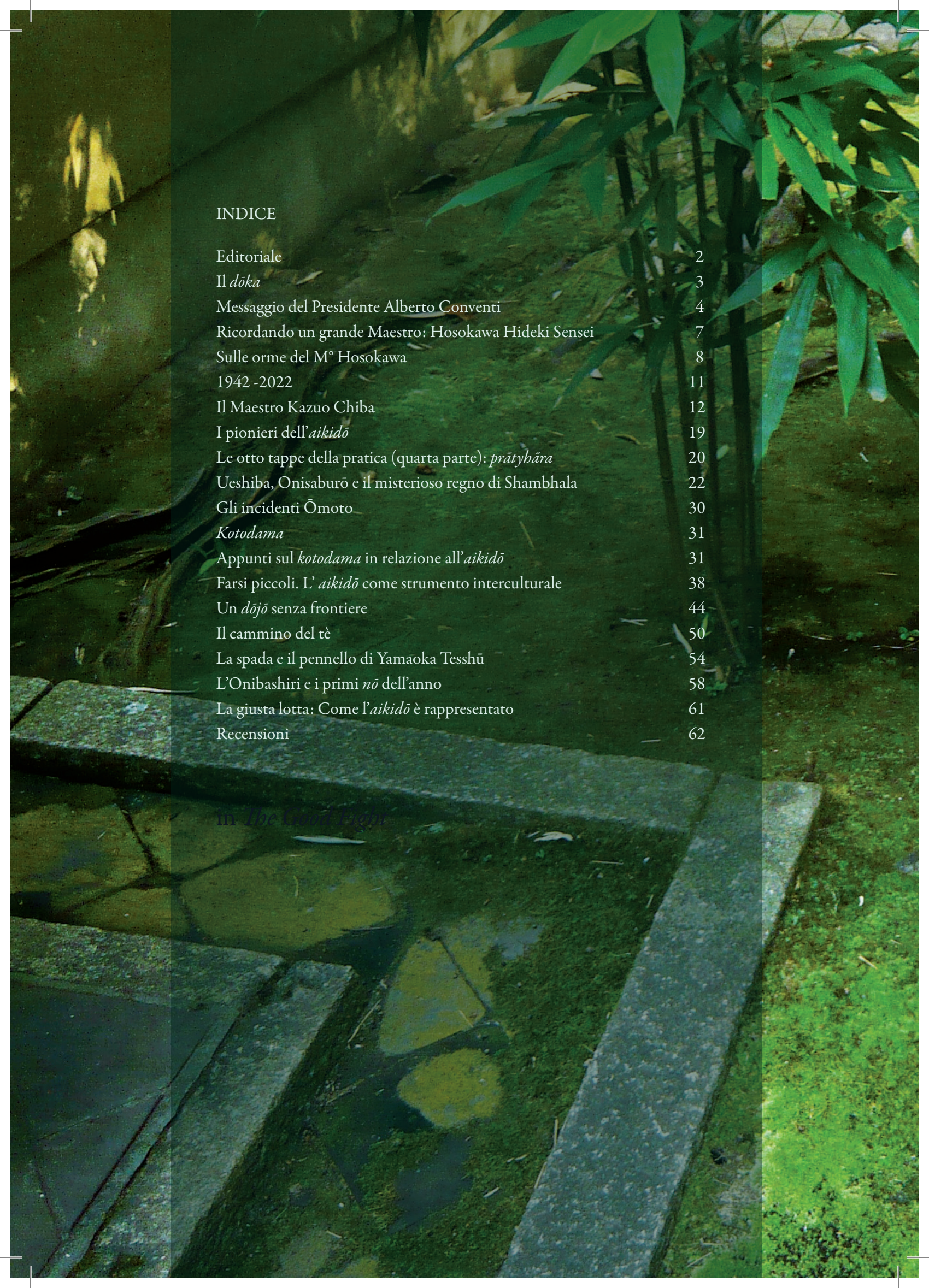


AIKIDO

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

Anno LV (marzo 2023)
Autorizzazione Tribunale di Roma
n°194/2018 del 6/12/2018
ISSN 0392-5633





INDICE

Editoriale	2
Il <i>dōka</i>	3
Messaggio del Presidente Alberto Conventi	4
Ricordando un grande Maestro: Hosokawa Hideki Sensei	7
Sulle orme del M° Hosokawa	8
1942 -2022	11
Il Maestro Kazuo Chiba	12
I pionieri dell' <i>aikidō</i>	19
Le otto tappe della pratica (quarta parte): <i>prātyhāra</i>	20
Ueshiba, Onisaburō e il misterioso regno di Shambhala	22
Gli incidenti Ōmoto	30
<i>Kotodama</i>	31
Appunti sul <i>kotodama</i> in relazione all' <i>aikidō</i>	31
Farsi piccoli. L' <i>aikidō</i> come strumento interculturale	38
Un <i>dōjō</i> senza frontiere	44
Il cammino del tè	50
La spada e il pennello di Yamaoka Tesshū	54
L'Onibashiri e i primi <i>nō</i> dell'anno	58
La giusta lotta: Come l' <i>aikidō</i> è rappresentato	61
Recensioni	62

In *The Good Fight*



Aikido

Periodico dell'Aikikai d'Italia

Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese

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

Autorizzazione Tribunale di Roma n°194/2018 del 6/12/2018

ISSN 0392-5633

Anno LV (marzo 2023)

Redazione e amministrazione
via Giuseppe Casalinuovo 13

Direttore responsabile

Lorenzo Casadei

Redazione:

Manuela Baiesi

Jacopo Regini

Antonia Pezzani

Fabrizio Ruta

Francesca Romana Seganti

Koji Watanabe

Hanno collaborato a questo numero:

Cecilia Bartoli

Véronique Brindeau

Flavio Bertini

Tommaso Gagliardini

Luigi Gargiulo

Anna Giuliani

Francesca Lucidi

Beatrice Testini

Francesca Scorretti

Daniele Segatto

Martina Zanuzzi

In quarta di copertina,
due allieve del M° Ungaro nel contesto del progetto
interculturale con l'Associazione Asinitas APS
(foto di Francesca Lucidi)

DIRETTORE DIDATTICO EMERITO

Hiroshi Tada 9° dan

DIREZIONE DIDATTICA

Auro Fabbretti 7° dan

Luigi Gargiulo 7° dan

Franco Martufi 7° dan

Carlo Raineri 7° dan

Pietro Villaverde 7° dan

Domenico Zucco 7° dan

Dionino Giangrande 6° dan

Donatella Lagorio 6° dan

Fabrizio Ruta 6° dan

Roberto Travaglini 6° dan

CONSIGLIO DI AMMINISTRAZIONE

Presidente Alberto Conventi

Vice Presidente Marta Ragozzino

Segretario Angelo Nardi

Tesoriere Luca Ungaro

Simone Braini

Domenico Di Fonzo

Daniele Segatto

COLLEGIO DEI REVISORI DEI CONTI

Presidente Giorgia Bambini

Massimo Canali

Gianfranco Martorelli

Ukemi e *kama* che compaiono in questa rivista utilizzano il font
nagayama kai i cui caratteri sono dipinti a mano dal M° Nagayama Norio.

EDITORIALE

Il Maestro Tada, in un passaggio del suo libro autobiografico *Aikidō ni ikiru, Vivere nell'aikidō* (in uscita), si sofferma sull'importanza di *Entrare nella Via attraverso la comprensione*. “In generale – scrive – ci sono due modi per entrare nella Via: attraverso la comprensione (*ri nyū*) e attraverso la pratica (*gyō nyū*).”

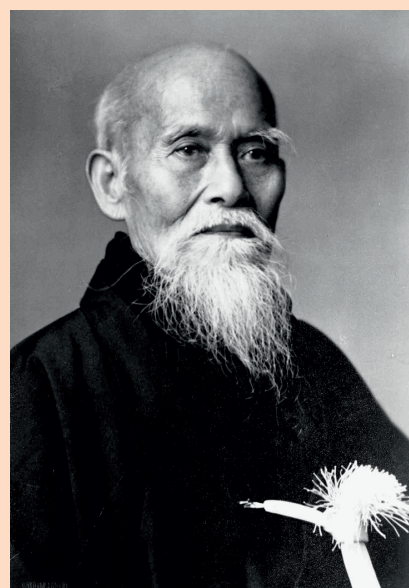
In merito cita un testo di Chiba Shūsaku, fondatore del *Hokushin Ittōryū*, apparso nel n. 32 di *Aiki*:

Chi entra attraverso la comprensione, progredisce rapidamente, chi vi accede attraverso la sola pratica progredisce lentamente [...] giunge a comprendere solo dopo aver lottato disperatamente ed essere stato ripetutamente colpito di taglio e di punta. Per questo, per raggiungere un alto livello, impiegano molto tempo [...]. Pertanto è necessario praticare comprendendo la logica e comprendere la logica attraverso la pratica, dedicandosi all'allenamento con il massimo impegno. Comprensione e pratica sono come le due ruote di un carro.

Naturalmente la teoria non sostituisce la pratica e talvolta è bene che i principianti non dedichino troppo tempo alle ruminazioni mentali e libresche concentrandosi sulla teoria veicolata dagli insegnamenti diretti dei loro maestri, ma il valore orientativo della teoria è fondamentale. Nel seguito del testo il Maestro Tada fornisce infatti una lista dei principali testi di riferimento tra i quali quelli di Takuan, Yagyū Munenori, Tesshū, Musashi e Hakuin solo per citare i più noti anche in Occidente. Inoltre nel programma di studio del Maestro Tada è compreso lo studio delle basi della cultura tradizionale giapponese, della storia del Fondatore e del maestro Tenpū.

Per “quelli che hanno iniziato l'*aikidō* dopo la dipartita del Maestro – afferma sempre Tada *sensei* – è ancora più importante che lo stretto rapporto tra gli insegnamenti del Maestro Ueshiba e la cultura tradizionale giapponese venga studiato attentamente...”. I Pionieri dell'*aikidō* stanno, uno dopo l'altro, lasciandoci (in questo numero ricordiamo il nostro maestro Hosokawa, il maestro Chiba e, seppur brevemente, il maestro Yamada scomparso a rivista quasi chiusa) e spetta alle nuove generazioni raccogliere il testimone. Si può quindi ben comprendere perché il nostro Direttore Didattico emerito, già pronto per celebrare il Sessantennale dell'Aikikai d'Italia, consideri da sempre questa rivista importante per lo sviluppo della nostra disciplina e speriamo che anche il numero di *Aikido* che avete tra le mani possa essere un piccolo ma valido contributo in questo senso. Nella parte dedicata allo *Spirito del Giappone* una menzione speciale al contributo di Véronique Brindeau.

Buona lettura.



道歌

気の仕組み
魂の学びや
楔技
合氣の道は
小戸の神業

*Kinoshikumi
Tama no manabi ya
Misogiwaza
Aiki no michi wa
Odo no kamuwaza
Morihei*

La trama del ki.
Studio dello Spirito,
tecniche di *misogi*.
La Via dell'Aiki,
divina pratica di Odo.

La poesia della Via (*dōka*) qui presentata citata dal maestro Tada ben due volte nel suo libro autobiografico *Aikido ni ikiru*, fu dedicata dal Fondatore alla scultrice Uka Onoda. Qui Ō Sensei ricorda che la Via deve essere intesa in senso spirituale come una pratica di purificazione.

“La Via dell'Aiki, divina pratica di Odo” richiede una spiegazione: *Odo* 小戸 letteralmente “la piccola porta”, è un luogo sacro dove il dio Izanagi si recò dopo la discesa nel regno dei morti alla ricerca della sua sposa Izanami deceduta partorendo il *kami* del fuoco. A Odo Izanagi si sottopose alla purificazione rituale (*misogi*) dalla quale sorsero alcuni dei più importanti *kami* del pantheon *shintō*, come la dea solare Amaterasu, il dio lunare Tsukiyo-mi e Susanoo, il dio dei mari e delle tempeste (nati rispettivamente dalla pulizia dell'occhio sinistro, destro e del naso). Per questa ragione il *misogi* di Odo è nella sua essenza una pratica creativa come le tecniche di purificazione dell'*aikidō*.

[il Fondatore] ci ha insegnato che l'*aikidō* è Odo no kamuwaza, ovvero *misogi* (purificazione) e oggi l'*aikidō* viene spesso chiamato “zen in movimento” o “meditazione in movimento”.

Questo insegnamento traduce probabilmente in versi la Verità che il Maestro Ueshiba ha realizzato attraverso il metodo di allenamento tradizionale giapponese tramandato sin dai tempi antichi e praticato secondo la sua particolare interpretazione.

Hiroshi Tada
Aikidō ni ikiru, Vivere nell'aikidō

Messaggio del Presidente Alberto Conventi



Care associate
e cari associati dell'Aikikai d'Italia,

in questo numero della rivista, che dovrebbe uscire in concomitanza delle elezioni del nuovo Consiglio direttivo, mi sembra importante condividere con voi il bilancio delle attività realizzate dalla fine di giugno 2021, data di insediamento dell'attuale Consiglio, ad oggi.

In poco più di un anno e mezzo di intenso lavoro, portato avanti in una cornice assai difficile, ancora caratterizzata dal perdurare dell'emergenza e dalle conseguenze non indifferenti che la pandemia ha prodotto anche sulla pratica dell'*aikidō* e sulla nostra Associazione, abbiamo conseguito importanti risultati, tra i quali il progressivo recupero del numero degli iscritti all'Aikikai d'Italia, dopo il calo degli ultimi anni.

Abbiamo infatti raggiunto i 3400 iscritti, con un aumento del 15% rispetto allo stesso periodo del 2022 e del 45% rispetto al 2021.

Come sapete, questo è un momento particolarmente importante per la vita della nostra Associazione e i Responsabili di *dōjō*, ai quali è stato riconosciuto per la prima volta un ruolo importantissimo, sono chiamati a partecipare in maniera attiva.

L'approvazione del nuovo Statuto, avvenuta durante l'Assemblea dello scorso 3 dicembre, ma preparata con impegno dal Consiglio nei mesi precedenti, grazie anche al crescente coinvolgimento proprio dei Responsabili di *dōjō*, segna una tappa fondamentale nel percorso evolutivo dell'Aikikai. Tutti insieme abbiamo infatti reso possibile un cambiamento storico che, al momento della nostra elezione, era diventato assolutamente inevitabile.

Questo passaggio così delicato e importante, che ha trasformato e attualizzato la struttura e l'assetto della nostra Associazione, si è reso necessario perché il Maestro Tada, per tante comprensibili ragioni rafforzate dalle criticità post Covid, ha espresso la volontà di non ricoprire più il ruolo di Direttore Didattico dell'Aikikai d'Italia. Per questo motivo, il Consiglio direttivo ha scelto di percorrere la strada della modifica dello Statuto, prevedendo l'istituzione di una Direzione didattica collegiale, secondo gli indirizzi del Maestro.

La Riforma della "carta fondamentale" dell'Aikikai d'Italia, che conferma il carattere culturale della nostra Associazione (fondata nel 1964 e Ente morale, ovvero con personalità giuridica, dal 1978), è stata quindi al centro del lavoro che il Consiglio direttivo ha elaborato, nel corso

del primo anno di mandato, per sottoporre ai soci una proposta di Statuto coerente con le normative in vigore.

La proposta è stata condivisa con la Direzione didattica, con i Responsabili di *dōjō* e, infine, con tutti gli associati, concretamente coinvolti nella costruzione del nuovo documento anche attraverso numerosi incontri zoom, organizzati al fine di presentare il documento in fieri e raccogliere le considerazioni. Laddove possibile, si è fatto tesoro delle osservazioni, dei suggerimenti e anche delle critiche, perfezionando il testo, che è stato poi approvato quasi all'unanimità, durante l'Assemblea degli associati.

Non era mai successo, nella lunga storia dell'Associazione, che una modifica di statuto fosse approvata alla prima votazione. Si tratta di un segno di maturità da parte di tutti gli associati, che ha dato al Consiglio conferma che la scelta di rendere il processo di modifica trasparente, democratico e partecipativo è stata capita e apprezzata.

Tra le innovazioni principali introdotte dal nuovo Statuto, che in coerenza con le normative in vigore, estende il diritto di voto a tutti gli Associati (anche ai minori tramite il genitore rappresentante), vi è l'istituzione della Direzione didattica collegiale.

Una Direzione collegiale, nominata dal Consiglio direttivo come già in precedenza, che sarà costituita da un numero di componenti (che potrà variare in proporzione a quello degli iscritti) che verranno individuati sulla base delle indicazioni che arriveranno dai Responsabili di *dōjō*.

Fondamentale è quindi il ruolo assegnato ai Responsabili di *dōjō*, che sono chiamati a esprimersi sui candidati, mediante una procedura di voto prevalentemente telematica (per questa prima consultazione abbiamo inteso assicurare anche la possibilità del voto postale).

La Riforma che il Consiglio ha attuato si completa tramite i Regolamenti. Il dettato del nuovo statuto, che trasforma anche il Collegio dei revisori in un più attuale Organo di controllo, sarà infatti attuato in maniera più approfondita dai Regolamenti dell'Associazione, che hanno il compito di entrare nel merito dei singoli aspetti.

Per questo, si è scelto di elaborare anche il nuovo Regolamento amministrativo, approvato insieme al nuovo Statuto in dicembre, che permette di individuare e precisare le modalità operative, rispetto ai singoli articoli e ai cambiamenti introdotti.

Insieme alla Direzione didattica in carica, abbiamo anche cominciato ad approfondire la revisione del Regolamento didattico. Questa attività, che richiede un più approfondito lavoro, in sinergia con la Direzione didattica, dovrà essere portata a compimento al più presto nei prossimi mesi, in modo da avere un quadro coerente che permetta all'Associazione di essere velocemente operativa con le nuove regole.

Anche per questo, Direzione didattica e Consiglio direttivo devono poter procedere parallelamente, con un mandato di analogia durata, che garantisca un lavoro sinergico, ciascuno per la propria parte.

Pertanto, il Consiglio eletto nominerà la Direzione didattica che resterà in carica quattro anni e che avrà il compito di portare avanti la didattica dell'Associazione, nel solco della tradizione culturale della nostra disciplina e degli insegnamenti impartiti dal Maestro Tada, Direttore didattico emerito e nostro riferimento all'Honbu dōjō.

In questi mesi non ci siamo occupati soltanto della Riforma amministrativa, che pure ha rappresentato uno sforzo particolarmente impegnativo, bensì abbiamo lavorato su più fronti, raggiungendo importanti risultati.

Innanzitutto è stata aperta la partita Iva dell'Associazione, per consentire ai praticanti non soci di poter partecipare ai nostri raduni. Questa novità ci permetterà in futuro di far produrre e mettere in commercio gadgets, oggetti, libri e riviste.

Su indicazione del Consiglio la Segreteria ha garantito una completa assistenza ai Responsabili di dōjō che abbiano voluto avvalersi della collaborazione con lo CSEN mediante la convenzione sottoscritta con l'Aikikai.

Il Consiglio ha sostenuto la rivista *Aikido*, a nostro parere efficace strumento di conoscenza e condivisione e carattere distintivo della nostra associazione. Ha promosso la

traduzione del libro del Maestro Tada, ormai prossimo alla pubblicazione. Ha programmato raduni tenuti da Responsabili di dōjō (6 e 5 dan), nell'ottica di rafforzare il ruolo dei Responsabili e potenziare la collaborazione tra dōjō e promosso i raduni per insegnanti per bambini.

Abbiamo anche rinnovato il rapporto con i Maestri giapponesi, invitando il Maestro Asai, che sarà a Cornaredo (Milano) per il raduno del prossimo novembre.

Infine, ma non per questo meno importante, vi è l'avanzata preparazione del grande appuntamento internazionale dell'anno prossimo a Bologna, per celebrare e festeggiare insieme il Sessantennale dell'Aikikai d'Italia. Siamo grati al nostro Maestro, che ha già apprezzato il nostro programma garantendo la Sua presenza, desideroso di tornare a trovarci, dopo la lunga assenza per la pandemia. È certa anche la partecipazione di Ueshiba Mitsuteru, che vorremmo invitare anche per gli anni successivi.

Infine stiamo lavorando alacremente all'organizzazione del grande Raduno, che si terrà a Bologna nel fine settimana del 1/2/3 novembre 2024.

È iniziata una stagione nuova, che dovrà essere all'altezza della precedente, ereditando gli insegnamenti del passato per guardare avanti e affrontare le nuove sfide del presente.



Ricordando un grande Maestro: Hosokawa Hideki

di Flavio Bertini

Jin Soku Mu Jyo Ji Dai Sho Ji

Vita e morte, accadimenti importanti, nulla è costante. Tutto cambia rapidamente.

Hōjō: primavera, estate, autunno, inverno; acqua, fuoco, aria, terra; nascita, pienezza della vita, maturità, vecchiaia e morte.

Il ciclo della vita si compie, ... e ricomincia....

Hōjō consiste nel rimuovere le cattive abitudini acquisite dopo la nascita, ritornare al Sé originario, alla "natura di Buddha".

*L'uomo che cammina diritto
vede l'ombra del proprio Spirito.*

Questo è l'insegnamento più importante trasmesso da Hosokawa Hideki *sensei*, attraverso la pratica di *hōjō*.¹

"Camminare diritto" significa camminare nel segno della rettitudine nella vita, seguendo i principi attraverso la pratica della Via per giungere alla perfezione dello Spirito.

L'etichetta, il rispetto, la sincerità, la correttezza, la severità con se stessi, la cortesia; tutte queste cose trasparivano dal suo sguardo e dal suo grande sorriso.

Per vedere "l'ombra del proprio spirito", bisogna continuare questa ricerca sino alla fine. Principi scritti nei *dōka* di Ō Sensei, ripetuti da Tada Hiroshi *sensei* e che Hosokawa *sensei* trasmetteva con la sua presenza, durante le lezioni negli stage, durante le lezioni nei *dōjō* che visitava, o meglio ancora a diretto contatto con chi sapeva ascoltare.

Non per tutti immediato e comprensibile, il suo "giapaliano" sapeva farsi chiaro a chi "sapeva ascoltare con gli occhi e vedere con le orecchie", come recita lo *zen*.

La sua attenzione e curiosità per l'Arte in tutte le sue espressioni, era pari alla sua competenza per la spada giapponese, il *katana* di

cui era grande conoscitore e del quale teneva lezione nei *kantei kanshō* organizzati dalla INTK², e che reputava opera artistica di immenso valore, così come per tutti gli accessori che la compongono, in modo particolare le *tsuba* di cui era esperto intenditore.

Grande la sua competenza e applicazione delle tecniche che derivano dalla spada giapponese, dallo studio del *koryū* (scuole antiche) attraverso la conoscenza delle arti marziali che aveva praticato, per arrivare a comprendere l'*aikiken*, l'*aikijō* e le tecniche di *aikidō* da cui derivano e che generosamente divulgava.

Amante della natura apprezzava molto la pratica all'aperto, dove si è in contatto con l'energia della natura stessa, e dove la pratica di *hōjō* trova la completezza dell'espressione nell'esecuzione della "forma" che ad essa si richiama, e dove i *kiai* esplodono liberi nell'aria.

Hōjō rende consapevoli del grande mistero della vita attraverso l'uso del *bokutō*, l'*hōjōken*, del quale bisogna "sentire il gusto" come spesso diceva Hosokawa *sensei*.

Con l'apprendimento dei quattro *kata* attraverso la pratica, il nostro corpo e il nostro Spirito si correggono a vicenda per giungere alla perfezione durante tutto il cammino della vita.

I *koan* che accompagnano la pratica guidano il percorso nell'esecuzione dei *kata*.

Come in un *dōka* da lui scritto:

*Tramite il corpo e la spada
conoscere il ki
tramite il ki
per giungere alla perfezione.*

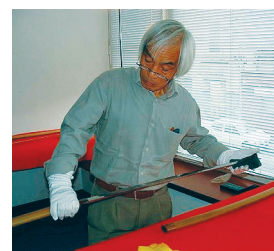
Gli insegnamenti profusi attraverso/oltre la tecnica saranno quelli che ci guideranno nella Via.

*... Dove andremo dopo la morte?
Ritorniamo alla vita universale!
Per questo chiamiamo le persone
morte shin-kin-gen (lett. "un altro è
tornato indietro").³*

1. Vedi il libro *Il colore del gesto* ed. Aikikai.

2. *Itaria Nihon Tōken Kyōkai* (Associazione italiana per la Spada Giapponese).

3. Dall'ultima lezione al monastero di Antai-ji di Kōshō Uchiyama Rōshi Kyōto, 23 febbraio 1975.



Il M° Hosokawa
esamina una spada
(dal sito www.intk-token.it)



Sulle orme del M° Hosokawa

di Anna Giuliani

Sabato 10 e domenica 11 dicembre 2022 a Cagliari si è tenuto un incontro per ricordare il Maestro Hosokawa, che ci ha lasciato definitivamente il 12 settembre scorso dopo quasi vent'anni di assenza dai tatami. Più che uno *stage* è stato un incontro tra amici, cui hanno partecipato quasi cinquanta persone provenienti dai *dōjō* di Forlì, Parma, Torino, Venezia, San Marino, Roma, oltre naturalmente da tutti i *dōjō* della Sardegna. È stata un'occasione per ricordare nel concreto gli insegnamenti del Maestro e il suo importante e potente lascito culturale e spirituale.



Foto di gruppo del seminario del 10-11 dicembre 2022 a Cagliari.
A destra: il M° Hosokawa stage di *hōjō* a Tergu (SS), anni 1990-92 (archivio di famiglia).

Il Maestro Hosokawa è stato infatti molto più di un insegnante di *aikidō*: per quanti hanno avuto la straordinaria fortuna di frequentarlo assiduamente sul *tatami* e nella vita quotidiana, è stato un maestro da tutti i punti di vista. Un esempio di coerenza assoluta, in lui non c'era infatti differenza tra lo spirito profondo e autentico dell'*aikidō* e il comportamento nella vita quotidiana.

Frequentarlo e affiancarlo, sia episodicamente in occasione dei suoi stage sia nel quotidiano condividendo parte della sua vita privata, con lo stesso spirito sincero e retto che aveva lui nelle sue relazioni personali, significava avere la possibilità di arricchirsi interiormente come capita raramente. Non assumeva atteggiamenti "da maestro", era una persona autenticamente sincera e umile cui erano estranei comportamenti "costruiti" e tesi a marcare una distanza gerarchica maestro-allievo. Incuteva rispetto perché era il primo a rispettare profondamente gli altri. E a dispetto di un'apparente seriosità e formalità nelle relazioni (era un vero giapponese! - anche se ha vissuto lontano dal suo Paese gran parte della sua vita), chi lo conosceva sapeva bene quanto amasse le occasioni conviviali e informali, mangiare e bere insieme e far festa. Indimenticabili i suoi sorrisi e le sue risate, composte ma con gli occhi che gli brillavano... Volutamente non insisto sul suo spessore culturale e sulle sue qualità tecniche come maestro e insegnante, posso solo affermare senza tema di essere smentita, che il suo *aikidō* era autentico, mai manipolato e spettacolarizzato per ottenere facili consensi o seguito. Talvolta un po' criptico, specie per noi occidentali sostanzialmente alieni alla cultura marziale, ma denso di sostanza e teso a liberare l'espressione individuale dei praticanti proprio attraverso la forma.





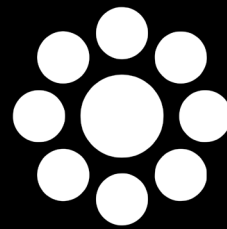
Da autentico samurai, fuori tempo e fuori luogo (parla per lui la storia dell'importante casata da cui discendeva), usava le armi – e la spada in particolare – come pochi.

Proprio le armi, e in particolare i *kata* di *hōjō*, sono stati al centro dei due giorni di allenamento di questo incontro a Cagliari, presso il *dōjō* Musubi no kai, che fu il suo *dōjō* nei molti anni in cui il Maestro Hosokawa visse in Sardegna. Un *dōjō* tutt'ora attivo e vitale grazie all'impegno dei suoi allievi di allora, che ne hanno mantenuto la caratteristica di forte inclusività e accoglienza verso tutti secondo l'impronta data dal Maestro stesso.

La scelta del luogo di incontro è stata così naturale anche la scelta dei maestri italiani che hanno condotto gli allenamenti: Franco Zoppi, Carlo Raineri e Domenico Zucco, convinti a partecipare a questo evento dal suo promotore Daniele Segatto, in quanto a suo tempo indicati dallo stesso Maestro Hosokawa come i promotori dell'insegnamento dell'*hōjō* in Italia. Un insegnamento che nelle precise intenzioni del Maestro non doveva essere alternativo alla pratica dell'*aikidō*, ma bensì offrire spunti di maggiore consapevolezza negli aspetti profondi della pratica aikidoistica. Egli diceva infatti di guardare sempre agli stili antichi che proponeva ai suoi allievi (*iaidō*, *jodō*, *hōjō*) “con gli occhiali dell'*aikidō*”.

È nel solco di questo spirito che i tre maestri hanno gestito gli allenamenti, ciascuno offrendo ai partecipanti all'evento chi interessanti parallelismi con tecniche di *aikidō*, chi preziose rifiniture tecniche sul *kata* della Primavera, chi momenti di esperienza corale di respirazione legata ai quattro *kata*. Domenica, dopo l'*overtone* e prima del saluto finale tutti i partecipanti, in cerchio, sono stati invitati a condividere pensieri e ricordi personali riguardanti il Maestro Hosokawa: qualche momento di lieve commozione, ma soprattutto ricordi lieti e perfino divertenti, come lui stesso avrebbe gradito. Una vera festa, per lui e con lui. Più d'uno si è detto certo di averlo sentito presente, con il suo mitico sorriso quando girava sul *tatami* tra i partecipanti a uno stage: non come una presenza fantasmatica ma come uno spirito vitale e vivificante.

Grazie Maestro, grazie di essere stato con noi. Grazie per averci ancora una volta riuniti. Al prossimo incontro insieme: è una promessa!



1942 -2022

Il maestro **Hideki Hosokawa** è nato nel dicembre del 1942 a Tokushima nello Shikoku. La sua famiglia discende da un ramo cadetto della omonima antica famiglia imparentata con gli *shōgun* Ashikaga. La famiglia il cui capostipite è Hosokawa Yoshisue (nel XIII secolo) ebbe un ruolo di rilievo nella storia del Giappone e il *mon* degli Hosokawa appare in ogni remoto angolo del Giappone.

Hideki Hosokawa si interessò precocemente alle arti marziali e, trasferitosi a Tokyo, iniziò la pratica del *judō* e del *karate*, ma, folgorato dall'incontro con il grande maestro Ueshiba Morihei che conosceva solamente dalle pagine di un fumetto, decise di dedicarsi totalmente all'arte che lo avrebbe poi portato in Italia: l'*aikidō*. Si iscrisse dapprima al Jiyugaoka del M° Tada ed in seguito divenne *uchideshi* (allievo interno) presso l'Hombu Dōjō.

Sentendo sempre una forte tensione di approfondire le sue conoscenze a tutto tondo delle discipline marziali divenne uno specialista del *nihontō*, la spada giapponese.

Dopo sedici anni di studio accettò nel 1974 la proposta del maestro Tada di trasferirsi a Roma per condividere la grande avventura della creazione dell'Aikikai d'Italia.

Assunse la direzione del Dōjō Centrale, entrando immediatamente nella Direzione Didattica dell'Aikikai in qualità di Vice Direttore.

Non è possibile rendere conto di tutto quello che il maestro ha fatto da allora per l'*aikidō*. Per darne a chi non abbia avuto la fortuna di studiare e praticare con lui una pallida idea si deve ricorrere alle cifre: dal settembre 1974 in poi hanno sostenuto esami a livello *kyū* con il maestro circa 2800 allievi, a livello *dan* quasi 700. I raduni di approfondimento da lui diretti ammontano a parecchie centinaia, a migliaia le lezioni, tenute ovunque nei *dōjō* italiani. Fu tra i primi se non spesso il primo a far conoscere in Italia ed in Europa le tecniche delle scuole *Shintō musō-ryū* e *Jikishinkage ryū*. Da quella ormai lontana estate del 1974 il maestro Hosokawa ha continuato in Italia il suo personale *musha-shugyō* non incontrando però avversari ma innumerevoli allievi ed amici ai quali ha indicato la strada, e assieme a loro l'ha percorsa. Dopo circa dieci anni, lasciando ai suoi allievi l'impegnativa eredità del Dōjō Centrale, decise di abbandonare la grande città, trasferendosi in un'isola che ricorda molto la sua Shikoku: la Sardegna. Il suo *dōjō* venne chiamato *Musubi no Kai*: Associazione del Nodo. Nel Febbraio 2004 il Maestro si trasferì a Forlì, presso l'Hosowa Dōjō e nell'autunno dello stesso anno, venne colpito da una grave emorragia cerebrale. Il 12 settembre 2022 il maestro ha lasciato la vita terrena per intraprendere un nuovo percorso universale.

Daniele Segatto



Il Maestro Kazuo Chiba

di Alexander V. Gheorghiu

Tra i pionieri dell'*aikidō* in Europa un posto di primo piano spetta al maestro Chiba (1940- 2015), eccone la storia.

千葉和雄

1. *Fighting Arts International*, n° 70.

2. *Ibidem*.

Durante le Olimpiadi del 1964 tenutesi a Tokyo, Kenshiro Abbe, un noto maestro di *jūdō*, venne all'Hombu Dōjō per rendere omaggio a Ō Sensei. Il maestro Abbe era già un campione di *jūdō* quando incontrò per la prima volta il Fondatore durante la seconda guerra mondiale, dopo aver appena completato il tour della Manciuria. Fortemente impressionato da Ō Sensei, decise di praticare *aikidō*, cosa che fece per un decennio.

Nel 1955, un decennio prima di intraprendere la Via, il maestro Abbe fu invitato dalla London Judō Society nel Regno Unito, qui creò un *dōjō* in cui insegnò molte arti marziali giapponesi, tra cui *jūdō*, *karate*, *kendō* e *aikidō*. Durante la sua permanenza a Londra fondò il British Judō Council (BJC) e, successivamente, il British Aikidō Council (BAC), il British Karate Council, il British Kendō Council, il British Kyudō Council.

Lo scopo della visita del maestro Abbe all'Hombu nel 1964 era di riferire sullo stato dell'*aikidō* nel Regno Unito e, soprattutto, di chiedere che Ō Sensei inviasse un istruttore nel Paese a dirigerne lo sviluppo. Secondo la leggenda, Ō Sensei indicò il ragazzo che serviva il tè e dichiarò che questo

sarebbe stato il suo delegato. Quel ragazzo era T. K. Kazuo Chiba.

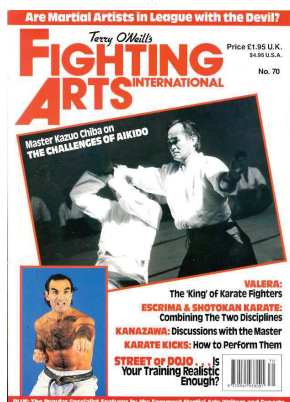
Kazuo Chiba nacque il 5 febbraio 1940, vicino a Tokyo, in Giappone. All'età di quattordici anni iniziò ad allenarsi seriamente nel *jūdō* presso l'Accademia Internazionale di Judo e anche nello studio del *karate shotokan* all'età di sedici anni. Perché a questo punto si è allontanato da queste arti consolidate?

Nelle sue stesse parole:

Quando ero ancora primo *kyū* (il livello appena sotto la cintura nera) nel *jūdō*, ho partecipato a una competizione e mi è capitato di essere chiamato a combattere contro il più anziano del mio *dōjō* - un secondo *dan*, se non ricordo male. Gli ele suonai ma poi lui venne da me e mi disse: "Hai avuto la meglio sul mio *jūdō*, ma ho ancora il *kendō*". Mi lanciò una sfida. Quindi uscimmo. Mi diede un *bokken* (spada di legno) e prese per sé uno *shinai* (spada di bambù) da *kendō*. Una volta che iniziammo non riuscii a toccarlo... nemmeno una volta! Me le diede di santa ragione. Ero nero e blu per i lividi. Dopo questo episodio, ho riflettuto profondamente sul significato del *budō*. Volevo un'arte marziale che fosse efficace in qualsiasi situazione, indipendentemente dal fatto che un avversario avesse o meno un'arma.¹

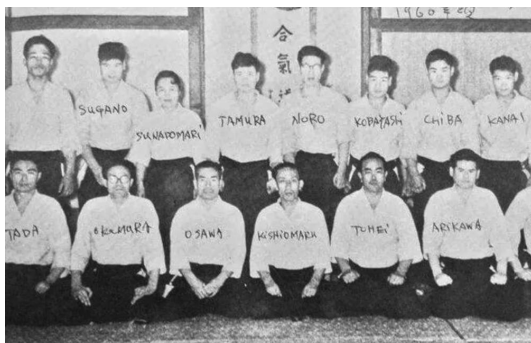
Nel 1958, dopo essersi imbattuto in una foto di Morihei Ueshiba in un libro, il diciottenne Chiba decise di dedicarsi esclusivamente all'*aikidō* e di candidarsi come *uchideshi* presso la scuola centrale di Tokyo.

Arrivai all'Hombu e chiesi di parlare con Ō Sensei. Mi dissero che non c'era e che dovevo andarmene. Ero così determinato che decisi di aspettare il suo ritorno. Così mi sedetti nel giardino del *dōjō* e aspettai. Alla fine del terzo giorno Ō Sensei tornò e gli fu detto che fuori c'era un giovane pazzo che voleva vederlo. Bene, Ō Sensei disse loro di portarmi dentro. Venni portato appena fuori dalla sua stanza e mi fu detto di aspettare. Quando il pannello fu aperto, c'era il Maestro Ueshiba. I nostri occhi si incrociarono per la prima volta: è un momento che non dimenticherò mai! Non sapevo cosa fare, quindi mi inchinai il più profondamente possibile. Ō Sensei mi disse: "Le arti marziali sono molto difficili, riesci a sopportarlo?" Riuscii appena a rispondere: "Sì, *sensei*".²



Inizialmente, al nuovo *uchideshi* Kazuo Chiba non era permesso di partecipare alle lezioni. Doveva pulire il *dōjō* e tutte le altre stanze dell'Hombu, oltre a lavare, fare la spesa, amministrare e prendersi cura della famiglia del Fondatore. Dopo un po' gli fu permesso di assistere all'allenamento. Alla fine, finalmente, di partecipare. A quel tempo, la maggior parte dell'allenamento quotidiano all'Hombu *dōjō* era condotto da Kisshomaru Ueshiba; Ō Sensei era spesso assente per tenere conferenze sull'*aikidō* e sull'Ōmoto. Tuttavia, per gran parte del suo periodo di sette anni come *uchideshi*, Chiba *sensei* viaggiò molto con Ō Sensei come suo *otomo*.

Nel 1960, Chiba ricevette il grado di 3° dan e fu assegnato a Nagoya per fondare una delle prime scuole secondarie del quartier generale dell'Aikikai, dove prestò servizio come istruttore a tempo pieno. Nel 1962 iniziò anche ad insegnare all'Hombu *Dōjō*, e nel giro di tre anni fu promosso 5° dan.



Gli istruttori dell'Hombu nel 1960

Chiba *sensei* era *uchideshi* da sette anni quando fu mandato nel Regno Unito. Inizialmente avrebbe dovuto raggiungere Yamada *sensei* a New York, ma dopo il fatidico incontro con Abbe *sensei*, fu invece inviato nel Regno Unito. Nel marzo 1966 iniziò il suo viaggio dal porto di Sasebo e arrivò all'aeroporto di Heathrow il 5 maggio 1966.

Sfortunatamente, durante l'assenza di Abbe dal Regno Unito, un alto dirigente BJC fu licenziato e diversi istruttori senior si appropriarono indebitamente delle risorse finanziarie e organizzative creando il proprio gruppo BJC. Nel 1969, Abbe tornò nel Regno Unito e fu sconvolto dalla situazione. Quando chiese agli ex colleghi di aiutarlo a ricostruire l'organizzazione, rifiutarono. Abbe *sensei* ha successivamente lasciato il Regno Unito, per non tornare mai più. È in questo contesto che

arrivò il maestro Chiba.

Chiba *sensei* dovette affrontare molto razzismo nella cultura britannica del dopoguerra poiché il Giappone era stato dalla parte opposta della guerra mondiale. All'arrivo, il suo bagaglio fu aperto e lui portato in una stanza separata per essere interrogato circa lo scopo della sua visita. Egli disse agli ufficiali dell'immigrazione che era lì per insegnare arti marziali (in seguito pensò fosse stata una dichiarazione poco saggia) e mostrò loro il contratto del BJC. Di conseguenza, un rappresentante del signor Logan, che era stato con Kenshiro Abbe durante la visita all'Hombu *Dōjō* ed era lo sponsor di Chiba *sensei*, fu chiamato a rappresentare il BJC e a rendere conto della visita del maestro Chiba. Dopo diverse ore, Chiba fu rilasciato. Lasciato l'aeroporto, andarono alla stazione di King's Cross e salirono su un treno per Newcastle. Il signor Logan intendeva alloggiarvi il maestro Chiba con dei *tatami* che erano stati spediti con la stessa barca che portava il giovane istruttore dal Giappone.

All'inizio del giugno 1966, un mese dopo il suo arrivo, il signor Logan organizzò una dimostrazione presso il quartier generale della polizia di Northumberland, con l'idea che la polizia potesse assumerlo per un programma di autodifesa. L'evento ebbe luogo in un *dōjō* di *jūdō* vicino al quartier generale della polizia, con una dozzina di poliziotti in *keikogi* e due ufficiali di alto rango seduti ad osservare. La polizia aveva due condizioni: niente colpi o calci e niente spargimento di sangue (per via della politica contro le lesioni). La prima mezz'ora il maestro Chiba rispose alle richieste di difesa contro vari attacchi. Verso la fine gli fu chiesto di rispondere a varie minacce con la pistola. Dalla posa di resa con le mani in aria e la pistola dietro la testa, Chiba eseguì *shihonage* e *uke* atterrò bruscamente sulla testa; perse coscienza e cominciò a sanguinare sporcando tutto il *keikogi*. Chiba *sensei* sapeva che la missione era quindi fallita e successivamente non ebbe più notizie dalle forze di polizia.

La situazione per Chiba *sensei* si fece sempre più difficile, e un paio di settimane dopo la dimostrazione ebbe una lunga conversazione con il signor Logan grazie all'aiuto di un traduttore, il signor Kimura.

Durante questo incontro, comprese che una terribile situazione politica gli impediva di insegnare *aikidō* nel Regno Unito. C'erano due organizzazioni di *jūdō* nel Regno Unito: il British Judo Council (BJC) e la British Judo Association (BJA). La prima era stata fondata da Kenshiro Abbe, ma era la seconda ad essere stata riconosciuta dalle autorità britanniche e membro della International Judo Federation (IJF), che era parte del Comitato Olimpico (che riconosce solo un'organizzazione per Paese). Questa situazione rifletteva la storia del Giappone: il maestro Abbe proveniva dal Butotukai di Kyōto, che rivaleggiava con il Kodokan di Tokyo. Tuttavia, per l'Hombu Dōjō, era il maestro Abbe il rappresentante ufficiale dell'*aikidō* nel Regno Unito.

A parte la situazione politica ereditata dal mondo del *jūdō*, il maestro Chiba dovette affrontare ulteriori problemi dal mondo dell'*aikidō*. Il BAC era guidato da Ken Williams, che non conosceva Chiba e aveva il maestro Mutsuro Nakazono, che viveva a Parigi, come consulente tecnico, su richiesta di Abbe *sensei*. L'Hombu Dōjō non era a conoscenza di questa situazione. Sebbene Chiba *sensei* avesse incontrato Nakazono all'Hombu, non si conoscevano. Inoltre, il maestro Nakazono era un caro amico di Tadashi Abe, un famoso *uchideshi* sotto Ō Sensei prima della seconda guerra mondiale, che aveva insegnato *aikidō* in Francia. In effetti, assisteva anche il BAC su richiesta di Kenshiro Abbe. Chiba era stato strettamente legato al maestro Abe e lo ammirava molto, aveva anche co-firmato il contratto con il BJC. Inoltre, Masamichi Noro, un altro ex *uchideshi* e *senpai* di Chiba, viveva e insegnava in Francia e assisteva Nakazono e il signor Williams con il BAC.

Il problema era che Nakazono *sensei* era profondamente offeso per non essere stato consultato del maestro Abbe in merito all'arrivo di Chiba nel Regno Unito e, di conseguenza, si ritirò dal BAC, insieme a tutti i membri. Quando Chiba comprese la situazione, chiese di incontrare i maestri Nakazono e Noro, il che era urgente dato che erano stati invitati a insegnare all'annuale BJC *Summer School* a Chigwell. Il signor Logan si oppose poiché lui e Abbe *sensei* avevano l'intenzio-

ne di costruire il BAC dal basso verso l'alto, senza il coinvolgimento di questi insegnanti. Nell'agosto 1966, Chiba *sensei* viaggiò da Newcastle a Chigwell e ebbe diversi incontri con Nakazono e Noro per molti giorni.

Questi incontri furono in gran parte infruttuosi poiché i due insegnanti giapponesi insistettero che l'unica soluzione era che Chiba rinunciasse alla sua posizione all'interno del BAC e si unisse a loro. Chiba rifiutò, credendo che sarebbe stato un tradimento nei confronti del maestro Abbe e un sovvertimento dell'autorità dell'Hombu. Sentiva che il comportamento dell'*aikidoka* britannico era una violazione dell'etica marziale, e il suo sentimento era accresciuto dalle enormi difficoltà che Abbe aveva affrontato nel Regno Unito, amplificate dalla fine della Guerra.

Il maestro Chiba si sentiva isolato sia per via della distanza culturale che per la crescente frattura politica. Nel tentativo di confortarlo, il signor Logan invitò in Inghilterra la signora Chiba, Mitsuko. Tuttavia, la cosa fece infuriare Chiba poiché non era in grado di sostenerla nella sua situazione contingente. Alla fine, il signor Logan e Chiba *sensei* ebbero una discussione disastrosa, frustrata dalla barriera linguistica, che terminò con il grido di Chiba: "Vattene di qui!" Il signor Logan procurò ai Chiba un appartamento e, poco dopo, inviò i documenti che informavano il maestro che recedeva dal suo contratto triennale rinnovabile con il BJC. Chiba non ne fu sorpreso.

Il maestro Chiba si ritrovò in una situazione ancora più disperata di prima: ora non aveva alcuno stipendio e una moglie da mantenere. Andò a trovare il responsabile dell'educazione fisica di Sunderland (SPE), che aveva incontrato tramite il signor Logan. Chiba gli chiese se ci sarebbe stata disponibilità per lui come insegnante di *aikidō*. Gli fu chiesto di tornare un paio di giorni dopo. Quando lo fece, fu informato che c'era una classe in una scuola secondaria locale dove insegnava un membro grado *kyū*, che era disposto a consegnare le lezioni al maestro. Inoltre, la SPE gli aveva messo a disposizione una stanza in casa di un altro socio, abitata da una coppia di trentenni senza figli. Chiba fu profondamente commosso dall'accoglienza

a cuore aperto riservatagli da questa coppia e solo con loro iniziò ad apprezzare il vero stile di vita inglese. All'inizio di ottobre 1966, i Chiba si trasferirono con i membri del *dōjō*. Le classi erano miste per genere ed età e contavano una ventina di praticanti, "*tutti sembravano principianti indipendentemente dal loro grado*".³ Gli studenti provenivano dalla Sunderland Martial Arts Academy, che alla fine invitò il maestro Chiba a insegnare nel loro *dōjō* tre volte alla settimana. Il *dōjō* divenne il centro dell'attività di insegnamento di Chiba *sensei* nel nord-est dell'Inghilterra fino al 1968. Allo stesso tempo, la SPE gli diede una lezione diurna una volta alla settimana al Monkwearmouth Technical College. Di conseguenza, dopo un lungo periodo di inattività dal suo arrivo nel maggio 1966, il maestro Chiba era ora impegnato a tempo pieno nell'insegnamento sei giorni alla settimana. Iniziò finalmente a dare buone notizie all'Hombu dopo un lungo silenzio.

A metà ottobre 1966, si tenne una manifestazione sponsorizzata dalla stazione televisiva locale nella palestra della scuola secondaria dove Chiba *sensei* teneva le lezioni. Chiba usò come *uke* lo studente che aveva condotto le lezioni prima del suo arrivo. Sfortunatamente, questi atterrò male, sbatté la testa abbastanza forte da provocarsi una grave commozione cerebrale e fu portato in ospedale. Fu curato con successo per emorragia intracranica ma perse la vista da uno dei suoi occhi. Un'altra manifestazione fu organizzata poche settimane dopo dal preside della scuola, che era un membro dei corsi serali. Si svolse in una casa con giardino vicino alla spiaggia e il pubblico era composto interamente da anziane signore britanniche. Il maestro Chiba contestò l'uso delle arti marziali come intrattenimento per un *tea party*, ma fece comunque la dimostrazione. Verso la fine, mostrò il *jō-dori*, e durante il *kotegaeshi*, l'*uke* perse il controllo del suo *jō*, che ruppe una tazza che una signora aveva in mano, provocando il caos generale tra la folla. Di conseguenza, ci fu una protesta pubblica per il comportamento incivile dello straniero (il maestro Chiba), offensivo verso i modi delicati della società inglese. Poco dopo questi eventi, la SPE rifiutò di permettere a uno studente promettente, il signor Butler, di fre-

quentare le lezioni di Chiba *sensei* a causa del comportamento scorretto dello studente.

Il maestro Chiba chiese di riconsiderare la questione, ed ebbe diversi incontri per discutere la questione, ma la SPE si rifiutò di rivedere la propria posizione senza giustificarla salvo dire allo studente, sulla quarantina, che era un "uomo cattivo". Chiba disse allora che avrebbe portato il signor Butler alle lezioni come suo assistente personale e affermò che poiché le lezioni erano aperte al pubblico e finanziate dai contribuenti, erano obbligati a tenere la porta aperta a tutti senza discriminazioni personali. In risposta, Chiba fu informato che era stato licenziato dalle lezioni sponsorizzate dalla SPE e che doveva lasciare la casa che gli avevano dato. La cosa si rivelò una benedizione.

In verità, Chiba *sensei* e sua moglie erano probabilmente piuttosto scomodi per i loro ospiti, e la stanza che era stata loro generosamente offerta non era proprio l'ideale: era fredda e umida, e l'unico modo per riscaldarla era bruciare costantemente carbone nel caminetto, che tirava male riempiendo la stanza di fumo. La combinazione di questi problemi fece sì che Chiba sviluppasse una grave infezione polmonare che aggravò l'asma di cui già soffriva. Per curare l'asma era solito immergersi in una vasca d'acqua caldissima per facilitare la respirazione con il vapore. Sfortunatamente, le disponibilità di acqua calda era limitata, quindi la signora Chiba doveva scaldare l'acqua con una pentola in cucina.

A metà dicembre 1966, pochi giorni prima di Natale, Chiba *sensei* fece visita al gestore dell'ostello YMCA per vedere se poteva esserci una stanza disponibile per lui e sua moglie. Questi disse di sì e gli diede un permesso speciale per ospitare la moglie, perché l'ostello era per soli uomini.

Quando lasciarono la loro casa, i Chiba ringraziarono la coppia per la loro generosità e gli regalarono una macchina fotografica comprata in Giappone come ringraziamento.

La camera dell'YMCA era decisamente migliore, con riscaldamento centralizzato e acqua calda illimitata. I pasti venivano serviti tutti i giorni mattina e sera, tranne la domenica e nei giorni festivi. E l'asma del maestro svanì rapidamente.

Gli altri residenti erano studenti universitari provenienti da Asia, Africa e Medio Oriente, e il maestro Chiba trascorreva molto tempo con loro per migliorare il suo inglese. Fu molto ispirato dalle loro speranze di partecipare allo sviluppo futuro dei loro Paesi.

Il 30 dicembre 1966, Chiba *sensei* tenne la sua ultima lezione dell'anno al Monkwearmouth College. Il viaggio in autobus durava all'incirca venti minuti, ma egli decise di andare a piedi per comprare un po' di pane e una Guinness per il primo capodanno in Inghilterra suo e di sua moglie.

Il 14 dicembre 1967, Chiba *sensei* lasciò la stazione di Newcastle sul treno delle 11:55 diretto a Londra per trasferirvisi. Tre persone importanti lo salutarono: il segretario del signor Logan, il signor Myers di Sunderland e il signor Butler. Chiba aveva lasciato le sue cose, tranne le armi, alcuni libri e un pesante cappotto di pelle di pecora. Quando arrivò, incontrò il signor Iyengar e George Stavrou alla stazione di King's Cross, che lo avevano invitato.

Chiba *sensei* iniziò ad insegnare al Busen Dōjō di King's Cross, il vecchio *dōjō* di *jūdō* in cui il maestro Abbe aveva iniziato. Si stavano esercitando circa venti studenti, la maggior parte dei quali erano associati a George Stavrou. Quando i *tatami* che il signor Iyengar aveva ordinato arrivarono, il *dōjō* si trasferì in una nuova sede in Seven Sisters Road a Finchley, Londra.

Il nuovo spazio era una sala comune affittata per due sere alla settimana fino a quando non furono in grado di trovare un luogo più adatto nel Greater London Sports Club a Chiswick,

dove avevano posato in modo semipermanente i *tatami*. Nel 1972 il *dōjō* si trasferì ancora una volta in una grande sala della chiesa a Earl's Court, dove rimase fino al ritorno del maestro Chiba in Giappone nel 1976. Durante questo periodo, il maestro Chiba iniziò il primo programma di *kenshusei* che riuniva *aikidō*, armi, *iaidō*, e *zazen*.



Tada Sensei con Henry Ellis al National Summer School Course al Bracknell Sport Center nel 1968



I Maestri Ikeda, Asai, Tada e Chiba al raduno estivo dell'Aikikai d'Italia nel 1972

Diede anche vita all'Aikikai della Gran Bretagna (AGB), che è cresciuto costantemente e si è espanso in diverse grandi città del Regno Unito, come Birmingham, Leicester, Sunderland, Durham, Manchester, Liverpool, Cardiff e Glasgow. Nei primi anni '70, il maestro si impegnò molto nello sviluppo dell'*aikidō* in Europa attraverso l'Associazione Culturale Europea dell'Aikido (ACEA), l'organizzazione rappresentativa riconosciuta dall'Hombu in Europa.

Il maestro Chiba riuscì a connettersi con altri delegati Hombu che erano venuti in Europa, incluso il maestro Tada:

Riuscii anche a ristabilire il mio rapporto con Tada *sensei* che stava in Italia, e mi unii al suo stage estivo internazionale che si teneva al Lago di Garda, nel nord Italia, vicino a Verona.⁴

Mettendo assieme le varie attività il maestro Chiba era sempre in viaggio per il Regno Unito o in Europa quasi ogni fine settimana. Nel 1975, Kisshomaru Ueshiba fece un tour nel Regno Unito, Spagna, Francia, Belgio, Lussemburgo, Olanda, Germania, Svizzera e Monaco. Mentre il *doshu* si trovava a Madrid fu costituita la Federazione Internazionale di Aikido (IAF), il cui primo congresso si doveva tenere a Tokyo nel maggio 1976. Con una forte raccomandazione del comitato direttivo di l'ACEA, Chiba *sensei* fu nominato primo segretario per gli affari internazionali dell'Aikikai dell'Hombu Dōjō. Il maestro lasciò il Regno Unito e tornò a Tokyo, in Giappone, nel 1976. Quando tornò all'Hombu Dōjō, Ō Sensei era morto. Iniziò a tenere lezioni regolari, che erano

impopolari a causa del suo metodo dinamico e duro, ma un gruppo ristretto di membri coerenti organizzò lezioni private con lui.

Mantenne il suo rapporto con il *dōjō* che aveva fondato a Nagoya. Le lezioni private all'Hombu sono state un banco di prova per il maestro Chiba in cui ha potuto rivedere i suoi dieci anni di pratica nel Regno Unito. Ritornava sempre e rinnovava i fondamentali (*kihon-waza*). Inoltre, portava con sé il famoso libro disegnato a mano *Budo Renshu*. Nelle classi private insegnava anche armi, che riguardavano principalmente il *bokken*, lavorando sui *kumitachi* ideati da Saito sensei a Iwama. Il maestro Chiba era sempre stato affascinato dalla *katana*. Mentre era *uchideshi*, Ō Sensei lo incoraggiò a studiare *iaidō Musō shinden-ryū* (lo stile fondato da Nakayama Hakudō, che fu vicino al Fondatore). Ma fu solo durante questo periodo che Chiba iniziò a praticare seriamente *iaidō* con Takeshi Mitsuzuka (1926–2008).

La situazione non era però ideale per Chiba:

Lavoro di ufficio tutto il giorno e non c'era tempo per allenarmi, questo non andava bene per me.⁵

Pertanto, si ritirò dall'Hombu Dōjō e si trasferì a Kannami, un villaggio vicino al Monte Fuji. Lì decise di dedicarsi alle pratiche religiose, all'agricoltura e alla disciplina marziale. I tre principi del *budō* trasmessi da Ō Sensei. Dopo due anni, tornò all'Hombu e riprese a insegnare. Disse di non avere "alcun problema nel seguire la pratica dell'agricoltura e della disciplina marziale"⁶ e continuò entrambe per tutta la vita, ma:

non poté evitare la sempre più forte resistenza interna che, col passare del tempo, si è accumulata in [lui] verso la disciplina spirituale del Fondatore.⁷

Chiba soffriva di una scissione interna e temeva la perdita di unità tra l'arte e il principio alla base dell'arte. Fu per questo motivo che iniziò a praticare seriamente lo zen, e rimase un devoto buddista zen della scuola Rinzaï; questo fu il punto di svolta positivo nella sua vita e nel suo *aikidō*.

Prese i voti buddisti, ricevendo il nome di *dharma* Kigen (Occhi da demone), e in se-

guito fu ordinato sacerdote, ricevendo il nome Tenryū (Drago celeste). Definì spesso l'*aikidō* uno *zen in movimento*, insegnando questa disciplina come un'indagine ravvicinata sull'essenza dell'arte marziale e infondendo questa ricerca con lo spirito dello zen, in cui i praticanti sono costretti a confrontarsi con il proprio *vero volto* in situazioni senza scampo, nell'allenamento del *dōjō*.

Nonostante la sua riluttanza verso la religiosità del Fondatore, come *uchideshi*, Chiba ammirava molto Koichi Tohei, che una volta lo salvò dall'espulsione dall'Hombu negoziando per mandarlo invece nel *dōjō* dell'Ichikukai. Inoltre, Chiba studiò con Nakamura Tempu e insegnò il suo sistema di respirazione. Alla fine, la United States Aikido Federation (USAF) lo invitò a unirsi a Yoshimitsu Yamada e Mitsunari Kanai negli Stati Uniti. Chiba era riluttante, ma alla fine cedette, e nel 1981 lasciò il Giappone e si trasferì a San Diego, in California.

Negli Stati Uniti, il maestro Chiba coltivò la sua scuola. Ma continuò a insegnare anche in Europa, in particolare in Francia e nel Regno Unito. Sviluppò così una comunità internazionale di allievi. Nel gennaio 2000, approfittando del millennio e dell'Anno del Dragone, fondò la Birankai.

Biran è un termine buddista che indica una tempesta cosmica che si verifica nel momento prima che l'ordine cosmico muti. È una forza di ripresa che si manifesta spontaneamente per ristabilire l'ordine. La tempesta può essere potente e violenta. Tuttavia, allo stesso tempo guarisce attraverso la pulizia e la purificazione.⁸

Oggi esistono organizzazioni Birankai negli Stati Uniti, nel Regno Unito, in Francia, Germania, Austria, Svizzera, Polonia, Grecia, Italia, Israele, Kazakistan e Turkmenistan. Molte di queste sono affiliate all'Aikikai dell'Hombu Dōjō.

Quattro sono gli aspetti che caratterizzano la scuola Birankai: corpo libero, armi (*jō* e *bokken*), *iaidō* e *zazen*. Tutti questi sono diretti verso la pratica dell'*aikidō*. Infatti, per renderle più adatte al suo *aikidō*, il maestro Chiba aumentò certe pratiche; per esempio, ha continuato a insegnare i *kumitachi* del maestro Saito ma reinterpretati per essere più



Sopra: il maestro Mitsuzuka
Sotto: Chiba sensei



5. *Fighting Arts International*, n° 70.

6. *An Introduction for a Round Table Talk about Zen and Aikido Training*, Aikidosphere (<https://aikidosphere.com>).

7. Ibid.

8. Kazuo Chiba, *A Bowl of Biran - Heavenly Gift*.

9. David Birt, Intervista a Chiba Sensei in *Aikido Journal*, 1995.

10. *Discovering the Body*, Sansho.

11. In *Master Kazuo Chiba*, Kick Illustrated (1981).

12. Cittadina della prefettura di Shizuoka.

fedeli alla sua comprensione di Ō Sensei. Sviluppò un ampio sistema didattico sia per *jō* che per *bokken*. Il suo *dojo* a San Diego aveva programmi di *uchideshi* e *kenshusei* (formazione degli insegnanti) in cui tutti e quattro gli aspetti erano obbligatori. Per diventare *kenshusei* era poi obbligatorio partecipare al *sesshin*, una settimana intensiva di *zazen*. Come è noto infuse un atteggiamento particolarmente marziale nel suo *aikidō*:

Tutti gli altri elementi dell'*aikidō* in quanto "arte di vivere", come mezzo per migliorare la salute, come ginnastica o una ricerca estetica fisica, derivano tutti da una radice comune, che è il *budō*. Va benissimo, ma il punto è che non sono questi elementi stessi la radice. Ō Sensei ha sempre sottolineato che "l'*aikidō* è *budō*" e che "il *budō* è la fonte del potere dell'*aikidō*". Se dimentichiamo questo, l'*aikidō* si trasformerà in qualcos'altro, una cosiddetta "arte di vivere" o qualcosa di più simile allo *yoga*.⁹

Il maestro Chiba insegnò l'*aikidō* come metodo per "conoscere il corpo". In particolare, attraverso la pratica, si coltivano quelli che nella Birankai sono noti come "I cinque pilastri": centralità, connessione, interezza, vivacità e apertura.

Il riconoscimento di uno squilibrio, disarmonia o disordine nel proprio sistema, percepito all'interno del corpo, così come tra il corpo e la coscienza, è un punto di partenza per la crescita. Si potrebbe definire lo sviluppo di questa consapevolezza come una conversazione o un dialogo tra il proprio corpo e la propria coscienza. Man mano che il dialogo si sviluppa, la consapevolezza diventa più chiara e si comincia a percepire il potere naturale o l'abilità potenziale che, fino ad allora, era stata nascosta. Invece di aggiungere un elemento esterno al corpo, cambiando il corpo per adattarlo a un desiderio o una volontà, si vede semplicemente ciò che è già dentro. Ancora più importante, la coscienza stessa – il modo in cui un individuo percepisce – inizia a mutare man mano che si scopre il "vero" corpo, in contrasto con il corpo che si manipola secondo la volontà.

L'elemento vitale, unico, che fa dell'*aikidō* quello che è, è che il progresso nell'arte è proporzionale alla scoperta di quella forza naturale che, insieme a un nucleo organico

e dinamico, esiste già in ogni persona. È questo vero corpo che aiuta il corpo a funzionare in armonia nel suo insieme. Man mano che si segue il sentiero dell'*aikidō*, si incontra progressivamente, con meraviglia e gioia, il vero sé, il nascosto, il "sé estraniato", che, con il suo inesauribile potenziale, rimane sconosciuto a molte persone che muoiono senza sapere che esista.¹⁰

Nella scuola di Chiba, è forte l'enfasi sul ricevere con il corpo (*ukemi*) in modo tale che *tori* possa completare la tecnica con una reale intenzione. Spesso quando le persone facevano *uke* al maestro Chiba questi gli diceva "Resta!" di modo che non tentassero di scappare prima che la tecnica fosse terminata. Aveva un acuto senso di *musubi* (connessione) tra *uke* e *tori* e la loro simmetria.

Sono convinto che l'*aikido* sia una creazione della profonda saggezza umana e che essa contenga nella sua sostanza una specie di veleno o una potente droga, essa contiene sia il segreto della creazione che della distruzione, della vita e della morte. Non si tratta di un semplice miracolo. L'importante è prendere coscienza della realtà nella sua totalità, e affrontarla direttamente, come requisito fondamentale necessario per cogliere tutta la verità. Chi cerca gioia senza dolore, chi vede bellezza senza bruttezza, chi guarda solo la creazione senza la distruzione, chi riceve senza dare, chi prega per la rinascita senza accettare di morire, non riuscirà a cogliere tutta la verità.¹¹

Nel suo ultimo messaggio pubblico ai suoi allievi, il maestro Chiba li ha incoraggiati a mantenere sempre *shoshin* 初心 – un termine buddista zen tipicamente tradotto come "mente del principiante". Chiba spesso spiegava i suoi sentimenti verso l'*aikidō* dicendo che l'arte che aveva scelto era come una principessa di cui era innamorato: la Principessa della sua Via. Sapeva che non aveva modo di raggiungerla, o anche di esprimerle i suoi sentimenti, e che lei non poteva essere sua. Tuttavia, poiché il suo amore era puro, decise di essere un capitano della sua Guardia Reale.

Chiba *sensei* è morto a San Diego, in California, il 5 giugno 2015. È sepolto nel tempio Chōgen-ji a Kannami.¹²



Lo sapevate che l'Aikikai d'Italia ha un *dōjō* affiliato in Inghilterra?

È il *Ki No Nagare*,

responsabile

Rinaldo Rustico 5 dan.

Ecco l'indirizzo:

16 Barlderton Street

Londra W1K 6TN

Regno Unito

aikido@kinonagare.london

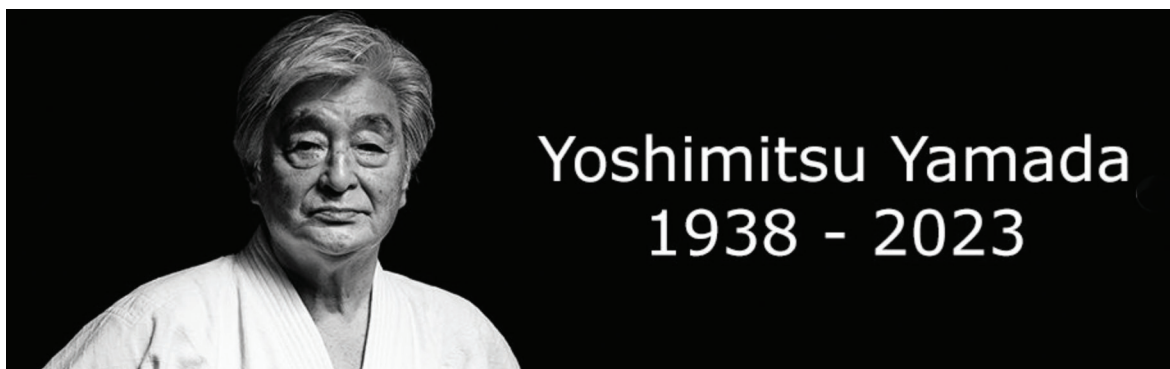
I Pionieri dell'aikidō

In Francia insegnavano *aikidō* Noro Masamichi a Parigi e Tamura Nobuyoshi a Marsiglia ed Annecy, mentre in Germania, a Munster e a Düsseldorf, era attivo Asai Katsuaki. Andai anche da Chiba Kazuo a Londra, nel Regno Unito, oltre lo Stretto della Manica, e da Kitaura Yasufusa a Madrid e Granada, in Spagna. Ognuno di loro ha dedicato la propria vita allo sviluppo dell'*aikidō*.

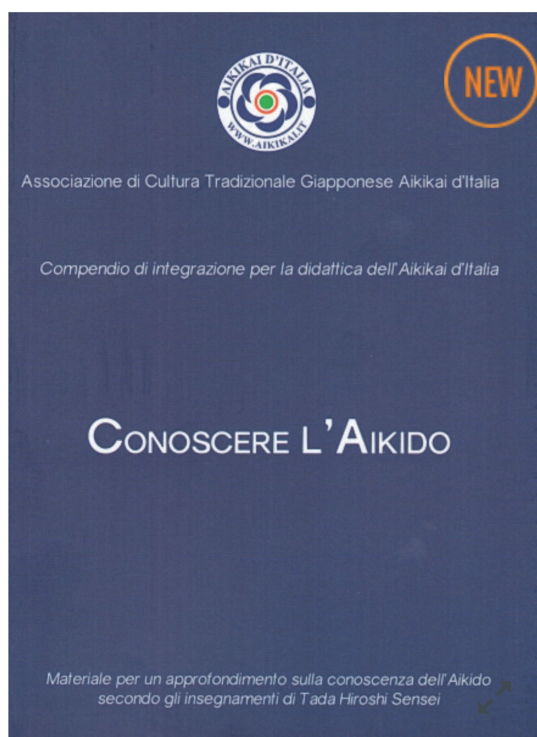
[...] dalla metà degli anni Cinquanta a oggi, coloro che si sono impegnati per diffondere l'*aikidō* in Europa, negli Stati Uniti e in altri Paesi hanno tutti ricevuto un insegnamento diretto dal Maestro Ueshiba Morihei.

Tuttavia, coloro che saranno attivi in futuro sono quelli che hanno iniziato l'*aikidō* dopo la dipartita del Maestro. Per questo motivo è ancora più importante che lo stretto rapporto tra gli insegnamenti del Maestro Ueshiba e la cultura tradizionale giapponese venga studiato attentamente in Giappone quando si è ancora giovani.

da *Aikidō ni ikiru, Vivere nell'aikidō* di Tada Hiroshi
(in pubblicazione)



Il maestro Yoshimitsu Yamada, uno dei più importanti pionieri dell'*aikidō* in Occidente, si è spento il 15 gennaio 2023. Lontano cugino di Tadashi Abe e kohai di Nobuyoshi Tamura fu diretto allievo di Ō Sensei all'Hombu Dōjō di Tokyo. Nel 1964 divenne istruttore capo del New York Aikikai. Fece crescere l'*aikidō* negli Stati Uniti invitando i maestri Kanai e Sugano. Fu presidente della United States Aikido Federation e della Latin America Aikido Federation e patrono dell'Aikikai Australia. Fu anche fondatore dell'Aikido Sansuikai International, organizzazione riconosciuta dal Hombu Dōjō.



Le otto tappe della pratica (quarta parte): *prātyhāra*

Lorenzo Casadei e Fabrizio Ruta

Continua la nostra disamina dell'analogia tra le otto classiche tappe dello yoga descritte da Patanjali e la progressione nella via dell'*aikidō*.

Dopo *yama*, *niyama*, *āsana* e *prāṇāyama* descritti nei precedenti numeri della nostra Rivista, ai quali rimandiamo, dobbiamo affrontare la quinta tappa, *prātyhāra*, che costituisce la porta per entrare nel regno della meditazione rappresentato dagli ultimi tre *anga*: *dhāraṇā*, *dyāna*, *samādhi*.

Quali rapporti esistono tra il *prātyhāra* inteso dallo yoga classico e quello a cui fa riferimento il M° Tada?

IL PRĀTYHĀRA DELL' AIKIDŌ

Il *prātyhāra* è il "controllo dei sensi" vale a dire non solo delle "cinque facoltà di percezione" (i sensi propriamente detti), ma anche delle "cinque facoltà di azione" (parola, pressione, ambulazione/movimento, escrezione, piacere) e della facoltà mentale (*manas*)¹.

Nel *Mahābhārata* troviamo scritto:

L'esperto nello yoga deve innanzitutto trattenere il suo organo mentale, come un pescatore che acciappa un pesce che si dimena, e allo stesso tempo il suo udito, la sua vista, il suo gusto ed odorato.

E negli *Yoga sūtra* Patanjali afferma:

Lo *yogin* ritira i suoi sensi dagli oggetti come una tartaruga ritira testa, arti e coda nel suo carapace.

Coerentemente con queste descrizioni molte scuole dello yoga hanno inteso il *prātyhāra* nei termini di disconnessione e riassorbimento dei sensi per poter penetrare indisturbati nella coscienza del Sé. Inutile dire che questo modo di interpretare il *prātyhāra* non è compatibile con la nostra Via che è una forma di contemplazione (*zen*) in movimento.

Potremmo allora descrivere questa tappa come la capacità di non essere catturati dalle sensazioni che provengono dal mondo esterno.

Le sensazioni stesse non sono allora affatto riassorbite, ma rimandano le informazioni alla mente che, come uno specchio ben pulito, le restituisce senza deformazioni. La sensibilità diventa allora massima, ma senza alcuna "eccitabilità".

Non è facile!

Chi di noi non è stato mai dolcemente assoggettato dal profumo del pane, dei dolci o di un arrosto? Dalla vista di qualcosa di bello? Dall'ascolto di una musica incantevole?

Come cantava Franco Battiato in "Sentimientone nuevo": "La tua voce come il coro delle sirene di Ulisse m'incatena / Ed è bellissimo perdersi in quest'incantesimo". Canzone che ci fa capire quanto sia facile essere catturati dagli stimoli esterni che giungono alla nostra coscienza attraverso i sensi. Il maestro Tada lo schematizza nel modo seguente:

Attrazione → Fermarsi/Interrompersi → Attaccamento

L'attrazione è una condizione in cui il mente-cuore viene calamitato da persone o cose e vi si sofferma. Di conseguenza sorgono pensieri sulle persone e sulle cose che, entrando in conflitto, portano a uno stato di stallo e di attacca-

mento. Anche il corpo si blocca e ne consegue la perdita della libertà nel corpo e nel mente-cuore. Nello *Shunpūkankirokushō* Yamaoka Tesshū ha scritto: “Fermare il mente-cuore, questo si chiama *suki*.”²

Vale in questa condizione si crea uno “spiraglio” o una “apertura” che ci espone ad un attacco.

Al contrario occorre installarsi in uno stato mentale in cui:

La Concentrazione è una condizione in cui il mente-cuore diviene limpido come uno specchio ben lucidato che riflette tutte le cose e le persone che gli appaiono innanzi accogliendole in sé.³

Nella pratica della nostra Arte dobbiamo:

– controllare la vista eseguendo *metsuke* cioè decidendo di fissare un punto specifico sul *tatami* o all’orizzonte invece che lasciare vagare inconsapevolmente lo sguardo senza farci assolutamente caso. Potremmo essere catturati dallo sguardo di *uke* oppure dal fendente della spada durante un *tachidori*.

– Controllare il tatto percependo il contatto e lo scivolamento dei piedi sul *tatami* evitando per esempio, di avanzare appoggiando i talloni. Aspetto ancora più importante consiste nel percepire la stretta eseguita sul nostro polso o sulla spalla del *keikogi* senza preoccuparsi o reagire contraendoci. Essere catturati consiste appunto nel lasciare che la nostra mente risponda opponendosi e forzando *uke* nell’ eseguire una risposta alla presa.

– Controllare l’udito: il M° Tada ci invita per esempio a sentire il rumore della caduta di *uke* durante l’esecuzione di un *kokyūnage* in modo da essere consapevoli, senza guardare, della sua caduta. Ugualmente è fondamentale non spaventarsi durante l’emissione di un potente *kiai* sonoro.

– Anche l’olfatto può essere coinvolto diventando consapevoli degli odori tipici che possiamo avvertire nel *dōjō*. Per esempio un odore sgradevole non deve creare in noi repulsione ma occorre controllare quello che percepiamo per permettere poi, nella fase della meditazione (*dhyana*) di non essere attratti, respinti o rimanere indifferenti agli stimoli sensoriali. Occorre essere consapevoli di tutti gli input esterni o anche interni al nostro corpo-mente senza esserne appunto catturati.

– Infine anche il gusto deve essere educato ma sicuramente durante la pratica è un senso che viene messo meno alla prova. Ma possiamo ricordare il noto episodio in cui Yamaoka Tesshū riuscì a bere del vomito senza reazioni.

Concludendo: durante la pratica nel *dōjō* dobbiamo fare molta attenzione a tutti gli stimoli sensoriali diventandone pienamente consapevoli senza essere catturati. Provate per esempio a ricordare sensazioni, suoni, odori che riempiono la nostra pratica durante le lezioni. Da quali di essi siamo catturati o non ne siamo consapevoli?

Per esercitare il *prātyhāra* sono molto utili gli esercizi della famiglia del “braccio inflessibile”. Questi esercizi sono noti ai praticanti di *aikidō*, specialmente a quelli i cui maestri studiarono con Nakamura Tenpū sensei, perché sono stati elaborati nell’ambito del suo Metodo di unificazione mente-corpo del Maestro Nakamura Tenpū (*Shinshin Tōitsu hō*).

Ci limiteremo qui al “braccio inflessibile”.

Nella forma in cui l’esercizio è stato trasmesso dal Maestro Tada è importante sperimentare i differenti stati della mente-cuore (*kokoro*) e la loro relazione con il corpo a partire da uno stato di netta contrapposizione. Dopo aver sperimentato nel mente-cuore e nel corpo uno stato oppositivo occorre fare esperienza degli stati in cui ci si emancipa dalle sollecitazioni esterne. Si inizia con una forma di concentrazione (*dharana*) sull’immagine di un braccio di ferro. Il braccio diviene difficile da piegare anche se la muscolatura non entra in tensione, tuttavia la base può rimanere instabile perché si è in uno stato di non contrapposizione ma ancora legati a un’immagine relativa. È possibile poi provare immaginando un flusso d’acqua che scorre nel braccio stesso e poi facendo scorrere per le vibrazioni sonore (nelle tre modalità: 1) producendo un suono; 2) interrompendo a metà dell’espiazione l’emissione sonora ma continuando a immaginarla per dar vita a una microvibrazione interna; 3) immaginando di produrre il suono per tutta l’espiazione).

Infine è il turno di uno stato contemplativo (*dhyana/zen*), mantenendo l’espansione del *ki* senza immagini particolari, si sente tutto ma si resta imperturbabili: ecco che il *prātyhāra* ci ha già introdotti agli *anga* superiori, *dharana* e *dhyana* dei quali tratteremo nel prossimo numero.



Disegno
del M° Domenico Zucco

1. Tara Michael, *Introduction aux voies du Yoga*, 2017 Parigi, p. 153.

2. Hiroshi Tada, *Aikidō ni ikiru, Vivere nell’aikidō*, in pubblicazione mentre scriviamo.

3. *Ivi*.



Deguchi Onisaburo, sul suo cavallo bianco a Solun nel maggio del 1924 (da Deguchi Yasuaki, *Deguchi Onisaburō, Nyūmō hiwa*, 1985).

Ueshiba, Onisaburō e il misterioso regno di Shambhala

di Lorenzo Casadei

Questo breve studio si propone di rileggere una delle più controverse e discusse avventure del Fondatore in una luce nuova.

Cosa cercavano realmente Onisaburō e il Fondatore nella loro avventura in Manciuria? Quali insegnamenti ne trasse Ō Sensei?

La Mongolia (o meglio la regione di Man-Mō 滿洲)¹ negli ultimi secoli fu il Far West dell'immaginario nipponico ma anche il crocevia di affari e oscure trame delle società segrete giapponesi. Qui Ō Sensei fu protagonista di un'enigmatica avventura a fianco di Onisaburō. Benché lo scopo di questo studio non sia strettamente storiografico ma si proponga di capire quali fossero le eventuali ragioni d'ordine spirituale di questa impresa, è necessario setacciare il fango nel torbido fiume degli ultimi secoli alla ricerca dell'oro.

Un po' di storia

Quando nel XVII secolo i manciù conquistarono la Cina instaurando la dinastia Qing (o Manciù-Qing), la Mongolia fu divisa in Interna (orientale) ed Esterna; quest'ultima fu designata come provincia frontaliere guidata dai principi ereditari mongoli legati e imparentati ai Manciù. La Mongolia Interna era invece gestita come dipendenza straniera, analogamente al Tibet e al Turkmenistan orientale.

Il padre del fondatore dell'ultima dinastia imperiale cinese, Nurhaci, era un abile condottiero di ispirazione taoista che aveva unito la maggior parte dei manciù ed era considerato dai tibetani una manifestazione del *bodhisattva* Mañjuśrī (Monju in giapponese) e una reincarnazione di Gengis Khan dai mongoli. I mongoli erano da tempo religiosamente legati al lamaismo tibetano. Dal XVII secolo tale legame si fece più stretto: i Qing, per impedire ogni spinta verso la riunificazione mongola, vietarono la presenza di lama "reincarnati" di origine mongola e specialmente discendenti di Gengis Khan.

Il controllo della Mongolia e la sua divisione era resa possibile dall'autorità indiscussa di Quattro buddha viventi: il Khalkha Jebtsundamba Khutuktu sulla Mongolia esterna; il Changkya Khutukhtus sulla Mongolia interna; il Dalai Lama sul Tibet centrale; il Pañchen Lama sulla Regione Tsong-Tibet centrale.

Nel 1911, con la caduta della dinastia Qing, due mesi dopo la rivoluzione d'ottobre, i principi Khalka, che erano stati fedeli ai Manciù ma non riconoscevano la Repubblica Cinese, favoriti dalla politica zarista dichiararono l'indipendenza della Mongolia esterna in quanto teocrazia lamaista sotto la guida dell'ottavo Khalkha Jebtsundamba Khutuktu. Questi fu eletto *Bogd Khan*. Iniziò subito una contesa con la Cina per il controllo della Mongolia interna. Il conflitto divise le stesse gerarchie buddhiste, essendo alcuni lama controllati dalla Repubblica Cinese e stanziati a Pechino. Anche se già nel 1919 i cinesi riuscirono a porre fine all'autonomia mongola, nel 1921 un misterioso e spietato condottiero delle truppe bianche, il barone Roman von Ungern Sternberg (1887-1921), reinstaurò la teocrazia in Mongolia e nei territori ad est del lago Bajkal "affinché da lì partisse la vasta liberazione del mondo".²

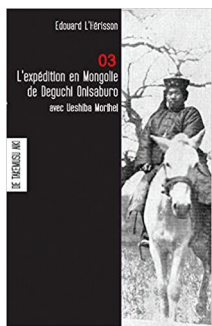


Il barone von Ungern Sternberg in un suggestivo fontomontaggio con il Sol Levante alle spalle.

Il programma di Ungern si basava *“su un’ideologia estranea al movimento bianco ma prossima al panasiatismo giapponese [o al panmongolismo di Vladimir Solov’ev]. La dottrina de L’Asia agli asiatici presupponeva la fine dell’influenza europea sul continente, e l’egemonia di Tokyo si doveva estendere dall’India alla Mongolia”*.³

In effetti Ungern inseriva la sua azione di “restaurazione” (il suo programma prevedeva anche di restituire il trono imperiale cinese ai Qing) in un contesto escatologico per certi versi ribaltato rispetto all’immaginario occidentale dove i tartari (le orde di Gog e Magog) avrebbero rappresentato la luce contro le tenebre⁴ e la razza gialla avrebbe fatto da contrappeso alla satanica Babele occidentale. In Ungern Melchisedek, il Michele di Davide, Michail Romanov e il Buddha del futuro Maiterya (Maidari in mongolo e Miroku in giapponese) sembrano confondersi... I mongoli considerarono Ungern una manifestazione del dio della guerra e nel 1919 gli tributarono il titolo di Tsin kan (principe di sangue reale) donandogli un cavallo bianco ed un raro visone bianco. La sua fine, anticipatagli da uno sciamano fu tragica e memorabile.

Il governo del Bogd Khan dopo una breve fase “costituzionale” fu abolito nel 1924, ed è proprio in quell’anno che si compie la “missione divina” di Onisaburō.



Ō Sensei nel Far West

L’avventura di Onisaburō e Ueshiba Morihei si inserisce quindi in questo complesso contesto geopolitico ma anche religioso e misterico.

Occorre tener presente del moltiplicarsi di attività imperialistiche del Giappone, in quel fondamentale quadrante geopolitico, al fine di realizzare un’Unità Asiatica guidata dall’unico paese che non aveva subito il colonialismo occidentale ma che ne aveva saputo copiare i *modi di produzione* (e distruzione)⁵.

La Mongolia andava riempiendosi di binari ferroviari giapponesi, e senza dubbio l’impresa del leader spirituale della nuova religione Ōmoto era stata favorita e per molti versi preparata da

membri di forze nazionalistiche giapponesi che vi vedevano una speciale occasione per estendere l’influenza del Sol Levante e per ricavarne preziose informazioni.

L’Ōmoto era del resto reduce dal “primo incidente”⁶ e la severa repressione subita dal governo spinse forse Onisaburō a cercare nuovi e più ampi orizzonti. L’espansionismo giapponese aveva favorito missioni buddhiste *zen, jodō, shingon*, e anche *shintō*, in Corea, Cina e naturalmente anche in Manciuria dove si favoriva in ogni modo l’arrivo di coloni giapponesi. Anche le nuove religioni ebbero il loro spazio nella conquista del *Far West* giapponese. Malgrado gli sforzi i flussi migratori prima del ’30 furono scarsi, ma dal 1936 il progetto prese corpo.

Parto, allora vieni anche tu per la vasta pianura della Manciuria settentrionale che si estende per migliaia di chilometri senza limiti. Il territorio della Manciuria ci attende.

Canto di propaganda

Segni celesti

Il 21 febbraio del 1921 Onisaburō ad Osaka vede Venere e la Luna brillare in modo insolito. Nel dicembre del 1923 osserva il Sole, la Luna e Venere perfettamente allineati verso Nord. Infine il 12 febbraio 1924 osserva per la terza volta in pieno giorno Luna e Venere brillare in modo eccezionale. Per Onisaburō era il segno definitivo che sanciva la sua missione divina.

Ecco il discorso fatto alla vigilia della partenza:

... l’Ōmoto non è come le religioni convenzionali che guardano al mondo come impuro e indesiderabile e che aspirano solo ad un paradiso postumo. Credo siate tutti al corrente delle rivelazioni secondo le quali “dopo il *setsubun*⁷ del 1921 Dio condurrà lo spirito di Henjōnyoshi verso un luogo dove altri non possono andare”. Questa profezia si manifestò senza il minimo dubbio il 21 febbraio mentre, come sapete, ero imprigionato a Kyōto. Questo 12 febbraio, dopo il *setsubun*, ho nuovamente presentato nel profondo che una missione divina mi è stata conferita e mi spinge ad andare *là dove le persone non possono recarsi facilmente*.

Rivelerò il Grande Spirito dell’Origine di questo Paese, credo fermamente che questo Spirito non sia quello dell’aggressione e della assoggettamento, ma mostrerò al mondo la Via divina [...]. È impossibile dirigere il mondo con la forza

1. Il termine Manciuria risale infatti solo al XIX secolo, Cfr. E. L. Herisson, *L’expédition en Mongolie de Deguchi Onisaburō avec Ueshiba Morihei - fondateur de l’aikido*, Cénacle de France, 2017. Questo libro sarà la nostra principale fonte di informazioni sul viaggio del Fondatore col suo maestro.

2. Léonid Youzéfovitch, *Le Baron Ungern, Khan des steppes*, Editions des Syrtes, 2001, pp. 14-23.

3. Léonid Youzéfovitch, *op. cit.*, p. 190.

4. Léonid Youzéfovitch citando il dialogo di Ungern con Ossendowski irride le sue imprecise e “incolte” citazioni bibliche. Ma non si rende conto che Ungern cita quasi testualmente la *Lettera di Prete Gianni*, testo medievale dove si racconta di questo mitico sacerdote-re a capo di un edenico regno asiatico che estende la sua influenza dall’India alla Mongolia fino alla Persia e che avrebbe la facoltà di scatenare le orde dei “popoli” più feroci come Gog e Magog che Alessandro Magno aveva rinchiuso “*fra monti altissimi. [...] Certo... usciranno dai quattro angoli della terra prima della fine del mondo*” accerchiando Roma. Cfr. *Lettera di Prete Gianni*, a cura di G. Zaganelli, Luni Editrice, 1994.

5. Era un’idea diffusa negli ambienti più disparati e distanti ideologicamente. Anche Okakura Kakuzō era convinto che il Giappone avesse il compito di guidare l’Asia attraverso il buddhismo Mahayana “*il grande bacino montano dal quale l’India riversa sul mondo i suoi torrenti di pensiero...*”, che può incarnare l’unità dell’Asia secondo il modello dell’Impero Asoka. Okakura Kakuzō, *Lo spirito dell’arte giapponese*, Firenze, Luni, editrice, 2006, p. 78.

6. Si veda scheda a p. 30.

7. Cerimonia del lancio dei fagioli per scacciare i demoni nel giorno che precede il cambio di stagione.

8. Kisshumaru Ueshiba, *A life in Aikido: The Biography Of Founder Morihei Ueshiba*, Kodansha International 2008. Cit. in E. L. Herisson, *op. cit.*, p. 96.

9. Le numerose società segrete sorte durante il periodo Meiji erano spesso uno spazio ultranazionalista che non prevedeva mai aperte rivolte al potere costituito ma una rete che infiltrava i posti chiave del Paese e diversi agenti all'estero.

10. E. L. Herisson nel testo che abbiamo citato lo avvicina a Kawatsura Bonji (1862-1929) il maestro di *misogi* dal quale il Fondatore avrebbe ripreso il *tori fune*.

11. "Calmare lo spirito e tornare al divino" (v. oltre).

12. Il dio del Nord est Ushitora no Konjin ha nella cosmologia Ōmoto un ruolo centrale: oltre ad essere la fonte della rivelazione di Nao Deguchi, è identificato da Onisaburō con il *kami* Kuninotokotachi (che Yoshida Kanetomo, eminente riformatore e "unificatore" dello *shintō*, spiegava essere un nome del dio primo Amenominakamushiki). È quindi il *kami* destinato a restaurare il mondo alla fine dei tempi e identificato da Ō Sensei con il Buddha Miroku. Cfr "Il vero *budō*" in *Aikido* LIII giugno 2021, p. 33.

13. Si tratta di un riferimento ai 33 cieli che si innalzano sopra il monte Sumeru al centro dell'universo. I 33 cieli sono governati da Indra dal picco celeste (identico al Takamahara). A livello microcosmico corrispondono ai 32 segni + uno che permettono di riconoscere un Buddha. E. L. Herisson, *op. cit.*, p. 112.

14. E. L. Herisson, *op. cit.*, p. 120.

militare o culturale. Credo che questo compito possa realizzarsi solo dal potere di una nuova religione libera dalle vecchie convenzioni, una religione essenzialmente di Unione spirituale. [...] Non c'è all'orizzonte alcun segno di figure religiose straordinarie, ed è inutile dire che sarebbe folle contare su delle religioni più estinte che attive.

Preparativi "terrestri"

I retroscena dei preparativi della missione di Onisaburō sono poco chiari, riportati in modo difforme dalle diverse fonti note. Il leader dell'Ōmoto sarebbe stato influenzato da Yano Yutarō, il primo – secondo Kisshumaru Ueshiba – a dare l'idea del viaggio⁸. Yano era stato cooptato dalla società segreta⁹ Chōkokukai che aveva un proprio piano (avallato dai fautori del ritorno dei Qing e da alcuni indipendentisti mongoli) per creare uno stato indipendente che comprendesse Corea, Manciuria e Siberia (il cui nome sarebbe stato Kōraikoku). Al piano serviva un religioso carismatico. Onisaburō pare fosse stato coinvolto su richiesta di Okazaki Tēsshū che ne aveva ammirato le calligrafie. Yano Yutarō era un capitano della Marina militare molto interessato al mondo invisibile e aveva studiato molti metodi di concentrazione mentale, ipnosi e di potenziamento psichico.¹⁰ Fu quindi attratto dalle tecniche insegnate in ambito Ōmoto e visitò Ayabe (la sede del gruppo) nel 1917 dove ricevette l'iniziazione al *chinkon kishin*¹¹.

L'Ōmoto era allora divisa tra i fedelissimi della fondatrice Nao e il gruppo che seguiva Onisaburō il quale reinterpretava il *corpus* scritturale della scuola; lo stesso Yano durante il lungo periodo passato ad Ayabe avrebbe dato una propria interpretazione del *Fudesaki* (gli scritti inviati a Nao dal dio Konjin¹²).

Nel 1923 Yano si ritirò dalla carriera militare e viaggiò in Cina – come suggerisce sempre Kisshumaru Ueshiba – probabilmente per raccogliere informazioni strategiche.

La missione mongola di Onisaburō si inserirebbe quindi in una grande operazione di spionaggio.

Il viaggio

Onisaburō partì quasi di nascosto il 13 febbraio del 1924 dalla stazione di Ayabe con il sacerdote ōmoto Matumura Masumi e due uomini di scorta; a Kameoka (secondo centro Ōmoto) si aggiunsero Nada Otokichi, il barbiere, e Ueshiba Morihei, che si era occupato dei preparativi. Yano li attendeva nella capitale. Onisaburō, Matsumura, Nada, Yano e Ueshiba si imbarcarono quindi per la Corea e raggiunsero Mokuden in treno dove furono accolti da membri dell'Ōmoto.

Onisaburō avrebbe incontrato il giorno stesso Lu Chan K'uei (Lu Zhankui), eroe dei *bazoku* (banditi a cavallo) manciù.

i due si fecero vicendevolmente una forte impressione e l'oracolo convocato [...] affermò che Onisaburō incarnava le 33 forme essenziali del bodhisatwa Kannon.¹³

Riconoscendolo come salvatore Lu gli chiese un'armata per liberare la Mongolia, come prima tappa dell'unificazione dell'Asia.

In un secondo incontro furono decise le linee guida della spedizione: venivano create dieci unità militari; il reclutamento era assicurato da una potente società segreta cinese; i colori delle truppe sarebbero stati legati al simbolismo dell'Ōmoto. Molteplici oracoli consultati confermarono le capacità spirituali di Onisaburō.

Tutti i giapponesi adottarono nomi cinesi: Onisaburō divenne Obunsei, Miroku Geshō Dalai Lama (Miroku è il Buddha del futuro e la scelta aveva forse il senso di rimarcare la natura escatologica della missione), ma anche Sun no Mikoto (in quanto rappresentante del *kami* Susanoo). Fu anche inventata una nascita mongola del leader Ōmoto.

Lo Spirito di Miroku Nyorai, disceso dal monte Ryōjiyu in India si diffonde per apparire nel cielo sopra le montagne del Giappone. Precisamente a 512 anni spiega agli uomini le quattro nobili verità e instaura il rispetto della Legge. Poi al tempo della seconda venuta il legame fondamentale del buddhismo appare più chiaramente in Mongolia e come Dalai Lama salva le anime sofferenti di tutti gli esseri riconducendoli al risveglio. Questo all'età di 514 anni.

Versione lamaista di un insegnamento Ōmoto¹⁴



Da sinistra: Matsumura, Onisaburo, Ueshiba, Hagihara, Inoue e Sakamoto in attesa dell'esecuzione capitale.

Fu così creata l'armata divina.

Non possiamo qui soffermarci sulle vicende della stessa, i tradimenti, gli aiuti mancati e le defezioni, che portarono alla disfatta della stessa.

Ci basta ricordare che, infine, l'armata spirituale indipendentista, o meglio quel che ne restava, fu accerchiata nella città di confine di Paintara. Lu Chan K'ue, l'eroe dei *bazoku* con cui Onisaburō si era alleato e i suoi uomini furono subito giustiziati. I giapponesi vennero rinchiusi in una locanda, poi, nel pieno della notte, trascinati nel centro della città tra le traccie di sangue dei loro ex commilitoni. Tutti i membri legati ai servizi segreti si erano dileguati poco prima dell'assedio. Onisaburō, Ueshiba, Matsumura, Nada e altri tre compagni di sventura erano in attesa della fucilazione ma al momento dell'esecuzione un incidente ad un fuciliere del plotone di esecuzione avrebbe dato il tempo ad Onisaburō di pronunciare solennemente:

Anche se il mio cadavere sarà gettato tra i campi della Mongolia, non provo alcun disonore in quanto giapponese. Ascenderò in quel momento in Paradiso e da lì proteggerò il Giappone e il mondo intero. Lontano dal Giappone sono in procinto di divenire un dio sui cieli della Mongolia...¹⁵

I nostri furono invece salvati in *extremis* dall'intervento del Consolato giapponese.

Un buco nell'acqua?

Il mio viaggio in Mongolia fu come lanciare una pietra in mezzo al grande lago che è il mondo. A causa degli *schizzi*¹⁶ prodotti il progetto per il futuro appare difficile. Ma gli accadimenti si producono perché delle persone originarie dell'Asia e dell'Europa si vengano incontro. Questo è il risultato del mio lanciare la pietra...

Kami no Kuni 1925

Al rientro in Giappone la disfatta fu trasformata mediaticamente in un successo. L'Ōmoto doveva ancora coagulare istanze e realtà sociali e culturali disperse (rivoluzionare, tradizionaliste e nazionalismi di varia natura) e sicuramente tutta la vicenda servì da prova e preludio all'invasione della Manciuria del 1931.

Ma al di là delle trame oscure di politici e società segrete, l'avventura mongola fu sia per Onisaburō che per Ō Sensei qualcosa di diverso. Sicuramente per entrambi fu un momento di grande trasformazione. Nel corso del viaggio incontrarono esponenti di diverse tradizioni di alto livello, sia in ambito spirituale (lamaista, sciamanico, taoista) che marziale (si è molto discusso di un possibile in-

15. L. Herisson, *op cit.*, 130.

16. Il corsivo è nostro. Il senso, chiarisce il traduttore, potrebbe essere anche "schizzi di fango". *Ibidem*, p. 237.



L'edizione giapponese de *Il Re del mondo*,

17. “Ueshiba incontrò diversi rinomati maestri cinesi che lo iniziarono alla cosmogonia taoista e al baguazhang (pa kua chang o boxe degli otto trigrammi), che rappresentava la forma più esoterica delle Arti del Pugno Interno.” G. Charles, *Le Rituel du Dragon*, p. 459, citato in <https://simonechierchini.com/2021/01/26/linfluenza-dei-maestri-cinesi-sulla-tecnica-di-osensei>. È vero che la permanenza di Ō Sensei fu di soli cinque mesi (come sottolinea Simone Chierchini) ma non bisogna sottovalutare la capacità di un maestro del rango di Ō Sensei di “rubare” anche solo con gli occhi in pochi istanti.

18. E. L. Herisson, *op. cit.*, p. 133.

19. R. Guénon, *Il re del mondo*, Adelphi, 1977. È uno dei due libri di Guénon tradotti in giapponese 世界の王.

20. “Nel 1924, Onisaburō, Morihei e molti altri membri di Ōmoto si imbarcarono nella ‘Grande avventura mongola’ sperando di localizzare Shambhala e fondare un paradiso in terra”. in M. Ueshiba, *L’Arte della Pace*, 2004 Roma, p. 21. Stevens sostiene peraltro che “Morihei non si rendeva conto degli intrighi politici che circondavano la controversa organizzazione”. *Ivi*, p. 31.

21. La nota sentenza dei kami: “Qui danziamo e cantiamo poiché c’è un kami più nobile di voi” è essa stessa un richiamo a un’ autorità superiore alla stessa Amaterasu ed è in base a questa autorità esoterica rivendicata da Onisaburō che questi risulterà ideologicamente tanto pericoloso per il Governo.

contro con un grande maestro di *pa kua*).¹⁷ Onisaburō forse incontrò (ma le fonti sono incerte) Kohinata Hakurō, il Piccolo dragone bianco allievo del maestro taoista Ge Yuetan, ai vertici della gerarchia taoista manciù, il quale, percepito l’arrivo di Onisaburō, gli avrebbe mandato incontro l’allievo che era un avventuriero di origini giapponesi.

Inoltre durante il viaggio Ō Sensei si confrontò a più riprese con la morte e sperimentò uno spazio-tempo differente, l’autentico *sen sen no sen*, vedendo in anticipo, in forma di luce, le traiettorie dei proiettili. Dal canto suo Onisaburō fu protagonista di molteplici sfide da parte di sciamani locali, come quando fu invitato a porre fine ad un lungo periodo di siccità e in breve tempo fece piovere.

Il profeta artista che in molti giudicheranno – non senza argomenti – un impostore, resta un mistero e malgrado la *débâcle* mongola Ueshiba non smise di accordargli la massima stima. Prima di considerare Onisaburō un truffatore occorre meditare la dottrina che egli, a torto o a ragione, pretendeva di incarnare: *Bankyō Dōkon* 万教同根 (mille credenze un’ Origine), già enunciata nel *Reikai Monogatari* (Cronache dal mondo degli Spiriti) nel gennaio del 1922.

Non solo l’aikidō ma anche l’Ōmoto uscirono dal viaggio dove altri non possono andare profondamente trasformati. Nel caso dell’Ōmoto nel senso di un sempre più forte e per certi versi paradossale internazionalismo:

Le religioni differiscono sicuramente su molti punti, ma secondo l’Ōmoto [...] queste differenze riflettono le diversità delle epoche, dei climi e delle razze [...] Ma nessuna religione deve considerare le altre come inferiori o false a causa di queste differenze. Esse sono gemelle scaturite dallo stesso Creatore e saranno sempre legate per via di questa Origine comune ...¹⁸

In effetti il nome stesso dell’Ōmoto 大本 (la Grande origine/radice) fa riferimento a questa comune sorgente.

Negli stessi anni in Occidente veniva esposta da René Guénon la dottrina dell’origine comune di tutte le tradizioni: la Tradizione Primordiale alla base delle tradizioni storiche, che ne costituiscono adattamenti contingenti (si veda in particolare *Il Re del mondo*,¹⁹ che è del 1927). Essa sarebbe sempre viva seppur nascosta in un Centro inac-

cessibile e governato secondo una tripartizione dei poteri analoga a quella lamaista (Dalai Lama, Panchen Lama, Boghdo Khan) di cui sarebbe il modello diretto con al vertice un’ autorità spirituale pienamente realizzata. Questo re-magio sarebbe *in rapporto con tutti coloro che dirigono il mondo* ed eccezionalmente con individualità particolarmente qualificate e destinate a svolgere un ruolo speciale (il caso di Giovanna d’Arco secondo quanto risulta dagli atti del suo processo). L’occasione del noto e spiazzante libro di Guénon (forse il suo testo meno accettabile per la mentalità moderna) sul quale dovremo tornare, fu il resoconto di viaggio di Ferdynand Ossendowsky (*Bestie, uomini e dei*), pubblicato nel 1922, dove l’autore parla anche del suo incontro con il barone Ungern-Sternberg.

È possibile mettere in relazione l’avventura di Onisaburō e di Ueshiba con la ricerca del Centro supremo, come fa ad esempio John Stevens secondo il quale Onisaburō voleva trovare la mitica Shambhala?²⁰ Oppure, al contrario, che furono essi stessi ad attirare l’attenzione del Centro spirituale in vista di una particolare funzione da svolgere?

È probabilmente impossibile (e sarebbe comunque imprudente) rispondere in modo definitivo a queste domande; ma dobbiamo qui abbandonare ogni pretesa storiografica a favore di una dimensione simbolica ed intuitiva.

È comunque opportuno tener presente che durante tutto il loro periglioso viaggio Onisaburō e Ō Sensei praticarono intensamente il *chinkon kishin no hō* come riportano gli stessi dispacci mandati al Governo dalle spie che avevano al seguito. Di che si tratta esattamente?

Il *chinkon kishin no hō* (Calmare l’anima e unirsi al divino) era uno speciale insieme di pratiche di possessione, guarigione e meditazione miranti ad unificare lo spirito con i *kami* (*kamigari*). Il termine *kamigari* compare nel *Kojiki* in relazione alla danza archetipica di Ame no Uzume (consorte del *kami* protettore dell’aikidō Sarutaihiko): la danza viene eseguita per far uscire la dea Amaterasu dal suo esilio volontario nella Caverna cosmica e riportare così – a suon di schiamazzi e risate – la luce nell’universo.²¹



Morihei Ueshiba immerso nel *chinkon kishin* 1924 (Mongolia)

Tecnicamente il modello per rievocare tale discesa divina sarebbe il leggendario rituale dell'imperatrice Jingū Kōgō. Generalmente esso prevede due figure mediatrici: *saniwa* e *kannushi*. Il processo è attivato dalla lettura di brani sacri e dalla musica. Il *chinkon kishin* fu guardato con diffidenza dalle autorità, e costituì uno degli elementi per il Primo incidente Ōmoto (1920).²² Lo stesso Onisaburō insegna che esistono tre gradi di tale pratica:²³

1) il più basso e sospetto *kamigari* è una forma di possessione non dissimile da quello che si poteva osservare anche in Giappone nell'ambito dello sciamanesimo popolare. Esso può pericolosamente legare il praticante a uno spirito inferiore.

2) la discesa di *kami* superiori anche per guarigioni;

3) l'unione/identificazione (come nelle pratiche più elevate di altre tradizioni) con la divinità, in particolare con Amenominakanushi (Re del centro del Cielo) che rappresenta il Principio stesso.

Ho già avuto modo di segnalare, in uno studio apparso nello *Speciale Ō Sensei* di questa rivista, che il Fondatore invitava i suoi allievi a realizzare solo quest'ultima (e più pura) forma di *kamigari*.²⁴ Ō Sensei spiega che Amenomikanushi va cercato interiormente: "Il cielo è dentro di voi", ha più vol-

ta ribadito. Indubbiamente tale indicazione vale anche per il Re del Mondo e per la sua Contrada nascosta come si può evincere dai pochi insegnamenti tibetani in merito trasmessi in Occidente. In particolare nel *tantra* (testo) del *Kālacakra* (Ruota del tempo o Cicli cosmici), la topografia di Shambhala e la sua rete di sottoregni, strade, villaggi e città è associata alla nostra rete di *nadi* (i canali energetici della fisiologia sottile nel corpo umano). Ma questa stessa tradizione insiste sulla realtà di tale regno dal quale si fa tradizionalmente risalire il testo stesso.

La Via del guerriero

Chögyam Trungpa (1939-1987) maestro tibetano delle scuole Kagyu e Nyngma, iniziò a interessarsi a Shambhala fin da giovane. Aveva incontrato riferimenti al misterioso regno "dove il Dharma non declina", in alcuni testi e insegnamenti tantrici. Più tardi, divenuto abate del monastero Surmang, aveva iniziato a scrivere un resoconto dei suoi studi che sfortunatamente andò perduto durante la fuga dal Tibet. Amici e allievi raccontano che potesse contemplare la misteriosa Contrada concentrandosi su uno specchio.

22. Lo psicologo Nakamura Kokyō inviato ad Aya-be su incarico delle autorità diagnosticherà Nao come folle e il suo *Fudesaki* come un falso di fatto riscritto da Onisaburō. L. Herisson, *op cit.*, p. 158.

23. *Ivi*, p. 156-8.

24. Cfr. L. Casadei "Amenominakanushi, Ame no torifune e l'invocazione divina nel *furutama*," in *Aikido* LI, dicembre 2019, pp. 33-37. È possibile ipotizzare che anche per Onisaburō la pratica dello *chinkon kishin no hō* fu trasformata dal Viaggio. Le forme più basse – del resto rese illegali dopo il primo incidente Ōmoto – furono presto abbandonate dall'organizzazione e le ragioni non furono forse solo di "opportunità". Il legame tra Amenominakanushi, origine unica di tutti i *kami* e di ogni realtà e il ruolo attribuito al Re del Mondo, risulterebbe evidente approfondendone le funzioni. Non possiamo qui che rimandare ancora al libro citato di René Guénon.

25. Chögyam Trungpa, *Shambhala, la via sacra del guerriero*, Ubaldini, Roma. Ne esiste anche un'edizione giapponese del 2001 シャンバラ—勇者の道. Trungpa incoraggiò molti suoi allievi a seguire alcuni *dō* giapponesi come il *kyūdō*, lo *shodō* (calligrafia), *kadō* (la via dei fiori), *sadō* (la cerimonia del tè).

26. Saint-Yves d'Alveydre ne *Mission de l'Inde en Europe* 1910, p. 27. L'Agartha rappresenterebbe il cuore della Sinarchia universale, il Governo gerarchico che si contrappone idealmente non solo alle contro gerarchie che dominano il mondo, ma in generale all'anarchia. Nella descrizione "utopistica" dello stesso essa appare spoglia di regole e leggi scritte, senza carceri e pena di morte. Curiosamente il primo capitolo del libro di



Saint-Yves è segnato dal simbolo che Ō Sensei identificava con la sillaba primordiale *Su* e quindi con Amenominakanushi.

27. Guénon mette in luce in estrema sintesi un enorme numero di elementi e di considerazioni inedite su questo Polo e i suoi rapporti con i centri spirituali secondari, rapporto che rappresenta la vitalità spirituale stessa di una tradizione (sia essa religiosa o meno).

28. A. Grossato, in *Esoterismo e religione nel pensiero di René Guenon*, Arkto, 2009 Roma, a cura di A. Iacovella.

29. R. Guénon. Lettera a Vasile Lovinescu, il Cairo 6 febbraio, 1938.

Nel 1977, inaspettatamente, propose di trasmettere in Occidente insegnamenti per laici, ricollegati al Centro nascosto. Questi insegnamenti sono in parte descritti nel libro *Shambhala, la Via del guerriero*²⁵ che raccoglie alcune conferenze ed altro materiale.

Il libro esordisce ricordando che in Tibet, così come in altre regioni dell'Asia, sono diffuse leggende che parlano di questa misteriosa contrada che prende ovviamente molteplici differenti nomi. È la Terra Santa, la Terra dei Viventi, il *Jōdo* (la Terra pura 浄土).

Si tratta dello stesso regno evocato in Occidente da Alexandre Saint-Yves d'Alveydre ne *Mission de l'Inde en Europe* con il nome di Agartha "l'inaccessibile" (alla violenza, all'anarchia)²⁶, ripreso nella già citato *Il Re del mondo*.²⁷ Il Sacerdote-re universale, rappresenta il Polo della spiritualità terrestre (Guénon lo mette in relazione con il biblico ed enigmatico Melchisedek, il re di Salem al quale lo stesso Abramo dovette pagare la decima). Nella sua dimensione universale e primordiale tale Contrada è anche descritta, in tutti questi testi, come regione divenuta, nel corso dell'attuale fase ciclica (il Kali yuga secondo la partizione temporale indù) nascosta, sotterranea e impenetrabile.

Che tale indicazione vada intesa solo in termini simbolici o anche geografici è forse secondario, ma gli autori citati insistono sulla concretezza di tale realtà, il che ovviamente ha prodotto nei commentatori ironia e derisione.

Alcuni studiosi, come J. Godwin hanno sostenuto che il termine Aghartha compare solo negli anni '70 del XIX secolo. Il primo a nominarla sarebbe stato Ernest Renan affermando la necessità di ricostruire nel mezzo dell'Asia un centro degli Asi, Asgard. Ma Alessandro Grossato ha rintracciato nello studio *Aghartha, Agharti o piuttosto Agartu? La "chiave mongola" per il mito tradizionale del "cuore del mondo"*, diversi toponimi che richiamano questo nome in Mongolia e in altre regioni centro asiatiche.²⁸

Ma torniamo alla tradizione tibetana. Il terzo "Panchen Lama" Losang Jetsun Yeshe (1738-1780), scrisse una guida intitolata *Shambhala i lam-yig* (La via per Shambhala) dove si legge che per recarvisi in carne e ossa, serve un particolare

karma positivo, una mente dotata di chiarovegenza, e una buona conoscenza del sentiero "tantrico". In caso contrario ogni tentativo di valicare i confini sarebbe votato allo scacco: demoni, spiriti guardiani (*yaksa* e *naga*) e altre creature terrifiche terranno alla larga viandanti non qualificati. Si tratta del tipico ammonimento iniziatico ai profani che fossero tentati di varcare "certe porte" senza averne le necessarie qualificazioni.

Anche un trattato più recente, *Il grande commentario sul Kalachakra* del XIX secolo, dà indicazioni per raggiungere questa meta nascosta, il territorio si troverebbe a nord del fiume Sita e sarebbe diviso da otto catene montuose, il palazzo imperiale sarebbe costruito in cima a una montagna circolare al centro del paese. Nella stessa tradizione tibetana (sia buddhista che *bon*) sono diffuse leggende che parlano della scomparsa di Shambhala molti secoli or sono.

I sovrani Rigdem continuano tuttavia a osservare i destini dell'umanità e il Re del mondo si manifesterà per salvarla quando, durante il regno del venticinquesimo Kulika, il nostro mondo verrà travolto da un conflitto di proporzioni gigantesche. Shambhala è citata anche nel *Mahābhārata* e in alcuni *Purāṇa* come villaggio di sacerdoti da cui, alla fine del Kali Yuga, emergerà Kalki avatara sul suo cavallo bianco. Lo stesso Guénon fornisce un riferimento in questo senso:

... l'interpretazione secondo la quale il decimo *avatar* sarebbe di razza tartara concorderebbe in fondo, con la tradizione secondo la quale egli deve venire dal Chang Shamballa se ne ammette la collocazione al Nord del Tibet.²⁹

Il mito di Shambhala si confonde quindi con quello del decimo *avatara* della tradizione indù, Kalki, e quindi del Buddha Maitreya (Miroku), e ovviamente con le tradizioni escatologiche di tutte le tradizioni, come in quella cristiana in cui si parla di un Cristo trionfante anch'esso a cavallo di un bianco destriero (proprio come quello che fu donato al barone Ungern e a Onisaburō). Il libro di Chögyam Trungpa non approfondisce la questione e si concentra sugli insegnamenti relativi alla "Via del guerriero" presentati come universali cioè non specificatamente buddhisti. Essi mirano alla piena consapevolezza dello *stato*

primordiale e ne sottolineano la innata bontà. Il suo è un invito a vedere *il Grande sole d'Oriente* riflesso nell'esperienza spirituale, in contrapposizione all'umanità decaduta rappresentata dal *sole del tramonto*. Solo nell'ultimo capitolo l'autore torna a parlare del lignaggio di Shambhala:

... abbiamo parlato dei miti concernenti il regno storico di Shambhala e dei suoi sovrani. [...] Alcuni credono che il regno rimanga ancora nascosto da qualche parte sulla terra, mentre altri considerano questo regno come una metafora, altri credono che, ad un certo punto, esso sia asceso al cielo. Ma, [...] è il regno dello specchio cosmico, *Il regno primordiale sempre alla portata degli esseri umani se si rilassano e allargano la loro mente.*³⁰

Sarebbe possibile tracciare numerosissime analogie tra questa Via del guerriero primordiale e l'*aikidō* e questa relazione meriterebbe di essere approfondita.

Voglio ricordare l'importanza che il Fondatore attribuiva ai *futomani*, che collegano il mondo e i suoi abitanti al Centro Spirituale.

Il re, o se si preferisce i re, di questo Centro "seguono e proteggono le faccende umane"³¹ e sono la manifestazione della Saggezza primordiale (*drala*) che ha tre caratteristiche secondo quanto scrive Trungpa:

- 1) è *primordiale*, "non risale cioè all'età della pietra" ma esisteva "prima che avessimo pensato qualsiasi cosa".
- 2) è *immutabile*, non soggetta a trasformazioni secondo le epoche e non conosce i ripensamenti tipici delle menti agitate.
- 3) è *coraggiosa*, senza dubbi.

quando entrate in contatto con la saggezza dello Specchio cosmico conoscete i *drala* fondamentali, i re Rigden di Shambhala [...] nello spazio aperto e incondizionato della mente stessa. Una volta avuto un contatto con un *drala* fondamentale è possibile che la visione e la saggezza primordiale [...] scendano a livello di percezione umana [...] quando percepiamo la vastità fare irruzione nella nostra percezione essa diviene *drala*; brillante e luminosa.³²

Trungpa spiega che attraverso il *drala*³³ del coraggio, affrontando senza contrapposizione il pericolo, è possibile entrare in contatto con la saggezza del Re del mondo. Nella sua rischiosa avventura a fianco di Onisaburō verso il *luogo dove altri non possono andare* Ō Sensei superò in-

dubbiamente delle prove con un coraggio fuori dal comune, e al suo ritorno in Giappone, negli anni più difficili del Paese, le sue esperienze di unione con il divino si moltiplicarono fino alla visione di Luce descritta dallo stesso Fondatore preceduta da questa rivelazione:

I bambini di tutto il mondo soffrono; i giovani muoiono uno dietro l'altro. Non c'è che un mezzo per arrestare la Guerra. Siamo arrivati a questo punto a causa dell'incapacità di purificare i peccati del Paese. Così la divinità [Re Drago Celeste] si unirà a te e al tuo corpo per far cessare la Guerra. Ero incredulo giudicandomi non in grado di una simile impresa. Ebbi allora la premonizione del tragico bombardamento che sarebbe avvenuto a Hiroshima e Nagasaki. Ma anche se lo avessi annunciato a tutto il mondo non sarebbe servito a nulla. Anzi, ciò avrebbe determinato la mia rovina. Decisi allora di agire serbando il silenzio.³⁴

Consapevole di aver tralasciato molti elementi importanti relativi ai temi trattati, mi auguro che questo breve studio possa essere di stimolo ai lettori di questa rivista. La storia del Fondatore può senz'altro lasciare increduli e sbigottiti, ma per chi voglia approfondirne l'Arte può essere utile ispirarsi al monarca universale Trungpa, coltivando un mente-cuore aperto e pulito, privo di pregiudizi ed altre distorsioni egoiche (*mu ga*).

Nel libro *Shambhala* da cui abbiamo iniziato l'ultima parte del nostro viaggio, compare l'idea di "salire su un veicolo spirituale, provvidenziale": quest'idea corrisponde nella progressione della pratica descritta dal maestro Tada all'espressione giapponese *noru* (salire su). Il "lasciar andare" (pacificare la mente - *chinkon*) del praticante si incontra qui con questa spinta ascendente (unirsi al divino - *kishin*) che nella tradizione di Shambhala riportata da Trungpa viene rappresentata dal "cavallo di vento" (*lung-ta*).

Lung significa 'vento' e *ta* 'cavallo'. Invocare il *drala* interno è l'esperienza del far alzare questo cavallo, sollevare un vento di forza e di gioia e cavalcare, o dominare, quell'energia.³⁵

Si tratta dell'energia della base, che scaturisce luminosa dal "proprio" centro, essa non è domabile dall'ego, ma può essere invocata nel proprio cuore, anche quando le tenebre esteriori sembrano avvolgere ogni cosa.

30. C. Trungpa, *op. cit.*, p. 127. Il corsivo è di chi scrive.

31. *Ibidem*, p. 124. Anche Guénon scrive "Il Re del mondo - avrebbe detto un lama ad Ossendowsky - è in rapporto con tutti coloro che dirigono i destini del mondo."

32. C. Trungpa, *op. cit.*, p. 128.

33. *Dra* significa 'nemico' o 'antagonista' e la 'sopra'. *Drala* dunque è traducibile letteralmente con 'sopra il nemico', 'oltre il nemico'. "Drala è la saggezza incondizionata e la forza del mondo che stanno al di là di ogni dualismo; drala, quindi, è al di là del nemico o del conflitto. E la saggezza al di là dell'aggressività. E la saggezza naturale e la forza dello specchio cosmico che sono riflesse sia in noi che nel nostro mondo di percezioni." *Ibidem*, p. 128.

34. L'unione tra il Fondatore e il *kami* Ame no Murakumo Kuki Samuhara Ryūō descritta nel numero precedente di questa rivista, *Shōchikubai no ken* in *Aikido* 2022, pp.16-18.

35. *Ibidem*, p. 84. Nella tradizione tibetana il cavallo del vento è generalmente associato alle bandierine di stoffa colorate nei cinque colori appese sulla cima che prendono lo stesso nome (*lung-ta*). Si crede che preghiere e benedizioni possano essere trasportate dal vento. Pare la tradizione sia precedente al buddhismo: la si ritrova infatti nel più antico *bön*.





Sopra: La foto a corredo di un articolo sul *Primo Incidente Ōmoto* (12 febbraio 1921) mostra un edificio dell'Ōmoto distrutto dalle autorità. Allarmato dalla crescita dell'Ōmoto, il governo giapponese condannò la setta considerata sospetta e fuori controllo per lesa maestà. Tra le costruzioni distrutte figura la tomba di Nao (la fondatrice del movimento) che aveva le fattezze (considerate blasfeme) di un sepolcro imperiale.

Sotto: La devastazione del *Secondo Incidente Ōmoto* (8 dicembre 1935) in una foto pubblicata sull'*Asahi Graph* di Osaka. Le autorità tentarono di estirpare l'organizzazione (che era divenuta pericolosamente grande ed influente) dal Paese. Vi furono più di 3000 arresti e almeno diciassette morti. Fino al 1945 le attività del gruppo vennero proibite e la sua nuova guida Sumiko, moglie di Onisaburō, tenuta in prigione. Nel 1945 il tribunale giapponese chiuse definitivamente con una assoluzione il caso.



Kotodama 言霊

La parola *kotodama* deriva dall'unione di *koto* 言 “parola, discorso” e *tama* 霊 “spirito, anima”. Ma *koto* こと può anche essere letto come 事 “cosa, situazione, avvenimento” e *tama* come 魂 “anima, spirito di un defunto, fantasma”.

Nel *kotodama* la parola non rappresenta la realtà comunemente intesa, né è piuttosto l'intima essenza, la vera realtà. La prima referenza al *kotodama* si trova nella raccolta poetica *Manyōshū*:

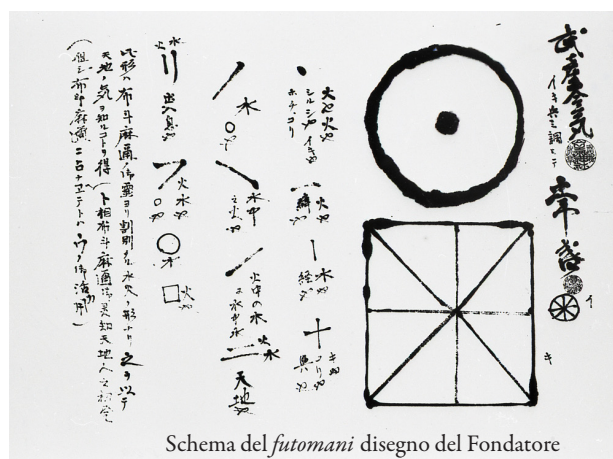
Il paese di Yamato / il magnifico Paese / del Sovrano
divino / il Paese dove il *kotodama* / porta buona sorte

Il *kotodama* arcaico fu presto eclissato dal buddhismo esoterico (dove è presente una pratica del tutto analoga) ma riemerse – come da torrenti carsici – già nel periodo Edo specie nell'ambito delle discussioni sulla natura della lingua giapponese per poi assumere un ruolo importante nel periodo Meiji. È comunque probabile che esso sia sopravvissuto, specie negli ambienti rurali ed in alcuni contesti sacerdotali come sapere esoterico.

Deguchi Onisaburō (Ueda Kisaburō) avrebbe appreso il *kotodama* dalla nonna Uno che aveva ereditato la pratica, assieme ad una buona conoscenza dei classici, dal bisnonno Nakamura Kōdo.

Nonna Uno insegnò a Deguchi le basi della cultura e della letteratura tradizionale assieme a quelle del *kotodama* per il quale il giovane sembrava particolarmente versato. Si racconta che recitasse spesso i fonemi di base AIUEO in luoghi isolati. Studiò anche presso il centro zen Kongōji. Parallelamente esercitò il suo precoce talento nelle arti figurative.

(Cfr. E. L. Herisson, *L'expédition en Mongolie de Deguchi Onisaburō avec Ueshiba Morihei - fondateur de l'aikido*, Cénacle de France, 2017, pp. 140-144.)



Appunti sul *kotodama* in relazione all'*aikidō* (seconda parte)

di Luigi Gargiulo

Senza comprendere il *Kojiki*, non puoi afferrare la realtà dell'*aikidō*

Ō Sensei

Il *Kojiki* (Storia degli avvenimenti antichi), comprende la versione giapponese del racconto della Creazione. In questa “Genesi” è possibile trovare una spiegazione simbolica delle due qualità opposte della natura, ovvero in quanto funzioni universali, dei *kami* che le simboleggiano. Per Ō Sensei l'espressione stessa *kami* rappresenta fuoco (*ka*) e acqua (*mi*) che ruotano a spirale e si avvolgono a vicenda. Questa danza risuona nella parola *karami*, “avvolgere intorno o circondare”. La funzione creativa del *kami* è poi simbolicamente espressa attraverso cinquanta (o settantacinque) sillabe base del *kotodama*; a cominciare dal, vasto vuoto (*mu*), e dalla sua espressione creativa (*su*). All'interno della nebbia indistinta (*musu*), spontaneamente, appare un punto. Da qui la vibrazione primordiale si estende in tutte le direzioni.

L'espansione che dà vita a tutte le cose è compassione infinita, il *kotodama* A. Il punto da cui si espande è la radice della saggezza, il *kotodama* I. Questo è uno dei significati di AI: compassione perennemente traboccante, bilanciata dalla saggezza, la capacità di stare al centro.

Il punto essenziale da cogliere è che queste due forze sono completamente interdipendenti. La compassione (fuoco) e la saggezza (acqua) non possono esistere, o funzionare con successo, l'una senza l'altra. Tentando di aiutare gli altri, senza avere una visione chiara, potresti creare più problemi di quanti ne risolvi. Tuttavia, anche la saggezza senza compassione è morta e fredda.

Per utilizzare i doni della saggezza e della compassione alla radice della nostra *vera natura*, dobbiamo allenare sia il corpo che la mente. Non si può dire di comprendere il messaggio dell'*aikidō* se non siamo in grado di manifestarlo nella nostra pratica fisica.

Nelle parole del Fondatore, *l'aikidō è il modo superlativo per praticare il kotodama*.

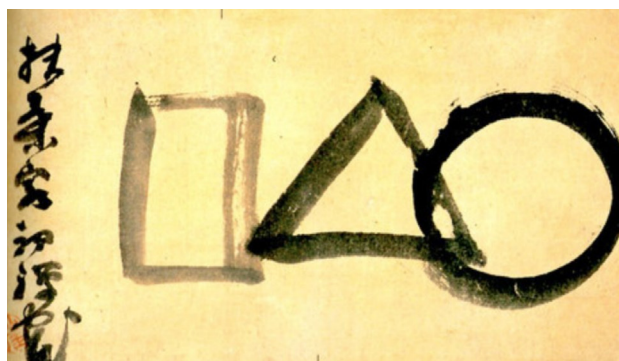
Per molto tempo ho lavorato su questi concetti in relazione alla pratica dell'*aikidō* sul *tatami*, arrivando alla conclusione che l'allenamento fisico da solo potrebbe non raggiungere mai le profondità di ciò che, credo, Ō Sensei voleva esprimere (il maestro Tada del resto ha sempre spiegato che lo studio della parte invisibile sia imprescindibile per superare certe barriere e per non girare in tondo...).

Consideriamo le componenti del movimento e del *ki* secondo il simbolismo caro al Fondatore: *san gen* e *hachi riki*.

San gen - 3 fondamenti

Probabilmente Ō Sensei ha ripreso le figure $\triangle$ $\bigcirc$ $\square$ dal Shingon Mikkyō. Dobbiamo analizzare questi simboli con attenzione.

Il triangolo che rappresenta la "base". Il cerchio la "totalità" e che contiene tutte le possibili variazioni. E il quadrato che simboleggia la "realizzazione".



Il triangolo: nascita, posizione di base e vincere immediatamente (*masakatsu*).

Il Fondatore insegna che: *L'aikidō è la via e il principio per armonizzare Cielo, Uomo e Terra*. Questo può anche essere espresso come armonizzazione di *yin* e *yang*, centrandosi, così come in termini di fuoco, acqua e terra.

La triplice natura del principio universale è mostrata nei tre vertici del triangolo. Il triangolo rappresenta poi l'intento, ciò che dà vita alla polarità (il figlio) e quindi anche direzione al movimento. Quando l'intento è forte, la mente muove il corpo. Come l'intenzione è una qualità fondamentale della mente, la posizione è l'inizio fondamentale della pratica fisica.

Affronta il tuo partner con la posizione *hanmi*, che facilita l'*irimi*. Se ti opponi direttamente verso il partner ci saranno molte aperture e sarai in svantaggio. (ō Sensei)

Il triangolo mostra la corretta postura fisica e mentale del *budō*. Molti maestri hanno detto spesso:

Irimi è lo spirito dell'aikidō. La forma dell'*aikidō* è circolare, ma lo spirito è diretto. Il *sen no sen* è ciò che fa dell'*aikidō* un *budō*, entrando nel momento in cui la mente del tuo partner è impostata sul proprio attacco.

Entra nel segno del triangolo. Se la mente è ferma o concentrata sulla reazione all'attacco, non si è in grado di entrare e dare una nuova direzione alla forza dell'attaccante.

Il nostro corpo deve essere rilassato, ma la mente vigile.

Il triangolo che crea il movimento nel cerchio.



Il Cerchio: (entrata circolare), smussare gli spigoli e divenire rotondi – vincere su se stessi (*agatsu*).

Triangolo e cerchio sono due aspetti del movimento a spirale, la forma creativa e energetica della natura e anche dell'*aikidō*. Il cerchio rappresenta la "Totalità", contiene ogni possibile forma, di ogni forma manifesta e quindi di tutti i movimenti.

Ha una potenza più dinamica rispetto a qualsiasi altra forma. Possiamo dividere idealmente il mondo in vibrazioni e forme. La vibrazione è *ki* che crea la forma, è il mondo invisibile. Il mondo del movimento e della forma inizia con l'espansione in tutte le direzioni, un cerchio perfetto.

La forza motrice di questa espansione è l'intenzione (I). Stando al centro assoluto di tutte le cose si può aprire con forza a spirale. Come scrisse il Fondatore: *Prima, durante e dopo la tecnica, aprite nelle sei direzioni*.

Espandendo (A) dal nostro centro fisico (I), manifestiamo la perfetta armonia di *yin* e *yang* (Ai). Nello *shintō* questo è rappresentato dal simbolo *Su*, il potere creativo della Natura. È un cerchio con un punto al centro. Il cerchio rappresenta l'universo infinito. Il punto centrale l'intenzione, il primo movimento della mente.

Lo spirito dell'*aikidō* è diretto, (*irimi*), ma la sua forma è circolare. Un cerchio crea una linea retta, che in realtà è un cerchio ancora più grande. Questo è lo scambio di fuoco (E) e acqua



(I). Nello *shintō* è detto: *Il fuoco si muove e l'acqua si muove*. In altre parole, la mente (Intento) muove il corpo. Senza sviluppare un forte intento e attenzione senza attaccamento né ossessione (come spesso insiste Tada sensei) non possiamo parlare di *ki*.

La forma circolare e il movimento dell'*aikidō* mantengono il tuo partner fuori dalla sua sfera di influenza. Il Fondatore ha detto: *Se riesco a condurre il mio partner fuori dalla sua sfera di influenza, sarà facilmente controllato*. Quando il tuo partner attacca, è come se stesse cercando di trattenere una grande palla che si sta espandendo e ruotando. Non c'è collisione di forza, tuttavia viene immediatamente spostato o sbilanciato.

Esegui la tecnica nel segno del cerchio. La nota frase di Ueshiba Morihei significa che la tecnica dovrebbe essere eseguita con il cambiamento circolate del nostro *hanmi* (*tenkan* o *kaiten*). Questa svolta (Fuoco) è accompagnata da *ki* (Acqua) ascendente e discendente sui lati destro e sinistro del nostro corpo.

Infine, la forma unica della tecnica dipende dall'arco delle braccia. Sebbene la parte superiore e inferiore delle braccia siano linee rette, devono muoversi come cerchi. Questo è sottile e difficile da comprendere; deve essere tramandato da insegnante a studente. L'arco delle braccia si chiama *enkatsu*. *En* è un cerchio e *katsu* significa appianare le cose ed eliminare le difficoltà. Sebbene molte tecniche di *aikidō* provengano da arti più antiche, la forma circolare e fluida dell'*aikidō* è abbastanza peculiare.

Le persone spesso cercano di creare artificiosamente forme a spirale nella loro tecnica. Non è corretto, piuttosto bisogna muovere il corpo secondo i principi dell'*Aiki*, o *yin* e *yang*, e la forma corretta emergerà. Questo è il significato di *tai sabaki*, ovvero "giudizio/comprendimento in movimento".



Il Quadrato: controllo di stabilità permanente e qui e ora (*katsuhayabi*). Il quadrato è il solido fondamento da cui dipende l'attività del triangolo e del cerchio. Il triangolo rappresenta un intento che dallo spirito si protende creando nel cerchio movimento e forma. Il quadrato porta questo processo al suo compimento. È la stabilizzazione.

La parola giapponese per quadrato è *shikaku* o "quattro angoli". *Shikaku*, tuttavia, può anche significare "competenza" o "maestria". Il triangolo e il cerchio rappresentano la direzione e la forma, ma senza quadrato non c'è stabilità ed efficacia. Il quadrato è la Terra, la base della "Montagna".

Nelle parole di Ō Sensei:

La potenza viene dalla Terra, la direzione viene dal Cielo.

Il monaco Takuan si riferiva alla maestria nei termini di *fudoshin*, corpo/mente inamovibili "la mente inamovibile è la mente che è costantemente in movimento". In altre parole,

sebbene sia irremovibile, non è mai attaccata o bloccata su nessuna cosa. Ō Sensei si riferiva alla stessa idea nei termini *Takemusu Aiki*, solitamente interpretato come la creazione continua e spontanea di nuove forme.

Take è il continuo scambio di *yin* e *yang* e *musu*, è *Musubi*, che armonizza le forze di *yin* e *yang*. Per fare ciò, il maestro deve essere a casa, al centro, tra quelle forze e bilanciarle liberamente. Ō Sensei si riferiva a questa capacità come *Ame no Uki Hashi ni Tateru*: Stare in piedi sul ponte fluttuante celeste.

Armonizzare le forze di *yin* e *yang* significa portarle sotto controllo. Questo è stato espresso dal Fondatore come *Blocca il tuo partner (osae) nel segno del quadrato*. *Osae* non è solo quello di abbattere fisicamente qualcuno. Significa anche calmare, raccogliere interiormente il *ki* e portare le cose in uno stato di armonia. Il quadrato rappresenta il perfetto equilibrio di *yin* e *yang*, e gli Otto Poteri (*bachiriki*).

Una delle chiavi per poter capire l'*aikidō* è lo studio del complesso universo della complementarità, si può fare attraverso lo studio di *bachiriki*. L'*aiki* è integrazione di due o più *ki*, che normalmente si esprime nei ruoli di *uke* e *nage* (*tori*) nella nostra pratica. *Yin* e *yang* (in giapp. *yin* e *yo*) sono spesso intesi come positivo e negativo contrapposti, ma uno non sarebbe senza l'altro, come possiamo vedere in un'infinità di esempi in natura a partire dalla stessa qualità umana di uomo e donna. L'*aikidō* manifesta questa complementarità e la riporta ad Unità, come sancisce il principio dell'*Ichirei*.

Il futomani nella mitologia shintō

Nella *Bibbia* è scritto che il mezzo creatore di Dio è il Verbo (*Genesi*) e questo per uno scienziato potrebbe essere difficile da accettare ma, come diceva Tesla, se vuoi capire l'universo devi farlo in termini di frequenze e vibrazioni. Non dovrebbe quindi stupire trovare in tutte le tradizioni riferimenti analoghi al rapporto tra vibrazione primordiale e realtà.

Il *kotodama* è suono e vibrazione, vibrazione che si manifesta in modo da ordinare la manifestazione.

Toyoke, signore del Santuario di Ise, ha elaborato una tavola utilizzando 51 simboli-strumenti fonetici per rappresentare 49 *kami* che risiedono nell'Altopiano celeste (*Takaamahara*), un regno invisibile per l'uomo. Questa conoscenza sarebbe stata consegnata all'ottavo imperatore giapponese.

La spiegazione del *futomani* è estremamente complessa perché è stata avvolta nell'oscurità quasi dalla sua creazione e solo nel 2006 ne è stata permessa l'indagine agli studiosi della mitologia. Il mito vuole che la divinità che rappresenta l'energia creativa del Sole, Amaterasu Ookami nata da un *misogi* da Izanagi no Kami ordinò ai nobili che la circonda-

vano di realizzare il *kotodama*, allora essi scrissero molti versi tra i quali Amaterasu selezionò 128 poesie, piene di saggezza. Si racconta che avessero capacità divinatorie, quindi li donò all'imperatore. Questo è documentato nei trattati e nei rituali di divinazione *shintō*.

Che c'entra tutto questo con *hachiriki*? Io credo che per capire *hachiriki* si debba passare attraverso lo studio del *kotodama*.

Aikidō e gli otto poteri.

Il flusso naturale del respiro, necessario per vivere, segue costantemente due azioni inverse. Sviluppando e studiando i processi di interazione tra *yin* e *yang* comprendiamo perché sono state generate le quattro coppie di forze creatrici: *gyo-kai* coagulazione e dissolvimento, *bun-gou* separazione e riunione, *dou-sei* movimento e immobilità, *inn-chi* attrazione e liberazione. Complessivamente otto qualità in continua interazione. I singoli *kanji* che rappresentano ciascuno degli otto poteri sono stati tradotti, ma senza chiarirne significato profondo e come si relazionano alla nostra pratica aikidoistica. *Hachiriki* è passibile di varie interpretazioni, in particolare ricollegandolo al taoismo spesso è stato messo in relazione agli otto trigrammi dell'*I-ching* frutto delle combinazioni di



yin e *yang*. Io qui esporrò il frutto della mia esperienza di studio a Kameoka e Ayabe presso l'Ōmoto.

Gli otto poteri riassumono tutti i poteri naturali. La natura non è mai unidirezionale ma esprime nelle sue

manifestazioni l'equilibrio dinamico delle forze. Ciascuno degli otto poteri è un'entità che si manifesta solo nell'interazione con il proprio opposto. Le implicazioni sono numerose, ma qui è necessario attenersi a una spiegazione introduttiva sintetica. Bisogna rappresentare gli 8 Poteri all'interno di un quadrato che rappresenta la "variazione infinita" che il Fondatore chiamava *Takemusu Aiki*.

凝 *Gyo* – 解 *Kai* Coagulazione - Dissolvimento

(movimento cielo-terra) —> A

La stabilità del corpo non è uno stato rigido; il movimento interno crea coagulazione e soluzione. L'affermazione *Movimento a riposo e riposo in movimento*, indica questa realtà. La stabilità è il fondamento del controllo su cui poggia la pratica. L'espressione esteriore della maestria nella tensione e rilascio è la gentile emanazione del *ki*, un'aura pacifica che riflette qualunque cosa venga prima di essa.

分 *Bun* – 合 *Gou* Separazione e Unità

(movimento Cielo/Terra) —> O

L'unità è il mondo dello spirito, e la separazione è il mondo manifesto o fisico. In realtà due aspetti inseparabili di un'unica realtà. Il nostro movimento fisico dovrebbe essere indipendente dal nostro *partner*, ma completamente unificati attraverso il *ki*. Solo in questo modo è possibile ottenere libertà di movimento e armonia con l'ambiente che ci circonda. In mancanza di questa comprensione non possiamo evitare il conflitto.

動 *Dou* – 靜 *Sei* Movimento - Riposo

(movimento Fuoco/acqua) —> E

Il movimento del fuoco precede il movimento dell'acqua. In altre parole è la mente che si muove quindi il corpo si muove. Nella pratica dell'*aikidō*, la proiezione della mente deve passare attraverso il *partner* prima che venga stabilito il contatto fisico. "Immobilità" non significa "stagnazione". Le tecniche devono essere sempre eseguite in movimento. L'acqua (quiete) è una spirale avviluppata. È la conformità a questo principio che reindirizza la forza esterna, placandola e creando forme armoniose.

Nella pratica dell'*aikidō* il principio di *dou* e *sei* (sempre nell'interazione fuoco/acqua si manifesta come Movimento prima del contatto e *kuzushi* (coscienza dell'equilibrio del partner) al contatto. Se non riceviamo il nostro partner con una rotazione ci sarà una collisione di forza (e la forza contro la forza uccide l'Aiki). A questo punto gli aspetti spirituali di questi due poteri dovrebbero essere alquanto chiari. Il fuoco è il movimento libero, l'aspetto creativo della mente. Quando questo *ki* viene indirizzato secondo il Principio superiore, armonia e un ambiente pacifico sono il risultato naturale. Questo è impossibile se si è egoisti.

引 *Inn* – 弛 *Chi* Tensione - Rilascio.

(attività fuoco /acqua)—> I

La tensione è intenzione, il fuoco nell'acqua. È ciò che dà vita a *yin* e *yang* e quindi al movimento, come rilascio della tensione. Questo movimento iniziale è la forza esplosiva del *ki*. In *aikidō* è il *de-ai*, che esce per incontrare la forza del nostro partner.

Con l'espiazione c'è liberazione, ma l'intenzione rimane presente. Ciò consente l'assorbimento e il nutrimento del *ki* all'interno. Saotome *sensei* chiama questo processo *bio-feedback*. In altre parole, allungarsi ha lo scopo di ricevere fisicamente e unirsi con il nostro *partner*.

Ognuna di queste quattro coppie ha un lato tecnico, relativo alla pratica dell'*aikidō*, e un lato spirituale, che si riferisce alla nostra vita quotidiana. In realtà le quattro coppie si completano a vicenda e non possono esistere come entità separate. L'unità di Cielo e Terra, di Acqua e Fuoco crea degli Otto Poteri. Il cielo e il fuoco sono forze *yang*, terra e Acqua *yin*.

Tutta la filosofia e la medicina orientale ricorda che l'uomo nasce dall'interazione di cielo terra, acqua e fuoco, il *ki* in continua espansione che crea tutte le cose.

Considerazioni pratiche sulla tecnica

Qualsiasi sia la tecnica presa in esame tutte queste qualità dell'energia, *hachiriki*, sono sempre presenti. E simultaneamente.

Non c'è una rotazione che non comporti un costante controllo del centro di *uke*. Dovremmo sempre ascoltare il nucleo di ciò che avviene e renderci conto che non c'è spinta verso l'esterno a cui non corrisponda un ritiro dentro di noi, non c'è espansione senza una coagulazione interna. L'unione col *partner* non può prescindere dalla propria libertà di movimento. La percezione che deve essere presente ai nostri sensi è quella della spirale. La cui dinamica fisica è la TORSIONE. Per torsione io intendo il movimento di ogni nostra parte del corpo: delle mani, dell'anca, della colonna vertebrale, piedi e gambe. Solo la consapevolezza della torsione, che enfatizza la posizione centrale vuota, crea l'equilibrio necessario a sentirsi sempre al centro dell'universo. Faccio qualche esempio:

pensiamo a *ikkyō*, la prima tecnica che abbiamo imparato, *ikkyō* è lo studio del controllo immediato, la tecnica deve essere terminata nel momento in cui si tocca il *partner*, o anche prima. Se cerchiamo di spingerlo ci allungheremo troppo rendendoci vulnerabili (è l'errore più comune). Bisogna lasciare che le nostre braccia si appoggino semplicemente e trasferire sul *partner* il nostro peso corporeo. Qualsiasi tentativo di metterlo a terra con la forza delle braccia interrompe la naturale creazione della forma e crea uno squilibrio sotto i nostri piedi, si perde quindi verticalità, che è ciò che da origine alla potenza. Bisogna assorbire completamente il pieno contatto col *partner*, fino a quando non lo sentiamo nell'*hara*, poi espirando fondersi col *ki* del *partner*, in questa maniera lo sposteremo senza sforzo, muovendo solo noi stessi.

Pensiamo ora al *kokyū-hō*, l'*hara* agisce come un vuoto, che attira il *ki* del cielo e della terra attraverso le braccia, ed è percepito internamente come una gentile qualità che riempie tutto il corpo, braccia comprese. Se pensiamo a spingere il *partner* di lato non funzionerà o vi stancherete subito, bisogna usare il *kokyū* per assorbire l'energia sua e dirigerla quindi senza sforzo, per fare questo il segreto è stare in un centro attivo e rotante. Tutto ciò dovremo verificarlo praticando e studiando insieme.

Considerazioni conclusive

Gli antichi, capaci di percepire la grande energia della natura,

l'energia universale dietro ogni cosa, antropomorfizzavano i movimenti di quell'energia per trasmettere quella conoscenza alle generazioni future in forma di miti e storie di dei. Per il Fondatore, il *Kojiki* non era semplicemente una raccolta di racconti mitologici, ma un'esoterica illustrazione dell'organizzazione del *ki* e dei metodi per utilizzarlo.

Centratura 中心力, concentrazione della forza *shūchū-ryoku* 集中力, potenza del respiro *kokyū-ryoku* 呼吸力, movimento a spirale *rasen no ugoki* 螺旋の動き e connessione del *ki* *kinomusubi* 気のむすび, tutti i principi dell'*aikidō* sono simboleggiate dalle storie dei *kami* e, senza dubbio, le opere dei *kami* descritte nel *Kojiki* rivivono nell'*aikidō*. Li mettiamo in pratica attraverso il corpo.

Le tecniche non sono l'*aikidō*, l'*aikidō* si esprime attraverso le tecniche, quindi il movimento stesso ha all'interno un prezioso nucleo che ci unisce alla creazione dell'universo, alla natura dell'universo.

Anche l'armonizzazione con le condizioni esterne, l'adattamento ai cambiamenti naturali, fa parte dell'*aikidō*.

Facendo tutto questo, potremmo (fosse anche solo per un attimo) unirci all'universo, sincronizzando in suo dinamismo con il nostro e incorporandolo.

Non dovremmo mai essere bloccati in una forma, ma piuttosto consentire al principio dell'*aikidō* di indirizzare sentimenti, pensieri e movimenti. Radicati sulla terra, fonte della forza, e guardando al cielo, ovvero al Principio, trarne l'orientamento; questa è la via verso la libertà spirituale. Questo è anche il senso profondo di *kinomusubi*, ossia collegarsi, unirsi al *ki*, per promuovere la vita.

E questa credo sia la ragione per la quale il movimento stesso dell'*aikidō*, quando lo pratichiamo senza un fine specifico, provoca gioia e voglia di vivere.

Nell'ultimo periodo della sua vita Ō Sensei ha spesso sostituito la *ai* di armonia 合 con *ai* di amore 愛. Comprendendo che "amore" è la più alta forma di armonia. Quindi, seguendo il percorso del fondatore, le indicazioni e i preziosi insegnamenti di Tada *sensei*, possiamo arrivare a una pratica nuova e moderna, ma mantenendo intatto il nucleo antico (il sogno del Fondatore).

foto di Francesca Lucidi



FARSI PICCOLI

L' aikidō come strumento interculturale





FARSI PICCOLI L'aikidō come strumento interculturale

di Cecilia Bartoli

foto di Francesca Lucidi

Racconto di un progetto di formazione in aikidō per bambini e ragazzi in una prospettiva di educazione interculturale.

“Dite: È faticoso frequentare i bambini.

Avete ragione. Poi aggiungete:

perché bisogna mettersi al loro livello, abbassarsi, inclinarsi, curvarsi, farsi piccoli. Ora avete torto. Non è questo che più stanca.

È piuttosto il fatto di essere obbligati a innalzarsi fino all'altezza dei loro sentimenti. Tirarsi, allungarsi, alzarsi sulla punta dei piedi. Per non ferirli”

Janusz Korczak

Il contesto del progetto

Vivo e lavoro in uno dei quartieri di Roma più densamente popolato da cittadini di origine straniera, da anni organizzo progetti di educazione interculturale, formazione e costruzione comunitaria all'interno dell'Associazione Asinitas APS.

Se si vuole dare uno sguardo all'Italia di domani bisogna fare una passeggiata a Torpignattara, il nostro contesto sociale è un vero *laboratorio sociale a cielo aperto*: sempre più simile a tante periferie europee che vivono e raccolgono il fenomeno migratorio da molto tempo, modello per molte periferie italiane che invece vi si affacciano da poco più di quindici anni e si trovano ancora oggi, cariche di tensione sociale poco gestita dalle istituzioni, acuita dalla crisi economica, dai retaggi ideologici malamente manipolati dalla politica e impegnate nella difficile interazione tra le comunità conviventi.

Ma questi territori di confine sono anche luoghi di sperimentazione, di grande creatività sociale, di costruzione spontanea o voluta di *contesti meticci* e di scambio interculturale e spostando il proprio punto di vista per collocarlo saldamente sotto il metro e cinquanta, tutta la prospettiva cambia. È bello osservare il modo naturale in cui le giovani generazioni sviluppano una sintesi tra la cultura familiare d'origine e quella del contesto sociale in cui studiano e crescono, e vedere come entrano in relazione e consolidano legami, le dinamiche di inclusione/esclusione discusse dagli adulti, gli stereotipi, i pregiudizi e i conflitti sbiadiscono sensibilmente.

Qua a Torpignattara ormai siamo alla seconda generazione, per alcune comunità anche alla terza. La lingua appresa socialmente porta gli accenti, le cadenze, le sgrammaticature tipiche di una lingua mescolata con la lingua madre del paese di origine dei genitori, ma soprattutto è tessuta a un romanzo di periferia. I bambini portano nel vestiario e nei comportamenti i segni della loro unica e irripetibile sintesi culturale e della loro doppia a volte tripla appartenenza comunitaria. I problemi sono quelli condivisi da tutti e riguardano le condizioni di svantaggio sociale e povertà educativa trasversali ad ogni comunità.

Durante la pandemia di covid 19 il grido silenzioso dei bambini e dei ragazzi è stato unanime. Gli osservatori nazionali sulle giovani generazioni¹ hanno riportato dati preoccupanti sull'insorgenza e l'aumento dei sintomi di tipo psicologico e psichiatrico tra bambini e ragazzi, disturbi del sonno e dell'alimentazione, disturbi dell'attenzione, ansia, *hikikomori*, disturbi dell'umore, questi davvero trasversali alle culture, ma direttamente proporzionali alle condizioni di svantaggio sociale e abitativo.

Come *antenna sensibile* su un territorio nel quale siamo impegnati da anni, anche noi abbiamo fortemente raccolto il loro disagio e proprio nel fatidico 2020, quando tutto il mondo era rallentato, i corpi oggetto di ansie e preoccupazioni, il contatto tra persone rarefatto e regolato da distanze dolorose e difficili, noi abbiamo dato l'avvio ai corsi di aikidō per bambini e ragazzi all'interno del progetto Arcipelago Metropolitano

Un progetto complesso e articolato, sostenuto dalla fondazione con i bambini centrato sulle fasce sociali più deboli e teso a contrastare la povertà educativa e il disagio causato dalla pandemia.

Anche se alla nostra partenza a maggio/giugno 2020 potevamo lavorare solo all'aperto e senza toccarci, il nostro scopo era restituire ai bambini e ai ragazzi uno spazio di relazione e contatto con se stessi, con il loro corpo e con gli altri. L'equipe di conduzione è composta dal maestro Luca Ungaro (V Dan Aikikai d'Italia), affiancato da un tutor in *aikidō* Matteo Meloni (I Dan Aikikai d'Italia) e la sottoscritta come psicologa e praticante di *aikidō* in affiancamento al lavoro e per la prima volta sul *tatami* con dei bambini.

Non ci saremmo mai aspettati la risposta incredibile in termini sia numerici che di partecipazione ed entusiasmo. In poco tempo abbiamo dovuto chiudere le iscrizioni raggiungendo il numero di 54 presenze.

Il *dōjō* come officina di pace

La fase iniziale non è stata affatto semplice, forse non lo è mai nei progetti educativi, molti dei bambini e ragazzi incontrati provengono da case occupate o centri di accoglienza, appartamenti condivisi in più famiglie, poco abituati a attività collaborative, corporee e sportive e soprattutto messi alla prova da un *lockdown* in pochi metri quadri e condizioni familiari che in molti casi si potrebbero definire francamente di disagio (abitativo, economico, sanitario).

All'inizio ci incontravamo all'aperto e distanziati, immersi nell'odore del disinfettante, ognuno per conto suo eppure insieme. Ti sentivi al centro dei loro sguardi interrogativi: "davvero possiamo? Davvero ci possiamo avvicinare?" Eppure in breve tempo e soprattutto con la ripresa autunnale, il desiderio di contatto/gioco, è esploso incontenibile: bisogno di muoversi, abbracciarsi, rotolarsi, *aggregarsi* nel senso etimologico dell'andare verso (dal lat. *aggrēdi*, comp. di ad- «verso» e gradi «camminare»)

Come condurre quella spinta naturale e esplosiva oltre al soddisfacimento individuale e immediato, oltre "lo sfogo" e verso l'apprendimento di forme di relazione e contatto armoniche e rispettose?

Come canalizzare quell'energia verso la costruzione di un contesto relazionale in grado di restituire a ciascuno spazio, ascolto, concentrazione e benessere?

Come costruire un ambiente che faciliti l'ascolto di sé e dell'altro?

Come trasmettere a un bambino la necessità della disciplina, dell'ordine, l'atmosfera necessaria a un *dōjō* per l'allenamento in modo armonico e non repressivo?

Forse sono gli interrogativi che si pone ogni educatore all'inizio di un lavoro. Io stessa frequentando bambini e ragazzi delle zone periferiche della città me li sono posti più volte e ogni volta il percorso è stato diverso, frutto della specialissima alchimia che si crea tra quel determinato gruppo in rapporto ai suoi educatori e la loro specifica proposta in quei determinati spazi che li accolgono.

1. <https://www.unicef.it/covid-19/https://www.agensir.it/quotidiano/2021/10/8/salute-mentale-save-the-children-per-covid-in-italia-circa-il-70-dei-ragazzi-era-piu-nervoso-insicuro-triste-e-ha-sofferto-di-disturbi-del-sonno/>.



foto di Francesca Lucidi

2. M. Montessori, *Educazione per un mondo nuovo*, Garzanti 2000 (prima edizione 1943).

3. M. Montessori, *Educazione e pace*, Opera nazionale Montessori 2004.

4. K. Ueshiba, *Lo spirito dell'aikido*, Mediterance ed. 1987.

Nell'osservare i bambini apprendere gradualmente le regole del *dōjō*, i primi movimenti nello spazio e il contatto con gli altri propri della disciplina, ho ripensato spesso a *Educazione e pace* di Maria Montessori.

La pace ci dice Montessori, non è semplicemente l'assenza di guerra, la resa dei vinti, un accordo, un trattato, un patto post bellico, ma qualcosa da ricercare e costruire attivamente. È incredibile, ci dice, che esista una scienza e una tecnologia attiva e in continuo sviluppo per quel che riguarda la guerra, con ingenti investimenti di denaro, ma che non vi sia altrettanto sforzo scientifico, umano ed economico per la costruzione della convivenza pacifica tra gli individui e i popoli.

L'armonia sociale pacifica deve avere una base unica e questa non può essere che l'uomo stesso. Gli uomini sono educati a considerare sé stessi individui isolati, aventi i loro interessi immediati da soddisfare, in concorrenza con altri individui.

L'educazione rimane in limiti che furono determinati dai bisogni di una civiltà sorpassata. Essa è non solo antiscientifica, ma contrastante con i bisogni sociali dei nostri tempi.

L'educazione oggi inaridisce l'individuo, disseccando tutti i suoi valori spirituali, per farne un numero, un atomo nella macchina inconscia che caratterizza l'ambiente.

Mentre se tutte le ricchezze vengono dall'uomo è assurdo non considerare l'uomo come ricchezza e specialmente l'uomo va valorizzato nelle sue energie morali [...]. La morale riguarda i rapporti tra gli uomini ed è la base della vita sociale.

La morale si deve considerare come la scienza in grado di organizzare una società di uomini valorizzati nel loro io. La vera frontiera di difesa contro la guerra è l'uomo stesso e dove l'uomo è socialmente disorganizzato e svalorizzato fa breccia il nemico universale. Bisogna svolgere la "vita spirituale" dell'uomo e organizzare l'umanità per la pace.

Maria Montessori²

Maria Montessori con lo slancio spirituale che ha sempre fatto da sfondo al suo intramontabile lavoro scientifico in pedagogia non ha dubbi: l'origine della guerra è da ricercarsi nel rapporto di sopraffazione tra adulti e bambini. La sua radice è in un'educazione che forma all'individualismo e alla competizione, spogliando il bambino della possibilità di sviluppare le sue attitudini morali.

Un'educazione sorda, che impartisce regole e compiti senza porsi in ascolto, che ha il solo obbiettivo di piegare le volontà e fare

dei bambini dei "vinti", degli adattati, invece che degli individui consapevoli delle proprie potenzialità e della responsabilità che hanno nell'equilibrio della collettività.

Ci piace pensare che educarsi alla vita di un *dōjō* attraverso l'*aikidō* possa essere un percorso pedagogico che va verso l'orizzonte immaginato da Montessori.³ Un luogo dove gli educatori sono realmente a servizio dei bambini, con i loro corpi, la loro attenzione e cura, il loro sapere. Dove ogni bambino rafforzi la consapevolezza di sé, potenzialità e limiti e divenga sempre più responsabile della sua parte nella costruzione collettiva dell'armonia necessaria a tutti per praticare. Come era nell'intenzione del Fondatore Morihei Ueshiba quando affermava che:

lo scopo dell'educazione è di aprire il vostro spirito. L'educazione moderna ha dimenticato questo obiettivo. L'intero universo è un enorme libro aperto, pieno di cose miracolose, ed è lì che la vera conoscenza deve essere cercata. Con questo spirito assumetevi le vostre responsabilità, allenatevi duramente, sviluppate voi stessi, sbocciate e date frutti.

Morihei Ueshiba⁴

L'*aikidō* ha ereditato gli aspetti spirituali delle arti marziali e posto l'accento sull'allenamento del corpo e della mente, mentre altri insegnamenti hanno esaltato la dimensione della competizione, delle gare, accentuando la natura atletica, la dimostrazione pubblica. L'*aikidō* non è mai divenuto uno sport competitivo, ma anzi un percorso di crescita spirituale che rifugge l'esaltazione dell'ego.

"La vera saggezza" afferma sempre il fondatore "deriva dall'educazione intellettuale, dall'educazione fisica, dall'educazione etica e dall'educazione del ki"

L'*aikidō* come via (do) dell'armonia (ai) con il ki per dirlo con le parole del maestro Luca Ungaro con cui ho la fortuna di condividere questa esperienza, aiuta a migliorare sé stessi: inconsapevolmente i praticanti di *aikidō* rafforzano la qualità della loro energia, aumentano la loro capacità di concentrazione, di unione mente, corpo e spirito. La cultura orientale considera l'essere vivente come un "essere turbato" in sé stesso e nella relazione con gli altri e la pratica di *aikidō* è una via per la trasformazione e risoluzione delle conflit-

tualità interne e con gli altri, un modo per avvicinare i processi inconsci alla coscienza. L'*aikidō* sviluppa un'intima e profonda conoscenza dell'impiego del nostro spirito nella relazione- unione con l'altro, come stiamo utilizzando la nostra energia interna mentre ci muoviamo nello spazio e con gli altri.

Un fondamento principale è la stabilizzazione, il rafforzamento del proprio baricentro, la consapevolezza del proprio centro fisico che permette di spostare intenzione, desiderio. È la consapevolezza di una forza non violenta che si acquisisce proprio grazie al paziente lavoro di incontro con l'altro.

I bambini sono iper sollecitati da stimoli di fruizione spesso passivizzante sul piano corporeo, la loro capacità attentiva è sempre più labile, la scuola fatica a far penetrare una pedagogia più attenta ai corpi, le loro naturali inclinazioni spirituali sono spesso mortificate eppure loro sono più vicini di noi all'inconscio, agli istinti e più sono piccoli e più l'unione mente corpo è la loro realtà naturale. All'interno di un *dōjō* e nell'apprendimento dell'*aikidō* l'intelligenza cinestetica è il fulcro dell'azione educativa, insieme alle competenze relazionali e alla costruzione di un senso del collettivo, del noi che è tipico delle tradizioni orientali dove ad essere premiata è più la sensibilità e la consapevolezza sistemica che non l'emergere delle personalità divergenti.⁵

I bambini sono estremamente assorbenti verso ciò che "risuona" dentro di loro moralmente, veloci nell'apprendimento imitativo, abili nell'empatia.

È sorprendente come bambini chiassosi, turbolenti e conflittuali possano all'interno di un *dōjō* predisporre al silenzio e all'ascolto del loro respiro o tradire una profonda emozione nella possibilità di avvicinarsi a questa dimensione. Come possano facilmente apprezzare una dimensione diversamente competitiva, intendendo la competizione come porsi in tensione nella relazione con gli altri ma con reciproco ascolto e rispetto o come possa divenire più una sfida con sé stessi, i propri limiti, che con l'altro o come possa trasformarsi in una atmosfera ludica di gruppo.

La trasmissione dello stato meditativo, l'esperienza di questo spazio tra le cose, la sensazione di un *distacco osservante* è qualcosa che i bambini colgono intuitivamente e spesso con trasporto.

All'approccio con l'*aikidō* ad essere toccata è anche la loro dimensione spirituale, queste alcune delle loro parole:

Si impara il seiza per stare in silenzio e imparare a ascoltare

Ascoltiamo il silenzio

Sento il mio respiro e quello degli altri

È un momento dove posso stare in pace

Un momento che non pensi a niente

5. R. Travaglini, *Educare con l'aikidō*, Erikson 2004.



Il M° Luca Ungaro conduce una bellissima classe
(foto di Francesca Lucidi)

L'aikidō è importante perché è spirituale
È ascolto e divertimento
Condivisione
Ci fa imparare la calma
Quando facciamo le tecniche è un segno di pace
Stare insieme e condividere
Io faccio una cosa e l'altro se la prende, anche io
mi prendo quello che fa l'altro, non vince nessuno,
oppure vinciamo tutti e due, non lo so.

È stato triste durante il covid non potersi toccare, non potersi
nemmeno prestare la gomma a scuola, con questa mascherina
sempre e non sapere se la maestra ti sta sorridendo o no, final-
mente adesso è finito, fare aikidō è molto bello, bisognerebbe
farlo sempre, anche a scuola

Nessuno si farebbe più male, perché serve a difendersi e ad at-
taccare, ma è sempre molto divertente farlo.

In questa ultima osservazione di un bambino di 8
anni ci vediamo molto della potenzialità dell'inse-
gnamento dell'*aikidō* nelle scuole anche come stru-
mento di prevenzione del bullismo.

Non tanto per l'allenamento dei più deboli in ter-
mini di forza e destrezza, quanto proprio dell'edu-
cazione alla vulnerabilità e al rispetto

Aikidō come pratica interculturale

L'*aikidō* non conosce frontiere nazionali, razziali o
religiose, è ampiamente diffuso, praticato e insegnato
in varie parti del mondo eppure in Italia difficilmen-
te sui tatami incontriamo persone provenienti da al-
tri paesi e culture. Nel nostro progetto incontriamo
bambini originari dal Senegal, Bangladesh, Maroc-
co, Egitto, Italia, Perù, fanno tutti lo stesso percor-
so, hanno difficoltà simili o diverse, predisposizio-



ni simili e diverse, piccole frizioni culturali specifiche, come ad esempio la necessità di praticare con il velo o un diverso imbarazzo nel contatto fisico, soprattutto maschio/femmina, tuttavia per noi ogni bambino è unico e ciascuno è parte integrante di quell'organismo collettivo che è il *dōjō*. Ci sono tanti modi di intendere l'educazione interculturale, per noi è coltivare l'universalmente umano, ciò che è trasversale alle culture e insieme occuparci collettivamente della costruzione del nostro spazio comune come avviene naturalmente nella pratica dell'*aikidō*.

Le attitudini rituali che potrebbero essere guardate con sospetto sono invece accettate di buon grado dai genitori che percepiscono il *dōjō* come "uno spazio altro" dove sono possibili anche forme relazionali che sarebbero meno culturalmente concesse in altri ambi-

ti. I bambini aderiscono naturalmente alle forme, l'etichetta, il vestiario, l'igiene, la rimodulazione degli atteggiamenti fino al punto di equilibrio della sintesi culturale che è loro possibile, il *metissage* è il loro pane quotidiano, come ci insegna Maire Rose Moro psichiatra infantile, attenta osservatrice delle dinamiche di integrazione: "I genitori migranti sono coloro che hanno compiuto il viaggio, accettano il ruolo di "immigrato in via d'integrazione". Si trovano in un processo di acculturazione nella speranza di vedere i loro figli inseriti in quest'altro mondo. Ma a volte il prezzo da pagare è molto pesante, comporta la cancellazione dell'identità. I loro figli sono fuori dalla dinamica del viaggio, cercheranno un altro cammino, la via del *métissage*. Con la parola *métissage* s'intende che tutte le forme sono possibili, più vicine ad un mondo, più vicine ad un altro, in mezzo, in una configurazione in movimento"





Un dōjō senza frontiere

di Francesco Fontebasso
e Beatrice Testini

Un progetto che nasce per risolvere un problema sempre più diffuso: quello del *dropout* di adulti e giovani adulti, ovvero chi abbandona la pratica sportiva e si ripiega nell'inattività. Grazie a un nostro dōjō la didattica del *Kinorenma* è stata accolta e condivisa dai progettisti e dai partner europei (Spagna, Slovenia, Bulgaria, Turchia, Italia e Portogallo) e valutata utile in Europa.

Siamo certi che questa testimonianza di partecipazione possa essere d'ispirazione a molti responsabili di dōjō.



**Cofinanziato
dall'Unione europea**

* Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.

Durante il periodo del *lockdown* dovuto alla diffusione del virus Covid-19, come molti altri praticanti, ci siamo ritrovati ad allenarci spesso da soli o con un piccolo numero di studenti nei parchi, nelle piazze, nei giardini pubblici della città; ovviamente, date le restrizioni, la normale pratica di gruppo ha dovuto adattarsi alla nuova situazione.

Ci siamo a lungo soffermati sugli esercizi preparatori delle tecniche che sono normalmente studiate durante un allenamento di *aikidō* e sui movimenti di base di *chi-kung* e di *tai-chi-chuan*, pratiche che abbiamo potuto approfondire in più di vent'anni di studio con il maestro Xu Xin.

Di fondamentale importanza sono stati gli esercizi di *Kinorenma*, appresi grazie ai preziosi insegnamenti che il maestro Hiroshi Tada ci ha impartito e raccomandato di eseguire con continuità anche nei momenti difficili.

Dato che eravamo costretti ad esercitarci all'aperto, eravamo spesso accompagnati dallo sguardo incuriosito di passanti occasionali, persone che non avevano mai visto un allenamento di questo tipo. È successo che a volte qualcuno si fermasse per l'intera lezione a guardare in silenzio per poi venire a chiedermi di potersi unire a noi sentendo il bisogno di svolgere quell'attività fisica che non presentava particolari difficoltà di esecuzione. Altre persone hanno invece chiesto di avere lezioni private, almeno fino a quando avessero appreso le sequenze di base.

In effetti sono moltissimi gli esercizi di *aikitaiso* mediamente facili e accessibili anche a chi ha smesso di praticare sport o discipline corporee da diverso tempo: come sappiamo questi esercizi sono anche estremamente efficaci per la salute, giacché la continuità e la giusta respirazione giocano un ruolo molto importante per mantenere l'equilibrio di mente e corpo.

In realtà chi insegna una disciplina come la nostra ha certamente riscontrato negli anni una crescente difficoltà nella capacità di concentrazione delle persone, nella loro disponibilità a seguire una Via che richiede tanti anni di studio e questo a prescindere dalle complicazioni legate al sopraggiungere della pandemia: problemi professionali, economici e impegni di famiglia prendono ormai da un bel pezzo il sopravvento anche sulla cura del

proprio corpo e quindi della propria salute. A conferma di ciò i dati riportati da HEPA¹ Europe rivelano una tendenza crescente verso uno stile di vita sedentario che effettivamente comporta rischi gravissimi di obesità, diabete e malattie cardiovascolari ad esso correlate e denunciano che tale “drop out” è, in Europa, addirittura la causa di un decesso su dieci.²

È stato inoltre riscontrato che lo studio di queste discipline ha subito nell’ultimo decennio un calo significativo della partecipazione su scala globale, sempre a causa dei ritmi di vita frenetici, che va a braccetto anche con abitudini alimentari, posturali e comportamentali errati.

Recentemente con la pandemia tali problemi si sono comunque acuiti, mettendo a repentaglio la relazione tra esercizio fisico, salute del corpo e salute mentale e causando un calo significativo anche delle prestazioni e della qualità della propria vita.

A livello psicologico c’è poi una difficoltà sempre più diffusa nel relazionarsi con gli altri in modo aperto e positivo. Questa deriva negativa è confermata da moltissimi studi a livello internazionale.

Le molteplici cause di uno squilibrio così diffuso possono essere ricondotte anche a un senso generale di inadeguatezza, dovuto all’insicurezza, alla mancanza di autostima, alla difficoltà di autocontrollo. Le conseguenze a livello psicologico sono evidenti in ogni settore della società, a partire da quella della coppia e della famiglia fino ad estendersi a gruppi più estesi di individui con conseguenze a volte drammatiche all’interno della casa o che portano, nel sociale, a contrasti esacerbati, disordini, violenza.

La rabbia, la paura e la tristezza che si scatenano per mancanza di empatia, creano a loro volta veri cortocircuiti fisiologici che, se non virtuosamente convertiti e superati, portano alla malattia.

Nella primavera del 2022 siamo venuti a conoscenza di un Programma Europeo di finanziamento di progetti per attività legate allo sport (Programma di azione per lo sport Erasmus + 21/27) e abbiamo deciso, come Katsura dōjō, di partecipare a incontri e riunioni con progettisti e partners di altri paesi europei per capire se la nostra esperienza

potesse essere utile su larga scala, sulla base della nostra pratica pluridecennale dell’aikidō e delle esperienze compiute nello studio del *tai chi chuan*, che è un’arte marziale tradizionale, detta “interna”, il cui primo scopo è la salute, la ‘centratura’, ossia l’equilibrio e l’armonia personali, e, infine, la longevità.³

È stato così presentato un progetto che è stato unanimemente battezzato proprio *Katsura System* (KS).

Abbiamo scelto di mantenere il nome del dōjō di cui sono responsabile, perché *katsura* è un “albero meraviglioso”, il *Cercidiphillum japonicum*, originario della Cina e del Giappone, che resiste bene anche a temperature estreme e che è in grado di adattarsi in ogni terreno. Questa specie, inoltre, ha la prerogativa quasi unica di virare colore del fogliame dal verde a tutte le tonalità del giallo, arancio, rosso e rosa a seconda delle stagioni: simbolicamente, quindi, può essere assunto come la possibilità di accettare il mutamento e la trasformazione declinandosi in armonia e bellezza.

1. European network for the promotion of health-enhancing.

2. In: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S016885102100138X>

3. La comunità medica di tutto il mondo ha sostenuto la pratica del *tai chi chuan* come un modo per regolare la pressione sanguigna; ridurre lo stress; migliorare la salute cardiovascolare; alleviare vari tipi di dolore muscoloscheletrico, migliorare il sonno e potenziare il sistema immunitario. Non solo il *National Health Institutes* (NIH) ha elencato la pratica del *tai chi* come forma di Modalità di Medicina Complementare. Cfr. <https://www.nccih.nih.gov/health/tai-chi-and-qi-gong-in-depth>. Anche l’USVA ha riconosciuto la pratica del *tai chi* come un appropriato programma di intervento per il benessere delle persone anziane. Cfr. <https://www.va.gov/wholehealth/> A Padova, per nostra fortuna, risiede e insegna da molti anni il M° Xu Xin, che proviene da Wuhan, capoluogo della provincia di Hubei al centro della Cina dove si trova il massiccio dei monti sacri taoisti chiamato Wudangshan: lì sono nate gran parte delle arti marziali interne compreso il Tai Chi Chuan (taijiquan).



1. *Nishi Shiki* (*Nishi Health System*), fondata nel 1927 da Katsuzō Nishi, consiste in esercizi di salute che attivano determinate funzioni corporee. Poiché Katsuzō Nishi era anche un insegnante di aikido presso l'Aikikai Hombu Dōjō, molti aikidoka furono introdotti nel Nishi Health System, con conseguente incorporazione di alcuni esercizi, come per esempio l'esercizio del pesce il *kin-gyōundō*, 金魚運動.

5 IL Maestro Nakamura Tempū, nel 1919, all'età di 43 anni abbandonò i suoi impegni di lavoro, decidendo di diffondere le sue conoscenze. Fondò così l'Associazione per l'Unificazione di Corpo e Spirito tramite la fondazione del Toitsu Tetsui Gakkai (poi rinominato Tempūkai) iniziò l'insegnamento dello *Shin shin toitsu hō*, metodo di Unificazione di Corpo e Spirito. Nell'immediato dopoguerra molti dei praticanti dell'Hombu Dōjō si allenavano anche presso il Tempūkai.

Katsura è diventato, nel “Programma di azione per lo sport Erasmus” l'acronimo di *Keeping Adults Trained, Self-motivated to Under take Reliable Active aging* (ovvero: “Mantenere gli adulti allenati, automotivati a intraprendere un invecchiamento attivo affidabile”).

Il *Katsura System* (KS), pertanto, mira a guidare giovani adulti e adulti all'attività fisica regolare e quotidiana ed è specificamente pensato per tutti coloro che, volontariamente o involontariamente, a causa di traumi, malattia, Covid-19 o difficoltà socio-economiche, hanno abbandonato la pratica regolare di uno sport o di una disciplina del corpo.

La proposta di *Katsura* è di modellare e testare un sistema di esercizi di base che provengono dal *budō*: non solo esercizi che mirino al miglioramento delle performance fisiche, ma che includano anche l'approfondimento della filosofia, dei valori e della mentalità dell'Estremo Oriente. Un metodo per coltivare valori nobili e promuovere una condizione di armonia in cui la mente e il corpo procedano insieme, in uno stato di risonanza e unione.

Nel dicembre del 2022 è giunta l'attesa conferma: il *Katsura System* è stato valutato utile per la Comunità Europea, è stato approvato con un alto punteggio e i finanziamenti per svilupparlo arriveranno a partire dal gennaio 2023! Ora possiamo strutturarne ancora più efficacemente e testarlo, con grande soddisfazione ed entusiasmo da parte nostra e di tutti i partner che sono Spagna, Slovenia, Bulgaria, Turchia, Italia e Portogallo.

L'obiettivo è riuscire ad introdurre l'attività fisica nella vita quotidiana di giovani e giovani adulti che per i più svariati motivi l'hanno dovuta o voluta abbandonare e riuscire a cambiare la mentalità e gli stili di vita perniciosi in cui facilmente si può incorrere, ma la nostra ambizione più grande è di riuscire in questo modo ad appassionare più persone possibile alle nostre discipline, così importanti a tutti i livelli, per i singoli così come per la comunità.

Nella pratica si tratta semplicemente di un metodo di allenamento che utilizza un sistema calibrato di esercizi di base tratti da alcune delle più efficaci arti marziali tradizionali dell'Estremo Oriente: *aikidō*, *Kino-renma - raja yoga*, *chi kung - tai-chi-chuan* e altri, i cui effetti positivi sono testimoniati

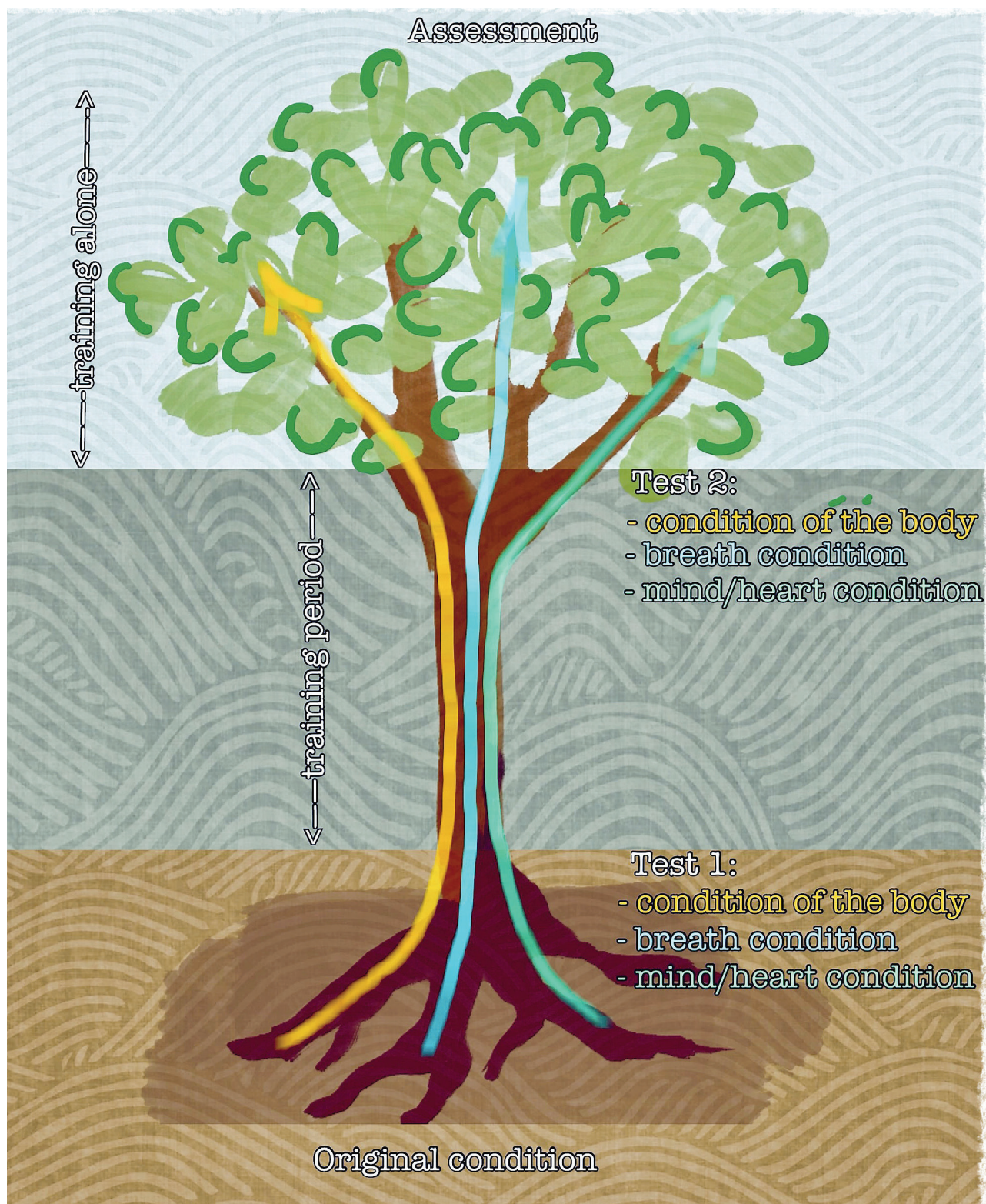


e precisati in moltissimi studi a livello internazionale.

Privilegiamo in primo luogo, per la facilità di esecuzione e per i benefici che apportano, il *Nishi shiki*, il sistema di salute del Maestro Katsuzō Nishi⁴, e lo *Shin shin toitsu-hō*, metodo di Unificazione di Corpo e Spirito del Maestro Nakamura Tempū⁵: sono esercizi noti ai praticanti di *aikidō*, trasmessi in Italia dal nostro Direttore didattico, il Maestro Tada.

KS è strutturato per integrare l'attività fisica e la capacità di concentrazione nei diversi contesti in cui le persone vivono, lavorano e giocano, in linea con la raccomandazione dell'OMS e con lo scopo finale di generare benefici significativi per la salute, con evidenti risvolti sociali ed economici.

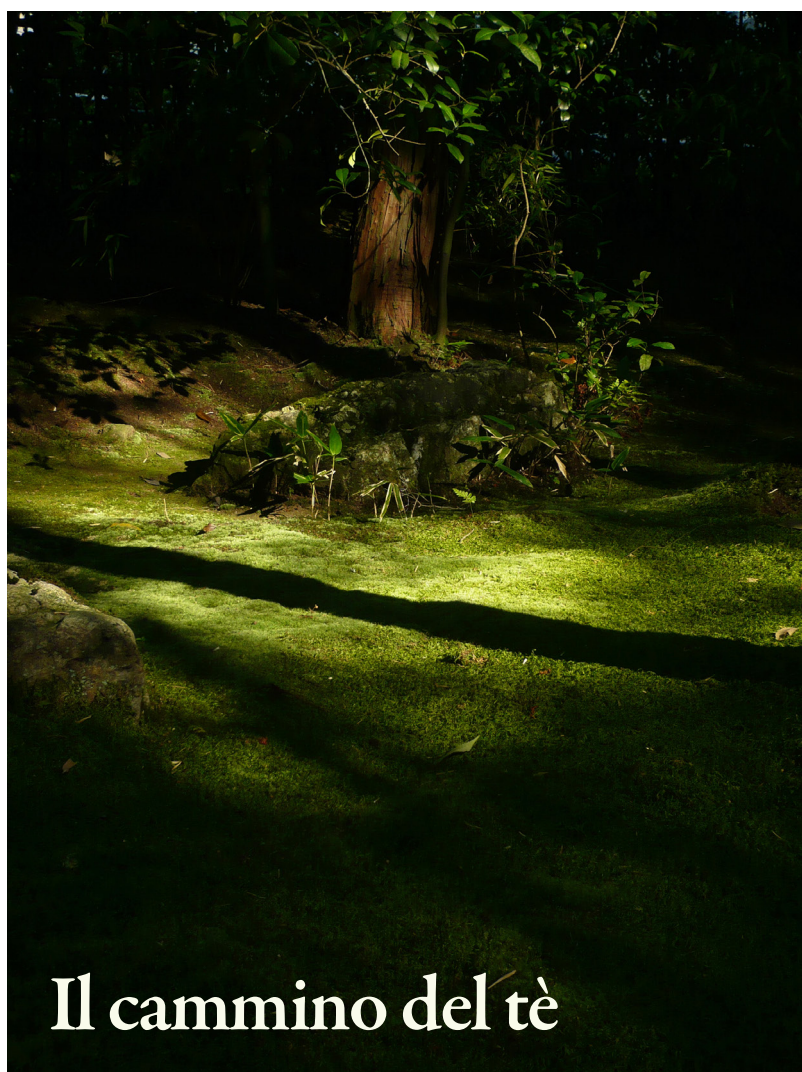
In questo quadro KS afferma che in realtà, praticando con moderazione ma ogni giorno, si può fare molto per migliorare l'elasticità delle articolazioni; rafforzare i muscoli; aumentare la flessibilità e la stabilità; aumentare la capacità di attenzione; promuovere la concentrazione; generare autoconsapevolezza; stabilire un sano equilibrio fisiologico e metabolico.



Il *Katsura System* è completato da uno strumento di valutazione della salute dello stile di vita per misurare lo stato iniziale della salute, monitorare i progressi e verificare i risultati sanitari. Lo schema di valutazione è formulato per essere compilato dagli utenti del corso. Qui principalmente i dati del soggetto vengono analizzati in conformità con le normative GDPR. I dati sono: aspetto fisico: (i) età-sesso-peso corporeo, parametri: pressione sanguigna - frequenza cardiaca - saturazione; (il) eventuali problemi presenti: patologie-problemi articolari-operazioni subite; condizioni generali: (il) stati di ansia - problemi di insonnia - frequenza e influenza nel quotidiano.



*Lo Spirito
del Giappone*



Il cammino del tè

di Véronique Brindeau

Il cammino che porta alla casa del tè è l'immagine perfetta della Via, ripercorrerlo assieme ad un'autrice raffinata come Véronique Brindeau è per noi un immenso e istruttivo piacere.

Il cammino del tè è apparso nel settimo numero dalla prestigiosa rivista *Jardins* fondata da Marco Martella (edizione Les Pommes sauvages) che ha ospitato autori del calibro di Gilles Clément e della nostra Pia Pera. Questa traduzione è nei nostri auspici solo l'inizio di una lunga collaborazione con l'autrice.

Tutte le note sono del traduttore (Lorenzo Casadei)

Véronique Brindeau, già insegnante di storia della musica giapponese all'Institut National des Langues et Civilisations orientales e coordinatrice editoriale alla Cité de la musique, ha pubblicato diverse traduzioni tra le quali racconti di Ikezawa Natsuki e una raccolta di poesie di Ogawa Shizue. Tra le sue opere che hanno avuto molteplici edizioni spiccano *Louange de mousse*, *Hanafuda*, *le jet des fleurs* e *J'écris des haikus*. In Italia sono stati tradotti *l'Elogio del muschio* e *Hanafuda. Il gioco dei fiori*.

L'inizio è una soglia che si attraversa tra le innervature della città. Una porta di legno, talvolta con un semplice pannello appeso lungo la strada, sotto una tettoia di paglia. Qualcuno l'ha lasciata socchiusa, segno che tutto è pronto. Dopo averlo richiuso dietro di sé, si direbbe che con un semplice gesto la città si è improvvisamente allontanata, assieme ai suoi rumori che si sentono ancora, ma come attraverso una barriera. E il rumore non è più che un'invisibile nube di passi e voci, di traiettorie, linee e avvisi. Un soffio appena vi divide dal flusso urbano ma potremmo essere già in un'altra dimensione, il vento tra i pini della landa, il rumore del mare alla fine della strada dove qualcuno sta preparando per voi il tè.

Il portale non è un bastione ma un primo passaggio, un guado tra il brusio del mondo e ciò che non ha ancora un nome; è forse un'isola, come ai tempi in cui il suo nome, *niwa*, significava innanzitutto giardino, o quel lontano aldilà, oltre oceani senza fine, dove si dice, vivano i beati?

Qui comincia il cammino del tè.

Potrebbe non essere molto lungo, questo sentiero invisibile dalla strada, a volte poco più di dieci metri. Una volta era un vicolo in fondo a uno di quegli angusti appezzamenti assegnati ai meno abbienti, dove ci si ritirava, a tempo debito, in un edificio separato, con la facciata aperta verso l'esterno per permettere un'attività artigianale o una qualsiasi altra attività commerciale. Ma è come solcato da un altro corso che è stato tracciato nei secoli, un sentiero per giungere in ben altro ritiro, a immagine di quei ammini di montagna negli inchiostri cinesi del periodo Song nel XI secolo, con i loro saggi dalla lunga barba che nella solitudine dei boschi preparano la bevanda che accompagna le loro meditazioni solitarie.

Le foglie del tè, ridotte in polvere e sbattute in una ciotola di acqua calda, divennero in Giappone, verso il XIV secolo, il passatempo degli aristocratici e dei samurai che ne fecero l'oggetto di un momento codificato, in un luogo consacrato a questo rito e costruito a questo solo scopo. Poco a poco, si abbandonò il lato meridionale degli edifici, l'ostentazione delle porcellane scelte e lo sfarzo delle spianate chiare ricoperte di sab-

bia, prediligendo case rialzate, l'ombra di un sentiero, la snella semplicità del bambù, ciotole di terracotta dai toni tenui, la ruvidità delle loro curve tra i palmi delle mani.

Il percorso del tè è interamente progettato per evocare lo stretto sentiero di un profondo bosco. Il suo tracciato, la scelta delle sue essenze vegetali, la luce che lo permea... ogni tappa del tragitto segue questa curvatura e questa tensione verso un altrove profondo e solitario la cui meta non è altro che dentro di sé. I bordi del sentiero, mai paralleli, creano una prospettiva atta ad amplificare il cammino.

Allo stesso modo, le pietre poste a terra, in modo che gli abiti del visitatore siano protetti dal fango, e di solito poste a una distanza approssimativamente pari a un ventaglio aperto, se consentono un'andatura che non richiede particolari sforzi, mantengono tuttavia una sapiente irregolarità, di modo che il passo rallenti, resti vigile, e che il sentiero appaia così come accresciuto da questa insolita lentezza che il percorso richiede.

Il sollievo che procura rinfranca ancor più la marcia del visitatore contemporaneo, la cui suola è abituata a calpestare solo asfalto liscio o a quelle lastre levigate sparse lungo i prati dette «non giapponesi».

Le pietre irregolari del sentiero del tè, come disposte una ad una, sporgono invece leggermente dal suolo, guidandovi ma costringendo a mantenere, sguardo vigile, l'attenzione a ogni passo.

Fuori dalla linea frammentaria che esse disegnano, capita che una pietra perfettamente rotonda, piuttosto piatta, inviti a fare una sosta, e in questo insolito ritmo del cammino a cui il sentiero dolcemente conduce, fate già esperienza di un altro tempo. Un tempo rallentato che sembra scomporre come un prisma i vostri movimenti e il vostro andare. Bisogna concepire questo giardino come un percorso e non come una strada, e tutto è organizzato affinché non siate distratti dal mondo esterno, compensando la strettezza con l'illusione e l'immobilità con lo stormire delle foglie, di modo che la traversata svincoli dal corso ordinario delle ore.

La taglia degli arbusti concorre a infondere la sensazione di penetrare in un sottobosco, di respirarne la frescura come uscendo da una radura: così vicini, così fittamente piantati che lo spazio esterno al giardino sembra ancora più distante, e si fa sempre più forte la sensazione di penetrare su una terra separata da un mondo che fino a poco prima era ancora il vostro. Un cammino chiuso le cui cime degli alberi non sfiorano mai il cielo mantenendosi sempre riparati dal vento, su per giù ad altezza d'uomo. Anche la luminosità del fogliame, appena mossa e come vibrante ma trattenuta nelle tonalità che il passaggio delle stagioni modifica appena, vi separa dalle strade vicine.

Alle latifoglie decidue e ai fiori cari ai secoli passati sono state preferite delle specie persistenti e dalla crescita lenta.

1. La *Nandina domestica*, (famiglia delle *Berberidaceae*) chiamata in inglese *heavenly bamboo* o bambù celeste, è un arbusto da siepe endogeno in Giappone dove gli viene attribuito il potere di disperdere gli incubi. È quindi consuetudine averne una pianta in casa (da qui, il suo nome botanico) possibilmente vicino all'entrata, di modo che, al risveglio dopo un brutto sogno, sia possibile uscire e raccontare subito il sogno infausto all'arbusto, annullandone così gli effetti nefasti.

2. *Dryopteris erythrosora*, felce originaria di Cina e Giappone adatta a posizioni a mezz'ombra.

3. *Soleirolia soleirolii*, sempreverde tapezzante mediterranea.

4. *Sagina subulata* conosciuta anche come muschio scozzese o irlandese è una pianta perenne tapezzante molto apprezzata in giardinaggio.

Tutta una vegetazione bassa aumenta ancor più la sensazione di penetrare come in sogno in un abisso di verde che pare un prolungamento del muschio che avvolge tutto il cammino. Così lo stesso scorrere delle stagioni è come assente, in modo che il vostro cammino si svolga in una uscita dal tempo il cui colore è quello delle origini. Appena si toccano le foglie fiammeggianti di una nandina¹ si manifesta un intero campionario di tonalità smeraldo suddiviso in ogni sorta di foglie laccate; oppure si tratta di aghi di pino, appassiti e come arrugginiti, di cui sono stati ricoperti con cura i muschi ai lati del sentiero per proteggerli durante l'inverno, ed è ancora talvolta il tono ramato di una felce sempreverde *benishida*² che si lega armoniosamente al muro a secco di cinta e al rivestimento del piccolo eremo dove si prepara il tè. Vivai montani su piccola scala, senza bacche o pistilli, e pertanto senza cinguettii di uccelli. Tra il fitto fogliame, l'aria pare come sospesa, scorre appena il canto del vento tra i pini.

Dei vostri stessi passi il suono è attenuato, e l'ospite premuroso avrà disposto vicino all'entrata, per ogni evenienza, dei sandali propizi ad un cammino discreto. (Un documento del XIV secolo elenca gli errori tipici del neofita nell'arte del tè, come entrare nel giardino calzando zoccoli rumorosi, parlare a voce alta o indossare abiti appariscenti). Il muschio stesso pare attenuare ogni sorta di brusio, marca una separazione con il suolo terrestre e isola dai suoi rumori; certi tappeti di muschi che i giardinieri tentano talvolta di riprodurre alle nostre latitudini seminando dell'*helxine*³ o della *sagina*⁴, che lo imitano solo da lontano e non fanno sognare all'ombra delle foreste. Dal XVI secolo è diventato inseparabile da questo percorso chiamato *roji* 露地 che conduce dalla strada al padiglione del tè e il cui nome può significare, secondo i caratteri cinesi scelti per scriverlo, un semplice vialetto che si attraversa o quella "terra di rugiada" che designa metaforicamente, nel *sutra del loto*, un luogo di salvezza e serenità dove l'anima rinasce. Per accrescere la sensazione di freschezza e purezza che dovrebbe accompagnare il viaggio, pietre e muschi sono stati appositamente annaffiati, e come lambiti da un'onda, prima dell'orario previsto del vostro arrivo.

Immane nel percorso che porta alla casa del tè, un bacino per le abluzioni, simile a quello che si trova nei templi e nei santuari, ma disposto rasoterra e non ad altezza d'uomo. Il suo stesso nome, *tsukubai* 蹲踞, si riferisce meno alla sua forma che al gesto a cui invita, quello di accovacciarsi per raggiungerlo. Con l'aiuto di un mestolo di bambù, il visitatore attinge un po' d'acqua per purificare mani e bocca, e con esse i gesti, i pensieri e le parole.

Se il tè viene preparato alle prime luci dell'alba o al calar della notte, il vostro ospite si sarà assicurato di inserire uno stoppino e dell'olio nelle lanterne di pietra situate vicino allo *tsukubai* e in alcuni punti lungo il percorso, che illuminano quadri di luce nevesca, filtrata da carte traslucide che protegge la fiamma.

Queste lanterne di pietra – anch'esse prese in prestito dai luoghi sacri – non sono più qui ornamenti votivi eretti solennemente innanzi a un luogo di culto, ma semplicemente guidano i passi del viandante lungo il cammino avvolgendoli nell'aura di silenzio che diffondono.

A metà del percorso si trova la "panca per l'attesa", sormontata da una tettoia il più delle volte fatta di scandole di cipresso. Il visitatore attende lì paziente un cenno del padrone di casa che verrà ad invitarlo a raggiungere la stretta casa da tè, anch'essa costruita con materiali semplici e naturali.

Quanto tempo si dovrà pazientare? Non si sa. Il cammino è sospeso. Un banano orna-



mentale con delle larghe foglie accoglie le gocce di pioggia che vi risuonano più che altrove. Molto vicino alla panca, una buca nel terreno accoglie simbolicamente la “polvere del mondo” di cui il viandante si è disfatto grazie al cammino stesso.

Foglie morte, detriti vari e altri resti della pulizia del giardino coperti da un ramo di felce tagliato di fresco, sono stati ammuccati poco prima del vostro arrivo.

Ma perché questa attesa, visto che tutto è già pronto, e questo rito non è altro che un po' di tè battuto in una ciotola di acqua calda, condiviso con l'ospite? Una decantazione senza dubbio. Il tempo per ascoltare la pioggia sulle foglie di banano, e sistemare le pieghe della vostre vesti; tempo di osservare le felci ai vostri piedi, e di fare conoscenza con i pochi ospiti seduti accanto a voi sulla panchina: compagni sconosciuti con cui condiderete il momento unico di una tazza di tè e che probabilmente non rivedrete mai più, parte di un'effimera società umana in cui ogni distinzione, ogni gerarchia è abolita. All'ingresso del padiglione è ancora appesa una rastrelliera di legno, dove un tempo venivano deposte le armi; quella del tè è una controcultura che fa della semplicità una virtù, e del muschio che ricopre i luoghi abbandonati l'unico ornamento. Non esiste un orario prefissato per la vostra attesa, perché siete voi stessi ad essere attesi.

Al di là inizia il secondo cammino, attraversata la “porta di mezzo” che separa il “sentiero esterno” già percorso dal “sentiero interno” la cui meta è il padiglione del tè.

Molto spesso è solo una barriera bassa chiamata *shiori* 枝折, il cui traliccio intrecciato è una soglia trasparente che permette di intravedere facilmente la fine del percorso, un semplice segnalibro, come suggerisce il nome⁵, infilato nella pagina del percorso. Spesso un semplice pannello fatto di bambù, installato tra due montanti, che spinto leggermente dal basso si inclina in avanti e dà il passaggio. La sensazione di abbandono è accentuata dalla posizione ricurva che si impone al visitatore.

Ad eccezione del sentiero del tè della Villa Imperiale di Katsura, riservato alle cerimonie ufficiali, solo una persona alla volta può passare attraverso i suoi stretti cancelli.

A volte è invece una raffinata eleganza, come quella del *amigasa-mon*⁶ al Mushanokōji senke, il cui baldacchino evoca la forma conica dei vecchi cappelli da pioggia di giunco intrecciato, a segnare con più solennità questo passaggio. Ma da nessuna parte si avverte questo passaggio così vividamente come nella residenza Tabuchi nella città di Akō, un centinaio di chilometri a sud-est di Kyōto.

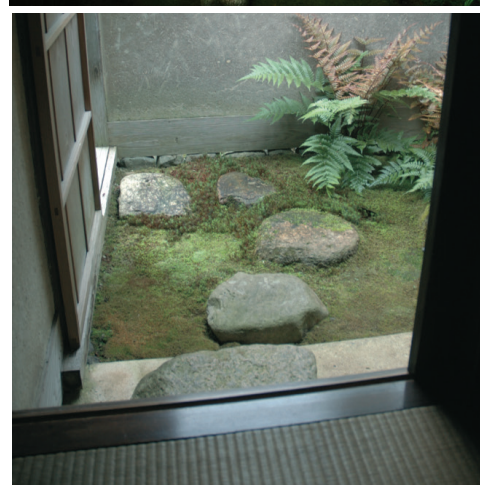
Nel bel mezzo del sentiero del tè, non c'è né una leggera barriera, né una porta con un architrave ornato di paglia o di corteccia che ostruisca simbolicamente i tuoi passi, ma un muro; un muro vero e proprio, appena più alto di un uomo, separato da ogni edificio come se tutto il resto del palazzo fosse stato cancellato per lasciare solo questo muro isolato, surreale, ricoperto di paglia. Al centro di questa parete un pannello scorrevole funge da punto di passaggio. Poco distante una finestrella a traliccio svela il “percorso interno” la cui ombra è più fitta per effetto della dimensione degli arbusti.

Nulla impedirebbe di aggirare l'ostacolo, ma quello proposto sembra un gioco, e lo stesso artificio, che accresce la sensazione di varcare una frontiera, libera da ogni pesantezza; perché l'attraversamento di questa porta che si fa scorrere, dopo essere arrivati ad una buona altezza, appoggiandosi a un sasso appositamente sistemato lì sotto, ha qualcosa di immensamente allegro e leggero che solleva dalla gravità della soglia.

Nel mezzo del cammino del tè di Akō, non è un passaggio continuo, appena percettibile, quello che viene offerto, ma un vero e proprio distacco, un balzo fuori di sé verso un interiore lontano, nello slancio di una gioia infantile.

5. Letteralmente 枝折 significa piegare il ramo, ma la lettura più comune di *shiori* 柵 è segnalibro.

6. L'*amigasa-mon* ha un tetto di corteccia di cipresso ricurvo a forma di cappello di paglia (*amigasa*). Quello del giardino del tè Kan-kyūan del Mushanokōji Senke è forse il più celebre.



In alto: due immagini del *amigasa-mon* del Mushanokōji Senke. Kyōto.
In basso: ingresso (*nijiriguchi*) alla sala del tè, un rifacimento del Myōki-an di Sen Rikyū, nello Zuihō-in, Daitoku-ji. Kyōto.



La spada e il pennello di Yamaoka Tesshū

di Beatrice Testini

La vita e le opere di Ono Tetsutaro, più tardi conosciuto con il nome di Yamaoka Tesshū (1836-1888), sono un grande esempio per chi è in cammino sulla Via del *budō*.

In questo articolo l'autrice ne ripercorre alcuni aspetti con la doppia lente della calligrafa e dell'aikidoka

Malgrado il carattere irascibile e i molti duelli in cui si trovò coinvolto, questo famoso maestro riuscì, grazie al metodo della “non-spada”¹, a non versare una sola goccia di sangue dei suoi avversari e a quanto ci è dato sapere ciò lo accomuna al percorso di Ō Sensei. Come lui, inoltre, a un certo punto del suo percorso, raggiunse l'illuminazione:

Per anni ho forgiato il mio spirito attraverso lo studio dell'arte della spada affrontando con fermezza ogni sfida. Improvvisamente le mura che mi circondavano crollarono; come una pura rugiada che rifletteva il mondo con cristallina chiarezza, ora è giunto il completo risveglio. Usare il pensiero per analizzare la realtà è illusione; Se ci si preoccupa per la vittoria o la sconfitta, si perderà tutto. Il segreto dell'arte della spada? Il fulmine taglia il vento di primavera.²

Questo risveglio, avvenuto il 30 marzo 1880, all'età di 45 anni, costituì il momento in cui si svelarono ai suoi occhi i segreti dell'esistenza, e con essi anche quelli delle tre vie che stava percorrendo: la Via della Spada, la Via dello Zen e la Via della calligrafia. Un evento analogo era stato vissuto anche dal famoso spadaccino del sedicesimo secolo Myamoto Musashi (1584-1645) del quale tuttavia abbiamo ereditato informazioni molto più incerte e frammentarie. A un certo punto della sua vita anch'egli rivelò:

Arrivato a cinquant'anni, mi sono trovato naturalmente nella via della strategia (hyoho). Da quel giorno vivo senza aver bisogno di andare oltre nella ricerca. Quando applico il principio della strategia alla via delle differenti arti, non ho più bisogno di maestri in nessuna disciplina. [...] Prendendo il pennello saluto il cielo, mi prostro al cospetto della dea Kanon, e mi volto verso Buddha.”³

Yamaoka Tesshū, fu un personaggio di spicco in un momento di trasformazione cruciale del Giappone: la fine dell'era Tokugawa e l'inizio del Giappone moderno. Anche per questo su di lui è stato scritto molto e numerosi sono i documenti che attestano alcuni episodi della sua vita. Figlio di un alto digni-

1 Nel giugno del 1880 fondò il Mutō-ryū. Egli tuttavia si considerava più un restauratore che un innovatore. Nel luglio del 1882 scrive: “Primo principio dell'arte della spada Mutō ryū è cercare di unificare particolare e universale. Tutti i fondatori delle altre scuole hanno scoperto questo principio dell'arte della spada e ne hanno fatto il fondamento dei loro insegnamenti”.

2 John Stevens, *Lo zen e la spada, La vita del Maestro Guerriero*, Luni Editrice, Milano 1999. Pag. 128.

3 Kenji Tokitsu, *Musashi e le arti marziali giapponesi*, Luni Editrice, Milano 2003. Pag. 50.

tario dello *shōgun*, assunse infatti ruoli e responsabilità pubbliche di grande rilievo. Insieme a Katsu Kaishu e a Takahashi Deishu, Yamaoka fu uno dei “tre *shu* dell’epoca Bakumatsu”⁴, statisti stimati al servizio del governo, che senza ambire al denaro, al potere personale e praticando assiduamente lo zen ebbero un peso strategico nei primi contatti del loro paese con l’occidente. Tesshū era un uomo colto e un instancabile praticante che impersonò perfettamente il modello di Samurai del *bun bu ryōdō*.⁵

Fu un calligrafo straordinariamente prolifico e i suoi lavori possono ancora oggi essere ammirati e studiati. Spesso i suoi scritti sono accompagnati da semplici ma significativi disegni: l’immediatezza e la naturalezza espressiva dei pochi tratti che egli impiega per realizzarli non ne diminuiscono il valore, piuttosto ne accrescono la potenza evocativa. Si narra che solo negli ultimi otto anni di vita sia riuscito a produrre circa un milione di opere⁶; il ricavato della vendita della maggior parte di queste serviva a finanziare il restauro di templi che versavano in precarie condizioni o che stavano andando in rovina. Realizzò ad esempio diecimila grandi fogli per 1200 paraventi da vendere per il Kokutaji nella prefettura di Toyama e altri 6.500 paraventi per lo Yokuji. Altre volte donava quanto riusciva a guadagnare a sostegno di chi aveva subito torti, disgrazie, oppure lo devolveva in favore della realizzazione di sale per la pratica e la meditazione. Egli aveva

innanzitutto perfezionato magnificamente lo stile *kaishō*, che noi oggi impropriamente chiamiamo “stampatello”, e che normalmente è lo stile con il quale si comincia a studiare, e continuò a lavorarci fino agli ultimi anni della sua vita. Aveva frequentato la scuola di calligrafia *Joboku* che letteralmente significa “impregnare il legno”, sotto la guida del maestro Iwasa Ittei (1779-1859), del quale si narra si sia allenato per tre anni solo nella scrittura del carattere — *ichi*, “uno”, usando mezzo litro d’inchiostro al giorno.⁷

Tesshū si era poi addestrato nella copiatura dei classici cinesi e dei maestri zen che aveva ammirato⁸ e che lui evoca o cita in molte sue calligrafie:

Per comporre i caratteri in modo appropriato si richiede la maturità. Occorre cavalcare le onde dell’energia divina. Quando i propri pensieri sono così concentrati, la calligrafia diventa un vero piacere. Oggigiorno, tuttavia, la gente considera l’arte del pennello una fatica e di rado prova piacere nello scrivere. Questo accade perché vengono ignorati gli insegnamenti dei grandi calligrafi cinesi. Essi ci dissero “apprendere la calligrafia è come scendere per i torrenti; bisogna utilizzare ogni grammo di energia fisica e mentale. Non allontanatevi dalle antiche vie. Io ho meditato questo saggio consiglio per più di quarant’anni, e voi?”⁹

4. *Shu* significa “barca”. I tre dignitari aggiunsero questo carattere al loro nome d’arte.

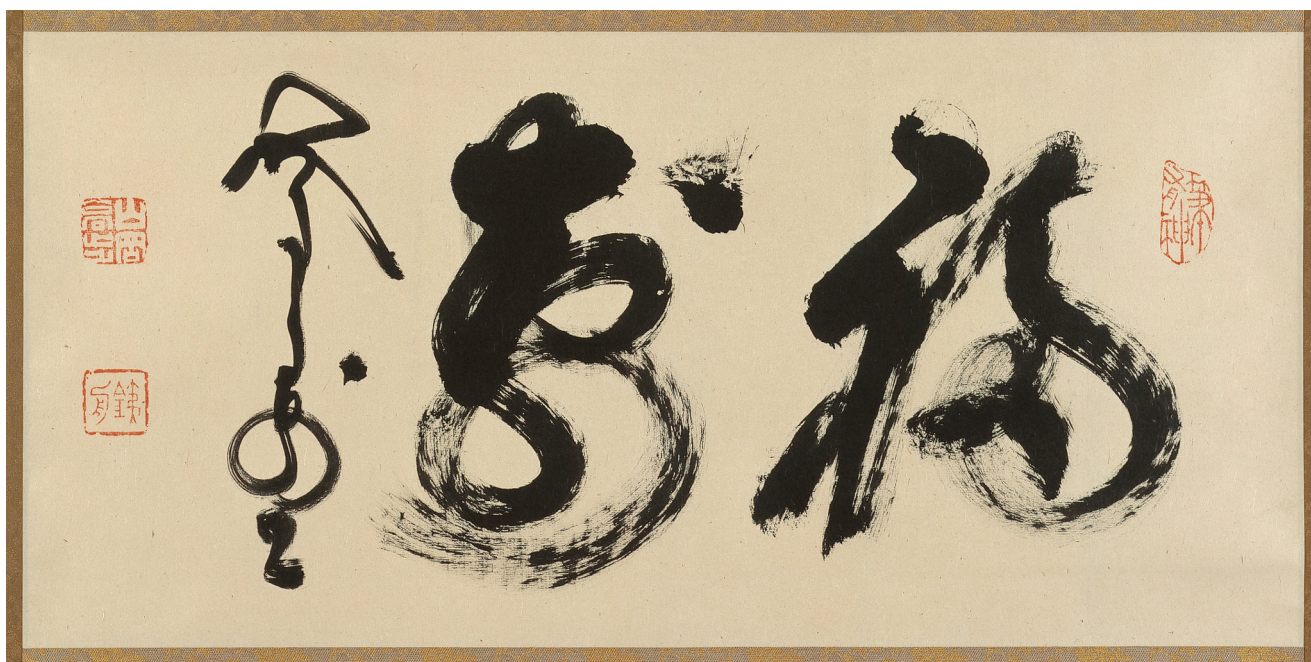
5. *Bun bu ryōdō* ovvero: *bun* 文 lettere, scrittura; *bu* 武 marziale; *ryōbō* 両 entrambi; *dō* 道 Via.

6. John Stevens, *Lo zen e la spada, La vita del Maestro Guerriero*, Luni Editrice, Milano 1999, p. 94.

7. *Ibidem*, p. 91.

8. Fra questi il monaco e maestro zen della scuola Rinzaï Hakuin Ekaku (1686-1769), conosciuto anche con il nome di Hakuin Zhenji.

9. *Ibidem*, p. 104.



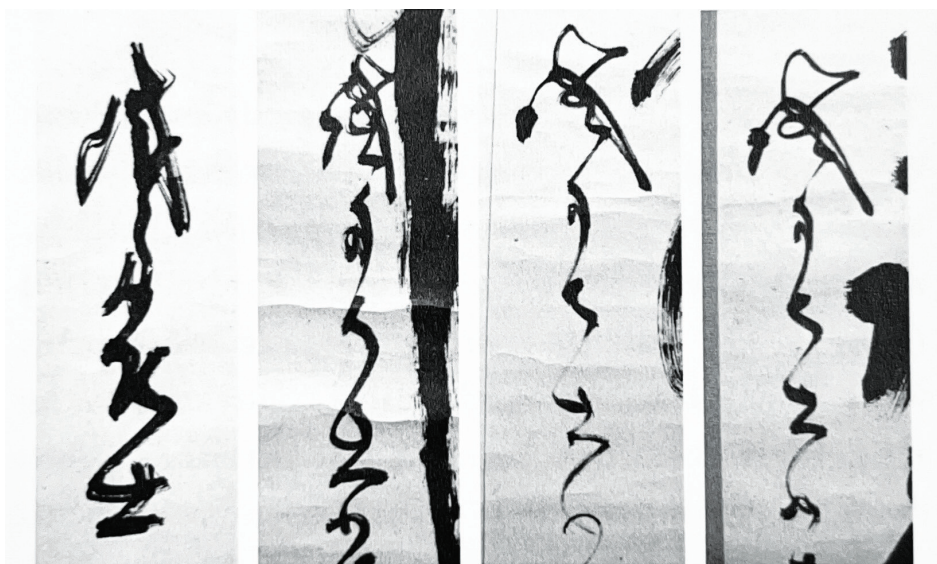
Lunga vita e buona fortuna, Detroit Museum.

10. Norio Nagayama, *Shodō, Lo stile libero. Calligrafia, tradizione e arte contemporanea*. Casadei Libri, Padova 2005. Pag. 47.

Il suo *gyoshō*, lo stile corsivo che nasce dalla semplificazione del *kaishō*, possiede un tratto morbido, ampio, che non presenta spigoli o rigidità di alcun genere. Nelle frasi più lunghe gli ideogrammi sono spesso collegati fra loro, eseguiti con un andamento regolare, inchiostro intenso, profondo: si avverte, osservandoli, il vigore della sua energia, la presenza in ogni tratto, un'attenzione vigile che non lascia "aperture". Questo stile, come anche il *soshō*, che è più antico e trae origine dal *tenshō*, lo stile che si usa per tracciare e realizzare i sigilli, potrebbe sembrare più facile da praticare: all'apparenza la realizzazione dei tratti risulta meno rigorosa e molto personale. Perché gli ideogrammi siano leggibili e non si trasformino in un insieme di scarabocchi, questi devono invece essere tracciati in modo molto accurato e preciso. La libertà del movimento è quindi tutta interna alla tecnica. Pur nella fluidità del gesto che muove il suo pennello, manifestata visibilmente dai segni impressi sulla carta, i suoi scritti appaiono estremamente chiari e lasciano trasparire la tenacia del suo carattere, la sua instancabile e rinomata capacità di applicazione e la nobiltà d'animo di cui si ha riscontro nelle numerose testimonianze che raccontano gli episodi della sua vita. Che fosse di fronte al Tennō in persona o all'ultimo dei burocrati, Tesshū non si esimeva dall'essere sempre franco e diretto, pur sapendo di rischiare la vita per questo. Il coraggio e l'onestà intellettuale che lo caratterizzavano fecero di lui il miglior confidente dell'Imperatore, che accettò perfino i rimproveri e i consigli

dall'unico uomo che osava non assecondarlo e talvolta ammonirlo severamente, ma che per questo si dimostrava in ogni occasione il più leale e sincero; uno dei sigilli che amava apporre sui suoi lavori riporta una calligrafia di Yamamoto Gempo Roshi che dice: "la sincerità è divina". Studiando il lavoro di questo grande maestro si nota come negli ultimi anni della sua vita anche il suo modo di scrivere fosse diventato straordinariamente libero. La sua realizzazione spirituale fu il frutto di un'applicazione costante nella pratica intesa come forma di meditazione. Pur non essendosi mai ordinato monaco e avendo condotto una vita per certi versi alquanto dissoluta, la pratica dello zen da seduto, con la spada o con il pennello, permeava la sua intera esistenza. Ciò immancabilmente affiora nei tratti da lui impressi sulla carta. Il maestro Norio Nagayama ripete spesso che nella pratica dello *shodō* è necessario per prima cosa capire l'arte dello scrivere, poi occorre imparare a rendere "libero" il movimento del corpo e del pennello. Bisogna cioè innanzitutto esercitarsi nell'esecuzione dei caratteri, nell'applicazione delle tecniche relative ai diversi stili e nello studio dei tratti tracciati dai maestri del passato attraverso esercizi di copiatura di testi antichi. Ma come fare a rendere "libero" il movimento? Che significa esattamente, per noi? Sia per la pratica dell'*aikidō*, sia nello *shodō*, affinché un'opera divenga pregevole, il risultato dev'essere "fresco", cioè sempre nuovo, accurato ma non rigido. Non si tratta di "cercare di fare", ma di buttarsi anima e corpo in quanto si sta

Da sinistra a destra,
firma di Yamaoka Tesshū
a 37, 45, 50 e 52 anni



eseguendo, ricercando quanto di più profondo e autentico vi è in sé stessi. Proprio come nell'esecuzione di una tecnica di *aikidō*, non è sufficiente soffermarsi alla forma esteriore - Ō Sensei come sappiamo si arrabbiava moltissimo quando vedeva i suoi allievi che cercavano di imitarlo in questo modo - perché l'insieme non può che risultare superficiale, contratto, forzato, in una parola: falso. Così il maestro Norio riprende fermamente i suoi allievi calligrafi, anche i più avanzati, quando "falsificano" il lavoro e con tono severo ammonisce: *"per capire questa freschezza, devi anche capire quella dei maestri del passato, se non la puoi comprendere, che freschezza capisci?!!!"*¹⁰ Per un occidentale che si appresta a studiare un'arte tradizionale estremo orientale come lo Shodō la questione è veramente molto complessa. Innanzitutto, generalmente, il nostro occhio ha troppa poca esperienza del bianco e del nero. "Bianco" e "nero" non sono solo "bianco" e "nero": per un esperto calligrafo esistono migliaia di sfumature dell'uno e dell'altro. Inoltre nella maggioranza dei casi non si ha una sufficiente conoscenza dell'insieme armonico dei segni che compongono l'ideogramma, quella familiarità che ci fa capire al volo la giusta dimensione o intensità da dare a questo o quel tratto. Anche dopo molti anni di studio ci si può facilmente rendere conto che, pur avendo eseguito centinaia e centinaia di volte un determinato carattere, ancora non si è compreso perfettamente la sua struttura o le sue esatte proporzioni. Alcuni praticanti di arti marziali possono tuttavia con maggiore facilità riconoscere la potenza di un'opera e capire se è veramente bella o meno

*perché hanno un punto di vista che permette loro di vedere... come posso dire... il tipo di violenza, l'acutezza, quello spirito che è presente anche nella battaglia, il pensiero della vita e della morte. Sono persone che hanno pensato alla morte: in realtà alla vista di una calligrafia si sente anche questo! Allora se riesci a capire questa bellezza che viene fuori dal sangue, è proprio il sangue che parla: dando tutto di se stessi si riesce a dire qualcosa, si riesce a percepire. Ma per un normale occidentale è diverso... è molto più difficile capire questo, e oggi, vale anche per gli orientali.*¹¹

Lo stesso concetto è espresso da Tesshū a proposito della Via della spada:

*L'arte della spada dovrebbe condurre al cuore delle cose dove si può affrontare la vita e la morte. Ultimamente l'arte della spada è diventata un semplice passatempo senza influenza sulle cose importanti. Se manca l'impegno assoluto non si progredirà nonostante i numerosi anni di allenamento.*¹²

A proposito della sua esperienza nella Via della calligrafia Tesshū ha lasciato scritto:

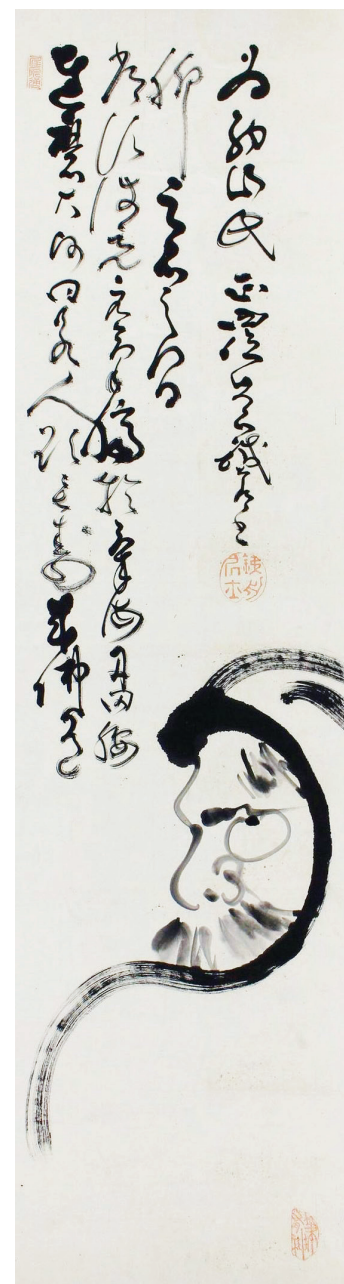
*Due anni fa, circa nel 1865, stavo facendo le mie pratiche di devozione nel tempio nazionale a Otowa, quando notai una squisita calligrafia appesa in un angolo. I caratteri erano privi di attaccamento al mondo e le pennellate pure e spontanee; era veramente il lavoro di un "drago in ascesa". Dopo averlo esaminato, scoprii che l'opera era di mano del patriarca buddhista Kobo Daishi.³ Non riesco a esprimere la sublime bellezza presente in quello scritto e non sono mai stato capace di dimenticarlo. In seguito ho studiato diversi stili di calligrafia, opera sia di religiosi che di laici, copiandoli ogni qualvolta ne avessi la possibilità. Questo è andato avanti per un certo numero di anni fino a quando non ho raggiunto una certa maestria: era il 1872 o il 1873. Il 30 marzo 1880 ho capito il vero significato dell'arte della spada e dello Zen; poiché una profonda realizzazione permette di capire molte cose, allo stesso tempo ho afferrato anche l'essenza della calligrafia. Nonostante ora ne conosca il segreto, non posso spiegarlo con le parole: chi a questo mondo ci riuscirebbe? La mia calligrafia è stata criticata da certuni con queste parole: "La calligrafia di Yamaoka Tesshū non corrisponde allo stile di nessuna scuola riconosciuta; non è chiaro se si tratti di calligrafia o di pittura". È vero che io non appartengo a nessuna scuola particolare; a prescindere dalla scuola di appartenenza, ogniqualvolta la calligrafia riflette il vero stato della mente in quel momento, questo è sufficiente. La mia calligrafia appartiene alla scuola Tesshū.*¹⁴

11. *Ibidem.*

12. John Stevens, *Lo zen e la spada, La vita del Maestro Guerriero*, Luni Editrice, Milano 1999. p. 32.

13. Kukai 空海 (774-835), ricordato dopo la sua morte anche con il titolo onorifico di Kōbō-Daishi.

14. John Stevens, *Lo zen e la spada, La vita del Maestro Guerriero*, Op. cit. p. 164.



Bodhidharma



L'Onibashiri e i primi nō dell'anno: modelli della tradizione giapponese

di Francesca Scorretti

L'inverno in Giappone è davvero poetico e l'aria, priva di umidità, consente di vedere spettacoli naturali cui è difficile assistere in altre stagioni dell'anno, per esempio la vista del monte Fuji che sovrasta Tokyo e la vicina Kamakura e che sembra affondare le sue pendici nell'oceano. Una esperienza molto speciale che si può vivere in Giappone a gennaio sono i matsuri, cioè i festival tradizionali che celebrano le divinità giapponesi e che, se festeggiati nel primo mese dell'anno, nascono con lo scopo di pregare per chiedere fortuna e buona salute per i mesi a venire. Ce ne sono davvero di innumerevoli e che si differenziano per tipologia e per il pubblico cui sono rivolti. Tutti hanno in comune l'aspetto conviviale, le *yatai*, le bancarelle con prelibatezze tipiche e il presenziare in abiti tradizionali, il kimono o lo yukata leggero in estate. Quest'anno ho avuto la fortuna di assistere a due eventi quasi contrapposti fra loro: l'Onibashiri e uno dei primi spettacoli nō dell'anno del Kongo nō Gakudo di Kyōto.

鬼
走
り

L'Onibashiri, festival dove i protagonisti sono gli oni, le creature mitologiche dalla parvenza di demoni del folclore giapponese, è un *matsuri* vecchio di cinquecento anni e si tiene il 14 gennaio di ogni anno presso il tempio shintoista Nenbutsu nella prefettura di Nara, sperduto nelle campagne della città di Gojo. Per poterlo raggiungere dalle vicine Kyōto o Osaka è necessario cambiare quattro treni ed affrontare una camminata di quasi un'ora nella splendida foresta di bambù di Yamatofutami, che costeggia il fiume Yoshino. Senza voler descrivere nel dettaglio i cinque momenti dell'intero rituale shintoista, momenti che definiscono ogni celebrazione ma che si differenziano da *matsuri* a matsuri, raggiungendo dimensioni notevoli, sia temporali che spaziali, ad esempio nello spettacolare *matsuri* di Gion, a Kyōto, il cui ciclo dura varie settimane ed è accompagnato da una stupenda sfilata di carri, lo yamaboko, in questo caso racconterò solo gli aspetti salienti di questo rituale tradizionale, poco conosciuto ma allo stesso tempo pieno di peculiarità e la cui connotazione pagana ricorda molte tradizioni dell'entroterra nostrano. Le rappresentazioni iniziano a metà mattina, quando cinque monaci del tempio iniziano

a recitare il *Sutra del Cuore*. Il momento saliente prevede le figure di un demone padre, un demone madre e un demone bambino che, brandendo torce fiammeggianti, girano per il tempio con lo scopo di scongiurare disastri e cattiva sorte per gli astanti. Originariamente, questo evento nasceva per pregare per un buon raccolto nella successiva stagione calda. Successivamente alle preghiere, la campana del tempio dà il segnale di inizio della fase detta di *katen no rakuro*: al suono di bastoncini duri e secchi chiamati *katan*, la figura di Katen, l'incarnazione del re Fudōmyō locale, tiene alta una torcia e la fa oscillare verso il basso come per squarciare l'oscurità, camminando con passo lento e scivoloso e i suoi movimenti ricordano acqua che scorre. Contemporaneamente, la figura di Kawase spruzza acqua da un secchio con bambù per evitare che il fuoco si consumi troppo in fretta e spegne eventuali piccoli incendi che si sono formati intorno alla pira.

Finito questo momento preliminare, cala il silenzio e finalmente appare il primo demone. La sala viene riempita dal fumo delle foglie di cipresso e viene accesa la prima torcia. A intervalli regolari vengono accese, fra i canti, anche la seconda e la terza torcia. La prima torcia viene posta sulla spalla di Suke che corre verso la porta anteriore tenendo un'ascia nella mano destra. Inizia in questo momento l'intensa performance dei taiko che accompagna la trasformazione dell'illuminazione della sala che acquista toni via via più vermigli mentre appaiono gli altri demoni. Akaoni, che ha ricevuto la torcia in ginocchio, rimane fermo rivolgendolo la sua ascia verso il cielo e si dirige successivamente verso la porta centrale anteriore spargendo scintille. I due demoni si dispongono in corrispondenza della porta sud e centrale del tempio e il terzo demone appare collocandosi presso la porta nord e le tre torce sono finalmente allineate. A questo punto le fiamme sembrano quasi creature viventi che lambiscono il soffitto e strisciano lungo i bordi della pira. I tre demoni compiono tre volte il giro della sala, rendono omaggio e l'evento si conclude con la loro corsa lungo gli ingressi laterali per l'uscita finale.

La conclusione dell'evento, nel freddo pungente e nel pomeriggio nebbioso, lascia una forte impressione ma permane la sensazione

di familiarità che le persone presenti, anche le più giovani, hanno con la ritualità della rappresentazione e che ricorda la stessa intima comunione che sperimentiamo con la gestualità della pratica durante il *keiko*. L'aspetto mistico e, a tratti esoterico, più che chiaramente compreso, viene sentito in ogni fibra del corpo e questo è certamente uno degli aspetti più affascinanti dei rituali *shintō*.

Non diversi dall'*Onibashiri* per intento ed atmosfera ma collocati in un contesto radicalmente diverso, sono i primi *nō* dell'anno del Kongo Nō Gakudo di Kyōto, spettacoli augurali tenuti dallo Iemoto, caposcuola, del Kongo Nō Gakudo, Kongo Hisanori, insieme a suo figlio, Kongo Tatsunori, affiancati dagli attori più esperti e talentuosi della scuola. Il 15 gennaio sono stati eseguiti presso il teatro i *nō Naniwa* e *Yuki*, intervallati dal *Kyogen Suehirogari*¹ e seguiti dal 3 *Shimai*. In apertura il *kami-uta*, presentazione performativa del rituale cantato *Okina*, che si esegue all'inizio dell'anno ed in altre importanti occasioni come augurio di buona fortuna e dopo aver eseguito nel *backstage* un rito di purificazione.

Il *Kyogen Suehirogari* racconta comicamente di come il servo Taro Kaja voglia regalare un ventaglio al suo padrone ma, truffato dallo scaltro venditore, gli consegna un ombrello. Accortosi dell'errore tenta di dimostrare come l'ombrello sia in realtà in grado di soddisfare tutti i requisiti di un ventaglio di qualità. Il padrone, inizialmente adirato, successivamente perdona il suo servo apprezzandone le capacità dialettiche e l'intenzione. Il *Kyogen* spinge a riflettere sulla metafora delle apparenze e di come pietre allo stato grezzo possano poi rivelarsi, secondo la giusta luce, preziosi tesori. Chiaramente anche in questo caso è evidente l'intento beneaugurale, motivo per il quale si tratta di un *Kyogen* spesso rappresentato ad inizio anno.



Naniwa, opera di Zeami Motokiyo, è un *nō* rituale che ha lo scopo di enfatizzare la prosperità del regno dell'imperatore. Racconta di un ministro di corte che incontra un vecchio e un giovane prendersi cura di uno splendido albero di susino e ne chiede conto. In realtà, il vecchio ed il giovane sono: il primo la manifestazione di Onin, il creatore del poema inserito nella prefazione del *Kokinwakashi*, collezione di poemi giapponesi di tempi antichi e moderni, e scritto per celebrare il regno dell'imperatore Nintoku, il secondo la manifestazione di Konohasakuyahime, la dea che permette ai fiori, inclusi quelli di susino, di sbocciare. Attraverso le loro danze ed i loro canti, la prosperità del regno dell'imperatore Nintoku e metaforicamente dell'intero Giappone viene celebrata ed osannata. La semplicità della storia ha il preciso scopo, in questo caso, di introdurre alla delicatezza e alla raffinatezza della cultura giapponese così come tramandata dai tempi antichi nella sua più famosa metafora, la fioritura dei fiori di ciliegio e di susino.

Yuki, infine, di autore ignoto, celebra l'incontro fra un monaco e lo spirito della neve, sulla via per il tempio Shitennoji. Inizialmente la donna non sa di essere l'incarnazione dello spirito della neve ma, aiutata dal monaco acquisisce una nuova conoscenza di sé, che celebra, anche in questo caso, con una danza rituale.

La bellezza di *Yuki* sta nella sua immobilità, nell'evanescenza dell'azione dello *shite*, l'attore protagonista, in questo caso lo Iemoto.

Abbiamo potuto assistere al graduale annullamento della sua personalità e della sua fisicità per trasformarsi, davvero, in neve. Percepivo il dissolversi del personaggio. Inizialmente, lo avevo scambiato per una performance di scarso impatto, ma gradualmente era impossibile non rendersi conto dell'effetto voluto, del trovarsi, improvvisamente, di fronte a neve che si stratifica nel silenzio del coro che termina il suo canto. Incredibilmente suggestivo e complesso, rappresenta il contraltare dell'*Onibashiri*, che celebra la forza mistica della tradizione in totale contatto con la realtà e la comunità, laddove, in questo caso, il ponte rappresentato, neanche troppo metaforicamente nel caso del teatro *nō*, dal palco, è il passaggio verso un mondo onirico nel quale dobbiamo entrare con tutta la nostra volontà per tentare di afferrare il senso di *Hana*, il fiore di Zeami (e che meriterebbe un trattato a parte), che l'attore ha voluto trasmettere.

La rappresentazione del *nō* ha molti punti in comune con la pratica dell'*aikidō*. Ad esempio, il *Jo-ha-*

kyū, il ritmo dell'intera performance, che segna anche il ritmo della singola azione, prevede che la voce entri sull'accento debole, mentre la musica si concentra sull'accento forte creando uno stile sincopato che segna perfettamente il movimento dello *shite*. L'armonizzazione fra gli attori ed il coro crea una nuova, terza, armonia che è la stessa che nasce nell'unione del gesto di *tori* e *uke*. Inoltre, il *nō* non ha prove. Ogni attore studia in solitudine, fino al giorno della rappresentazione in cui una sola volta, mai più ripetuto uguale, va in scena il dramma. Allo stesso modo il movimento dell'*aikidō* è unico e irripetibile, e l'unione di *tori* e *uke* è unica e assoluta nel momento stesso in cui si crea. L'intenzione dell'attore *nō* è al massimo, potremmo dire al suo 100% ma Zeami parla di trattenere il gesto nel suo 30%. Placare le passioni porta all'eccellenza della rappresentazione tecnica che si sublima nello *zanshin* finale. L'immobilità e la stabilità degli attori *nō* a conclusione della performance lascia fluttuare nello spazio e nelle coscienze degli spettatori la potenza dell'immagine appena creata, che permane indipendentemente dall'esibizione, in un flusso che sembra non avere fine e che, chissà, forse era lo stesso che immaginava Ō Sensei, nel momento in cui eseguiva le tecniche in assoluta comunione con l'universo circostante.





La giusta lotta

Come l'*aikidō* è rappresentato in *The Good Fight*

di Jacopo Regini

La rappresentazione dell'*aikidō* nel *mainstream media* è un tema a noi caro. Una vasta parte del pubblico entra per la prima volta in contatto con la nostra arte attraverso questo mezzo ed è impossibile non dispiacersi, quando vediamo la nostra pratica maltrattata e distorta da autori che la conoscono poco e male. Oggi parliamo di un esempio positivo, parliamo di *The Good Fight*.

Nato come spin-off dell'assonante *The Good Wife*, questo *show* è stato prodotto nel 2017 per CBS All Access (oggi Paramount+). Sia la data sia l'emittente sono, per una volta, importanti ai fini della nostra analisi. Per coloro che hanno poca familiarità col palcoscenico politico statunitense, la CBS è un'emittente schierata saldamente in quella che negli USA sarebbe considerata la sinistra. *The Good Fight* è uno *show* realizzato avendo in mente un pubblico molto specifico: l'élite urbana degli Stati Uniti, istruita, femminista, emancipatoria e progressista.

La protagonista dello *show*, Diane Lockhart (Christine Baranski), è l'incarnazione della *strong independent woman*, avvocato di successo, competente e capace come pochi nel suo campo. Una truffa a danni di una persona a lei vicina la trascina verso il tracollo finanziario e la spinge a trasferire la sua attività a Chicago. Lì, grazie ai contatti di una ex dipendente, si unisce a un prestigioso studio legale a guida afro-americana e porta avanti la lotta contro la brutalità della polizia dell'Illinois, il *cyber bullismo* e sostiene il movimento *MeToo*. In altre parole, lo *show* e i suoi personaggi lottano contro l'America di Trump, in tutte le sue incarnazioni. Fatta questa premessa va sottolineato lo sforzo genuino, nonché lodevole, da parte degli autori di rappresentare in maniera non accondiscendente il punto di vista della parte avversa. Uno dei conflitti centrali dello *show* ruota proprio attorno al rapporto tra Diane e suo marito Kurt (Gary Cole), il quale si trova all'estremo opposto dello spettro politico, è in particolare un fervente sostenitore del libero possesso delle armi da fuoco.

Quest'ultimo dettaglio diventa particolarmente importante nel momento in cui Diane diventa la potenziale vittima di un *serial killer* operante a Chicago, il quale prende di mira in particolare gli avvocati, preferibilmente donne. Su consiglio del marito, col quale è al momento separata, inizia a portare con sé una pistola. Il possesso di un'arma dona a Diane un nuovo senso di potenza. Tuttavia la capacità di uccidere con un gesto

tanto semplice quanto tirare un grilletto, non è comunque sufficiente a farla sentire sicura. Nelle fredde serate di Chicago, mentre rientra a casa da sola, continua a vedere potenziali assalitori in ogni ombra e la pistola nella borsa sembra sempre troppo lontana.

È proprio durante una di queste passeggiate che il vento le porta tra le mani il volantino di un *dōjō* di *aikidō* nel suo quartiere.

Diane si reca quindi in *dōjō* e qui ci troviamo forse davanti a una delle migliori rappresentazioni della pratica nel *mainstream media*. Le comparse sono tutte praticanti di *aikidō* e la loro tecnica, seppur non perfetta, è sicuramente credibile per un *dōjō* statunitense. Unica sbavatura è forse il personaggio del *sensei*, la quale è una donna afroamericana dotata di una capacità di percezione che sfiora il paranormale. Vediamo inoltre Diane prendere parte alle sue prime lezioni già in *hakama* e cintura nera, praticando peraltro in un *dōjō* forse un poco sfarzoso.

Nel corso di tre puntate, Diane prende sempre più familiarità con l'*aikidō* e la filosofia su cui esso si regge. In particolare riconosce che il confronto tra due forze opposte non è, o quantomeno non debba per forza essere, un gioco a somma zero. Apprende che lo scopo ultimo di ogni scontro deve essere quello di riportare la pace, non di sopraffare l'avversario.

Così Diane si affida al marito per apprendere e capire meglio il mondo che si trova dall'altra parte del suo spettro politico, ne studia le ragioni e ne comprende le apprensioni. Nel contempo lavora su sé stessa e impara ad allontanare la paura del suo aggressore, che per settimane l'accompagna in ogni momento della giornata.

La vicenda si conclude con la cattura del *killer* e un difficile ritorno alla normalità. Diane ringrazia Gary per il suo sostegno ma decide ugualmente di sbarazzarsi della sua pistola, eliminata la minaccia esterna, non ha più bisogno di un oggetto a sua volta esterno per affrontare i nemici interni. Se vogliamo, Diane impara a vivere circondata da mille nemici ma con dentro di sé nessun nemico.

Ogni sbavatura passa in secondo piano rispetto al cuore del messaggio. Ricordiamo, per chi non lo avesse letto, che già in un nostro precedente articolo abbiamo trattato la rappresentazione dell'*aikidō* entro *show* televisivi e abbiamo trovato l'esempio più lodevole in *The Walking Dead*, nel quale l'*aikidō* era completamente travisato dal punto di vista della tecnica, ma perfettamente presentato per il bene che esso può portare nella vita di chi lo pratica. Sotto quest'ultimo aspetto, *The Good Fight* eccelle.

Il Dōjō

a cura di Marco Aliprandini

Il *dōjō*, il luogo dove si pratica la Via “contenitore della ricerca profonda di ogni praticante”, è il protagonista di questo libro pubblicato da The Ran Network. Il curatore, Marco Aliprandini, coadiuvato dall'editore Simone Chierchini, accompagna il lettore in un viaggio attraverso alcuni significativi *dōjō* di *aikidō* italiani e stranieri. I vari testi e le numerose fotografie raccolte, anche da realtà francesi, svizzere, germaniche, americane e giapponesi danno un'idea, certamente non esaustiva – come specifica il Presidente dell'Aikikai d'Italia Alberto Conventi nella sua introduzione – ma rivelatrice di cosa significhi questa parola-casa che accomuna e sostiene la via di ogni artista marziale.

A che cosa serve il *budō* nel XXI secolo? I conflitti che affrontiamo e per cui ci dobbiamo munire non sono di norma conflitti armati. Si tratta piuttosto di uno “scontro permanente, pervadente e sottile, nella nostra società sovraffollata, e inscindibile da essa: [...] il conflitto delle relazioni interpersonali. Ne consegue – spiega Chierchini – che qualsiasi allenamento deve oggi fornire strumenti per affrontare relazioni sempre più complesse. Il *dōjō*, [...] rappresenta il luogo fisico ove munirsi di questi strumenti. Qui, attraverso il *keiko*, si studiano le strategie che consentono di sopravvivere in salute e prosperità alle disarmate battaglie quotidiane che tutti conosciamo e sperimentiamo. Il *dōjō* è una significativa metafora di quello che avviene nell'animo umano, con i suoi incontri e scontri, con l'ondeggiare costante di progresso e regresso, di compagnia e solitudine, ispirazione e stagnazione”.

Come testimonia anche questo numero della rivista *Aikido* il



dōjō è un luogo unico e altro di incontro tra diversità individuali, etniche, culturali, un luogo in cui è possibile in qualche modo ricostruire brandelli di una comunità frantumata; ma anche e soprattutto un luogo simbolico dove la ricerca interiore è sacralizzata e ritualizzata, un luogo dove tutto può divenire trasparente e dove diventa possibile rendere le aspirazioni reali.

“Nel mondo della cultura classica giapponese – spiega il volume curato da Aliprandini – questo passaggio dalla potenza all'essere si sviluppa attraverso un duro cammino iniziatico, lo *shugyō*, in cui l'individuo procede verso Se stesso (il suo Vero io) attraverso l'allenamento”.

Link per l'acquisto:

<https://www.amazon.it/dp/B0BVSXXRCQ>

Ueshiba Morihei monogatari

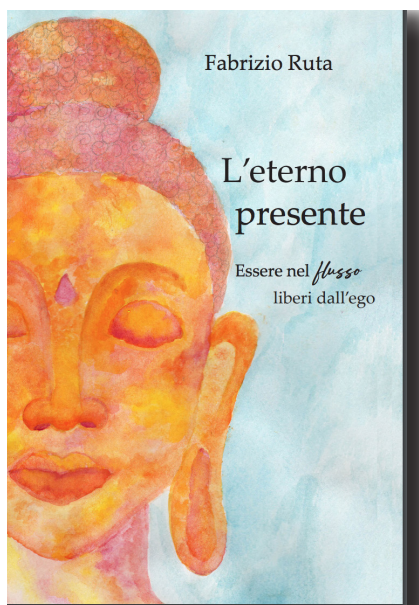
di Yamaoka Asa (ed. Shuppangeijutsusha)

La storia del Fondatore a fumetti. Può un bambino considerato da tutti gracile e mingherlino, crescere a tal punto da trasformarsi in un famoso artista marziale, fondare una sua scuola ed essere conosciuto in tutto il mondo?

Monogatari 物語 è un termine che troviamo spesso associato ai grandi racconti della letteratura classica (come il *Genji monogatari*) – il termine in sé significa “racconto, storia” – e stavolta lo troviamo associato a un nome a noi molto caro che Yamaoka Asa ci presenta con maestria, attraverso le sue bellissime illustrazioni in bianco e nero, è infatti proprio la biografia in versione *manga* di Ueshiba Morihei. Le 317 pagine si aprono, dopo un breve preambolo, con la nascita del piccolo Morihei in Casa Ueshiba, a Tanabe, nel 1883. Lo seguiremo poi nella crescita e perfino nell'arruolamento tra le fila dell'esercito imperiale, inviato a combattere in Manciuria. Vedremo come, ritornato in patria, abbia sempre avuto un rapporto privilegiato con i lavori manuali e un legame particolare con la natura, unitamente a una ricerca spirituale e di sintesi culturale, veicolando parte degli antichi valori dell'ormai tramontata civiltà samuraica nella contemporaneità. In cinque grandi capitoli scopriremo dunque luoghi e persone importanti per la sua educazione. Ne osserveremo il metodo di allenamento e, al momento della sua dipartita, avvenuta a Iwama nel 1969, ne saluteremo gli eredi. Ritroveremo molti insegnamenti ripetuti dai nostri maestri, nonché esercizi e tecniche considerati ormai tipici nella nostra pratica (dai *kokyū* alla meditazione, dalle leve articolari alle proiezioni, ecc.). In definitiva, avremo ripercorso il cammino di formazione di una persona che seppe affrontare le sue paure e vincere perfino se stesso, grazie alla sua forza di volontà e all'amore di chi seppe credere in lui, nonostante tutto.



Tommaso Gagliardini

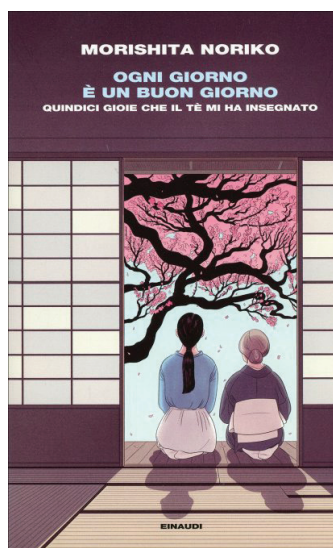


L'Eterno presente, Essere nel flusso liberi dall'ego

di Fabrizio Ruta

Segnaliamo la pubblicazione (Amazon italia) di questo agile volume scritto da un nostro collaboratore (nonché membro della Direzione didattica). Il libro insiste sulla distinzione – davvero fondamentale – tra l'io ed il Sé (il Vero Io usando l'espressione del M° Tada). Tale discriminazione è fatta intrecciando diversi piani, ed insegnamenti tradizionali (orientali, giapponesi ed indiani, ma anche cristiani) e non (in particolare ispirati ad alcune scuole psicologiche moderne). Malgrado tale incontro non ci sembri sempre felice, bisogna riconoscere all'autore di essere riuscito a rendere semplice un argomento che presenta non poche difficoltà, dando moltissime suggestioni in grado di risuonare nelle diverse individualità affinché ognuno possa forse ritrovare la propria strada per tornare a "casa", ovvero iniziare il non facile cammino di reintegrazione in quel Principio sovraindividuale (il Sé) al quale fanno riferimento le diverse tradizioni. Da parte nostra consigliamo a chi voglia approfondire l'argomento e sgombrare il campo da alcuni equivoci di fondo – ad esempio la confusione tra collettivo ed universale (tipica dell'interpretazione dei simboli in chiave junghiana/inconscio collettivo) – la lettura del libro di René Guénon, *L'uomo e il suo divenire secondo il Vedanta*, (Adelphi, 1992) o almeno del suo secondo capitolo intitolato proprio Distinzione tra il "Sé" e l' "io".

L.C.



Ogni giorno è un buon giorno *15 gioie che il tè mi ha insegnato* di Morishita Noriko

Traduzione di Laura Testaverde
(Einaudi)

Ogni giorno è un buon giorno è il racconto di un rituale antico, della sua filosofia profonda e della felicità che può donare. A tutti.

Ci sono cose che puoi provarci quanto e come vuoi ma non le capisci finché non arriva il momento giusto. Però quando poi un giorno le capisci, dopo non puoi far finta di niente

La cerimonia del tè è uno delle tradizioni più affascinanti del Giappone. I monaci buddisti del XVI secolo ne hanno codificato ogni passo di modo che, attraverso gesti semplici e puliti, il rito richiama i passeggeri a ritrovare la profonda essenza di se stessi. La cerimonia del tè può sembrare qualcosa di molto lontano dalla vita dei nostri giorni. Così pareva anche a Morishita Noriko quando, studentessa indecisa sulla strada da intraprendere, su consiglio della madre prese a frequentare un corso di cerimonia del tè. Non sapeva che quelle prime lezioni sarebbero state l'inizio di un viaggio che sarebbe durato tutta la vita.

I momenti dedicati ad essa, alla meditazione e all'attenzione che impone, diventano momenti per trovare un senso agli eventi che la vita ci mette davanti. Il caos della vita si riconcilia nel tempo concentrato di una tazza di tè.

Diventata Maestra del tè, il diario dell'autrice ci porta dentro la sua vita che può essere quella di ognuno di noi; non è un libro che dà risposte, ma che pone domande. Nella cerimonia non c'è giusto o sbagliato tranne nell'esecuzione del rito che ha regole molto rigide, ma soprattutto non vi è un *tempo*.

Ognuno può arrivare a comprendere nel momento più opportuno, "il tè accoglie ognuno di noi così com'è".

È una lettura rilassante e meditativa a tratti autobiografici, dove l'autrice racconta come questo rito si intrecci con il ciclo delle stagioni, soprattutto a quelle della vita. Le parole intense ti toccano dentro, entrano in punta di piedi, arrivano nel momento giusto, come solo certi libri sanno fare. Dense di termini tecnici e dettagli ci si deve spesso soffermare sulle pagine, fatte apposta per assaporare ogni piccola sfumatura narrata, per poi scivolare via donandoci un delizioso senso di tepore interno come una buona tazza di tè sa fare.

Succedono tante cose, ma tu vivi con calma. Costruisci te stessa prendendo tutto il tempo necessario. La vita è vivere il momento in prospettiva.

Martina Zanuzzi

IN USCITA

Hiroshi Tada
Aikidō ni ikiru
Vivere nell'aikidō

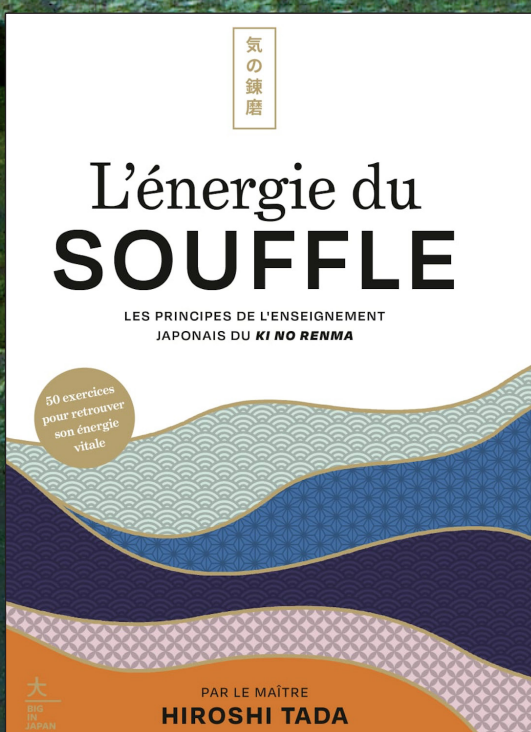
Hiroshi Tada

Aikidō ni ikiru

Vivere nell'aikidō



CasadeLibri  Editore



L'énergie du souffle
- Ki No Renma
Les principes de l'enseignement japonais du ki no renma

Maître
Hiroshi Tada



Foto di Francesca Lucidi
(particolare)