

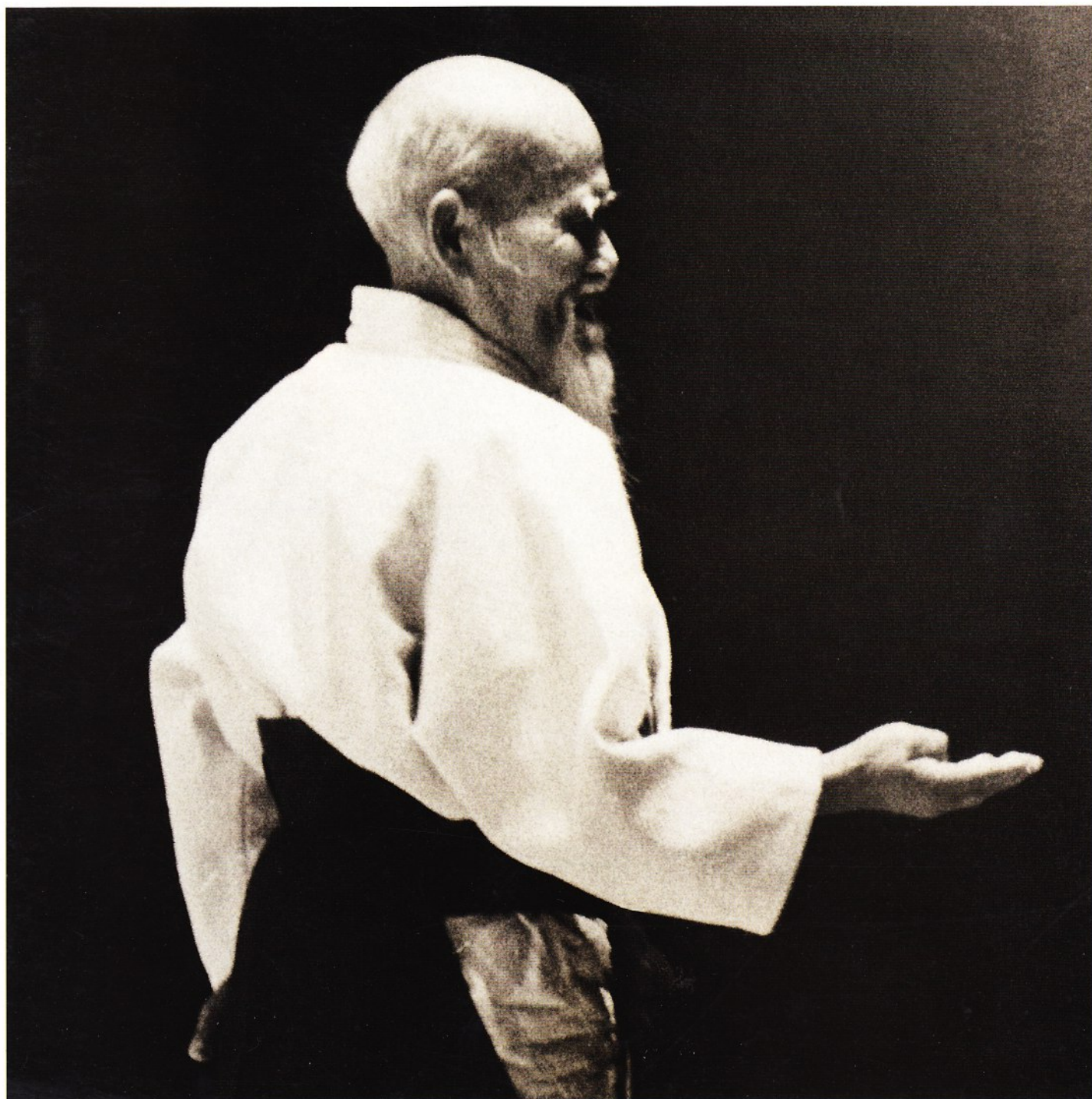
AIKIDO

Associazione
di Cultura tradizionale
Giapponese

Sezione
Aikikai
d' Italia

Anno XXV
Novembre 1995
Periodico semestrale

2



Direttore Responsabile
Dario Abrescia

Comitato Editoriale
Simone Chierchini, Dionino Giangrande,
Brunello Esposito,
Hideki Hosokawa Sensei, Fabrizio Ruta

Redazione
Umberto Alto, Fabio Fucilli, Fulvio Fucilli,
Fabrizio Ruta, Rossana Tursi

Supervisione
Hiroshi Tada Sensei

Grafica e Impaginazione
Cesare Ventola

AIKIKAI D'ITALIA
Direzione Didattica
H. Tada Sensei, H. Hosokawa Sensei,
Y. Fujimoto Sensei

Presidente
Francesco Verona

Consiglieri
B. Esposito, F. Mongardini, M. Piccolo, C. Raineri,
F. Ruta, F. Zoppi

Segreteria Nazionale
Franco Martufi

Revisori dei conti
S. Chierchini (Presidente), D. Giangrande, E. Fiscella

Relatori Regionali
E. Fiscella (Piemonte, Valle d'Aosta),
S. Chierchini (Lombardia, Veneto),
D. Lagorio (Trentino, Friuli),
C. Raineri (Liguria), F. Verona (Toscana),
F. Zoppi (Emilia Romagna, Marche),
D. Giangrande (Umbria, Abruzzo),
F. Mongardini (Lazio),
B. Esposito (Campania, Calabria),
F. Ruta (Puglia, Basilicata),
F. Martufi (Sicilia, Sardegna)

Aikido ISSN/0392-5633
Anno XXV N°2 - Novembre 1995
Autorizzazione Tribunale di Roma
N°14332 del 29/01/1972

Editore
Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese
Aikikai d'Italia c.p. 4202 00182 Roma

Redazione
Rivista Aikido c/o Shin-Bu dojo Bari
Via G. Petroni trav. 39 N°5
70100 Bari

Fotolito
Fotolito 38 Bari

Stampa
Ragusa Grafica Moderna Srl - Bari

Tiratura Minima 5000 copie

Abbonamenti Soci culturali
Vedi apposito spazio a pagina 48.

Ogni prestazione in merito ad articoli, foto, disegni e varie,
si intende offerta alla rivista Aikido completamente a titolo
gratuito, salvo quando stabilito diversamente da regolare
contratto. Gli autori si assumono la piena responsabilità civile
e penale per le affermazioni contenute nei loro testi.
E' assolutamente vietata ogni riproduzione, anche parziale,
di testi, foto e disegni senza autorizzazione scritta.

AIKIDO

Periodico semestrale
dell'Associazione
di Cultura Tradizionale Giapponese
Anno XXV
Novembre 1995

2

SOMMARIO

Editoriale

Un nuovo volto ed una nuova anima 3

Gli insegnamenti di Morihei Ueshiba 4

Tradizione Giapponese

Le bambole del Giappone 8

Bambù: Un'installazione di Hiroshi Teshigahara 10

Lo Shintoismo 13

Qualche riflessione sulla "Lingua del Diavolo" 16

Aikido: la pratica

Principali prese ed attacchi nella pratica dell'Aikido (prima parte) 20

Kata di jo del Maestro Tada (prima forma) 22

Dentro il Kinorenma 24

Medicine naturali

Moxa 28

Agopuntura 30

Raduni e avvenimenti

1965-1995: Trentennale del Maestro Katsuaki Asai Shihan 34

Saignelégier 36

La Spezia 37

Caldaro 38

Aieta-Lauria 38

Teulada 40

Laces 41

Coordinate variabili 42

Recensioni 44

Lettere alla redazione 46

Notizie varie 48



EDITORIALE

Un nuovo volto ed una nuova anima

La nostra rivista ancora una volta cambia volto ed anima ma rimane sempre la rivista di tutti noi praticanti di AIKIDO; il punto di incontro e la possibilità di approfondire diversi temi inerenti non solo la nostra arte ma anche la cultura tradizionale giapponese ed orientale in genere. Non mancheranno comunque degli excursus nel Giappone moderno e nella nostra tradizione occidentale, nel tentativo di trovare rapporti profondi o semplicemente di conoscersi di più.

Le novità più salienti della nuova gestione sono:

- la formazione di ben quattro comitati editoriali (più un quinto in via di formazione) distribuiti uniformemente in tutta Italia per facilitare l'incontro con tutti coloro che vorranno collaborare attivamente alla rivista.

- la realizzazione di un allegato (AIKI VIEW) pensato come contenitore di tutti gli aspetti di tipo informativo, (indirizzario dojo, elenco esami, promozione stage ecc..).

- la presenza di una serie di rubriche fisse: gli insegnamenti del Fondatore; Cultura tradizionale giapponese che contiene tutto ciò che riguarda l'arte, la tradizione, la storia e la filosofia del mondo estremo orientale; corso di lingua realizzato come una serie di introduzioni nella lingua giapponese che metteranno in evidenza i rapporti tra lingua, cultura e società nonché quelli con la nostra disciplina; Aikido: la pratica, che è il contenitore dei quaderni tec-

nici, dei kata delle tematiche del kinenma e di eventuali interventi autorevoli; interviste ai nostri maestri su temi specifici; Tradizione del "resto dell'Asia" cioè sulle altre culture dell'oriente come la cinese, l'indiana e la tibetana; Medicina naturale: spesso si arriva alla pratica dell'Aikido attraverso strade traverse come la medicina alternativa o l'ecologia, con questa rubrica vogliamo compiere il percorso inverso portando gli aikidoisti ad occuparsi di questi temi; Coordinate variabili: in questa rubrica trovano la loro naturale collocazione le opinioni personali, gli interventi e le proposte inerenti la nostra pratica e la vita associativa; recensioni non solo di libri ma anche degli altri mezzi di comunicazione come C.D. film e riviste varie.

- e infine quant'altro vorrete proporre per aiutarci a realizzare questa rivista che nasce dal nostro sforzo ma che potrà crescere e migliorare solo grazie al contributo di tutti voi.

Prima di chiudere queste brevi note informative vorremmo ringraziare il gruppo di lavoro che si è sin qui sobbarcato l'onere della realizzazione di Aikido ed in particolare il direttore responsabile Sig. Alessandro Bolzoni, per l'opera svolta dal 1991 ad oggi e da loro riceviamo il "testimone" sperando di poterne continuare al meglio il lavoro.

*Dario Abrescia
Fabrizio Ruta*

Gli Insegn Morihei

L'Arte de

Le seguenti citazioni sono state raccolte dai discorsi, dalle poesie e dagli scritti di Morihei Ueshiba.

L'Arte della Pace comincia da te. Lavora su te stesso e sul tuo compito assegnato nell'Arte della Pace. Ognuno di noi ha uno spirito che può essere purificato, un corpo che può essere allenato in qualche modo, un percorso adeguato da seguire. Sei qui per nessun altro scopo se non per quello di realizzare la tua divinità interiore e manifestare la tua innata illuminazione. Nutri pace nella tua vita e in seguito applica l'Arte a tutto quello che incontri.

Non c'è bisogno di edifici, soldi, potere o stato sociale per praticare l'Arte della Pace. Il cielo è proprio dove ti trovi, e quello è il posto per allenarsi.

Tutte le cose, materiali e spirituali, hanno origine da un'unica fonte e sono in relazione come se fossero una famiglia. Il passato, il presente e il futuro sono tutti contenuti nell'energia vitale. L'universo è apparso e si è sviluppato da un'unica fonte, e noi ci siamo evoluti attraverso il processo ottimale di unificazione e armonizzazione.



amenti di Ueshiba

la Pace



L'Arte della Pace è medicina per un mondo malato. Esistono il male e il disordine nel mondo perché la gente ha dimenticato che tutto deriva da un'unica fonte. Ritorna a quella fonte e lasciati dietro tutti i pensieri egoistici, i desideri trascurabili e la rabbia. Coloro che non sono posseduti da niente possiedono tutto.

L'Arte della Pace funziona ovunque sulla terra, estendendosi nei regni dalla vastità dello spazio fino alle più piccole piante ed animali. L'energia vitale penetra ovunque e la sua forza è illimitata. L'Arte della Pace ci permette di percepire ed inserirci in quella straordinaria riserva di energia universale.

Otto forze sostengono la creazione: movimento e quiete, solidificazione e fluidità, estensione e contrazione, unione e divisione.

La vita è crescita. Se smettessimo di crescere, tecnicamente e spiritualmente, saremmo praticamente morti. L'Arte della Pace è una celebrazione del legame tra cielo, terra e umanità; è tutto ciò che è vero, buono e bello.

*Gentilmente fornito da Paolo Bottoni
e tradotto da Flavia Panunzio
(Tratto da INTERNET)*



Tradizione giapponese

Arte
Costume
Cultura
Filosofia
Lingua
Storia



Le bambole del Giappone



In tutto il mondo, fin dai tempi antichi, le bambole sono state create per vari scopi, come per esempio incarnazioni di divinità, oggetti dotati di poteri magici, giocattoli o semplicemente per il gusto di esporle. Tuttavia non esistono altri paesi al mondo che, come il Giappone presentano una così ampia varietà di bambole, e che hanno mantenuto fino ad oggi una tradizione veramente unica nella loro tecnica di costruzione.

La storia delle bambole è molto antica e le più vecchie conosciute risalgono a circa 24 mila anni fa. Anche l'origine di quelle giapponesi è assai remota, con inizio nel periodo Jomon, circa 3000 anni prima di Cristo, ma è solo nel periodo Edo che esse sono venute assumendo un'ampia varietà di forme e di scopi, e la loro fabbricazione ricevette un consistente impulso.

Una crescente perfezione ed attenzione al lato estetico diedero origine a tecniche costruttive innovative che sono ancora oggi prese a modello.

In questo periodo iniziò a godere di enorme popolarità la Festa delle Bambole (Hina Matsuri) che veniva celebrata dalle bambine di tutti i ceti il 3 Marzo e comprendeva un'esposizione di bambole, secondo criteri stabiliti, come punto focale della festa familiare.

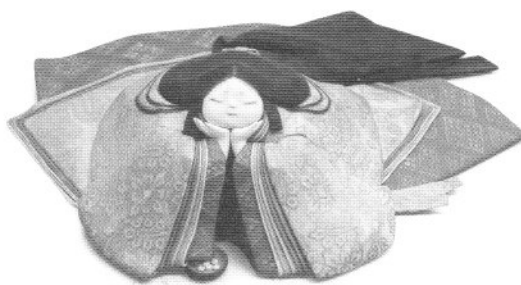
Il 5 Maggio, oggi "Giorno dei Bambini", festa nazionale, si festeggiavano i figli maschi con una esposizione di guerrieri abbigliati nelle colorate armature del periodo medievale, con accanto minuscoli equipaggiamenti marziali. Ed ecco allora



La Galleria Marcopolo di Milano, in collaborazione con il Consolato del Giappone di Milano, ha organizzato la mostra "Le Bambole del Giappone", un evento di notevole rilevanza culturale, che si segnala nel percorso dedicato da questa galleria milanese alle arti tradizionali giapponesi.

La mostra, basata su settantuno esemplari di bambole provenienti da una collezione privata, ha riscosso un notevole successo di pubblico, attirando visitatori e curiosi di ogni provenienza, in maggioranza donne. In ottobre, poi, "Le bambole del Giappone" si è trasferita a Roma, presso l'Istituto di Cultura Giapponese.

Alla Galleria Marcopolo va il ringraziamento dell'Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese per la disponibilità fornita ai nostri redattori in occasione del servizio fotografico realizzato da Marianne Boutrit.



che le bambole presero ad essere fabbricate più per il gusto di esporle che per scopi mistici, determinando così il perfezionamento dei materiali e delle tecniche costruttive. Le bambole locali, ciascuna tipica della propria zona, cominciarono ad apparire in tutto il paese, favorendo in tal modo lo sviluppo di una ricca e varia cultura della bambola, ancor oggi presente.

Le bambole giapponesi sono di legno, stoffa, carta o argilla e vengono fatte con varie tecniche in modo da ottenere una particolare bellezza di espressione e di colori. Poiché presentano un alto grado di tecnica artistica, le bambole non

sono più relegate al semplice ruolo di giochi per bambine, ma sono considerate veri e propri oggetti d'arte.

Le bambole Goshō o di palazzo che riproducono le delicate fattezze di bambini, hanno una base in legno e diversi strati di polvere di conchiglie che viene poi levigata, prima che sopracciglia, occhi e bocca vengano finalmente dipinti.

Le bambole Kimekomi sono intagliate nel legno, su cui vengono incollati i Kimono di broccato e seta. I bordi del tessuto sono infilati con grande accuratezza nelle fessure, in modo da ricreare le pieghe e le gale del costume. Le bambole in

costume, come suggerisce il nome, sono vestite con abiti confezionati con tessuti colorati e sono destinate ad essere esposte. Presentano la più ampia varietà di disegni e di solito sono costruite in fasi successive: prima un artigiano fa la testa, poi uno specialista di costumi le veste con il Kimono, mentre una terza persona fabbrica gli arti, ed infine vengono montate.

La maggior parte delle bambole di argilla viene modellata con Fireclay e poi colorata a tempera o con polvere di conchiglie, ma vi sono numerose varianti regionali, in quanto in ogni zona le tecniche di colorazione sono diverse. Le bambole Kokeshi, un prodotto dell'arte della tornitura giapponese, sono di legno e senza arti. Sono tipiche del Giappone settentrionale e sono oggi considerate un'espressione dell'arte popolare, ma in origine erano state concepite come giocattoli per bambini: praticamente indistruttibili, si tramandavano di generazione in generazione acquistando col tempo una patina che non possiedono più le loro equivalenti moderne.

Utilizzate come incarnazioni di divinità, come giochi per l'infanzia, come conforto per l'anima - o forse un insieme di queste tre cose - le bambole giapponesi hanno raggiunto magnifiche forme di sviluppo.

L'attuale mondo delle bambole è caratterizzato dalle sue tradizioni ancora vive e ancora profondamente radicate nella moderna vita giapponese: le bambole incarnano lo spirito dei nostri antenati.



BAMBÙ

Un'installazione di Hiroshi Teshigahara

Vittorio Fagone



(...) Per comprendere lo "spirito" della singolare operatività artistica di Hiroshi Teshigahara due riflessioni non possono essere trascurate. La prima riguarda la complessità della formazione e del magistero artistico quotidianamente esercitato da Hiroshi Teshigahara; la seconda obbliga a considerare alcune peculiarità dell'orizzonte culturale giapponese nel quale si situa il lavoro dell'artista, all'incrocio tra tradizione e mondo contemporaneo.

Hiroshi Teshigahara, figlio di Sofu Teshigahara, dirige dal 1980 a Tokyo la Sogetsu School, la più famosa e attiva scuola di Ikebana giapponese. Fondata dal padre, artista di straordinaria sensibilità e apertura (...) nel cuore della città, nella zona dei giardini imperiali, la scuola, che occupa un edificio di undici piani progettato da Kenzo Tange, è oggi anche un museo d'arte contemporanea e un vivace centro di iniziative culturali internazionali.

Nell'attività artistica di Hiroshi Teshigahara il dominio delle discipline espressive tradizionali giapponesi (la scrittura come disegno ideografico, la ceramica, l'ikebana e l'architettura dei giardini) si lega al raffinato esercizio dei nuovi linguaggi di comunicazione, il cinema prima di tutti. L'avvertito spettatore occidentale non può risultare sorpreso di fronte a prove diverse sul piano della strutturazione linguistica, ma egualmente felici e rappresentative, come il film di rigorosa ispirazione naturalistica "La donna di sabbia", premiato al Festival di



Cannes del 1964 (il più noto di una serie di film straordinari che esplorano tempo, natura e sogni dell'universo giapponese), le ceramiche esposte all'Espace Pierre Cardin di Parigi nel 1980, le installazioni di "Magicien de la terre" al Centre Pompidou nel 1989 e le grandi costruzioni sceniche realizzate per il Festival di Avignone nel 1994.

Il nucleo poetico di attività creative così particolarmente specificate è lo stesso. Esso si confronta con un dato socio-culturale sul quale negli ultimi anni ho più volte cercato di richiamare l'attenzione del pubblico italiano. La cultura e la vita giapponese sono, ancora e letteralmente, modellate su una dimensione estetica: ogni ambiente di vita, oggetto o comportamento è definito e chiuso nel suo elegante confine. Questa dimensione risulta riconoscibile in una scala amplissima di fenomeni. (...)

Bambù, la grande installazione di materiali vegetali realizzata da Hiroshi Teshigahara (ed esposta a Milano presso la Sala delle Cariatidi di Palazzo Reale da giugno a settembre 95 n.d.R.) segue questo orizzonte riflessivo mentre cerca di estendere la regola base della pratica dell'ikebana: adattare la fluida dimensione del naturale alla determinazione obbligata dello spazio per sprigionarne, e renderne riconoscibili, energia e vitalità. I materiali impiegati in questa operazione non vengono negati nella loro concretezza ed evidenza, ma ricondotti ad un'altra dimensione armonica. Materia e spazio si confrontano opponendo

Hiroshi Teshigahara - pittore, ceramista, cineasta, maestro di Ikebana - è una personalità straordinaria della cultura giapponese di oggi: non semplicemente un artista versatile, bensì un uomo di provati talenti che passa attraverso esperienze creative diverse a seconda delle necessità espressive che emergono dal suo itinerario spirituale. E' divenuto un grande maestro di Ikebana seguendo un'antica tradizione di famiglia e introducendo in questa stessa tradizione due elementi di particolare fascino visivo: la realizzazione di Ikebana di dimensioni eccezionali e l'adozione di una tecnica specifica di manipolazione

del bambù in sottili strisce che vengono poi composte secondo motivi curvilinei. Le sue gigantesche installazioni sono oggetti da contemplare e da visitare: un'esperienza globale per l'osservatore, che ne è coinvolto totalmente. La loro realizzazione è una lunga cerimonia in cui l'opera del maestro si concretizza attraverso il lavoro di un ampio collettivo. Le opere non vengono poi semplicemente esposte, ma vissute dai visitatori che le percorrono e le animano. Il gioco delle luci e il dialogo con le architetture è parte essenziale di queste operazioni. L..)

Philippe Daverio Assessore alla Cultura del Comune di Milano

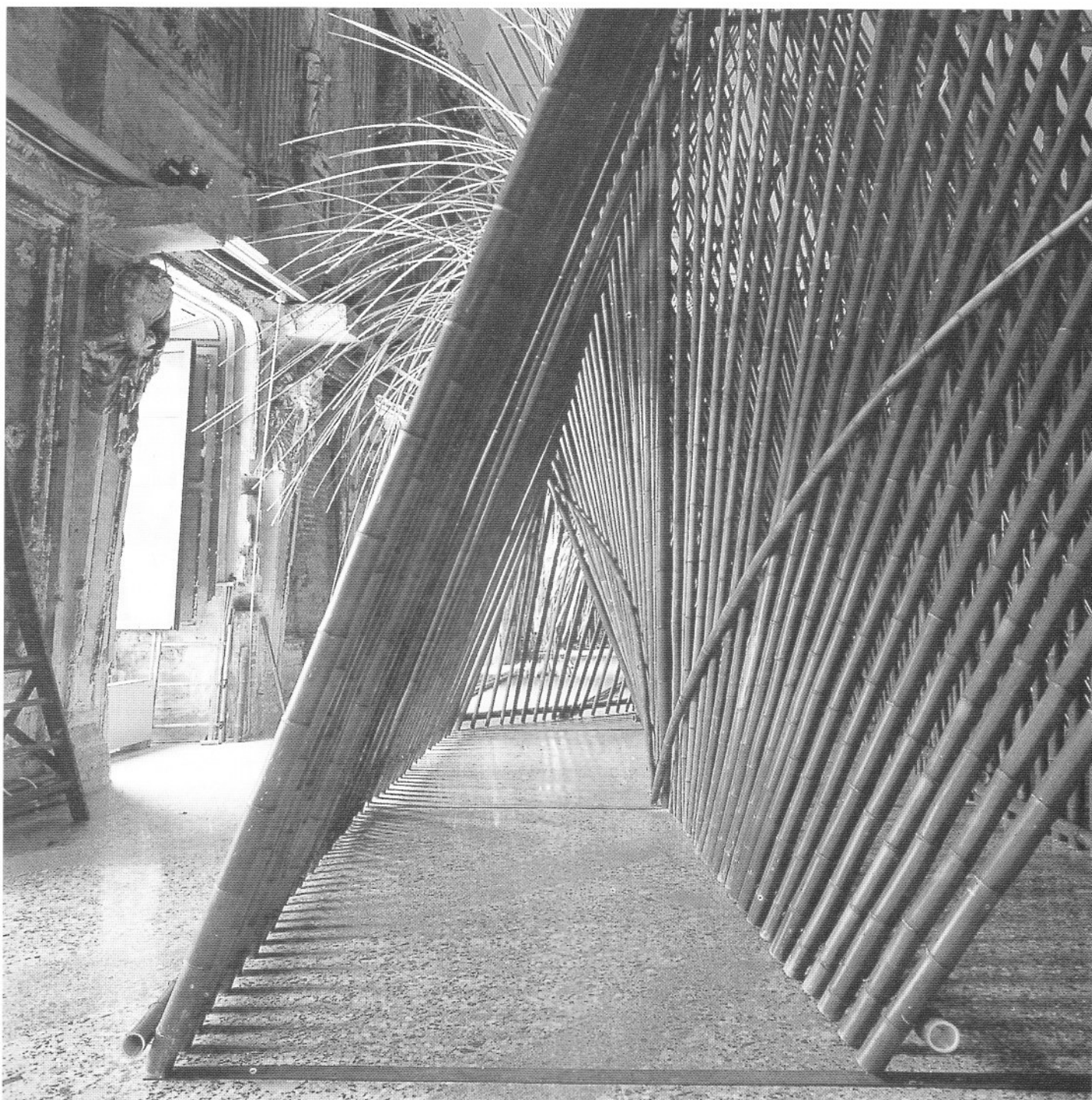
Pagina precedente:

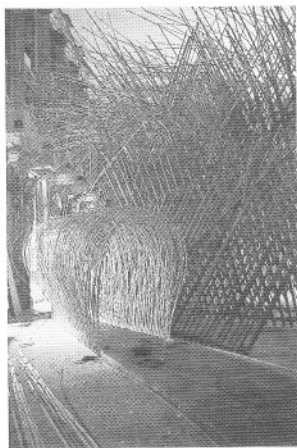
Hiroshi Teshigahara nell'esecuzione di una calligrafia.

Sotto: Installazione di bambù di H. Teshigahara.

Pagina seguente in alto: Particolari della installazione.

In basso: L'Autore al lavoro per l'installazione.





tessitura a geometria senza tuttavia mai elidersi.

(...) Nella memorabile installazione realizzata a Milano l'artista ha potuto dimostrare come gli artefatti vegetali che egli crea possano spostarsi dalla scala dell'ikebana domestico al grandissimo spazio pubblico senza perdere di colloquialità e incisività.

Nell'installazione della Sala delle Cariatidi il visitatore è invitato a compiere percorsi dentro foreste costruite con sapiente geometria tanto naturale quanto dichiaratamente composita.(...) Gli artefatti così costruiti manifestano un'apparenza e una materialità talmente compiuta da ricordare quello che Mishima scriveva a proposito del Ryoanji, il giardino di pietra di Kyoto dove lo spettatore "sente che anche l'intrusione dei suoi sensi nel giardino costituisce una violazione".

In Bambù l'individualità e la concordanza di ognuno dei materiali impiegati, tipiche di tutte le produzioni naturali, sono riconoscibili ed esaltate. La nuova forma modellata disegna una temporalità oscillante tra il tempo continuo della natura e il tempo chiuso della nostra percezione.(...)

Lo spettatore che entra nella Sala delle Cariatidi per osservare l'installazione Bambù di Hiroshi Teshigahara resta subito coinvolto in una serie di percorsi che gli consentono di esplorare il perimetro esterno della costruzione vegetale, realizzata dall'artista secondo un calcolato ed equilibrato gioco di intrecci,

orientamenti e giustapposizioni di canne alte sino ad otto metri, o di attraversarla in un percorso sinuoso di gallerie che rendono, nell'estensione dei trenta metri di tracciato, un'obliqua ma riconoscibile suggestione che evoca misura e senso del giardino giapponese.

La raffinata cultura dell'universo botanico che è a fondamento dell'attività di Hiroshi Teshigahara nel campo dell'ikebana motiva la scelta del bambù come materiale d'elezione anche per la realizzazione di installazioni di grande dimensione. Leggerezza e resistenza nel bambù bene si bilanciano; l'evidenza lineare è nitida, la verticalità è decisa; quando la pianta è sezionata longi-

tudinalmente in liste, la struttura interna della sua corteccia si rivela elastica e salda; il suo colore, verde pallido, si fa progressivamente chiaro (...).

La percezione più diretta che avverte lo spettatore è quella di un coinvolgimento sensoriale esteso e orientato in diverse direzioni. Mentre gli occhi esplorano la composita articolazione strutturale dell'ambiente continuamente dichiarata nella sua fisica tangibilità, e l'udito è guidato verso il perimetro della sala da una musica che rinvia alla gioiosa e distante presenza delle statue classiche ordinate nei riquadri delle pareti, l'odorato scopre le essenze delle piante e del legno. La presenza fisica dello spettatore è ribadita, e a lui stesso rinviata, nel pavimento delle gallerie, di liste di bambù che accoglie elasticamente ogni passo.

Dall'interno di questo singolare artefatto, virtuosisticamente illusorio e insieme fisicamente concreto, non poche riflessioni possono risultare legittime e plausibili. La prima riguarda la stessa relazione tra la bellezza, la natura e il mondo, e pare riportarci a un'affermazione del più "occidentale" dei classici giapponesi di questo secolo, Junichiro Tanizaki: "La bellezza della natura esiste solo nello sguardo dello spettatore". Qui, chi guarda, recupera ordine e armonica casualità di una misura estetica che non consente di distanziare io e mondo. (...)



*Copyright Edizioni Mazzotta
Milano 1995*

*Copyright Sogetsu-Kai Foundation
Tokyo 1995*

Lo Shintoismo

Aurora Boglietti

Aurora Boglietti, eporediese è nata nel 1959. Laureanda in lingue e letteratura moderne - indirizzo orientale - all'università di Torino, è diplomata in lingua e cultura Giapponesi presso il CESMEO (Centro di Studi Medio ed Estremo Orientali) di Torino. E' collaboratrice fissa dell'Associazione Culturale Tancho Tsuru no kyokay di Settimo Vittone (To), associazione per la diffusione per la conoscenza della cultura giapponese.

In questo numero parleremo della religione natia del Giappone, ovvero lo shintoismo e delle credenze popolari. Normalmente con il termine shinto si indicano le credenze e le pratiche religiose esistenti in Giappone prima dell'introduzione del Buddismo avvenuta nel sesto secolo d.C. e prima che queste due si mescolassero. Solo alla fine del diciannovesimo secolo lo Stato tentò di riportare lo shinto alla sua forma pura, liberandolo da ogni elemento buddista. Il termine shinto è formato dagli ideogrammi SHIN ovvero KAMI nella lingua indigena e da DO che è uguale a MICHI. Il primo ideogramma significa dei, divinità, il secondo strada, via, per cui il termine completo shinto si traduce come "la via dei kami", "la via degli dei".

Esistono diversi tipi di shintoismo:

- **SHINTOISMO POPOLARE** (minkan shinto): idee e costumi antichi che uniti ad elementi di origine straniera formano la fede popolare.

- **SHINTOISMO DOMESTICO**: pratiche religiose che riguardano l'altare di casa.

- **SHINTOISMO DELLA CASA IMPERIALE** (koshitsu shinto): riti religiosi che si tengono nei santuari del palazzo imperiale e sono utilizzati solo dalla famiglia dell'imperatore.

- **SHINTOISMO DEI SANTUARI** (jinjia shinto): tipo di shintoismo molto antico, collegato ai santuari.

- **SHINTOISMO DI STATO**: formato dall'unione tra shintoismo della casa imperiale e dei santuari, che durò dal 1863 al 1945.

Lo shintoismo non possiede delle scritture sacre, come le altre religioni, ma si basa su testi antichi quali il kojiki. Nel kojiki è spiegata la nascita del Giappone

dal punto di vista mitologico: in origine vi erano due kami, uno femminile Izanami ed uno maschile Izanagi, che generarono varie divinità della natura e le isole dell'arcipelago giapponese. Izanami morì dando vita al dio del fuoco ed Izanagi la inseguì negli inferi per riaverla con sé. Così facendo disobbedì ad un ordine della sua sposa e dovette quindi abbandonare il mondo degli inferi; per vendicarsi, Izanami giurò di far morire mille uomini ogni giorno ed Izanagi di farne nascere 1500.

Essendo diventato impuro dopo il contatto con gli inferi, Izanagi dovette purificarsi e con quest'atto produsse due delle divinità più importanti del Giappone: AMATERASU, la dea del sole che regnerà sui campi del cielo e SUSANOO che governerà le regioni del mare. Susanoo compì però atti violenti ed oltraggiosi verso Amaterasu che si rifugiò in una grotta celeste lasciando i cieli e la terra nell'oscurità. I kami, stupiti per la mancanza della luce, prepararono un intrattenimento con danze, canti e giochi di specchi che, riflettendo la luce prodotta dalla dea all'interno della caverna, la incuriosirono fino a farla uscire riportando così la luce nel mondo. In seguito il nipote della dea del sole, Ningi no Mikoto, fu mandato dai kami a governare il Giappone ("cronache del Giappone" 720 d.C. che contengono informazioni sui rituali, sulle pratiche e sul culto di stato). Ad esso furono affidati tre tesori: uno SPECCHIO che simboleggiava la saggezza, una SPADA, che simboleggiava il coraggio ed una COLLANA di pietre dure che simboleggiava la benevolenza e che successivamente divennero gli emblemi della famiglia imperiale. Il pronipote di Ningi no Mikoto era l'imperatore Jimmu, il primo sovrano del

Giappone da cui discende, secondo la mitologia, la famiglia imperiale. Nello shintoismo i kami sono l'oggetto del culto e rappresentano le forze ed i fenomeni naturali straordinari ed indipendenti dal volere dell'uomo. Vi è la "Divinità della montagna" (Yama no Kami), "il Dio del tuono" (Naru Kami), "la Divinità dei campi" (Ta no Kami), la divinità del sole, degli alberi, degli animali, delle pietre, della pioggia, del vento, delle singole famiglie, ecc. Possono diventare Kami gli spiriti degli eroi nazionali e di uomini che abbiano compiuto azioni importanti per lo sviluppo della società. Le montagne, gli animali, le pietre e gli alberi sono venerati in quanto considerati il luogo in cui dimora la divinità.

Le cerimonie ed i riti Shintoisti si celebrano nei santuari o in casa. Il culto principale per i Kami consiste nel far loro delle offerte solitamente di sakè, cibo e nusa, ovvero delle matasse di fibre naturali quali la canapa, la seta ed il cotone. Quest'ultimo tipo di offerta fu sostituita nel X sec d.C., dalla carta che all'epoca era un materiale prezioso, costoso e reperibile in quantità limitata.

Altro elemento importante in ogni cerimonia è la purificazione (harai), che serve ad eliminare la contaminazione e la malvagità. Normalmente si effettua sciacquando simbolicamente la bocca e versando acqua pulita sulla punta delle dita (te mizu, mano d'acqua). Esistono anche delle preghiere rituali ufficiali, i norito, che basano la loro efficacia sull'importanza che hanno alcune parole se vengono pronunciate secondo schemi precisi. E' importante ricordare che lo Shintoismo è da sempre strettamente collegato alla vita quotidiana dei Giapponesi: essi nascono shintoisti e pensano di dovere la loro vita, che è sacra, ai Ka-



A sinistra:

Offerte di frutta e di saké sull'altare di un tempio di ghiaccio.

Sotto: Il famoso "Torii galleggiante".

A destra: Sacerdoti Shintoisti durante la sfilata dell'Aoi Matsuri a Kyoto.

mi ed ai loro antenati che li amano e li proteggono. Ogni essere umano dipende dalla natura e dalla società, non può vivere solo ed isolato, ma deve accudire e sviluppare tutte le cose che gli sono state affidate. Per lo shintoismo esistono quattro mondi:

1. Il mondo in cui viviamo che comprende tutte le cose organiche ed inorganiche.
2. Il mondo celeste (tama no hara) in cui vivono i Kami.
3. Il mondo inferiore (yomi no kuni) dove gli uomini risiedono dopo la loro morte. E' una terra buia e sotterranea.
4. Il mondo lontano (toroyo no kuni) in cui le credenze shintoiste hanno il loro punto focale. Nel primo mondo, fondamentalmente buono, sono comprese tutte le cose organiche ed inorganiche che non sono in opposizione o in contrasto rispetto all'uomo. Il Tama no Hara, mondo celeste, e il mondo dei Kami, dove tutto è migliore ma non essenzialmente diverso dal mondo in cui vivono gli uomini e non è collegato all'idea di salvezza.

Il mondo inferiore, Yomi no Kuni, è una terra buia, corrotta e sotterranea in cui risiede l'uomo dopo la morte. Ad esso però non è associata l'idea di punizione per il comportamento umano. L'ultimo mondo, il mondo lontano, Tokoyo no Kuni, è una terra lontana oltre il mare e ad essa, in epoca moderna, è stata spesso associata l'idea del paradiso, ma senza riferimento alla trascendenza.

Nello Shintoismo non esiste l'idea del peccato originale e la malvagità (Maga) è una intrusa proveniente dall'esterno, non da questo mondo, ed è provocata dagli spiriti maligni chiamati Matatsuhi. La malvagità è quindi una afflizione temporanea che si deve eliminare attraverso la purificazione. Essa avviene nei

santuari shintoisti attraverso delle cerimonie ed oggetti prestabiliti. Lo scopo principale di un santuario è di fornire una residenza ad uno o più Kami: ad indicare la presenza del Kami è un oggetto sacro chiamato Shintai (Corpo Divino), che è ospitato nella camera più interna del santuario. Questa stanza è un luogo inviolabile le cui porte scorrevoli sono sempre tenute chiuse, ad esclusione di riti speciali in cui una tenda di paglia o di un altro materiale impedisce ai fedeli, ed anche ai preti di guardare dentro.

Davanti a questa stanza vi è uno spazio per le offerte ed ai lati si possono trovare stendardi, immagini umane o di animali (ad esempio i Koma Inu i cani coreani), un Gohei (bastone con strisce di carta bianca, dorata, argentata, rossa o blu scuro piegata a zig zag) come indicazione della presenza del Kami e un Harai Gushi (bastone con lunghe strisce di carta e strisce di lino utilizzato per la purificazione). Spesso nella stanza si possono trovare

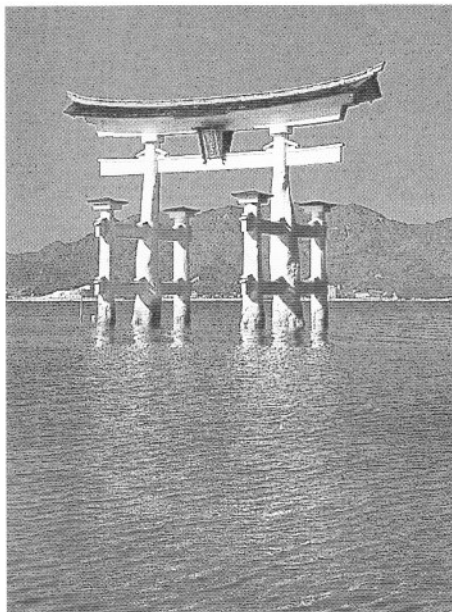
anche uno specchio, una cassetta per le offerte di monete ed una campanella con la corda per chiamare i Kami.

Solitamente un santuario è formato da un edificio principale e numerosi edifici ausiliari, che possono comprendere dei santuari subordinati, degli uffici, luoghi dove preparare le offerte, una sala per le danze sacre, una per le cerimonie, un padiglione per scrivere le offerte votive, la stanza del tesoro e la residenza dei preti.

Vista la stretta relazione con la natura circostante, l'area del santuario è determinata dal territorio, altrimenti è rettangolare.

Il santuario è quasi sempre protetto da delimitazioni e recinti e l'entrata è segnalata da uno o più Torii, due pilastri di legno grezzo sormontati da due travi. I recinti sono simbolicamente protetti dagli spiriti cattivi in vari modi: da statue di due dignitari di corte in costume antico, armati di sciabole, frecce ed archi o da coppie di animali.

La strada che conduce al santuario è chiamata Sando.



BIBLIOGRAFIA

H.C. Puech (a cura di)
"Storia delle Religioni" vol. 5 Cina e Giappone
Ed. Laterza BARI 1978

Bhikkhu-Satori-Bhante
"Lo Shintoismo"
Ed. Rizzoli MILANO 1984

Yasumaru, a cura di Mario Marega
"Kogiki, vecchie cose scritte"
Ed. Laterza BARI 1986

Taryo Obayashi
"Ise e Izumo, i santuari dello Shintoismo"
Ed. A. Mondadori MILANO 1981

C. Vetturini (a cura di)
"Appunti del corso di Cultura Giapponese del CESMEO"
TORINO 1991

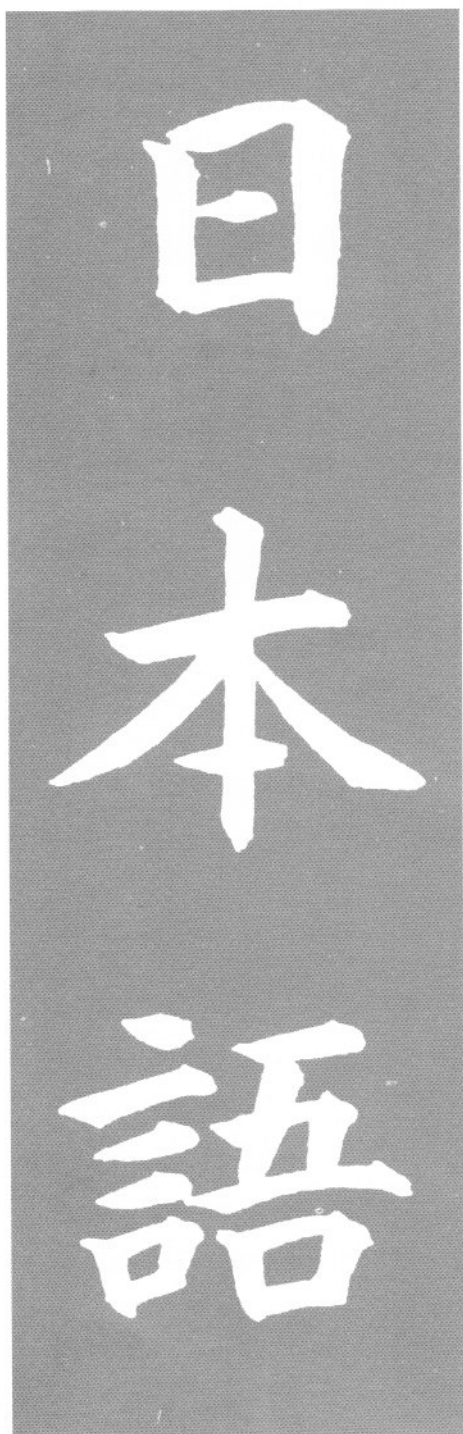


Qualche riflessione sulla “Lingua del Diavolo”

Diana Villafiorita

In basso a sinistra:

“Lingua Giapponese” in Kanji: il primo ideogramma si legge Ni (sole), il secondo Hon (levante) e il terzo Go (parole), quindi Lingua del Sol Levante.



Non si è mai padroni di una lingua straniera se non si conosce anche il modo di vivere e di pensare, le abitudini e le tradizioni del popolo che parla quella lingua. Ma allo stesso tempo lo studio della lingua rappresenta uno dei luoghi più logici da dove iniziare un'analisi della “mente” di un popolo.

La lingua giapponese ed il popolo giapponese non si sottraggono a questo teorema, e si riuscirà a capire a fondo la lingua giapponese solo tenendo ben presente la diffidenza provata da questo popolo nei confronti di qualsiasi tipo di comunicazione verbale diretta.

Il giapponese moderno nasce da un compromesso tra l'originale lingua giapponese ed il cinese arcaico. Un compromesso difficile, visto che le due lingue sono completamente diverse, a partire dalla stessa struttura grammaticale.

Ai cinesi, i giapponesi si rivolsero intorno al XIV- XV secolo, quando cominciarono a sentire il bisogno di affiancare alla loro lingua, sino ad allora solo “parlata”, anche un sistema di scrittura. Imitarono così il sistema cinese basato sugli ideogrammi e lo adattarono alla loro lingua.

Oggi il giapponese non presenta un vero e proprio alfabeto e, a parte le cinque vocali e la consonante “n”, che si leggono separatamente, per il resto vi sono solo sillabe. Ritroviamo infatti ben due “sillabari”: gli “hiragana”, per la trascrizione dei vocaboli giapponesi e per tutte quelle parole che non hanno un proprio Kanji (ideogrammi), e i “katagana”, per la trascrizione dei vocaboli stranieri e

dei nomi. Infine ci sono gli ideogrammi, ciascuno dei quali rappresenta un concetto o una parola. Ne sono stati contati circa 50000, ma una riforma del 1946 ridusse il numero dei kanji in uso a soli 1850. Con una ulteriore riforma è stato messo a punto un sistema di romanizzazione della lingua giapponese, ovvero la sua trascrizione in caratteri romani. Tale sistema prende il nome di “romaji”. Lo scopo della riforma appare ovviamente quello di facilitare l'approccio degli occidentali nei confronti del Giappone e della sua lingua:

Ma non è il fatto di essere il risultato di un compromesso che rende il giapponese una lingua difficile da studiare; le maggiori difficoltà sono, al contrario, proprio il riflesso di quella “ossessione” tipicamente nipponica per le relazioni gerarchiche presenti in qualsiasi tipo di rapporto. Al di là di questo, e dopo aver appreso alcuni principi basilari, la grammatica giapponese risulta relativamente facile. Il giapponese ad esempio, non presenta né forme plurali, né articoli:

“Kore wa neko desu” può significare sia “questo è un gatto” che “questi sono dei gatti”; solo il contesto può dirci quale delle due traduzioni è quella esatta. Da notare anche l'assenza di qualsiasi articolo dinanzi al sostantivo “neko” (gatto).

La pronuncia è simile al suono dell'italiano (solo alcune consonanti presentano delle differenze) e la struttura della frase rispecchia quasi sempre uno schema ben preciso. All'interno di questo schema il soggetto, se deducibile dal contesto,

ESERCIZIO:

(scrivi i seguenti numeri in giapponese)

15	23	36	
52	66	87	
158	982	5400	70000

Soluzione: 15 jūgo; 23 niju san;
36 sanju roku; 52 goju ni; 66 rokuju roku;
87 hachiju schici/nani; 158 hyaku goju hachi;
982 kyūhyaku hachiju ni;
5400 gosen yonhyaku; 70000 nanaman.



viene omesso, altrimenti è individuabile perché sempre seguito dalle particelle “wa” o “ga”. Il significato delle particelle è fondamentale, sono infatti queste “paroline” che ci indicano il ruolo di ciascun sostantivo all’interno della frase e a differenza delle nostre preposizioni che appunto precedono i vari complementi, nella lingua giapponese le particelle sono delle posposizioni, ovvero seguono i sostantivi:

“Neko wa niwa ni imasu” ovvero “il gatto è in giardino” dove “neko wa” è il soggetto (come si capisce dalla posposizione “wa”) e “niwa ni” è il complemento di stato in luogo (come si può dedurre dalla posposizione “ni” posta dopo “niwa”, giardino).

L’ultima posizione nello schema spetta al verbo; questo non si coniuga per le varie persone restando quindi invariato, tuttavia assume modi, tempi e gradi diversi a seconda di alcuni suffissi che si legano alla radice. Nelle frasi:

“Watashi wa nihongo hanashimasu” ovvero “io (watashi wa) parlo (hanashimasu) il giapponese (nihongo)” e “watashi wa nihongo hanashimasen” ovvero “non parlo (hanashimasen) il giapponese”, hanasu, parlare, passa dal grado positivo al negativo con l’aggiunta del relativo suffisso alla radice del verbo. Lo stesso criterio, con suffissi diversi, si utilizza per la formazione del passato, del condizionale, del gerundio e così via.

Come già accennato la “lingua del diavolo” così come il gesuita missionario Xavier sembra abbia definito la lingua

giapponese nel sedicesimo secolo, presenta nella sua struttura grammaticale una caratteristica direttamente assimilata dal rapporto che il giapponese ha con la società in cui vive: la gerarchizzazione delle relazioni. Questa società presenta infatti una ben netta separazione dei ruoli in ogni campo della vita: sul lavoro per strada, in famiglia, etc. E così non solo vi sono sostantivi adatti alle diverse situazioni, ma gli stessi verbi assumono forme diverse a seconda che si debba usare un linguaggio formale, familiare oppure neutro. Si utilizza il cosiddetto linguaggio formale quando si vuole essere molto cortesi o quando si parla con qualcuno che nella scala gerarchica occupa una posizione elevata; al contrario, si utilizza la forma familiare quando si parla di se stessi o se ci si rivolge a persone che occupano una posizione “inferiore”; infine, la forma neutra è la più usata ed è quella che i giapponesi, proprio perché consapevoli delle difficoltà legate a questo aspetto della loro lingua, richiedono di solito allo straniero che si appresta a studiare il giapponese.

Ed infine è necessario non sottovalutare la tendenza del popolo giapponese ad evitare il più possibile la comunicazione verbale diretta e a ricorrere a ciò che definiscono “hara-gei”, il linguaggio dell’hara (ventre); le espressioni facciali, i silenzi e quei “grugniti” apparentemente senza senso dicono molto di più delle parole; e poi, non a caso, un proverbio giapponese afferma che “le parole sono alla base di tutto il male”.

KISU - i numeri cardinali

Per i numeri da uno a dieci esistono nella lingua giapponese due serie. Una di origine giapponese, che arriva solo fino a dieci (a destra); l’altra di origine cinese che continua indefinitamente (a sinistra).

ichi	1	hitotsu
ni	2	futatsu
san	3	mittsu
shi/yon	4	yottsu
go	5	itsutsu
roku	6	muttsu
shici/nana	7	nanatsu
hachi	8	yattsu
ku/kyu	9	kokonotsu
ju	10	to

Per formare i numeri da 11 fino a 19 basta aggiungere a dieci (ju) i singoli numeri (ichi, ni, san); per cui avremo:

11 ju ichi, 12 ju ni; 13 ju san; 19 ju ku.

Venti si scrive come “due volte dieci” (ni ju); trenta come “tre volte dieci” (san ju) e così via fino a novanta (ku ju).

A questi vanno aggiunte le singole unità per formare i numeri intermedi; così abbiamo, per esempio:

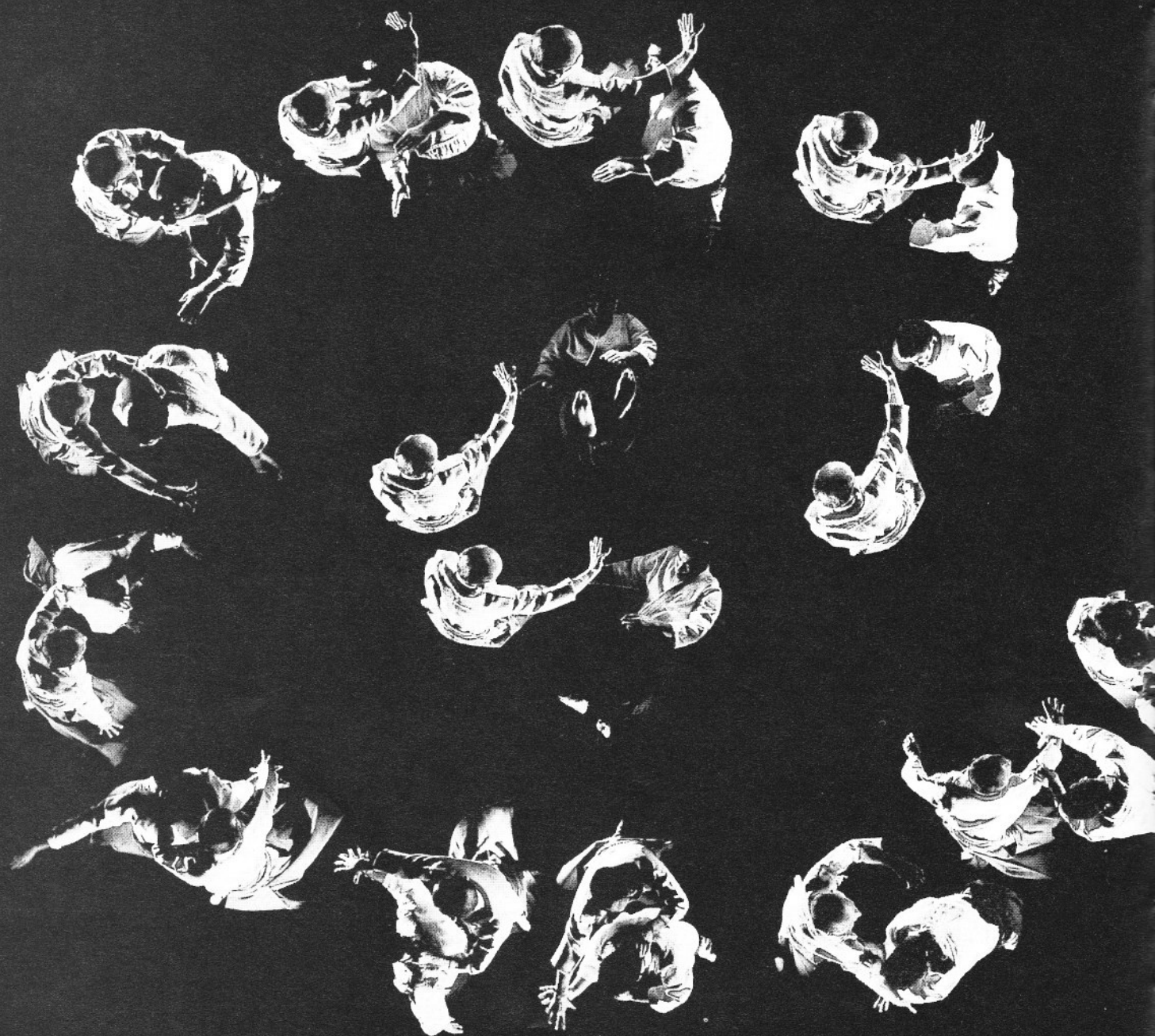
21 niju ichi; 34 sanju shi; 58 goju hachi e così via.

Cento si dice hyaku, mille sen e diecimila man. Per cui avremo:

200 ni hyaku; 300 san hyaku; 900 kyu hyaku.

2000 ni sen; 3000 san sen; 9000 kyu sen. 20000 ni man; 30000 san man; 90000 kyu man.

Infine un milione si dice hyaku man cioè cento unità da diecimila.



AIKIDO: La pratica



盛平 光

Principali prese ed attacchi nella pratica dell'Aikido

(parte prima)

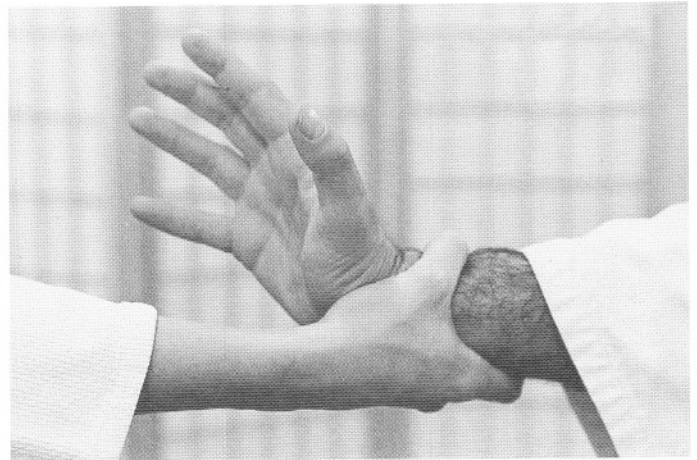
Uno dei primi problemi che si incontra nella pratica dell'Aikido, è quello di memorizzare i nomi delle prese, degli attacchi e delle tecniche. Per aiutare i principianti a superare questa difficoltà, a partire da questo numero inizierà una rubrica nella quale saranno indicati non solo i nomi giapponesi accanto alle foto, ma anche la traduzione, per permettere una più facile memorizzazione grazie alla comprensione del significato delle parole stesse.

KATATETORI AIHANMI

Prendere una mano
(la destra con la destra o la sinistra con la sinistra)
stando in guardia di Aikido.

Letteralmente: prendere una mano in
posizione uguale di metà corpo

Kata= uno/a; te= mano/i, braccio/a,
tori= prendere; ai= uguale, stesso/i;
han= metà; mi= corpo.



KATATETORI GYAKUHANMI

Prendere una mano (la destra con la sinistra o la
sinistra con la destra)
stando in guardia di Aikido.

Letteralmente: una mano prendere in
posizione contraria di metà corpo.

Gyaku = contrario, invertito.

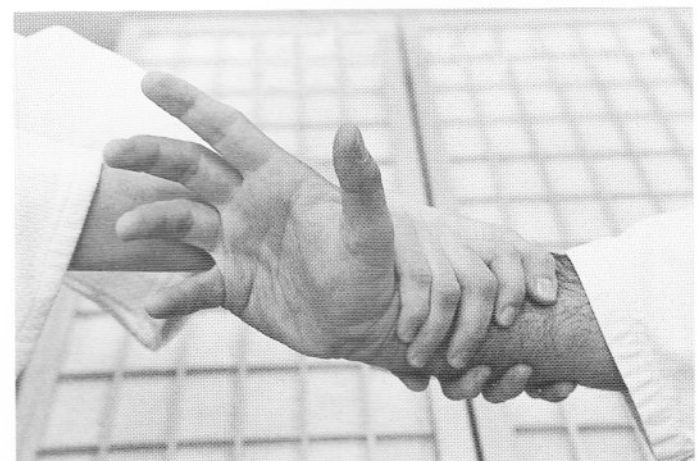


KATATERYOTETORI

Chi attacca prende un braccio con
entrambe le mani.

Letteralmente: una mano con due
mani prendere.

Ryo= due.





KATATORI MENUCHI

Prendere una spalla e attaccare di taglio con l'altra mano alla testa.

(I due attacchi possono essere contemporanei, oppure prima si afferra la spalla e poi si attacca alla testa o, invece, prima si attacca alla testa e poi si afferra la spalla).

Letteralmente: spalla prendere, testa colpire.
Men = testa; uchi = colpire.



KATATORI

Afferrare il keikogi all'altezza di una spalla.
Si prende la spalla destra con la mano sinistra e viceversa.

Letteralmente: spalla prendere.

Kata = spalla/e.



RYOTETORI

Chi attacca prende entrambi i polsi

Letteralmente: due mani prendere

KUMI-JO NO KATA del Maestro Tada



(ICHI-PRIMA FORMA)

disegni di Fabio Fucilli



Dentro il Kinorenma

Fabrizio Ruta



Il Maestro Tada mentre esegue Ai-Awase.

Durante gli ultimi dieci anni il Maestro Tada ci ha presentato e fatto praticare decine di diversi esercizi che possono comunque essere riassunti in:

- esercizi di respirazione e controllo del ki (da soli o a coppie; in piedi in seiza o distesi):
kokyu-ho
ai-awase
kokyu-soren
sho-shu-ten e dai-shu-ten
- esercizi di rilassamento e immaginazione
- esercizi per la ricerca del vuoto mentale (anjodaza)
- esercizi di telepatia
- esercizi speciali (jodo-ho; sho-me-ho; kin-hin, overtone chanting)
- applicazioni (braccio inflessibile, taisabaki, prese e attacchi, tecniche di jo e bokken).

Questo tipo di esercizi, naturalmente non sostituisce la pratica dell'Aikido, lo studio costante e intenso delle tecniche e l'allenamento fisico, ma hanno l'obietti-

vo di aumentare la qualità dei nostri movimenti e degli esercizi che eseguiamo allo scopo di dare all'Aikido il vero significato e valore che non è quello di semplice attività sportiva o di disciplina di autodifesa, ma quello di una via di autokonoscenza e realizzazione, così come il fondatore dell'Aikido ha lasciato testimonianza nei suoi scritti e ha dimostrato con la sua vita. Da questo numero inizieremo ad esporre con ordine parte degli esercizi del Kinorenma, dando nel contempo delle notizie di carattere teorico.

ESERCIZI DI RESPIRAZIONE

Il primo livello di questa pratica consiste nell'imparare ad utilizzare completamente le nostre capacità polmonari, cercando di riempire gradualmente la parte bassa, media e poi alta dei polmoni senza sforzarsi, ma cercando invece di trovare un buon ritmo nell'esecuzione dei diversi esercizi.

Nello stadio successivo si ricorrerà al-

l'immaginazione per visualizzare degli speciali percorsi per il ki nel nostro organismo in accordo con il ritmo della respirazione. Infine occorrerà sentire realmente la circolazione dell'energia interna del nostro corpo.

Tecnica di base: stando in piedi con le gambe divaricate ad una distanza pari alla ampiezza delle spalle (disegno n°1), si inizia con una inspirazione eseguita sollevando, lentamente e progressivamente, entrambe le braccia verso l'alto finché non oltrepassano la testa (disegno n°2 e n°3). A questo punto inizia l'espirazione (disegno n°4) mentre le braccia scendono compiendo un percorso esattamente contrario al precedente (disegno n°5 e n°6) e così di seguito in una alternanza di ispirazioni (mentre si sollevano le braccia) ed espirazioni (mentre si abbassano).

E' preferibile che l'espirazione sia più lunga o al massimo uguale all'inspirazione; è inoltre fondamentale non forzare o prolungare esageratamente le singole re-



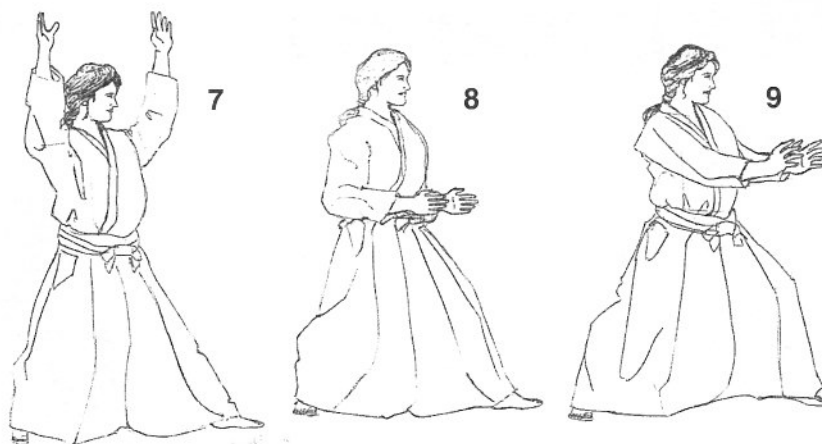
1



2



3



spirazioni ma cercare di trovare e mantenere il giusto ritmo che è diverso per ogni individuo e che si può trovare attraverso la pratica costante e ripetuta.

In alcuni casi il Maestro Tada ci ha fatto eseguire questa tecnica facendoci pronunciare il suono UO durante l'espiazione.

Visualizzazione della circolazione del KI: eseguendo gli stessi movimenti e assumendo la stessa posizione appena descritta, si inizierà a visualizzare un particolare percorso del KI e successivamente si cercherà invece di "sentire" realmente la sua circolazione (potrete percepire il KI come calore, vibrazione, suono, luce o in un'altra qualsiasi maniera che risulterà essere la vostra personale sensazione).

Durante l'inspirazione, mentre si sollevano le braccia, (disegno n°1) si visualizza il prana che entra contemporaneamente dalle piante dei piedi e risale lungo le gambe (disegno n. 2) e il tronco fino alla punta delle dita delle mani e alla sommità della testa (disegno n. 3). Nella conse-

guente espiazione si visualizza un percorso che partendo da lì dove era terminata l'inspirazione, cioè dalla testa e dalla punta delle dita, (disegno n°4), scende lungo tutto il corpo e alle piante dei piedi (disegno n. 5 e n°6).

Ai-Awase: questa respirazione si può seguire anche a coppie o davanti ad uno specchio che rifletta l'intera persona; è molto importante perché è propedeutica all'esecuzione delle tecniche di Aikido.

Si parte con il piede sinistro in avanti e si inizia l'inspirazione facendo eseguire alle braccia un movimento rotatorio che le porta fin sopra la testa (disegno n°7) (mentre il peso del corpo viene spostato sulla gamba destra arretrata). Con un movimento fluido e continuato si esegue una breve ritenzione del respiro (kumbakha), mentre le braccia scendono lungo il tronco fino all'altezza dell'ombelico (disegno n°8); infine, con l'espiazione, spostando il peso del corpo sulla gamba sinistra si spingono le mani in

avanti (disegno n°9). E così di seguito in un ciclo continuo avendo cura di cambiare gamba (senza interrompere il ritmo della respirazione) ogni qualvolta se ne sentirà la necessità. Quando il movimento diverrà automatico si dovrà visualizzare il KI che si accumula nell'addome durante l'inspirazione per poi scorrere lungo le braccia e le gambe contemporaneamente all'atto espiratorio.

Nella pratica a coppie si tratta di eseguire gli stessi movimenti. I due partner si dispongono a 3-5 metri di distanza l'uno di fronte all'altro ed eseguono l'esercizio con lo stesso ritmo respiratorio facendo cioè coincidere le inspirazioni, pause ed espiazioni. Lo sguardo viene tenuto fisso sul petto o al centro tra le sopracciglia del partner.

Una ulteriore variante della stessa tecnica, definita In-Yo Awase, si differenzia dalla precedente per il fatto che le respirazioni sono sfasate cioè alla inspirazione-pausa corrisponde l'espiazione e viceversa.



4



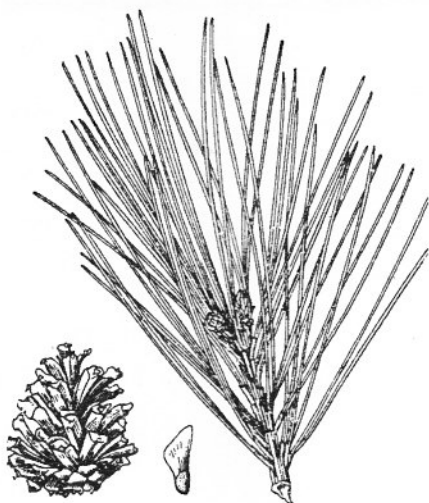
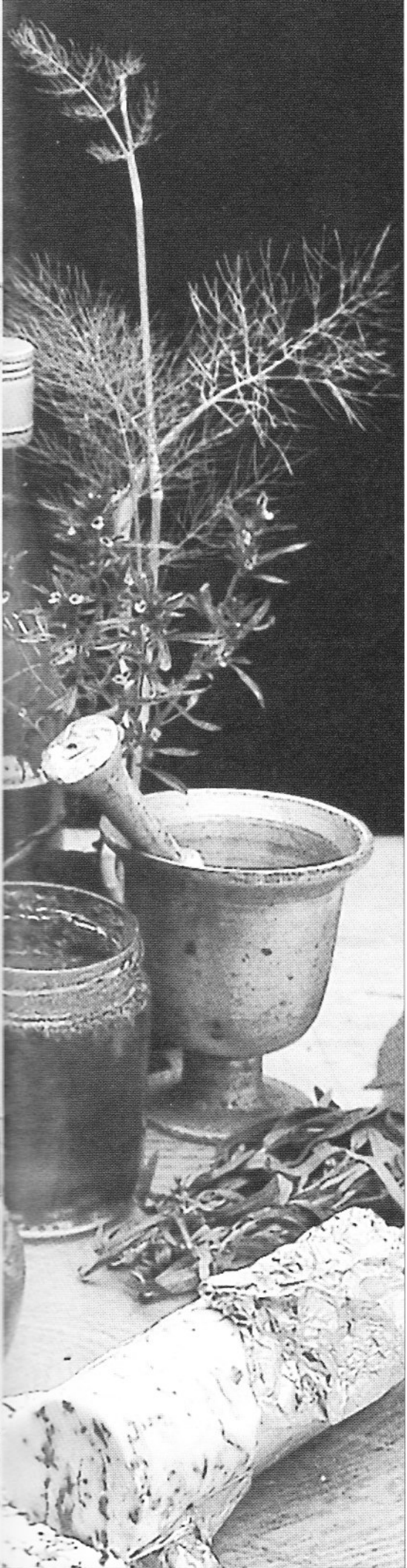
5



6



Medicine naturali



MOXA

Come curare con le "iniezioni di fuoco"

Rossana Tursi
Fabrizio Ruta



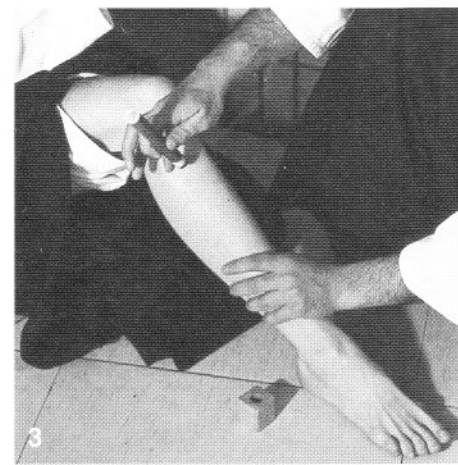
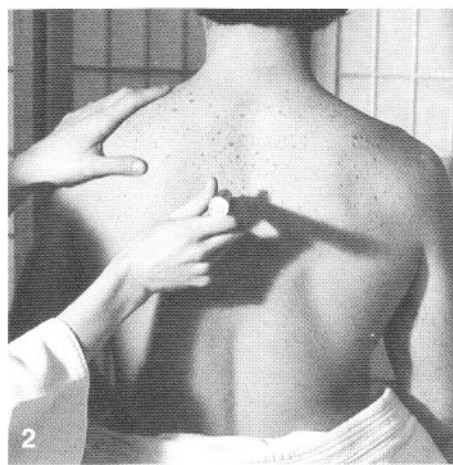
La Moxa (termine che deriva dal giapponese Moe Kusa che significa "Erba che brucia", infatti viene utilizzata un'erba spontanea l'Artemisia Vulgaris) si può definire come una termoterapia localizzata perché consiste nell'applicazione di calore concentrato su alcuni punti specifici del corpo. La teoria su cui essa si basa affonda le radici nella medicina tradizionale cinese, secondo la quale ogni individuo è considerato un microcosmo attraversato da dei "canali energetici" (detti meridiani), nei quali scorre l'energia vitale (chiamata Ch'i in cinese e Ki in giapponese) in accordo con la teoria dei cinque elementi.

Secondo la filosofia medica cinese, la malattia è determinata da una carenza o da un ristagno del Ch'i, per cui tutte le terapie tradizionali, tra cui anche la moxa, agiscono cercando di rimuovere questi blocchi energetici, favorendo la corretta circolazione del Ch'i.

L'applicazione del calore viene fatta su specifici punti (detti Tsubo) lungo i meridiani energetici (i quali sono gli stessi dell'agopuntura e dello shiatsu) utilizzando i "sigari" o i "coni" di Artemisia.

L'Artemisia Vulgaris è una pianta spontanea della famiglia delle composite. Le foglie e i boccioli vengono essiccati e poi triturati finemente per ottenere la lana d'artemisia dalla quale si preparano i sigari e i coni. I sigari si ottengono arrotolando la lana molto strettamente con carta di gelso protetta con bianco d'uovo, fino ad ottenere un diametro di circa 1 cm per 20 cm di lunghezza.





I Meridiani

Gli antichi Cinesi osservando la natura e gli esseri viventi scoprirono che il mondo poteva essere descritto mediante la combinazione di due energie primarie, una solare e l'altra lunare, una centripeta e l'altra centrifuga, che chiamarono rispettivamente Yang e Yin (Yo e In nella lingua giapponese). L'energia Yang è l'energia che discende dal sole verso la terra, determinando fenomeni di contrazione, mentre quella Yin risale dal centro della terra fino al sole dando vita all'espansione. Durante la gestazione queste due energie entrando nel corpo umano si incontrano nel ventre materno favorendo lo sviluppo del bambino e determinando la formazione dei canali energetici nei quali scorrerà il Ch'i similmente alla circolazione sanguigna e linfatica e agli impulsi nervosi.

I meridiani sono 14 in tutto, di cui 12 bilaterali e due singoli.

Si distinguono in meridiani yin che hanno un percorso energetico dal basso verso l'alto e meridiani yang che hanno un percorso energetico dall'alto verso il basso.

I due meridiani singoli sono Vaso Concezione e Vaso Governatore che dividono il tronco in due metà.

I disturbi che si possono curare

Considerando che esistono poche controindicazioni come la febbre alta, le varici e l'ipertensione, è possibile, utilizzando diverse tecniche, ricorrere alla Moxa per molte patologie.

Si va dalle affezioni più semplici come l'acne, il raffreddore o l'affaticamento a quelle più gravi come disturbi mestruali, l'impotenza o l'amnesia, fino ad affrontare problemi psicologici come la depressione o le angosce.

Per ogni patologia ci sono più punti (Tsubo) da cauterizzare con la Moxa. Per esempio per l'affaticamento e la stanchezza si può ricorrere al trattamento di un punto molto famoso chiamato in giapponese Ashi san ri (tre miglia sulla gamba), oppure nella codificazione internazionale Stomaco 36, perché si trova sul lato esterno della gamba lungo il meridiano dello stomaco.

Utilizzazione pratica del "sigaro" di Artemisia

Accendendone un'estremità si applica sugli Tsubo indicati tenendolo ad una distanza che va da 0,5 a 2 cm e generalmente salvo altre indicazione il trattamento va fatto a giorni alterni cauterizzando ogni singolo punto per circa 3 minuti e per un totale di 15 sedute.

Trattamenti con la Moxa per chi pratica Aikido

Dolori alla schiena:

Vescica urinaria 16 (sulla schiena ai lati della colonna vertebrale tra la sesta e la settima vertebra dorsale) e i punti dove è localizzato il dolore.

Dolori al ginocchio:

Vescicola biliare 34 (nella depressione sotto la sporgenza ossea della testa del perone nella gamba), Milza 9 (nella parte interna della gamba simmetricamente al punto precedente) e la fossette ai lati della rotula.

Dolori al polso:

Triplice riscaldatore 5 (sul dorso dell'avambraccio, due dita dalla piega del polso) e Triplice riscaldatore 4 (sul dorso del polso, sulla piega, all'interno della sporgenza formata dall'ulna).

Fig. 1 - Tsubo n. 4 del meridiano Intestino Crasso.

Fig. 2 - Trattamento a "spennellata" lungo il meridiano della Vescica Urinaria

Fig. 3 - Tsubo n. 36 (ashi san ri, tre miglia nella gamba) del meridiano Stomaco.

AGOPUNTURA

Dr. Luigi Saccone
Neurologo Agopuntore



E' soltanto da poco più di mezzo secolo che si é andata diffondendo in Europa la pratica tradizionale dell'agopuntura; ma tale "arte" caposaldo della medicina tradizionale cinese, deve essere considerata non solo la più antica terapia ancora oggi esistente ma anche la più diffusa. Infatti i primi testi che parlano della stimolazione di punti del corpo mediante agopuntura mediante punte di silice (progenitrice dei moderni aghi) vengono fatti risalire al 2700 a.C.; inoltre oggi sono circa 1,5 miliardi le persone che nel mondo ricorrono a questa medicina. Per tentare un brevissimo approccio a questa antichissima pratica terapeutica occorre fare alcune precisazioni a proposito del pensiero medico cinese.

A differenza del pensiero analitico occidentale che affronta il reale basandosi sul principio di identità e sul metodo della deduzione, la cultura cinese osserva l'uomo, la natura ed il cosmo con un procedimento analogico che si fonda sul principio della non identità e sul metodo del simbolismo.

In tal senso la medicina cinese può essere definita come una medicina globale ed energetica:

- globale: in quanto l'uomo é sempre percepito nella sua globalità, nella unità inscindibile di tutte le sue componenti; di conseguenza la salute é l'armonia e l'equilibrio tra tutte le componenti dell'uomo e tra l'uomo e l'ambiente che lo

circonda e la malattia é la rottura di questo equilibrio interno all'individuo e contemporaneamente la perdita del rapporto armonico con l'ambiente esterno. In tale ottica la medicina cinese é certamente una medicina preventiva "occorre curare la malattia prima che si manifesti". Quindi, secondo tale impostazione, l'uomo é un microcosmo che riflette le leggi del macrocosmo e che risponde alle leggi del macrocosmo.

- Energetica: tre millenni or sono la cultura cinese ebbe la stupefacente intuizione che "la materia e l'energia fossero la stessa cosa". La materia si può trasformare in energia e l'energia si può trasformare in materia. La salute é quindi l'equilibrio energetico tra le componenti del nostro organismo e tra l'organismo e l'ambiente circostante; viceversa la malattia rappresenta uno squilibrio energetico dovuto ad un eccesso o ad un difetto di energia.

Con tali premesse é possibile comprendere come le teorie relative alla fisiologia, alla patologia ed alla terapia secondo la medicina tradizionale cinese siano riconducibili a tre concetti di base.

- Yin-Yang: si tratta di una nozione di dualità, di alternanza; ogni cosa in natura possiede il suo opposto ed il reale é pertanto costituito dalla complementarità degli opposti (Yin e Yang) che interagiscono ciclicamente tra loro e si trasformano l'uno nell'altro (materia-energia,

giorno-notte, caldo-freddo, contrazione-rilassamento, sistole-diastole ecc.)

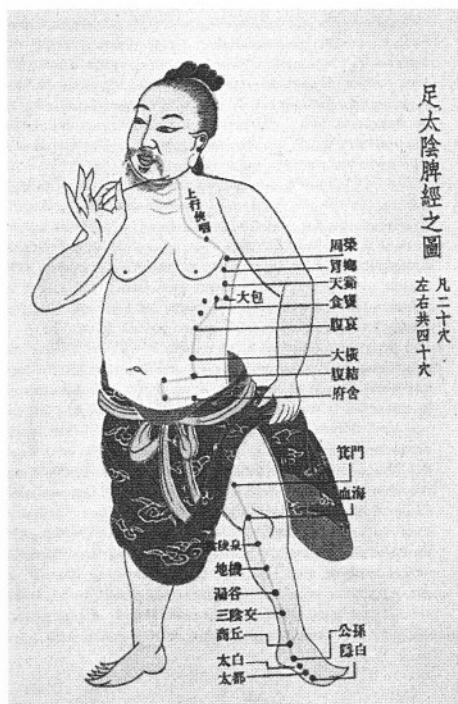
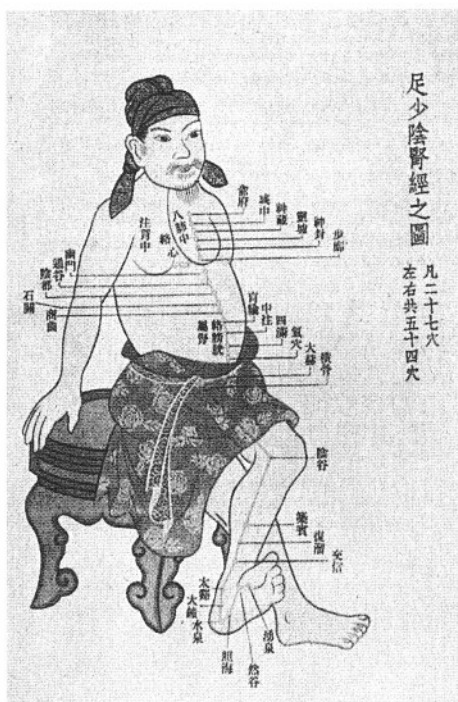
- I cinque elementi: ad ogni stagione é correlabile, secondo il principio analogico prima accennato, una determinata energia cosmica (vento, calore, umidità, ecc.) un determinato sapore, una certa emozione, un certo colore, un dato organo, un colore. L'elenco delle corrispondenze potrebbe aumentare; é sufficiente però comprendere che così come ogni fenomeno fisiologico o patologico che sia, é inquadrabile nella dinamica Yin-Yang, così pure é inquadrabile nel fluire ciclico del tempo.

- Energia: il terzo fattore concerne la circolazione dell'energia. La salute é anche il risultato della libera circolazione di diverse energie che permettono all'essere vivente di continuare ad esistere; vi sono tre grandi tipi di fluidi: l'energia Iong, frutto dell'assimilazione degli alimenti e della respirazione, l'energia Wei o difensiva e l'energia ancestrale Tsing, trasmessa dai genitori. Per i cinesi questi tre tipi principali di energia, circolano nel corpo secondo norme precise. Così una di queste energie (Iong) fa il giro completo del corpo in 24 ore, percorrendo in ordine immutabile l'insieme degli organi e soggiornando circa due ore in ciascuno di essi. Affinché l'organismo sia in buone condizioni bisogna che l'energia sia in equilibrio di Yin e Yang, in quantità sufficiente, liberamente circo-

A sinistra:
Comuni aghi cinesi da agopuntura in acciaio inossidabile.

A destra:
I cinque elementi: acqua, fuoco, legno, metallo, terra.

水 火 木 金 土



lante e secondo il ritmo previsto. Anche in queste idee apparentemente grossolane non può non scorgersi una anticipazione della bioritmologia e della cronobiologia che da alcuni decenni sono oggetto della ricerca scientifica occidentale. Il corpo, all'interno e all'esterno, è percorso da un considerevole numero di strade chiamate meridiani, che permettono all'energia di circolare da una regione o da un organo all'altro. Vi sono 12 meridiani, simmetrici da ciascun lato del corpo, in totale 24 meridiani. Ciascun organo o funzione è pertanto rappresentato da 2 meridiani, uno destro ed uno sinistro: perciò si hanno due meridiani del cuore, due del fegato ecc. Su tutti questi meridiani sono distribuiti dei punti la cui puntura provoca una modificazione del passaggio delle energie accelerandole o rallentandole e quindi ristabilendo l'equilibrio energetico. Il punto cutaneo si comporta quindi come una specie di interruttore che apre o chiude il passaggio delle energie.

Alcuni di questi punti agiscono in modo sintomatico, alleviando o eliminando ad esempio il sintomo dolore in determinate malattie. La gran parte dei punti prende il nome di "punti comando" in quanto appunto agendo su di essi come se si trattasse di relais di snodo lungo i circuiti percorsi dalla energia, è possibile intervenire sulla causa dello squilibrio energetico. Vi sono pertanto punti di to-

nificazione (che richiamano l'energia in quel meridiano), di collegamento tra un meridiano-organo ed un altro meridiano-organo accoppiato, punti riunione tra più meridiani ecc.

Per la diagnosi l'agopuntura tradizionale si avvale fondamentalmente di una accurata ispezione dell'individuo e di alcune sue parti (per es.: occhi, lingua), di un accurato colloquio con il paziente e dell'esame dei polsi. Dall'esame del tipo di pulsazione delle arterie radiali ad entrambi i polsi, infatti, gli agopunturisti esperti riescono a percepire quale organo è in eccesso o in deficit energetico.

Soltanto dopo una precisa diagnosi orientale inizia il trattamento terapeutico vero e proprio: il tipo di punti da utilizzare (tra i circa 700 esistenti) nel corso di ogni seduta, il numero di sedute, la durata di ognuna, la profondità alla quale pungere (da pochi millimetri fino a 2-3 cm.), il tipo di stimolazione da imprimere agli aghi ecc. sono tutti elementi che variano in funzione della malattia accertata in quella determinata persona. In linea di massima però mediamente un ciclo di trattamento medio prevede l'utilizzazione di non più di 15-20 aghi per seduta e da 6 a 12 sedute complessivamente.

Abbiamo sinteticamente passato in rassegna gli aspetti più salienti che sono alla base dell'agopuntura tradizionale cinese.



Raduni e avvenimenti



1965-1995: Trentennale del Maestro KATSUAKI ASAI SHIHAN in Germania

Dal 3 al 5 giugno 1995 si è svolto a Düsseldorf lo stage per i trent'anni di insegnamento del maestro Asai, 7° dan, direttore tecnico dell'Aikikai Germania. L'organizzazione tedesca è stata impeccabile da tutti i punti di vista, e i quasi mille partecipanti allo stage non hanno sofferto alcun disagio. Il tatami allestito in un centro sportivo misurava circa 2000 mq ed era suddiviso in sei diversi settori delimitati da strisce di tatami rossi, è stato infatti possibile praticare contemporaneamente con sei maestri diversi. All'interno del centro sportivo una vendita di prodotti biologici ha soddisfatto le richieste di cibo e di bevande dei partecipanti allo stage.

L'enbukai si è svolto il primo giorno dello stage. Ad aprire la dimostrazione sono stati i bambini allievi del Maestro Asai, poi il maestro Inaba 5° dan dal Canada con il maestro Hatayama 6° dan dal Giappone. Si sono poi succeduti nell'ordine il maestro Arai 6° dan dal Giappone, il Maestro Kanetsuka 6° dan dall'Inghilterra, il Maestro Hosokawa 7° dan dall'Italia, il Maestro Ikeda 7° dan dalla Svizzera, il Maestro Asai, il Maestro Kobayashi 8° dan dal Giappone, il Maestro Noro (Kinomichi), da Parigi, il maestro Tada 9° dan dal Giappone e infine il Doshu Kissomaru Ueshiba. Il Maestro Fujimoto, 7° dan dall'Italia non ha potuto partecipare attivamente alla dimostrazione a causa di un problema al ginocchio.

Il giorno successivo c'è stata una lezione tenuta dal Maestro Kobayashi, mentre il pomeriggio dal Maestro Tada. La sera era stata organizzata una grande festa con musica, scenette preparate dai praticanti tedeschi e danze, il tutto innaffiato da birra scura.

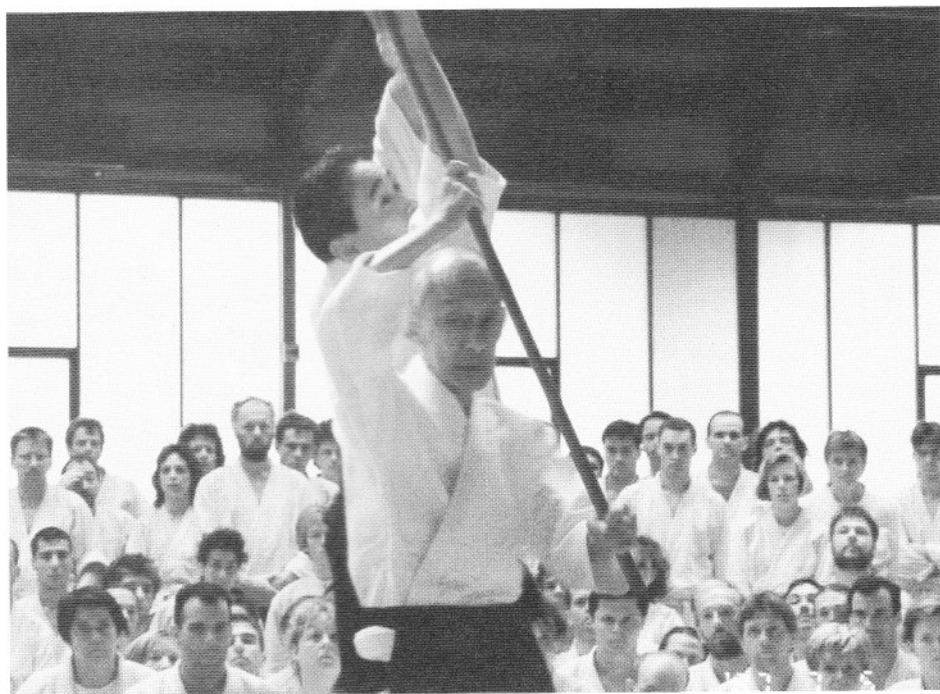
L'ultimo giorno, dopo una lezione di 1 ora divisa in sei gruppi, c'è stata la lezione del Doshu.

Katsuaki Asai Sensei è nato a Tokyo nel Febbraio del 1942. Si trattava del periodo in cui l'arte marziale di Morihei Ueshiba - l'AIKIDO - incontrò un riconoscimento ufficiale. Già da piccolo Katsuaki Asai Sensei cominciò a praticare Aikido presso O'Sensei. Infatti abitava proprio nelle vicinanze dell'Honbu Dojo. Quando Asai Sensei si recò in Germania nel 1965, Morihei Ueshiba gli aveva già conferito il 4° Dan.

Alla fine degli anni 50 l'Aikido trovò una diffusione internazionale sempre maggiore, perciò non è strano che anche in Germania i praticanti di arti marziali, specialmente judoka, subissero il fascino dell'Aikido.

Un giorno il dipartimento di Judo dell'associazione sportiva della polizia di Munster esprime il desiderio di accogliere l'Aikido nel loro programma come nuova arte marziale e di assumere per questo un insegnante giapponese di

Aikido. Il tedesco Alfred Scholz, che viveva in Giappone, procurò i primi contatti con l'Honbu Dojo e con Morihei Ueshiba. C'era allora all'Honbu Dojo un giovane che già da tempo aveva espresso il desiderio di insegnare in Germania; eppure rinunciò al suo progetto per motivi di lavoro e si dovette cercare un altro insegnante. Così il Doshu Kisshomaru Ueshiba si rivolse a Katsuaki Asai, il quale lavorava a quel tempo in un'agenzia borsistica, insegnando contemporaneamente Aikido all'università di Tokyo e quindi all'inizio esitò. Ma dopo un mese di riflessione Asai dette il suo consenso per il viaggio. Forse nessuno dei suoi amici e parenti pensò allora che i tre anni previsti sarebbero diventati una vita intera. Katsuaki Asai lasciò il Giappone il 14 Ottobre 1965 e arrivò 7 giorni più tardi a Munster. Il primo allenamento di Aikido si svolse il 22 ottobre 1965 a Munster e la lingua parlata fu l'inglese,



*Tradotto, adattato e riassunto
da Flavia Panunzio;
tratto dalla rivista "AIKIDO"
dell'AIKIKAI Deutschland*

A destra: Il maestro Asai.

Sotto: Il doshu dell'Aikido mentre esegue Kokyu-ho.

Pagina precedente:

Il doshu durante la sua lezione al trentennale a Düsseldorf.



poiché Asai Sensei a quel tempo non conosceva una parola di tedesco. Durante i primi due mesi della sua permanenza, Asai abitò da Willi Hatt, capo del dipartimento di judo a Munster. Per Asai non fu facile dare il suo contributo nell'andamento della casa, poiché la signora Hatt non parlava inglese e di conseguenza la comunicazione avveniva attraverso il linguaggio dei segni. All'inizio del 1966 finalmente si trasferì in un minuscolo appartamento, che abitò fino a Maggio 1968.

Già dopo tre mesi dal suo arrivo, Asai fece il primo discorso sulla diffusione dell'Aikido in Germania. Le condizioni nelle quali Asai dovette allenare resero impossibile una collaborazione con la confederazione tedesca di Judo. Infatti era previsto che Asai fosse solo insegnante di Aikido, senza diritto di esaminare e senza alcun diritto in campo organizzativo. L'inevitabile rifiuto di Asai alla confederazione tedesca di Judo provocò alcuni tumulti. La confederazione si vide costretta a minacciare con l'espulsione dall'unione tutte le associazioni aderenti che avessero invitato il maestro Asai per un corso di Aikido. Così molti corsi già programmati vennero disdetti. Nella stessa Munster la situazione non era favorevole; anche qui i membri dell'associazione sportiva della polizia furono minacciati di espulsione immediata, se avessero osato allenarsi da Asai Sensei. Eppure alcuni allievi di Asai tirarono le conseguenze, ritirandosi dall'unione. Erano in parte istruttori di Judo, che avevano rinunciato al loro allenamento di Judo insieme alla licenza di esaminatori, per poter praticare ancora Aikido con Asai, il quale allora aveva 24 anni. I rapporti di Willi Hatt con un insegnante di Karate resero possibile l'allenamento di Aikido al maestro Asai e ai suoi allievi in un locale, dove non esiste-

va tatami. Grazie ad offerte e contributi, dopo un po' fu possibile comprare un materassino di 8x8 metri quadri. Subito dopo si trasferirono in una vecchia falegnameria, che fu ricostruita e rinnovata grazie all'aiuto di tutti gli allievi (lo stesso maestro Asai si occupò della riparazione del tetto). All'interno della falegnameria, Asai ha vissuto in una stanza di 6 metri quadri in condizioni spartane fino al 1971. In quegli anni il maestro Tada (1966 e 69) e il maestro Noro (1970) hanno condotto i loro primi stage a Munster.

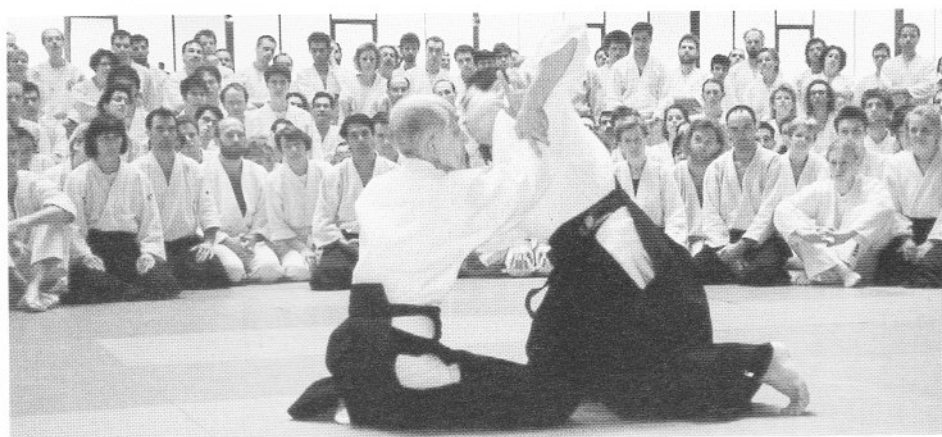
Benché l'Aikido in Germania abbia trovato diffusione fin dall'inizio, benché l'Aikikai tedesca abbia ottenuto, già due anni dopo l'arrivo di Asai, una forma giuridica, questi primi anni per Asai non sono stati assolutamente piacevoli dal punto di vista finanziario. Il primo anno a Munster aveva a disposizione 100 marchi al mese e a Marzo del 1966 non aveva più soldi, vivendo solo di riso cotto per una settimana. Dopo tre anni di permanenza in Germania, Asai tornò in Giappone alla fine del 1968, rimanendovi sei settimane. Il 3 Gennaio 1972 Asai aprì il suo primo Dojo a Dusseldorf: aveva sei allievi e 100 metri quadrati di materassino. Sicuramente in quel perio-

do Asai e sua moglie (che sposò nel 1972) hanno conosciuto bene la città, distribuendo a mano circa 70.000 volantini ! Dopo due anni, la scuola di Aikido aveva 100 iscritti. Nel 1975 gli aikidoisti tedeschi hanno festeggiato 10 anni di Aikido, cioè 10 anni dall'arrivo del maestro Asai. Nel 1976 il maestro tornò di nuovo in Giappone, dopo 7 anni di assenza. Nel corso degli anni la scuola di Aikido di Asai è diventata stabile, a tal punto che il materassino è stato ampliato a 120 mq.

Adesso il numero degli iscritti all'Aikikai tedesca ha superato i 5000 e il maestro Katsuaki Asai insegna Aikido da 30 anni (attualmente ha 53 anni) con instancabile energia, con infinita pazienza e bontà giorno dopo giorno.

K.F.Leisinger, l'attuale presidente dell'Aikikai tedesca e uno degli judoka che dovettero separarsi dalla confederazione di Judo, ha scritto 10 anni fa: " Per me la scelta dell'Aikido è stata completamente chiara, poiché ho trovato ciò che ho sempre cercato nello Judo. E ha avuto gran peso anche la consapevolezza di aver trovato un eccellente maestro".

Resta il desiderio che un eccellente maestro come Asai Sensei rimanga almeno altri 30 anni con noi!



Saignelégier

Fabrizio Ruta

SCHEDA TECNICA

Direttore tecnico: Hiroshi Tada Sensei, IX Dan.
Organizzazione stage: Aikido Ikeda Dojo,
Hardturmstr. 100, 8005 Zurigo
Tel. (01) 2710525
Luogo: Saignelégier, Centre de Loisirs, Svizzera
Orari: 9.00 - 10.45; 11.00 - 12.00/16.00 - 18.00.
Costo: 270 Franchi (circa 380000 lire)
Pernottamento: dormitorio (presso il centro)
Camping (a circa un Km dal centro). Il posto è molto bello ma non molto attrezzato oltre al fatto che se il tempo è freddo e piovoso (come spesso lo è), risulta molto scomodo.
Ostello della gioventù: (anche per adulti):
2877 Le Bémont (a circa 2 Km)
Tel. (039) 511707

Alberghi e Case in affitto: potete rivolgervi all'Ufficio del Turismo di Saignelégier; Tel. (039) 512151.

Non rivolgetevi all'Aikido Ikeda Dojo, salvo per quanto riguarda il dormitorio del Centro. Periodo: per l'estate 1996 la settimana del raduno andrà dal 14 al 20 luglio.

Vi informiamo anche che seguirà un raduno tenuto dal Maestro Ikeda dal 21 al 27 luglio. Come arrivarci: in macchina si prosegue fino a Biel-Bienne passando per Aosta-Trafo del Gran San Bernardo - Fribourg - Bern-Biel. Poi prendere la direzione per Delémont fino a Tavannes dove si devia infine per Tramelan - Saignelégier.

Il maestro Tada dà una dimostrazione sull'uso del jo.

Forse poche persone sanno che ormai da dieci anni il Maestro Hiroshi Tada tiene un raduno estivo in Svizzera in un grandissimo centro sportivo situato appena fuori ad uno splendido paesino con un nome impronunciabile e dalle dimensioni adatte per un collezionista.

Verde, cavalli, mucche, aria pulita e frizzante, qualche pub dove poter mangiare e bere, una banca e due supermarket.

Il tatami è veramente enorme (circa 900 mq), tanto è vero che ricopre un'intera pista da pattinaggio, gli spogliatoi sono grandi, ospitali con tante docce.

E' inoltre piacevole praticare con degli stranieri visto che la partecipazione degli italiani è sempre veramente scarsa (quest'anno eravamo solamente in tre!).

Infine il centro è attrezzato con piscina, sauna, bagno turco e idromassaggio (tutto per sole 15000 lire). Naturalmente non è tutto oro quel che luccica perché innanzitutto i prezzi (per colpa del cambio lira/marco) sono proibitivi; il solo raduno veniva a costare circa 380000 lire e risulta molto caro mangiare in qualunque ristorante. Bisogna fare particolare attenzione all'acquisto dell'acqua minerale il cui prezzo è superiore a quello di una birra!

Un'altra cosa importante è che gli organizzatori del raduno hanno previsto un servizio di lavanderia per cui è possibile consegnare il keikogi ed averlo pulito dopo un giorno solamente. Sarebbe un'ottima cosa se anche in Italia si organizzasse un servizio analogo durante i raduni più lunghi di un week-end. Fra l'altro si darebbe anche l'opportunità ad una persona di pagarsi col proprio lavoro il raduno.



Kinorenma La Spezia

Fulvio Fucilli

SCHEDA TECNICA

Direttore tecnico: Hiroshi Tada Sensei, IX dan
Luogo dello stage: La Spezia, dopolavoro ferroviario a circa 500 m. dalla stazione
Orari: 8.30 - 12.00; 16.00 - 18.30
Pernottamento: nel dojo o in tenda nello spazio circostante.

Nel centro vi è un cortile antistante il dojo piuttosto ampio, fornito di sedie e tavolini. Inoltre vi è un bar che prepara su richiesta panini e pranzi.

Possibilità turistiche: consigliamo escursioni balneari alle Cinque terre, facilmente raggiungibili con il treno, o a Porto Venere con la macchina.

Piatti locali tipici: pesto alla genovese, la farinata.

La Spezia è facilmente raggiungibile sia in treno che in macchina.

Sotto a destra:

Il Kanji "Ki" in una calligrafia del Maestro Tada.

Sotto a sinistra:

Il Rin (campanello) del Maestro Tada utilizzato per la meditazione di anjodaza (vuoto mentale) durante il Kinorenma.

KI-NO-RENMA, tradotto alla lettera significa "Forgiare il KI", dove per KI si intende l'energia interna, la forza vitale presente in ogni uomo.

Per lo studioso di arti marziali in generale e per chi pratica l'AIKIDO in particolare è necessario ed importante saper sfruttare il proprio KI, saperlo incanalare a mo' di flusso energetico ed indirizzarlo, plasmarlo a proprio piacere.

Il KI-NO-RENMA è dunque una serie di pratiche di rilassamento, concentrazione, vuoto mentale e controllo dell'energia, che il M° TADA, IX DAN di AIKIDO, ha messo a punto rielaborando concetti e tecniche provenienti dalle tradizioni indiana, cinese e giapponese.

La relazione fra l'AIKIDO ed il KI-NO-RENMA non potrebbe essere più palese: chi di noi, durante un KOKYUNAGE non ha sentito, scorrere attraverso il pro-

prio corpo un qualcosa, a volte una vibrazione, a volte calore, a volte la semplice ma intensa sensazione di essere davvero il fulcro di quel sistema binario TORI -UKE, una sensazione di massima stabilità, e quante volte subendo una proiezione, un IRIMINAGE, un TEN-CHINAGE, abbiamo provato la sensazione di essere sommersi da un'ondata di qualcosa, ebbene questo qualcosa è proprio il KI, "l'energia" per eccellenza, quell'energia che i maestri di AIKIDO sanno come incanalare e sfruttare in combattimento, quell'energia che parte dal saper respirare, e che passando attraverso il rilassamento conduce il praticante alla condizione di vuoto mentale, condizione nella quale opera ogni buon aikidoista, condizione nella quale, il movimento del corpo è guidato direttamente dallo spirito, by-passando il cervello.

Ma il KI-NO-RENMA non è solo questo; è un viaggio introspettivo, è l'occasione di conoscere meglio se stessi, di viaggiare, mediante tecniche di respirazione, all'interno di noi stessi, per cercare il proprio io, imparare a dominare le proprie passioni, in ultima analisi, forgiare il proprio carattere.

E qui torniamo ad intrecciarci con l'AIKIDO o meglio con il BUDO in generale; anche l'arte marziale infatti, ha questo scopo, "imparare a conoscersi" attraverso la disciplina, la concentrazione ed il modo di porsi nel mondo. Ma c'è di più, la possibilità di sviluppare facoltà telepatiche, permette di capire meglio, entrando in una sorta di comunione spirituale con il partner, ciò che O'SENSEI intendeva parlando di "armonizzarsi con l'universo".



Caldaro (Bz)

Rossana Tursi



disegni di Paolo Sansoni

Quest'anno l'ormai consueto e ultradecennale stage estivo tenuto dal Maestro Tada a Coverciano, si è svolto a 15 km da Bolzano, a Caldaro, un piccolo centro, abitato da italo-tedeschi (la lingua ufficiale è infatti il tedesco) e popolato d'estate soprattutto da turisti provenienti dalla vicina Germania. C'è tanta gentilezza, la gentilezza di chi è abituato al turismo, ma a volte una certa ostilità verso gli italiani che insieme ai tedeschi affollano questo piccolo paese: una piazza con la fontana, una chiesa e poi tanti bar, ristoranti e banche. Un lago, dove è possibile fare il bagno o prendere piacevolmente il sole sdraiati su un prato, in uno dei tanti lidi privati. E poi una funicolare che ti porta su a 1300 m di altezza al Passo Mendola, dove l'aria è più fresca e il panorama è una delle più belle attrattive turistiche del posto. Ma come al solito per tutti noi praticanti il tempo non è sufficiente per fare i turisti. Aikido dalle 9 alle 11.30, su un tatami stracolmo con 190 iscritti tra russi, tedeschi, svizzeri e italiani; il pomeriggio dalle 16 alle 18, ad aggravare la situazione, oltre a tutti noi, compaiono anche i jo e i bokken. La sera ci si incontra tutti nella piazza e nelle stradine adiacenti per gustare una birra scelta tra le tante che offre questo "lembo di Germania", accompagnata da qualche piatto locale.

SCHEDA TECNICA

Direttore tecnico: Hiroshi Tada Sensei 9° dan
Luogo dello stage: Scuola Media Tedesca in Maria Theresien Stasse
Orari: 9.00 - 11.30; 16.00 - 18.00

Possibilità di pernottamento:

Camping sul lago:

Gretl Tel. 0471/960244

St. Josef Tel. 0471/960170

Hotel e pensioni (da una a quattro stelle), è possibile prenotare telefonando all'Ass. Turistica Caldaro al Lago Tel. 0471/963169 Fax 0471/963469 in Piazza Mercato, 8 I-39052 Caldaro, che su richiesta potrà anche spedire una guida turistica completa.

Vi ricordiamo di prenotare con molti mesi di anticipo.

Orari dei negozi: dalle 7.30 alle 12.00 e dalle 15.30 alle 19.00 (è bene tenerne conto per organizzarsi in relazione agli orari dello stage).

E' possibile noleggiare biciclette, usufruire di diversi impianti sportivi e di piscine coperte.

Orari della funicolare: funziona a partire dalle 8.40, fino alle 19.08

Per gli amanti della notte ci sono anche due discoteche.

Come arrivare a Caldaro

In macchina: per chi usi l'autostrada del Brennero proveniente da sud uscire ad EGNA-ORA. Chi proviene da nord uscire a BOLZANO SUD.

In treno: giunti a Bolzano, prendere l'autobus per Appiano e Caldaro la cui fermata è a 150m dalla stazione.

Clima: nel periodo dello stage la temperatura è piuttosto elevata durante il giorno, ma si rinfresca la sera e al mattino presto.

Aieta-Lauria

Quinto raduno estivo

Fiordineve Cozzi

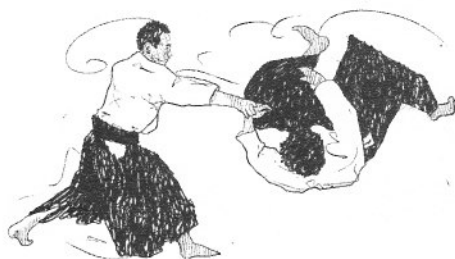
Sono ormai trascorsi cinque anni dal primo raduno estivo del maestro K. Kurihara, ma quest'anno per comodità organizzativa, è stato dirottato a Lauria, un paese a pochi Km. da Aieta dove è attiva una scuola di Aikido da ormai molti anni.

Per chi in passato ha già partecipato al raduno non è una novità il tema dominante dei sette giorni: l'Aikido meditativo. Un argomento, a mio avviso, interessantissimo per chi vuole addentrarsi nei meandri più reconditi della disciplina "metafisica" creata dal Maestro Ueshiba. Da quando ho iniziato a praticare l'Aikido (dall'ormai lontano 1979) la lettura dei memorandum di Ueshiba che spiccavano in bella vista, sulle prime pagine della rivista, mi riempivano di sconforto. Quelle strane parole, un misto di filosofia, religione e shintoismo, mi erano incomprendibili, e quando mi sembrava di averne afferrato il significato e di averlo fatto mio ecco che la loro "digestione" si faceva impossibile.

E' da cinque anni che questo raduno si propone di rendere più accessibile quelle parole intrise di profondi significati.

Sul tatami finalmente la filosofia diventa realtà e movimento e tutto inizia a diventare più chiaro; si respira una atmosfera magnetica, che inconsapevolmente trascina tutto in una dimensione spirituale dove una risultante di più linee di forza crea un groviglio inestricabile ogni giorno più forte. Restare indifferenti a tali campi di forza è indice chiaro dell'esistenza di persone che si comportano come "isolanti", praticanti insensibili a stimoli di questa natura.

Ora sembrano riaffiorare vecchi ricordi di lunghe spiegazioni del maestro Hosokawa, sembra prendere forma ogni gesto, ogni sguardo, ogni singolo movimento dei maestri Tada, Ikeda, Asai ed



SCHEDA TECNICA

Come si arriva: in macchina: Autostrada SA-RC, uscita Lauria Nord.

In treno: fermata Stazione di Praia a Mare 20 Km dalla stazione; a Lauria potrete trovare le coincidenze con Autobus.

Pernottamento: gratuitamente presso nuova struttura del Comune nel Dojo di Lauria o sul tatami col sacco a pelo.

Casa in fitto: tel. 0973/628726; ostello per anziani tel. 0973/823116 campeggio libero;

Hotel: Santa Rosa tel. 0973/822113 (a soli 50 mt. dal luogo del raduno) Isola di Lauria Tel. 0973/823905 (a 2 Km circa); La Quiete Tel. 0973/826198 (a 10 Km sulla superstrada).
Pensione: Vittoria Tel. 0973/823114

(economico) Ristorante Pizzeria da Panaino cucina casereccia (economico)

Tatami 1000 mq.

Clima estivo: fresco umido

Possibilità turistiche: Lauria dista circa 20 minuti (con la Super strada) dalla spiaggia di Praia a mare, circa 30 minuti dalla splendida costa di Maratea, circa 60 minuti da Palinuro, circa 30 km. da San Nicola Arcella.

Per gli amanti della montagna in mezz'ora si può essere al Lago Laudomio sul monte Sirino (2000 mt) o al parco nazionale del Pollino.

Inoltre il comune di Lauria offre durante le serate estive concerti musicali, sagre dei prodotti tipici lucani, sala ascolto musica-tv, rassegne cinematografiche all'aperto.

altri ancora, e tutto ciò mi rende estremamente felice e soddisfatto di tanti anni di sacrificio e dedizione votati all'Aikido. Per la cronaca, gli allenamenti cominciavano la mattina presto con un'ora di meditazione e respirazione all'aperto, poi due ore al Dojo, molto rilassanti tra una seduta di ginnastica distensiva e lunghe spiegazioni del maestro sul Ki unite a prove pratiche. Per chi svolge durante l'anno un lavoro particolarmente stressante e faticoso il raduno ha offerto l'occasione per fondere insieme Aikido, relax e vacanze. Il pomeriggio si praticava due ore col Jo ed il Bokken; quest'anno il Maestro ha anche presentato uno studio più dettagliato del Kumi-Jo con due Bokken, intriso di particolari spiegazioni che non lasciavano tempo alla distrazione. Ogni sera al termine una rilassante mezz'ora di "terapia col Ki" definita "MANA-TE" (cioè mano della verità) eseguita in gruppo.

Una giornata del raduno è stata allietata da una serata durante la quale la Sig.ra M. Kurihara ha eseguito uno splendido concerto al pianoforte al quale hanno assistito molte autorità e, inaspettatamente, le telecamere di RAI 3, oltre ad un folto pubblico.

Il Giovedì è stato dedicato al MISOGI (pratica rituale shintoista di purificazione, effettuata sotto una cascata) al termine del quale ci siamo tutti recati in spiaggia e a cui ha fatto seguito la tradizionale cena sociale con specialità della cucina giap-

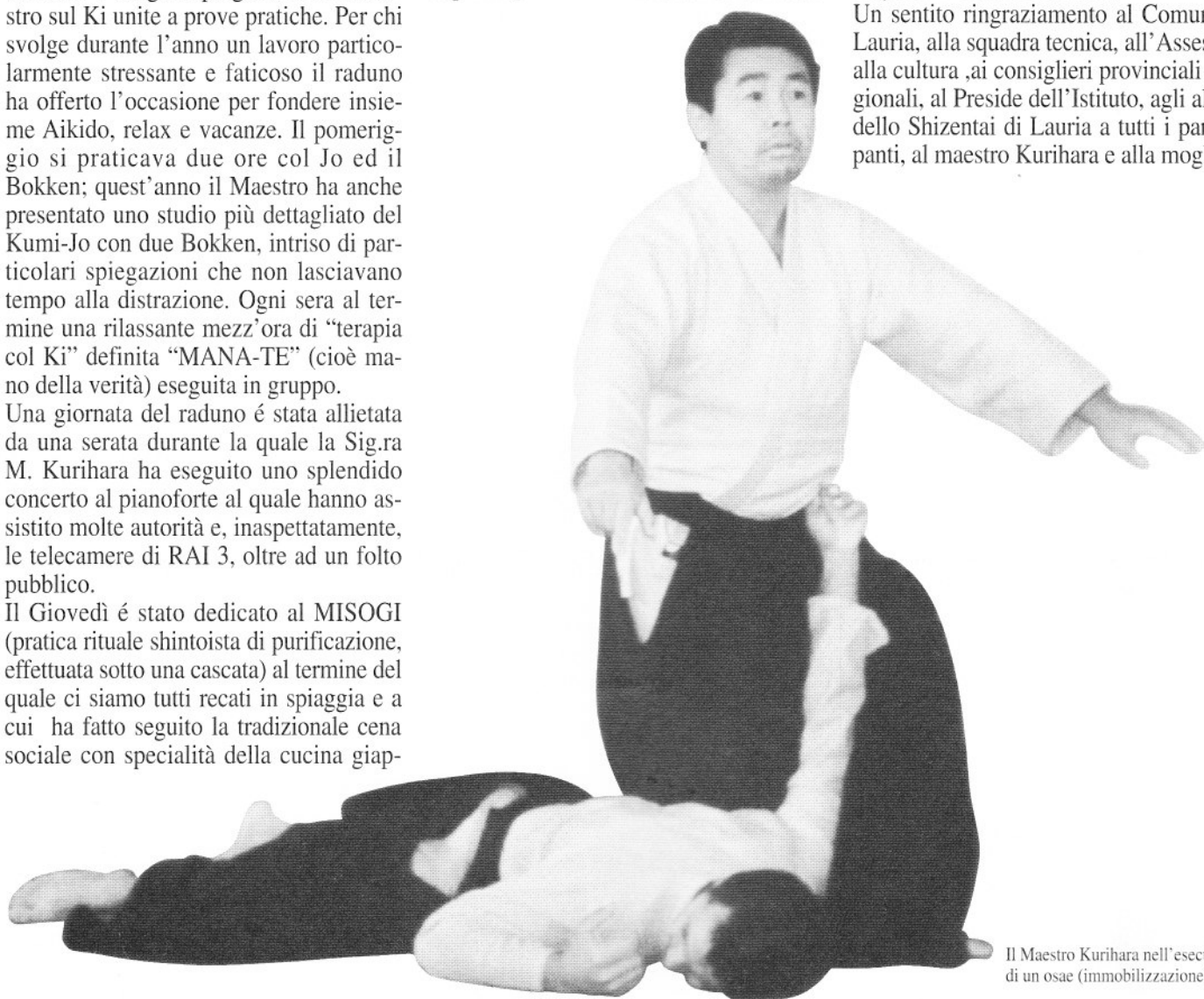
ponese preparate gentilmente dal Maestro e dalla moglie. Il tutto allestito, come nella tradizione nipponica, sul tatami preparato ad hoc per l'occasione.

Al termine gli esami, qualcuno non ce l'ha fatta, peccato; ma è giusto così, a mio avviso (e non solo mio), bisogna smetterla con gli esami facili che da anni a questa parte stanno letteralmente abbas-

sando la qualità della preparazione degli Aikidoisti della nostra Associazione.

La mia ricompensa è stata il saluto caloroso e soddisfatto dei partecipanti e del maestro, ma soprattutto l'arrivederci all'anno prossimo a Lauria il che presuppone probabilmente l'inserimento del raduno estivo nel calendario annuale degli stage del maestro Kurihara.

Un sentito ringraziamento al Comune di Lauria, alla squadra tecnica, all'Assessore alla cultura, ai consiglieri provinciali e regionali, al Preside dell'Istituto, agli allievi dello Shizentai di Lauria a tutti i partecipanti, al maestro Kurihara e alla moglie.



Il Maestro Kurihara nell'esecuzione di un osae (immobilizzazione).

Teulada (Ca)

Guardando il mondo con gli occhi dell'acqua

Nico Tedesco

Sotto: Domenico Zucco nell'esecuzione di un Koshinage.

A sinistra: Un'efficace Nikkyo eseguito dal Maestro Hosokawa.

In basso:
Il Maestro Fujimoto nell'esecuzione di Sankyo in Suwari Waza.

“L'Aikido non è una tecnica per attaccare e sconfiggere un nemico. Il segreto dell'Aikido sta nell'armonizzarsi con l'universo, nel farsi «uno con» cioè parte dell'universo” (Morihei Ueshiba).

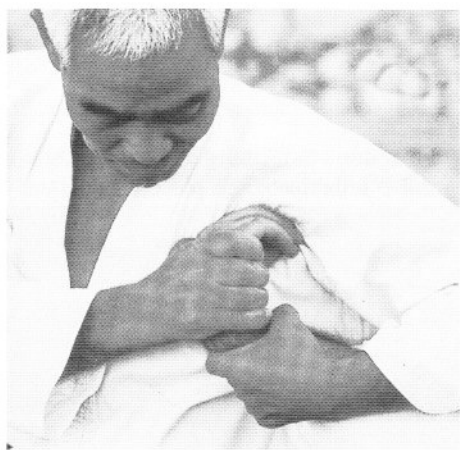
Sembra sintetizzato in questo principio il senso dello stage internazionale estivo, tenuto dal maestro Hosokawa, a Teulada (Ca) dal 22 al 28 agosto. Sette densi giorni di stage, nei quali il concetto della compenetrazione ha spaziato dalla pratica dell'Aikido, al clima di condivisione con gli altri partecipanti, al rapporto con l'ambiente naturale.

La cornice naturale, satura del blu di un mare che contrastava con le chiare scogliere di granito, ha certo favorito questa idea dell'essere partecipe con l'universo. E se gli occhi hanno partecipato con i piaceri delle geometrie e dei colori del paesaggio, certo la pelle non si è sottratta ai piaceri del sole e delle acque del mare, così come il naso con quello degli odori delle fragranze della macchia mediterranea che incorniciava la costa.

Anche questa volta la Sardegna non ha deluso. Porto Teulada è entrata di diritto, insieme a Tergu, a Villasimius, nell'elenco dei tanti suggestivi luoghi che il Maestro Hosokawa ci ha fatto conoscere nelle peregrinazioni aikidoistiche estive.

Alcuni momenti dello stage si sono svolti direttamente sulla spiaggia del camping di Porto Tramatsu, una lunga spiaggia sabbiosa chiusa da alte pareti di roccia nel cui orizzonte marino è incastonata la sagoma dell'Isola Rossa. La luce del mattino su questa spiaggia è divenuto ben presto uno degli elementi fondanti della nostra pratica durante lo stage.





Una volta terminato l'appuntamento mattutino con l'Aikido, chi aveva esplorato a fondo questo luogo e ricevuto una adeguata dose di stimoli, non aveva che l'imbarazzo della scelta per la varietà delle belle spiagge vicine, tra le quali certo si distinguevano Porto Pino e Ghia. Il tempo non è stato sempre clemente, ma il clima di armonia ha fatto apparire i disagi un tributo minimo al piacere di vivere questa esperienza.

Un'esperienza che si è incentrata da un punto di vista aikidoistico sulle tecniche in coppia di jo e bokken. Tutto l'Aikido è fondato sull'accordo, sulla fusione di tori e uke in un'unico "evento".

Ma la maggiore attenzione sul respiro e la durata stessa dei Kata, fa di questi ultimi il momento privilegiato nel quale imparare a dare spazio al desiderio di essere, per qualche istante, dissolti nell'universo. Vuoti, e nello stesso tempo pieni del tutto. Il maestro ha usato spesso la parola "ingranaggio", per indicare lo stato di interrelazione fisica e mentale, che deve crearsi tra i due partner durante la pratica. Forse il termine ingranaggio può evocare l'idea del movimento meccanico, piuttosto che quella di una manifestazione vitale.

Ma, nella nostra lingua, questo termine si adatta certo bene all'idea che ci si deve sentire frammenti di un delicato e straordinario congegno chiamato universo. Un congegno imprevedibile e complesso, nel quale ogni pezzo, ogni ingranaggio, contribuisce ed è indispensabile per il buon funzionamento del tutto.

Con gli occhi magneticamente legati a quelli dei nostri partner, abbiamo cercato di fondere i ritmi del respiro e articolare

in un unico passo i nostri movimenti. Cercando di non dimenticare mai che la "forma è solo una via", abbiamo seguito il percorso preparato dal maestro Hosokawa per portarci ad uno stato di maggiore benessere.

"Se siete onda e diventate uno con l'acqua di cui siete composti, se guardate il mondo con gli occhi dell'acqua, non avrete più paura di essere spinti in alto e di ricadere giù" (Thich Nhat Hanh).

Ma come sempre c'è stato uno stage nello stage. E' stato quello fatto di serate passate con gli altri praticanti a confrontarsi con i diversi modi di approcciarsi e vivere la pratica dell'Aikido. E' quello costruito sull'esigenza di conoscere modi e tempi di chi è più avanti di noi, ma anche per specchiarsi nelle esperienze di chi è ai primi passi. E' quello fatto di prosaiche (ma gustosissime) cene, di amicizie nuove e proposte di scambi di ospitalità.

Ancora una volta l'Aikido non finisce uscendo da un tatami, ma diviene la pratica che traccia il sentiero del nostro agire.

Laces

Dal 1989 il maestro Fujimoto è il Direttore Tecnico di un raduno estivo di una settimana organizzato all'inizio di luglio in un piccolo centro di montagna: Laces in provincia di Bolzano.

Il raduno si svolge nella grande palestra dello Sportzentrum di Laces in Annaberg Strasse, 1.

È possibile soggiornare sia in case private che in piccole pensioni a conduzione familiare, di cui si possono ricevere informazioni contattando con un certo anticipo l'Associazione Turistica di Laces, via Principale, 1 - 39021 Laces (BZ) - Tel. 0473/623109-623322.

Arrivando in treno cambiare a Bolzano proseguendo per Merano e da qui prendere il pullman per Laces.

Per ulteriori informazioni rivolgersi all'AIKIKAI Milano (Tel. 02/2896939) o all'AIKIKAI Bolzano di Silvano D'Antonio (Tel. 0471/286363).



Coordinate variabili

OTTIMO SISTEMA DI DIFESA

La frase sulla quale invito il lettore a meditare, l'ho estrapolata da un libro di Aikido: "E' ridicolo che le persone che insegnano la via dell'armonia e della pace, polemizzano fra di loro in modo meschino".

Beh, nei quattro anni del mio travagliato mandato di consigliere, ho potuto constatare, proprio perché come membro del Consiglio avevo maggiori informazioni al riguardo, quanto poco queste sagge parole ed il loro apparentemente ovvio significato siano tenute in considerazione e quanto spesso invece, il modo meschino è assunto a regola di vita. E' ben vero che il mondo intero sta vivendo un triste momento nel quale i concetti di amore, concordia e di unione sembrano mera utopia mentre le nazioni tendono a frazionarsi per etnie, dialetti e religioni, in repubbliche e principati sempre più ristretti, sempre più incrogniti vicendevolmente.

Si potrebbe supporre un'ondata di divisionismo che pervade e sommerge l'intera psicosfera terrestre. Un virus che si respira e che in qualche modo infetta la mente degli uomini rendendo insensibili i loro cuori, vane le belle parole della religione, qualsiasi essa sia e quelle dettate dal senso comune.

In un clima di questo tipo non dovrebbe essere ingiustificato scannarci anche fra noi ma, proprio perché indossiamo la divisa di chi predica l'armonia, siamo moralmente tenuti a non contravvenire a quelle che dovrebbero essere le nostre regole comportamentali primarie. Regole che abbiamo sottoscritto aderendo all'Associazione: ...mantenere nel Dopo e fuori di esso un comportamento improntato a lealtà ed onore, secondo lo spirito dell'Aikido. L'analisi di questa frase che appare in fondo al nostro libretto personale, richiederebbe tempo e spazio di cui qui non dispongo. E' proprio questo il messaggio che il mio modesto articolo vuole lanciare all'Associazione e che personalmente indirizzo a coloro che l'Assemblea ha recentemente eletto a propri rappresentanti nel Consiglio. Assieme ai più fervidi auguri di buon lavoro, credo di farmi portavoce di molti, indicando la via dell'unione come la sola che porti a risultati concreti e che onori la fiducia loro accordata. Non è tuttavia impensabile che sorgano controversie ed incomprensioni. In tal caso, per essere in linea con la propria coscienza e con il proprio mandato, cerchino e cerchiamo tutti quanti di tenere a mente un detto del grande imperatore romano Marco Aurelio. "Ottimo sistema di difesa: non farti uguale all'offensore".

Giovanni Granone

SIAMO TUTTI MAESTRI...

Ad ogni aikidoista sarà capitato almeno una volta il caso di trovarsi a spiegare una tecnica ad un compagno di pratica. In questo intervento prenderemo le mosse da questo semplice e comune gesto per fornire ai lettori di Aikido alcuni utili suggerimenti sul tema dell'insegnamento.

Nella tradizione delle Arti Marziali, in ogni Dojo il maestro è il caposcuola indiscusso; l'insegnamento passa in modo diretto, mediante un rapporto personale da lui agli allievi. L'insegnamento avviene attraverso una didattica che utilizza la quantità minima di parole e concetti. All'allievo tocca la non piccola fatica di abituarsi ad imparare più con gli occhi che con le orecchie, diversamente da come la cultura logico-razionale dominante lo ha assuefatto.

Questo succede perché l'apprendimento dell'Aikido poggia in misura irrilevante sulla razionalizzazione della materia studiata; esso si basa, piuttosto, sul risveglio di ciò che viene prima del razionale ed esiste a prescindere da esso: sulla riscoperta di quella forza libera e istintiva che a volte scaturisce spontaneamente nei nostri gesti quotidiani, quell'unica forza naturale che è in grado di salvarci davanti ad un attacco inatteso o che ci consente di trovare istantaneamente la risposta giusta ad una delle tante sollecitazioni che ogni giorno ci bersagliano.

Questo metodo prerazionale è fondato sull'osservazione attenta e silente di ogni gesto



del maestro, sul tatami e nella vita di tutti i giorni, e sulla ripetizione meccanica di quanto appreso. Ad un certo punto poi, quelli che all'inizio erano solo atti ripetitivi, divengono potenza, cioè parte integrante del proprio essere e allora sono pronti per l'utilizzo, pratico o morale che sia, e in modo spontaneo, quasi automatico.

E' chiaro, dunque, che in una scuola di Arti Marziali spetta al maestro e al maestro solo la responsabilità di dare la linea di insegnamento, dato che è il maestro a creare e gestire quella sorta di transfert che la pratica attenta e costante dell'Aikido mette in atto.

Non va mai dimenticato, quindi, che tocca a chi insegna il compito di correggere gli studenti nel corso della lezione: questo è un concetto fondamentale, che va tenuto presente soprattutto dagli allievi che già praticano da qualche anno, e che hanno la tendenza, tipica dei principianti, di voler raccontare al prossimo, anche se non richiesti, tutte quelle verità, sulle infinite possibili, che della pratica dell'Aikido hanno già colto.

Bisogna lasciare con molta tranquillità, che il compagno di pratica faccia i suoi errori, preoccupandosi piuttosto di cercar di cogliere i propri, di certo numerosi, il tutto nel convincimento che comunque c'è qualcuno, ossia il caposcuola, che a questi errori sovrintende e su di essi vigila miscelandoli con piccole e opportune correzioni, da lui fornite all'allievo in modo diretto, senza tramite, seguendo un metodo preciso che tiene conto innanzitutto del piano didattico prerazionale sopra esposto, e in secondo luogo dell'osservazione quotidiana dei progressi compiuti.

L'allievo anziano, che si trovasse per eccezionali motivi a sostituire il maestro nel corso di una o più lezioni, ha il dovere di rimanere per quanto più gli sia possibile nella linea di insegnamento del maestro, riprendendone ad esempio le ultime lezioni e fornendo così agli altri studenti l'opportunità di un proficuo ripasso.

Quello che in una scuola di Arti Marziali non è accettabile è il fatto che occasioni come quella descritta si trasformino in una specie di show da parte degli allievi anziani che spesso si producono in lezioni che non hanno nulla a che fare con la attuale linea di studio del caposcuola, dimenticando tra l'altro che gli altri allievi frequentano le lezioni proprio per seguire quella linea didattica.

L'unica scuola che funziona è quella in cui esiste un perfetto rispetto dei reciproci ruoli.

Simone Chierchini

L'AIKIDO E IL FUMETTO



L'Aikido adesso sta pienamente riscuotendo quel successo che gli è dovuto in quanto disciplina completa di arti marziali; quell'eleganza che gli è innata, quell'armonia che gli è insita sono a volte motivo di rinunce da parte di chi non cerca solo questo, ma anche qualcosa di violento e a suo avviso efficace. Tutto ciò è stato invece notato ed acquisito da altre persone che hanno contribuito quindi alla divulgazione dell'Aikido sotto altre forme di comunicazione; fino ad oggi la sorprendente diffusione dell'Aikido nel mondo è stata fatta ad opera di maestri trasferiti in altre destinazioni per amore di quell'arte che loro ritenevano e tuttora ritengono parte essenziale della loro vita, e così è tutt'oggi. A tutto ciò si è aggiunta la pubblicazione, ad opera di case editrici, di quelle che sono le tecniche dell'Aikido, della vita del fondatore e dello spirito dell'Aikido. A tutto questo si è ancora aggiunto non uno degli ultimi mezzi di comunicazione, bensì forse il più sottovalutato e meno noto degli ultimi tempi: il fumetto. Nell'ultimo ventennio il fumetto ha avuto un notevole sviluppo e ancora non ha raggiunto



tutti i suoi scopi; adesso sta facendo il suo ingresso in quasi tutti gli angoli del mondo e, finalmente, sta riscuotendo quel successo che, secondo me, gli è dovuto; in base a questo, gran parte della gente ha capito che è possibile, attraverso esso, arrivare ad un pubblico anche più vasto di quello che coprono gli attuali mezzi di comunicazioni e quindi a lanciare messaggi di palese utilità con argomenti fra i più svariati, da quelli meno importanti quale la pubblicità, a quelli più rilevanti. Attraverso il fumetto sceneggiatori e soggettisti hanno la possibilità di approfondire molti argomenti, creare storie verosimili, avventure fantastiche, con le quali far estraniare il lettore, o inserire nelle storie, vicende nelle quali ci si scontra con i problemi di vita quotidiana: guerre, droga, malavita e così via. Hanno, insomma, la possibilità e la voglia di creare non solo degli eroi di carta stampata, ma anche delle persone complete che affrontano i nostri stessi problemi, o quasi, sebbene con qualche "mezzo" in più; ed è proprio questo che ha fatto di eroi del fumetto degli eroi completi non solo dal punto di vista fisico e intellettuale, ma anche dal punto di vista emotivo, spirituale, morale e "chi più ne ha più ne metta". Ormai si tende non solo a creare un personaggio che possa attirare la massa di lettori affamata di novità, ma anche a dare a questo quasi un'anima. Nomi come Alan Grant e John Wagner o come Gerard Jones non dicono niente, ma associati a nomi quali Batman o Capitan America e Marvelman dicono un po' di più, ed è proprio in essi che ritroviamo il nostro beneamato AIKIDO insito in quella che è la preparazione fisica, e speriamo anche spirituale, del personaggio eroico. A volte le storie non sono molto entusiasmanti, ed è forse per questo che la mente degli sceneggiatori spazia in campi che, secondo un discorso di massa, attirano ed affasciano le ormai folte schiere di maniaci del fumetto; gli spunti per queste storie sono forse molti, ma alcuni fra questi sono di per certo le discipline orientali che racchiudono in sé quel qualcosa di mistico, quel qualcosa di armonico che attira l'animo, curioso e desideroso di conoscenza, delle persone. L'Aikido ha così avuto modo di entrare, ora, anche nel mondo del fumetto, forse qualcuno lo ha ritenuto un'arte abbastanza completa da poter essere associata a personaggi eroici del calibro di Batman e Capitan America, ma la cosa più importante è che se è entrato nel fumetto sarà difficile che un giorno possa uscire dalle nostre vite o da quelle di tutti coloro che lo praticano.

Umberto Alto

Recensioni

LIBRI

KASHIU KAGETSU MONOGATARI

Poema dei fiori e della luna

Kumi Tada

Questo libro è una raccolta di Tanka (poesie brevi) scritte dalla signora Kumi Tada moglie del Direttore Didattico della nostra Associazione. Molte poesie sono un'istantanea che ritrae particolari avvenimenti dello sviluppo dell'Aikido in Italia come il trentennale dell'Aikikai. Detto questo lasciamo ora semplicemente spazio ad una serie di poesie tradotte direttamente dal giapponese da Daniela Marasco:

1) Ora, in quest'istante che permea l'eternità, mi unisco ai fiori e alla luna ed i sogni diventano realtà.

2) A Roma. Il Papa dona la Sua benedizione, in segno di pace:
con una stretta di mano, al Doshu dell'Aikido.

3) Tutto inizia con una semplice cerimonia di matrimonio.

Il Dojo, in autunno, fra le rovine romane.

4) La speranza riluce come neve fresca sui monti in lontananza.
Continuiamo a percorrere la via intrapresa dai predecessori.

5) Andando incontro alle nozze d'argento rivolgo lo sguardo verso mio marito: non occorrono parole, basta stringersi le mani.

6) La diffusione dell'Aikido in Europa: che persone preziose sono tutte coloro che vi hanno dedicato la propria esistenza!

7) Il gelo del corridoio e della porta a vetri. L'avanzare dell'autunno, la sensazione di calore delle mie mani questa sera.

La signora Kumi Tada è nata ad Ashiya (vicino Kobe) e si è laureata all'Università dell'Arte di Tokyo specializzandosi in violino. Partecipa al trentunesimo Yomirubi Shingi Ensokai (concerto del primo premio universitario). Diventata solista organizza un suo gruppo chiamato Morino Tsudoi ed insegna a moltissimi allievi come diventare musicista professionista.

Nel novembre del 1970 si sposa a Roma con il maestro Tada Hiroshi, attualmente IX dan d'Aikido.

Fin da bambina ha studiato poesia e letteratura con costanza e dedizione. Nel 1969/70 ha scritto il testo di una canzone per la società Colombia che in seguito divenne molto famosa riscuotendo un grande successo in tutto il Giappone.

Attualmente vive a Tokyo con il marito ed il figlio Tatemaru, laureato all'università di Waseda e specializzando in informatica.

1 悠久をめぐる瞬時の今に生き花月に添ひて夢成就せむ
花月物語

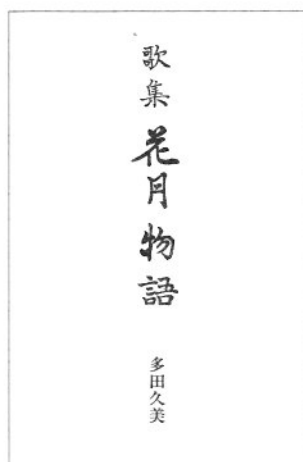
2 ローマ法皇ゆバーチェと祝福さづかりて合気道々主握手かはさる
手作りの結婚式が事始めローマ遺跡の秋の道場

3 遠山に輝く新雪のごとき希望先達歩みし道は続けり

4 銀婚の年を迎へて夫見上ぐ言葉はいらず只手を握る

5 欧州に生涯埋め合気道普及にかけし人々重し

6 ガラス戸も廊下も冷えて深みゆく秋のこの夜わが手のぬくき



Copertina del libro



La signora Kumi Tada.

CD

Tribal Gathering

La New Earth Records, etichetta discografica da sempre attenta ai problemi dell'ambiente e dell'ecologia, ci offre il bel compat-disc "Tribal Gathering", realizzato dal gruppo "Terra Incognita", formato da tre valenti polistrumentisti Ravi, Joshua e Chinmaya, con una serie di artisti ospiti, impiegano strumenti "etnici" accanto a quelli tradizionali ottenendo così un risultato sonoro molto interessante e suggestivo. L'unione di birimbao, sarod, tablas, sitar con chitarre elettriche e acustiche, sassofoni, violini e la commistione di temi indiani, africani e occidentali produce un ottimo esempio di "world music".

Tra i 14 brani del disco (tutti composti dal gruppo) spiccano "Tribal Gathering" che dà il nome al C.D., "Kafi", "Sufies and Gypsies" e "Sacred Dance".

All'interno del disco c'è anche il numero di telefono personale del gruppo, che vive in provincia di Siena.

Sante Tursi

Moonstone

La New World Company, etichetta inglese fondata nel 1982 da Colin Willcox (il quale è anche naturopata e psicologo), si è specializzata fin dall'inizio nella produzione e promozione della New Age Music.

Fa parte di questa corrente il gruppo Stairway, da sempre attento nell'esplorazione spirituale e psicologica delle "emozioni" musicali. In "Moonstone" questa esplorazione reggiunge il livello più alto attraverso la ben calibrata fusione di voce e strumenti elettrici, ponendo l'ascoltatore (soprattutto il più "stressato") in uno stato di rilassamento intenso e profondo. Tale è l'effetto ottenuto, non solo con la sapiente mescolanza di timbri diversi, ma anche con la suggestiva elaborazione di temi originali come in "The lovers" o "Looking inside", temi presi in prestito da altre culture come in "Alcazar" e suoni della natura come in "Dalphin voices".

Sante Tursi

FILM

Ikiru (Vivere), 1952;

Regia: Akira Kurosawa;

Scenografia: Shinobu Hashimoto, Hideo Oguni e Akira Kurosawa;

Interpreti: Takashi Shimura, Nobuo Kaneo,

Kyoko Seki, Makoto Kobori, Kumeiko Urane;

Giappone, 143'

Un piccolo burocrate, Watanabe, capo ufficio della sezione civile, vedovo e unicamente dedito all'unico suo figlio, scopre di essere affetto da un tumore allo stomaco e si rende conto di non aver mai fatto nulla che gli consenta la più piccola speranza di una personale immortalità. Scacciato dal figlio e non riuscendo nemmeno a suicidarsi, dedica i suoi ultimi mesi al tentativo di dare un significato alla sua vita, trovando infine in uno dei suoi ultimi importanti casi archiviati, la trasformazione di una zona palustre in un parco giochi per bambini, la soluzione alle sue angosce. Un flashforward proietta l'azione a 5 mesi dopo, quando Watanabe è ormai morto, mentre una serie di flashback ripercorrono l'iter burocratico che egli aveva dovuto percorrere per il compimento della sua opera. All'inaugurazione del parco le autorità evitano di ricordare Watanabe,

le madri dei bambini piangono il loro benefattore, mentre gli amici si sfogano tra alcool e discorsi retorici.

Il giorno dopo Watanabe è già dimenticato.

Nel 1952, Kurosawa, esaminando con più attenzione e continuità il mondo del dopoguerra, girò con *Ikiru* uno dei suoi migliori film, definito dal Quarterly of Film, Radio and Television: "uno dei più grandi film del nostro tempo". Mai come in questo film Kurosawa ha spiegato tutto il suo umanesimo. E' un'opera discorsiva, lunga e varia, piena di svolte e mutamenti, passa da clima a clima, dal presente al passato, dal silenzio al frastuono assordante; tutto questo sempre nel modo meno confuso e più affascinante. Il suo maggior merito è però forse in una tecnica cinematografica estremamente vitale e in un montaggio curato nei minimi particolari, infatti a partire da *Ikiru*, Kurosawa cura personalmente il montaggio delle sue opere, più di qualunque altro regista, in quanto è convinto che solo attraverso il montaggio si può raggiungere una reale continuità.

Tratto da Dizionario Universale del Cinema di Fernaldo Di Giammatteo Editori Riuniti. Recensione di Bruno Venturi



Lettere alla redazione

Lettera aperta all'amico Veneri

Caro Giorgio, ho letto, non senza una certa sorpresa, il tuo articolo "Aikido e magia" sulle cui conclusioni, a dire il vero, mi trovo un tantino in disaccordo.

Mi sembra opportuno citare, non tanto a tuo beneficio, quanto a quello dei lettori, l'avvertimento specificato al lato del sommario della nostra rivista:

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

Quindi (ma hai dimenticato di dirlo, anche se a te potrà sembrare ovvio), il tuo articolo non può e non deve essere considerato espressione della linea didattica dell'Aikikai d'Italia, ma semplicemente frutto della tua personale veduta sulla materia.

E' ben vero che l'esaltazione pseudomistica è uno dei mali peggiori che possano capitare a chi si incammina sulla via dell'Aiki, soprattutto quando non supportata da risultati eclatanti (è il caso del falso sciamano), ma è anche vero il contrario, che senza il fascino del misterioso, senza la "fede" in qualcosa di imponderabile come il ki, senza l'alone di misticismo che lo circonda, l'Aikido appare ai più simile ad un tango argentino piuttosto che ad un'arte marziale giapponese, musica e proiezioni a parte.

Io voglio leggere la tua requisitoria sul ki, non come una sua negazione in senso assoluto, ma come un altolà!, rivolto ai tanti che si fanno o rischiano di farsi coinvolgere da fantasie malsane e, come lo sciamano di cui parli, fingono doti dalle quali sono ben lontani ma che credono fermamente, ed in tutta buona fede, essere possedute da sciamani migliori e più potenti di loro.

Se così stanno le cose (ma non lo dici in modo molto chiaro), allora sono d'accordo con te. Se invece mi sbaglio nella lettura del tuo articolo (ma perché ogni tanto ci chiedi di frenare l'ilarità? A me non viene da ridere), allora, per dirla con le parole del Maestro Fujimoto, dovresti proporre una completa revisione del vocabolario e della lingua giapponese perché la misteriosa parola ki non avrebbe più senso alcuno, a cominciare da Aiki-

do. Ma anche, ad esempio da Kinorenma.

Non mi pare, a proposito, di rammentare la tua presenza ai molti kinorenma che ho fatto in passato e questo potrebbe deporre a favore della seconda ipotesi, che, cioè, tu voglia veramente sostenere che la cosa che facciamo è un tango argentino senza l'accompagnamento del bandonon (fisarmonica sudamericana).

In tal caso devo anche supporre che sotto sotto tu giudichi il Maestro Tada un falso sciamano, venditore di fumo a caro prezzo (lire 250.000 pro capite, fino all'anno scorso).

Non voglio infierire, perciò citerò a tuo vantaggio, una frase del nostro direttore didattico.

Si parlava proprio di acquisizioni misteriose, di meditazione e consimili baggiate. Era lui, naturalmente a parlare e noi, io ed una settantina almeno di altri allocchi come me, ascoltavamo in seiza su quel tatami di Roma che ci siamo fatti buggerare dal demanio.



Il Maestro sosteneva che le acquisizioni di cui sopra, utilizzo del ki, vuoto mentale, ecc. si potevano ottenere facilmente anche in contesti differenti dall'Aikido. "Allora perché pratichiamo Aikido?" chiese, rispondendosi subito dopo "Perché ci piace!" (tesi del Prof. Seno, se non vado errato).

Né il Maestro Tada nell'occasione né Seno in quella da te citata, però, hanno negato alcunché affermando di praticare l'Aikido per puro piacere.

Tu dici inoltre che solo pochi fortunati, in una grande massa di praticanti hanno l'opportunità di diventare veramente bravi nella nostra Disciplina ed hai ragione ma (ricordi il mio editoriale "la lumaca avventurosa"?), questo dipende solo in parte dalle nostre capacità psicofisiche, così come pochi sono del tutto stonati e non diventeranno mai Horowitz o Paganini ma molti, se hanno abbastanza fede in se stessi, buona musicalità ed una grande volontà di sacrificio, potranno avvicinarsi all'optimum nel campo musicale ed anche, a rigore, in ogni altra attività artistica, pur rimanendo, come sosteneva Salieri, Re dei mediocri, a paragone di Mozart.

Tu sai bene, caro amico, che esiste una diatriba plurisecolare, forse plurimillennaria, fra spiritualisti e materialisti, ove ciascuno prevale nel proprio intimo, ma nessuno riesce a dimostrare all'altro le proprie ragioni. Io non riuscirò mai a prevalere sulla tua ragione, qualsiasi cosa dica o faccia ed anche se tu mi vedessi volare come una vecchia cornacchia, sosterresti in questo un trucco.

Tu, d'altro canto, hai opposte opinioni delle quali non potrai mai convincermi ma che potrebbero indurre a pensare l'ignaro lettore del tuo ben scritto articolo, che si suda e si fatica molto meno ad imparare un bel tango figurato (con accompagnamento di bandonon) che a diventare, mettiamo, IV kyu di Aikido, senza sedicenti Maestri giapponesi che vendono fumo.

Con stima *Giovanni Granone*
Genova 24 giugno 1995

AGGIORNAMENTO TECNICO E SPAZIO VITALE

Gentile redazione,
scrivo questa breve nota di ritorno dallo Stage Nazionale per i Responsabili di Dojo e Yudansha, svoltosi a Milano lo scorso 24 settembre, nell'intento di farmi latore di una necessità che ormai pare proprio ineludibile: quella di reperire per questo genere di raduni organizzati dall'Aikikai d'Italia sedi consone al gran numero di partecipanti e all'importanza dell'evento.

Anche questo settembre, infatti, come è sempre avvenuto da quando questo genere di stage è stato istituito, i responsabili di dojo e le cinture nere convenute a Milano da tutto il nord Italia (a occhio e croce una settantina) sono state mortificate nel loro diritto ad imparare e costrette a praticare, calpestandosi e correndo anche rischi per l'incolumità personale, su un tatami di soli 100 mq con mura a bordo materassina e colonne nel mezzo.

Quale può essere l'aggiornamento tecnico che l'Aikikai intende fornire ai propri insegnanti, se non ci si cura di assicurare a detti insegnanti almeno lo spazio vitale per praticare durante i raduni a loro rivolti?

All'atto della compilazione dell'Albo degli Esaminatori dell'Aikikai d'Italia, con quale serietà può la Direzione Didattica conteggiare le giornate di pratica in questi stage, nei quali lo Shihan incaricato di condurre la lezione deve arrampicarsi sugli specchi per evitare che nella massa qualcuno si faccia male, piuttosto che svolgere il programma didattico specifico?

Mi sembra che risolvere questo problema, almeno questo tra i numerosi che ci affliggono, sia relativamente semplice e di grande utilità per la nostra collettività aikidoistica.

Attendendo buone nuove per lo Stage Nazionale per Responsabili di Dojo e Yudansha nel mese di giugno, invio a tutti i miei migliori saluti.

Simone Chierchini

PERCHÉ PRATICHI L'AIKIDO

Non è la prima volta che rispondo a questa domanda e immagino che anche a chi sta ora leggendo queste righe sarà capitato di trovarsi fra interlocutori profani e non, cercando di dare una risposta che possa soddisfare la curiosità degli interessati. "No, non quello, ma il vero motivo per cui hai scelto l'Aikido, perché, tra le molte motivazioni, certamente importanti, una deve essere la preminente", obiettano immediatamente i nostri amici. Allora aspettate, frenate l'impulso a dare immediatamente voce ai vostri pensieri e quando la mente si sarà placata, troverete la risposta alla domanda in questione. L'ultima volta che mi chiesero perché praticassi l'Aikido ero in buona e bene assortita compagnia in quel di Caldaro, durante lo stage estivo di questo anno. Forse determinanti sono stati i numerosi boccali di birra che venivano vuotati con velocità impressionante, ma certamente il dibattito ha preso corpo e ricordo come in quell'occasione rimasi colpito da un aspetto della nostra conversazione, cioè la superficiale differenziazione che si manifestava nelle nostre risposte al quesito che ci veniva posto e la più profonda e intima radice comune che invece mi si palesava.

L'Aikido è infatti una via per ottenere l'unificazione dell'umanità tutta, l'Aikido parla delle opere d'amore per tutte le creature viventi. Causa originale di questa operazione di unificazione è l'anima o spirito, è un'espressione di profonda coscienza e di amore. L'Aikido è per me una scuola di vita, una delle possibili scuole di vita, una forma rivelata tra le più pure di questa causa originale. Così, con il trascorrere degli anni e delle ore sul tatami, alla curiosità di imparare un'arte marziale (chissà, dicevo, che un giorno non possa servirmi) e al desiderio di ottenere una buona efficienza psicofisica, si è aggiunta una più profonda coscienza di me stesso e della natura umana. Coscienza e conoscenza che, in un legame inscindibile, tendono al perfezionamento, dando di conseguenza significato alla nostra esistenza. Coscienza e conoscenza di tutto quello che in defini-

tiva noi siamo, non solo mente, corpo ed organi di entrambi. Tutte queste cose fanno parte del nostro essere, tutto questo lo usiamo, diventandone talvolta schiavi. Con l'Aikido possiamo migliorarci (è una scuola dicevo) con il costante allenamento, ponendo tutta la nostra attenzione sulla respirazione durante la meditazione e il rilassamento, cercando il vuoto mentale, sì, perché è proprio lei, la mente, che il più delle volte ci disturba e ci confonde. Diventa così piacevole sentire come ansie, paure e frustrazioni ci abbandonano, capire come il nostro orgoglio è il nostro peggiore avversario, l'unico da sconfiggere veramente, è così che questa grande scuola ci attrae spingendoci ad andare avanti e a migliorare le nostre vite.

Questa è la risposta, meditata, che avrei voluto dare ai miei interlocutori, fra una birra e l'altra e che comunque sono riuscito a dare a me stesso.

Walter Abelmoschi - Genova

IN BREVE

Nell'Aprile 1995 in occasione del Japan Festival è stata raccolta la cifra di lire 12.112.000 a favore della città di Kobe.

Gli organizzatori del festival nel rendere nota la cifra del versamento effettuato presso la Sakura Bank ringraziano tutti coloro che hanno reso possibile la manifestazione.

Per motivi di spazio non possiamo pubblicare la copia del versamento che è disponibile in redazione.

Si è spento la notte del 22 Settembre Stefano Biscaro, 30 anni, IV Kyu dell'Aikikai d'Italia, in seguito ad un incidente d'auto nei pressi di Mogliano Veneto.

Carissimo amico oltre che fedele compagno di pratica, lo piangiamo noi dei dojo di Mestre, Treviso e Padova, sicuri che al nostro cordoglio si uniranno tutti coloro che hanno avuto l'occasione di conoscerlo ed apprezzarlo durante i numerosi raduni su e giù per l'Italia.

Addio Stefano

Notizie varie

ALCUNE ANTICIPAZIONI CHE TROVERETE SUI PROSSIMI NUMERI

Gli insegnamenti di Morihei Ueshiba

Tradizione giapponese:

Il mondo dell'origami

Riflessioni di un orientale sull'artigianato

Monique Arnaud, intervista ad una danzatrice Noh

Attrezzi giapponesi

Tradizioni del resto dell'Asia:

Intervista a Rinpoche: un Lama tibetano in Italia

Feng-shui ovvero l'arte di arredare lo spazio

La cucina giapponese

Corso di lingua giapponese

Aikido la pratica:

Prese e attacchi fondamentali (parte 2^a)

Kumi jo: primo kata di jo di Tada Sensei a coppie

Dentro il Kinorenma

Parla il Mastro Ikeda

Interviste:

Il Maestro Tada risponde

Medicine Naturali:

Riflessologia plantare

La respirazione e i suoi meccanismi

Nutrizione Ortomolecolare

Introduzione alla Fitoterapia

Coordinate variabili:

Aikido approda su Internet

L'importanza della definizione

Il paradosso dell'Aikido

Il dojo centrale

I raduni invernali

Recensioni:

Libri

Film

C.D.

Riviste

COMITATI REDAZIONALI

Redazione Centrale:

BARI

Capo redattore: Fabrizio Ruta

Redattori: Umberto Alto, Fabio Fucilli, Fulvio Fucilli, Rossana Tursi.

Collaboratori esterni: Federico Cangialosi, Sabrina De Santis.

Traduzioni: Leonardo De Pinto (inglese), Jordi Mustè (spagnolo), Flavia Panunzio (tedesco).

Fotografie: Remo Salvemini, Rossana Tursi.

Disegni: Fabio Fucilli, Germana Siciliani.

Spedizione materiale: c/o R. Tursi Via M. Mitolo, 23 Sc. B - 70124 BARI

Tel. 080/5010132

Fax c/o F. Ruta 080/5744061

Redazioni Associate

MILANO

Capo redattore: Simone Chierchini

Redattori: Paolo Bottoni, Gualtiero Giovanetto, Giovanni Granone, Lara Natali

Consulenti esterni: Monique Arnaud, Mario Bottoni, Umberto Mosca

Fotografi: Marianne Boutrit, Giuseppe Lops

Illustratori: Paolo Sansoni

Traduttori: Monique Arnaud (cinese, giapponese), Marianne Boutrit (francese), Astrid Willan (inglese).

Spedizione materiale: c/o S. Chierchini Via G. Mora, 9 - 20123 MILANO

Tel. 02/8393430

ROMA

Capo redattore: Dionino Giangrande

Redattori: Gino Amiconi, Gianni Fiorucci, Maurizio Marazzi

Recensioni e piccole ricerche: Adriana Memè

Spedizione materiale: c/o D. Giangrande Via di Casal Bertone, 171 - 00159 ROMA

Tel. 06/4380004

Fax c/o Maurizio Marazzi: 06/8104746

NAPOLI

Capo redattore: Brunello Esposito

Redattori: Salvatore Ascione, Roberto Mennillo, Mario Piccolo, Salvatore Visconti.

Traduzioni: Antonio Terrone (giapponese, cinese, tibetano)

Spedizione materiale: c/o B. Esposito
Via L. Caldieri, 81 - 80128 NAPOLI
Tel. 081/5601872

Redazione in Costituzione:

CAGLIARI

Capo redattore: Annalisa Cocco

Spedizione materiale: A. Cocco c/o Habitat P.zza Martiri, 7

09127 CAGLIARI

Tel. Fax 070/651262

Potete partecipare alle diverse rubriche con testi (se possibile inviando il dischetto) fotografie (indicando il luogo, la data, i soggetti e il fotografo) e disegni.

Il materiale potete spedirlo o consegnarlo di persona alla redazione a voi più vicina.

Chi è interessato a collaborare in maniera continuativa con la rivista, può entrare a far parte di una delle redazioni.

COME RICEVERE "AIKIDO" DIRETTAMENTE A CASA VOSTRA

Recapito personalizzato

(Iscritti Aikikai d'Italia)

Inviare alla redazione di Aikido la fotocopia del versamento su c/c 15781008 intestato ad Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese C.P. 4202 00182 Roma e recante nella causale la dicitura: "recapito personalizzato rivista per l'anno 1995/96"; l'importo è di lire 25000. Allegare dichiarazione completa dei propri dati anagrafici, dojo di appartenenza, indirizzo postale e telefono.

(Non iscritti Aikikai d'Italia)

La procedura è la stessa degli iscritti Aikikai però nella causale va indicato: "socio culturale rivista anno 1995/96" (dall'estero) inviare alla redazione la fotocopia del vaglia postale internazionale intestato ad Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese C.P. 4202 Roma e recante nella causale la dicitura: "socio culturale estero per l'anno 1995/96"; l'importo è di lire 35000.

Allegare dichiarazione completa dei propri dati anagrafici, recapito postale e telefono.

合氣道