruolo e dall'età, me lo immagino un grado Dan molto elevato quindi, preso dal panico, lo guardo costernato ma lui sorride amabile, cerco di fargli capire con rispettoso impaccio che ho compreso chi fosse, e lui continua a sorridere in modo molto comprensivo.

Vorrei bere il tè per ingoiare la figuraccia (avendo ancora nelle tasche gli spiccioli per la mancia!) ma il mio senso dell'etichetta mi impone di aspettare

che beva il più alto di rango della tavolata, ovvero il maestro-giardinere, ma vedo che anche lui aspetta. Nel frattempo uno dei due yudansha ha deposto una tazza di tè accanto al mio posto, come per aspettare un altro ospite.

Nessuno beve, tutti attendono, compreso il maestro-giardinere...ed intuisco che debba giungere qualcuno a lui "superiore"!

Di botto si apre la porta ed appare un altro...giardiniere! Un vivace vecchietto vestito in tuta, stivali da lavoro e rastrello, ma stavolta non mi frega!

Mi alzo e mi inchino, lui risponde altrettanto con un meraviglioso sorriso e, sedutici tutti quanti, aspettiamo che l'anziano beva il tè per seguirlo a catena e in ordine gerarchico.

La situazione è meravigliosamente surreale, quando sia il vecchietto che il giardiniere rompono il ghiaccio mostrandomi, come un trofeo, un album di polaroid che ritraggono tutti i praticanti e i visitatori del dōjō nel corso degli anni, in particolare cercano gli italiani, con una gentilezza e una cura dell'ospitalità verso di me di cui solo questo popolo è capace! Finito il tè e la conversazione,

sono costretto dagli orari delle inflessibili ferrovie giapponesi a ripartire, non senza prima essermi scattato una foto con tutto il bellissimo gruppo.

Custodisco il ricordo di questa esperienza come una reliquia nel cuore, sperando un giorno di poter prendere parte alle lezioni tenute direttamente da questi due "giardinieri"!

Nel treno, tiro fuori gli spiccioli dalla tasca e ringrazio la mia esitazione nell'elargire mance in giro per il mondo, da buon italiota...

PS

Il primo giardiniere, controllando al ritorno in albergo a Tokyo il sito <http://www13.big.or.jp/~aikikai/index.html>, ho scoperto essere il M° Toshihiro Isoyama, 6° dan, allievo diretto del Fondatore, mentre il "vecchietto" ritengo possa essere stato il M.° Yoshifumi Watahiki, 7° Dan, o il M.° Hiroshi Isoyama, 8° Dan.

E non aggiungo altro.



Andrea Dentale
Dōjō Musubi
Roma
pratica dal 2001

Le quattro libertà di un giardino

Beatrice Testini - Francesco Fonte Basso

Disegni di Beatrice Testini Fotografie: 1) edizioni maestri di giardino 2) japanguide



Questo piccolo ma denso e agile libro, scritto a quattro mani, si propone di parlare del giardino, in particolare di quello giapponese, nei suoi aspetti estetici e simbolici, utilizzando la modalità di una partita a Go.

Pertanto i due “autori/giocatori” alternano i loro interventi come se fossero pietre bianche e nere posate sul tavoliere del Go. Sono così indicati i principi fondamentali, assunti dalla tradizione buddhista, taoista e dall’antico shintō, che sottendono alla pratica di diverse forme d’arte. Prima fra tutte, l’Aikidō.

Riportiamo qui di seguito alcuni passi del libro preceduti dall’introduzione di Lorenzo Casadei.

“Tempo addietro ebbi l’occasione di pranzare con un autentico maestro di musica indiana. Nel corso della conversazione tenne molto a chiarire che l’approccio all’ascolto di questo genere musicale da parte degli occidentali, ai

quali di norma sfuggono gli intervalli più sottili, i «microtoni», è spesso scorretto. L’attenzione non dovrebbe essere posta sulle note, infatti, ma sul “suono senza suono” dal quale emerge ogni Raga e nel quale riposa il senso profondo di tutta una tradizione musicale.

A Kyōto, Kamakura e Kanazawa, il visitatore occidentale resterà senz’altro impressionato dalla bellezza ammaliante e misteriosa dei giardini dei grandi maestri, come Musō Soseki o Kobori Enshu, ma, proprio come per la musica indiana, il senso profondo rischia di non arrivare al suo cuore. Quando scrissi il brevissimo saggio “Il gioco del Go come metafora del paesaggio e del giardino”, come appendice al volume di Sachimine Masui e Beatrice Testini, “San sen sou moku, il giardino giapponese nella tradizione e nel mondo contemporaneo”, partii dall’elementare analogia tra le pietre usate come pedine del gioco e le pietre “piantate”, quindi in gran parte nascoste, che formano l’ossatura dei giardini tradizionali giapponesi. Sia le une che le altre esercitano un riverbero fine, hanno cioè una sfera “energetica” che le circonda e comunicano fra loro.

Nel caso del giardino zen poi, la pietra catalizza forze superiori; essa, ad esempio, invita i Kami della vicina montagna a dimorare nel giardino, secondo la strategia che gli autori del volume citato chiamano opportunamente “ospitalità”.

Nel corso del mio primo viaggio in Giappone avevo compreso che, per apprezzare veramente un simile giardino, era necessario diventare a propria volta una pietra, entrare cioè attivamente in gioco, posizionandosi correttamente, giacché una fruizione estetica passiva è del tutto insufficiente. Eccoli dunque manifestarsi per ciò che sono: magnifici supporti di meditazione e contemplazione che, nella condizione di mente e cuore vuoti e in assenza di masse di turisti che ne confondono gli equilibri, permettono effettivamente di accedere a determinati stati interiori.

Emergono allora anche significati simbolici insiti nell’opera, i riferimenti e le dinamiche si chiariscono: così, ad esempio, una pietra si trasforma in una tigre che in un balzo vi conduce al grande vuoto. Anche questo libro è fatto di pietre, alcune delle quali decisamente strategiche e orientative, che potrebbero rivelarsi preziose al lettore partecipe. L’esigua mole non tragga in inganno: anche in un giardino grande come una tavola di Go è racchiuso l’intero Universo.”

Lorenzo Casadei Roma, 29 gennaio 2016

Abbiamo pensato di intitolare questo nostro lavoro: *Le quattro libertà di un giardino*. Il riferimento diretto è alle quattro libertà di cui gode la pietra del Go quando viene posata sulla tavola del gioco, che corrispondono alle quattro direzioni dello spazio.

Naturalmente ciò non significa che dobbiamo indicare quattro ambiti o quattro aspetti del giardino e che questi debbano essere considerati i più rilevanti: neppure intendiamo proporre quattro approcci attraverso cui illustrare l'essenza del giardino estremo-orientale.

Quattro sono le direzioni dello spazio nella rappresentazione bidimensionale della tavola, un numero simbolico che allude, in realtà, alle indefinite situazioni che si possono sviluppare nel gioco del Go, come espressamente dichiarato nella citazione che apre il libro.

Si possono aggiungere altre due precisazioni a riguardo.

Scopo del Go è creare delle strutture viventi, delle porzioni della scacchiera che non posso-

giacché permette e preserva la vita e non è suscettibile di essere annientato. Inoltre, la griglia della tavola del gioco presenta in tutto 361 punti d'intersezione: sono i 360 punti che corrispondono ai gradi del cerchio, quindi alla totalità, più Uno! Questa è una splendida rappresentazione dell'indefinito.

taggio. Attraverso la forma, bellezza ed efficacia si corrispondono.

Ne abbiamo conferma nelle tecniche dell'Aikidō: perché sia valida la tecnica deve essere anche bella.

Nella forma bella, quindi, circola liberamente il ki, il vento della vita.



Così si apre il più antico trattato del Wei-ch'i a noi pervenuto: *Se, per quanto concerne i numeri della molteplicità degli enti, essi traggono la loro origine dall'Uno, allora anche le trecentosessanta intersezioni sulla tavola da gioco avranno il loro Uno.*

Questo Uno è il punto centrale, da cui si dipartono le prime quattro linee, che si estendono poi nello spazio sino ai confini della tavola e dell'Universo. [...]]

Nel Go la forma concerne le relazioni fra le pietre, e i giocatori devono conoscere la differenza tra le belle e le brutte configurazioni.

Le prime, che mantengono le pietre connesse nel modo più opportuno, sono chiamate con nomi evocativi: rete, diamante, bambù. Le seconde, come il triangolo vuoto, recano svan-

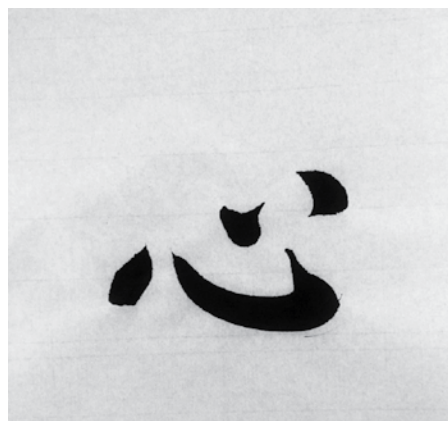
La pietra è viva, dunque: così il mattone, che respira, e in generale l'architettura nel suo insieme, che permette alla comunità umana di sopravvivere e di prosperare.

'Dovrebbe permettere', in verità, giacché, come tutti possono vedere, non accade ormai da lungo tempo." [...]

"Fra tutti i giardini che ho visitato in Giappone ce n'è uno dotato di una potenza singolare, e il cui 'vuoto' risuona dentro di me a distanza di anni.

Adagiato su un'isolata collina nei pressi di Kamakura, il Zuisen-ji è un tempio della scuola buddista Rinzaï fondato nel 1327 dal monaco, poeta e giardiniere Musō Soseki.

Il giardino scavato nella roccia dietro al tempio è composto da un lago a ridosso di una ripida parete di pietra nuda, due ponticelli e un camminamento



Ideogramma di kokoro

no essere catturate dall'avversario: lo spazio in esse racchiuso, per quanto piccolo sia, è quindi virtualmente indefinito,

– oggi vietato al pubblico – che si arrampica fino a un'ampia grotta.

La composizione dell'insieme colpisce per semplicità e bellezza: è chiara, profonda, densa, potente.

Sedersi ad ammirarla lascia senza parole, come se i pensieri stessi svanissero all'istante. Anzi, succede esattamente così: ci si sente allo stesso modo dopo un colpo di gong, quando il suono che prima fa vibrare ogni singola cellula del corpo svanisce nel nulla.

Rimane solo il «suono del vuoto» e d'un tratto anche la mente si fa trasparente.

Mi capita, ogni tanto, di rievocare quel giardino di proposito per ritrovare quella particolare condizione, la stessa con la quale m'immagino Musō compose il giardino.

Egli scrisse un giorno:

Ho gettato la cosa miserabile

Che chiamano 'io'

E son diventato

Il vasto Universo

In modo analogo il fondatore dell'Aikidō, Morihei Ueshiba, descrive l'esperienza vissuta nel momento dell'illuminazione.

Una mattina presto, uscì a prendere dell'acqua nel pozzo del suo giardino quando si sen-



tì pervaso da una luce chiarissima.

Ogni cosa gli apparve nitida e brillante, ed egli comprese di far parte di quel tutto: [...] feci

l'esperienza di percepire l'universo intero nel mio corpo. [...] Vedevo che tutta la creazione – esseri umani, piante, animali, pesci, insetti – era interconnessa ed emanava da un'unica fonte. Mi sentivo pieno di gratitu-

dine e rispetto per il divino.”

Le quattro libertà di un giardino è stato finito di stampare a Cuneo nel Febbraio 2016, è composto da 80 densissime pagine, costa 10 euro.

Lo si può ordinare presso: edizioni@maestridigiardino.com

Codice ISBN: 978-88-98150-28-1

Beatrice Testini
Dōjō Katsura
Padova
pratica dal 1995



Tempio Zuisenji (particolare)

Il gioco del Go

Marco Fava

Fotografie: venetogo.it

*L'articolo di Beatrice Testini, nelle pagine precedenti, parla lungamente del gioco del Go. Probabilmente, avrete anche visto il film *A beautiful mind* dove John Nash (Russel Crowe) dopo essere stato battuto a Go da Martin Hansen (Josh Lucas) va via affermando che l'altro non doveva vincere poiché il suo gioco era stato perfetto ed aveva fatto la prima mossa.*

Per incuriosirvi ulteriormente aggiungiamo che in questo gioco esiste il bianco ed il nero ma anche il kyū ed il dan... insomma è un'arte marziale!!!

Ma in cosa consiste questo gioco, che può essere considerato il gioco giapponese per antonomasia? Lo abbiamo chiesto all'associazione "VenetoGo" il cui Presidente, Marco Fava è praticante presso il Shingetsu Dōjō di Treviso ([/www.venetogo.it](http://www.venetogo.it)) e sul cui sito potrete trovare non solo ogni ulteriore dettaglio ma anche la possibilità di giocare online! Ringraziamo tantissimo Marco e tutto lo staff di Veneto Go per la gentilezza e disponibilità.

Subito una precisazione circa il nome: quello originario è cinese, ed è *Weiqi*, formato dall'unione dei caratteri 圍 accerchiare e 棋 pietra, pedina mentre quello giapponese è *Igo* 囲碁, europeizzato in *Go*.



Parecchie sono le ipotesi circa la sua invenzione: una narra che il Go fu inventato dall'imperatore leggendario Yao (regnante 2357-2256 A.C.) come un divertimento per suo figlio; una seconda afferma che l'Imperatore Shun (regnante 2255-2205 A.C.) avesse creato il gioco nelle speranze di migliorare la prodezza mentale del figlio; una terza dice che Wu, un vassallo dell'Imperatore Jie (regnante 1818-1766 A.C.), abbia inventato il Go così i come giochi di carte; infine, una quarta teoria

suggerisce che il Go sia stato sviluppato da astrologi di corte durante la dinastia di Zhou (1045-255 A.C.).

Quale sia la nascita il weiqi ha avuto alterne fortune in quanto considerato deleterio e la pratica consentita solo a una stretta cerchia di personalità.

Nel secolo VIII fu introdotto in Giappone dove ebbe la sua massima espansione assurgendo al ruolo di arte marziale.

In Occidente il Go è giunto assai tardi: la prima menzione è contenuta in un testo del missionario italiano Matteo Ricci (XVII sec.), ma rimase di fatto sconosciuto sino al XIX sec., quando l'emigrazione cinese negli Stati Uniti ne favorì la diffusione.

Il gioco raggiunse una certa notorietà nel corso del XIX secolo, divenendo anche un diffuso gioco di strategia presso la Marina Imperiale asburgica con 200 giocatori attivi in Pola prima della Grande Guerra e con un mensile (*Deutsche Gozeitung*) pubblicato a Graz già nel 1909.

Uno degli abbonati (inizialmente erano 47) era Lasker, allora

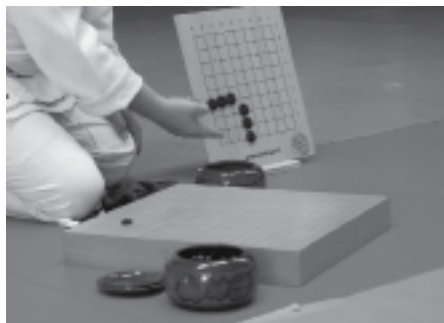
Campione del Mondo di Scacchi. Il gioco ebbe poi diffusione mondiale nel corso del secolo.

Oltre nel già citato *A beautiful mind*, potrete vedere giocare il Go in *Benevenuti in Paradiso* di Alan Parker del 1990, *Sanjuro* di Akira Kurosawa del 1962, ed in moltissimi film di Yasujiro Ozu. Per un elenco completo di film, tv e anime con scene di Go si rimanda al completo ed esaustivo sito:

[netogo.it/index.php/curiosita-sul-go](http://www.venetogo.it/index.php/curiosita-sul-go).

La scacchiera tradizionale (*goban*) sulla quale si svolge il gioco è un blocco di legno massiccio, sulla superficie del quale è ricavato un reticolo di 19x19 linee. La scacchiera non è quadrata ma leggermente rettangolare, questo per compensare la deformazione prospettica all'occhio che la farebbe sembrare asimmetrica al giocatore se fosse un quadrato perfetto.

In passato erano in uso anche magnifici capolavori in lacca ed ebano riccamente istoriati, ed anche in pietra pregiata, sui quali si usavano perfino impie-



gare pietre preziose al posto delle pedine.

Le pedine sono circolari, perlopiù biconvesse, ricavate da comune pietra nera (le pedine nere) e spesso conchiglia bianca. In passato veniva impiegato l'avorio per le pietre bianche e la giada per le nere; un particolare non di poco conto era lo spessore, assai rilevante nei popoli abituati a stuoie e tatami. Le pedine sono dette pietre (*ishi*) e vengono conservate in eleganti appositi contenitori tondeggianti di legno pregiato, detti *goke*. Anche questi hanno una conformazione particolare affinché il coperchio possa venire impiegato durante il gioco, rovesciato come un piattino, per porvi i prigionieri in modo ben visibile.

Il gioco si svolge a turno, sui 361 incroci (formati dal reticolo di 19x19 linee), ponendovi una ed una sola pietra per volta, in corrispondenza di un qualsiasi incrocio libero. Ogni pietra quando viene posta sul *goban* ha 4 libertà, ossia 4 incroci direttamente adiacenti l'incrocio sul quale viene posta la pietra; quest'ultima sopravvive fino a che possiede almeno una libertà (incrocio adiacente non occupato da alcuna pietra).

La pietra o il gruppo di pietre

che hanno tutte le loro libertà occupate da pietre del colore avversario (trovandosi così completamente circondate) sono perdute e vengono ritirate e cedute all'avversario (prigionieri).



Il fine del gioco è quello di circondare il maggior numero possibile di incroci liberi dei 361 iniziali creando dei recinti (territorio). Le pietre una volta giocate non possono mai essere spostate, e si possono porre ovunque sulla scacchiera, tranne in aree ove sarebbero immediatamente prive di libertà (suicidio).

Non è assolutamente necessario che il gioco si svolga su scacchiere da 19 linee, ed in passato sono state assai diffuse scacchiere di 17 linee, ancora in uso in Tibet. Sono invece correntemente in uso scacchiere da 9x9 e 13x13 linee a fini didattici e per partite veloci. In teoria sono impiegabili anche scacchiere maggiori di 19x19, senza modifica alcuna alle regole; ma si tratta di curiosità perché già a 19x19 il gioco trascende le capacità di analisi umane.

Caratteristica peculiare del Go è di essere considerata in tutto e per tutto un'arte marziale che ricalcano la sua struttura gerarchica, partendo da un antico sistema usato in Cina (9 Pin Zhi)

poi rivisto da Honimbo Dosaku (1645-1702) un grande Maestro di Go e infine inserito nelle arti marziali da Kano Jigoro nel 1883. Il giocatore novizio possiede il grado più basso, o 30° grado (kyu) e giocando può adire ai livelli superiori... Ma, attenzione! Un kyu corrisponde ad una pietra di handicap; e quindi la differenza di grado tra giocatori corrisponderà al numero delle pietre di handicap tra loro necessarie per una partita equilibrata.

Ogni giocatore decide liberamente il proprio livello, come ovvio dichiarando un livello superiore ci si troverà a giocare alla pari contro avversari più forti; questo metodo è così efficace da rendere necessario, in occasione di tornei ufficiali, il gioco ad handicap ridotto (ad esempio ridotto di 2 pietre), per evitare che i giocatori si sottoestimino per ottenere maggiore handicap a loro favore!

Nel panorama italiano si possono trovare nuclei di giocatori attivi presso quasi tutti i capoluoghi di provincia, ed esistono numerosi tornei a carattere nazionale ed internazionale.



Locandina stage organizzato a Treviso dall'Accademia di Cultura ed Arte Tradizionale Giapponese

Marco Fava
Shingetsu Dōjō
Treviso
pratica dal 2010

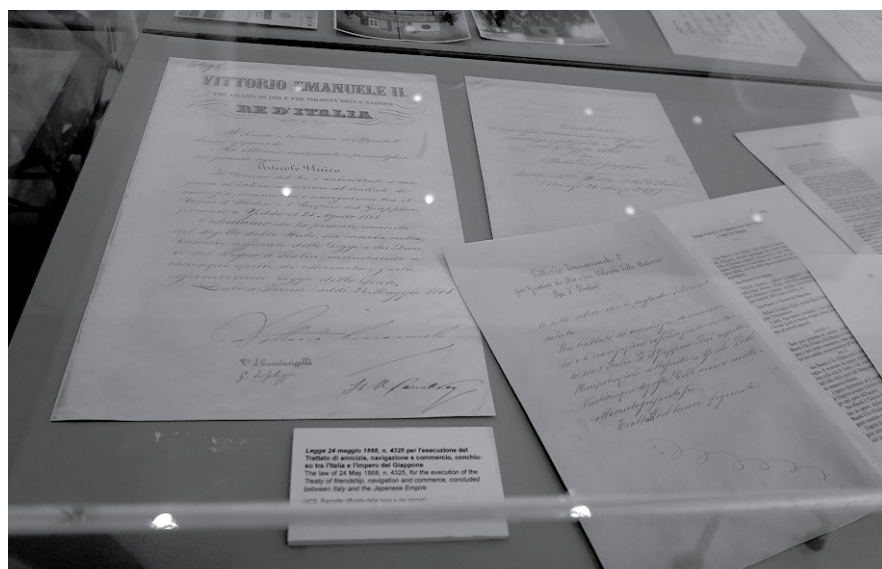
150° anniversario delle relazioni tra Italia e Giappone

La Redazione

Fotografie: fornite da Paolo Bottoni

Nel 1866 sull'onda della apertura delle frontiere giapponesi imposta a forza pochi anni prima da una agguerrita flotta militare statunitense agli ordini del commodoro Perry, anche le principali potenze europee tentavano di intavolare rapporti con quella terra lontana che si immaginava piena di ricchezze, stipulando trattati politici e commerciali.

Ricorreva quindi nel 2016 il 150° anniversario di molti di questi trattati, e nei paesi interessati si sono organizzate diverse manifestazioni per ricordarli e celebrarli, tra cui un importante seminario di aikidō a Bruxelles con la partecipazione del doshu Moriteru Ueshiba..



Regio decreto del 1866

invitato istituzioni, associazioni e privati a organizzare eventi che sarebbero stati inseriti, a patto di rispettare naturalmente determinate condizioni, nel programma ufficiale e ne avrebbero potuto utilizzare il logo.

Citando dal comunicato ufficiale che lanciava le celebrazioni per il “150° anniversario delle relazioni tra Giappone Italia”: “Il 2016 segna il trascorrere di 150 anni dal 1866, secondo anno dell’Era Keiō che, con la conclusione del Trattato

di Amicizia e Commercio tra Giappone e Italia, vide l’instaurarsi delle relazioni diplomatiche tra i due Paesi. Da allora un costante flusso di persone tra Giappone e Italia ha permesso di costruire ottime relazioni in tutti gli ambiti. L’anniversario costituisce dunque un’importante occasione, oltre che per ripercorrere il cammino di tali fruttuose relazioni, per rendere ancora più forti e solidi i legami a venire, approfondendo ulteriormente le relazioni di interscambio ora in atto. Auspichiamo che numerosissimi siano i singoli o le organizzazioni che vorranno prendere parte alle manifestazioni celebrative di questo importante anniversario.”
Raccogliendo l’invito, si è tenu-



Archivio Centrale

Non ha fatto eccezione l’Italia: l’ambasciata del Giappone ha

condo anno dell’Era Keiō che, con la conclusione del Trattato

to nel mese di ottobre presso l'Archivio Centrale dello Stato in Roma ove sono depositati il Trattato in questione e la sua ratifica da parte del re d'Italia Vittorio Emanuele II, un evento incentrato sulla mostra *Ligustro e il suo Giappone*, ove erano esposte numerose opere dell'artista di Imperia che ha saputo ridare vita all'arte giapponese della stampa *nishiki-e*. I lettori di Aikido già lo cono-

Pigorini. E' lì infatti che è conservata gran parte della documentazione e del materiale acquisito nel corso della missione italiana incaricata della stipula del trattato, che pervenne in Giappone dopo un lungo e avventuroso viaggio a bordo della pirocorvetta Magenta. Il giovane Enrico Giglioli, assistente del prof. De Filippi, lo dovette sostituire dopo la sua morte per malattia durante il viaggio.

to ha raccolto nel Giappone del 1866. Una parte della mostra era inoltre dedicata alla scuola di fotografia (*shashin*) di Yokohama, ove operarono sia artisti giapponesi che occidentali, tra cui il più famoso di tutti rimane probabilmente l'altro italiano, perlomeno di origine se non di passaporto (va ricordato che solo in quegli anni nacque il Regno d'Italia), Felice Beato. Era esposto anche parte del materiale fotografico che Giglioli acquisì negli anni seguenti, divenuto ormai una figura importante della cultura italiana. Forse questa continua ricerca di testimonianze del sol levante è un ulteriore sintomo di quel sentimento esternato quando poco più che ventenne risaliva a bordo della Magenta per tornare in patria, in una frase che è diventata anche e giustamente il titolo della mostra "*Lascio il Giappone a malincuore*".

La seconda mostra, presso l'Archivio Centrale dello Stato, si è svolta con il patrocinio della Città di Imperia, della Fondazione Italia Giappone, dell'Istituto Giapponese di Cultura, dell'Accademia Europea di Manga, dell'Associazione A&A Music, dell'Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese – Aikikai d'Italia, dell'Organizzazione Ikebana International e del Centro Diffusione Origami. L'Archivio Centrale dello Stato ha esposto alcuni dei più importanti e significativi documenti conservati nell'Istituto: il Regio decreto legislativo del 24 marzo 1868 che ratificava il Trattato di amicizia, commercio e navigazione tra il Regno d'Italia e l'Impero del Giappone, firmato a Jeddo il 25 agosto 1866. Tra gli altri importanti documenti appartenenti al fondo archivi-



Sala superiore dell'Archivio (particolare)

scono, dobbiamo purtroppo dire loro che Ligustro, al secolo Giovanni Berio, è scomparso nel dicembre 2015. A latere si sono svolte numerose manifestazioni in cui artisti italiani e giapponesi hanno collaborato per far conoscere al pubblico lo spirito e la pratica del *chanoyu*, dell'*origami*, dell'*ikebana*, dei disegni *manga*, degli strumenti denominati *music bells* e infine dell'*aikidō*. Non si allarmi il lettore udendo tanti termini giapponesi forse a lui non familiari: ne riparleremo più avanti.

Ma vogliamo prima rendere conto di un'altra importante mostra che si è tenuta, sempre a Roma, nei mesi di settembre e ottobre 2016, presso il Museo Preistorico ed Etnografico

Fu lui a raccogliere e poi classificare i materiali di interesse etnografico. Uno degli obiettivi della missione, di natura riservata, era inoltre l'apertura di un canale di commercio con i fabbricanti giapponesi di seta per dare uno sbocco sul mercato alle industrie tessili italiane a corto di materie prime. Venne inoltre tentato con ogni mezzo, anche clandestino di importare in Italia dei bachi da seta.

La mostra, organizzata dalla curatrice della sezione asiatica del museo dott.ssa Paderni che l'ha cortesemente illustrata, esponeva forse per la prima volta in modo organico il materiale e gli scritti di Giglioli, lasciando che fosse lui a illustrare quanto ha visto, quanto ha trovato, quan-

stico del Ministero della Cultura Popolare la planimetria della Casa della Cultura italiana a Tokyo inaugurata il 29 marzo 1941. Sorse grazie alle donazioni della Fondazione Harada e del barone Takaharu Mitsui allo scopo di "...alimentare le correnti di pensiero, di simpatia e di solidarietà tra Tokyo e Roma". In mostra, ancora, foto d'epoca, elaborati grafici, ritagli di giornale e scritti autografi di Umberto Saba e Giuseppe Ungaretti destinati alla pubblicazione sulla Rivista italo giapponese (*Italia*). Importanti testimonianze della continuità e della intensità dei rapporti culturali tra i due differenti paesi, nell'arco di questi 150 anni.

La sezione *Ligustro e il suo Giappone* esponeva circa 60 opere del maestro stampate su carte pregiate giapponesi fatte a mano, attrezzi da lavoro e materiale donato alla Biblioteca Civica Leonardo Lagorio del Comune di Imperia (legni incisi delle matrici, *surimono* ossia stampe celebrative in esemplare unico o comunque con tiraggio limitato, faldoni contenenti corrispondenza con Jack Hillier¹⁾, il pregiatissimo libro 12 *haiku* di Matsuo Bashō con le chiosa composte dal prof. Koji Nishimoto, direttore dell'Istituto Giapponese di Cultura di Roma. Infine alcune tesi universitarie elaborate e discusse dai suoi allievi

Solo la visione dal vivo permette di apprezzare in tutto il loro splendore le stampe di Ligustro: *nishiki-e* ha il significato letterale di pittura-brocato perché il sovrapporsi dei colori e dei

pigmenti accuratamente bilanciato - e nelle opere di Ligustro sempre diverso da un tiraggio all'altro - permette una stampa a rilievo, quasi tridimensionale, che assume spesso alla visione l'aspetto del velluto.



Presentazione del libro "50 anni di aikidō in Italia"

Erano esposte come detto alcune matrici in legno costruite personalmente da Ligustro per utilizzarle nella stampa, una per ogni differente colore e si pensi che alcune opere arrivano a utilizzarne centinaia. La presenza e le spiegazioni di Francesco Berio, organizzatore della mostra e figlio dell'artista, hanno permesso al pubblico di avvicinarsi con maggiore cognizione di causa alle straordinarie opere del maestro, che ha saputo unire, accostare, alternare tematiche squisitamente giapponesi ad altre appartenenti al nostro mondo.

[...] *Nessuna riproduzione può "rendere giustizia" all'originale, sia per la brillantezza metallica della patina di oro e argento, sia per la superficie trattata con lacca e mica o per la stampa cieca usata per ottenere effetti di rilievo. [...] Sempre nelle opere di Ligustro*

c'è questo tipo di inaspettata poesia espressa in incisioni su legno con colori di incredibile raffinatezza. Esse sono uniche tra le opere grafiche moderne. [...] Il mondo adesso è malato, e ci serve qualcosa di luminoso

e speranzoso, come le sue stampe. [...] Numerosi sono stati gli artisti occidentali che hanno tentato di realizzare stampe a colori usando i blocchi di legno incisi: per esempio Henry Riviere e John Platt, ma nessuno ha raggiunto la maestria di Ligustro, sia nella padronanza della

complessità tecnica di incisione che in quella della stampa.

Ma è tempo ora di illustrare anche i vari eventi che si sono succeduti nell'arco della giornata. Dalle ore 11 alle ore 19, al termine della presentazione ufficiale, un flusso continuo ed ininterrotto di persone ha partecipato all'evento, dimostrando con attestazioni di stima, affetto e riconoscenza quanto di eccellente e non comune offrivano loro la luce e la profondità delle opere di Ligustro.

Per la parte concernente l'aikidō, molte persone si sono interessate ai tre eventi previsti: la mostra fotografica sui 50 anni dell'associazione, il video La via armoniosa della regista Francesca Catarci, presente all'evento, che illustra il seminario di autunno diretto dal maestro Hiroshi Tada nel 1992 presso il Dōjō Centrale di Roma, e la presentazione

1) Jack Ronald Hillier (Fulham, Inghilterra, 1912-1995), che abbiamo già nominato, fu la massima autorità europea nel campo delle stampe giapponesi, coprendo nella sua attività di critico e scrittore sia la produzione ukiyo-e, nata originariamente per celebrare il mondo fluttuante dei quartieri del piacere che gli altri generi artistici. I suoi numerosi testi rimangono ancora oggi un esempio insuperato di chiarezza e rigore espositivi.



Momento della mostra

del libro *1964-2014, 50 anni di aikido in Italia*. Dopo la mostra fotografica, per sua natura statica ma che già aveva attirato comunque un numero notevole di visitatori, il video ha offerto agli spettatori ulteriori chiavi di comprensione mostrando lo svolgimento di una lezione e non una *dimostrazione*.

Sono così emersi, vedendo l'arte in movimento, nella esecuzione di un grande maestro, i legami altrimenti non immediatamente evidenti tra un'arte corporea che non lascia tracce materiali dopo il suo compimento e le arti figurative come le stampe *nishiki-e* di Ligustro, il concepimento e la creazione di storie *manga*, gli allestimenti di composizioni *origami* o *ikebana*. Più immediato se vogliamo il legame tra l'*aikidō* e il *chanoyu*, comunemente nota come *cerimonia del the*, altra arte che apparentemente si esaurisce nella sua esecuzione.

La presentazione del libro da parte dell'autore, Paolo Bottoni, ha permesso al pubblico di toccare con mano quanto lavoro rimasto finora celato abbia permesso il fiorire della cultura giapponese in Italia, quanti

italiani vi abbiano contribuito e quanto a lungo, e quali favorevoli prospettive si possano attendere per il futuro.

Per l'*ikebana* era presente il Chapter di Roma di Ikebana International presieduto da Luca Ramacciotti, con rappresentanti delle scuole Ikenobo (Bhavna Maru), Ohara (Silvana Mattei e Romilda Iovacchini) e Sogetsu (Lucio Farinelli e Luca Ramacciotti).

E' stato presentato un percorso storico e stilistico dell'arte, che crea composizioni floreali in armonia con la natura e col susseguirsi delle stagioni.

Il Centro Diffusione Origami ha partecipato con entusiasmo alla manifestazione proponendo una esposizione di modelli *origami* significativi, sia figurativi che geometrici, creati da autori italiani ed internazionali. Inoltre ha realizzato un laboratorio di piegatura di *origami* tradizionali che è

stato molto seguito, da grandi e piccini.

Durante tutto l'evento, per la sezione dedicata allo *shodō*, alcuni allievi del maestro Norio Nagayama, fondatore della scuola Bokushin, che fa capo alla JECF (Japan Educational Calligraphy Federation di Tokyo), hanno dato vita ad un frequentatissimo laboratorio di calligrafia, in cui moltissimi visitatori si sono immersi, apprezzando la pratica di una

via tanto antica quanto impegnativa. Impegnativa ma mirata alla ricerca e l'incontro con sé stessi.

Le storie *manga* contrariamente all'opinione corrente hanno in Giappone una lunga tradizione e non sono solamente un fenomeno esploso improvvisamente da pochi anni tra gli adolescenti. Uno dei libri più famosi nella storia dell'*ukiyo-e* è infatti *Hokusai manga*, opera del celeberrimo artista. Per i *manga* erano presenti le insegnanti Barbara Montruccoli e Marvi Manzoni della Accademia Europea di Manga. Hanno allestito un validissimo ed apprezzato laboratorio frequentato naturalmente da giovani e



Sezione Ikebana



Concerto Music bells

giovanissimi, che si sono potuti cimentare in questa forma di arte qualificata e stimolante.

La presenza della maestra di *cha-no-yu* Michiko Nojiri (per la cerimonia del the), ha fatto conoscere un ulteriore percorso di avvicinamento alle arti di "comportamento". Nojiri *sama* risiede a Roma fin dagli anni 60 ed è da allora un importantissimo punto di riferimento per quanti si interessano alla cultura giapponese, nonché per molti praticanti di *aikidō*.

Il concerto di *music bells*, strumenti di recente diffusione che sono rapidamente divenuti molto popolari in Giappone, ha permesso al pubblico di comprendere che lo strumento primario di ogni arte è l'essere umano e che all'arte si può avvicinare chiunque.

A conclusione della serata, infatti, il folto pubblico, presente per i vari eventi, ha potuto assistere al concerto per campanelli diretto ed interpretato in modo impeccabile dalla cantante Ayumi Fujii e dalle sue musiciste: Ayako Orihara, Benedetta

Sette e Yuka Matsubara.

Non si può passare sotto silenzio l'apprezzamento dei dirigenti dell'Archivio Centrale dello Stato, piacevolmente sorpresi dalla notevole affluenza di un pubblico interessato e coinvolto.

Naturalmente va alle istituzioni che hanno messo a disposizione questa importante struttura, e al personale tutto che si è prodigato nel corso dell'evento, il ringraziamento di quanti hanno contribuito alla manifestazione e – crediamo – di tutti i partecipanti.

E' auspicabile che iniziative del genere siano possibili più spesso.

E che l'Aikikai d'Italia sia sempre più disponibile ad aderirvi, rimarcando l'appartenenza dell'arte dell'*aikidō* alla sfera culturale.

Paolo Bottoni
Dōjō Musubi
Roma
pratica dal 1974



Origami italiani in Giappone per i 150 anni di relazioni

Gianna Alice

Fotografie: fornite dall'autrice



Anche questa volta hanno cercato di costringermi a scrivere qualche riga e data l'occasione non posso più rifiutarmi... Come qualcuno già sa, lo scorso anno sono stata invitata per ben due volte in Giappone ad esporre ed insegnare i miei modelli di origami e quest'anno li ho trasformati in verde-bianco-rosso per presentarli a Tokyo in una personale presso il prestigioso Origami Kaikan per festeggiare i 150 anni di relazioni tra Giappone ed Italia. Quando mi hanno chiesto di presentare degli origami che rappresentassero l'Italia mi sono sentita svenire... che faccio? gli spaghetti? Nemmeno a parlarne, sarebbero striscioline di carta ...oppure la pizza? No, troppo piatta... Il caffè? Per ca-

rità, quello è liquido... Il colosso? Troppo rotondo e rotto ... Per fortuna dovevo prevedere 3 workshops e non uno solo, così ho temporeggiato proponendo per primo un modulare sferico da 30 moduli da realizzare in verde-bianco-rosso che è stato pubblicato quest'anno in copertina dalla Nippon Origami Association dove però lo si vede multicolore.

Poi ho previsto un secondo workshop con modelli di stelle e un ufo, ma alla fine ho proprio dovuto affrontare il problema Italia. Non essendo riuscita a fare una Mole Antonelliana all'altezza della situazione, ho proposto dei "gianduiotti modulari" per sentirmi a Torino e perché ai giapponesi i cioccolato italiano piace molto (hanno Nutella, cioccolatini Ferrero, baci Perugini, gianduiotti, etc....). Inoltre, dato che in estate a Tokyo fa un caldo che scioglie il cervello e il gelato italiano è molto apprezzato ho presentato un cono modulare al quale ho poi aggiunto una caramella che è risultata difficilina e dato che si trattava di cibi da gustare, ecco anche il mio modello di bocca! e la pasta? Non poteva mancare perciò al posto degli spaghetti ho proposto le farfalle al basilico (che ai

giapponesi piace...).

So che non si è trattato di un'idea geniale perché occorreva un po' di colla, cosa che di solito non rientra nei miei modelli, ma per questa volta non ho saputo far di meglio.

Ad essere sincera è andato tutto bene a parte il fatto che è occorso più tempo del previsto per realizzare tutto.

Spero di non aver fatto fare brutte figure all'Italia dato che la mostra, prevista per luglio ed agosto, è stata prorogata di un mese anche se ero già tornata... Comunque, sono stati due anni molto intensi per me e sono riuscita a fare anche buona pubblicità all'aikidō nonostante tra le mani avessi della carta come uke... ed ho avuto l'onore di avere come allieva niente-meno che la bravissima sig.ra Kana Uchikoga del Gessoji, il dōjō del Maestro Tada!



Gianna Alice
Dōjō Kishintai
Torino
pratica dal 1987

La via dei Samurai continua fino a Cuba

Jun Nomoto Sensei 7° Dan Dōjō Hakkenkai Tokyo

Fotografie: fornite dall'autore



Il raduno a Cuba

Il 25 Febbraio 2016 sono partito da Tokyo per svolgere un seminario di Aikidō a Cuba insieme a Kano Yamanaka 6° dan, Yutaka Hiuga 6° dan, Sumiko Ishida 3° dan.

Nonostante il nostro aereo avesse accumulato sei ore di ritardo, all'aeroporto ad attenderci abbiamo trovato il Signor Barba, presidente del Cuba HAKKENKAI, che ci ha accolto con uno strepitoso benvenuto.

Per questa occasione erano presenti dall'Italia il M° Simone Braini 5° dan del dōjō di Ventimiglia e Thomas Ladurner 2° dan del dōjō di Merano, a noi gemellati.

A causa del ritardo aereo siamo arrivati alle cinque di mattina poche ore prima dell'inizio del raduno così abbiamo aperto il seminario senza aver dormito.

tra cui il Karate, Jujutsu, Iaidō, Ninjutsu. L'embukai si è chiuso con nostra dimostrazione di Aikidō, che ha riscosso molto successo e ha visto un pubblico entusiasta. A dimostrazione dell'interesse che questo tipo di eventi suscita nelle persone, il canale TV giapponese NHK, aveva mandato in onda un servizio riguardante lo stesso raduno svoltosi a Cuba nel 2015.

L'incontro con il Sig. Barba

La storia è iniziata due anni fa. Nel 2014 mi recai a Cuba all'Avana insieme ad un mio amico giapponese e una volta lì mi misi alla ricerca di un dōjō di Aikidō, ma non riuscivo a trovarlo, finché il direttore dell'albergo dove alloggiavo mi chiese perché indossavo una maglietta con il logo dell'Aikidō. Fu così che mi presentò un uomo, un vero gigante alto 185 cm per 130 kg, un vero Steven Seagal!! Questo grosso signore è famoso

La durata dello stesso è stata di tre giorni: nei primi due i partecipanti si sono allenati per sei ore al giorno. C'erano 100 iscritti di 12 dōjō della capitale cubana. E' stata tenuta anche una sessione speciale di esami, durante la quale tre praticanti hanno ottenuto il 3° Dan e quattro il 2° Dan.

Il terzo e ultimo giorno c'è stato, come evento speciale, un Embukai al quale hanno partecipato varie discipline marziali,



Davanti alla Fortezza

all'Avana per essere amante della cultura Giapponese, collabora anche con l'Ambasciata per diversi eventi tra i quali anche l'Aikidō, gli Origami e lo Shodō.

Il Signor Jose Barba abita a quindici minuti di auto dall'Avana, a Cojimar, il luogo dove abbiamo fatto il raduno e l'Embukai, famosa località in cui Hemingway ambientò "Il vecchio e il mare".



Dopo Aikidō

Con lui abbiamo frequentato anche il ristorante "La Terraza", locale preferito dallo stesso Hemingway.

Il Signor Jose Barba è attualmente 3° Dan di Aikidō e presidente del Cuba Aikidō Hakkenkai.

Il legame fra Cuba e Giappone

Nel 2014, quando incontrai Jose Barba si celebrava anche il 400° anniversario del primo incontro a livello politico tra i nostri due paesi.

Nel 1613, il Signore feudale del Sendai decise di intraprendere delle relazioni diplomatiche con gli Spagnoli e quindi di mandare una delegazione giapponese in Spagna ed in Italia per ottenere il beneplacito dal Papa su rapporti com-

merciali e religiosi.

Venne quindi formata una delegazione con a capo il famoso samurai Tsunenaga Hasekura che intraprese il viaggio verso l'Europa via Oceano Pacifico.

La delegazione giapponese sbarcò ad Acapulco, sulla costa Occidentale del Messico attraversando il paese a piedi fino ad Veracruz dove si imbarcò sull'armata spagnola alla volta dell'Europa.

Fecero tappa a Cuba dove si fermarono per due settimane tra luglio e agosto del 1614. In ricordo, nella città vecchia dell'Avana, c'è una statua raffigurante Tsunenaga Hasekura che guarda verso Nord Est indicando con il suo ventaglio, e sembra voler dire "vado a Roma". Dai cittadini cubani è chiamata "La Statua del Samurai".

A Cuba nel 1891 arrivò un famoso studioso giapponese: Kumagusu Minakata grande amico di O Sensei, raggiunse l'isola per studiare la botanica locale. Si trattava di una persona molto eccentrica, un genio in molte attività fra cui quelle circensi. Infatti durante la sua permanenza a Cuba lavorò per il circo locale.

Lo stato attuale di Cuba

Il reddito medio cubano è di 25 – 30 dollari mensili pro-capite. Durante l'allenamento di Aikidō, i praticanti si mettevano dei keikogi di vario tipo tra cui alcuni fatti a mano, perché troppo costosi da comprare.

Conoscendo la situazione noi avevamo portato otto keikogi dal Giappone per regalarli al dōjō. Li hanno indossati subito e hanno iniziato ad usarli con molto entusiasmo.

La situazione è un po' approssimativa: i keikogi sono arrangiati, il dōjō non è comodo, ma la passione per l'Aikidō è meravigliosamente alta. I cubani hanno un carattere positivo e un senso innato del ritmo.

A Cuba il tempo sembra trascorrere tranquillamente.

Nonostante il basso tenore di vita, dovuto all'embargo (recentemente finito), l'ambiente è attraente con palazzi in stile coloniale e le macchine di epoca classica.

Mentre scrivo questo racconto ho ricevuto due notizie dall'Ambasciata Giapponese a Cuba: una è che i diplomi per i sette praticanti che hanno superato l'esame sono arrivati, l'altra è che l'Ambasciata ha regalato loro dei contenitori cilindrici per i diplomi.

Sono sicuro che questi sette samurai saranno artefici del futuro del Cuba Aikidō Hakkenkai.



Dōjō all'aperto

Aikidō e Oncologia: un incontro sulla Via dell'Armonia

Marco Mazzoni

Fotografie: fornite dall'autore

Un anno e mezzo fa è iniziata la nostra piccola grande avventura e qualcuno ci ha creduto come noi.

Abbiamo iniziato a collaborare con la ONLUS Nuova Oncologia Integrata che propone, sotto la guida della Dott.ssa Livia Bidin, medico chirurgo specializzata in oncologia presso l'ASL di Piacenza, attività non mediche di supporto ai pazienti oncologici. Ci sono stati affidati 8 pazienti del reparto di Oncologia dell'Ospedale di Piacenza.

Ci siamo quindi ispirati ad un programma messo a punto dalla "Aikidō Resolution Foundation" chiamato "Cut the Can-

cer" che insegna ai pazienti oncologici alcune nozioni fisiche e filosofiche del Budo al fine di aiutarli a combattere contro il cancro e promuovere la loro crescita personale.

Lo studio di tale arte marziale infatti, aiuta a sconfiggere i nemici insiti in se stessi e a trasformare la propria vita in qualcosa di meraviglioso e utile per l'Universo.

Il progetto prevede quindi l'insegnamento dell'Aikidō sia ai pazienti affetti da patologia tumorale, sia ai loro caregivers e consiste nello studio delle

tre componenti principali di questa arte marziale:

- esercizi di stretching e rafforzamento;
- studio dell'utilizzo del bokken (spada di legno), che simboleggia l'opportunità di tagliare le proprie paure ed insicurezze;
- meditazione Zen ed esercizi di respirazione.

Era arrivato finalmente il momento di mettere in pratica gli insegnamenti dei Maestri Tada e Hosokawa, utilizzare la pratica per trovare il benessere fisico e psichico.

Il progetto messo a punto per la nostra realtà locale prevede esercizi di respirazione, concentrazione, esercizi di stretching e tecniche a mani nude

Siamo entrati in questo gruppo in punta di piedi partendo dalla respirazione, concentrazione e rilassamento sia mentale che fisico, ispirandoci alla definizione di Aikidō proposta dal suo



fondatore, ovvero "meditazione in movimento".

Successivamente siamo passati all'insegnamento di esercizi di stretching e tecniche a mani nude con il coinvolgimento di un partner. Tale pratica favorisce la socializzazione fra i partecipanti tramite l'interazione corporea ed insegna inoltre due importanti principi su cui si fonda l'Aikidō, ovvero il rispetto per l'avversario, con particolare attenzione alla sua incolumità e la non competitività.

Infine siamo arrivati all'utilizzo delle armi con kata di jo e bok-





ken che hanno entusiasmato tutti.

Durante la pratica abbiamo sperimentato quello che da sempre il Maestro Tada ci insegna durante il Kinorenma e cioè “forgiare la propria energia vitale” E’ proprio vero, l’aikidō entra con il tempo nella tua vita ed ogni giorno lo ritrovi in ogni movimento, in ogni respiro. Come dice il Maestro non è solo palestra.

Questa meravigliosa esperienza ci ha offerto uno scambio continuo con i pazienti, con il tempo abbiamo visto crescere l’entusiasmo ed abbiamo potuto notare come i movimenti, la concentrazione, l’armonia, l’energia,

l’unione mente-corpo aumentava settimana dopo settimana. Arriviamo poi all’apice della nostra esperienza, perché grazie al Maestro Zoppi, al nostro Presidente Genovesi, ma soprattutto al Maestro Tada, questa estate siamo riusciti a portare al kinorenma una piccola rappresentanza di

questi pazienti ed indubbiamente è stata, sia per noi, ma soprattutto per loro, un’esperienza meravigliosa.

Il carisma e l’energia del Maestro trasparivano in ogni movimento, in ogni parola, siamo tornati a casa tutti molto più carichi e pronti per iniziare un altro anno di aikidō insieme. GRAZIE MAESTRO.

Marco Mazzoni
Dōjō Fudoshin
Piacenza
pratica dal 1980



Essenza dell'Aikidō

Rober Fabbretti

Immagine: fornita dall'autore

Le tecniche di Aikidō, si generano nel momento in cui un cerchio, ruotando, ne incontra un altro... , così scrive il Maestro Ueshiba Morihei nelle sue memorie.

Per poter meglio comprendere quale sia la base di questo principio, immaginiamo di vedere la figura di un uomo in azione di attacco o di difesa, raffigurato in una sfera la cui circonferenza è rappresentata dall'arco delle braccia e delle gambe.

Quando *tori* (colui che è attaccato) subisce l'attacco, usando delle tecniche di spostamento, assume una posizione tangenziale o appena esterna alla sfera di azione dell'antagonista *uke* (colui che attacca) e, soltanto quando le possibilità difensive dell'avversario sono annullate, egli interferisce.

L'intervento è basato sull'idea di afferrare la parte più esterna (mani, polsi) dentro la sfera di azione dell'avversario e di servirsene per far girare questa sfera nel senso indicato dal suo movimento di attacco volontario.... Nell'Aikidō, non è contemplato l'allenamento della forza bruta, esso si basa sull'uso dell'energia dell'avversario per eseguire la tecnica, questo è il motivo per cui l'Aikidō si evidenzia da altre arti marziali.

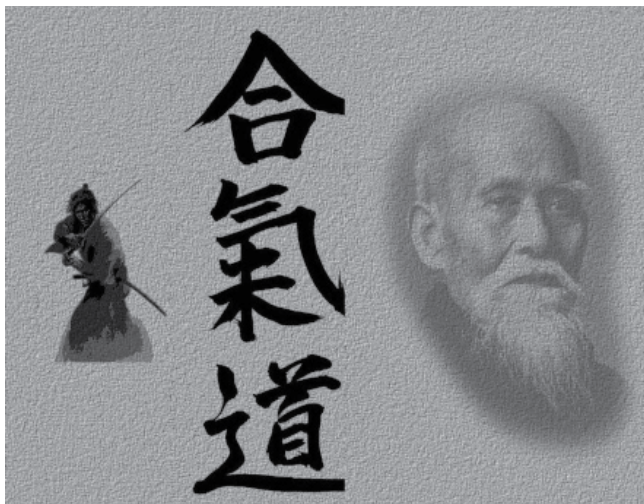
Nella maggior parte delle arti marziali, ci si pone di fronte ad un "nemico" e l'allenamento ha lo scopo di insegnare ad abbatterlo. Nell'Aikidō, lo scopo non è di vincere un nemico

ma di conquistare se stessi. Ecco perché si dice che che l'Aikidō è balzato da un'Arte marziale ad un'Arte marziale spirituale... certamente, conquistare se stessi, competere con il proprio "sè".

In Aikidō non esiste nessuna forma di agonismo, la competizione con degli avversari è strettamente proibita per lo stesso volere del Fondatore, in quanto Egli ha voluto creare una disciplina che potesse unire tutti coloro che la praticassero in un'unica "famiglia".

Gli stessi principi delle tecniche e le posizioni delle articolazioni che l'attaccante assume dopo essere stato sbilanciato, impediscono di portare la tecnica in senso effettivamente reale ed è per questo che l'attaccante deve, ad un certo punto, desistere dalla propria resistenza e collaborare (unire) ponendosi in armonia con il movimento e la dinamica della tecnica, diversamente, egli diverrebbe vittima, con estreme conseguenze, della propria forza di attacco.

Quindi, ogni volta che si volesse verificare una "gara" di Aikidō, si renderebbe opportuno tenere disponibile un posto di pronto soccorso, o per colui che attacca o per colui che viene attaccato ed in questo caso, il vincitore della competizione risulterebbe colui che non usufruirà di questo servizio.



Applicando alle tecniche una forma di autocontrollo, tutto ciò, non si può definire gara ma bensì allenamento dove, sia il *tori* che l'*uke*, compiono una tecnica non per prevalere uno sull'altro ma, bensì, per compiere una ricerca interiore del proprio "sè".

Volendo basare l'allenamento sul piano della gara, non si potrebbe definire gara di Aikidō ma, opportunamente "Concorso della tecnica o della caduta più bella".

L'Aikidō non è né un concorso né una gara di bellezza e, tantomeno una danza, potrebbe anche essere tutto questo ma, rimane pur sempre un'Arte marziale dove non si può parlare di gara se non che nella realtà degli eventi.

Ma vorrei chiudere questa parentesi, che voleva essere solo come tale, per tornare in argomento di ciò che vuole essere, invece, una chiara e semplice apertura ad una spiegazione tecnica, in base a quanto concerne il mio livello, di come si cerca di affrontare un allenamento di Aikidō dove ogni volta cambia-

no, sì i movimenti e le tecniche ma, rimane pur sempre invariato lo scopo che si è prefisso colui che pratica la disciplina.

Vorrei cominciare chiedendo: “E’ possibile vedere la propria immagine riflessa in uno specchio d’acqua torbida? E se quest’acqua fosse limpida, potreste vedervi pur essendo ciechi? Penso proprio di no!

Ma questo è un fatto materiale che ha origine da cose materiali ed anche volendo, non potrebbe essere diversamente.

Voglio solo dire che, spesso, la maggior parte delle persone vorrebbe avere una determinata cosa o arrivare ad una soluzione pratica senza considerare il percorso che bisogna effettuare per giungere a ciò.

Quando s’intraprende la via dell’Aikidō, inizialmente non ci si rende conto di molte cose ed è perfettamente naturale in quanto si pensa di praticare solo una difesa personale oppure una forma di ginnastica, ebbene, queste persone ben presto smettono di praticare in quanto soffermandosi superficialmente sulle loro esigenze, si accorgono che l’ambiente e l’uso, è ben diverso da quello che essi cercavano.

Chi intende praticare seriamente l’Aikidō, si rende conto ben presto che è necessario attenersi a delle regole ben precise che, chiaramente, non sono quelle degli antichi Samurai ma, che per il raggiungimento di un certo risultato, non si discostano molto da esse.

Cercherò, ora, di dare un aspetto tecnico a quei principi e forme di allenamento sui quali e sulle quali si basano le tecniche di Aikidō. E’ un compito non semplice quello che mi prefiggo in quanto, l’Aikidō, è una “tec-

nica” che si comprende molto meglio praticandola che non spiegandola con il dialogo.

Come già precedentemente specificato, la parola Aikidō è formata da tre ideogrammi : *Ai* *Ki* e *Dō* che collegati fra di loro danno origine alla vera essenza interiore di questa Arte marziale. Prima di concepire bene le forme dell’*Ai* e del *Ki* che noi ricerchiamo attraverso la pratica dell’allenamento, vorrei accennare qualche cosa al terzo ideogramma “*Dō*” che ritengo debba avere una grande considerazione per un importantissimo motivo di cui farò cenno più avanti. Questo “*Dō*” noi lo conosciamo da tempo attraverso altre discipline quali il *Judō*, il *Karate-dō*, il *Kendō*, il *Kyudō* e l’*Aikidō* stesso. Ma nella maggior parte delle scuole occidentali che si sono appropriate di queste arti marziali, il “*Dō*” è rimasto quasi completamente ignorato. In queste arti, quando viene a mancare l’essenza, cioè la ricerca di una “Via” interiore e si mira soltanto all’esteriorità tecnica prescindendo dalla sensibilizzazione e dalla raffinatezza, non si può mai ottenere granchè. Dunque, possiamo vedere bene come, private del “*Dō*”, della ricerca della Via interiore, queste arti marziali abbiano perduto la loro essenza rischiando di rimanere cristallizzate in pochi sterili kata.

Prendiamo, ora, in esame l’Aikidō. Esso, mantenendo rigorosamente le sue regole e sfuggendo alle lusinghe dell’agonismo, riesce ancora a darci l’idea di ciò che il “*Dō*” vuole significare e non dobbiamo mai perdere di vista questo concetto o rischieremmo di portarlo allo stesso piano delle succitate discipline. Ribadisco,

questo succede in molte scuole occidentali ma, per fortuna, non in tutte.

Naturalmente, senza le tecniche respiratorie e la pratica dello *zazen* “*Ki*”, l’Aikidō rappresenterebbe ben poca cosa. Apprenderlo meccanicamente pur esercitandosi con perseveranza, ma senza cercare di ottenere realmente l’unione “*Ai*” che ne costituisce il fondamento e senza partecipare interiormente all’esecuzione dei movimenti, conduce solo ad un vicolo cieco.

Praticare Aikidō, significa lavorare su noi stessi attraverso l’insegnamento del maestro e la collaborazione dei compagni di allenamento.

Significa non dimostrare attraverso una tecnica di saper abbattere un avversario ma eseguire dei movimenti che hanno sempre come centro unico il *tanden* e da esso, partono per cercare una perfetta unione con il *tanden* dell’avversario (*uke*). Su questi presupposti si sviluppa l’armonia (*Ai*) e sono questi che ci consentiranno, finalmente, d’ intraprendere il cammino verso quella “Via” che ha come fine ultimo l’incontro con noi stessi sovrapponendosi alla forma di antagonismo per adattarsi su uno stato di umiltà e universalità dei veri valori.

E’ la “Via” che ci pone in equilibrio con l’Universo.

Al di là di questo, restano poche leve, qualche ancata ed effimere proiezioni che ci verrebbero concesse, per lo più, dalla benevolenza od inesperienza del nostro *uke*.

Rober Fabbretti
Dōjō Tada Yuku
Genova
pratica dal 1969

Bilancio di 40 anni di Aikidō

Pietro Villaverde

Fotografie: fornite dall'autore



mi piace il suo modo di spiegare per portarti a conoscere il movimento del corpo, a sentire attraverso forme diverse di respirazione e di meditazione, a non affrontare le situazioni di petto, ma a cercare un punto di unione con il tuo avversario.

Nel 1980 ho dato

l'esame per diventare cintura nera, e pochi anni dopo, insieme a Mimma Turco e Mariano Pizzimenti abbiamo fatto nascere il Dōjō Ken Yu Shin.

L'Aikidō mi ha formato il carattere: essere consapevoli delle proprie capacità, migliorare il proprio stato psicofisico, avere la possibilità di confrontarti con il tuo ego, le tue paure, i tuoi sogni, mi ha aiutato ad

affrontare la quotidianità della vita, le piccole grandi sfide di ogni giorno.



Ho iniziato a praticare Aikidō all'età di 17 anni in una palestra in Torino dove avevano uno spazio adibito alle arti marziali. Il mio primo insegnante è stato il Dott. Piergiorgio Prella, ma molto spesso le lezioni venivano tenute da Giancarlo Ratti, allora 1° kyu.

Ho conosciuto il Maestro Fujimoto quasi subito, in quel periodo le lezioni tenute dal Maestro erano al sabato una volta al mese. L'incontro con il Maestro è stato come un colpo di fulmine: aveva dei movimenti fluidi e grandi, e mi ha colpito quel suo modo di interagire con le persone.

L'ho seguito per tanti anni, fino alla sua scomparsa nel 2012.

Nel 1978, a Coverciano (FI) ho conosciuto Maestro Tada. In quel periodo si praticava Aikidō per due settimane tra Luglio e Agosto. E' un Maestro che continuo a seguire ancora adesso,



L'Aikidō, non essendo un'Arte Marziale competitiva, mi ha aiutato anche molto nel gestire la relazione con gli altri, l'aggressività, la rabbia, le frustrazioni.

Cerco tutti i giorni di mettere in pratica quello che ho imparato e cerco di trasmetterlo alle persone che mi seguono.

Ho cominciato ad insegnare Aikidō quasi subito, più per necessità che per interesse, anche perché all'epoca c'erano pochi dōjō dove poter praticare.

Mi è piaciuto subito insegnare Aikidō ai bambini: il primo anno c'erano soltanto tre bambini, ma ho continuato comunque per due volte la settimana, finché mano a mano il gruppo è andato crescendo.

Il Dōjō Ken Yu Shin oggi ospita circa 90 giovani allievi, suddi-



visi in 4 corsi per bambini/ragazzi, a partire dai 3 anni di età, una grande soddisfazione.

Tanti di questi bambini hanno continuato nel tempo, e oggi sono dei giovani adulti che mi aiutano durante i corsi: Daniele, Riccardo, Matteo, Hermann, Giorgia e Barbara.

Sono tante le soddisfazioni nel vedere crescere questi ragazzi: condividere con loro la pratica quotidiana, studiare insieme nuove forme e nuove metodologie di insegnamento, e affrontare le difficoltà e i successi che la vita ci mette davanti, al di là dell'Aikidō.

Ho utilizzato l'Aikidō come mezzo terapeutico con i bambini con problemi di linguaggio, con i non vedenti, e con i non udenti: percorsi difficili, studiati a misura di ciascun individuo, ma altamente gratificanti. Ho praticato con tanti Maestri giapponesi con i quali ho appreso tanto di ciò che poi mi è servito nella mia crescita aiki-

doistica: M° Tada, M° Fujimoto, M° Hosokawa, M° Nomoto... Ho seguito seminari col Doshu Kisshomaru Ueshiba e suo figlio Moriteru l'attuale Doshu.

La pratica con tutti questi Maestri, a volte così diversi tra loro, è stata importante per me che ho difficoltà ad imparare: studiare forme diverse di movimento, uscire dagli schemi



noti per affrontare le situazioni in maniera differente, o anche soltanto comunicare in una lingua straniera.

Attualmente sono 6° dan, riconosciuto dall'Aikikai d'Italia e dall'Hombu Dōjō di Tokyo, ed è un piacere, per me, vedere che sono riuscito ad appassionare tante persone a questa magnifica Arte Marziale. In tutti questi anni ho formato tantissime cinture nere, alcuni hanno aperto dei dōjō e insegnano a loro volta. Ho aiutato tanti amici ad avviare il loro dōjō anche

all'estero (Indonesia, Ucraina, Bulgaria, Cecoslovacchia, Romania, Polonia...), quanti viaggi, in quanti posti mi ha portato l'Aikidō!

Insegno Aikidō nel Dōjō Ken Yu Shin tutti i giorni, con lezioni al mattino, al pomeriggio per i bambini e alla sera per gli adulti, oggi ci contiamo e siamo 90 bambini e 60 adulti.

Tanti amici sono passati, tanti tornano sempre, e tanti purtroppo non ci sono più...

Io oggi vorrei ringraziare: Dott. Prella e sua figlia Elisabetta

Giancarlo e Maria Grazia, Isidoro, Maggio, Mario, con cui ho mosso i miei primi passi sul tatami

Mimma Turco con cui ho condiviso tanto oltre all'aikidō, e Mariano Pizzimenti con i quali ho costruito il Dōjō Ken Yu Shin

Cristina, compagna di vita che si occupa del Dōjō

E i miei ragazzi: Richi, Matte, Giò, Ba, Her.

E chi mi ha supportato in tutti questi anni: Francesco, Luisella, Angelo, Silvia.

Arigatou

Piero



Pietro Villaverde
Dōjō Ken Yu Shin
Torino
pratica dal 1976

1976-2016
40 anni di AIKIDO
M° PIERO VILLAVERDE

合氣道 顯頁幽神 合氣道

Dojo Ken Yu Shin

Il 23 aprile 2016 si è svolta a Torino la festa per i primi 40 anni di Aikido del Maestro Piero Villaverde.

Gli allievi del Maestro hanno organizzato, per l'occasione, un raduno davvero indimenticabile!

Sul tatami del Dōjō Ken Yu Shin si sono avvicinati gli insegnanti dei Maestri che hanno condiviso con Piero Villaverde un percorso di vita lungo quarant'anni. Tra questi citiamo Mimma Turco, Anna Degani, Gianni Chiossi, Salvatore Testa, Filippo Ladisi, Christian Andreotti...

E' stato dato spazio anche ai giovani allievi del Maestro, coloro che lo sostengono e che

lo seguono da anni e sui quali il Maestro Villaverde ripone il suo amorevole orgoglio: Daniele Montenegro, Barbara Bilaro, Giorgia Bilaro, Riccardo Fortina, Matteo Di Gennaro, Hermann Pilone.

Gli amici sono arrivati da tutta Italia, e i praticanti riuniti sul tatami sono stati più di 80.

Le lezioni di aikidō si sono avvicinate con gioia e spensieratezza, cercando di fare di questa occasione motivo di unione, di condivisione e di festa.

Dopo la pratica dell'aikidō c'è stato il rinfresco, organizzato e offerto dal Dōjō Ken Yu Shin, al quale sono seguite le sorprese che gli allievi del Maestro ave-

vano preparato per festeggiarlo.

Sono stati quindi proiettati filmati e vecchie foto, testimonianze di amici presenti o lontani: tante persone hanno lasciato il loro contributo, raccontando aneddoti, rinvangando fra i ricordi e recuperando storie che sembravano sopite nella memoria. E' stato bello ed emozionante, una vera dimostrazione di amicizia e di stima, un evento unico che attesta quanta energia il Maestro Villaverde abbia riposto nell'aikidō in questi 40 anni.

E dispiace per chi è andato via presto, perché la selezione musicale dell'after, e le abilità

"danzesche" di alcuni aikidoka, sono state davvero strepitose!

Grazie ancora a chi ha condiviso questa giornata, e grazie a chi, pur non potendo partecipare, ha lasciato un pensiero.

Cristina Montessoro



Cristina Montessoro
Dōjō Ken Yu Shin
Torino

Il silenzio della pratica Aikidō, zen in movimento

Tomislav Spasojevic

Fotografie: fornite dall'autore

Organizzato dal Mei Sei Aiki dōjō, si è svolto nel “giardino della Serenissima” a Sacile, piccola località del Friuli lo stage tenuto dal M° Domenico Zucco 7° dan membro della Direzione Didattica con la collaborazione del M° Flavio Bertini 5° dan responsabile del dōjō di Mestre e del Mushotoku Zen DIMperōjō.

Le lezioni sono iniziate con la pratica di “zazen”, evidenziato come esercizio di apprendimento attraverso l'uso del corpo, dell'unione mente/corpo/respiro; quindi la meditazione zen come meditazione attiva ed energetica dove è “il corpo che medita” attraverso la postura corretta a cui si deve continuamente ritornare, non “attaccandoci” ai pensieri che nascono, ma essendo presenti “qui e ora” in ciò che stiamo facendo.

Lasciando “passare i pensieri

come nuvole”, e sentendo il respiro fluire nel nostro corpo dove lo svolgersi della pratica, il kinin (meditazione camminata) e lo zazen vengono scanditi da l'in-

kin (suono di una piccola campana fissata ad un manico di legno), la pratica si svolge nel silenzio assoluto.

Una pratica strettamente correlata all'Aikidō, dove il M° Zucco ha come sempre fatto vedere l'importanza della presenza del corpo/mente nel movimento del tai sabaki e nell'esecuzione delle tecniche, ma soprattutto l'importanza del respiro nell'Aum no kokyū praticato con l'Hōjō ken, nella respirazione di base e nell'esecuzione dei kata, dove si esprime alla massima potenza.

Successivamente, con il bokken, l'evoluzione di ichi no tachi ripetuto continuamente senza fermare la mente nel pensare al movimento, ma lasciando fluire la tecnica assieme al respiro e al kiai.



Sul Kamiza accanto all'immagine di O Sensei, era appeso un kakemono con i kanji “KEN ZEN ICHI NYO” -la spada e lo zen sono lo stesso percorso-frase ripetuta più volte da Tada Sensei nei suoi insegnamenti durante i seminari, ad indicare il tema dello stage.

Alla fine dello zazen, la recitazione dei Sutra come esercizio della respirazione accompagnata dal suono del Mokugyō, “pesce di legno” e di una grande campana, si è collegata alla pratica di “Overtone” condotta alla fine della lezione dal M° Zucco.

Un'esperienza importante nel cammino della nostra pratica, alla quale vogliamo dare continuità.

Il Dōjō Mei Sei Aiki ringrazia tutti partecipanti allo stage.



Tomislav Spasojevic
Dōjō Mei Sei Aiki
Sacile
pratica dal 1995

Sulla luna

Marco Bordonì

Immagine: fornita dall'autore

Quando indosso il keikogi e salgo sul tatami della palestra Aikidomus Rimini è come se partissi per la luna.

Il keikogi è la tuta aerospaziale e il tatami la navicella.

Appena salito si parte!

Dopo aver eseguito il saluto lascio a terra tutti i problemi: lavoro, famiglia, traffico, suocera, condominio... e atterro sulla luna.

intenti all'aiuto reciproco e alla collaborazione.

Quando volteggio sul tatami/suolo lunare di colpo spariscono tutte le rigidità e gli indolenzimenti causati da una lunga giornata di lavoro.

L'aikidō è più efficace del miglior antiinfiammatorio muscolare.

Finito l'allenamento (perché le cose belle finiscono subito?), aspetto già il prossimo allenamento/atterraggio lunare.

no, finché continuerà l'immensa pazienza del mio maestro Ugo Montevocchi nel correggermi gli errori, fino a che i miei compagni in allenamento sopporteranno i miei "ahi! uff! acc..." continuerò a "viaggiare sulla luna"!

Questo è il ringraziamento che voglio esprimere al mio dōjō e a tutto l'Aikikai d'Italia.

Riprendendo un vecchio spot pubblicitario del grande Ernesto Calindri che in mezzo al

traffico recitava così: "Contro il logorio della vita moderna bevete un Cynar!", io ho modificato in: "Contro il logorio della vita moderna praticate aikidō!"



La mia mente è libera e felice nel ricevere il sorriso dell'UKE/TORI di turno.

Chi ti sorride più al giorno d'oggi? Siamo tutti rinchiusi nei nostri problemi e con i volti corruciati.

In una palestra di Aikidō questo non succede, siamo tutti

Non sono più un ragazzino, ho già superato da diversi anni gli "anta" e poi gli "anta" ancora, ma non mollo.

Non ho certo la prestanza fisica dei migliori atleti della nostra palestra: più che un "bronzo di Riace" assomiglio ad una pera.

Finché le gambe mi reggeran-

Marco Bordonì
Dōjō Aikidomus
Rimini
pratica dal 1993

Aiki taiso

Paolo Bottoni - Fabrizio Tommasi

Immagini: musubi.it. Immagini esercizi: nishikai.net

Chi ha pensato, ideato, codificato la nostra ginnastica di riscaldamento propedeutica alla pratica, l'aikitaiso ? Uno dei metodi adottati dall'Hombu Dōjō è quello dell'ingegnere Katsuzo Nishi la cui ricerca si trova codificata nei suoi libri, attualmente solo in lingua inglese e di difficile reperibilità. Ce ne parlano in questo articolo due praticanti che si sono avvicinati a Nishi per motivi opposti: uno, Paolo Bottoni per la sua ricerca instancabile di approfondimenti, notizie ed informazioni sul mondo giapponese in generale e dell'aikidō in particolare; l'altro, Fabrizio Tommasi che a seguito di una dolorosa malattia ha approfondito "sul proprio corpo" i vantaggi dell'aikitaiso. Quindi due diversi approcci, uniti dalla passione dell'aikidō inteso non solo come arte marziale ma come "arte" del proprio corpo, come ricerca del benessere fisico e psichico.

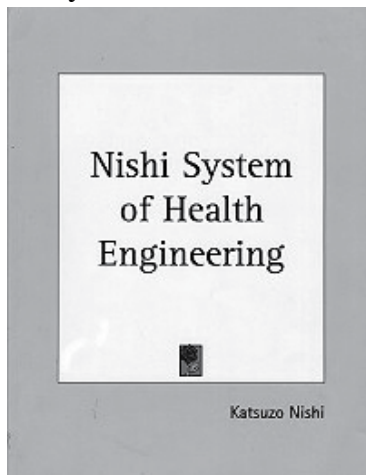
Al sito musubi.it è possibile reperire ulteriori interessanti informazioni sulla biografia di Katsuzo Nishi. Di seguito un elenco dei libri da lui pubblicati, chi li volesse può cercare sui maggiori siti di vendita libri on line.

The Nishi System of Health Engineering

Live Longer the Nishi Health System Way: Prevent Sickness Maintain Health and Treat Ailments

Nishi shiki kyokenjutsu to shokushu ryoho

Katsuzo Nishi (1884-1959) era un ingegnere che lavorò per molti anni per la metropolitana di Tokyo.



Di conseguenza definì i suoi metodi di incremento e conservazione del potenziale corporeo come "Sistema Nishi di ingegnerizzazione della salute rivolto anche alle arti marziali" nell'omonimo libro pubblicato nel 1936. Il metodo Nishi ebbe un immediato successo

Nel suo libro ripubblicato nel 2006 e nel 2010 da Kessinger Publishing racconta di se stesso che da ragazzo ricevette dai medici una aspettativa di vita non superiore ai venti anni in

quanto assai debole e malaticcio. E aggiunge: *"Ora tuttavia mi sto avvicinando ad una età tre volte superiore e, va notato, dopo essere stato impegnato per trenta lunghi anni in lavori di ingegneria e non avere mai perso un giorno di lavoro negli ultimi venti anni. Questa salute tuttavia non mi arriva per caso. Ho lottato per essa dedicandomi per anni all'attento studio di quasi tutte le teorie salutiste e di medicina preventiva diffuse nel mondo al fine di elaborare i miei metodi originali di costruzione della salute"*.

Alle teorie medico-scientifiche Nishi unì le sue conoscenze sulle dinamiche del corpo umano basate sulla scienza meccanica che studiò nella sua materia; come già detto era ingegnere civile. Fondò la sua personale teoria sull'idea che siccome la struttura ossea umana e il posizionamento degli organi interni hanno praticamente subito la stessa evoluzione negli altri mammiferi quadrupedi, la posizione eretta adottata dagli umani pone certe tensioni alla struttura ossea che si traducono



no in problemi quali l'ostruzione del flusso del cibo attraverso gli intestini (stitichezza) dovuta all'innaturale (verticale) posizione degli organi. Per compensare questi difetti strutturali Nishi concepì esercizi come il movimento del pesce "kingyō undō", esercizio di raddrizzamento della colonna vertebrale, e la tecnica nota come "haifuku undō", esercizio di vibrazione laterale. Basandosi poi sulla struttura della rete umana di arterie e vene, Nishi confutò la teoria della circolazione sanguigna cardiaca di William Harvey, proponendo in alternativa una teoria secondo cui sono i capillari che provvedono alla vera forza motrice del sistema circolatorio, e per compensare

l'ostruzione della circolazione ai quattro arti dipendente dalla posizione eretta propose il "mokan undō" esercizio che consiste nel giacere supini alzando braccia e gambe applicando un movimento leggero di vibrazione. Inoltre raccomandò anche l'uso di particolari accorgimenti quali l'uso di un cuscino duro e semicircolare, progettato per tenere le vertebre cervicali nella posizione ideale e un materasso il più duro possibile progettato per lo stesso motivo riguardo alle vertebre spinali. Raccomandò anche un metodo di guarigione con la mano (col tatto) che equivale a ciò che oggi è conosciuto come il metodo cinese Kiko.

Avvicinandosi al mondo delle Arti Marziali Katsuzo Nishi fu insegnante presso l'Hombu Dōjō Tokyo collaborando alla elaborazione del moderno sistema di aikitaiso che vuole essere qualcosa di più di ginnastica o riscaldamento fisico.

Il Maestro Hiroshi Tada ricorda che nel 1950 al suo ingresso all'Hombu Dōjō di Tokyo quasi tutti gli aikidoka seguivano anche i metodi formativi dei Maestri Tempu o Nishi, e che O Sensei Morihei Ueshiba affiancava ai nuovi arrivati un compagno anziano "sempai" che fosse il loro tutore.

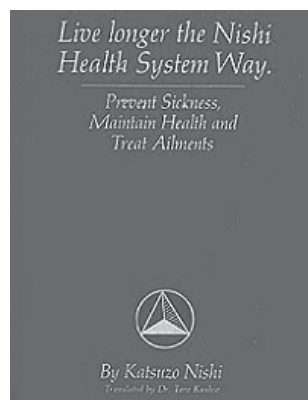
Il sempai del Maestro Tada apparteneva al Tempukai e ve lo introdusse.

Tuttavia non si deve pensare ad una contrapposizione tra i metodi di Tempu o quelli di Nishi all'interno dell'Hombu Dōjō, ma piuttosto ad una compenetrazione. Alcuni sostengono infatti che le tecniche aikitaiso in piedi deriverebbero dal metodo Shinshin toitsu ho (Tempu) e quelle a terra dal Nishi shiki

(nome originale del metodo Nishi).

Va altresì ricordato che sia il metodo Tempu che il metodo Nishi hanno molti punti in comune: sono entrambi attenti all'alimentazione e alla pratica del digiuno, curano la respirazione, ricercano i legami sottili tra le azioni corporee e i processi mentali che le determinano. Diversi insegnanti storici hanno elaborato loro didattiche personali attingendo all'una o all'altra metodica con adattamenti ed integrazioni che hanno ancor più contribuito alla unione dei due metodi.

Le notizie sulla vita di Nishi sensei provengono principalmente dalle sue opere mentre l'applicazione dei suoi metodi fu trasmessa soprattutto per insegnamento diretto, e sono ormai pochissimi gli insegnanti che hanno avuto rapporti con lui. Tranne sporadici esempi negli Stati Uniti il metodo, fuori dal Giappone, ha attecchito saldamente nelle Hawaii ed in Brasile. E' stato infatti l'Hawaii



Nishi Kai a curare la traduzione e la pubblicazione del secondo testo di Nishi.

Il metodo Nishi consiste in esercizi per la salute che mostrano come attivare certe funzioni corporee, molti aikidoka furono introdotti a questo metodo che poteva essere incorporato - come il movimento del pesce

(kingyō undō) - in aikidō, e indicava la via per prendersi cura della propria salute.

ESERCIZI

- Le 6 leggi del metodo Nishi



1. HEISHO Usa un cuscino solido e semicircolare, avendo cura di appoggiare su di esso la terza o la quarta vertebra cervicale.

2. KOCHIN Quando si dorme usare il letto più duro possibile e poco profondo e una coperta abbastanza leggera senza però soffrire il freddo e giacere supino. In questo modo il peso del corpo si distribuisce in maniera uniforme. Dare ai muscoli la massima distensione.

Qualsiasi lussazione o deviazione della colonna vertebrale causata dalla posizione eretta si corregge facilmente. Il letto con queste caratteristiche stimola le proprietà della circolazione sanguigna e guida al meglio le funzionalità epatiche e aiuta a rimuovere il senso di desolazione dal corpo. Protegge gli intestini da stitichezza e stasi.

Riposando in questo modo si avrà un buon sonno.



3. KINGYO Undō (movimento del pesce)

- Stare disteso su un pavimento duro col la schiena.

- Tendere il corpo

più forte possibile, rilasciando tutta la tensione muscolare.

- Unire le mani sotto il collo, intersecando la quarta o la quinta vertebra cervicale.

- In questa posizione oscillare l'intero corpo imitando il movimento del pesce.

Muovere i piedi da destra a sinistra e così pure la testa, cercando di mantenere le spalle e i fianchi nella solita posizione. In alternativa se non ci si riesce, scuotere i fianchi da sinistra a destra, tirando la punta dei piedi in direzione della testa. In tutti e due i modi si sembrerà più o meno un pesce nell'acqua. Ripetere l'esercizio per un minuto o due due volte al giorno, la mattina e la sera.

Questo esercizio ha diversi benefici salutari: aiuta a combattere la scoliosi, corregge le vertebre deviate, allevia tensioni o danneggiamenti associati ai nervi spinali. Aiuta una migliore circolazione sanguigna e una migliore funzionalità degli organi interni.

4. MOKAN Undō (esercizi per i vasi capillari)



- Stendersi sulla schiena su un pavimento duro.
- Alzare la testa leggermente dal cuscino di supporto.
- Alzare le braccia e le gambe.
- Tenderle più energicamente possibile, tenendo la pianta dei piedi e il palmo delle mani parallele al pavimento.
- Scuotere braccia e gambe per circa un minuto.
- Ripetere l'esercizio per un minuto o due, la mattina e la sera. Questo esercizio aiuterà a normalizzare lo stato dei capillari e delle vene nel corpo, e stimolare la circolazione sanguigna, promuovendo una straordinaria purificazione del corpo.

5. GASSHO GASSEKI Undō



(esercizio di congiunzione del piano delle mani e della pianta dei piedi)

- Stendersi sulla schiena su una superficie dura, tenendo entrambe le mani sul petto.

- Unire la punta delle dita di entrambe le mani e pressarle insieme.

- Pressarle e rilasciarle diverse volte.

- Muovere le mani avanti e indietro parecchie volte con la punta delle dita e il palmo delle mani chiuse bene insieme.

- Riporre entrambe le mani sul petto completando la prima parte di questo esercizio.

- Nel cominciare la seconda parte dell'esercizio, continuare a stare steso sulla schiena.

- Tendere entrambe le gambe con le ginocchia curvate.

- Unendo la pianta dei piedi muovere le gambe avanti e indietro per 10 minuti con una distanza di circa una volta e mezzo l'estensione delle gambe.

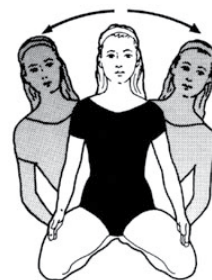
- Dopo avere unito entrambe le piante dei piedi ed il palmo delle mani, stare in questa posizione per 5 o 10 minuti.

- Fatto ciò riposare due minuti prima di rialzarsi.

Questo esercizio è estremamente benefico per la salute, poiché coordina un'efficiente stimolazione dei vari organi componenti il corpo; in particolare è utile per la funzionalità muscolare, per i nervi e per la circolazione sanguigna intorno al bacino, addome e cosce.

6. HIFUKU Undō (Dorso - adominale)

La pratica consiste in 11 esercizi preparatori (ognuno richiede circa un minuto) e un esercizio principale.



1) Muovere le spalle su e giù aiutando a rilasciare la tensione.

2) Piegare la testa verso destra per tendere il lato sinistro del collo per simulare l'azione pompante del torace.

3) Piegare la testa in avanti.

4) Piegare la testa indietro.

5) Girare la testa indietro a destra.

6) Girare la testa indietro a sinistra.

7) Ripetere tutti gli esercizi (dall'1 al 7) 10 volte ciascuno.

8) Allungare entrambe le braccia orizzontalmente e girare la testa a destra e a sinistra per una volta.

9) Alzare entrambe le braccia in parallelo unendo il palmo delle mani e girare la testa una volta a destra e una volta a sinistra.

10) Abbassare le braccia al livello delle spalle, unire i gomiti tenendo le mani a pugno.

11) Tirare indietro le braccia il più possibile nella stessa posizione dell'esercizio 10 e girare la testa indietro con il mento tirato in su il più possibile.

Paolo Bottoni
Dōjō Musubi
Roma
pratica dal 1974

Fabrizio Tommasi
Dōjō Nippon
La Spezia
pratica dal 1991

Lezione di etimologia

Riccardo Gabarrini

Immagini: fornite dall'autore

Tutti noi sappiamo il significato del “dō” di Aikidō: strada, via. Il kanji corrispondente è: 道. Per i conoscitori di giapponese o cinese questo è suddivisibile in due parti, 辶 e 首; quest'ultima parte è anche il kanji 首 (kubi; shu) che significa “collo, testa”. Ma cosa c'entra una testa con una strada? Ringraziamo caldamente Riccardo Gabarrini di “studiaregiapponese.com” per la risposta...

Per la precisione il kanji ha due componenti: 首, la “testa” già citata, e una parte più a sinistra, 辶, che indica di solito un qualche tipo di “moto”. Per capire come questi “disegni” si legano a questi significati dobbiamo guardare la forma antica del nostro kanji. Velocizzando e semplificando la scrittura

si è arrivati ad ottenere 辶 ma in passato la parte sinistra del nostro kanji era 辵 e prima ancora 辵, che è abbastanza facile ritrovare nella forma antica del kanji. 辵 è fatto a sua volta da due parti.

Nella parte bassa abbiamo il disegno di un piede, che oggi giorno si ritrova nei kanji, semplici e più “noti” ai principianti, di 止 “fermarsi” (tomaru, tomeru; shi) e di 足 “piede” (ashi, tariru, tasu; soku), per l'appunto.

Nella parte più alta troviamo il disegno di un bivio. Sì, è vero, sono solo tre trattini, non sembrano affatto un bivio.

Guardate però quest'altra immagine, per la precisione le due parti laterali: erano il vago disegno di un incrocio stradale!

Lo stesso disegno da cui deriva il kanji di “andare”: 行. Il “piede” 止, che è oggi il verbo fer-



marsi, è stato spostato a sinistra, finendo per “schiacciare” la parte sinistra dell'incrocio stradale fino a trasformarla in tre semplici trattini. Ora che abbiamo capito da dove viene l'idea di movimento rappresentata oggi giorno da 辵, proviamo a capire perché 首 rappresenti una testa. L'immagine di una testa si ritrova in vari kanji, sempre molto semplificata. Nelle scritture più antiche di questi kanji di solito appariva come un disegno a forma di plettro (che ritroviamo anche nell'ultima immagine vista), che in forme più recenti è diventato un semplice rettangolo: 白 “bianco” era il disegno di un teschio, 目 “occhio” era una testa che evidenziava un occhio. Si capisce allora, guardando la prima immagine, come 首 rappresenti una testa con dei capelli (i tre trattini in alto).

Affrontiamo ora (finalmente) l'origine del significato “strada”. In certe forme molto antiche del kanji 道 la testa non si trovava sopra un piede: era invece “portata” da una mano (ultima immagine). Perché?

Perché il disegno originale richiamava l'idea di “percorrere una strada portando con sé una testa mozzata”!

Si trattava di un rituale che consisteva nel sacrificare un nemico per portarne la testa lungo una strada e così purificare l'area grazie al sangue grondante. Per questo rituale si utilizzava un arnese acuminato, durante il tragitto si puntellava, si segnava il terreno quasi a voler defi-

nire un percorso mistico, così da scacciare presenze maligne. L'intera area, soprattutto le vie di comunicazione tra villaggi o centri di potere, che si riteneva fossero utilizzate anche dagli spiriti maligni per recarsi nei diversi luoghi, era così purificata. Alla fine il termine ha assunto il significato concreto di: strada, inteso come percorso o tragitto; quello astratto di via da seguire, e quindi di modo (un po' come accade nel caso dell'inglese way che significa sia strada, sia modo); e infine quello “filosofico”, in cui l'idea di “Via da seguire” si rifà a degli insegnamenti, di una filosofia o di una scuola, come qualcosa di volto a purificare l'anima e a fornire i migliori strumenti per vivere meglio o imparare a padroneggiare un'arte e così via. D'altronde anche la religione cattolica parla in senso metaforico de “la Via”



e a ben vedere il nome della filosofia cinese detta Tao non è altro che il kanji 道 di “via”!

Dalla stessa idea deriva il termine 道場 “dōjō” (una palestra di arti marziali), che non è “un posto (場) con una strada (道)”, ovviamente, bensì un luogo dove seguire, metaforicamente, una determinata “Via” allo scopo di ottenere e comprendere gli insegnamenti di un maestro. Un luogo per purificare, in senso lato, la propria anima e colmarla di giusti concetti.

Tanatologia

Andrea Dentale

Fotografie: fornite dall'autore

Qualche tempo fa assistetti alla proiezione di un video di una conferenza tenuta da un tanatologo italiano di chiara fama, e trovai molto interessanti alcuni contenuti. A quelli che già consultano le rughe del soffitto, dico subito che anche a me Google ha aiutato a chiarire cos'è la Tanatologia: cercate amici, cercate.

Comunque, il professore ha esordito nella conferenza sostenendo che nella storia dell'umanità alcuni argomenti sono stati tabù per millenni, vuoi per ragioni sociali, religiose o culturali.

Due di questi sono rimasti tali sino ai giorni nostri, la morte e il sesso.

Il secondo è stato superato in vari modi, sia miseri che brillanti, mentre l'argomento della morte è rimasto, in molte società e nella nostra occidentale in particolare, seriamente "ostico" nell'essere affrontato.

Non vado oltre, perché il discorso si farebbe noioso e complesso, non essendo anche un accademico di chiara fama ma solo uno qualsiasi di oscura fama...mi serviva questo incipit per introdurre una riflessione aikidoistica.

Anche nell'Aikidō, in generale, permangono alcuni argomenti tabù, ovvero argomenti di difficile trattazione, spinosa e semmai di difficile risoluzione. Partendo dai massimi sistemi, si va dall'aspetto spirituale del-

la pratica aikidoistica, alla sua efficacia marziale, all'aspetto psicologico e via dicendo.

Tutti argomenti stupendi, ma all'affrontare i quali si possono scatenare le reazioni più estasiate come quelle più becere, tanto che alcuni preferiscono non toccarli proprio, trasformandoli quindi in tabù, appunto.

Secondo la mia esperienza esiste, inoltre, un altro argomento meno nobile e cavalcato nell'Aikidō, che costituisce invece un tabù, o comunque una materia della quale parlare sottovoce: la pulizia.

Parliamo della pulizia in senso strettamente materiale, ovvero di quell'attività pratica relativa al pulire il proprio corpo e l'ambiente nel quale ci troviamo a svolgere le nostre quotidiane e/o ricorrenti attività.

Nel nostro caso parliamo della pulizia del corpo, degli indumenti e del dōjō per la pratica dell'Aikidō.

Nonostante il lungo cappello introduttivo, leggendo queste righe molti si domanderanno se tale argomento è meritevole di un articolo o riflessione sulla nostra rivista.

Appunto, se ve lo state chiedendo, il cappello ci voleva.

Chi di noi non si è imbattuto in praticanti, di ogni livello e grado, che sono saliti sul tatami indossando keikogi emanan-

ti effluvi di friggitoria, sudore (...anche prima di iniziare la pratica), gas di scarico, vernici forse inquinanti e polveri radioattive oppure macchiati di sostanze varie tipo fard/rossetto/tinta dei capelli, ecc...?

E andando oltre, quanti non hanno sentito quanto fosse forte il ph fisiologico del nostro compagno di pratica, dalla cavità delle ascelle ai piedi? Oltre a sorridere, pensate però all'istintiva sensazione di sgradevolezza che ha attanagliato ognuno di noi, al di là della singola concezione e valutazione che abbiamo di questo argomento.

Molti dōjō, nelle rispettive pagine web, pubblicano il decalogo del corretto comportamento all'interno del dōjō e sul tatami, ed una voce è sempre dedicata alla pulizia, personale e del dōjō.

Quando ho iniziato la pratica aikidoistica, vari mastri mi suggerivano di farsi la doccia prima di salire sul tatami, sia per essere perfettamente puliti corporalmente sia per sciogliere le



tensioni accumulate nel corso della giornata, muscolari e psicologiche.

Ammetto di aver preso a cuore l'argomento e di continuare a praticare questo suggerimento, trovando grande giovamento, e non considero un tabù questo mio outing!

La pulizia del keikogi riveste altrettanta importanza e viene anch'essa considerata tabù in molte occasioni, giacché averlo sempre pulito investe magari problematiche personali, come quanti keikogi ho comprato, la frequenza dei lavaggi connessa al tempo a disposizione, valutazione personale di quanto ritenerlo passibile di lavaggio, ecc...

Qui entra in gioco il ruolo del responsabile del dōjō, con la capacità e la delicatezza nel far rilevare all'allievo la carenza di pulizia in entrambi gli ambiti, personale e dell'abbigliamento. Ma è indispensabile superare questo tabù, perché non ci troviamo di fronte solamente ad un atteggiamento estremamente ortodosso e puristico, ma ad una "banale" concezione di ordine, pulizia e soprattutto rispetto sia dell'ambiente che delle persone con le quali ci relazioniamo nel corso della pratica, un rispetto sacrosanto nel non far sorbire i nostri effluvi fisiologici ai compagni, nel non presentarmi in dōjō con un keikogi "grigio fumo di Londra",

sintomo che non mi sono preoccupato della sua pulizia, che non ho avuto cura del mio abbigliamento in un'ottica di "amore" verso quello che pratico, che indosso per me stesso, che faccio toccare e sentire al mio prossimo.

Stesso discorso vale per l'ambiente, il dōjō.

Esso costituisce la casa della nostra pratica, alcuni lo considerano un tempio secondo vari livelli di sensibilità, e in entrambi i casi dovremmo devolvere ad esso la maggior cura possibile, pulendolo e mantenendolo in ordine con la stessa attenzione con la quale tratteremmo i due ambienti più "sacri".

Ma in questo caso, sia i responsabili di dōjō che i praticanti sono portati a prestare maggiore attenzione alla pulizia ed alla cura degli ambienti, vuoi per l'inevitabile e maggior fascino di pulire un dōjō vuoi per l'impersonalità di tale pratica, ovvero il non dover relazionarsi

"emotivamente" con una persona.

Nessun muro si lamenterà se non lo puliremo e non potremo offenderlo se da esso trasuderà odore di muffa.

Curare la propria persona e il proprio abbigliamento sportivo, rispettando in tal modo prima noi stessi e poi l'umanità che ci circonda, è molto più difficile come altrettanto complesso è relazionarsi ad un compagno di pratica che non provveda a questa cura, per questioni di sensibilità, opportunità e livelli di relazione.

Infrangiamo questo tabù, domandandoci sinceramente a noi stessi se abbiamo cura e rispetto del nostro corpo e della relazione con gli altri, perché anche questo è Aikidō!

Andrea Dentale
Dōjō Musubi
Roma
pratica dal 2001



Tanatologia: un bellissimo film

Luisa Bargiacchi

Fotografia:berne.it

Se avete già letto l'articolo di Andrea Dentale, siete già andati a curiosare circa la parola tanatologia. Se però non l'avete fatto e masticate poco il greco diciamo subito che *τανάτος* (tanatòs) è, nella mitologia greca la personificazione della morte, e che ha un fratello ipnos, dio del sonno. Sono dunque due gemelli che agiscono nelle nostre vite dandoci un sonno più o meno lungo....

Nel 2009 il regista giapponese Yojiro Takita ha vinto l'Oscar quale miglior film straniero con il film *おくりびと* Okuribito letteralmente persona che accompagna alla partenza, tradotto da noi in *Departures* (partenze, dipartite, decessi), film interamente dedicato alla morte, ed ai riti ad essa connessi.

Il protagonista Daigo Kobayashi è costretto a tornare nella sua città natale dopo lo scioglimento dell'orchestra di cui era violoncellista.

Daigo, per mantenere sé e la moglie trova lavoro come cerimoniere funebre, ovvero colui che compie il rito di lavaggio, vestizione e posizionamento nella bara dei morti per accompagnarli nel trapasso.

Il nuovo lavoro non sarà ben accolto né dagli amici né, soprattutto dalla moglie ma sarà il contatto con la morte, con coloro che hanno perduto i loro cari che trasformerà Daigo ren-

dendolo consapevole dell'importanza dei legami e dei reali valori della vita.

E' un film molto, molto poetico in cui sono presenti anche momenti umoristici che mai sfociano nell'affronto. In questo film la morte è dignitosa, perché le viene data dignità.

"E' il film giusto per cercare di riconciliarsi con il nostro destino di mortali, l'unico che davvero tutti condividiamo con certezza e che meriterebbe più amorevolezza e meno rifiuto e oblio."

Ogni gesto della vestizione per il giovane 'nokanshi' Daigo è una carezza per chi se ne sta andando, ogni sfibramento, la richiesta di un ultimo contatto. E poi le mani calde sui volti freddi, per spazzare via anche l'ultima ombra delle fatiche terrene. Poi la chiusura della bara e il fuoco che tutto purifica, riportando a nudo l'unica essenza eterna: l'amore che abbiamo dato e quello che abbiamo ricevuto.

Per il resto, come dice nel film il funzionario dell'inceneritore, non si tratta d'altro che di scavalcare un cancello e dirsi addio." (Roberta Ronconi, 'Liberazione', 9 aprile 2010)".

Estremamente importante è il ruolo della musica che ci accompagna con eleganza alla scoperta della comprensione della vita: per questo è stato chiamato il maestro Joe Hisai-

shi già autore delle musiche per diversi film di Takeshi Kitano e Hayao Miyazaki.

Departures è un film indimenticabile in cui la cultura giapponese con la raffinatezza e la ritualità che la contraddistingue è protagonista.

La dignità, il sentimento, la delicatezza con cui viene effettuato il nokanshi (rito della deposizione) viene così raccontato: «dare a un corpo diventato freddo, una bellezza che durerà per sempre... con calma... con precisione... ma soprattutto con tanta amorevolezza... pur nella tristezza dell'ultimo addio mi apparve meraviglioso».



La locandina del film

Luisa Bargiacchi
Dōjō Nippon
 La Spezia
 pratica dal 1985

Aikidō Italia/USA

Rosella Lamboglia

Fotografie: fornite dall'autrice

2015 Washington

Fiordineve Cozzi

2016 Lauria

Takeguchi Clyde

La scorsa estate il M° Fior-dineve Cozzi 6° Dan responsabile dei Dōjō Shizentai di Lauria (PZ) e Scalea (CS), ha ospitato per la prima volta il M° Takeguchi Clyde direttore didattico della Capital Aikikai Federation” (CAF) degli U.S.A. Nato e cresciuto alle Hawaii il M° Takeguchi ha iniziato lo studio dell'Aikidō nel 1958 sotto la guida di Koichi Tohei, ha insegnato poi presso le Questure di Polizia di Honolulu, nel Wisconsin e poi presso l'Accademia Federale di Washington. Nel 1973 ha fondato la (C.A.F.) Capital Aikido Federation, attualmente presente in dodici stati negli USA, distribuiti dalla costa est alla ovest. L'evento si è concretizzato grazie agli sforzi di Riccardo Cannavò, formatosi presso il dōjō di Augusta in Sicilia, trasferitosi anni fa negli USA impegnato in lavori governativi, ormai cittadino americano ed aikidoista praticante presso il dōjō centrale di Washington. Riccardo desiderava da anni organizzare un evento Italo Americano, all'insegna dell'amicizia e dell'armonia, infatti lo aveva intitolato: “il seminario dell'Amicizia”.

Legato al Maestro Fiordineve, conosciuto partecipando ai suoi stage quando era in Italia, si era creato un rapporto di stima reciproca, per cui aveva

pensato a lui per un evento negli Stati Uniti. La cordialità e la disponibilità del Maestro Takeguchi oltre alla stima che nutre per Tada Sensei ha reso possibile l'evento. La gentilezza con cui il M° Cozzi è stato accolto a Washington è stata davvero disarmante, ha commentato egli

stesso, “Essere ospite nella sede centrale della Federazione dove insegna lo stesso direttore didattico era già di per se imbarazzante. Inoltre lo stesso Sensei ha praticato ininterrotta-

mente durante tutto il seminario del M° Cozzi, rimanendo al fianco dei suoi studenti, nonostante quasi ottantenne, anche durante i saluto (Rei) nonostante l'invito concitato del M° Cozzi a sedersi al lato d'Onore (Joseki). Come se non bastasse, il giorno successivo ha partecipato al seminario Sakamoto Sensei 7°Dan componente del Direttivo Federale della United States Aikido Federation (USAF) che si comportato allo stesso modo.

Che dire! Il messaggio di umiltà, rispetto ed abnegazione di questi MAESTRI è espressione di una profonda saggezza; esempio tangibile per tutti i loro studenti, ed un Grande insegnamento per tutti noi. Al seminario hanno partecipato autorevoli insegnanti delle scuole affiliate alla C.A.F. provenienti

da varie località di cui alcune molto distanti quali la Pennsylvania, la Virginia, il Maryland oltre a tutto lo staff della sede centrale.

L'accoglienza del gruppo Italiano a Washington è stata straordinaria, così come la pratica insieme.



2015, Foto ricordo a Washington

Attenti ed interessati tutto il tempo al lavoro proposto dal M° Cozzi, al termine della prima giornata hanno organizzato un party per gli ospiti italiani, in puro stile americano, al fine di conoscersi meglio, raccontarsi, e scambiare esperienze, una iniziativa all'insegna della armonia e della cordialità. Al termine del seminario, uno scambio di regali; il M° Takeguchi ha regalato una guida della città di Washington ed una serie di gadget della federazione, mentre il M° Fiordineve ha donato il libro del M° Tada “profondamente apprezzato”, il DVD “Aikido per bambini”, da lui realizzato per l'Aikikai d'Italia in merito al progetto di formazione per insegnanti per bambini, oltre ad una guida di Lauria. Ringraziando a nome suo ed a quello del gruppo di



Stage a Lauria

italiani intervenuti il M° Cozzi ha invitato ufficialmente il M° Takeguchi in Italia per svolgere un seminario presso il suo dōjō. Invito oltremodo apprezzato da Take Sensei.

Detto/ Fatto; l'evento in Italia si è concretizzato la scorsa estate, coinvolgendo numerose scuole della nostra associazione distribuite dal Trentino alto Adige alla Sicilia, oltre ad un nutrito gruppo Americano al seguito del maestro.

Una preziosa occasione di incontro e condivisione tra i differenti gruppi dell'Aikikai d'Italia stessa prima che quelle d'oltreoceano, all'insegna di quella armonia di cui l'aikidō dovrebbe essere promotore. Ricambiare l'invito a Lauria è stato un grande piacere prima che un privilegio, "ci ha confidato il M° Fiordineve". Il dōjō di Lauria è stato abituato negli anni ad incontri con i direttori didattici della nostra associazione e non

solo, pur tuttavia la presenza di un direttore d'oltreoceano, ha regalato emozioni differenti. Hanno seguito il M° Takeguchi alcuni tra i suoi insegnanti ed assistenti, quali M° Ri-

chards Fred, il M° Tom Tedeschi, i coniugi Klock M° Mark e Pamela, ed il suo vice il M° William Plank 6° con la sua deliziosa signora Lucy Thomson 3° dan, reduci da una vacanza irlandese luogo d'origine dei nonni. Ovviamente non potevano mancare i promotori degli eventi, i coniugi Cannavò, Riccardo e Sabrina ormai residenti a Washington. Pianificare un evento internazionale così prestigioso è stato difficoltoso considerando che il Maestro Takeguchi e buona parte del suo gruppo sono giunti ad inizio settimana a Lauria per trascorrere qualche giorno di vacanza insieme a noi tutti, seguiti a cascata sia dal gruppo americano che da tanti italiani che hanno pensato di fare lo stesso. Infatti non sono mancate le giornate al mare, tra le spiagge della Calabria, in posti mozzafiato quali l'Arco Magno di San Nicola

Arcella che ha impressionato il maestro stesso per la bellezza, nonostante egli sia nato e cresciuto alle Hawaii. Non meno emozionanti le bellezze della costa di Maratea, dal redentore in cima alla montagna, al Santuario della Madonna di Trecchina con una vista incredibile sulla valle. Non sono mancate le visite al centro storico di Lauria, la Madonna Assunta ed il Castello di Ruggiero. Un giorno è stato dedicato ai Sassi di Matera, scenario unico al mondo.



Lauria: incontro con il Sindaco

Il sindaco di Lauria Dott. Angelo Lamboglia ha ricevuto il Gruppo Americano presso il palazzo municipale di Lauria, ed ha salutato tutti i partecipanti al dōjō prima dell'inizio dello stage, omaggiandoli con le guide turistiche. Apprezzata a gran voce la buona cucina con specialità tipiche lucane, dai salumi ai peperoni al vino, e tutto quello che la Basilicata offre. Prima di rientrare a Washington di ci hanno confidato di aver preso in una settimana 4 Kg circa, nonostante il caldo, il mare le escursioni, e gli allenamenti intensi.

Lamboglia Rosella
Dōjō Shizentai
Lauria
pratica dal 1990



Stage a Lauria

Ozu Yasujiro

La Redazione

Di recente la casa di produzione cinematografica Tucker Film, formata dal Centro Espressioni Cinematografiche di Udine e da Cinemazero di Pordenone, ha acquistato i diritti per l'Italia di 6 film del regista Ozu Yasujiro i quali, restaurati digitalmente dalla major nipponica Shōchiku hanno cominciato una "tournee" italiana nei cinema d'essai e cineforum. La casa di produzione italiana ha inoltre creato un cofanetto Dvd contenente i 6 film, che può essere acquistato accedendo al sito <http://www.cgentertainment.it/film-dvd/ozu-yasujiro-autunno-e-primavera-bluray/f5246/>.

Qualora ne abbiate l'occasione non perdetevi queste pellicole del regista considerato "il più giapponese tra i giapponesi".

Ce ne parla Laura Antonella Carli de "Linkiesta" che ringraziamo tantissimo per la disponibilità.



Copertina del cofanetto dvd

Per descrivere il cinema di Ozu in genere ci si prodiga in una gran quantità di metafore e paragoni che volano alto. Wim Wenders, ad esempio, lo descrisse come quanto «di più simile al paradiso» avesse mai incontrato. I suoi film hanno quell'allure inarrivabile che ha fatto dire ad Aki Kaurismäki: «Fin qui ho fatto undici film orrendi, e ho deciso di farne altri 30 perché mi rifiuto di esser sepolto se prima non ho dimostrato a me stesso che non riuscirò mai a raggiungere il tuo livello, Sig. Ozu». Yasujiro Ozu,

più modestamente, si considerava «un venditore di tofu».

Il suo cinema pacato, ironico e delicatissimo è oggetto di vera e propria venerazione da parte di registi e cinefili, in un sondaggio lanciato dalla rivista Sight & Sound nel 2012, 358 registi da tutto il mondo hanno indicato il suo *Viaggio a Tokyo* come il più bel film di tutti i tempi.

Per capire perché, la cosa migliore è guardare i suoi film preferibilmente al cinema. Ma fatta eccezione per *Buon giorno*, proiettato nel 2014 al Far East Film Festival di Udine, i suoi lavori non sono mai usciti nelle sale italiane, almeno fino a poco tempo fa.

La retrospettiva comprende *Viaggio a Tokyo* (東京物語 Tōkyō monogatari del 1953), il suo film più famoso;

Fiori d'equinozio (彼岸花 Higanbana del 1958);

Tardo autunno (秋日和 Akibiyori del 1960);

Il gusto del sake (秋刀魚の味 Sanma no aji del 1962);

Buon giorno (お早よう Ohayo del 1959) e, infine,

Tarda primavera (晩春 Banshun del 1949), arrivato nelle sale nel 2016.

Sei film che appartengono al

periodo più fecondo della sua carriera, tra gli anni '40 e gli anni '60. Hanno tutti uno stile e una poetica estremamente riconoscibili.

In realtà tutto il cinema di Ozu è caratterizzato da una grande unità. Con l'eccezione del suo primo film, del 1927, ha girato sempre dei *gendaigeki*, (ambientati nella contemporaneità, contrapposti ai *jidaigeki*, film in costume). In particolare, la sua attenzione si concentra sui *shomingeki*, ovvero i drammi della gente comune, soprattutto la piccola borghesia, con le sue faccende di tutti i giorni e i piccoli gesti quotidiani.

Il focus privilegiato dei film di Ozu è la famiglia, il disfacimento della grande famiglia giapponese, le dinamiche parentali, la dialettica tradizione-modernità, il conflitto generazionale – sempre sotteso, per carità, perché nei film di Ozu tutto è trattenuto e affiora appena dalla superficie – sono l'oggetto principale della sua indagine, che si tratti della coppia di anziani di *Viaggio a Tokyo*, del trio di vecchi amici di *Tardo autunno* o della coppia padre-figlia di *Tarda primavera*.

D'altra parte Ozu è un tipo abitudinario: dai vent'anni in poi

ha lavorato sempre con la stessa casa di produzione, ha abitato pressoché tutta la vita con la madre, il suo primo film a colori risale solo al 1958 e per convertirsi al sonoro ci ha messo quasi quanto Charlie Chaplin. *«I miei film possono sembrare tutti uguali, ma io cerco di creare qualcosa di nuovo ogni volta: come fa il pittore che dipinge la stessa rosa, sempre la stessa, e ogni volta arricchisce la propria visione».*

La famiglia giapponese per Ozu non è altro che una continua rimeditazione su un tema tanto caro al regista quanto alla cultura giapponese tout court: il fluire di tutte le cose, la mutevolezza dei sentimenti e il carattere effimero dei fenomeni terreni. Come testimoniano, d'altra parte, i titoli stessi dei suoi film, che non di rado prendono in causa le stagioni. Il tempo dunque, scandito ritmicamente dai rumori diegetici (ticchettii d'orologio, suoni di



«Ozu dispone silenzi e vuoti secondo l'insegnamento della tradizione Zen, usandoli nei suoi film come elementi attivi. I personaggi reagiscono a essi come se avessero a che fare con suoni udibili e con oggetti tangibili.»

– Paul Schrader

**L'OT-
TOBRE
DI OZU**

macchinari) e dal gioco delle pose parallele e dei movimenti all'unisono dei personaggi, è il sotto testo ricorrente di ogni suo film: il tempo che passa, il tempo insufficiente e il tempo perso.

Lo studioso americano David Bordwell, autore del saggio *Ozu and the Poetics of Cinema*

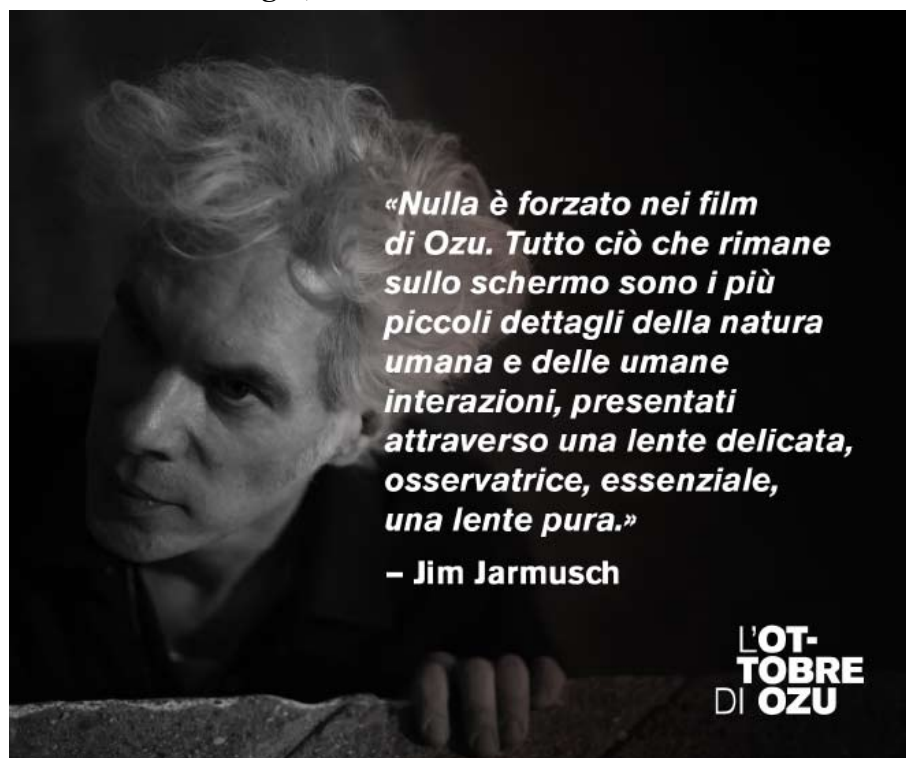
(1988), tentando di sistematizzare le principali tendenze stilistiche del cinema giapponese classico, individua in Ozu il paradigma di quello che lui chiama lo "stile analitico", basato su inquadrature statiche e ben definite e un attento uso del montaggio, contrapposto all'andamento frenetico e agli spettacolari movimenti di macchina tipici, per esempio, dei film di samurai (*jidaigeki chanbara*).

Gli interni si aprono come quinte teatrali, inquadrati sempre frontalmente. E al loro interno si muovono i personaggi, spesso intenti in qualche faccenda quotidiana.

La macchina da presa è statica, con il punto focale basso.

La recitazione è scarna e la piccola storia che viene raccontata – soltanto sfiorata di striscio dai grandi eventi – è intervallata da immagini di transizione: paesaggi urbani o immagini della natura, che sopravvive, quella sì (almeno in parte) allo scorrere del tempo.

Ma attenzione: per quanto de-



«Nulla è forzato nei film di Ozu. Tutto ciò che rimane sullo schermo sono i più piccoli dettagli della natura umana e delle umane interazioni, presentati attraverso una lente delicata, osservatrice, essenziale, una lente pura.»

– Jim Jarmusch

**L'OT-
TOBRE
DI OZU**

Immagini da *L'Ottobre di Ozu*, rassegna organizzata da i "Cantieri Culturali alla Zisa", Palermo

licati e rarefatti, i film di Ozu mantengono sempre una solida vena ironica che il regista conserva dai suoi esordi nel cinema muto e che gli consente di muoversi sempre in perfetto equilibrio tra dramma e commedia.

Vita e morte di un venditore di tofu

Secondo molti la sua vita ricalca in qualche modo la trama minimale dei suoi film.

Ozu Yasujiro

Autunno e primavera



VOLUME II
Sono storia / Tarda autunno / Il ruolo del sodo

DVD

Ozu Yasujiro

Autunno e primavera



VOLUME I
Tarda primavera / Viaggio a Tokyo / Fiori d'espionaggio

DVD

Copertine dei dvd realizzati da Tucker Film

Nacque a Tokyo (nel sobborgo di Fukugawa) il 12 dicembre del 1903, ma venne educato insieme ai fratelli a Matsusaka, un paese di campagna. A scuola non si trovava bene e preferiva andare al cinema. Aveva in particolare una grande passione per la diva del muto Pearl White, di cui conservava una foto che esibiva anche sul banco di scuola, rimproverato dagli insegnanti.

Inizia la sua carriera cinematografica come operatore macchina, un'esperienza che prende sul serio e che sarà alla base di molte delle sue sperimentazioni tecniche. In seguito diventa aiuto regista e infine regista. La filmografia di Ozu conta 54

film, girati tra il 1927 e il 1962. Di questi però soltanto 39 sono disponibili integralmente: gli altri sono andati perduti o rovinati durante i bombardamenti della seconda guerra mondiale. Muore nel 1963, il giorno del suo sessantesimo compleanno, a causa di un cancro alla gola. Sulla sua lapide non c'è scritto nessun nome, solo un antico ideogramma cinese, MU, che significa "vuoto", "nulla".

Il Regista

Alla faccia di chi in patria lo considerava "troppo giapponese" per avere successo all'estero (tanto che i suoi film iniziarono a essere distribuiti fuori dal Giappone solo dagli anni '60), Yasujiro Ozu è diventato nel corso degli anni un vero punto di riferimento. In particolare come detto per Wim Wenders, che dice: «*Mai prima di lui e mai dopo di lui il cinema è stato così prossimo alla sua essenza e al suo scopo ultimo*». Wenders ama a tal punto i film di Ozu che nel 1985 gli dedica un documentario, Tokyo-ga. Ma non è l'unico a nutrire una sorta di veneranda ossessione nei confronti del regista. Dicevamo

infatti che sono stati proprio i suoi colleghi (358: tra cui Woody Allen, Tarantino, Scorsese e Coppola) a scegliere *Viaggio a Tokyo* come il film più bello di tutti i tempi.

Terminato nel 1953 dopo 103 giorni di riprese e 43 bottiglie di sake, il film racconta di un'anziana coppia che da Onomichi (vicino a Hiroshima), decide di far visita ai figli, ormai cresciuti e sposati, che abitano nella metropoli. Il viaggio porterà alla luce, senza mai farle emergere con prepotenza, le dinamiche familiari e il difficile rapporto tra le generazioni. I figli non maltrattano i genitori, semplicemente non hanno tempo e voglia di dedicarsi a loro al di là di ciò che impone il livello minimo di cortesia civile. I genitori sono combattuti tra il sollievo di saperli sani e indipendenti e la delusione per l'accoglienza fredda che hanno ricevuto.

Tra le tante scene di interni, le timide scampagnate da turisti e gli episodi dolcissimi, si susseguono le già citate "inquadrature di transizione": ciminiera di Tokyo, paesaggi naturali, fino ad arrivare alle immagini della città di Onomichi (che sostituiscono ellitticamente quelle della morte della madre), legate fra loro dal tema dell'acqua: cioè il fluire del tempo e di tutte le cose. Ed è proprio questa consapevolezza del divenire quello che, se non fosse banalizzante, potremmo definire "il messaggio del film". Messaggio di cui si fa portavoce la nuora Noriko, figura malinconica e salvifica, che dall'iniziale immobilità acquista coscienza della necessità ineluttabile del cambiamento.

E poteva forse Ozu Yaujiro esimersi nei suoi film dal citare il gioco del Go ?

Di questo aspetto che davvero incrocia ulteriormente i temi di questa rivista ce ne parla Lorenzo Fava di VenetoGo.

Tutte le immagini sono di proprietà dei relativi autori e qui usate solo ai fini di recensione in base alla L.128 22/05/2004.

父ありき Chichi Ariki (1942) conosciuto all'estero come "There was a father"



Un insegnante di provincia rassegna le proprie dimissioni al preside dell'istituto, sentendosi responsabile della morte accidentale per annegamento di uno studente in una gita. Decide di cambiare lavoro e si trasferisce in una cittadina più grande portandosi dietro il figlio ancora in età scolare. Rendendosi però conto di non poter mantenere gli studi futuri del ragazzo, cambia nuovamente impiego, questa volta spostandosi da solo a Tokyo da dove si curerà del mantenimento del figlio a distanza. I due si reincontreranno dodici anni dopo, quando il figlio avrà 25 anni e sarà diventato anch'egli professore, ripercorrendo le orme del padre

麦秋 Bakushu (1951) titolo occidentale Early summer



In una Tokyo post-bellica vivono insieme in una casa serena una coppia, la loro figlia di 28 anni, il loro figlio con la moglie e due piccole pesti. La loro unica preoccupazione è che Noriko (la figlia) non sembra in grado di trovare marito. La società sta cambiando, lei lavora, ha delle amiche gelose e il fratello non vede di buon occhio la sua emancipazione, cose che lei ritiene normale. Quando il suo capo le propone un matrimonio con un suo amico di 40 anni, la famiglia fa pressione su di lei perché accetti. Senza ascoltare il loro consigli, Noriko decide di costruire da sola il suo futuro.

秋刀魚の味 Sanma no aji (1962) titolo italiano Il gusto del sakè (presente nel cofanetto tuckerfilm ndr)



Shu-hei Hirayama, vedovo, vive insieme alla figlia Michiko, ancora nubile, e al figlio più giovane Kazuo. Koichi, il primogenito, è sposato con Akiko, con cui divide un piccolo appartamento. Hirayama si convince di essere l'ostacolo che impedisce alla giovane figlia di sposarsi e inizia a cercarle un marito. La ragazza è innamorata di Miura, che però dopo averla corteggiata invano per diverso tempo si è promesso a un'altra. A Michiko non rimane che accettare la proposta di matrimonio combinata da un amico del padre. Durante il matrimonio, Hirayama si abbandona al sakè consapevole del suo destino da quel momento in poi solitario.

Aikido: Quaderno di Dojo (genesì di un esperimento involontario)

Alessandro Drovandi

Fotografie: fornite dall'autore

Durante una riunione di Consiglio prima dell'inizio dello scorso anno accademico (2015/2016), sarà stato il pro-secco fresco fresco che scendeva come nettare nelle gole arse dal solleone, sarà stata la voglia di ultimare il sito con uno strumento dinamico ed allo stesso tempo mirato alla nostra crescita cultural-aikidoistica, prendeva corpo l'idea di realizzare uno spazio virtuale chiamato "Bibliocineteca" (www.aikikai-imperia.it).

Veniva così deciso di segnalare in esso, a cadenza mensile, i temi che mano a mano il Maestro Carlo (Raineri) avrebbe proposto durante le lezioni. Spunti teorici, riflessioni, parallelismi che stanno da sempre alla base delle lezioni settimanali.

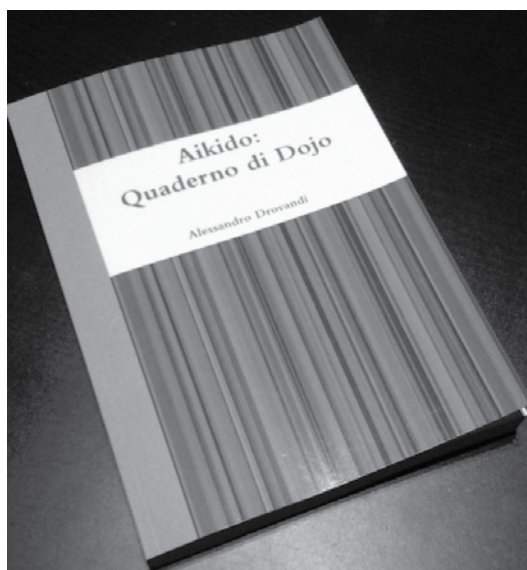
Un pretesto per pensare, per "staccarci" ed ampliare le nostre conoscenze artistiche, ma allo stesso modo per avvicinarci con leggerezza al pianeta "Giappone".

Bene. Deciso. Approvato.

E perché non suggerire anche la lettura di un libro e la visione di un film?

Bene. Deciso. Approvato.

Poi si sa... ognuno ha i propri ritmi, tempi, vita... così mi è



saltato in mente di provare a scrivere un libro che sviluppasse i temi complessi in modo semplice (non semplicistico), senza "paroloni", con qualche illustrazione a supporto dei concetti espressi e con la presentazione dei libri e dei film anch'essi evidenziati mese per mese.

Bene. Deciso. Approvato (solo da me).

Pian piano scoprivo che stava nascendo una finestra su mondi apparentemente distanti dove il futuro (e fortunatissimo) lettore avrebbe scorto l'esistenza di innumerevoli ed inaspettati ponti tra Oriente ed Occidente e, più specificatamente, tra Aikidō ed Occidente, Filosofia, architettura, arti visive, etc...

Insomma... roba da matti... E' un testo di riflessione, non

di insegnamento: chi scrive non insegna a chi legge, bensì impara con esso.

E' un testo nato all'interno dell'esperienza e della pratica del Dōjō di Imperia.

Il libro vuole essere un'appendice a corredo delle lezioni del Maestro Carlo, un promemoria, uno strumento teorico (si spera) a completamento della pratica sul tatami. Perché "quaderno di Dojo"?

Potrei dire... deformazione professionale.

Quando si lavora ad un appalto (edile), il direttore dei lavori redige un "quaderno di cantiere". Su di esso appunta i fatti salienti, le varianti in corso d'opera, le note importanti e tutti quegli aspetti caratterizzanti l'iter dei lavori.

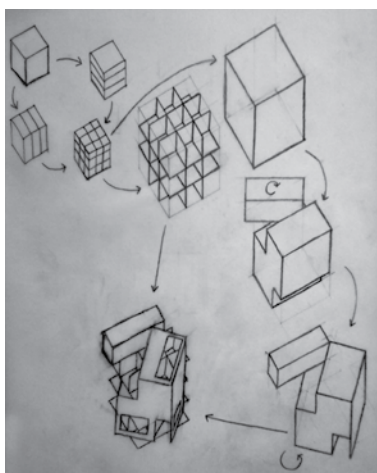
A sentirla così pare un semplice diario di appunti, l'ennesima raccolta di carta burocratica (non ancora differenziata...) utile solo ad andare ad occupare spazio in un polveroso archivio comunale o giù di lì.

Poi, a chiusura dell'appalto (dopo mesi o anni...), ci si accorge sempre che "l'inutile quaderno" tanto inutile non è... e si comincia a spulciarlo e a rileggerlo cercando date, il perché si è scavato da una parte piuttosto che da un'altra, il come, il quando e, come diceva

un comico imitando Zeman, il “because”...

Un'altra caratteristica del “quaderno di cantiere” è la semplicità, semplicità intesa come sintesi (risultato derivante da analisi, non riassunto) e la facilità di comprensione: ciò perché deve essere uno strumento accessibile da chiunque in qualsiasi momento.

Il linguaggio usato è semplice,



“Decostruzione e ricomposizione di House III di Peter Eisenman”

Il metodo decostruttivista in architettura attuato attraverso l'analisi delle fasi di scomposizione e ricomposizione dell'oggetto. Lo stesso metodo può essere impiegato nell'Aikidō sia al fine della miglior comprensione dei particolari, dei tempi e delle fasi della tecnica sia per lo studio e l'elaborazione di nuove “vie” sempre nel rispetto dei dettami tradizionali.

asciutto, privo di “fronzoli” o tecnicismi esasperati: il “quaderno di cantiere” deve trasmettere un messaggio, richiamare un'immagine, fornire dei dati precisi e chiari (da menzionare o da riutilizzare per studi futuri) e quindi non è il luogo dove sfoggiare pomposamente “virtute e canoscenza” (come scriveva un mio predecessore qualche tempo fa...).

Allo stesso modo, con lo stesso spirito, nasce il “quaderno di Dojo”: leggero e funzionale (al-

meno si spera...).

Un'ultima cosa... visto che questo scritto nasce come “sorpresa” e non come “opera pianificata”, tutto quanto troverete riguardanti argomenti extra-Aikidō sono frutto di pura analisi e, quindi, di dati oggettivi... mentre, quanto scritto su trasposizioni di idee e metodi in campo aikidoistico, sono frutto di quanto carpito, interpretato, rimuginato dal sottoscritto durante le lezioni e successivamente rigurgitato sotto forma cartacea, quindi, assolutamente di carattere soggettivo e passibile di correzioni e controdeduzioni.

Maestro, in seiza sui ceci, chiedo umilmente venia...



Quasi inutile, ma meglio essere precisi... il libro, sebbene balzerà immediatamente al primo posto nelle classifiche di vendita divenendo un best seller (e pietra miliare dell'Aikidō), non ha alcun fine di lucro ed è espressamente un'iniziativa di carattere personale.

Acquistabile su www.lulu.com, il costo del libro va a coprire le spese di realizzazione e di commissione ed il simbolico

marginale restante (circa 5 ricchieuri) verrà versato dal sottoscritto alla Scuola di Aikido – Aikikai di Imperia per il perseguimento dei fini associativi.

Non resta che augurare buona lettura e buona pratica.

Onegai shimasu!

P.S.: Ringrazio sentitamente (ringraziamenti non “di circostanza”) il Maestro Zucco, il Maestro Bottoni ed il Prof. Francesco Berio (figlio del Maestro di Ukiyo-e, Giovanni Berio, in arte Ligustro) per la concessione di disegni, foto e materiale.

*Il giardino del Maestro Tada”
L'idea di “spazio” sul tatami secondo gli insegnamenti del Maestro Tada.
La conoscenza e la padronanza del “proprio giardino” quale base ove poter praticare Aikidō.*

Alessandro Drovandi
Scuola Aikido-Aikikai Imperia
Imperia
pratica dal 2009

L'Onda e non solo...

Manuela Baiesi

Immagini tratte dal catalogo: Hokusai, Hiroshige, Utamaro - Skira Editore

Su manifesti e depliant e perfino sul biglietto di ingresso ovviamente c'era la famosissima onda, la stampa così tanto riprodotta e familiare, ma in verità non è stata solo l'Onda ad attirarmi a Milano per la mostra "Hokusai, Hiroshige, Utamaro" allestita al Palazzo Reale nell'ambito delle celebrazioni dei 150 anni del trattato di amicizia Italia-Giappone. Trovarmi tra centinaia di stampe che hanno dato così tanto all'impressionismo francese, è stato come chiudere un cerchio e toccare con mano (o con gli occhi) quanto Occidente e Giappone siano sempre riusciti a interessarsi a vicenda, collaborando e arricchendosi. La mostra è stata possibile grazie allo spirito fondativo dell'Honolulu Museum of Art, che ha messo a disposizione collezioni intere spinte dalla sua missione di essere il tramite dell'arte rivolta a tutti i popoli del mondo per la costruzione di una nuova cultura comune. "Hokusai, Hiroshige, Utamaro": tre grandi artisti, collezioni complete di stampe policrome dai paesaggi ai ritratti. Se per me che sapevo cosa aspettarmi è stata una grande emozione immergermi nell'Ottocento giapponese, posso solo immaginare lo sconvolgimento dei vari Van Gogh, Degas e Monet all'arrivo dei primi fogli a Parigi, a volte trovati per caso perché usati per incartare porcellane.



*Sinistra: Hiroshige: Acquazzone ad Atake
Destra: V. Van Gogh: Ponte sotto la pioggia
Entrambi al Van Gogh Museum, Amsterdam*

L'uso diverso del colore, la rappresentazione della natura e della vita quotidiana che ci sono così familiari nelle ballerine di Degas o nei paesaggi di Van Gogh sono stati spesso ispirati alle xilografie dei tre grandi maestri che tanti visitatori hanno potuto ammirare a Milano.

Viceversa, abbiamo stampe giapponesi che sembrano raffigurare il Canal Grande o vedute olandesi.

Come circolavano idee e strumenti dato che il Giappone era chiuso all'occidente dall'inizio del XVII secolo?

Sono noti esempi di censura su artisti e studiosi interessanti alla cultura occidentale, ma nonostante l'isolamento sotto il controllo del Bakufu (governo militare dello shogun) certe idee circolavano comunque.

Il cambiamento nella politica proibizionista si ebbe grazie all'ottavo shogun, Tokugawa Yoshimune.

Dall'inizio del Settecento si ebbe una fioritura degli studi stranie-

ri (rangaku, ovvero studio delle cose olandesi) poiché l'Olanda, unico paese occidentale autorizzato a commerciare con il Giappone, poteva attraccare con le sue navi sull'isola artificiale di Deshima (nella baia di Nagasaki) appositamente costruita.

Gli artisti più curiosi si aggiravano attorno al porto di Nagasaki per capire il funzionamen-

to degli strumenti che vedevano descritti e per ottenere traduzioni dei manuali.

Cominciarono così a filtrare volumi in lingua straniera, manuali che descrivevano le scoperte più recenti in campo scientifico e soprattutto le forme di arte più in voga in Europa. Gli artisti giapponesi che avevano già evoluto le loro tecniche di stampa policroma impararono dunque la prospettiva e altri espedienti pittorici, oltre a trarre ispirazione dai paesaggi Occidentali.

I soggetti erano per lo più architetture e strade che facesse risaltare le prospettive, dando all'osservatore la sensazione che l'immagine uscisse dal foglio, da cui il termine uki, fluttuante, usato per descrivere le immagini di una vita cittadina diversa, soprattutto vita quotidiana e divertimenti.

Le immagini dal mondo fluttuante, Ukiyoe, a metà Ottocento arrivarono dunque nelle mani degli artisti europei che

ne furono a loro volta affascinati.

Degas utilizzava gli schizzi presi dai Manga di Hokusai come modello per le sue opere sulle ballerine e delle donne al bagno: le stesse pose si ritrovano nei bozzetti di entrambi gli artisti, intanto Toulouse Lautrec preparava i suoi manifesti mettendo in primo piano soggetti del mondo fluttuante parigino per incorniciare le scene, così come si vedeva nei fotogrammi delle stampe giapponesi. E Monet intanto raccoglieva per sé una delle grande collezione che si può visitare tutt'ora nella sua casa di Giverny.

Nell'ultimo secolo l'interesse verso l'Ukiyoe non è mai calato, il suo significato di vivere il momento rivolgendosi ai piaceri fuggevoli con una sensibilità nuova ha conquistato l'Occidente ed è forse questo il motivo del grande successo di questa mostra milanese.

Dicevamo delle collezioni presenti per la prima volta al completo: le trentasei vedute del monte Fuji e le illustrazioni del Tokaido andavano ad arricchire libretti di viaggi, guide turistiche con descrizioni di vari itinerari giapponesi.

La serie delle cinquantatre stazioni di posta del Tōkaidō fa risaltare la grandezza della natura incontaminata da diversi punti di vista, alcune stazioni sono dall'alto, altre a margine della stampa per far risaltare lo sfondo. Le vele dei pescherecci, il vento, anche la pioggia, appaiono così reali se guardiamo uno per uno i copricapi dei viaggiatori che volano via.

Kitagawa Utamaro forse è stato il vertice dell'Ukiyoe di tipo figurativo, Utagawa Hiroshige era più specializzato in paesag-



*Hiroshige: Le 53 Stazioni di posta del Tōkaidō
Honolulu Museum of Art*

gi, e Katsushika Hokusai è stato la somma dei due in una fusione di generi.

L'occhio dell'osservatore si sposta tra i più diversi punti di vista nelle vedute del monte Fuji, tra cui la famosa Onda, o nelle serie di cascate, cogliendo anche espressioni e gesti di vita quotidiana delle persone che animano la scena.

Il tempo scorre lento guardando uno per uno i volti dei pescatori, dei nobili, dei tagliatori di legna, delle eleganti signore borghesi, dei raccoglitori di riso, dei poeti che fanno pic nic accanto a una cascata. Ogni viso diverso, ogni espressione, ogni abito, davvero questo mondo



*Hokusai:
Il villaggio di Se-
kiya sul Sumida.
Serie delle 36
vedute del Monte
Fuji
Honolulu
Museum of Art*

quemila copie della grande Onda ma ne restano solo un centinaio e solo tre sono ben conservate (Londra, New York, Honolulu); è stata comunque ripresa e copiata innumerevoli volte, tanto

che ormai fa parte addirittura dell'insieme di "emoticons" disponibili in famose applicazioni per gli smartphones.

Siamo vicino a Kanagawa, questo tratto di mare è in tempesta e il monte Fuji in prospettiva sullo sfondo, volutamente dello stesso colore, in modo che la spuma generata dall'onda si confonda con i fiocchi di neve che cadono sul monte. Ma dopo il primo sguardo si viene rapiti dai volti dei pescatori che affrontano il mare in tempesta, tanto che molte interpretazioni considerano loro come veri protagonisti dell'immagine.

fluttuante fa sognare e sembra di poterli toccare, di essere lì con ognuno di loro.

Hokusai produsse circa cin-

**Manuela Baiesi
Dōjō Aikikai Trento
Trento
pratica dal 1989**

Decluttering ...

Biblioteca San Giorgio Pistoia

Le case cittadine del Giappone sono molto molto piccole. Stupisce che in quei piccoli spazi sia possibile avere scarpe, vestiti, borse, ma anche utensili di uso quotidiano. Ma come fanno? Avranno un qualche trucco magico che riesca a far scomparire tutte le carabattole “indispensabili” per la vita quotidiana? La risposta è: sì! c’è il trucco... ed è l’arte del riordino...un’altra “arte” che aiuta mente e fisico a procedere in armonia e serenità. Una sorta di Aikidō dell’armadio quindi...

Volete saperne di più? Leggete questo articolo inviatoci dalla Biblioteca San Giorgio di Pistoia: conoscerete un nuovo mondo o meglio un nuovo modo di vivere.

Un sincero ringraziamento a Maria Stella Rasetti ed a tutta La Biblioteca San Giorgio

La Redazione

Avete mai pensato che nel riordino della casa entrano in gioco componenti psicologiche? E che, una volta sistemato l’armadio, possiamo migliorare le nostre performance lavorative e aumentare la propria autostima? I libri che vi presentiamo spiegano come organizzare al meglio gli spazi e liberarsi dalle tante cose che non ci servono più. Questa pratica (decluttering) genera innumerevoli benefici nella mente: l’azione del riordinare uno spazio corrisponde a una pulizia della mente, ci rende più calmi e rilassati e aumenta la nostra creatività. Riordinare è come fare l’inventario delle cose che ci piacciono davvero, perché le cose che possediamo raccontano la storia delle scelte che abbiamo fatto nella nostra vita. Così buttare via qualcosa è espressione di fiducia nelle proprie capacità di scegliere: e chi non ha fiducia nelle proprie capacità di giudizio non ha fiducia in se stesso.



Il magico potere del riordino di Marie Kondo, Vallardi, 2014

Marie Kondo è una giovane scrittrice, fin da piccola appassionata di economia domestica, che in Giappone ha creato una vera e propria “scuola di riordino”, frequentata non solo da casalinghe disperate, ma anche e soprattutto da manager e funzionari interessati a migliorare la propria qualità della vita professionale, proprio a partire dal riordino dell’ufficio e degli spazi di lavoro.

Il metodo del riordino che deve essere seguito con rigore scientifico si basa su due fasi: la prima di decluttering e la seconda, di riordino.

muovere, eliminare, togliere tutto ciò che non è più necessario. Si parla di abiti, utensili, tutto ciò insomma che da oltre un anno stia fermo lì senza essere mai toccato: significa quindi che non ci serve e possiamo farne a meno poiché già lo stiamo facendo. Il riordino deve essere drastico, unico, forte: quello a cui teniamo resta, il resto deve essere buttato non prima di averlo ringraziati per il ruolo che un tempo hanno svolto nella nostra biografia. Liberandoci di tutto il ciarpame che non arricchisce la nostra esistenza ma si limita solo ad occupare spazio, non solo faremo circolare maggiore energia della nostra casa, ma renderemo molto più

semplici le operazioni di riordino. Lo spazio in cui viviamo è destinato alla persona che siamo e saremo, non a quelle che siamo state nel passato (p. 150). Eliminate le cose inutili, arriva il momento per iniziare le vere e proprie operazioni di riordino. E’ importante riordinare tutto in una volta, e per sempre, e non un po’ alla volta, e soprattutto agire per categorie, e non per stanza. Al termine del lavoro, avremo una casa più libera, con spazi nei quali gli oggetti respirano, e soprattutto saremo circondati solo da cose che ci ispirano e ci rendono felici: trascorrere la vita in una casa accogliente, che ci lancia solo segnali positivi, è una con-

dizione “magica”, in grado di far tracimare il mutamento in altre aree della nostra vita.

96 lezioni di felicità di Marie Kondo, Vallardi, 2016

Il libro riprende i concetti base del metodo Konmari e spiega in dettaglio la fase del riordino. I segreti, principalmente, sono due: tenere solo quello che dà felicità e imparare a trovare il posto giusto per ogni cosa, in modo da riporre facilmente le cose al loro posto una volta che abbiamo finito di usarle. Il criterio per decidere cosa tenere o cosa buttare spiega l'autrice sta nella capacità dell'oggetto di irradiare felicità. Al momento di scegliere dovete toccarlo, e intendendo proprio tenerlo con fermezza con entrambe le mani, stabilendo un contatto con esso. Prestate grande attenzione alle reazioni del vostro corpo in questo istante. Quando qualcosa vi trasmette felicità, dovrete avvertire una sorta di brivido, come se le cellule del vostro corpo si destassero lentamente. Quando tenete in mano qualcosa che non vi ispira gioia, invece, vi sembrerà che il corpo diventi più pesante. Il primo passo è quindi quello di instaurare un contatto con l'oggetto, sentire quale tipo di emozione ci trasmette e decidere in questo modo se tenerlo o disfarcene. Da questa piccola rivoluzione, che non tiene conto né del valore materiale della cosa né della sua utilità, parte il primo step per avvicinarsi alla felicità: alla fine di questo percorso, la casa emanerà una vera e propria luce di felicità.

L'arte di buttare. Come liberarsi delle cose senza sensi di colpa di

Rimettere in ordine i propri spazi di vita, liberandosi di ciò che non occorre più, permette di lasciare scivolare via una vera e propria zavorra materiale che in realtà viene considerata come correlata alla sfera emotiva. È proprio per questo che di norma, dopo aver riordinato e fatto spazio nella propria abitazione, nonostante la fatica che ciò può avere comportato, ci si sente meglio e di buonumore. Liberarsi dalle cose che non ci servono più significa anche liberare spazi e guadagnare tempo: fare spazio, in particolare, garantisce di vivere nella propria abitazione con maggiore serenità, creando un equilibrio tra pieno e vuoto, che permetta il corretto fluire delle energie, come il feng-shui insegna.

Felici senza Ferrari di Ryunosuke Koike, Vallardi, 2014

Il libro di Koike, il cui titolo tradotto letteralmente è “Manuale per imparare a essere poveri”, si propone di essere un'utile guida per mettere a freno il nostro consumismo. È ormai pensiero comune che i soldi non fanno la felicità, eppure cerchiamo sempre di farne di più, a dispetto della nostra qualità di vita. L'invito del monaco Ryunosuke Koike non è quello di vivere in povertà, quanto piuttosto quello di non essere schiavi del denaro e di liberarsi dall'opprimente desiderio del possesso. Un elogio alla vita semplice, in cui si compra solo ciò che serve veramente per non farsi dominare interamente dalle cose materiali.

L'infinitamente poco. La filosofia giapponese che ci libera dalla sindrome dell'accumulo di Dominique Loreau, Vallardi, 2016

Vivere con poco non è solo una virtù, ma un elisir di armonia: questo l'insegnamento che Dominique Loreau, scrittrice francese che si è trasferita da venticinque anni in Giappone assorbendone la filosofia e lo stile di vita “il meno è più”, lancia questo importante messaggio al mondo occidentale. In una società come la nostra in cui il superfluo appare come il necessario, la filosofia giapponese minimalista del “vivere con quanto basta” sembra un'utopia. Eppure la sobrietà non deve essere un cammino penitenziale, perché non escluda l'eleganza né il piacere delle belle cose, ma restituisce al denaro il ruolo di strumento utile, da usare per fare esperienze, viaggiare, studiare, acquistare poche cose importanti invece di tante cianfrusaglie. L'essenzialità deve quindi essere perseguita in tutti i campi della nostra vita: dall'alimentazione all'abbigliamento, dalle attività intellettuali ai rapporti umani, dall'uso del tempo a quello del denaro. Il concetto di sobrietà nasce, infatti, dalla consapevolezza che la nostra felicità, la nostra realizzazione come individui e il nostro benessere non dipendono esclusivamente dalle condizioni esterne né dalle conquiste materiali, ma, piuttosto dalle capacità di vivere serenamente e in armonia con noi stessi, gli altri e l'ambiente. Questo simpatico volume, attraverso citazioni e pensieri brevi, ci insegna a prendersi cura di noi stessi e di ciò che ci circonda, facendo attenzione a non sprecare energie, risorse e tempo (la sola cosa che possediamo davvero).

2017. Anno del Gallo

La Redazione

Immagine fornita da: Gianna Alice

Xilografia fornita da: Francesco Berio



Il 2017 sarà l'anno del Gallo e dell'elemento Fuoco.

In Giappone si utilizza l'oroscopo cinese delle cui origini sappiamo solo che era diffuso, in forma orale, sin dal 4000. a. C. Fu "solo" nel 2367 a.C. che il primo ministro dell'imperatore Huang Ti ideò un ciclo, su base lunare, di 60 anni suddiviso in 5 sotto-cicli (rappresentati dagli elementi) di 12 anni ciascuno (rappresentati dagli animali).

Gli elementi sono: Acqua, Fuoco, Legno, Metallo e Terra e caratterizzando una persona da un'altra dello stesso segno, possono equipararsi al concetto dello Ying e dello Yang: ossia ciò che può costruire e contemporaneamente distruggere.

Circa gli animali, secondo una bella leggenda, Buddha avendo presagito l'avvicinarsi della sua dipartita terrena, chiamò intorno a se tutti gli animali. Si presentarono, però soltanto in dodici a ciascuno dei quali come premio assegnò un anno di regno e gloria eterna nello zodiaco.

Il Topo, rapido ed astuto arrivò

per primo.

Il mansueto Bue arrivò secondo, seguito dalla Tigre e dal mite Coniglio.

Il combattente Drago arrivò subito dopo, con al seguito suo fratello minore, ovvero il Serpente.

Il Cavallo, sportivo ed elegante, e fu settimo e la bella Pecora ottava; subito dopo arrivò la furba Scimmia, il coloratissimo Gallo, ed il fedele Cane ed infine il Maiale che arrivò giusto in tempo per salutare il Buddha.

Sempre la leggenda spiega come mai il topolino riuscì a battere il bue: si arrampicò sul suo dorso evitando così di fare la strada per arrivare al Buddha e, giunto al suo cospetto, lo salutò dopo aver saltato sul bue.

Tanta è l'influenza e la forza emotiva sugli orientali dell'oroscopo che i cinesi dicono: "Questo è l'animale che batte nel tuo cuore, domina il tuo anno di nascita ed influenza nella tua vita".

Su internet facilmente potrete trovare il vostro animale ed anche capire quale elemento è quello caratterizzante: fate però attenzione qualora siate nati nei mesi di gennaio e febbraio in quanto potrete appartenere ad un segno diverso da quello dell'anno.

Esempio : se nati il 12

gennaio 1959 sarete del segno del cane, se il 9 febbraio 1959 del segno del maiale.

Aggiungiamo per vostra informazione che, anche il gruppo sanguigno ha, per l'oroscopo giapponese la sua rilevanza e può influenzare le vostre caratteristiche.

Tornando al Gallo, quest'anno corrente ne avrà (se ci credete) le caratteristiche: aspettiamoci dunque una sveglia sonora, colorata e... un po' prepotente... auguri !!!



Giovanni Berio -Ligustro: Anno del gallo-1993

Aprire le porte

suono del nuovo anno

canto di gallo

Gasho

Kaihi

Kei Mei

Poesia dell'Autore tradotta, in metrica giapponese

dalla calligrafa Jimbo Keiko

Tabemono no bi

La Redazione

Fotografie: comunegenova.it



Logo della mostra

Il Museo Chiossone di Genova allestisce interessantissime mostre sulla cultura giapponese, utlizzando la propria collezione, ora museo permanente, ed integrandola, così da incuriosire ed interessare al Giappone quanto più possibile pubblico.

L'occasione di cui parliamo in questo numero è stata la cucina giapponese intesa non, o meglio non solo come ricette, come consumo quotidiano ma anche come cultura di un popo-



Pentola in ferro

lo, come rapporto con il mondo circostante, come impatto sulla natura, come medium di produzioni e consumi non solo alimentari. Vi ricordiamo che la cucina giapponese, più esattamente quella della tradizione, chia-

mata *washoku* (和食), nel 2014 è stata inserita nell'elenco UNESCO quale patrimonio intangibile dell'umanità: le motivazioni del conferimento sono state il rispetto della natura e quindi l'uso sostenibile delle risorse alimentari e naturali, oltre al valore della dieta tradizionale nipponica nel contribuire alla longevità e alla prevenzione dell'obesità.

Per obiettività unita ad un certo nazionalismo italico ricordiamo che nella lista UNESCO sono presenti anche la dieta mediterranea, la cucina francese e la cucina tradizionale messicana. Ordinata in sei sezioni, la mostra comprendeva circa 150 opere tra cui dipinti, stampe policrome, lacche, porcellane e bronzi ordinati in 6 sezioni:

1) i *kami*, l'influenza delle religioni sulle abitudini alimentari; quindi il dio delle ricchezze pecuniarie, del riso e dei raccolti, una divinità di origine indiana raffigurata col liuto che protegge l'intero oceano

e il dio protettore dei pescatori cioè *Inari* rappresentato come un uomo di una certa età che porta riso con una volpe, secondo la credenza popolare per cui quando si vedevano le volpi si sarebbe salvato il raccolto dagli altri animali;

2) le ricchezze delle acque, il riso, il sake, gli ortaggi, i funghi. In questa sezione era presente "l'onda" di Hokusai che, vista nell'ottica alimentare appariva inedita: i pescatori infatti tornano da una nottata di pesca, una nottata per procurarsi sostentamento attraverso il cibo;



Fiasca rituale da sake

3) suppellettili da pasto in lacca e porcellana per merende e picnic e qui merita una menzione un "cestino" per merende con laccature raffiguranti i 24 esempi di pietà filiale di Confucio; 4) *chaya* (case da tè) e ristoranti alla moda di Edo con ukiyo-e raffinati ed interessanti; 5) *yōshoku*, i cibi occidentali e i forestieri in Giappone: i resi-



Servizio da pasto in miniatura per neonata



Servizio da pasto formale

denti stranieri di Yokohama a tavola visti dai Giapponesi e l'impatto dei cibi occidentali sul mondo giapponese;

6) il tè: sia come *chanoyu* (cerimonia del tè con il tè verde frullato nell'acqua calda) che come *sencha* (tè infuso alla maniera cinese). E qui era presente una varietà di suppellettili, anche cinesi, antiche e non, tutte di splendida fattura.

Le 6 ripartizioni rendevano il giusto valore storico ed antropologico ad un evento, quello del cibo, legato a uomini e merci, culture e tradizioni.

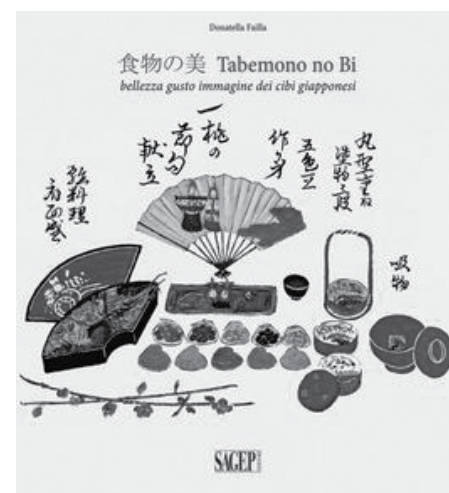
La tradizione culinaria giapponese si è formata durante i secoli XVII-XIX e non nelle

case aristocratiche i cui banchetti consistevano di semplici sequenze di cibi, ma negli ambienti borghesi e nell'industria della ristorazione connaturata all'urbanesimo.

A metà del Seicento la città di Edo fu distrutta, e per la sua rinascita arrivarono varie maestranze che necessitavano di punti ristoro sempre attivi e dal costo modesto rispetto ai locali tradizionali: nasce il "pranzo da lavoro" e forse non tutti sanno che è stato proprio il Giappone ad inventare il catering: sono state le *chaya* (case da tè) le prime in cui erano serviti pasti fuori casa.

La mostra di cui vi parliamo è

terminata ma potete trovarne immagini e notizie nel libro scritto dalla dott.ssa Donatella Failla, direttrice del Museo d'Arte Orientale 'Edoardo Chiossone' di Genova e Professoressa di Storia dell'Arte dell'Asia Orientale nell'Università di Genova: " *食べ物の美 Tabemono no Bi bellezza gusto immagine dei cibi giapponesi*", Sagep Editore.



Vi invitiamo anche a tenere costantemente d'occhio il programma del Museo genovese che, per la varietà dei temi trattati e la competenza con cui sono affrontati può senza dubbio considerarsi tra i "grandi" siti museali italiani dedicati all'Oriente.



Utagawa Hiroshige: Branzino, Berice Rosso e Rametti di perilla 1841 ca

Associazione Mozart Italia-Hokkaido

La battaglia di Hakodate

Andrea Stenico

Immagini:wikipedia.org

Quest'anno è un anno di ricorrenze importanti sul versante culturale: i 150 anni dei rapporti diplomatici tra Italia e Giappone hanno portato una straordinaria serie di eventi nei due paesi, ma anche nel mondo della musica classica abbiamo l'Associazione Mozart Italia che celebra il suo 25° compleanno.

Questi due anniversari collimano durante la Settimana Mozartiana a Rovereto, nello splendido settecentesco Teatro Zandonai dove l'Associazione Mozart Italia, forte dei suoi ottimi rapporti con l'associazione Mozart Hokkaido, ha voluto proporre nella stessa serata due opere in un atto: "Bastien und Bastienne" scritta nel 1768 da un Mozart appena dodicenne e "Battaglia di Hakodate" del compositore giapponese Junichi Nihashi, scritta nel 2015 e qui alla sua prima assoluta fuori dal Sol Levante. Entrambe le produzioni sono nate dal Laboratorio dell'Arte Vocale dell'Università dell'Educazione di Hokkaido.

Junichi Nihashi ha messo a frutto la sua esperienza maturata negli studi all'Università delle Arti di Tokyo con Tomojiro Ikenouchi e al Conservatoire national supérieur de musique

et de danse de Paris con Olivier Messiaen per rendere in musica il dialogo tra i due protagonisti dell'opera incarnanti le opposte fazioni in guerra.

L'associazione culturale italo-giapponese Yomoyamabanashi di Trento, che da anni si opera a divulgare le molte sfaccettature della cultura del Giappone attraverso corsi e incontri si è occupata di un'introduzione storico-culturale dell'evento.

L'opera racconta gli ultimi, drammatici eventi dell'importante battaglia del 1869 che conclude la Guerra Boshin, lo scontro tra le fazioni leali all'imperatore a quelle fedeli allo shogun che portò alla caduta del bakufu (il governo dello shogun) e segnò l'inizio della

velocissima industrializzazione del paese.

L'evento bellico è presentato anche come scontro simbolico tra un Giappone volto al passato e tradizionalista rappresentato dalla fazione fedele allo shogun e l'impeto della modernizzazione dei sostenitori del potere imperiale.

Le due parti in lotta sono incarnate dai rispettivi condottieri Enomoto Takeaki (shogun) e Kuroda Kiyotaka (imperatore), brillanti capi militari completamente fedeli al proprio signore e ancorati alla rispettiva visione del Giappone, ma che alla fine accantonano le divergenze per il bene del paese.

Gli eventi narrati sono il culmine di un periodo molto interes-



Samurai del clan Satsuma, alleati con la fazione imperiale ("Kangun") durante la guerra Boshin. Fotografia di Felice Beato.

sante della storia giapponese, la famiglia Tokugawa infatti nel 1600 completò la riunificazione del Sol Levante mettendo fine a una lunga serie di guerre e il suo patriarca Ieyasu ricevette dall'imperatore l'investitura a Shogun nel 1603; cominciò così un lungo periodo di pace, rigidamente controllato dai Tokugawa fino al 1868, anno in cui una serie di tensioni politiche interne e internazionali portarono alla Guerra Boshin e alla restaurazione del primato imperiale.

Questi secoli di pace furono caratterizzati pesantemente dalla politica di isolazionismo (*sakoku*) instaurata dal regime feudale nel 1641, lo shogun infatti decretò di limitare enormemente i contatti con l'estero vietando al contempo ai giapponesi di lasciare senza autorizzazione il paese e agli stranieri di entrarvi, pena la morte.

Nonostante ciò molti studiosi giapponesi avevano accesso ai libri scientifici occidentali attraverso il porto franco sull'isola di Dejima (poco al largo di Nagasaki), in maggior parte olandesi in quanto erano gli unici ad esservi ammessi e ad avere il permesso di fare una

volta all'anno un'ambasceria a Edo (la capitale dello shogun, antico nome di Tokyo), in questomodo in Giappone poterono circolare

(in cerchie ristrette e controllate) informazioni aggiornate sull'Europa mentre i rapporti di tali ambascerie furono per molto tempo le uniche fonti riguardanti il regno dello shogun. In questi anni si assistette anche allo sviluppo della classe mercantile e l'affermazione economica della borghesia portò alla nascita di una nuova civiltà urbana, meno austera e rigida di quella legata alla classe samuraica: le geisha delle sale da tè, il teatro kabuki, i quartieri di piacere sono splendidamente raffigurati nelle stampe ukiyo-e a cui dobbiamo le più iconiche immagini dell'arte giapponese. Una caratteristica interessante del regime Tokugawa (e di tutte le forme di governo non-imperiale della storia del Giappone) è che non si è mai sostituita al



Una visione giapponese romanticizzata della battaglia di Hakodate (函館戦争の図), dipinta nel 1880 circa.

potere imperiale, toglieva al sovrano il peso del comando, per questo la casata dell'imperatore non si è mai spezzata e fa risalire le proprie origini alla dea del sole Amaterasu in linea diretta!

La natura divina della casata imperiale ha fatto sì che nessuna altra dinastia potesse sostituirvisi, ma puntasse invece a governare per delega. In momenti di particolare crisi, il dualismo tra il potere divino tradizionale e chi di fatto controllava il paese ha portato a sanguinose guerre civili tra le opposte fazioni, come nel caso della Guerra Boshin.

Il punto focale dell'opera però è proprio la forza di superare le proprie divergenze attraverso il rispetto reciproco, anche nella narrazione storica infatti a importanti capi come Enomoto non solo fu concessa la grazia, ma anche furono coinvolti nel neonato governo imperiale e ciò si deve soprattutto all'intercessione di Kuroda, che non volle vedere sprecate le capacità dei suoi avversari che si erano lealmente battuti per ciò in cui credevano.



Distruzione del Palazzo di Satsuma da forze dello Shogunato a Edo.

Andrea Stenico
Associazione di cultura italo-
giapponese
yomoyamabanashi
Trento

Miss Hokusai

Manuela Baiesi

Immagine: imdb.com

Siamo a Edo, nel 1814. La città che diventerà Tokyo è molto vivace, lo si intuisce dal viavai sulle sue strade dove si incrociano commercianti, contadini, nobili, samurai e cortigiane, ma nessuno nota una ragazza che cammina seria e fiera. Nessuno fa caso a lei, né ci si ricorderà di lei in futuro. E' stata dimenticata come altre figure femminili complici di grandi geni.



Il genio di cui parliamo è un artista un po' matto, in grado di dipingere su fogli immensi con una scopa di canne ricoperta d'inchiostro ma anche su dei granelli di riso e molto famoso all'epoca. Scopriamo che il suo nome era Tetsuzō, ma è passato alla storia come Katsushika Hokusai (1760-1849). A fianco di questo famosissimo artista giapponese c'era un'altra figura altrettanto di talento: una donna eccentrica, uno spirito libero dalla personalità molto particolare, la sua figlia terzogenita O-Ei. I due hanno collaborato per gran parte della loro vita, creando insieme probabilmente molte più opere di quanto è testimoniato. Anche O-Ei (o Ōi/Oei) disegna, dipinge, continua a ritoccare e migliorare i suoi soggetti, nonché alcuni

lavori del padre, con passione e dedizione, ma il suo ruolo non verrà mai riconosciuto e alla morte del padre scompare nel nulla.

Tra il 1983 e il 1987 grazie alla mangaka Hinako Sugiura, la vita di Katsushika O-Ei viene raccontata in un manga intitolato "Saruberi", la pianta nota anche come "mirto crespo" che cresceva nel giardino di casa della ragazza. Lo scorso anno grazie ad un sapiente lavoro

di animazione, O-Ei ovvero Miss Hokusai si presenta al pubblico cinematografico.

La regia dell'anime è stata affidata a Keiichi Hara. Miss Hokusai con le sue tinte pastello, le vedute del monte Fuji e i panorami di un Giappone ormai scomparso, è stato distribuito in Giappone nel 2015 ed ha vinto l'Annecy International Animation Film Festival, in Italia è stato presentato nel maggio 2016 durante il Future Film Festival di Bologna.

La narrazione non segue uno schema lineare ma piuttosto è scandita dalle stagioni che modificano i paesaggi di Edo. Con le scene cambiano i colori e le atmosfere mentre seguiamo questa giovane donna inquieta che cerca di dividersi tra l'impulso di seguire la propria vena artistica e i sentimenti contrastanti che nascono dal continuo misurarsi con la figura paterna ingombrante e dispotica.

Un padre ammirato come artista ma disprezzato come uomo anche perché incapace di accet-

tare la cecità di O-Nao, la figlia minore tanto amata da O-Ei. Totalmente assorbito dal suo lavoro tanto da vivere in un atelier in perenne disordine. "Non cuciniamo, non facciamo le pulizie, quando è troppo sporco semplicemente traslochiamo. Con due spazzole e quattro bacchette per mangiare, possiamo andare ovunque", così dice O-Ei. Un complesso rapporto tra padre e figlia ma anche tra maestro e allieva, tra artista affermato e giovane artista di talento che non riesce a far conoscere il suo talento. O-Ei diventa bravissima nel dipingere draghi e altre creature mitologiche, ma frequenta anche i quartieri dei divertimenti, soggetti comuni del genere ukiyo-e, per esercitarsi nei ritratti di cortigiane e nei quadretti erotici. Seguendo la narrazione scopriamo che i suoi dipinti erano molto apprezzati, ma venivano venduti con la firma del padre.

Forse troppo timida e riservata in pubblico, nonostante la sua disinvoltura quando si trova davanti a una tela, O-Ei rimane succube della personalità paterna e non riesce mai a volare con le sue ali. Ma proprio grazie a questo film animato questa giovane donna prende vita, così come il dragone che si alza in volo dal suo dipinto all'inizio della storia, e finalmente trova un posto tra i grandi artisti dell'arte figurativa giapponese.

Manuela Baiesi
Dōjō Aikikai Trento
Trento
pratica dal 1989

Seven Japanese Rooms

La Redazione

Immagini fornite da: Fondazione Carispezia

Si è tenuta alla Spezia, negli spazi espositivi della Fondazione Carispezia Seven Japanese Rooms. Fotografia contemporanea dal Giappone. L'esposizione, (visitabile fino al 5 marzo 2017), presentava le opere di Tomoko Kikuchi, Toshiya Murakoshi, Koji Onaka, Chino Otsuka, Lieko Shiga, Risaku Suzuki, e Chikako Yamashiro, sette tra gli artisti più rappresentativi del panorama giapponese oggi più che mai eterogeneo per metodi espressivi, tematiche e media utilizzati.

Hanno partecipato all'inaugurazione il presidente della Fondazione Matteo Melley, il sindaco della Spezia, Massimo Federici, Filippo Maggia, curatore della mostra, e Michiko Kasahara, chief curator del Tokyo Museum of Photography, che ha anche tenuto una lecture dedicata alla fotografia giapponese contemporanea. In occasione dell'apertura della mostra, che è stata inserita fra le celebrazioni ufficiali del 150° anniversario dei rapporti tra Giappone e Italia, era presente l'ambasciatore del Giappone in Italia Kazuyoshi Umemoto.

Come sottolinea il curatore Filippo Maggia nel testo introduttivo al catalogo, edito da Skira, che accompagna la mostra *"Fatta eccezione per Parigi e New York, chi volesse provare a indagare la fotografia giapponese doveva forzatamente recarsi nel Paese del Sol Levante, dove avrebbe "scoperto" Ryuji Miyamoto, Naoya*

Hatakeyama, Toshio Shibata, Taiji Matsue e altri ancora.

Come ricorda nel suo saggio Michiko Kasahara, tale penuria di informazioni derivava principalmente dal fatto che la fotografia, in Giappone, ancora non godeva di un sostegno pubblico

o privato tale da riuscire a promuoverla all'estero. Nei decenni successivi, grazie al lavoro di curatori internazionali, di critici giapponesi e stranieri, di una nuova generazione di galleristi e degli stessi artisti, è stato possibile approfondire la conoscenza degli autori giapponesi, e oggi possiamo apprezzare come questa importante scuola sia andata evolvendosi arrivando ad affermarsi come uno dei panorami più interessanti in ambito contemporaneo.

L'osservatorio privilegiato del Museum of Photography di Tokyo, è risultato essere un riferimento imprescindibile anzitutto per l'atteggiamento democratico di apertura che ha sempre voluto riconoscere alla fotografia giapponese, spaziando dal classico reportage alle ultime tendenze multimediali. All'interno di questo ampio spettro di approcci e modus operandi abbiamo cercato di individuare quegli artisti che, attraverso i loro lavori, potessero rappresentare la vitalità e fluidità della ricerca attuale, volendo, contestualmente,



Koji Onaka, Nogata, Fukuioka, 2011, serie Short Trip Again, Matatabi-2

preservare alcuni autori che, pur con metodologie assai differenti fra loro, risultino come testimoni del passaggio generazionale.

Osservata dall'esterno, la scena contemporanea giapponese appare nella sua complessità ricca, assai variegata, finanche seducente. La stessa impossibilità di definire una o più tendenze assume immediata valenza positiva, tali e tanti sono i campi d'indagine, tutti affrontati con pari intensità e quella originalità di cui molte volte difetta la fotografia occidentale. E' questa un'altra peculiarità che rende unico il palcoscenico nipponico delle immagini: capace di distaccarsi dall'ingombrante eredità dei maestri facendo proprie istanze che nascono dai cambiamenti in atto nella società contemporanea, tradotte in opere nitide, a volte anche formalmente classiche eppure graffianti, crude, essenziali. Ci troviamo di fronte a una generazione di artisti che, per quanto proceda in ordine sparso e ancora a credito di adeguato sostegno, è ben consapevole dei propri mezzi

e parimente abile a intercettare trasversalmente sensibilità condivisibili da tutti, in primis proprio dalla critica e dal pubblico occidentale che sembra da anni ormai come sedato da estetismi ridondanti. La ricerca di questi fotografi è caratterizzata da approcci differenti, ma accomunata dalla vicinanza a temi strettamente legati alla realtà, dove l'esperienza diretta - intesa come coinvolgimento dell'artista nel vissuto quotidiano - rappresenta l'elemento fondante e comune a opere fra loro tanto diverse".

Koji Onaka e Risaku Suzuki giocano, all'interno di questa selezione, il delicato ruolo di collegamento con la generazione di artisti precedente, nella quale spiccano i nomi di Yasumasa Morimura e Hiroshi Sugimoto. Koji Onaka cattura il paesaggio giapponese in immagini a colori raccolte nel corso dei suoi numerosi viaggi attraverso il Paese. I suoi scatti - in mostra viene presentata una selezione di fotografie dalla serie *Short Trip Again*, *Matatabi-2* - sono percorsi da un sentimento di nostalgia e di incertezza; lo scopo non è quello di documentare i luoghi quanto piuttosto quello di restituirne la valenza emotiva. Risaku Suzuki riflette, invece, sulla percezione dello sguardo verso soggetti semplici - la neve o i fiori di ciliegio, come nelle opere della serie *Sakura* presenti in mostra - che puntualmente ritornano nel suo lavoro incentrato sulla consapevolezza che nulla è eterno, ma che, allo stesso tempo, tutto può essere messo in relazione con una nuova vita.

Tomoko Kikuchi, Chino Otsuka e Lieko Shiga appartengono a quella schiera di artiste volitive

e indipendenti capaci, nell'ultimo decennio, di intraprendere strade anche difficili pur di affermare la propria ricerca. Tomoko Kikuchi si è trasferita in Cina per indagare temi "scomodi" e tenuti celati all'opinione pubblica, come quello dei transgender. Nella serie *I and I* - realizzata tra il 2006 e il 2011 - Kikuchi ritrae le

esistenze delle drag queen cinesi, dai giorni bui durante i quali trascorrevano esistenze sotterranee, fino all'epoca in cui iniziarono a intravedere uno spiraglio di luce. Chino Otsuka, che risiede da anni in Inghilterra, approfondisce nelle proprie opere il rapporto tra storia personale e memoria: nel suo lavoro più recente *Memoryscapes*, presente in mostra, l'artista ha ri-fotografato alcuni dettagli di vecchie fotografie ingrandendo l'immagine che frammentata e sfuocata, inizia a raccontare la propria storia. Ancora diversa è l'avventura intrapresa da Lieko Shiga che si è trasferita nello sperduto villaggio di Kitagama - nel nord-est del Giappone sull'Oceano Pacifico - dove ha lavorato per quattro anni come fotografa ufficiale della città, documentando le festività, le cerimonie e ogni attività del villaggio ma anche raccogliendo le narrazioni orali sulla storia dell'insediamento. Le opere che compongono la serie *Rasen-Kaigan* sono il risultato della collaborazione dell'artista con gli abitanti del luogo e i soggetti dei lavori sono i loro corpi che rappresentano storie troppo delicate e invisibili per essere trascritte come cronache e alle quali si aggiungono le esperienze dell'artista stessa

che ha partecipato allo scatto.



Lieko Shiga, Untitled, 2012, serie Rasen Kagan

Chikako Yamashiro indaga la cultura e le tradizioni del luogo in cui è nata e vive, Okinawa, in un puzzle dove realtà e sogno s'intersecano e sovrappongono, come accade nel video *Your voice came out through my throat* - esposto a La Spezia - che muove dal racconto dell'esperienza della Battaglia di Okinawa narrato all'artista da alcuni anziani della sua città. La regione natale è il tema esplorato - seppure in maniera completamente differente - anche da Toshiya Murakoshi che dal 2006 lavora principalmente nella sua città di provenienza, Fukushima, realizzando fotografie in bianco e nero, serene e potenti, di paesaggi che sembrano ripercorrere i suoi ricordi. Le immagini della campagna attorno a Fukushima, apparentemente identica a tante altre zone presenti in Giappone, sono, però, inevitabilmente accompagnate dal legame sottinteso al sisma e al disastro nucleare: la fotografia diviene un modo per pensare ed elaborare il disastro e le immagini, silenziose ed evocative, le custodi della memoria.

Un sentito ringraziamento alla Fondazione Carispezia nella persona della Signora Alice Ambrosi addetta ufficio stampa

Il paese delle zip

Ilpost.it

Fotografie: irenebrination.typepad.com

Esiste una cosa, con un' altissima probabilità giapponese al 100 % che compare nella nostra vita quotidiana. Non è né l'ultimo ritrovato tecnologico, né qualche attrezzo per la cucina ma... la cerniera! Sì, avete letto bene la cerniera, la lampo, la zip... insomma chiamatela come volete ma sappiate che la sua diffusione planetaria è ad opera del Giappone. Attualmente il mercato sta subendo l'attacco della Cina ma YKK è ancora leader del settore. Abbiamo chiesto di parlarcene a Ilpost, testata giornalistica di Milano, edita dal 2010 e diretta da Luca Sofri.

Ringraziamo la redazione per la gentilezza e disponibilità.

"Kurobe?" "Oh sì ti piacerà vedrai. E' molto famosa" disse, e d'un tratto puntò il dito in direzione del mio inguine. "Zip". "Zip?" Lei annuì seria. "le cerniere di Kurobe. Molto famose".

[]Saltò fuori che Kurobe era davvero la capitale del mondo delle cerniere. E' qui la sede della YKK, che sta per Yoshida Kogyo Kabushiki-gaisha. La YKK aveva fatto il suo nome e la sua fortuna grazie all'umile zip. A parte che, naturalmente, qui non si chiamano zip; quello era il nome di una marca introdotto da B.F.Goodrich negli anni venti. Successivamente il nome "zip" diventò generico, ma nella città di Kurobe, o almeno fin dove arrivano le orecchie della YKK, sono ancora ufficialmente chiamate "chiusure lampo". Quella della zip mi sembrava un'industria davvero strana intorno cui costruire una città. Cercai di immaginare versioni simili -la Metropoli dei Lacci per le Scarpe, la Capitale Mondiale dei Bottoni e dei Fermacravatta, Stringopoli-ma non mi riuscì.

(Will Ferguson Autostop con Budda. Viaggio Attraverso il Giappone" Universale Economica Feltrinelli Traduzione di Claudio Silipigni)

Vi sarà capitato di leggere sulle cerniere dei vostri pantaloni o delle vostre giacche la sigla YKK. E forse non ci avete mai fatto caso ma la potreste trovare anche sulle zip di zaini, astucci e portafogli, indipendentemente dalla ditta che li produce. YKK (Yoshida Kogyo Kabushikikaisha) è una ditta giapponese che produce cerniere dal 1934, lo stesso periodo in cui le zip vennero impiegate nell'industria della moda prendendo il posto dei bottoni, nonostante fossero state inventate quasi ottant'anni prima. Oggi le zip vengono prodotte in tutto il mondo con una marcata diversificazione geografica: le aziende europee si occupano soprattutto di quelle per i vestiti

e gli accessori di lusso, mentre la maggior parte viene realizzata in Asia, con la YKK e la rivale cinese SBS che si spartiscono il mercato.

La storia delle cerniere iniziò nel 1851, quando l'inventore Elias Hume depositò il brevetto di una "chiusura automatica e continua per vestiti".

Hume era già celebre per un'altra invenzione importante, quella della macchina da cucire, ed è forse per questo che non commercializzò anche questa nuova idea. Ci pensò molti anni dopo un altro inventore, Whitcomb Judson, che nel 1893 presentò alla fiera mondiale di Chicago un progetto molto simile a quello di Hume.

Il disegno sul brevetto di Judson raffigurava una chiusura per le scarpe, ma nel testo di

accompagnamento si prevedeva già un suo utilizzo per altri oggetti come guanti, corsetti, lettere e borse. Essendo il primo ad averlo messo sul mercato, Judson è considerato l'inventore della zip.

Fu poi Gideon Sundback, un ingegnere elettrico di origini svedesi, a migliorare il prototipo e renderlo più simile alle cerniere che utilizziamo oggi. Il nome "zip" fu inventato dalla società B. F. Goodrich, che utilizzò le cerniere di Sundback per gli stivali di gomma che produceva e che iniziò a chiamare "gli zipper".

Oltre agli stivali, le cerniere furono usate per i portatabacco e, solo dal 1925, per le giacche di pelle dalla ditta Schott NYC. Cinque anni più tardi vennero utilizzate nei capi di abbiglia-

mento per bambini così da renderli più autonomi nel vestirsi. Il momento di svolta fu però il 1937, quando la zip superò i bottoni nella “battaglia delle patte”: gli stilisti francesi, infatti, iniziarono a inserirle sempre più spesso nei pantaloni da uomo al posto dei bottoni, mentre la rivista di moda *Equire* dichiarò le zip “l’idea più innovativa nel confezionamento di capi a uomo”.

YKK è da molti anni la maggiore produttrice di zip al mondo. Fondata nel 1934 da Tadao Yoshida, l’azienda è cresciuta moltissimo nell’arco di pochi decenni, aprendo stabilimenti in 71 paesi.

Mr. Yoshida ha chiamato la sua filosofia “Ciclo del Benessere”: il concetto che ne sta alla base è che “*Nessuno prospera senza arrecare beneficio alle altre persone*”. Secondo questo principio il Signor Yoshida credeva fosse necessario produrre solo chiusure lampo di alta qualità in grado di migliorare e valorizzare i capi su cui erano applicate. Dal momento che questi prodotti facevano parte delle componentistiche dei capi e che ne rappresentavano e garantivano la funziona-



lità, Mr. Yoshida sosteneva che i suoi prodotti dovessero avere funzionalità e durata lunghi nel tempo, in questo modo, anche il capo su cui venivano applicati sarebbe durato più a lungo portando beneficio a tutta la catena produttiva. Secondo questo principio guida YKK si è specializzata nella produzione verticalizzata: YKK non solo produce chiusure lampo ma le macchine per la produzione delle stesse, oltre alle materie prime come il poliestere e l’ottone che costituiscono il nastro i dentini ed il cursore di ogni singola chiusura lampo.

Negli anni sessanta la YKK è entrata nel mondo delle costruzioni ma il pilastro del suo

bilancio restano sempre le cerniere, di cui – secondo alcuni calcoli – produce la metà di quelle presenti in tutto il mondo. Circa sette miliardi all’anno. Di ogni colore, forma e stile. E quasi in ogni Paese. Nonostante sia tuttora la maggiore produttrice, il primato della YKK ha iniziato a vacillare. I suoi maggiori concorrenti arrivano dal mercato cinese e in particolare dall’azienda SBS, che ha iniziato vendendo i suoi prodotti a basso costo ai marchi della grande distribuzione prima di affermarsi sul mercato globale, invadendo in modo considerevole il territorio della YKK.

Il settore dei capi di lusso, quello più importante è storicamente controllato dai marchi europei: lo svizzero Riri fondato nel 1936, e quelli italiani Lampo e Raccagni, e come ovvio YKK e SBS stanno cercando di inserirsi anche in questo settore. Nel 2015 YKK ha inoltre aperto uno showroom a Londra, il primo di questo genere: progettato dall’architetto e fashion designer Kei Kagami, permette di mostrare le novità dell’azienda e far incontrare stilisti e potenziali clienti.

La sede della YKK a Londra



Aikiastra

Selene

Disegni di Jacopo Lanzone

Salve mi chiamo Selene. Sicuramente nessuno di voi lettori mi conosce, dato che sono assolutamente una principiante. Dopo solo poche lezioni intensamente vissute sulla materassina il mio Maestro mi ha fatto dono di una copia della rivista Aikido pubblicata dall'Aikikai d'Italia.

Carica dell'entusiasmo che questa pratica ha fin da subito suscitato in me, giunta a casa l'ho letteralmente divorata, incoraggiata dalla elegante grafica e incuriosita dai vari argomenti trattati. Terminata la lettura mi sono però stupita nel notare l'assenza di una sezione dedicata all'Oroscopo che normalmente è invece presente in quasi tutte le pubblicazioni periodiche che riguardano le discipline olistiche, fra le quali a mio avviso l'Aikidō dovrebbe rientrare. Sperando di fare cosa gradita ho pensato di miscelare il mio entusiasmo per una attività per me ancora nuova, con le mie competenze nel campo della astrologia, materia che da molto tempo mi coinvolge e alla quale mi dedico in modo professionale. A vantaggio di tutti i lettori ho quindi elaborato questo oroscopo relativo al periodo in cui è prevista l'uscita del numero che state ora leg-

gendo. Non limitatevi a leggere solo quanto riguarda il vostro segno zodiacale: sapere come viene influenzato dagli astri lo stato d'animo dei compagni di dōjō è un ottimo viatico per lo stabilirsi di quei buoni rapporti e di quella armonia che sono il fine ultimo dell'Aikidō.

Buona pratica a tutti.



Ariete

In mezzo alla settimana avrete bisogno di tutta la concentrazione di cui siete capaci per affrontare il giudizio di chi deve valutare il vostro progresso nelle tecniche. Fatevi trovare pronti e concentrati anche se dovrete sudare più del solito. Se pensate di andare ad uno stage informatevi bene sul maestro e le sue effettive capacità didattiche. Ricordate che non sempre è oro quello che luccica, meglio non prendere decisioni azzardate, anche una passeggiata in

campagna è un bel modo di fare movimento.



Toro

In questo periodo le tecniche da ushirowaza non funzionano tanto. Anche quelle in ginocchio potrebbero andare meglio e in alcune lezioni sentite la vostra prestazione decisamente sotto tono. Non date sempre la colpa a quel dolorino al ginocchio, i compagni di dōjō non ne possono più delle vostre scuse strampalate, intensificate piuttosto l'attività di meditazione e la pratica del kokyu.

Se poi vi viene il dubbio che l'Aikidō non fa per voi provate con l'Ikebana!

Gemelli



La luna in buona posizione rispetto agli astri dona influssi positivi: capirete finalmente errori mille volte a voi segnalati ma che ancora non avevate colto.

Per chi insegna: buone intuizioni vi suggeriranno efficaci strategie didattiche. Una persona che da tempo non pratica con voi potrebbe cercarvi come uke. Fate in modo di allenarvi con questa persona e ascoltatela: potrà fruttarvi utili suggerimenti. Avrete probabilmente occasione di scoprire qualche "particolare segreto" sulla vita privata di qualche compagno antipatico. Non abbiate fretta e aspettate il momento più propizio prima di mettere in giro la notizia...

Cancro



Meglio una tendinite oggi, che un polso rotto domani! Allenatevi a buon ritmo con i praticanti più energici del dōjō: vi tempererà per il futuro. Periodo favorevole per chi ha in prospettiva un avanzamento di grado. Ottime occasioni di apprendimento in stage domestici e fuori sede. Qualche buona lettura su aspetti filosofici aprirà la vostra

mente. Se però certi argomenti vi stimolano il sonno, intensificate l'allenamento fisico con dosi massicce di addominali. Questa estate in spiaggia potrete esibire la vostra "tartaruga" piuttosto che tentare di stupire balbettando frasi confuse sull'energia dell'universo.

Leone



Avrete voglia di cimentarvi con kokyunage e ukemi saltate ma attenti: clavicola rotta uguale quaranta giorni di gesso e tre mesi di riabilitazione! Una lieta sorpresa per voi sul tatami. Momento ideale per organizzare piacevoli serate con i compagni del dōjō. L'amore potrebbe cogliervi di sorpresa e illuminarvi le giornate ma non trascurate la pratica, l'amore è effimero la Via (Do) è per la vita!

Quest'anno i nati di lunedì e giovedì potrebbero avere guasti all'auto o alla moto: partite per tempo se non volete arrivare in ritardo per il "Rei" facendo figuracce. Marte fa i capricci e potreste avere qualche piccola incomprensione con qualcuno: non iniziate a trasformare la pratica in rissa ma se il vostro uke se lo merita punitelo.

Vergine

Vi verranno molte idee e progetti ma non esagerate, cercate

di organizzarvi e di temporeggiare.

Non azzardatevi a presentare una domanda d'esame su suggerimento di qualche sempai ottimista: il commento del vostro maestro potrebbe riservarvi una brutta sorpresa e demoralizzarvi in modo definitivo. Andateci piano con sankyo: la vecchia tendinite sempre in ag-

guato potrebbe tornare a farsi sentire.

In questo periodo pieno di ottimismo vi ritroverete a risultare simpatici e a fare nuove amicizie nel dōjō. Non vi andrà di stare

in casa. Approfittatene per allenarvi di più o fare suburi contro un albero usando un vecchio bokken, ma non fatelo troppo vicino a casa, i vostri vicini inizierebbero a dubitare della vostra salute mentale!





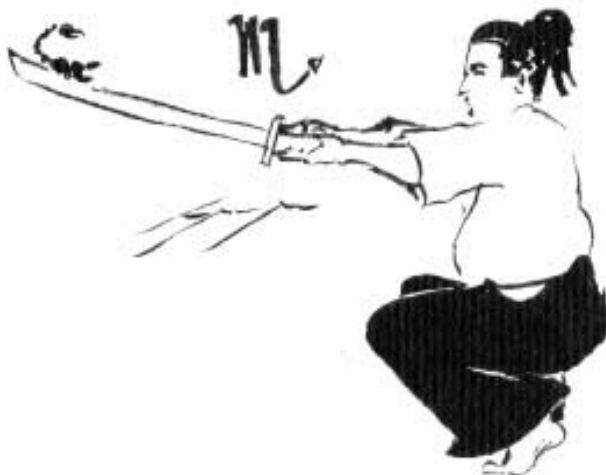
Bilancia

Siate accondiscendenti verso i sempai antipatici, in futuro vi tornerà utile e non perdetevi la pazienza con i giovani principianti, fra qualche anno potrebbero farvela pagare cara! Avrete probabilmente occasione di medicare un compagno o compagna infortunato. Fatelo disinteressatamente e trattenevi dallo sfruttare l'occasione per approcci di tipo sessuale! Anche se non lo percepite è un periodo fortunato, non bruciatevelo cadendo vittima del pessimismo.

Dal punto di vista sentimentale però, sia dentro che fuori dal dōjō collezionerete solo "2 di picche".

Scorpione

Il maestro darà a tutto il dōjō



una importante notizia. Non lasciatevi troppo entusiasmare: la cosa potrebbe non riguardarvi, tuttavia anche in questo caso non perdetevi l'ottimismo: fra qualche anno anche voi sarete preso in considerazione. Gli inizi delle settimana vi sentirete pervasi da molta energia. La volontà e le forze sembrano risvegliarsi grazie a un buon influsso di Venere, occhio però a non fare danni alle articolazioni altrui, inutile usare la forza, bisogna imparare la tecnica! Buone possibilità di incontri positivi durante la pratica ma solo al di fuori del dōjō domestico: se siete single provate a fare qualche stage in più.



Sagittario

Il vostro stato d'animo è tumultuoso. Meglio rinviare di molto ogni decisione di dare esami, in queste condizioni investire in "gratta e vinci" è più sensato che iscriversi a qualunque seminario! Fate molto attenzione ai consigli di compagni d'al-

lenamento: potrebbero essere un tentativo di manipolarvi per mettervi in cattiva luce agli occhi del Maestro.

I consigli dello stesso Maestro risulteranno in questo momento poco affidabili. A causa del vostro eccessivo entusiasmo dimostrato nei mesi passati lo avete tormentato e potrebbe tagliare corto sulle correzioni a voi rivolte dando indicazioni vaghe o volutamente sbagliate.



Capricorno

Senza la presenza del vostro sempai di riferimento vi sentite persi?

Talvolta mettersi in gioco unicamente con le proprie forze è quello che occorre per progredire. Buone speranze di riallacciare i rapporti con una persona che da tempo cercavate di evitare, ma alla prima tecnica tirata troppo forte ricambiate il favore con gli interessi o vi ritroverete sminuito all'interno del dōjō. In ogni caso in questo periodo Mercurio vi concede la sua protezione favorendo le riappacificazioni. Anche dopo avere lesionato seriamente un polso se reciterete bene la parte riuscirete a farla franca.

Acquario

Verso il fine settimana una persona che vi sta a cuore potrebbe significativamente mostrarsi interessata e cortese con voi,



tuttavia usate il buon senso e valutate bene prima di accettare proposte che vi coinvolgano in attività al di fuori del dōjō, specie se di tipo economico. In questo momento evitate di prestare soldi, sarebbe come buttarli dalla finestra. Periodo burrascoso dal punto di vista sentimentale. Se simpatizzate per più di una persona all'interno del dōjō è ora di prendere una decisione! Se invece uno dei due affetti è al di fuori della palestra prendete tempo: nulla vi impedisce di decidere domani quello che oggi non vi è chiaro godendo più a lungo possibile della favorevole situazione...



Pesci

Un compagno/a di allenamento potrebbe mostrarsi particolarmente invadente. Non concedete eccessiva confidenza: un conto è la pratica, altro sono i rapporti personali, limitatevi a concedere l'amicizia su Facebook ma temporeggiate prima di dare il numero di cellulare o vi troverete tormentati dagli SMS. Se avete già commesso quell'errore, prima di andare al dōjō consumate abbondanti quantità di aglio e trovate il modo di praticare molto col soggetto petulante,

soprattutto il kokyūho a fine lezione. Settimana di instabilità e incertezza: potrebbero cambiare alcune cose. Meglio chiedere sempre consiglio al maestro o ai compagni di alto grado prima di prendere decisioni. La tensione nervosa aumenterà la vostra sudorazione: ricordatevi di lavare sempre i piedi!

Post Scriptum

Salve, sono Ugo Montevicchi e probabilmente alcuni di voi mi conoscono dato che pratico da molto tempo.

Scrivo nel febbraio 2016 e ho quindi da poco ricevuto il pacco delle riviste che ho immediatamente incominciato a distribuire ai vari praticanti dell'Aikidomus. Gli avanzati, che già la conoscono, ne attendevano l'uscita anche per i vari articoli che avevano attinenza con il nostro dōjō. Per i principianti invece riceverla è stata una piacevole sorpresa. Per quanto mi riguarda non ho letto d'un fiato tutto il contenuto ma, come faccio di solito, ho affrontato gli articoli uno per volta prenden-

domi delle pause, assumendo la posizione mentale di un sommelier che non tracanna ma sorreggia attentamente il vino che vuole godere e valutare; aggiungo che questo atteggiamento mi sembra dovuto, se non altro per rispetto al lavoro di chi gratuitamente dedica tempo ed energie alla sua redazione.

L'articolo che nel numero del 2015 più degli altri ha suscitato in me delle riflessioni è stato quello relativo all' "arte di ridere". Si esponevano i molteplici e indiscussi benefici del ridere e del vivere sostenuti da allegria e ottimismo ricordando come il M° Tada da diversi anni proponga questa pratica durante i suoi seminari. Tuttavia sinceramente ho sempre avuto il dubbio che il ridere tanto per ridere, e ancor più il ridere a comando, arrechi in realtà un effetto positivo molto ridotto.

Mi spiego meglio, sicuramente a livello muscolare e respiratorio si attivano più o meno le stesse dinamiche, ma sono convinto che la produzione di neuromediatori a livello cerebrale non sia la stessa. E' infatti illusorio cercare di ingannare il proprio cervello. A mio avviso quando il M° Tada ci consiglia di iniziare la giornata guardandoci allo specchio e allargando un sorriso, non ci sta proponendo di praticare l'autoinganno ma ci spiega come è possibile evocare una positiva autosuggestione suscitata dal vedere riflesso il nostro viso sorridente.

Questa visione ci dovrebbe ricordare che la vita va presa con ottimismo e che forse ogni tanto vale la pena di ridere guardando la propria faccia, cioè ridere di noi stessi, evitando di prendersi troppo sul serio. Penso che il significato finale



dei consigli del Maestro sia che per avere successo nella vita di relazione occorre affrontarla col sorriso, ma deve essere un sorriso aperto e sincero che viene dal cuore. Quando invece il Maestro ci insegna la tecnica del ridere emettendo le varie vocali, a me piace pensare che ci stia suggerendo di usarla come un farmaco, cioè al momento del bisogno. Piuttosto che ridere a vuoto potremmo utilizzarla nelle situazioni allegre quando, trovandoci con un gruppo di amici fra i quali sappiamo di poter calare ogni freno inibitore, ci lasciamo andare a scherzi e stupidaggini di vario tipo, insomma quando piacevolmente coinvolti e “sinceramente” divertiti ci sorge spontanea una bella risata di gusto. Piuttosto che mettersi in seiza e autoimporsi varie tecniche di risata (rischiando di suscitare perplessità in chi ci dovesse

sorprendere a bocca aperta) si potrebbe cercare su Youtube la registrazione di qualche puntata di Zelig o per i nostalgici qualche vecchio film di Stanlio e Olio: non sarebbe più piacevole ed efficace?

In momenti di apatia o pessimismo a volte mi è capitato di farlo e devo dire che mi è servito, quantomeno a sdrammatizzare e a risollevarmi quel minimo che serve per raddrizzare una giornata partita male.

Questa mia nota quindi non vuole ovviamente essere una critica al metodo del M° Tada ma piuttosto una ipotesi, una interpretazione semplificata del suo insegnamento.

Già che ci siamo però, voglio sottolineare la solita discrepanza fra il contenuto delle teorie e la realtà dei fatti che si vive su certi tatami.

A dispetto del piacere e dei benefici che il ridere dovrebbe

dare si continuano a vedere Maestri che godono di grande stima sfoggiare atteggiamenti esageratamente seriosi, (anche fra quelli che al comando del Maestro ridono a squarciagola), per non parlare di quelli che per far presa sugli astanti prendono i propri uke a schiaffi o addirittura a calci nei genitali, (pratica poco divertente! Almeno dalla parte dell'uke). Tutti ricordiamo come sapesse essere sferzante, severo e rigoroso il M° Fujimoto ma anche quanto sapesse rendere serena e addirittura allegra l'atmosfera durante le sue lezioni. Nessuno è perfetto e neppure i grandi maestri lo sono,

ma questo non deve essere il pretesto per sentirci giustificati se, emulandoli, diamo sfogo agli aspetti peggiori del nostro carattere, alla nostra superbia, arroganza o pura ambizione.

Pratichiamo seriamente, con energia, serenità e con un minimo di quella allegria che è tanto salutare.

Io il mio piccolo contributo per strapparvi una risata ve l'ho dato...

Poi quando sarete sul tatami fate voi.

Unendomi al mio “alter ego femminile” auguro a tutti
BUON ALLENAMENTO.

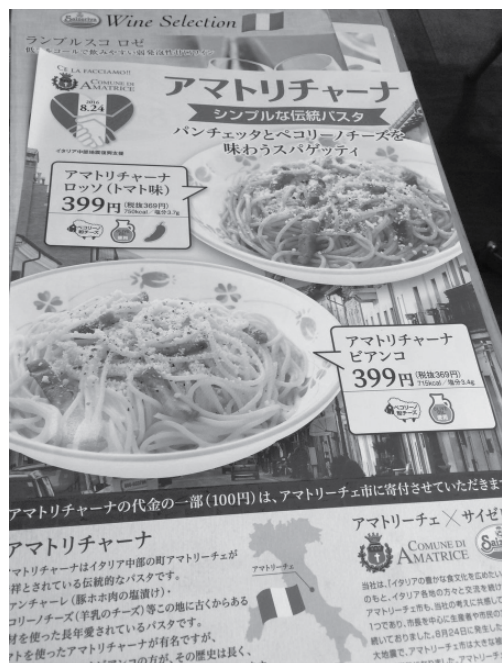
Ugo Montevecchi
Dōjō AikidoMus
Rimini
pratica dal 1972

Il potere dell'amatriciana

La Redazione

Fotografie da: 1)ViviGiappone 2)rietinvetrina.it

L'articolo che riportiamo è nel giro di poco tempo diventato "vecchio" in quanto, come purtroppo sappiamo altre terribili scosse di terremoto si sono abbattute nelle zone già colpite in precedenza. Di attuale sono restaste però la generosità e la spontaneità dei gesti che, nel nome dell'amicizia e della fratellanza hanno superato ogni frontiera fosse essa culturale, linguistica o... gastronomica. Arigatou Grazie



La Saizeriya Co. Ltd., è una catena giapponese di cucina italiana che possiede oltre 800 ristoranti in giro per il mondo. Il 19 maggio 2016 una delegazione di suoi dipendenti era stata ospite dell'Istituto Alberghiero di Amatrice con lo scopo di "imparare" la cucina nostrana, ed in particolare quella del centro Italia. All'indomani del terremoto del 24 agosto, gli ospiti hanno attuato una raccolta fondi donando 100 yen per ogni piatto di amatriciana o gricia ordinato

nei loro locali.

Al termine della raccolta è stata raggiunta la "bella" somma di 100 milioni di yen pari a circa 900 mila euro, somma che la medesima delegazione ha consegnato nelle mani di Sergio Pirozzi, Sindaco di Amatrice. Questi soldi, come informa una nota della Regione Lazio "saranno destinati per una veloce riattivazione dell'Istituto alberghiero di Amatrice".

Con una nota la Saizeriya ha fatto sapere che: "Quando ripensiamo alla splendida Amatrice, che ha subito tanti danni, e a tutti i cittadini che sono costretti a vivere in condizioni difficili la vita di tutti i giorni, sentiamo una forte stretta al cuore in

quanto la calorosa accoglienza che abbiamo ricevuto quando siamo venuti lo scorso maggio, è ancora fortemente viva nei nostri ricordi".

A questa raccolta se ne è aggiunta un'altra della Banca di Tokyo che ha donato 75 mila euro, allegando un cesto con 1000 orizuru (gru di carta) realizzate dai dipendenti della filiale di Milano.

Un dono ricco anche di significato e di speranza: il desiderio che Amatrice e con lei gli altri borghi ora distrutti, rinascano.

Un sentito ringraziamento per l'utilizzo del materiale a Davide Bitti di ViviGiappone, sul cui sito potrete trovare il video dell'iniziativa della Saizeriya Co. (www.youtube.com/watch?v=3sAb7vVZ_rU)



