

# AIKIDO

Associazione  
di Cultura tradizionale  
Giapponese

Sezione  
Aikikai  
d' Italia

Anno XXVIII  
Novembre 1997  
Periodico semestrale

2



**Direttore Responsabile**

Dario Abrescia

**Capo Redattori**

Fabrizio Ruta, Rossana Tursi

**Redazione**Emanuele Covino,  
Fabrizio Ruta, Rossana Tursi**Supervisione**

Hiroshi Tada Sensei, Hideki Hosokawa Sensei

**Grafica e Impaginazione**

Cesare Ventola

**Disegni in copertina**

Domenico Zucco

**AIKIKAI D'ITALIA****Direzione Didattica**H. Tada Sensei, H. Hosokawa Sensei,  
Y. Fujimoto Sensei, G. Veneri Sensei**Presidente**

Francesco Verona

**Consiglieri**B. Esposito, G. Granone, F. Mongardini, C. Raineri,  
F. Ruta, F. Zoppi**Revisori dei conti**

A. Salvati (presidente), G. Bonanno, E. Fiscella

**Rappresentanti Regionali**

In attesa di nomina

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**Spedizione materiale: c/o Rossana Tursi****Via Michele Mitolo, 23/B - 70124 Bari****Fax c/o Fabrizio Ruta 080/5744061****E-mail: tursi@cimedoc.uniba.it****Fotolito**

Fotolito 38 Bari

**Stampa**

Ragusa Grafica Moderna Srl - Bari

**Tiratura Minima 5000 copie**

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 XXVIII  
Novembre 1997

# 2

## SOMMARIO

**Editoriale**

Non ci si può bagnare due volte nello stesso fiume!	3
---	---

<b><i>Gli insegnamenti di Morihei Ueshiba</i></b>	<b>5</b>
---	----------

**Tradizione Giapponese**

Feng-Shui: l'arte cinese di disporre lo spazio	8
--	---

La Xilografia a colori in Giappone	12
------------------------------------	----

Il Go: un gioco per tutte le culture	16
--------------------------------------	----

Viaggiando in Giappone: Kyoto	18
-------------------------------	----

**Aikido : la pratica**

Kumi jo del M° H. Tada. Prima forma, 3 parte	24
--	----

Tzughishi	26
-----------	----

Dentro il Ki-no-renma: Il Canto armonico	28
--	----

La corsa: una meditazione in movimento	30
--	----

L'evento: Villasimius '97	34
---------------------------	----

**Medicina naturale**

Diedi domande sull'Omeopatia	36
------------------------------	----

**Interviste ed interventi**

Il M° Tada risponde - 3ª parte	38
--------------------------------	----

**Coordinate Variabili**

Irimi nage: respirare il nemico	39
---------------------------------	----

Aikido e Tantra	40
-----------------	----

Oscillando tra kontin e sanran	43
--------------------------------	----

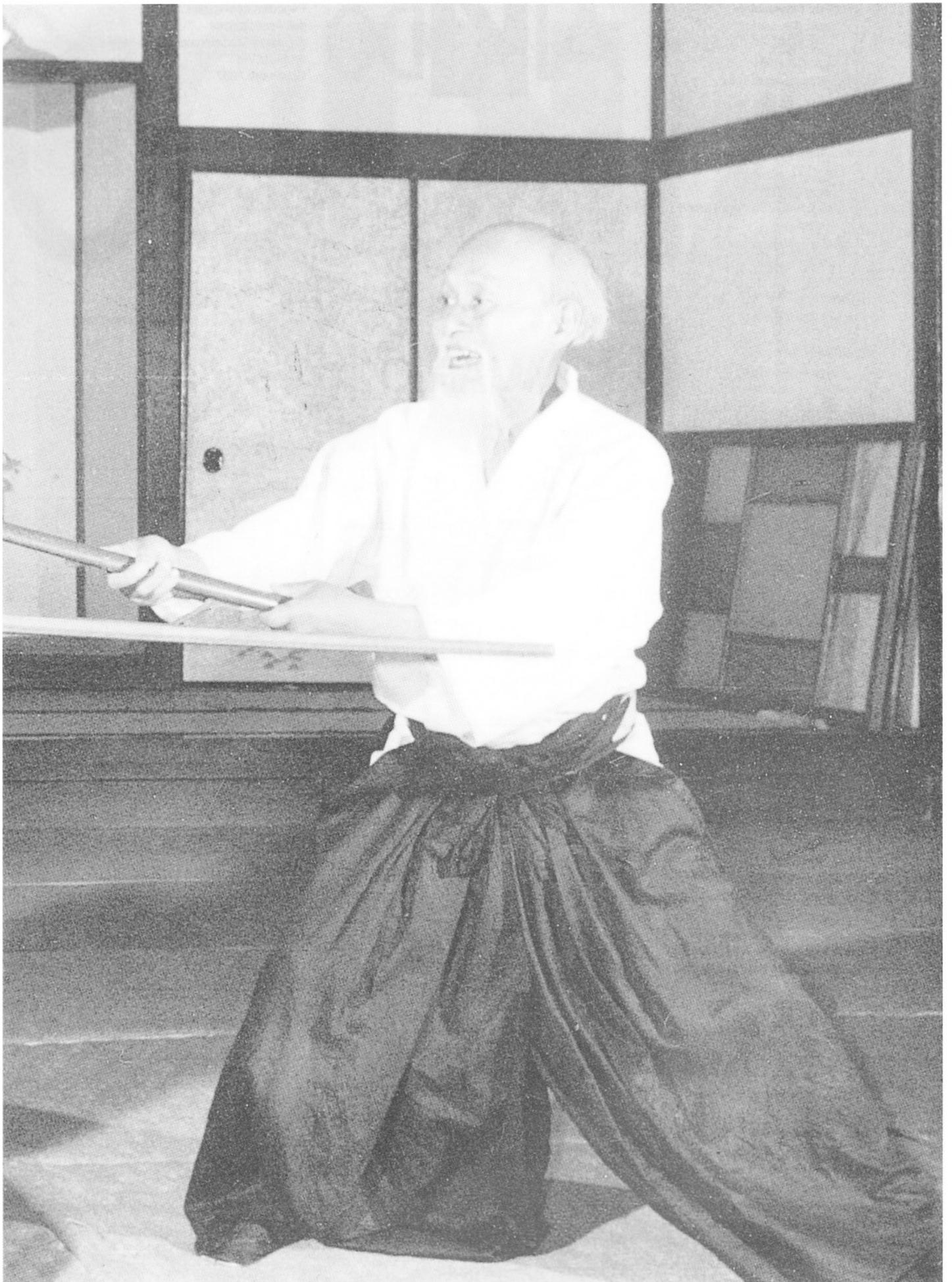
La cucina giapponese: le alghe	46
--------------------------------	----

**Recensioni**

	47
--	----

**Memory**

In ricordo di Fulvio Sassi	48
----------------------------	----



# EDITORIALE

## Non ci si può bagnare due volte nello stesso fiume!

Scoprirete in questo quarto numero della nostra rivista, e sottolineo nostra (cioè di tutti noi che pratichiamo l'aikido), talmente tanti articoli interessanti che vi verrà voglia di intraprendere tante nuove strade. Per esempio? Giocare a Go, se già sentite che la strategia fa parte della vostra vita o se volete scoprire fino a che punto siete pazienti.

Oppure vi verrà voglia di "mettere a soqqadro" tutto l'arredamento della vostra casa, dopo aver letto l'articolo sul Feng shui.

Se poi seguite già l'omeopatia, le 10 domande su questa medicina dolce forse non aggiungeranno molto alle vostre conoscenze, ma se invece siete sospettosi sulle proprietà di questi "granellini" di zucchero, leggendo l'articolo forse scioglierete alcuni dei dubbi che in genere sorgono.

Vi divertirete a correre per meditare in maniera dinamica. Insomma un gran leggere e un grande imparare. E poi c'è il gradito ritorno di Domenico Zucco ai disegni.

Si sa bene che nella vita non si finisce mai di imparare, così come anche gli esami non finiscono mai! A volte chiacchierando in giro, in lungo e in largo per l'Italia, si sentono voci - le solite voci che aleggiano anonime - non troppo entusiaste sulla nostra rivista. Per fortuna ci sono anche tante



voci positive e incoraggianti che, credetemi, risollevarono il morale di tutta la redazione!

Tutto cambia, stiamo per entrare nel terzo millennio ed è ora di sintonizzarci con il "nuovo che avanza".

Che c'è di male nel divulgare medicine naturali, tradizioni antiche ma sempre più contemporanee e varie ed eventuali? Apriamo gli occhi!

Molti tra i praticanti di Aikido sono sempre più vicini ad una comprensione globale della vita e nella loro vita rientra anche l'Aikido, e dopo 30 anni sembra riduttivo considerarlo un semplice sport o arte marziale.

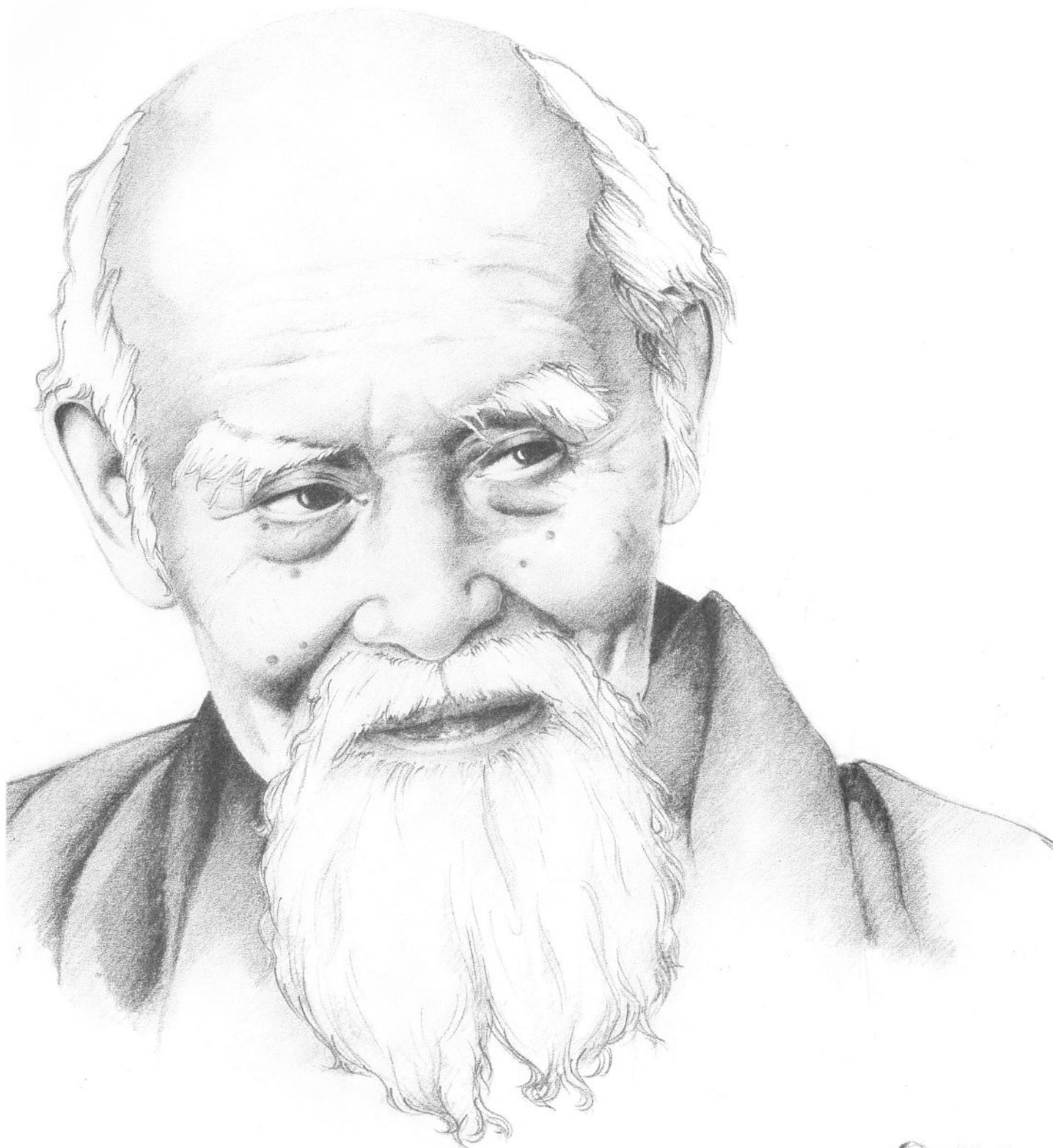
Per molti è un modo di vivere dal quale partire per scoprire altro e sempre più, per colmare questa sete di conoscenza che alla fine di questo secolo assale tutti. Ma se qualcuno non riesce a sentirsi coinvolto in questa nostra ricerca anche attraverso questo mezzo che è la rivista, si faccia sentire e dica la sua!

Ma ci siamo dilungati fin troppo, non si vuol dare lezioni a nessuno.

Immergetevi negli articoli che solleticano la vostra curiosità e lasciatevi condurre fino alla fine di questo numero.

L'ultima pagina è dedicata a Fulvio.

Vogliamo ricordarlo com'era e ci uniamo in silenzio a quanti, come noi, lo hanno conosciuto.



Antonella  
Strenuus  
10/97

# Gli Insegnamenti di Morihei Ueshiba

## L'arte della Pace

*I Doka sono dei poemi didattici scritti seguendo una precisa sequenza di 5-7-5-7-7 sillabe allo scopo di insegnare l'essenza dell'arte e di ispirare gli allievi.*

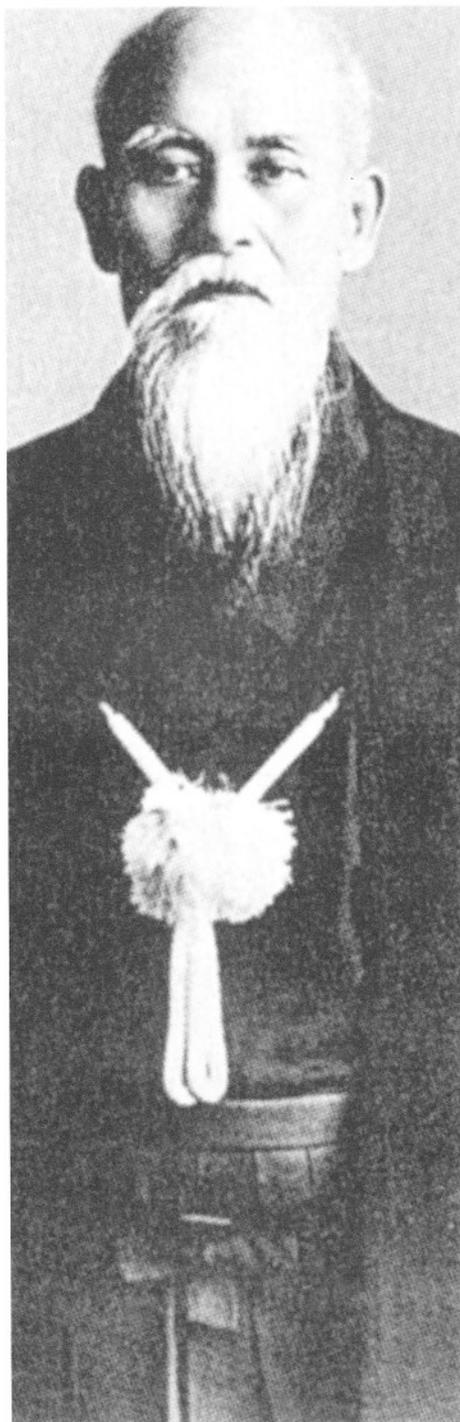
L'essenza dell'aikido è di mettersi in armonia col funzionamento dell'Universo, divenire uno con l'Universo. Quelli che hanno afferrato il significato dell'aikido possiedono l'Universo in se stessi.

Quando un nemico  
si scaglia contro di te  
per colpirti,  
spostati di lato  
e colpiscilo di taglio istantaneamente.

Il progresso  
arriva per coloro  
che praticano e praticano;  
confidare nelle tecniche segrete  
non porta a niente.

Anche quando vieni sfidato  
da un singolo avversario,  
rimani in guardia,  
perché sei sempre circondato  
da una folla di nemici.

Tenendo yang  
nella mano destra  
e girando con yin  
nella sinistra,  
puoi condurre il tuo avversario.



Se tu non ti fondi con la vacuità  
del Puro Vuoto,  
non conoscerai mai  
il Sentiero dell'aiki.

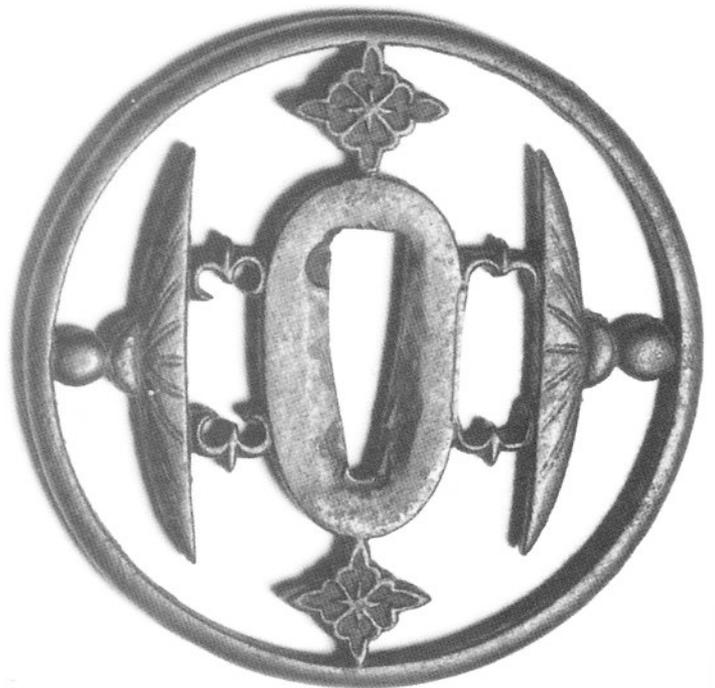
Chiara come il cristallo,  
affilata e luminosa,  
la mia mente non offre aperture  
perché  
il male possa attaccarsi.

Il penetrante splendore  
della spada  
maneggiata da un uomo della Via  
colpisce il nemico  
che sta in agguato  
nella profondità del corpo  
e della mente.

Lo spirito attivo e passivo  
perfettamente armonizzati  
formano la croce dell'aiki;  
tendete sempre in avanti  
versando vigore virile.

Colui che è  
sempre pronto a qualunque cosa  
possa accadere  
non sfodererà  
la spada in fretta

*Tratti da:  
Ueshiba la biografia del fondatore  
dell'Aikido di J. Stevens  
Ed. Luni*



# Tradizione giapponese

---



Arte  
Costume  
Cultura  
Filosofia  
Lingua  
Storia

---



# Feng shui

## L'arte cinese di disporre lo spazio

di Marco Strambi

Secondo i cinesi, si possono creare, in precisi spazi della propria abitazione, campi di energia positiva che contribuiscono a migliorare la salute, la carriera, il benessere economico, il matrimonio e i rapporti sociali.

Ciò è possibile grazie al Feng shui, una disciplina antichissima (risale a oltre cinquemila anni fa), usata ancora oggi in Cina e sfruttata ultimamente anche in Occidente da alcuni architetti e arredatori della nuova generazione.

### CHE COS'È

Feng shui significa, letteralmente, "acqua e vento" l'acqua simboleggia la quiete e il vento rappresenta, invece, il movimento. Si tratta, in pratica, del concetto degli opposti, dello Yang e dello Yin, che è alla base dell'armonia universale, applicato alla bioarchitettura (l'architettura ecologica, che utilizza cioè materiali naturali).

Per i cinesi, anche gli oggetti considerati senza vita, come per esempio una lampada o un tavolo, hanno un'energia propria. E questa può essere diversa a seconda della forma (quadrata, rettangolare, triangolare, sferica) e del materiale con cui l'oggetto è stato costruito (legno, metallo, mattone, plastica).

Il Feng shui è tuttora molto radicato in Cina, tanto che, al momento dell'acquisto di un terreno o di una casa, il primo esperto a essere consultato è proprio un maestro di Feng shui.

### COME FUNZIONA

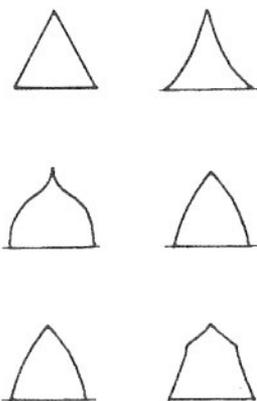
Secondo il Feng shui così come il corpo umano è percorso da canali, chiamati meridiani, in cui scorre l'energia, o Ch'i (in molti testi è scritto anche Qi o Ki) il globo terrestre è percorso da una rete di linee in cui scorre l'energia. Questo concetto ha riscontro anche in Occidente nella geobiologia, che è una branca della bioarchitettura (architettura praticata usando solo materiali di tipo naturale).

Tutti gli esseri viventi e gli oggetti vibrano di energia, generando onde che sono simili a quelle elettromagnetiche. Se gli oggetti presenti in una stanza o in una casa sono in armonia tra loro, trasmettono agli abitanti energia positiva. Viceversa se, per la loro forma o per il materiale di cui sono fatti, non sono in armonia tra loro, diffonderanno nella casa squilibrio e energia negativa.

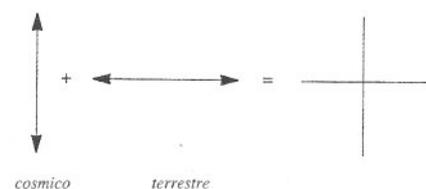
Così come l'agopuntura agisce sui punti dei meridiani del corpo, in cui scorre il Ch'i, il Feng shui individua nella casa gli spazi e gli oggetti su cui intervenire, per ristabilire l'equilibrio e la circolazione dell'energia, favorendo così determinati aspetti della vita (salute, matrimonio, affari, rapporti sociali, ecc.).

### LE FORME E LE POSIZIONI PIÙ FAVOREVOLI

In generale sono considerate favorevoli le forme simmetriche, regolari. Questo criterio vale per i terreni, le case e le singole stanze. Sì, dunque, a cerchi, rettangoli, quadrati, esagoni, ottagoni, arcate e portici. No, invece, a rettangoli e quadrati a cui manca un



### Le figure geometriche di base



*La verticale più l'orizzontale formano la croce.*



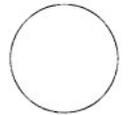
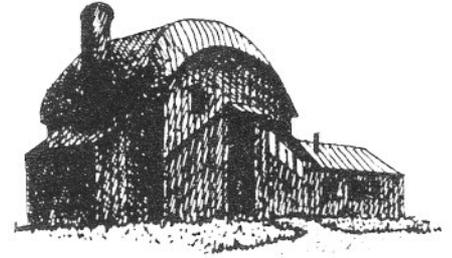
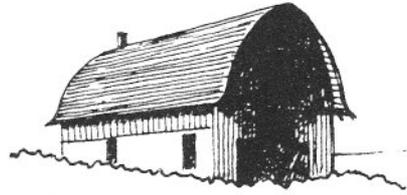
*La croce predispone al quadrato, rappresenta l'orientamento, il centro, l'incontro.*

*L'ortogonalità è un percorso della coscienza verso la ragione, l'intelletto e il pensiero.*

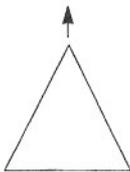


*Il quadrato è la superficie piana, la Terra, lo spazio.*

Un triangolo può dar luogo a delle varianti a secondo delle curve e delle forme arrotondate che daranno l'aspetto organico, per esempio di un tetto, che può aumentare o cambiare l'energia della forma stessa.

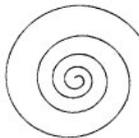


*Il cerchio è la ciclicità, l'atemporalità, il cielo, l'infinito, la perfezione.*



*Il triangolo è doppio.*

*Se puntato verso l'alto indica il cielo, la luce, il sole.  
Se puntato verso il basso indica la terra, l'idea stessa di caduta.  
A causa della sua spigolosità in tutte le direzioni, il triangolo emette una tendenza aggressiva.*



*La spirale è il movimento originale, vibrazione creatrice.*

*L'onda è la manifestazione dei fenomeni ondulatori:*  
- il vento sull'acqua crea le onde  
- le onde elettromagnetiche



angolo; alle forme a "elle" agli spazi triangolari; alle pareti oblique o ai soffitti inclinati, tipici delle mansarde.

Per quanto riguarda, più in generale, la collocazione della casa, un incrocio con sole tre vie invece di quattro è asimmetrico, quindi non è l'ideale per la corretta circolazione dell'energia. In questi casi bisogna cercare di bilanciare la parte mancante. Per esempio, se la casa è a forma di "elle" un albero o un lampioncino posizionati nello spazio non occupato dall'abitazione possono ristabilire l'equilibrio.

#### RISTABILIRE L'EQUILIBRIO

Per bilanciare la mancanza di energia dovuta a un'asimmetria il Feng shui suggerisce le cosiddette "cure basilari".

#### SPECCHI

Riflettono il Ch'i e ne favoriscono la circolazione. Appesi sulla parete obliqua della stanza ne riducono lo squilibrio. Non devono essere troppo piccoli o troppo bassi: se "tagliano" la testa delle persone che si vedono riflesse, possono provocare mal di testa e diminuire l'energia. Se appesi nella parte della casa corrispondente agli affari possono migliorare i profitti. Vanno usati con prudenza in camera da letto: troppa energia può disturbare il sonno.

#### BOCCE DI CRISTALLO

Usate come soprammobile o appese vicino a una finestra, convertono la luce in potere positivo.

#### LUCI

Simboleggiano il sole, servono ad aumentare la presenza di Ch'i in casa.

#### CAMPANE A VENTO

Sono grandi ciondoli da appendere su una porta oppure sul soffitto che, se mossi, emettono un suono. Appese sotto il portico, all'ingresso della casa oppure davanti a una finestra, richiamano il Ch'i e favoriscono i guadagni. Stessa funzione hanno le girandole e le banderuole.

#### PIANTE E FIORI

Dove una pianta prospera, così è anche per i residenti. Poste negli angoli, le piante favoriscono la circolazione del Ch'i. All'interno e all'esterno dei ristoranti e dei negozi, attraggono la clientela e favoriscono i guadagni.

#### BOCCE PER I PESCI E ACQUARI

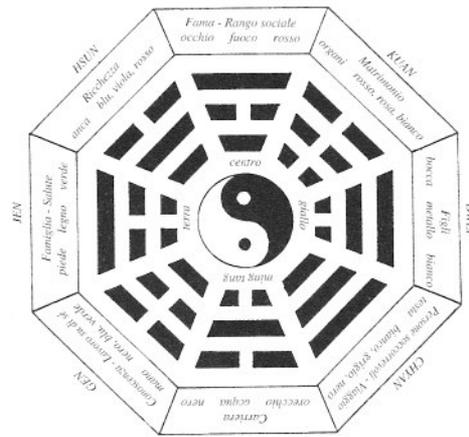
Come le piante, gli acquari simboleggiano la vita. L'acqua richiama il denaro. Negli uffici la presenza di pesci tiene lontana la sfortuna.

E' importante anche scegliere i colori più propizi. Il rosso è di buon auspicio; il giallo rappresenta la longevità il verde simboleggia la crescita, la freschezza e la tranquillità.

La casa ideale ha grossi alberi alle spalle, un sentiero di accesso curvo e una vasca per i pesci a sud.

Per i cinesi la casa ideale è situata a metà di una collina, con alle spalle, sempre rivolte verso nord, un bosco di conifere.

Sono gli otto diagrammi dell'Yi-King che danno luogo a questo ottagono che è il Ba Ga. Nella tradizione cinese il numero otto è importante e molto simbolico: gli otto simboli dell'immortalità, gli otto periodi della vita, le otto colonne del cielo, le otto montagne, ecc. Dunque il Ba Ga corrisponde a otto situazioni vitali: la conoscenza, la famiglia, la ricchezza, la fama, il matrimonio, i figli, l'aiuto altrui.



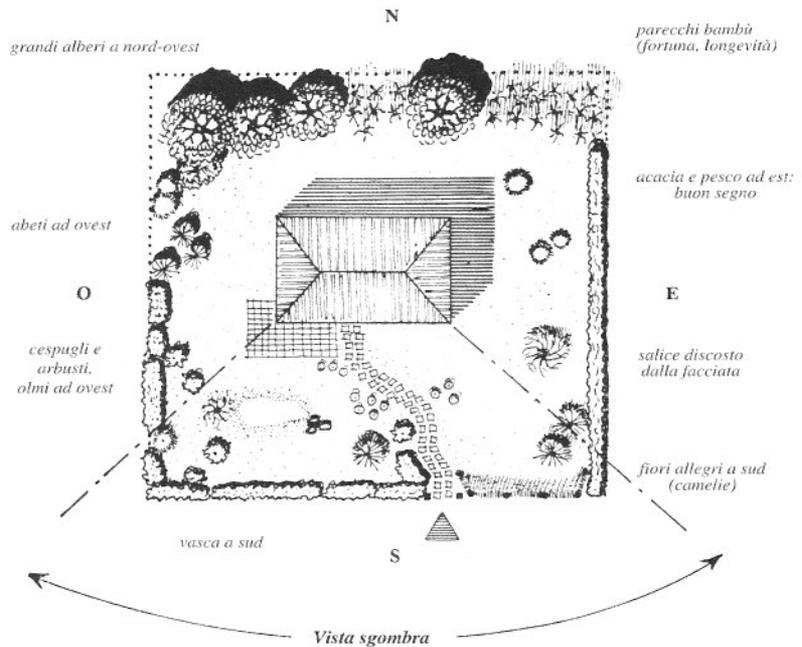
Tra gli alberi, sono particolarmente apprezzati i pini, che vanno trattati con cura e rispetto perché costituiscono il rifugio degli spiriti. Nel giardino è di buon auspicio coltivare salici (simbolo di longevità), alberi da frutta (soprattutto prugno e pesco) e peonie, (rappresentano la donna). Davanti alla casa, a sud, l'ideale è una vasca con pesci e, ai piedi della collina, è meglio se c'è un ruscello. Poiché questa "casa dei sogni" può essere posseduta solo da poche persone, il Feng shui prevede alcuni accorgimenti per rendere più confortevole qualunque casa.

Eccone alcuni:

dato che il Ch'i si muove ruotando in senso orario, si devono creare percorsi che favoriscano il suo libero fluire. Per esempio, la strada di accesso alla casa dovrebbe arrivare alla porta di entrata con una leggera curvatura a sinistra e mai in linea retta. Questo perché il Ch'i potrebbe trasformarsi in Sha ch'i o "soffio sfortunato" che, appunto, procede in linea retta.

Per tenere lontano il "soffio sfortunato" possono essere installati ai lati dell'ingresso di casa draghi o leoni di pietra o terracotta (è un'usanza anche occidentale).

La porta d'ingresso si deve aprire verso l'interno, per favorire l'entrata del Ch'i. L'energia deve infatti circolare, per cui di fronte a sé non deve trovare "uscite". Per esempio, se di fronte all'ingresso c'è una scala, il Ch'i sale subito ai piani superiori; se di fronte c'è una finestra, esce immediatamente di casa; fuoriesce dagli scarichi se di fronte c'è la porta del bagno.



#### LA CAMERA DA LETTO

Così come l'intero appartamento, anche una singola stanza può essere arredata seguendo il Feng shui. Il letto posizionato nell'angolo a destra opposto all'ingresso si troverà nella zona del matrimonio e vicino al fuoco. I piedi del letto non devono essere rivolti verso la porta d'ingresso della camera, perché porta sfortuna. La testata va rivolta a nord. Il letto non dovrebbe ricevere la luce solare direttamente, perché troppa energia disturba il sonno. Se c'è uno specchio il letto non dovrebbe guardare verso di esso, per evitare che l'anima scorga il proprio riflesso durante le proprie peregrinazioni notturne. Nella camera delle persone giovani, la finestra dovrebbe guardare verso est, così che queste possano ricevere l'energia del sole nascente. Per gli anziani è

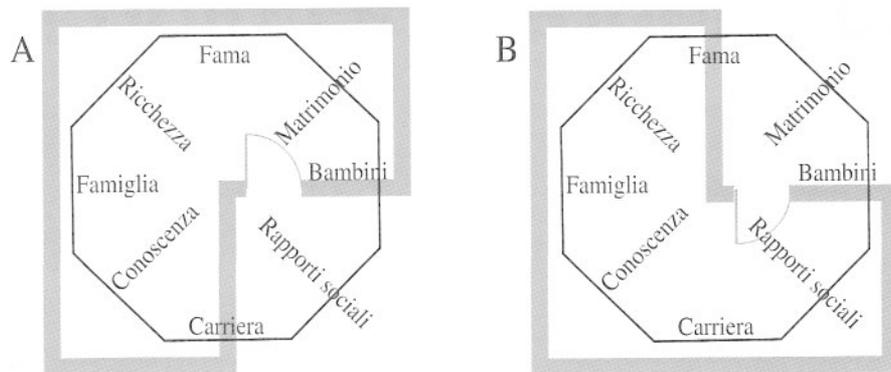
meglio avere le finestre a ovest, per ricevere i dolci flussi dei raggi del tramonto. E' bene evitare che lo spigolo di un mobile sia puntato verso il letto: le punte generano onde di energia che disturbano il sonno. Sono invece indicate le forme morbide e arrotondate.

La camera da letto non dovrebbe essere sopra una cucina o una caldaia. Fili e prese elettriche devono essere distanti dal letto, così come televisore, radiosveglia e telefono cellulare.

Il rosso e il bianco migliorano l'armonia nel matrimonio. Il rosso e la presenza di specchi aumentano l'energia sessuale; il bianco e i colori tenui favoriscono il riposo.

#### LA SUDDIVISIONE DELL'APPARTAMENTO

Ai 4 lati principali (sud, ovest, nord, est) corrispondono gli elementi fondamentali



dell'energia della Terra: acqua, legno, fuoco, metallo.

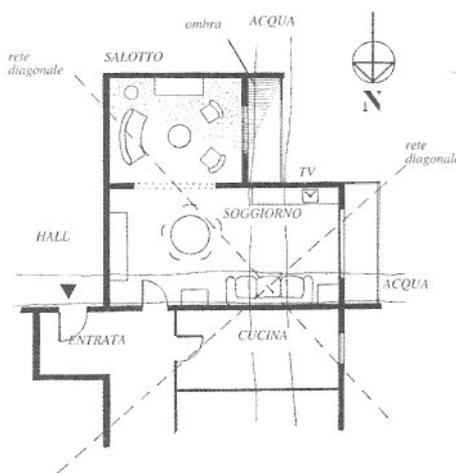
Il Feng shui fa, poi un'ulteriore suddivisione dell'appartamento in 8 spazi o funzioni, secondo una teoria chiamata "bagua". Il cinese è convinto che ci sia una relazione tra la casa, il corpo e la fortuna: il "bagua" consente di guidare il proprio destino, armonizzando le situazioni della vita con la disposizione dell'appartamento. L'ingresso dell'appartamento corrisponde alla carriera; il primo angolo a sinistra alla conoscenza; il lato a sinistra alla salute e alla famiglia; l'angolo a sinistra opposto all'ingresso alla ricchezza; il lato di fronte alla fama, l'angolo a destra, opposto all'ingresso, al matrimonio; il lato a destra ai figli; l'angolo a destra, di fianco all'ingresso, corrisponde alle relazioni sociali.

#### LATO DELL'ENTRATA

Comprende il lato sud e l'angolo attiguo. Corrisponde all'acqua, simbolo della vita; per estensione alla conoscenza, scopo della vita stessa, e alla carriera, come conseguenza dell'accrescimento e del buon uso della conoscenza. Per questo lato della casa sono indicati i colori scuri, come il blu.

#### LATO SINISTRO

Comprende il lato ovest e l'angolo attiguo e corrispondente al legno, simbolo della crescita e del nutrimento. Per estensione, il nutrimento simboleggia la salute fisica degli abitanti della casa e la crescita simboleggia dal punto di vista spirituale la famiglia e dal punto di vista materiale la ricchezza. Il colore adatto a



questo lato è il verde, in tutte le sue numerose sfumature.

#### LATO DI FRONTE ALL'INGRESSO

Comprende il lato nord della casa e l'angolo attiguo. L'elemento corrispondente è il fuoco, che simboleggia l'intelletto. L'intelletto è il "veicolo" ideale per raggiungere la fama, aspetto strettamente collegato a questa parte della casa. Il fuoco è anche l'elemento che simboleggia il rapporto amoroso e passionale tra due persone, che sfocia nel matrimonio. Quindi, questo lato della casa simboleggia anche l'unione matrimoniale. Il colore ideale per l'arredamento di questa zona della casa è rosso, che richiama, appunto, il fuoco.

#### LATO DESTRO

Comprende il lato est e l'angolo attiguo. Corrisponde al metallo, simbolo del denaro. L'abbondanza collegata al denaro consente di coltivare rapporti sociali e di mantenere i figli. Prole e abbondanza di amicizie sono, infatti, due aspetti col-

legati a questo lato della casa. Il colore indicato per quest'area è il bianco.

#### CENTRO DELLA CASA

Corrisponde alla terra che simboleggia la capacità di sintesi, l'unione di yin e di yang, di bianco e nero, di bene e di male. Il giallo, che per i cinesi è il colore della terra, è anche il colore indicato per questa parte della casa.

#### COME CORREGGERE GLI SQUILIBRI

La forma irregolare di una casa, cioè la mancanza di uno degli otto lati, può causare alcuni inconvenienti a chi la abita, in relazione all'aspetto o agli aspetti mancanti.

Se, per esempio è mancante uno degli angoli, potranno nascere squilibri o carenze relativi a quella specifica area.

Nell'esempio riportato in alto nella figura A alla casa, manca il lato dell'ottagono corrispondente ai rapporti sociali; potrebbero quindi risentirne le amicizie e l'interazione con gli altri.

Nella figura B alla casa manca il lato corrispondente al matrimonio; potrebbe quindi diminuire o diventare mediocre l'armonia della coppia sposata.

Una soluzione efficace per rimediare a questi squilibri consiste nel rafforzare e riequilibrare lo spazio mancanti della casa con una o più "cure basilari" (per esempio utilizzando specchi, piante, luci, eccetera).

(Tratto da Internet)

# La xilografia a colori in Giappone

di Chiara Bottelli



La xilografia si sviluppò in Giappone a partire dal XVII, contemporaneamente alla progressiva crescita di importanza delle classi mercantili nella nuova capitale, Edo, e al periodo di relativa pace interna imposto dagli *shogun* Tokugawa.

La nuova dinamica economica e sociale aveva come conseguenza anche l'allargarsi del numero di persone interessate ai manufatti artistici, per questo, al fine di venire incontro alla crescente domanda di immagini, si sviluppò grandemente la produzione di stampe. Le stampe inaugurarono un nuovo genere di arte figurativa, svincolata dalle finalità religiose o celebrative che avevano caratterizzato le manifestazioni artistiche in epoche precedenti, legate ai centri religiosi e alle corti aristocratiche.

I prodotti di questa scuola artistica, che si esprime anche in ambito pittorico e letterario, sono noti con il nome di *UKIYO-E*, immagini del mondo fluttuante, poiché l'elemento ricorrente in tutte le manifestazioni espressive di questi artisti è la volontà di rappresentare la fugacità e la caducità delle esperienze umane, i piaceri della vita, secondo una estetica che privilegia di regola la rappresentazione di avvenimenti minimi che servono come indici di situazioni più generali, l'allusione rispetto all'ostentazione.

Nuovi erano i soggetti prevalenti raffigurati: scene e personaggi legati al teatro e alla vita di strada e dei luoghi di piacere della grande città, alla vita quotidiana

nei suoi aspetti più marginali e privati, agli elementi della natura e al paesaggio. Nuovo rispetto all'uso era il medium tecnico, la xilografia, che dava la possibilità di moltiplicare ogni immagine in molte repliche identiche.

Di particolare interesse anche il fatto che era spesso sotto forma di album di immagini e libri illustrati che queste immagini venivano diffuse. In Giappone



la stampa dei libri si valeva della tecnica xilografica: testi e immagini venivano incisi su tavolette di legno di ciliegio e stampati a mano da queste. La medesima tecnica serviva sia per i testi che per le immagini, che potevano quindi essere facilmente fusi insieme.

Le prime xilografie, negli ultimi anni del

XVII secolo, erano immagini in bianco e nero (*SUMIZURI-E*), e a volte colorate a mano in arancione (*TAN-E*) e verde oliva, ed imitavano nel disegno le eleganti pennellate dei dipinti di genere allora in voga.

In seguito si sviluppò largamente la tecnica della stampa policroma (*NISHIKI-E*); dall'ultimo quarto del XVII secolo, soprattutto con Suzuki Harunobu (1725-1770), si giunse ad elaborare immagini a otto-dieci colori stampate da altrettante matrici. Harunobu si dedicò in particolare alla rappresentazione di scene di genere.

Le principali personalità artistiche del periodo di massimo splendore dell'*UKIYO-E*, la cui fama ed influenza si diffusero largamente anche nell'ambiente artistico europeo dalla fine del secolo scorso, furono Katsushika Hokusai, Kitagawa Utamaro e Ichiryusai Hiroshige.

Kitagawa Utamaro (1753-1806) è noto come il pittore delle donne, fra i suoi soggetti preferiti erano le cortigiane del distretto Yoshiwara, ritratte con grazia estrema, anche in momenti di grande intimità, sapendo trattare con estrema naturalezza l'aspetto legato all'erotismo; numerose poi le scene quotidiane di vita femminile.

Fu il primo a concentrare sui volti le proprie composizioni, con tagli di primo piano, focalizzando un canone di bellezza femminile estremamente raffinato.

Katsushika Hokusai (1760-1849), il più celebrato, fu artista di grande eclettismo,

A sinistra:  
KITAGAWA UTAMARO  
1754 - 1806  
Ritratto femminile (circa 1791)  
Periodo Edo  
Xilografia su carta, cm. 33,7X24,3

Sotto:  
KATSUSHIKA HOKUSAI  
1760 - 1849  
Hodogaya (1823 - 1831)  
Periodo Edo  
Della serie "Le 36 vedute del monte Fuji"  
Xilografia su carta, cm. 25,5X37,8

Siamo alle ultime battute della pittura giapponese, prima dell'incontro definitivo con l'arte occidentale.



interessato ad ogni aspetto della vita umana e della natura; nei 15 volumi dei "Manga" pubblicò una miriade di disegni dei generi più disparati, che servirono come modelli e repertorio di immagini a generazioni di pittori giapponesi, le serie di immagini più celebri, le "36 vedute del monte Fuji" (1823), le "Vedute di ponti famosi" (1829), le "100 vedute del monte Fuji" rappresentarono una novità dirompente rispetto alla tradizione figurativa giapponese, per l'inesauribile inventiva dell'artista nel creare

intorno al medesimo soggetto un intero universo. Il paesaggio diventa un ambiente animato in cui l'uomo e il suo lavoro hanno sempre un ruolo preciso. Ichiryusai Hiroshige (1797-1858) sviluppò soprattutto immagini di paesaggio, mirando in particolare a rendere particolari momenti atmosferici, il vento, la pioggia, la neve, la foschia, e a rendere attraverso una immagine atmosfere e sensazioni come il profumo di una fioritura, il freddo di una ventata. La serie di paesaggi più nota è quella

delle "53 stazioni del Tokaido", pubblicata attorno al 1834, in cui si apprezza un'altra caratteristica tipica delle scelte compositive di Hiroshige: l'adozione di punti di vista ed elementi di primo piano particolarmente inusuali (p.e. il paesaggio visto da un aquila in volo). Hiroshige si servì fra l'altro della prospettiva occidentale.

Nelle generazioni successive la qualità e la novità delle stampe andarono man mano calando, tendendo a ripetere modi e schemi ormai codificati, fino ad assor-

In basso:  
 ANDÒ HIROSHIGE  
 1797 - 1858  
 Veduta di Shono (1833)  
 Periodo Edo  
 Xilografia su carta, cm. 27X39,5



bire anche molte influenze formali dell'arte europea.

Solo nel secondo dopoguerra, una nuova generazione di artisti alla ricerca di modi espressivi autenticamente giapponesi riscoprirono la potenzialità della xilografia; fra questi emerge la personalità di Shiko Munakata (1903-1975) che eseguì stampe di dimensioni monumentali, spesso in bianco e nero, ispirandosi alle figure della tradizione buddista.

Dal punto di vista invece dell'influenza esercitata dalle stampe giapponesi sul-

l'arte europea, è necessario sottolineare che l'arrivo a Parigi, negli ultimi decenni del secolo scorso, delle opere di Hokusai, Hiroshige e Utamaro provocò una autentica rivoluzione. Gli inediti criteri compositivi e di resa dello spazio, l'uso dei colori piatti semplicemente accostati fra loro, i temi di vita quotidiana e legati alla natura, rappresentarono una serie di scoperte sconvolgenti per tutta la generazione di pittori impressionisti e post-impressionisti, che in quegli anni andavano elaborando un nuovo lin-

guaggio pittorico svincolato dalla tradizione accademica europea. Citazioni di stampe giapponesi appaiono in quadri di Manet e Van Gogh, e in tutta l'opera di Degas, Bonnard e Toulouse Lautrec è evidente il debito con l'arte giapponese.

#### LA TECNICA

Anche la tecnica xilografica fu appresa in Giappone dai cinesi, come la fabbricazione della carta.

In Cina già nell'VIII secolo si producevano libri religiosi con illustrazioni



In basso:  
**TORII KIYONAGA**  
 1752 - 1815  
*La geisha Tachibana - particolare (1781)*  
 Periodo Edo  
 Xilografia su carta, cm. 39X26,2

stampati da tavole di legno incise, come anche immagini sacre con testi di preghiera su fogli sciolti. Si trattava di immagini lineari, monocrome, realizzate nell'ambito dei templi.

La stampa a più colori fu uno sviluppo di questa tecnica base. La realizzazione di una immagine a stampa a colori implica l'incisione di un numero di matrici pari al numero di colori che compongono l'immagine.

L'immagine da riprodurre viene quindi scomposta nei suoi diversi colori, e ciascun colore viene inciso su una propria tavoletta di legno, mantenendo costante la sua posizione rispetto agli altri; con coltelli e sgorbie si incidevano le parti della matrice che non devono lasciare traccia, mantenendo in rilievo le zone stampati.

Così è possibile inchiostrare ciascuna delle matrici con il colore appropriato e stamparle in successione sullo stesso foglio.

La inchiostrazione delle tavole veniva effettuata con pigmenti sciolti in acqua e colla di riso, applicati sul legno inumidito con appositi pennelli, che permettevano di ottenere anche effetti di colori sfumati.

La stampa avveniva a mano, esercitando la necessaria pressione sul foglio collocato sulla tavola inchiostrata con un tampone di bambù chiamato "baren".

La produzione di una stampa prevedeva la collaborazione di numerosi artigiani specializzati, coordinati da un editore: l'artista forniva il disegno da riprodurre,

che veniva incollato su una tavoletta di legno e inciso; le stampe ricavate da questo blocco chiave venivano incollate sulle tavole dei diversi colori e incise a loro volta; a incisione ultimata uno o più stampatori si occupavano della tiratura.

#### BIBLIOGRAFIA

G.C.CALZA, *le stampe del mondo flutuante*, Milano, Scheiwiller, 1976.

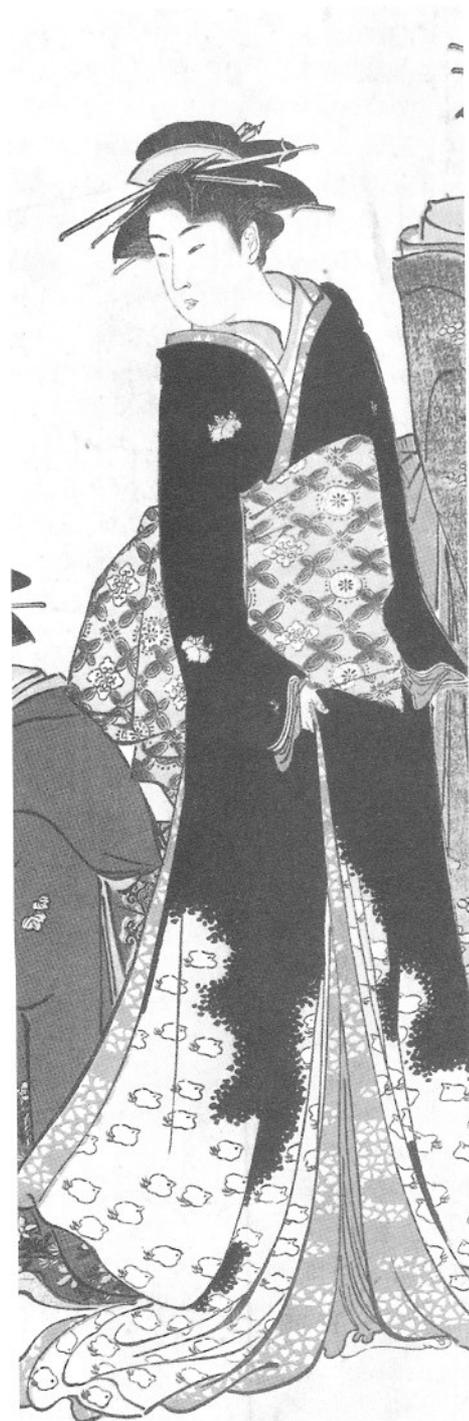
J.HILLIER-L.SMITH, *Japanese Prints-300 years of album and books*, London, British Museum Publications, 1980.

L.BERNABO' BREA, E.KONDO, *Stampe e pitture - Museo d'Arte Orientale Edoardo Chiossone*, Genova, Sagep, 1979.

B.STEWART, *A Guide to Japanese Prints*, New York, 1992.

J.S.BAKER, *Japanese Art*, London, Thames and Hudson, 1984.

C.FELLER IVES, *The Great Wave*, New York, MET, 1974.



# Il Go: un gioco per tutte le culture

di Eugenio Ragone (Presidente del Go Club A.S.B. di Bari)

Il paradosso meno importante, per quanto riguarda il gioco del GO, è il fatto che sia entrato in occidente con tanto ritardo: meno di un secolo fa, a fronte dei suoi cinquemila anni di storia. Sarebbe nato infatti intorno al tremila avanti Cristo in Cina - o, secondo altri, in Tibet, comunque in territori sotto l'influenza della cultura cinese - e si sarebbe diffuso successivamente in Corea. Solo nell'ottavo secolo della nostra era il GO arrivò in Giappone; e qui trovò la sua patria di elezione, tanto che divenne il gioco nazionale giapponese.

In occidente, se tralasciamo le citazioni di viaggiatori del diciassettesimo secolo come l'abate Matteo Ricci ed il mercante Francesco Carletti, il GO è presente di fatto solo all'inizio del nostro secolo, dapprima negli Stati Uniti e, poco dopo, in Europa (Olanda, Germania, Austria).

In Italia, nonostante le anticipazioni del console Daniele Pecorini che a Londra, già nel 1929, pubblicò un manuale di go, esso arriva solo una trentina d'anni fa. Il primo nucleo di "goisti" si costituisce a Milano, nella palestra di Cesare Barioli che insegna il gioco ai suoi allievi. E non è un caso, data la stretta parentela tra il GO e le arti marziali intese come un "do", una via di perfezionamento e disciplina interiori: è così che questo gioco è tradizionalmente considerato in Giappone, ed è così che dovrebbe essere visto. Al di là dell'inevitabile componente agonistica, da qualsiasi gioca-

tore che sappia intenderne il reale significato ed apprezzarne le straordinarie potenzialità.

Ma che cos'è dunque questo gioco, che è rimasto immutato nei secoli, che ha appassionato le menti di intellettuali e persone comuni e che resiste ai tentativi di "computerizzazione" a livelli accettabili? Ma eccoci giunti al paradosso centrale del go, quello che lo caratterizza rispetto agli altri grandi giochi strategici e che ne costituisce il fascino peculiare: la possibilità di inventare situazioni e strategie sempre diverse, basandosi su una sola regola e tre corollari che ne scaturiscono in modo del tutto naturale.

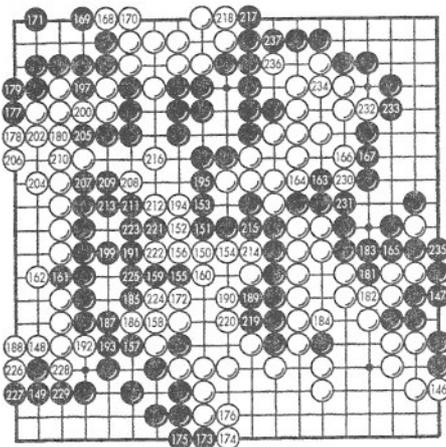
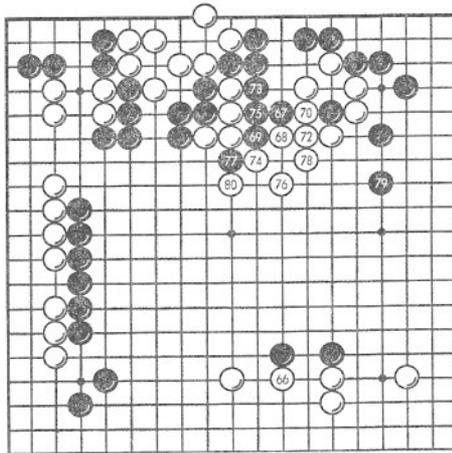
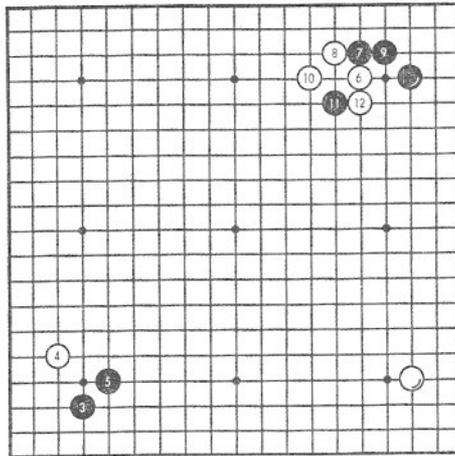
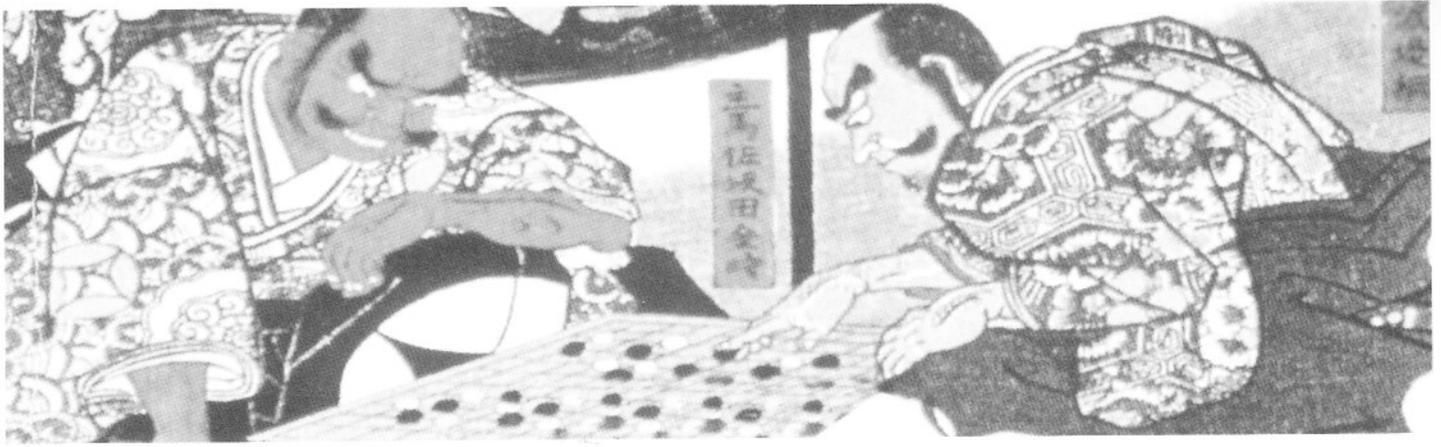
A questa estrema essenzialità normativa, corrisponde la semplicità dei materiali di gioco impiegati: una scacchiera ("Go ban") costituita da 361 punti di gioco ("intersezioni"), 181 pedine ("pietre") nere e 180 bianche, di forma biconvessa: l'eterna contrapposizione tra Nero e Bianco, Yin e Yang, in uno spazio prefissato. E' quasi impossibile credere, per chi non conosce il go, che con questo materiale e quasi senza vere e proprie regole arbitrarie, sia possibile organizzare un gioco che racchiude molte più possibilità combinatorie degli stessi scacchi. Eppure è così: il GO affascina con la squisita semplicità della sua concezione, e sbalordisce con la raffinata complessità delle varianti che offre ad ogni nuova partita.

Dire che lo scopo del gioco è quello di conquistare spazi ("territori") più grandi

di quelli dell'avversario, mediante la collocazione delle proprie pietre sulle intersezioni del "go ban" (con la possibilità di catturare le pietre avversarie completamente accerchiate), è dire tutto e niente su questo gioco - ma sarebbe forse meglio definirlo arte o "do" - che può essere praticato anche da un bambino e che, ai livelli più alti, è stato studiato per millenni dai più forti giocatori senza che si sia ancora potuti arrivare ad una definitiva sistemazione della sua teoria. Tanto che in certe situazioni, particolarmente all'inizio della partita, i goisti di grado ("dan") più elevato spesso si lasciano guidare più da una superiore concezione estetica - basata sulle forme "belle" o "brutte" che le pietre disegnano sul go ban - che non da un calcolo concreto, a volte impossibile, delle reciproche possibilità tattiche.

Già da questi accenni dovrebbe essere facile cogliere, specie per chi pratici arti marziali, i legami profondi del GO con la cultura e la mentalità orientali. Ma il GO può essere a buon diritto considerato un gioco universale, in quanto riesce a coniugare l'idea orientale di tradizione - rispecchiata nell'immobilità delle pietre che, una volta collocate sul go ban, non vengono spostate salvo in caso di cattura - con la tensione dinamica dell'occidente, simboleggiata dal continuo evolversi della situazione globale, il cui significato muta ad ogni mossa.

Finalmente anche la cultura occidentale sta prendendo coscienza dei segreti racchiusi in questo "gioco filosofico", che



George Perec definiva " arte sottile" e che Borges si rammaricava di non poter approfondire come avrebbe voluto. Sarebbe auspicabile, oltre che naturale, che in Italia i praticanti di Aikido fossero nella prima schiera di coloro che lo conoscono e lo diffondono. Anche nel nostro paese ormai da un decennio una federazione e diversi club dove, chiunque lo voglia, potrà trovare amici lieti di insegnargli il gioco. In queste note ho volutamente evitato di spiegare le poche, semplici regole (si potrebbe dire *la regola*) del GO, perché ritengo che sia preferibile apprenderle sotto la guida di un giocatore già iniziato. Coloro che non avessero questa opportunità, possono fruttuosamente - e piacevolmente - leggere l'unico manuale reperibile in italiano "Il gioco del Go" di Pierre Aroutcheff, pubblicato da Mursia.

Chi scrive ha cominciato soltanto un anno fa, giocando le prime partite con un amico, al quale si sono aggiunti ben presto altri appassionati, il cui entusiasmo ha permesso di fondare, a Bari, il primo Go Club del meridione. Ciascuno di noi - come tutti i cultori del GO, che nel mondo sono più di sessanta milioni - potrebbe testimoniare che vale la pena di partecipare a questa stimolante avventura intellettuale. Vi aspettiamo!

*Per informazioni sui Club in Italia:*  
 Federazione Italiana Giuoco Go  
 c/o Gionata Soletti  
 Via Giannone, 6 - 20154 MILANO  
 Tel. 02/33105042

# Viaggiando in Giappone: KYOTO

(heian kyo, capitale della pace)

di Gianna Alice

Innanzitutto sono emozionata nel dover scrivere un articolo sul Giappone perché più lo conosco, più lo apprezzo, ma ... più trovo difficile parlarne! Proverò a tenere a freno le tempeste emotive che mi si scatenano dentro quando riaffiorano i ricordi e le sensazioni e spero di non deludere troppo con lo "sfolgimento" delle informazioni ...

Per iniziare, immaginiamo di essere arrivati a Tokyo e di voler andare a Kyoto. Se si possiede un Japan Rail Pass si può salire su uno degli innumerevoli *shinkansen* che circa ogni 10 minuti partono da *Tokyo eki* (la stazione Tokyo) e in circa due ore e mezzo percorrono i 500 Km. che ci separano da Kyoto. In alternativa ci può essere l'autobus notturno che parte in tarda serata e arriva al mattino a Kyoto. Se preferiamo l'aereo, l'aeroporto più vicino è quello di Osaka, collegato a Kyoto con comodi autobus.

Arrivati quindi a Kyoto, ci troviamo nel *Kansai* (noto anche come *Kinki*) a cui appartengono le prefetture di *Kyoto, Nara, Osaka, Wakayama, Shiga, Mie e Hyogo*; un concentrato energetico mozzafiato! Qui tutto è più "dolce", dalla pronuncia, al *sushi*, al *sake* (che si può bere addirittura con lo zucchero), alla gente cortese e raffinata.

Se non si sa dove andare è bene rivolgersi all'ufficio informazioni TIC che si trova sotto la *Kyoto tower* (da dove, tra l'altro si può ammirare un bellissimo panorama) in *Karasuma-dori* uscendo dalla stazione, uscita centrale (*chuo*). Qui amabili fanciulle poliglote trovano

sistemazioni sia costose che relativamente economiche (consiglio comunque di provare un piccolo *ryokan*, dato che qui abbondano e sono deliziosi) e danno talmente tante informazioni su cosa visitare e cosa fare che vien da chiedersi se si troverà mai il tempo di andar via! La struttura urbanistica si presenta a scacchiera, il che facilita l'orientamento, ma occorre fare attenzione a non lasciarsi ingannare dalle distanze perché sulla cartina sembra tutto molto vicino mentre in realtà Kyoto si estende per più di 600 Km quadrati. Come mezzi di trasporto, oltre agli utilissimi e indispensabili



pedi, vengono offerti moltissimi autobus (che vanno anche in periferia, segnalano automaticamente il nome delle fermate e sono utilizzabili anche con *forfaits* turistici), la metropolitana, le biciclette facilmente noleggiabili e i taxi (abbastanza convenienti se si viaggia in quattro). Per quanto riguarda gli autobus occorre fare attenzione oltre al numero, cui siamo già abituati, anche alla direzione *Ko* e *Otsu* (andata e ritorno). Per un aikidoka è abbastanza facile orientarsi perché le vie sono numerate ... *nijo, sanjo, shijo* ... e noi almeno fino a dieci sappiamo contare! Poi si può passare al *taisabaki* (per compensare la mancanza di un *dojo Aikikai*) sinistra, destra, avanti sinistra, avanti destra, ... Seguendo i consigli del M° Tada, che per prima cosa ci insegna a visualizzare i punti cardinali, capiremo dove dobbiamo andare, anche se il nome della via è "incomprensibile". Ad esempio, *Higashi iru* significa est, *nishi iru* significa ovest, *agaru* nord e infine *sagaru* sud. (nota di lingua giapponese: *agaru* significa salire e *sagaru* scendere). Se ad esempio dobbiamo andare a *Omiya Shimodachuri sagari* (per la pronuncia è meglio fare prima un pò di esercizi di respirazione ...) significa: "a sud dell'incrocio delle strade *Omiya* e *Shimodachuri*".

Attenzione che c'è anche lo *Shomendori* quindi comportatevi bene!

Se si dovesse sbagliare strada ci si può consolare facilmente perché a Kyoto, che è stata capitale per più di 1000 anni, vi sono più di 3000 templi e così si trova

# 都 京

*In basso a destra:  
L'autrice in una foto ricordo accanto ad un  
samurai in posizione "hassò"*

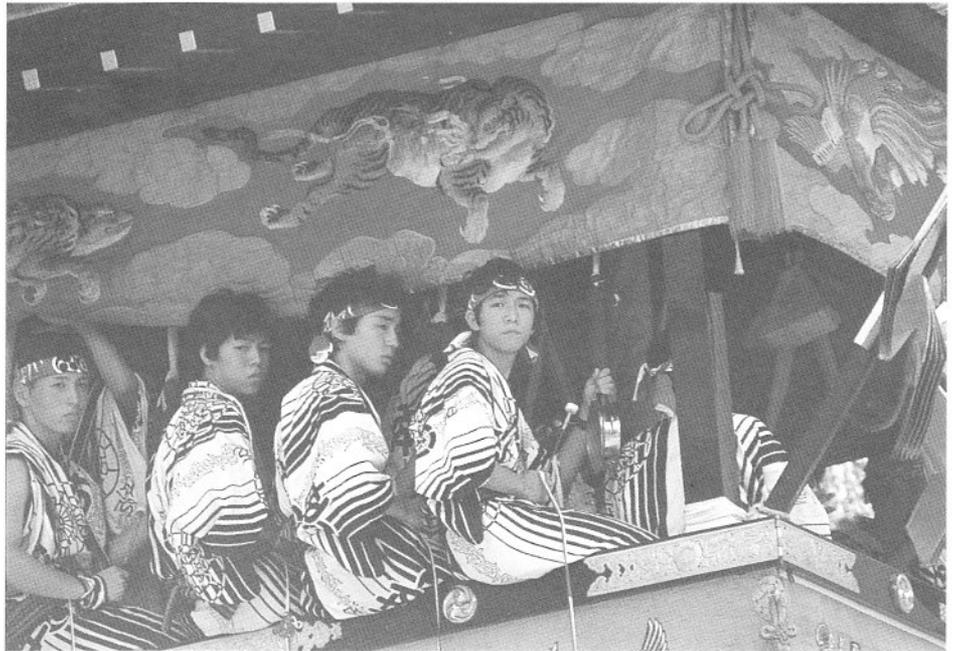
*Gli ideogrammi  
di Kio To*

*Sotto:  
Lo stagno del Shinsen-En è quanto rimane del  
giardino che copriva originariamente 33 acri  
dell'antica residenza imperiale.  
Lo Shinsen-En fu un esempio perfetto ed  
imitatissimo di accordo tra natura e  
architettura.*



ovunque qualcosa da ammirare: negozi, vecchie case in legno, artigianato vario, forse anche un *matsuri* ...

I *matsuri* sono delle feste a larga partecipazione di pubblico e di solito sono molto interessanti, per cui è meglio informarsi presso l'ufficio informazioni di cui ho parlato prima. Sarebbe davvero un peccato perdersi il *Gion matsuri* (16 luglio circa), festa che risale al 9° secolo e offre sfilate di carri maestosamente decorati e la vista di costumi mozzafiato. Vi partecipano migliaia di persone in eleganti *kimono* o variegati *yukata* che si riversano nelle strade tra Karasuma Kawaramachi lungo Shijo (quarta strada!). Nei giorni seguenti a est della città c'è una festa della ceramica che permette di vedere i vasai al lavoro a *Kiyomizudanchi*. Questi vasai provengono dalla zona del tempio *Kiyomizu* fondato nel 798, costruito tutto con travi ad incastro senza un solo chiodo e dove si può tuttora bere alla sorgente un'acqua freschissima alla quale si attinge con lunghi mestoli. Di lì si può passare alla collina *sannen-zaka*, godersi lo *Yasaka jinja* dal grande *tori* rosso, passare al tempio *Chion-in* dove il pavimento scricchiola con un suono simile al canto dell'usignolo giapponese, *l'uguisu*, e dove sarebbe bello vedere come i monaci fanno suonare la campana di bronzo di 7 tonnellate... Poi visitare il giardino disegnato da *Soami* e *Enshu* al tempio *Shoren-in* e, procedendo diritto sulla stessa strada, arrivare al maestoso *heian jinja* dove sacerdotesse dall'*hakama*



rosso fuoco ci fanno rimpiangere il *dojo*...

Sempre in zona vi è un'altra interessante passeggiata da fare. Dal tempio *Nanzenji*, che comprende una dozzina di templi, si va ad ammirare la statua di *Amida* dell'*Eikando* poi si procede lungo il vecchio canale sul "viale della filosofia", costellato di templi come il *Reikanji*, l'*Anrakuji*, l'*Honen-i*, ... sostare per bere un ottimo tè verde in una delle tante casette del viale, procedere per il *Ginkakuji* col suo strano giardino di sabbia e proseguire verso il favoloso *Kinkakuji*, un tempo dimora degli *Ashikaga* e trasformato in tempio zen alla morte dello *Shogun*. Nel giardino oltre ai laghetti e alla tipica casa del Te *Sekka-tei*, vi sono molti punti di interesse.

Tornando ai *matsuri* il 25 luglio viene allestita una festa in onore delle verdure (all'*Anrakuji* per le zucche, allo *Shinkoin* per i cetrioli, ecc.), mentre agosto è il mese del *Bon*, la festa per i morti che vengono a visitarci e poi tornano nell'aldilà (sono molto belli gli ideogrammi sulle colline fatti di falò lunghi centinaia di metri che hanno la funzione di aiutare i defunti a trovare la strada). In Ottobre poi vi è il *Jidai matsuri*, che parte dal palazzo imperiale e va allo *Heian jingu* e rappresenta, con costumi d'epoca, i principali periodi storici di Kyoto capitale. Per non dilungarmi troppo propongo ai visitatori di informarsi presso il sopracitato Tic (in qualsiasi stagione).

Per me risulta difficile proporre cosa visitare, ma penso che vi siano altre



meraviglie che è meglio non lasciarsi sfuggire, come il tempio *Ryoanji* (con il suo giardino, capolavoro di rocce e sabbia finemente rastrellata che ci costringe alla meditazione), il *Sanjusangendo* (un vero tesoro), il museo nazionale, il palazzo imperiale e soprattutto la villa *Katsura* (per visitare la quale occorre la prenotazione ed il passaporto). Personalmente adoro uscire dalla città (ma ci sono stata circa 3 mesi!...) e andare ad *Arashiyama* (dove si può fare un po' di tutto e anche la pesca col cormorano nel senso che è lui che vola via a prendere i pesci! E' molto interessante e folcloristico dato che si svolge di notte su barchette instabili rischiarate da falò ...) oppure andare ad *Uji* e gironzolare in mezzo alle piante di tè appena raccolte, a vedere negozietti e immancabilmente

ritrovarmi in qualche tempio o al *Byodoin* (che è il tempio che si trova stampato sulle monete da 10 yen) e al *Manpukuji*, oppure ritornare a *Fushimiinari* al tempio guardato da volpi di pietra che ci portano verso 10000 *tori* rossi sistemati in fila per circa 4 Km. Oppure andare a perdersi tra le centinaia di templi che ci sono sul monte *Hiei* (un tempo quartier generale dello *Henryakuji* con più di 3000 templi della setta *Tendai* ...).

Per gli amanti del cinema si può visitare a *Uzamasa* il villaggio del cinema *Toei Uzumasa* ma non si deve per questo perdere il tempio *Koryuji* ...

Per gli amanti della vita notturna ho pochi consigli da dare tranne che quello di andare a passeggiare a *Pontocho* (quartiere delle *Geishe*), invece per gli

appassionati dei giardini zen propongo: *Ryoanji*, *Daitokuji*, *Ryogen-in*, *Hoshun.in*, *Shuon-an*, *Tofukuji* e ... tutti gli altri (attenti che il *Kokedera* o *Saihoji* è visitabile solo su domanda ed è ancor più caro dello *Entsuji* che un tempo costava 1000 yen...).

Fermatemi! Grazie!

Ancora due parole sulla cucina, abbastanza tipica. I piatti sono in genere raffinati, compresi i cibi pronti presentati nelle scatole di lacca, i *kyo-bento* ed è tipico il *Kyo-ryori*, un pasto con più portate per chi si vuole rovinare. Un tempo vi erano tre scuole di cucina, quella di carne o *Yusoku ryori*, quella vegetariana riservata ai preti buddisti, la *shojin ryori*, e quella dei pasti che dovevano precedere la cerimonia del tè, la *Kaiseki ryori*.

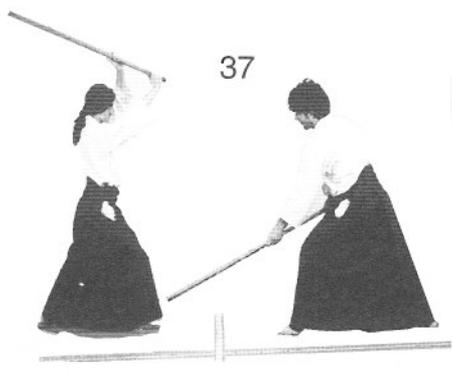
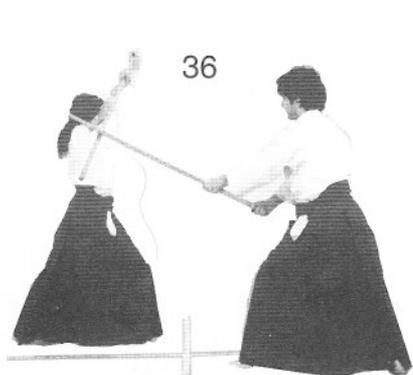
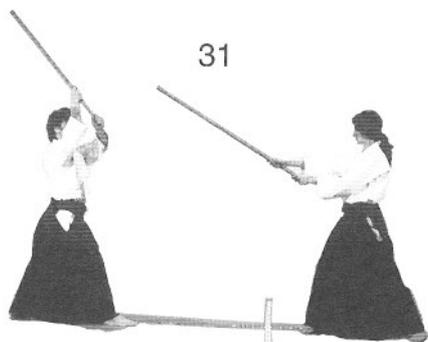
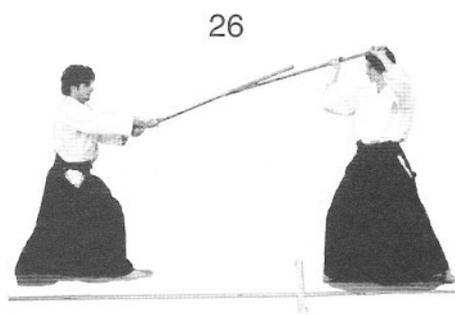
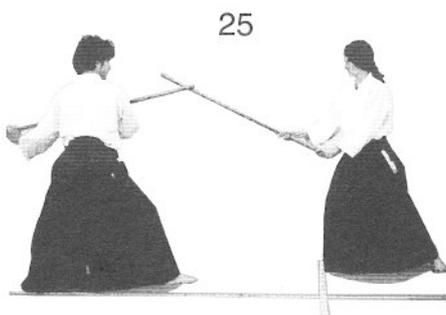
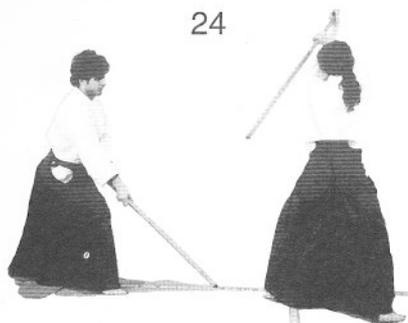
Personalmente trovo squisito il ... gelato al tè verde, vado matta per i dolci, tutti da contemplare, e non mi perdo una vetrina! (In Giappone i piatti vengono esposti in vetrina). Per quanto riguarda gli acquisti c'è di che rovinarsi perché anche se si è restati senza un soldo a furia di visitare templi, ci si ritrova sempre in qualche luogo dove accettano la diffusissima carta di credito! Quindi portatevi sempre delle riserve auree e ... buon viaggio!



# AIKIDO: La pratica



# Kata di Kumi-jo del Maestro H. Tada

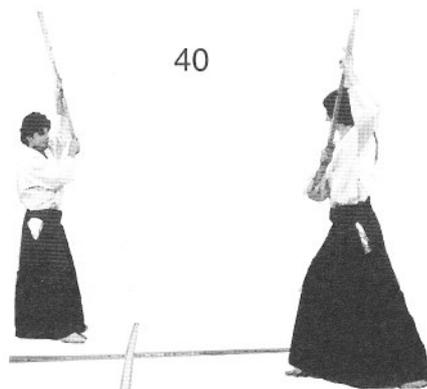
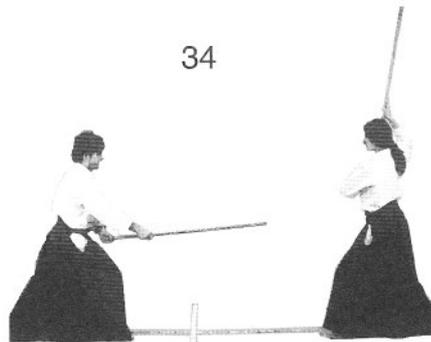
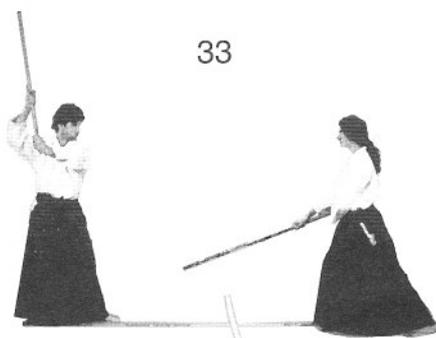
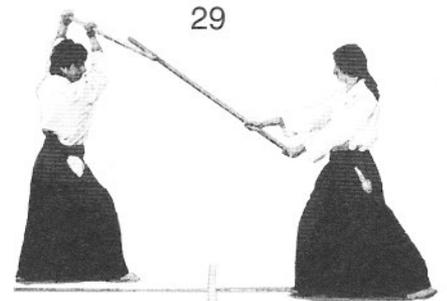
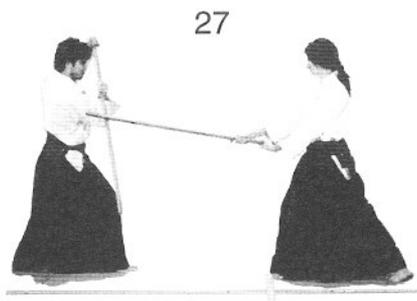


# (Prima forma a coppie)

## 3<sup>a</sup> parte

*I disegni n. 24 e 25 apparsi sul numero precedente (aprile 97) erano errati e quindi non vanno considerati nella "lettura" del Kata*

Disegni di Cesare Ventola

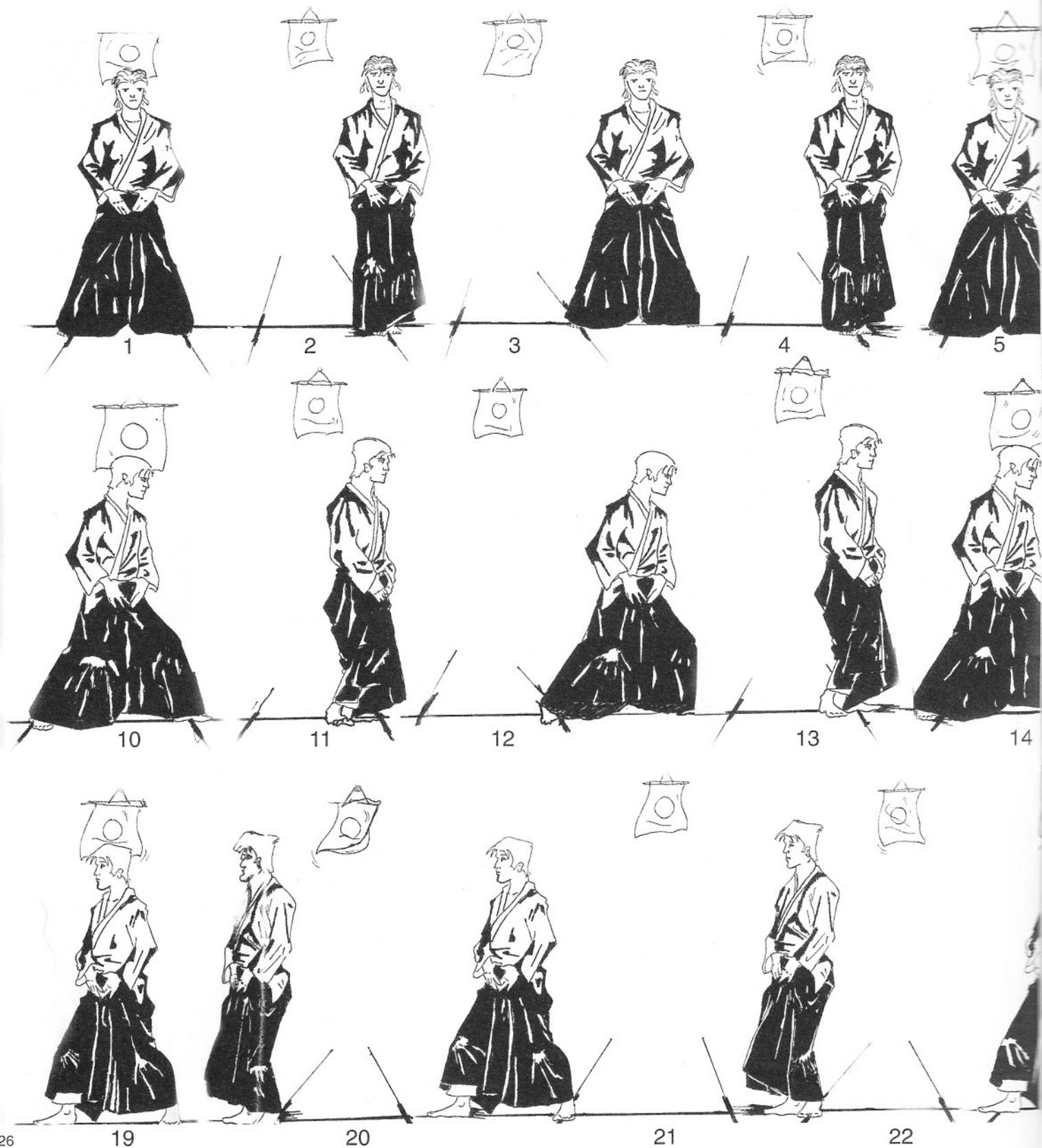


# il Taisabaki

Disegni di P. Gissi

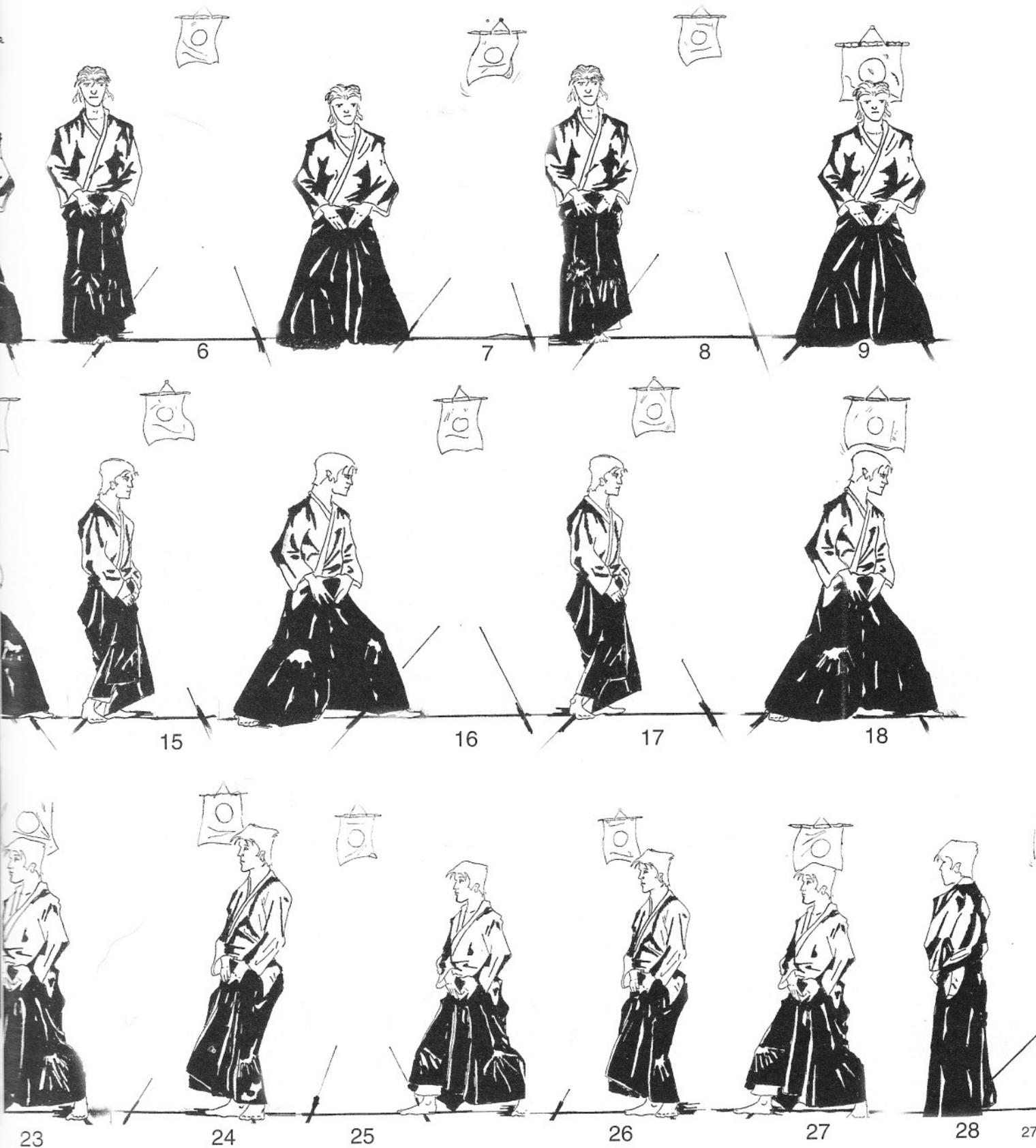
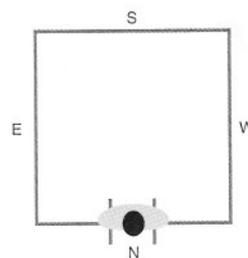
## TZUGHIASHI

E' questa la seconda forma di taisabaki (spostamenti del corpo) nel sistema ideato dal M° H. Tada. Nel quadrato al lato con i punti cardinali sono indicate le posizioni di partenza (in direzione nord) ed il senso di rotazione (orario, da nord verso est, poi sud ed ovest per ritornare infine alla



posizione di partenza). La sequenza che viene mostrata in queste pagine è il "modulo base" (riferito alla posizione in direzione nord) il quale viene ripetuto invariato nelle altre tre direzioni (est, sud e ovest). La bandiera rappresenta il punto di riferimento centrale del Taisabaki. Gli

spostamenti vengono effettuati prima a piedi paralleli con le gambe leggermente flesse (disegni da 1 a 9) poi in hanmi sinistro (disegni da 10 a 18) e infine in hanmi destro (disegni da 19 a 27). Il disegno 28 mostra infine come passare alla direzione successiva (est).



# Dentro il Ki-no-renma

## Il canto armonico

di Giorgio Lombardi

*Nello spazio del kinorenma ospitiamo in questo numero due articoli che parlano indirettamente dei temi normalmente trattati in questa rubrica. Il primo descrive la tecnica del canto armonico che il maestro Tada propone sotto forma dell'over-tone chanting. Il secondo invece introduce la corsa come una possibile tecnica di meditazione dinamica e si ricollega a quanto il già citato M° Tada ha più volte affermato: è possibile meditare in qualunque condizione e la corsa è un ottimo sistema per meditare.*

Nell'universo tutto è in uno stato di vibrazione, dagli atomi alle galassie. Anche ogni parte del nostro corpo possiede una vibrazione che, quando è armoniosa, è indice di salute. La malattia si instaura quando il ritmo di organi, tessuti e cellule viene alterato.

Anche ai livelli più sottili ci sono vibrazioni più o meno armoniose tra corpo, mente e spirito della stessa persona, oppure nelle relazioni con gli altri.

Il principio fondamentale è la risonanza, o vibrazione per simpatia, come il tenore che con l'acuto fa tintinnare il lampadario o il camion che passando sotto casa fa vibrare i vetri della finestra. Una vibrazione dissonante fa ammalare, una buona vibrazione può guarire. I suoni gravi, cioè a bassa frequenza, fanno vibrare le zone inferiori del corpo o i suoi aspetti "grossolani"; i suoni acuti, cioè ad alta frequenza, interessano le zone superiori o gli aspetti più "sottili".

Per curare attraverso la vibrazione sonora è sempre stato fondamentale l'uso della voce umana, e da sempre ed in ogni cultura, l'uso della musica (e della voce in particolare) è stata prerogativa della classe sacerdotale che deteneva il monopolio del sacro (religione), del sano (medicina) e del bello (arte). E solo alcuni sciamani, streghe o maghi (più o meno tollerati dal potere), hanno usato queste tecniche al di fuori dei canali ufficiali. Ecco perché esse sono rimaste segrete fino a pochi anni fa.

In ogni cultura si è usata una tecnica vocale particolare. E' un canto difonico,

che consente cioè al cantante di emettere due o più suoni di altezza diversa nello stesso momento. E' detto Canto degli Armonici, o anche Canto degli Angeli, oppure Overtones.

Gli armonici (o armoniche) sono una caratteristica del suono, qualcuno li ha paragonati agli atomi del suono: infatti, ciascun suono è il risultato dell'interazione della fondamentale (o suono base) con i suoi armonici. Gli armonici sono i multipli della serie aritmetica del suono base (uno, due, tre ...). Il suono base è quello che si ode maggiormente; la presenza o assenza di taluni armonici determina il timbro del suono. Il timbro consente di distinguere la sorgente del suono: il gorgheggio dell'usignolo dal rombo del jet, lo stormire delle fronde dal miagolio del gatto, il temporale dal violino, una voce particolare in mezzo a mille altre, la voce di una stessa persona quando è tranquilla o agitata, preoccupata, triste o felice.

Il Canto degli Armonici consente di far sentire gli armonici di un suono sia contemporaneamente sia uno di seguito all'altro, cioè in modo melodico. Il suono è come le stelle o gli atomi: più si ingrandisce l'immagine e si rallenta il suono, più dettagli si vedono e si odono. In occidente scopritore e codificatore degli armonici fu Pitagora, filosofo, matematico e musicista. Con un monocolo egli dimostrò che la serie infinita di armonici è quella che si ottiene facendo via via vibrare la stessa corda divisa per due, per tre, per quattro, per cinque.

Fino a pochi decenni fa, a sfruttare la potenza benefica degli armonici erano rimasti solo i lama tibetani, gli sciamani della Siberia e gli aborigeni australiani. Oggi molti gruppi (dove lavorano insieme medici, scienziati e musicisti) usano gli armonici come mezzo di preghiera, cura o arte.

E' una tecnica in grado di superare le barriere di religione e lingua, in quanto i suoni emessi non richiedono l'adesione ad un credo o la conoscenza di lingue straniere, vive o morte. Qualcuno ha definito gli armonici mantra (o preghiera) senza parole. Gli armonici sono una caratteristica non modificabile del suono: sono emessi uguali in ogni epoca e luogo e possono essere subito capiti dalla maggior parte degli ascoltatori. Sono metaculturali, diversamente dalla musica, che è invece legata ad una cultura: indiana, cinese, persiana, araba, occidentale, celtica, africana.

La voce umana è considerata lo strumento sonoro con più qualità curative. Nessun altro mezzo musicale emette una tale varietà di suoni: la voce può andare dal basso brontolio dei monaci tibetani agli acuti cinguettii dei nativi sudamericani. Si dice che gli occhi siano lo specchio dell'anima; ebbene si può aggiungere che la voce è l'eco dell'anima. La risonanza è la spiritualità del suono. Gli armonici sono la spiritualità della musica e del canto. Il suono è considerato tanto più potente spiritualmente quanto più è sottile e ricco di armonici.

Inoltre, il suono prodotto dalla voce

*Giorgio Lombardi pratica Yoga da oltre 25 anni; nel 1980 si è diplomato Insegnante alla Federazione Italiana Yoga con la tesi "Mantra Yoga per l'Occidente". Ha praticato con i migliori insegnanti di Yoga e Canto degli Armonici. Tiene conferenze, seminari e concerti (come solista o con il suo coro In-Canto) in numerose località. Giornalista professionista, in oltre 30 anni di attività a "La Stampa" di Torino ha scritto centinaia di articoli su yoga, salute con metodi naturali, medicina olistica, tecniche di sviluppo mentale, dopo averne*

*sperimentato la pratica e gli effetti, nonché inchieste sul mondo dell'insolito. E' autore del libro: "Lo Yoga del Suono - Cakra e Armonici" ed. Promolibri 1996.*

umana può coscientemente contenere un'energia sottile (chiamata Prana, Ki, Chi) di straordinaria efficacia benefica. Attraverso la produzione simultanea di due o più suoni sovrapposti in armonici, si può raggiungere il minimo recesso del corpo, farlo vibrare ed indirizzarvi l'energia. L'effetto può essere aumentato attraverso variazioni di altezza e di intensità. In tal modo si realizza una profonda pulizia fisica, emozionale e mentale.

Il cantante di armonici cerca di moltiplicare la potenzialità sonora sfruttando le straordinarie risonanze naturali (eco) delle antiche abbazie. Solo o in coro, oggi come secoli fa, canta per sostenere la preghiera e la meditazione, riportare l'equilibrio psicofisico, elevare l'armo-

nia di un ambiente, armonizzare il gruppo, rinforzare un sentimento.

La fondamentale, o suono base, è la nostra memoria, il nostro centro, la stabilità. Ogni armonica rappresenta una qualità psicofisica. Il Canto degli Armonici è una pratica di ricarica energetica. La difficoltà iniziale consiste nel raggiungere la coscienza armonica, cioè nell'imparare a riconoscere gli armonici, tanto interconnessi nel suono da essere difficilmente distinguibili.

La coscienza armonica consente di risvegliare le potenzialità presenti in noi. E' il cosiddetto terzo orecchio. Il cantante di armonici ha appunto il compito di sensibilizzare l'ascoltatore. Il risveglio comincia dai suoni vocalici. Molti testi esoterici – egizi ed ebraici, arabi e san-

scritti, greci e latini, cinesi e giapponesi – fanno riferimento al canto di particolari serie di suoni vocalici. Al di là del profondo significato religioso, parole come Om ed Amen, Alleluia ed Allah, Elohim ed Eleison sono ricche di suoni vocalici, quindi ricche di armonici, e dunque con un grande effetto psicofisico oltre che spirituale.

Un semplice esercizio per cominciare a scoprire gli armonici è quello di cantare sottovoce le singole vocali con un suono continuo, tenuto senza fatica per tutta l'espiazione. Si comincia cantando U, che dopo circa un minuto va lentamente trasformato in O, che a sua volta dopo un altro minuto deve essere cambiato in A. Sempre nello stesso modo si modificherà il suono in E ed infine in I.



# La corsa, una meditazione in movimento

di Sandra Di Sebastiano

Tra le varie attività fisiche a nostra disposizione, la corsa è sicuramente una delle più naturali. Non è necessario che qualcuno ci spieghi come si fa: basta lasciarsi andare e via. Eppure, seguendo un semplice programma mirato, la corsa può diventare il primo passo per cambiare in meglio la nostra vita. Ciascuno di noi ha certamente sperimentato il ruolo benefico che il movimento, qualsiasi movimento, ha sulla nostra mente, sul nostro corpo e sul nostro spirito. Esistono vari tipi di movimento e ciascuno è in grado di provocare delle reazioni precise. In questa occasione parleremo di un tipo particolare di corsa: lenta e protratta per almeno trenta minuti. Parleremo anche di un particolare tipo di allenamento, avente lo scopo di utilizzare la corsa per avere una migliore conoscenza di sé. Prima di cominciare la corsa, il corridore deve prepararsi ad affrontare una fase dell'allenamento che può dirsi esplorativa: gli si suggerisce infatti di concentrarsi prima di iniziare a correre e quindi restare attento pur rilassato anche durante la corsa. Se già conosce un esercizio di meditazione, lo usi pure; altrimenti, sieda in un luogo tranquillo e distenda bene il corpo, respirando profondamente. Lasci andare ogni pensiero, prestando attenzione solo al respiro lento e regolare. Mantenga questo stato di calma e distensione anche mentre si prepara, si dirige verso il luogo dell'allenamento e durante la corsa, per tutta la durata dell'allenamento, egli deve osservarsi e percepire

profondamente ogni parte del suo essere: come poggia ciascun piede, come muove le braccia, come tiene il capo o la schiena, come respira.

Non deve modificare nulla, solo osservare. L'osservazione riguarda anche la mente: quali emozioni prova? Prova vergogna, disagio oppure gioia, senso di libertà o ancora paura di non farcela? Il corridore inoltre deve registrare nella mente ogni pensiero: durante la corsa nascono delle associazioni di idee, si fanno dei progetti, si ricordano delle situazioni passate. Senza intervenire, il corridore osserva tutto ciò dentro di sé.

Terminato l'allenamento, il corridore deve annotare su un diario tutte queste osservazioni e analizzarle. Volendo, e se li ricorda, può annotare anche i sogni notturni, che si presentano più vividi durante gli allenamenti, mentre il sonno è più disteso. Con il passare del tempo, dal diario emergeranno certamente delle informazioni sconosciute sulla propria personalità che potranno costituire preziosi strumenti di riflessione per migliorarla.

Per quanto riguarda la frequenza, gli allenamenti andranno ripetuti, possibilmente, quotidianamente o almeno tre volte alla settimana. A questo proposito vale la pena fare una piccola precisazione. La costanza è naturalmente un elemento importante, ma non va confusa con l'abitudine. La costanza va intesa come un esercizio attivo e creativo del proprio tempo, in funzione di un risultato interessante e perciò desiderato e piacevole; l'abitudine è invece essenzialmente passiva

e svincolata dalla volontà. Questo non vuol dire, ovviamente, che la seconda sia qualcosa di negativo, da evitare. Sono due strumenti diversi, ciascuno utile in un contesto adatto. Nel programma di corsa di cui si tratta qui, è necessario che il corridore non scivoli nell'abitudine, ma si applichi costantemente.

Come risulterà evidente fin dai primi giorni, la corsa è davvero una meditazione in movimento. Spesso, per chi non riesce a meditare da fermo, è utile provare con la corsa, perché uno degli aspetti interessanti, che difatti il programma di allenamento fisico-psichico-spirituale di cui qui si parla utilizza, è il fatto che il movimento e lo sforzo fisico che esso comporta fanno superare i blocchi mentali che spesso la meditazione incontra. La stretta relazione tra mente e corpo permette di agire sull'una o sull'altra provocando effetti su entrambe. Poiché normalmente abbiamo più dimestichezza o più fiducia nell'azione sul corpo, possiamo partire da esso per intervenire sulla mente. Le nostre emozioni, per esempio, sono bloccate in alcune posture del corpo: correndo sciogliamo le tensioni e liberiamo le emozioni.

Naturalmente non è tutto così facile e automatico: per questo occorre metodo, costanza e molta buona volontà.

L'osservazione attenta e consapevole, che applichiamo in questo tipo di allenamento, si rivelerà ben presto utile per cambiare atteggiamenti, idee o pensieri errati o comunque non vantaggiosi per il



nostro benessere. Se ad esempio correndo notiamo che poggiamo male il piede (non solo osservandolo, ma anche “sentendolo”, percependolo, dandogli la possibilità di spiegarci, tramite il dolore o il piacere, come lo stiamo usando) ci verrà automatico provare e riprovare la posizione più corretta. Anche in questo caso, come in moltissimi altri nella vita, non esiste il modo giusto, corretto, di comportarsi, non c'è una regola precisa di farlo. Esistiamo noi e la nostra capacità di valutazione e ciò è tutto quello che occorre per decidere con saggezza ed opportunità.

Dobbiamo solo avere fiducia nel nostro piede! Lo stesso accade per ogni parte del corpo, della mente o del cuore. Occorre cominciare anzitutto con l'osservare ed ascoltare profondamente e la corsa è certamente una buona occasione per farlo. Per questo è meglio buttare via le cuffiette e la musica, o almeno è meglio non farne una regola. Osserviamoci anche in questo: non riusciamo a correre se non abbiamo la musica o un amico con cui chiacchierare? Chiediamoci il perché sicuramente c'è un motivo preciso che vale la pena di scoprire e chiarire.

La nostra accresciuta capacità di osservazione dipende dal fatto che durante la corsa ci discipliniamo a non fare altro. Anzi, finalmente non ci occupiamo di qualcosa o di qualcuno, ma possiamo semplicemente ‘essere’.

Scopriamo, con il tempo, che durante la corsa la nostra mente e il nostro corpo

tendono a muoversi all'unisono, perché entrambi sono nella possibilità di esprimersi liberamente. Possiamo fare la prova di ciò aumentando e diminuendo la velocità del passo o allungando la falcata o alzando di più le ginocchia ecc.: ad ogni variazione la mente risponderà in maniera diversa. Naturalmente è importante che questa ricerca ci faccia star bene, altrimenti sarà meglio dedicarci ad un altro tipo di strumento per raggiungere il fine di migliorare. Questi esercizi o esperimenti servono poi anche a non prenderci troppo sul serio, a giocare con i nostri blocchi fisici e mentali e quindi sono forse ancora più utili a chi li teme! La corsa è anche questo: movimento quindi mutamento.

Il vantaggio di cui gode la corsa come pratica di ricerca su di sé è che ci costringe a vivere nel presente. Noi ci muoviamo, necessariamente, un passo alla volta. E' facile che se ci distraiamo ...ecco che inciampiamo su un sasso o un ramo o su qualcosa che non abbiamo visto. Ciò non vuol dire che siamo tesi o preoccupati: tutt'altro.

Finalmente la mente può espandersi e facilmente la teniamo in uno stato di consapevolezza rilassata. Sperimentiamo lo stato in cui la mente è vigile e il corpo è scattante, entrambi pronti a reagire in caso di pericolo. C'è insomma uno stato di distacco e insieme di totale immersione rispetto alla realtà circostante. La conseguenza sarà una elegante armonia del movimento, perché correndo accordiamo il nostro essere ai cicli e ai ritmi

biologici della più totale realtà. Percepiamo le vibrazioni circostanti. Partecipiamo alla rotazione terrestre! In un certo senso, svolgiamo appieno uno dei nostri ruoli di esseri umani su questo pianeta: percepire il battito dell'Universo. Solo partendo da qui potremo dare un senso alla nostra parte attiva nel mondo.

La corsa, come meditazione in movimento, è quanto di più ecologico esista. Come in ogni forma di meditazione, anche con la corsa scopriamo che correndo ampliamo la nostra coscienza, intesa come quello spazio che cerca di farsi largo tra un pensiero e l'altro o, come la definisce Roberto Assagioli nella Psicosintesi, il Sé è il nostro io più profondo e quindi meno costruito e artificioso; è ciò che alcuni chiamano energia ed altri anima. Comunque la si chiami è qualcosa che ci sostiene, che ci fa diventare persone forti o deboli, a seconda di quanto riusciamo a percepirla. Se la percepiamo pienamente, la nostra è una vita sinergica con il mondo circostante e sappiamo perfino incidere su di esso.

Quando portiamo avanti il programma di crescita personale, liberando la mente dai pensieri e allargando la nostra coscienza, possiamo vivere delle sensazioni nuove. Anche chi non segue tale programma sostiene che correndo per lunghi percorsi vive delle emozioni non provate in nessun altro contesto. Questo è tipico di ogni forma di meditazione, ma nella corsa occorre tenere conto anche di una serie di modificazioni chimiche che si

producono nel corpo per effetto del movimento, di cui la meditazione ci rende più profondamente consci. Non è possibile prevedere precisamente quali sensazioni vivremo: ciascuno avrà le sue, legate alla propria natura, esperienza, flessibilità. Di certo saranno emozioni profonde. Generalmente si affrontano per prime le proprie paure. La corsa, come meditazione dinamica, ci aiuta a superarle. Il nostro corpo mette automaticamente in atto le risposte chimiche allo stress e quindi ci sentiamo particolarmente felici. Aumentando la velocità sono più rapide anche le immagini mentali o i pensieri e magari vediamo prima la soluzione del problema che ci assilla. Lo stato di meditazione conduce più in profondità dentro di noi, mettendoci in contatto diretto con le nostre paure e insegnandoci a non fuggirle. Esse sono parte di noi, siamo noi. Anche in questo caso, il movimento ci mette a conoscenza in maniera più rapida, diretta, quasi violenta degli "strati" della nostra vita che si sono accumulati nel tempo. Inoltre la sincronicità e rispondenza della mente e del corpo ci fanno sentire in grado di affrontare qualsiasi paura.

Esiste un'intima connessione tra il pensiero e la respirazione, e tra questa e il movimento. Dopo aver osservato il proprio respiro, con la meditazione è facile imparare a controllarlo, a gestirlo al meglio e perciò ad affaticarsi molto poco. Inoltre anche la gestione del pensiero e la concentrazione aiutano a mantenere il livello della respirazione al

minimo delle necessità e quindi a sprecare meno energie. Durante il programma di allenamento psichico si può notare anche, osservandosi, come cambia la respirazione al variare delle emozioni: un'emozione di paura, ad esempio, fa aumentare il ritmo della respirazione e il battito cardiaco. La corsa agisce su due livelli: risponde all'allarme che ha generato l'emozione, soddisfacendo così l'istinto; insegna a controllare e a gestire le emozioni e quindi ad intervenire anche sulla respirazione. Si tratta, in un certo senso, di una serie di verifiche incrociate, che l'osservatore realizza lasciando andare da sé tutto ciò che non gli è utile. Durante il programma di allenamento, e a causa di questo, si determinano delle trasformazioni nell'umore: la corsa provoca gioia, entusiasmo, vitalità poi tendiamo a conservare questi stati d'animo per molto tempo dopo l'allenamento.

E poiché la nostra mente tende a ripetere più spesso gli stati emotivi vissuti intensamente, ci sentiamo gioiosi e vitali anche nei giorni seguenti, senza un motivo apparente. Creiamo così un piacevole 'circuitto' mentale, una memoria mentale da richiamare nei momenti di tristezza. Ciò accade non solo per motivi strettamente chimici, ma anche psicologici: la corsa ha un effetto appagante, gratifica e rafforza il carattere, perché siamo consapevoli di fare qualcosa di importante ed utile. Inoltre ha un effetto particolarmente efficace nello sviluppo della volontà perché la costanza e l'impegno devono essere notevoli prima di avere qualche

risultato e poter vincere la pigrizia.

Con il procedere degli allenamenti, si avvertono delle modificazioni anche nella propria capacità di fare progetti. Questa è una fase attiva della corsa, tuttavia deve essere spontanea. Non vi sono dubbi che la corsa darà automaticamente la capacità di creare ciò anche di intervenire su di sé e sul mondo. Questo bisogno seguirà e accompagnerà l'osservazione in maniera naturale, quando saremo pronti. Vivere il presente ci libera dai pregiudizi passati sul nostro conto e cominciamo ad vederci diversamente dal solito: la corsa ha un notevole effetto sulla nostra capacità di visualizzazione. Poiché siamo in stato di rilassamento, possiamo intervenire sulla nostra mente attraverso il condizionamento, formulando cioè dei comandi (similmente al Training Autogeno) o riprogrammandola, come con la PNL. Possiamo, ad esempio, immaginare di tagliare il traguardo della Maratona di New York o vederci stringere la mano al nostro capo, con il quale non riusciamo a comunicare: la nostra mente si predisporrà a raggiungere, prima o poi, quel risultato. Sembra anzi che la corsa, rispetto allo stato di rilassamento statico, stimoli ulteriormente la creatività dunque le nostre fantasie sono ancora più estese! Ma c'è di più. Esiste infatti uno stretto nesso tra azione-movimento-pensiero. Spesso siamo molto portati a pensare, ma l'azione tarda a seguire. La corsa inverte i due termini: l'azione precede il pensiero o meglio lo mette in moto. La mente riceve stimoli e

ci vediamo, come in un film di cui siamo gli attori protagonisti, compiere quell'azione che esitiamo a porre in essere. Sfruttiamo cioè il potere di visualizzazione reso dinamico: correndo, è come se andassimo più in fretta verso l'esecuzione dell'azione, è come se avessimo già cominciato ad agire. In fondo, è proprio ciò che stiamo facendo, perché la mancanza di azione è per lo più mancanza di esercizio all'azione o pigrizia.

C'è un altro aspetto vantaggioso della corsa da considerare. Sicuramente è molto divertente correre in compagnia, soprattutto di chi sta seguendo lo stesso programma di allenamento psichico; inoltre tutti i corridori avranno sperimentato che la corsa in compagnia permette di reggere più a lungo lo sforzo dell'allenamento, crea dei legami molto forti con i propri compagni e facilmente c'è un travaso di energia e di pensieri che rende il percorso molto stimolante. Tuttavia è importante riservare delle giornate di allenamento alla corsa da soli. Anche la solitudine della corsa ha degli effetti positivi importanti non altrimenti raggiungibili. Capita raramente di stare soli con noi stessi e la corsa è un'occasione da sfruttare. Se siamo soli, spesso siamo più seri e questo nella meditazione è importante. E poi evitiamo più facilmente di cadere nelle vecchie abitudini di comportamento o di chiacchierare a vuoto. Inoltre si è più liberi di seguire i feedback della nostra mente e fare gli esperimenti su di noi. Oltre a tutto ciò questo programma di

allenamento determina utili modificazioni a livello fisico: viene raggiunto più facilmente il peso ottimale, migliora la circolazione del sangue e l'ossigenazione di tutto il corpo. Perciò verrà spontaneo liberarsi da vizi come il fumo o l'alcol e cercare sempre più spazi all'aperto e cibi genuini. Fortificherà il fisico affrontando qualunque condizione atmosferica. E poi dobbiamo considerare l'esempio che offriamo ai nostri amici, parenti o figli, che tenderanno ad imitarci o seguirci vedendo gli effetti benefici globali su di noi. Probabilmente saremo dei compagni più piacevoli, più rilassati e la nostra vita relazionale ne goderà abbondantemente.

Tutto ciò che apprendiamo durante il programma di allenamento è prezioso e quindi è un vero peccato non utilizzarlo per tutto il corso della giornata o quando ne sentiamo il bisogno. E' molto facile, una volta appresa la tecnica di rilassamento e percezione di noi stessi, ripeterla anche da fermi. Con il tempo saremo capaci di rilassarci anche in condizioni di estrema tensione, mentre siamo seduti sul vagone della metropolitana o facendo la fila in banca: abbiamo insegnato alla nostra mente e al nostro corpo ad essere rilassati e quindi a recuperare energia, ma anche a restare vigili, attivi. Quelle stesse occasioni che prima ci sembravano una perdita di tempo, diventeranno un'occasione in più per fermare il tempo e ricentrare l'attenzione sul nostro "Sé" profondo.

Nella nostra società sono poche le occa-

sioni di sperimentare il potere della corsa. In passato e in altre culture la corsa era uno strumento. Tra gli uomini primitivi costituiva una via di salvezza nei numerosi momenti di pericolo. Tra le popolazioni tibetane la corsa era un esercizio spirituale, nel quale i discepoli marciavano in uno stato di trance tale da permettere loro di percorrere centinaia di chilometri ad una velocità sostenuta e in un solo giorno, senza alcun bisogno di mangiare, bere, dormire, riposare. La corsa è quindi molto più che un semplice esercizio ginnico: è uno strumento valido per attingere forza, idee, benessere; la corsa è sicuramente una miscela di fisicità, emozione, razionalità, spiritualità; e chissà quant'altro, che può farci sperimentare delle condizioni nuove e magnifiche.

Questa breve ricerca sulla corsa ci induce a fare una piccola riflessione. Conoscere gli effetti positivi di una attività dovrebbe portare la nostra attenzione su un fatto molto importante: ogni azione, ogni pensiero, ogni emozione produce effetti. Se noi non ce ne occupiamo, se non scegliamo di fare ciò che produce gli effetti desiderati, lasciamo che su di noi si producano effetti "jolly" cioè non prevedibili.

Se la corsa ha effetti così potenti, se comunque ciò che la mente prova, osserva, ascolta, vive durante la corsa viene assorbito a livello profondo della nostra memoria mentale, occorre stare bene attenti a ciò che ci circonda. Diamo fiducia al nostro corpo, che ci consiglierà adeguatamente.

# Il Raduno Villasimius

23-30 agosto 1997

di Giovanni Granone

*Alcuni momenti dello stage con il  
M° Hosokawa e, nella pagina a fronte,  
due ambienti dell'Hotel Le Zagare*



La prima cosa che ho chiesto quando, dopo qualche peripezia, imputabile alla mia proverbiale e totale imprevidenza, sono finalmente approdato al complesso residenziale delle "Zagare", è stata: "Dov'è il dojo?", suscitando gli sguardi perplessi dei miei interlocutori che, con un ampio gesto di entrambe le braccia, con il quale si voleva, evidentemente, comprendere l'intero panorama di luminose colline, coperte di fichi d'india e di graniti multiformi, mi è stato risposto semplicemente "Qui!".

Non volendo dimostrarmi stupido, almeno non subito, ho insistito: "Sì, ma i tami?", supponendo che non saremmo potuti rotolare sui fichi d'india o sui graniti della zona.

Credetemi, gli aikidoisti sardi sono le persone più squisitamente ospitali e comprensive della terra! Nessuno ha riso di me, e non è poco.

In qualche modo sono riuscito a capire che lo stage del maestro Hosokawa, che si ripete annualmente, sia pure in località diverse della Sardegna era uno stage di Jo, Bokken e di Hojo e che il dojo era veramente la natura circostante e più precisamente, un'ombrosa pineta e le spiagge.

A questo punto del mio resoconto, mi trovo ad un bivio: parlare del contenuto tecnico dello stage o trattare di gastronomia. Mi atterro per iniziare, al primo dei due argomenti perché suppongo che un articolo che appare su una rivista di Aikido, ammesso che il presente sia giudicato degno di essere pubblicato, debba



principalmente essere incentrato sui contenuti mentre, per il secondo, pure importante per il morale della truppa, sarà mio dovere dedicare qualche riga più avanti.

Devo ammettere, ahimè, che proprio sui contenuti tecnici, quelli che il lettore si aspetta debba illustrare in maniera roboante, sono abissalmente ignorante. E l'ho dimostrato sul campo.

Non vorrei apparire presuntuoso, scrivendo di cose di cui fino a ieri non conoscevo neppure l'esistenza e spero che mi si vorrà perdonare le inesattezze che, per ovvie ragioni, appariranno in queste righe.

Per quanto riguarda l'Ho-jo, mi atterro alla sintesi tratta da un appunto, alquanto prolisso, in verità, da me vergato tra il 1987 ed il 1988, anni in cui partecipai a La Spezia, all'annuale stage che Hosokawa Sensei tiene in quella Città.

Ho-jo è un antico kata della scuola di Kashima Shinden, Jikishinkage ryu, incentrato sulla respirazione. E' anche detto "kata delle quattro stagioni" in quanto composto di quattro sezioni separate, primavera, estate, autunno e inverno, cui sono applicati ritmi diversi sia nella respirazione sia nei movimenti della spada, ad imitazione dei ritmi che si possono riscontrare nella natura. Ciascuna stagione si apre e si chiude in forma cerimoniale, sempre uguale, nella quale è simboleggiato il cerchio dell'anno.

In pratica, per quanto concerne l'apprendimento, è necessario padroneggiare due



kata diversi per ciascuna stagione, in quanto vi sono due parti complementari contrapposte, quella di uchidachi (padre) e quella di shidachi (figlio).

Peculiare di questo kata, e, a dire il vero, poco familiare ed intuitivo, è l'atteggiamento dei piedi, assolutamente differente da quello che ci è consueto al fine di mantenere un'accettabile stabilità. Nel caso specifico, i piedi non debbono mai essere divaricati ma seguire una linea strettamente parallela e puntare direttamente in avanti, ossia, le direttrici mediane di entrambi, sono parallele, e mettono a dura prova l'equilibrio del corpo.

Mi piace significare qui la profonda implicazione filosofica di questo kata, che dimostra quanto amore gli antichi Maestri giapponesi avessero per la natura e per le sue manifestazioni cicliche durante l'arco dell'anno.

Se qualcosa almeno in teoria, sapevo di Ho-jo, grazie alla mia frequentazione, ormai molto lontana nel tempo, come ho accennato, ad un paio di raduni spezzini del Maestro, la mia ignoranza, relativamente ai kata di Jo, presentati da Hosokawa Sensei in questo stage, era totale, in quanto ne ignoravo perfino l'esistenza. Solo l'apporto provvidenziale ed il paziente aiuto degli allievi sardi del Maestro mi hanno permesso di fare tesoro di qualche rudimento, molto frammentario, e a dire il vero, di quanto ci veniva esposto.

Non posso concludere questa parte del mio sproloquio, senza rivolgere un pen-

siero di gratitudine al Maestro Hosokawa e ai suoi collaboratori, per le attenzioni di cui sono stato fatto segno e per la squisita ospitalità con la quale sono stato accolto.

A questo punto potrei concludere il mio resoconto ma mi è caro e doveroso dire due parole sul complesso che ha ospitato quasi tutti i partecipanti al raduno. Si tratta, in pratica, dell'argomento "gastro-nomia", ma non solo.

#### *Le Zagare*

Faccio seguito con questi pochi appunti a quanto ho scritto sullo stage, a conclusione e coronamento dell'articolo, anche perché non avrei potuto in alcun modo tacere l'argomento.

Sono stato in Sardegna un'altra volta, in occasione del ventennale del Maestro Hosokawa; senza voler contare i veloci raid del tempo, ormai lontano, di quando ero militare in Marina; e mi sono trovato

tanto bene da decidere per questa seconda mia visita alla Regione, approfittando dell'occasione anche per una vacanza da godere insieme a mia moglie.

Devo ammettere che, in quanto a vacanza, è stata perfetta e questo va imputato principalmente al posto ed alla struttura ospitante, l'hotel le Zagare, per l'appunto. In pratica il residence è stato inaugurato proprio dallo stage di Maestro Hosokawa ed invaso dai suoi partecipanti, cui è stato offerto un trattamento di prim'ordine, sia dal punto di vista dell'ospitalità in generale che da quello gastronomico. Insomma, per quanto mi riguarda, almeno, non avrei potuto desiderare di meglio.

L'Hotel le Zagare si trova ad una cinquantina di chilometri da Cagliari ed a dieci minuti di macchina da Villasimius, in una vallata tra colline splendide, con le solite bellissime spiagge a non più di cinque o seicento metri di distanza, ed è veramente quello che potrei definire un'oasi di pace e di tranquillità. Ci sono stati messi a disposizione dei veri e propri appartamentoini, forniti di ogni comfort, sistemati in graziosissimi villini. La cucina, infine, è stata sempre di primissima qualità e, quantitativamente, tale da soddisfare un numero doppio al nostro, di famelici buongustai.

So di non aver dato nemmeno una pallida idea della bellezza del posto e della sua ospitalità ma posso assicurare che raramente ho avuto in vita mia tanta voglia di restare, come mi è successo alle Zagare.



# Dieci domande sulla OMEOPATIA

a cura del Dott. Michele Acanfora, Medico Chirurgo  
Presidente del Centro Studi MEDICINA OMEOPATICA

## COSA È L'OMEOPATIA?

La Medicina Omeopatica è un metodo clinico e terapeutico che esamina il paziente nella sua globalità prendendo in considerazione unitariamente sia gli aspetti fisiologici, anatomici, costituzionali, ereditari, sia quelli temperamentali, emotivi, mentali. Il medico omeopatico non vede il paziente come un insieme di organi, ma si rende conto che esiste anche e soprattutto un mondo emozionale e psichico, che non deve essere escluso dalla raccolta dei sintomi.

Anzi, questo detiene un ruolo importante nella manifestazione della malattia, come pure nel raggiungimento della salute.

Quindi il medico omeopatico tiene conto delle differenze individuali, della «storia» del paziente e cura ciascuna persona con il suo rimedio, scelto su misura dopo un'attenta visita. Non vi sono cure uguali per tutti, ma ciascuna va personalizzata e adattata al singolo caso per caso.

Dietro ogni malattia infatti c'è un MALATO. E' il malato che va innanzitutto curato per poter vedere scomparire la malattia.

Non è sicuramente un buon metodo quello di sopprimere con la forza i sintomi senza comprendere da cosa sono originati: l'Omeopatia invece non sopprime i sintomi, ma aiuta a guarirli dall'interno.

## DOV'È NATA L'OMEOPATIA?

L'Omeopatia nasce in Germania, ad opera del dottor Samuel Hahnemann,

medico, che scoprì le semplici leggi naturali che regolano la salute e la malattia. Hahnemann sperimentò su se stesso la «legge dei simili», studiando gli effetti di centinaia di sostanze esistenti in natura, e individuando la correlazione esistente fra il quadro di sintomi prodotti da ciascuna sostanza e l'insieme dei sintomi del malato, che dalla stessa sostanza verrà indotto a guarire.

## L'OMEOPATIA CURA FORSE CON LE ERBE?

Molti ancora confondono l'Omeopatia con la Erboristeria. Le differenze sono profonde: senza nulla togliere a questa antica e rispettabile pratica, va precisato che l'Omeopatia non utilizza soltanto rimedi vegetali (che costituiscono solo una parte della Farmacopea Omeopatica) e che i criteri diagnostici su cui si basa la scelta dei medicinali, nonché la preparazione e la somministrazione degli stessi, sono completamente diversi rispetto a quelli della Erboristeria.

## BISOGNA CREDERCI PERCHÉ FUNZIONI?

Assolutamente no! L'Omeopatia può curare chiunque, che ci creda o meno. Basti pensare che si curano omeopaticamente anche gli animali (Omeopatia Veterinaria), come pure i bambini molto piccoli (Omeopatia Neonatale e Pediatrica). Quindi non si basa su «fede» o «suggestione», ma su rigorosi criteri terapeutici, che attendono solo di essere applicati e basta.

Recenti studi scientifici (trials clinici

controllati in doppio cieco) in ambito accademico ufficiale (ospedali, università) hanno dimostrato definitivamente che l'omeopatia non si basa su «effetto placebo» o simili.

## COSA SONO I RIMEDI OMEOPATICI?

Sono delle preparazioni ottenute esclusivamente da principi attivi naturali ottenuti dal regno minerale, vegetale, animale.

Queste sostanze pure vengono attivate mediante un particolare processo di diluizione e dinamizzazione che le priva di qualsiasi tossicità ma che ne risveglia le proprietà terapeutiche.

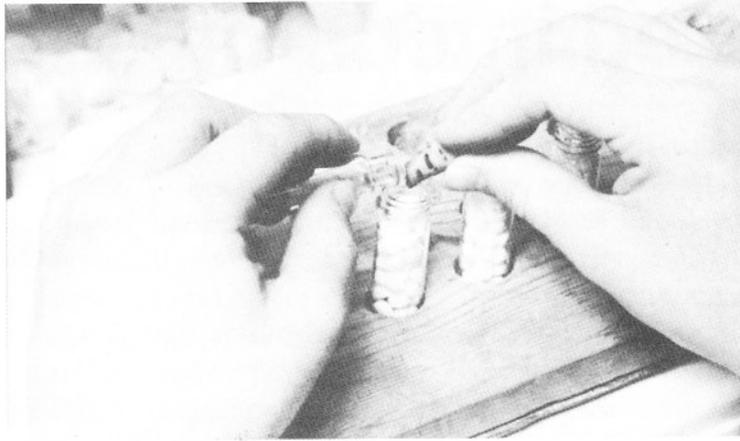
Sono distribuiti esclusivamente in farmacia, e possono essere prescritti solo da medici, vale a dire laureati in Medicina e Chirurgia, abilitati all'esercizio della professione medica e iscritti all'Albo dell'Ordine dei Medici. Il Ministero della Sanità italiano, recependo le direttive CEE, li ha ufficialmente riconosciuti come medicinali a tutti gli effetti, riconoscendo implicitamente la metodologia che ne è sottesa. Come tali sono sottoposti ai procedimenti di registrazione necessari all'inserimento nella Farmacopea Ufficiale Italiana.

Le spese relative ai rimedi omeopatici sono deducibili.

## E' VERO CHE NON INTOSSICANO?

Sì è vero, i medicinali omeopatici non hanno alcuna tossicità perché non contengono sostanze chimiche allo stato ponderale. Agiscono con meccanismi completamente differenti da quelli dei

*Un momento della  
preparazione di un rimedio  
omeopatico*



farmaci convenzionali, tali da non generare effetti secondari indesiderati. Non hanno quindi alcuna controindicazione, né; effetti collaterali. Per questo i medicinali omeopatici possono essere tranquillamente somministrati anche in gravidanza e in allattamento; inoltre di vitale importanza possono essere per i pazienti allergici o ipersensibili ai comuni farmaci. E' una medicina dolce, che rispetta l'ecologia dell'organismo proprio perché utilizza le leggi naturali di guarigione.

**MA IN FIN DEI CONTI, NON È UN PO' UNA MODA?**

Tutt'altro. Sono ormai due secoli che medici di tutto il mondo praticano la medicina omeopatica. Non è certo quindi una scoperta dell'ultim'ora. L'Omeopatia infatti nasce verso la fine del '700; da allora si è diffusa ovunque, e in molti stati è stata riconosciuta come medicina ufficiale. Basti pensare che in Francia e in Germania i medicinali omeopatici sono «convenzionali», e utilizzati nell'ambito del servizio sanitario nazionale, anche in ospedali e case di cura. In Gran Bretagna esistono strutture ospedaliere (vedi Royal London Homoeopathic Hospital) completamente dedicate alla medicina omeopatica. Non è quindi una moda ma una realtà scientifica consolidata, che la medicina ufficiale sta mano mano acquisendo ma di cui non tutti purtroppo sono ancora a conoscenza. I risultati sono però così evidenti, che un numero sempre maggiore di persone decide di non ricorrere più; a metodi di cura violenti e tossici che alterano l'equilibrio

dell'organismo e sceglie per la propria salute questo tipo di medicina, che rispetta le naturali leggi di guarigione.

**VA BENE PER I BAMBINI?**

Qualunque età della vita può trarre giovamento dall'omeopatia, ma l'infanzia in modo particolare, che rappresenta l'età ideale per questo tipo di cura. Proprio sui bambini la cura omeopatica si rivela dolce e sicura; l'organismo dei piccoli pazienti reagisce infatti prontamente allo stimolo terapeutico, rinforzandosi e diventando quindi meno suscettibile ad ammalarsi. Inoltre la cura omeopatica risulta loro gradevole e ben accetta: non si fa uso infatti né di iniezioni né di altri approcci violenti e aggressivi.

**E' UNA MEDICINA PREVENTIVA?**

La vera prevenzione consiste nel curare la predisposizione alla malattia.

L'Omeopatia permette di capire quali siano le tendenze patologiche del paziente, cioè verso quali disturbi è predisposto, ancora prima che questi si manifestino.

E' una terapia costituzionale, che migliora le difese, incrementa la resistenza alle malattie, migliora lo stato generale, migliora l'atteggiamento psichico dell'individuo.

Troppo spesso gli effetti della medicina convenzionale si rivelano incompleti e transitori, o addirittura deleteri per la salute del paziente. L'Omeopatia invece non si accontenta di lenire i sintomi ma

mira a identificare e neutralizzare le cause profonde della malattia, impedendo o diradando le recidive.

**COSA CURA L'OMEOPATIA?**

Non è possibile fornire un preciso elenco delle patologie curabili, perché innanzitutto ciascun caso va considerato di volta in volta, e poi perché prima della malattia l'Omeopatia cura il Malato, indipendentemente dal «nome» della patologia di cui soffre. Non è esatto dire che cura tutto, però si può senz'altro affermare che il suo campo d'azione è vasto, proprio perché si interessa dell'Uomo inteso nella sua totalità, nel tutt'uno comprendente corpo, emozioni e mente.

Si può inoltre dire che cura sia le malattie organiche che quelle funzionali, sia le acute che le croniche.

**Dott. Michele Acanfora, Medico Chirurgo**

**Presidente del Centro Studi MEDICINA OMEOPATICA**

**via S. Giovanni Bosco 15 - SALERNO  
tel. (089) 79.36.24**

Le informazioni e le idee contenute in questo articolo costituiscono semplicemente materiale divulgativo informativo sulle scelte diagnostiche e terapeutiche disponibili, e non vogliono in alcun modo sostituirsi né alla prescrizione medica né alla consultazione medica, sempre raccomandabile nel caso di patologia in atto.

*Tratto da Internet*

# Interviste ed interventi

Intervista al maestro Hiroshi Tada  
Terza parte

*D: Lei fa uno sforzo cosciente di tramandare ai suoi studenti i ricordi che ha del Maestro Ueshiba e quanto ha da lui imparato?*

R: Sì, naturalmente; ma molte storie e molti aneddoti sul Maestro Ueshiba vengono in realtà "dalla cima della montagna" cosicché c'è il rischio che siano compresi in un modo sbagliato se non viene spiegato il loro contesto. D'altra parte c'è un vecchio detto secondo il quale sapere troppe nozioni può essere d'ostacolo ad una vera conoscenza. Quando ero allievo del Maestro Ueshiba provavo con tutte le energie di assorbire e digerire ogni suo insegnamento, tentando per anni di copiarlo. In giapponese c'è una espressione che dice: GOKUI NI KABURERU, per descrivere qualcuno che tenta di andare oltre le sue capacità, un modo di fare questo che da sempre è disprezzato dai giapponesi. Pertanto bisognerebbe usare prudenza nel raccontare ai giovani del Maestro Ueshiba o nel far loro vedere le pellicole che lo ritraggono. Il Maestro Ueshiba rimproverava sempre severamente colui che imitava semplicemente l'esteriorità delle tecniche, con queste parole: non dovete imitare soltanto la forma esteriore di ciò che facciamo! Concentratevi più sui vostri elementi fondamentali!

E' ben nota inoltre la frase AIKI E' AMORE. In genere si usa il termine amore in senso relativo, come quando si dice: amo questo o quello. Ma il Maestro Ueshiba parlava dell'amore in un senso assoluto, come quello della mente dell'Universo. Di conseguenza, mentre si riesce facilmente a comprendere questo amore sul piano intellettuale, se no si diventa uno con l'universo intero come fece il Maestro Ueshiba, di certo non lo si può comprendere come l'intendeva lui. Forse proprio questa era la "lucidità" mentale ovvero il "diventare lucido" di cui solitamente parlava. Naturalmente

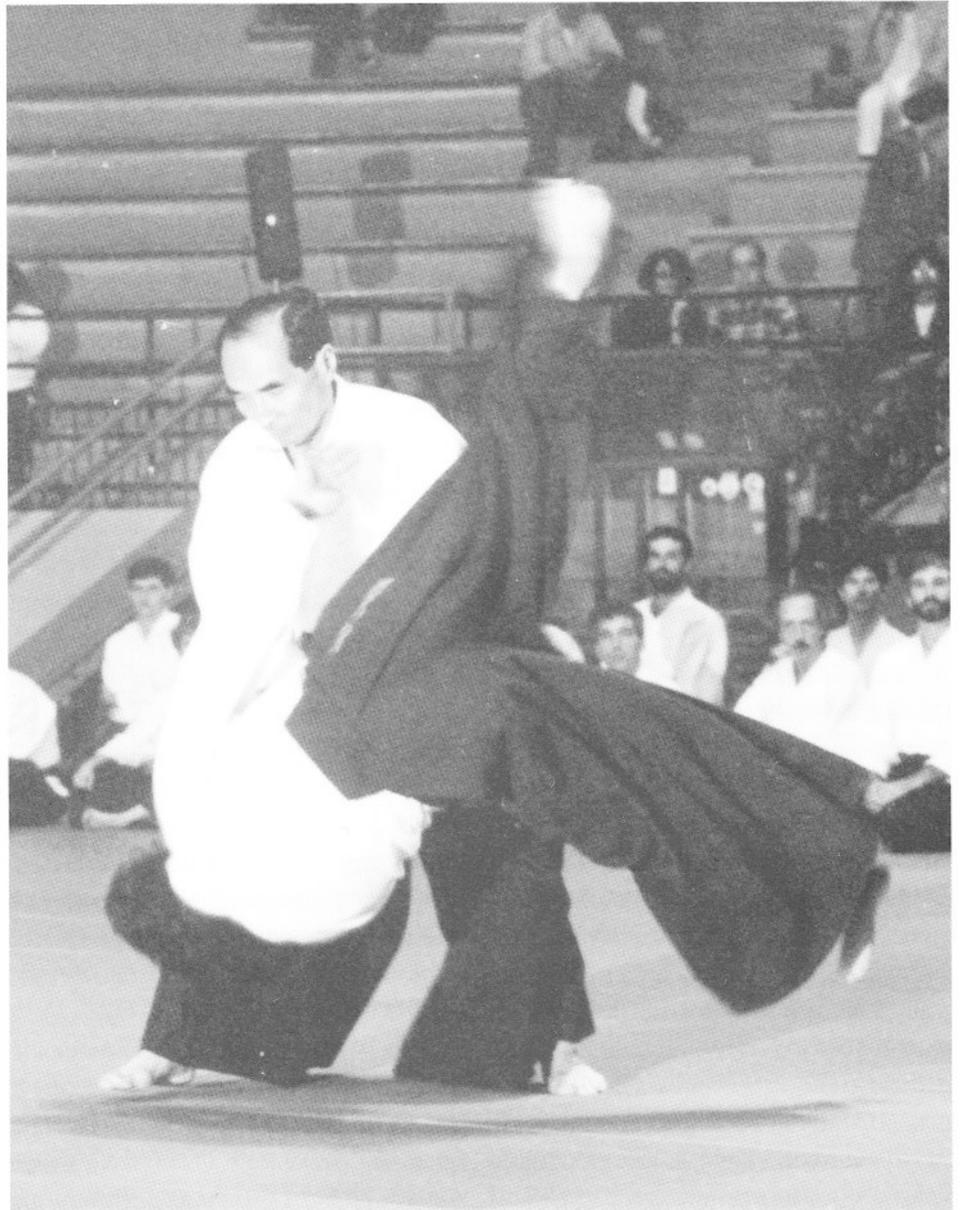
queste espressioni hanno nello stesso tempo un significato religioso. I discorsi del Maestro Ueshiba si svolgevano ad un livello molto elevato ed erano proprio molto difficili da capire.

Circa l'allenamento per coltivare e sviluppare il KI, è sufficiente prendere coscienza delle proprie limitazioni fisiche. E' impossibile sollevare oggetti straordinariamente pesanti o correre in un modo estremamente veloce. Quando ci si trova nel regno menatle, tuttavia, all'inizio è impossibile sapere le proprie vere limitazioni o come fare per sviluppare se stessi. Non si ha altra risorsa se

non quella di seguire la sapienza del passato il più vicino possibile, di allenarsi con diligenza seguendo i metodi che gli sono stati insegnati.

## INTERVISTATORE

E' questo un campo molto delicato in cui si ha necessità di allenarsi in modo razionale, scientifico, e nello stesso tempo bisogna conservare gli importanti insegnamenti tradizionali, come la coltivazione del KI. Vorrei ringraziarla di cuore per il tempo che ha oggi dedicato per aiutarci a rinsaldare alcuni degli aspetti più profondi dell'AIKIDO.



# Coordinate variabili

**Irimi nage: respirare il nemico.**

di Emanuele Covino

*Coloro che vincono gli altri sono potenti,*

*coloro che vincono se stessi sono forti.*

*Coloro che possono essere forti sono invariabilmente coloro che possono utilizzare*

*il potere degli altri.*

*Coloro che possono utilizzare il potere degli altri*

*sono invariabilmente coloro che conquistano*

*il cuore degli altri.*

Poeta, Ballerino, Guerriero, Uomo, nessuno può praticare la propria Arte come un esercizio sterile, come una forma vuota di contenuti o energia. Nessuno può prescindere dalla ricerca di ciò che si nasconde dietro un gesto o una parola. L'Arte e la Vita dovrebbero essere indistinguibili, e l'obiettivo finale di ogni uomo dovrebbe essere quello di rendere se stesso e la propria vita una magnifica opera d'arte. E forse un modo per realizzare questa aspirazione è quello di esercitare l'arte dell'analogia fra le diverse conoscenze, per cogliere la Conoscenza che è contemporaneamente alla base di ciascuna.

E queste righe sono il frutto di una percezione; probabilmente l'idea che cercano di comunicare non è particolarmente originale per chi legge, ma è bello pensare ad esse come ad un seme lanciato nel terreno, che può morire o generare un piccolo fiore, o un grande albero.

AmMESSO che ci sia differenza.

Tutto ciò che è contenuto in queste righe proviene dalle parole e dai gesti dei miei compagni nella pratica, del mio Amico e Maestro di aikido e di Akong Tulku Rimpoche: li ringrazio per l'insegnamento che mi hanno donato.

Akong Rimpoche è un maestro di meditazione della tradizione Karma Kagyü, ed ha insegnato in Europa negli ultimi trent'anni; una delle tecniche di meditazione che propone è un esercizio chia-

mato «il nemico». Il suo scopo è quello di confrontarsi con l'avversione, con la rabbia che nutriamo nei confronti di chi riteniamo essere, per qualche motivo, il nostro nemico.

Immaginate quella persona seduta di fronte a voi. Con la maggior parte delle ispirazioni portate il nemico dentro di voi. Assorbite tutte le sue emozioni, le sensazioni, i pensieri, le paure, gli organi interni. Con la maggior parte delle espirazioni lasciate che le vostre emozioni siano assorbite dal nemico. Il processo continua finché le vostre qualità e caratteristiche, e quelle del nemico, non si siano completamente scambiate, lasciando inalterate le forme esteriori.

Dopo aver completato lo scambio, cominciate a riflettere: «Dov'è la rabbia? Dove sono l'odio, la paura, l'attaccamento opprimente? Dov'è la causa dell'inimicizia?». Chiedetevi: «Adesso che sono io il nemico e il nemico è me, dov'è la fonte dell'inimicizia?».

Cosa vuol dire respirare il nemico? Vuol dire osservare la vita dal suo «punto di vista», entrare nella sua mente per capire che in realtà non è molto differente dalla nostra, ed in questo modo sconfiggere non lui, ma soltanto la sua e la nostra paura. Vuol dire ribaltare il punto di osservazione e, malgrado questo possa spesso essere doloroso, sorridere della nostra stupidità.

Forse la tecnica dell'Aikido che più di ogni altra simboleggia la volontà di osservare con gli occhi del nemico è quella conosciuta con il nome di Irimi nage. Inizialmente fronteggiamo il nemico (permettetemi di continuare ad usare questo termine che per noi, lo sappiamo, non ha ragione di esistere), e i nostri occhi guardano in direzioni opposte, a simboleggiare i differenti «punti di vista», i diversi modi di interpretare la stessa situazione; l'avanzare di Uke è il simbolo della sua volontà di imporre la propria visione, ma è anche il segno

della sua disponibilità a fonderla con la nostra.

Come si evolve la tecnica? Tori non contrasta Uke, ma semplicemente gli consente di continuare ad avanzare, fino a porsi alle sue spalle: entrambi adesso guardano nella stessa direzione. Ecco il «respirare il nemico»: il compito di Tori è quello di educare Uke e questo può essere fatto solo comprendendo la sua visione, solo ponendosi, fisicamente e mentalmente, alle sue spalle, nel suo stesso punto di vista. Ma nello stesso tempo, Tori deve accettare la lezione di Uke, e deve essere disposto ad abbandonare il proprio punto di vista.

Poi, lo sappiamo, Tori comincia a distogliere Uke dalla sua originaria «intenzione», comincia a ruotare solidalmente a lui, lo «educa» lentamente ad acquistare una differente visione. La parte finale della tecnica, la proiezione, può avvenire in qualsiasi direzione, a simboleggiare che attraverso la tecnica un nuovo «punto di vista» è nato, ed è nato solo perché due esseri disposti a confrontarsi hanno costruito una nuova consapevolezza.

Alla fine del processo Tori ha distolto Uke dalle sue intenzioni, dalla sua visione, ma nello stesso tempo ha egli stesso acquistato una differente visione della situazione originaria. I suoi occhi guardano una differente porzione di spazio, le sue idee sono cambiate grazie proprio al processo di identificazione con il «nemico». E' per me evidente la analogia fra l'esercizio di meditazione e questa tecnica. L'identificazione con il nemico, la disponibilità a entrare nella sua mente e capirne la sofferenza, portano sempre ad una crescita, alla comprensione delle sue e nostre ragioni e al loro superamento. Perché respirare il nemico significa capire che i suoi sentimenti sono sorprendentemente simili ai nostri, e che spesso possiamo trovare del buono persino nella mente di chi, colpevolmen-

## Aikido e Tantra

dell' Avv. Angelo Armano

te, disprezziamo di più. L'analisi dei mutamenti di «punti di vista» è stimolante: solo essendo totalmente disposti a capire le ragioni dell'altro, solo guardando nella stessa direzione la tecnica funziona. Siamo parlando di meditazione o Aikido? Non importa, credo; i termini sono interscambiabili e sostituibili dalla parola «arte della vita» a cui si accennava nelle prime righe.

Questo lavoro non ha la pretesa di stabilire relazioni forti fra un esercizio di meditazione e una tecnica di combattimento; ma la caleidoscopica natura della nostra Arte, quella di strumento da utilizzare per la propria analisi, crescita e realizzazione, porta come corollario naturale la nascita di queste considerazioni, naturali, appunto, per tutti coloro i quali nell'Aikido realizzano il movimento come meditazione, o la meditazione come movimento e che cercano di riunire in un solo essere e in un solo gesto il pennello, il pittore, il quadro e i colori. L'Arte non sopravvive se non è pervasa dalla Vita.

La Vita è sterile se non è immersa nell'Arte.

Sono iscritto all'Aikikai da 25 anni, ma non ho avuto mai vaghezza di scrivere qualcosa per la nostra rivista. Ma quest'anno, nel corso di una chiacchierata con amici, in una pausa di allenamento al Kinorenma '97, ho ricevuto una simpatica sollecitazione a cimentarmi con il tema qui sotto esposto. Mi sento stimolato a farlo dai ripetuti riferimenti del maestro H. Tada a Yoga, Tao, Zen, Tantra ed altro.

E' bello vedere un consacrato maestro di fama mondiale, come H. Tada Sensei, in un'arte come l'Aikido, palesemente intento alla ricerca ed alla divulgazione di quello specifico umano, spirituale e religioso, ma anche corporale, anteriore a separazioni geografiche, confessionali e veramente terminologiche. Viene ancora di più esaltato il significato dell'Aikido nella sua peculiare metafora, che a mio modo di vedere è l'arte di coprire il percorso che conduce dal conflitto alla relazione.

*Cos'è Tantra?*

Tutte le traduzioni sono dei tradimenti e conscio di tradire dirò che il termine è formato da due parole sanscrite, Tan e Tra che grosso modo significano rispettivamente espansione e liberazione.

Questa parolina, appunto Tantra, si presta oggi a notevoli fraintendimenti. Ma com'è difficile non farlo in questa nostra civiltà mas-mediale, che sottomette tutto al consenso, all'audience. E com'è difficile, dall'altro lato sfuggire al risentito riserbo di chi, si senta legittimamente addetto ai lavori e tema una volgarizzazione, che sappia piuttosto di stravolgimento, di dissipazione di un tesoro dello spirito.

Timore non infondato se si pensa che al Tantra si è riferito il cantante Sting, semplificando l'argomento con la "durata" di certe prestazioni, attirando molta

curiosità e buon mercato. Di equivoci terminologici è piena anche la letteratura canonica, in special modo per i rapporti tra Yoga e Tantra.

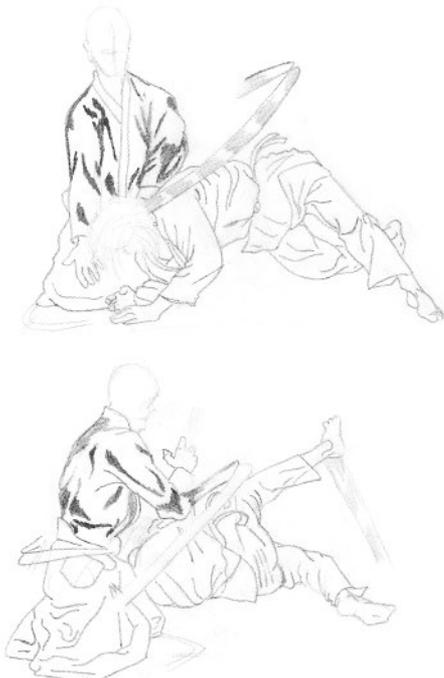
Anche uno studioso rinomato come Arthur Avalon, nel suo famoso libro: "Il potere del Serpente" da il suo contributo al negativo, intitolando il suo settimo capitolo: "Basi teoriche dello Yoga tantrico".

In realtà Tantra viene storicamente prima di Yoga e comprende lo Yoga. Yoga è figlio dell'avvento in India di altre religioni e del timore della censura da parte di queste posizioni etico religiose, generata dal pregiudizio confessionale, verso alcune pratiche tantriche, in particolare e diciamo pure esplicitamente, di quelle inerenti alla sfera sessuale, messe da parte nella pratica yogica.

*Come mai tutto ciò? E in cosa consiste la peculiarità del Tantra e la sua originalità spirituale?*

Secondo me nel Tantra la parola chiave è "advaita" che significa non duale, nella palese etimologia dal sanscrito di *a* che è privativo e *dvaita* che attiene al due. Tale e quale, diremmo a Napoli, al greco che non a caso è lingua indoeuropea, tanto per ribadire che, quanto meno al livello di inconscio collettivo, i collegamenti già ci sono.

Non duale è ben rappresentato dal simbolo (meglio diremmo segno) del Tao, un cerchio diviso in due metà che si riversano l'una nell'altra, di colore bianco e nero, a rappresentare l'unione degli opposti. Luce ed ombra, bene e male, entrambi internessari e "composti" nella totalità. Una posizione di tal genere e che molto prima di Freud riconosceva all'energia sessuale un enorme potenziale, non solo generativo, non produceva alcun giudizio (o pregiudizio) sulla pratica del sesso, purché attuata per fini di una sempre maggiore consapevolezza di



se e non in contrasto con mete spirituali. Ciò che concettualmente sembra afferrabile è estremamente difficile da praticare ed il cammino verso la Totalità esige, per dirla con Carl Gustav Jung, un duro e prolungato confronto con l'Ombra. Per tornare ad esempi più congeniali, al di là di semplicistiche petizioni di princi-

pio, nella pratica dell'arte che ci accomuna e che tanto amiamo, è davvero arduo non essere "schizofrenici" tra il desiderio di essere forti ed affermarti e perciò preparicatori e l'amore compassionevole verso il prossimo. Se crediamo di esserne capaci quantomeno su un tatami, ebbene non illudiamoci, ciò non basta.

Questa mia digressione sembra averci allontanato dal Tantra, ma a mio parere è indispensabile per parlare di qualcosa che in buona parte è protetto dal segreto iniziatico oppure è divulgato male.

Tantra è espansione dei sensi e della consapevolezza sia legata ai singoli



sensi, sia all'espressione simbolica e aggregata degli stessi, attraverso funzioni psicologiche e parapsicologiche come intuizione e telepatia.

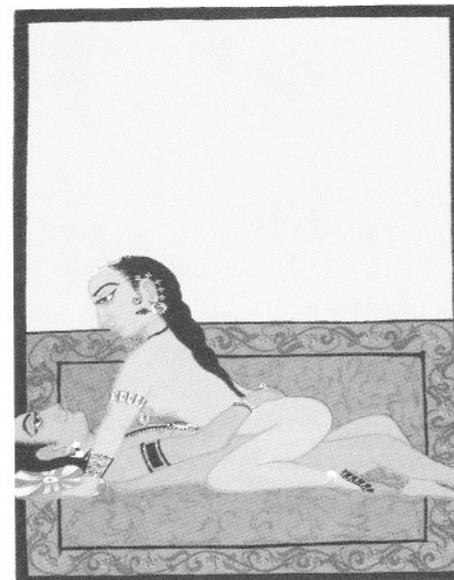
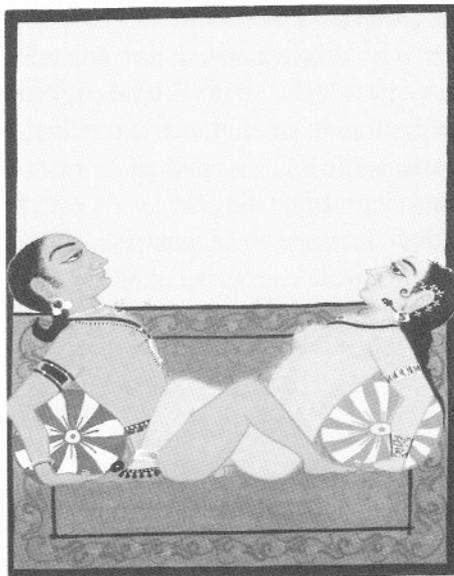
La funzione simbolica nell'accezione del filosofo e psicologo di matrice junghiana Umberto Galimberti (sun-ballein in greco significa unire insieme), pone in relazione livelli contigui ma diversi dell'essere (es. Corpo materiale, corpo emozionale, corpo spirituale - corpo organico, psiche, spirito), il cui fine è sospingere il soggetto in un percorso di individuazione, culminante in un incontro con la dimensione religiosa e mistica. L'Aikido e la storia personale di O' Sensei Ueshiba sono eloquenti a riguardo.

L'espansione della consapevolezza, attraverso il Tantra porta alla liberazione di Kundalini, che è definita da Gopi Krishna energia evolutiva dell'uomo. Infatti, superate certe barriere, si scatena un processo autonomo di rielaborazione ed amplificazione delle possibilità individuali, attuato come da una personalità sovraordinata (in psicologia analitica il Se), a cui l'io può solo affidarsi e non impedirlo con le sue paure, se ne è capace.

Come risultato una trasformazione del rapporto con se stessi e con la Vita, percorso mai privo di pathos e che porta inesorabilmente lontano dai luoghi comuni del quieto vivere sociale.

Per prepararsi a tale impatto trasformativo il Tantra richiede intensa pratica di meditazione, consapevolezza delle possibilità di respiro attraverso il pranayama, cura e purificazione del corpo, percezioni dell'energia vitale ed apprendimento delle sue polarizzazioni e dei suoi percorsi, visione in trasparenza e confronto schietto col mondo interiore, indagine esoterica e fluidità psicofisica.

Per noi cartesiani e cattolici, razionalisti e positivisti, dimentichi dei nostri trascorsi greci e politeisti, coniugare misticismo e sesso risulta veramente arduo.



Non è così nella visione tantrica, la quale, partendo dall'espansione delle possibilità dei sensi, constata che proprio e soltanto nell'espressione erotica, i cinque sensi sono (o dovrebbero essere) utilizzati insieme. Ma l'eros tantrico non è dissipazione. Al contrario chiede capacità di contenimento, di mantenere la tensione in un gesto non riducibile a vera fruizione, pur non negando alcunché, ma propugnando un attraversamento lucido, che sfrutta l'attivazione contemporanea di tutti i chacras, collegati singolarmente ai diversi sensi e del chacra della mente come centro di coordinazione e comando. Il sesso insomma come un Krya Yoga potentissimo e, proprio per questo, praticamente all'antitesi di come è comunemente inteso.

Nel cammino verso una realizzazione totale di se stessi, secondo quanto afferma Swami Satyananda Saraswati, fondatore della Bihar school of yoga, forse il più grande tantrico vivente, la strada che parla di austerità, di purezza di pensieri, di purezza di cibo e di devozione è paragonabile ad un viaggio su un carro trascinato da buoi.

Se questo sentiero viene potenziato attraverso la pratica dello Yoga, il viaggio si fa più veloce, un po' come andare in bicicletta. L'utilizzazione consapevole dell'energia sessuale nel kundalini tantra, sia attraverso delle pratiche dette mudra e banda (alcune di queste sono comprese nella nostra pratica aikidoistica), sia attraverso il maithuna vero e proprio, rende il viaggio paragonabile ad un percorso in treno o in aereo. C'è una bella differenza!

Se l'argomento interessa e soprattutto se non vi avrò scandalizzato troppo, potremo scoprire in un articolo di approfondimento, interessanti parallelismi tra sacramenti cristiani e pratiche tantriche. Ma non dimentichiamoci che proprio con Cristo si dice che molti sono chiamati, ma pochi gli eletti. Buon Tantra!

## Oscillando tra “kontin” e “sanran”

Di G. Bonanno

Una definizione estremamente semplicistica della nostra arte ci permetterebbe di annoverarla tra quelle marziali di tipo difensivo, di derivazione moderna e di origine giapponese e che attinge le sue radici dalle antiche scuole tradizionali del BUJUTSU (tecniche di guerra con il fine ultimo di abbattere l'avversario).

Tuttavia nella sua evoluzione ormai l'Aikido appartiene al BUDO (via del guerriero), intendendo con tale termine tutte quelle discipline che utilizzano l'arte marziale come mezzo per raggiungere un perfezionamento dell'individuo sul piano spirituale.

Come è noto ai più, infatti, BUDO nella lingua giapponese è formato da due ideogrammi: BU che significa “lancia” ed è rappresentato da una lancia che si spezza, e DO che dal cinese rappresenta un “correre con la testa” nel senso che è insita non solo l'azione fisica, ma anche quella mentale ed in più definisce una via che richiede senso di responsabilità e superamento dello scopo che apparentemente persegue.

Il Budo, e di conseguenza l'Aikido, lo si può dunque definire un sistema per entrare attraverso la pratica della tecnica (WAZA), ma utilizzando anche l'energia (KI) e lo spirito (SHIN), in contatto con il Sé, in modo da affrontare come nemico un'entità non fisica esterna, ma interna e, nello specifico, “ciò che non siamo realmente”. E' di conseguenza capace di tener testa e comprendere le distorsioni dell'Io, o che da esso provengono, di tentare di superarle al fine di ricongiungere la propria essenza a quella divina, alla vera natura dell'Universo.

Il BUDO è una via di sacrificio perché richiede sforzi enormi nel districarsi dagli ostacoli che la stessa disciplina ed il Maestro propongono. Qualsiasi padronanza della tecnica fine a se stessa si traduce in un fallimento e conduce quasi sicuramente ad un'ipertrofia dell'Io. Non c'è alcun scopo di “Potere” nel

Budo, ma al contrario il superamento dello stesso. Rappresenta un divenire ed un viaggio meraviglioso nella coscienza del Sé, purché il metodo proposto sia quello giusto ed il Maestro che lo propone sia una persona che conosce, per averla già percorsa, tutti gli ostacoli della Via, e che sia proteso non al potere egoistico, ma come intermediario tra il Maestro Eterno ( O Sensei e per estensione la Via stessa) e il Maestro interiore (l'allievo), allo smantellamento di una struttura falsa.

D'altra parte è necessario che l'allievo praticante si conformi alle regole del Dojo (DOJOKUN), al giusto comportamento (SHISEI) e ad un rapporto corretto con il proprio Maestro (SHITEI) se vuole che il lavoro svolto sul tatami risulti proficuo. L'allievo dev'essere inoltre in grado di ascoltare ed osservare ciò che avviene dentro di sé, di praticare il JITOKU (autoapprendimento, letteralmente guadagno per se stesso).

Tutte queste condizioni unite permettono che si possa parlare di Budo.

Tante volte né l'allievo né l'insegnante si conformano ai principi base ed ecco che allora per anni non si pratica né Budo né Bujutsu con l'ovvia conseguenza di non poter mai raggiungere quella giusta postura fisica ed interiore che permette di accedere agli insegnamenti di O Sensei.

E' necessario, a mio avviso, e sempre, che le condizioni di cui sopra siano rispettate, che l'allievo per progredire, con l'aiuto del proprio insegnante, inizi a coltivare oltre ai fondamenti comportamentali del Budo, anche la capacità di comprendere i collegamenti tra le tecniche stesse e tra i principi che le regolano, come ad esempio “CIELO e TERRA”, “ACQUA e FUOCO”, e riconoscerli nelle tecniche stesse. Se non si fa questo il concetto di Tecniche Divine citate da O' Sensei Ueshiba non assume alcun valore.

Fare Geiko sudando come un folle è senz'altro positivo, ma probabilmente facendo atletica o corsa si suda di più, mentre se si è interessati solo all'efficacia della tecnica è meglio fare un qualsiasi altro Jutsu. Ed ecco che allora si oscilla tra stati diversi e c'è chi, dimenticando il concetto di DO o di KOKYU, si sente frustrato perché non trova le proprie tecniche efficaci ed allora si rifugia ancora di più nella forza fisica (CHIKARA). O chi invece rifiutando la forza, ma, non acquisendo Kokyu, si trova ad eseguire tecniche che considera rilassanti, ma che, ad occhio esperto, sono prive di vitalità. L'interazione tra questi due tipi di allievi è poi disastrosa. Spesso non si riesce a trovare una via di mezzo e quindi si verifica il noto fenomeno di cercare qualcosa di spirituale al di fuori dell'Aikido, oppure si passa ad arti marziali più chiare nei loro scopi marziali o competitivi. Eppure quello che c'è di spirituale o di efficace nell'Aikido è stato sempre lì, solo che non si è riuscito a coglierlo.

C'è da dire che per noi occidentali la Via è senz'altro più difficile non essendo preservati da un'identità nazionale al pari dei Giapponesi i quali praticano senza chiedersene il perché. Noi per differente formazione culturale abbiamo bisogno di interrogarci del perché facciamo una pratica e dove ci potrà condurre. Il problema è che avendo a disposizione poche informazioni, spesso si arriva a darsi risposte distorte come quelle di cui sopra. Vogliamo dare un senso a ciò che facciamo, non lo facciamo e basta.

Rifacendomi alla meditazione SOTO ZEN, quando si è in zazen il praticante spesso oscilla tra lo stato di Kontin (senza Kokyu, ipoattività, sonnolenza) e lo stato di Sanran (tensione, iperattività, nervosismo, impossibilità a conservare una postura rilassata). Guarda caso condizioni molto simili a quelle delle cate-

gorie di allievi di Aikido che ho descritto prima; e come è difficile per questi protendere alla giusta postura, così per i nostri allievi è difficile protendere non solo alla giusta postura, ma anche al giusto movimento, quello che potrebbe dare una risposta alle nostre interrogazioni o frustrazioni.

Riuscire a stare in equilibrio tra questi due stati produce tecniche pure e giusto atteggiamento, e non distorsioni dell'Io che portano tra l'altro il più delle volte a sopportare come nello stato di Kontin, o a reprimere come nello stato di Sanran. Solo ponendosi al centro tra questi due stati in una condizione di all'erta, come durante la meditazione, dove è necessario insieme alla respirazione trovare l'equilibrio tra i punti di tensione (legamento nucale, quinta vertebra lombare ed i pollici nel mudra Hokkajoin) e quelli di rilassamento (viso, spalla, addome) è possibile accedere alla postura corretta e di conseguenza alla giusta Via.

Ma a me sembra che molti Aikidoisti oscillino tra questi due stati passando dall'iperattività alla ipoattività, dal produrre danno nell'iperattività a subirlo nell'ipoattività.

Dobbiamo avere la giusta postura in ogni tecnica se vogliamo accedere ad un vero e proprio scambio con il nostro partner, se vogliamo sentire davvero il Kokyu e il Ki e dare un valore all'Aikido che ci nasce spontaneamente in questo modo dall'intuizione e non dalla mente relativa che ci disturba in un senso o nell'altro. Spesso, rispettando tutte le condizioni precedenti, esorto inoltre i miei allievi a sentire il proprio corpo e quello del compagno, e a modellarsi alle varie situazioni che avvengono sul tatami in modo da sensibilizzarsi al massimo. In questo senso l'Aikido è come stare in zazen ove è necessario sempre creare dei piccoli aggiustamenti per non perdere la postura utilizzando i punti di tensione se si scivola in Kontin

o quelli di rilassamento se si è presi nel Sanran. Nessuno sforzo è diretto troppo all'esterno, nessuno sforzo è diretto troppo all'interno: è solo mettere costantemente in equilibrio interno ed esterno ed ascoltare.

Così nelle tecniche la giusta postura porta ad una giusta respirazione e permette sia a tori che a uke di lavorare bene insieme e comunicare al di là delle parole realizzando la comprensione intuitiva a ciò che eseguono. In tal modo l'Aikido ha uno spessore e ci nutre ed è bastante perché va profondo nell'essere. Molti praticanti rifiutano tutto ciò che O' Sensei ha detto, a dire il vero in modo molto criptico, e per noi occidentali difficile da capire come anche, a mio avviso, per molti orientali. L'idea portante è "non comprendo quindi elimino".

Eppure un tentativo di comprensione va fatto! Ed è compito degli insegnanti studiare e dopo verifiche tentare di porgerlo, per quanto è possibile ed in umiltà ai propri allievi.

E' pure vero che l'Aikido di O' Sensei è permeato dall'Omoto Kyo che in Giappone si iscrive tra i movimenti religiosi popolari non definibili precisamente con il Buddismo o il Confucianesimo. E' questo una sorta di insieme di vaghe credenze magico-religiose vestigia di elementi arcaici o successive a questi con in più elementi legati alla Natura, ma comunque radicate profondamente nell'animo del popolo comune (basti pensare che i leader di tali religioni nella maggior parte dei casi erano contadini analfabeti) e tra l'altro non tollerati dal Governo Centrale che le soppresse riducendole a mo' di piccole sette dato il loro carattere che decisamente ostacolava il processo di modernizzazione del Giappone (ma questo potrebbe essere trattato in un altro articolo).

Eppure molto di ciò che dice O Sensei possiamo ritrovarlo ispirato dalle stesse credenze che si tende a dimenticare.

Dopo questa divagazione ciò che mi preme sottolineare comunque è almeno porre la nostra attenzione anche nelle cose più semplici e facili da seguire. Ad esempio mi viene da mettere in relazione adesso, ma potrebbe essere esteso lo stesso processo anche a varie altre tecniche, la postura in zazen con le posizioni di spada che conosciamo (GO'NO KAMAE) non tanto per quanto riguarda il significato dei cinque elementi e dei collegamenti alle tecniche, bensì rispetto all'osservazione interna. Prendiamo ad esempio Seigan (Chudan no Kamae): a volte mi chiedo quanti si osservano o sentono il proprio corpo nell'assumere tale posizione. Innanzi tutto c'è l'allievo in stato di Sanran che stringe ambedue le mani intorno al bokken in modo fortissimo impedendosi qualsiasi movimento effettivo con un conseguente, se eseguito, menuchi non efficace e privo di vitalità. C'è anche l'allievo che, in stato di Kontin, a stento riesce a mantenere il bokken ed è in una condizione di ipoattività muscolare tale da riferire che il bokken è molto pesante. Nei due casi non c'è ascolto interno-esterno.

Quando sto in seigan spesso osservo la differenza di presa tensiva fra le due mani: la sinistra stringe forte e la destra in modo leggero. Osservando le mani mi sembrano in buona postura, mi sembra di riuscire ad equilibrare mani e bokken senza che la mente vaghi molto. Osservo che le mani partecipano insieme al mantenimento dell'arma, il dorso della mano sinistra che guarda ciò che è alla mia sinistra ed il dorso della mano destra che guarda ciò che è alla mia destra: le mani realizzano una postura opposta e simmetrica. Allora mi viene in mente che in tutte le cinque posizioni di spada fino a wakigamae la tensione nella mano sinistra e in quella destra è la stessa, cambia solo la guardia, e lo sforzo è solo nel conservare l'equilibrio tra i punti di tensione e quelli di rilassa-

mento. Mi vengono alla mente i detti di O Sensei quando recitano che la sinistra è forte e maschile e rappresenta il Fuoco (Yang) e che la destra è leggera, femminile e rappresenta l'Acqua (Yin). Ed allora applico i pensieri di O Sensei alla postura delle mie mani e ascolto. C'è immobilità nella guardia: devo solo stare attento a non passare in uno stato di iperattività o di ipoattività come in zazen se non voglio disturbare l'ascolto interno. Mi tornano in mente le parole scritte di O Sensei: MASAKATSU, AGATSU, KATSUHIABI (Il cuore dell'Aikido è: la vera Vittoria è la Vittoria sul Sé, o giorno della fulminea Vittoria!). Masakatsu si associa alla sinistra, Agatsu alla destra, e Katsuhiabi è la perfetta combinazione di entrambi che dà potere alle tecniche. E resto così in Seigan ad ascoltare ed osservarmi stando attento a sentire la differenza tra la destra e la sinistra. Poi ricordo di aver letto che O Sensei chiamava il suo modo di fare Aikiken: Misogi no ken come metodo di purificazione. Ricordo che fuoco in giapponese si dice Kaji e acqua Mizu e che dall'unione di ka(ji) e mi(zu) nasce Kami (divinità).

Il maestro Ueshiba chiamava il suo modo di fare Ken anche Shochikubai Kenpo ovvero la scherma del Pino, Bambù, Prugno. Uno dei Doka di O Sensei così recita:

Rendono puri  
Pino Prugno e Bambù  
Radice del Ki.  
Da dove germogliano?  
D'Acqua e Fuoco cangianti.

Il Pino è associato a Katsuhiabi, il Bambù ad Agatsu ed il bocciolo del Prugno a Masakatsu.

E penso alle mie mani che sostengono il bokken.

E' certo che le parole di O Sensei

sono esoteriche, ma lo stare così in seigan è come stare in meditazione. O Sensei diceva che è quando ci si muove che nascono le tecniche divine dell'Aikido sempreché ci si conformi ai principi base.

Le braccia sono in atteggiamento identico come il disegno del Tao. E poi decido di muovermi dalla posizione Seigan: avanzo con il piede sinistro e faccio uno tsuki ed ascolto ed osservo.

Resto in questa posizione, nulla è cambiato nella presa tensiva delle mani, con uno tsuki sinistro la mano sinistra resta Yang e la mano destra resta Yin, ma le braccia perché il movimento sia giusto assumono una postura ed un disegno differente ed allora mi rendo conto che il braccio destro è posto in alto come se stessi per subire Ikkio (acqua) e se qualcuno mi spingesse il braccio destro, lo farebbe portandolo verso terra ed allora osservo il braccio sinistro che sta sotto e mi accorgo che è posto come il braccio di un uke che sta per subire Shionage e che se qualcuno volesse eseguire tale tecnica dovrebbe portare il braccio verso il cielo.

Collego l'acqua ed il fuoco alla terra ed al cielo.

Per fare un buon tsuki devono essere ben combinati insieme acqua fuoco ka(ji) e mi(zu): le tecniche divine.

Mi rendo conto che se non avessi l'arma in mano e se allontanassi le braccia l'una dall'altra conservando il disegno delle mani otterrei la figura di tenchinage (proiezione cielo/terra). E poi mi muovo ancora e decido di passare allo tsuki destro avanzando con il piede destro. Assumo la postura ed ascolto ed allora realizzo che si è invertito tutto. La mano sinistra ora mantiene dolcemente, mentre la destra è diventata più forte nella presa; il braccio che prima era atteggiato a shionage adesso è diventato come se stesse subendo ikkio ed il braccio destro ha assunto la posizione da ikkio a shio-

nage (...d'acqua e fuoco cangianti). Yang si è trasformato in Yin e viceversa. Osservo le braccia in tale posizione, elimino l'arma, allontanano le braccia l'una dall'altra ed allora ottengo la figura opposta e complementare a tenchinage, e cioè Sokumeniriminage. Riprendo il bokken e faccio i due tsuki in velocità e in modo continuo e mi rendo conto che disegno una spirale e che le mie mani passano da Yang a Yin, dall'Acqua al Fuoco, dal Cielo alla Terra.

Mi rendo conto che tale autosservazione può essere applicata a qualsiasi tecnica.

Mi fermo e penso alle parole di O Sensei:

E' giunto il tempo!  
Stringi le corde tese  
A unire saldi  
Cielo, fuoco, acqua e terra.  
Vieni e stai saldo con me!"



Sono le alghe che hanno inventato le vitamine per proteggere il loro apparato clorofilliano, e non esiste cibo altrettanto ricco di minerali.

Le alghe hiziki hanno 14 volte più calcio dei latticini, e con il loro contenuto di arsenico rendono forti unghie e capelli.

Le nori sono una riserva di B12.

E le laminarie come la kombu forniscono iodio in abbondanza.

In Bretagna, poi, scopriamo rarità come *Dilsea carnosa*, detta carne di mare perché è rossa e saporita come la carne e contiene buone quantità di carnitina. Ricchissime di calcio ma non di grassi, come invece i latticini, sono preziose per prevenire l'osteoporosi. Inoltre disintossicano grazie alla presenza di alginati, che nell'intestino legano le molecole più velenose e in particolare quelle radioattive.

Meglio l'uso culinario di quello fitoterapico: con le compresse si rischiano i sovradosaggi. Attenzione soprattutto al *Fucus*. Fa sì dimagrire, ma è controindicato per chi ha problemi di ipertiroidismo.

Qualche idea per conoscerle meglio.

Come rendere le alghe amiche del palato?

Ecco qualche trucco suggerito da Nicola Michieletto, chef di cucina vegetariana all'Istituto Palatini di Salzano (Venezia). Usate le alghe sempre a piccole dosi come insaporenti o condimento. Al gusto ci si abitua poco alla volta.

Mettete un pezzo di kombu o wakame nelle minestre di legumi. Ne migliorano la digeribilità e il sapore.

Le alghe si prestano benissimo anche alla cucina mediterranea (a Napoli le zepole con la lattuga di mare sono un'entrée comune). Provate una salsa marinara per pasta o bruschette mescolando capperi, olive, aglio, pomodori freschi e un ciuffetto di hiziki, ammolate dieci minuti in acqua tiepida.

Nei negozi di prodotti naturali si trovano sale, pasta, patè salatini a base di alghe. Sperimentateli.

Cucinatele così

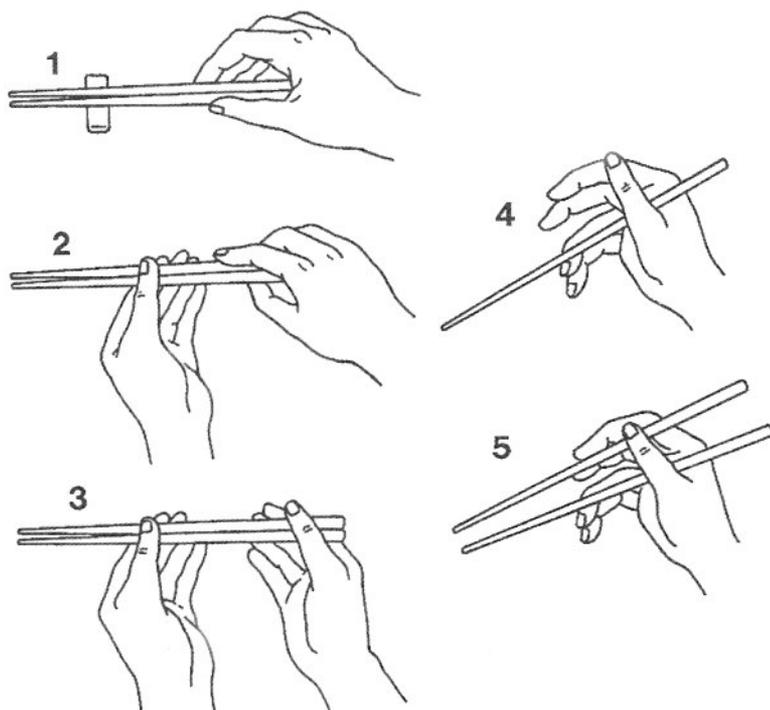
Due ricette suggerite da Cristina Gioanetti, esperta di cucina naturale:

#### CAVIALE DI HIZIKI

Fate rinvenire in acqua fredda per venti minuti 25 g di hiziki secche. Fatele cuocere mezz'ora in un pentolino con mezzo bicchiere d'acqua e un cucchiaino di salsa di soia shoyu, finché il liquido non si consuma del tutto. Negli ultimi cinque minuti aggiungete il succo di mezzo limone. Lasciate raffreddare, poi tritate finemente le alghe con due cucchiaini di prezzemolo e uno spicchio d'aglio. Condite con olio di oliva. E' una salsa ottima su tartine di pane tostato e imburato.

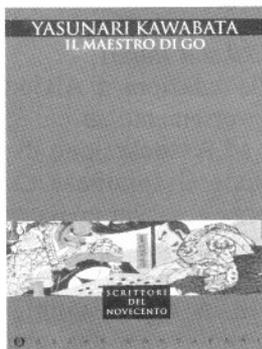
#### INSALATA PRIMAVERA CON GERMOGLI E DULSE

Mettete a bagno in una ciotola di acqua fredda per cinque minuti un pugno di alghe dulse, quindi strizzatele bene e tritatele. Tagliate una mela a dadini, due carote e due zucchine piccole a julienne. Mettete tutti gli ingredienti in una insalatiera e aggiungete 100 g di germogli di erba medica o crescione e due cucchiaini di uvetta fatta rinvenire nell'acqua. Condite con sale, limone, olio di oliva e, a piacere, gamberetti lessati.



# Recensioni Libri e riviste

IL MAESTRO DI GO  
di Yasunari Kawabata  
Oscar Mondadori



A coloro che hanno trovato interessante e stimolante l'articolo sul gioco del GO, raccomandiamo questo romanzo.

In un Giappone che si sta rapidamente trasformando in senso moderno un importante giornale organizza un torneo di Go. Nel corso del torneo, svoltosi realmente nel 1928 e rimasto negli annali di quest'arte, si incontrano, in una partita destinata a durare diversi mesi, due giocatori completamente diversi tra loro. Da una parte il vecchio Maestro, fino a quel momento ritenuto invincibile, colui che incarna la tradizione plurisecolare del gioco, dall'altra un giovane campione emergente, destinato a succedergli. In questo romanzo spoglio ed essenziale, Kawabata, che assistette personalmente all'avvenimento, descrive lo svolgersi della competizione come una cerimonia, rendendo, con pochi tratti eleganti, la bellezza e la tensione di una partita che per il protagonista si trasforma in un gioco di vita e di morte.

AIKIDO, IL CORPO PENSAnte  
di André Cognard  
Luni editrice

Un'opera complessa quella di A. Cognard, fondatore dell'Accademia Autonoma di Aikido, dalla lettura a tratti ostica e molto specialistica, che comun-

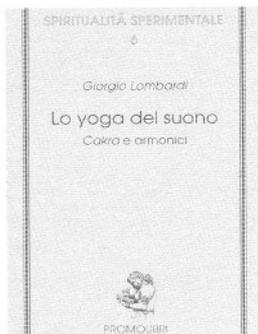
que segna un momento fondamentale nel suo percorso di ricerca nell'ambito dell'Aikido.

E' un viaggio nel corpo mediato da un'ottica suggestiva, un itinerario che nella decodifica del movimento Aiki è in grado di affacciarsi dentro, nella parte più intima della propria coscienza, in un interscambio reciproco dove il sé fruisce dell'azione esterna per evolvere ed il corpo supportato da una nuova prospettiva interna matura in armoniose gestualità.

Una vivisezione dell'Aikido con le sue implicazioni, le sue ripercussioni dentro e fuori dell'anima, un'introspezione coraggiosa e seriamente impostata che sicuramente lascia poco spazio ad una critica gratuita; un'opera multiesperienziale che partendo da Oriente, quindi la Teoria energetica, lo shiatsu, l'agopuntura, approda ad Occidente, nel teatro, nel movimento creativo, nella psicoterapia. In questa sua ricerca molto personale, Cognard crea consapevolmente il proprio limite, per quanto supportato da decenni di esperienza sul campo e con un appello accorato invita tutti affinché, coscienti e liberi nei propri limiti, si confrontino realmente per crescere nell'Aikido.

Nino Laterza

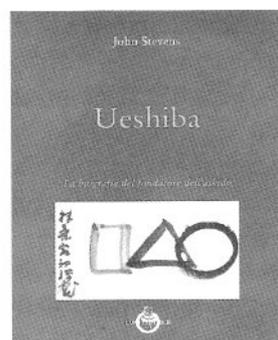
GIORGIO LOMBARDI  
*Lo Yoga del suono*  
Promolibri



Teoria e pratica di un argomento poco trattato prima d'ora in Italia: il canto degli armonici - tecnica universale usata per il benessere psicofisico, l'arte, la

meditazione e la preghiera - associato allo yoga. Con questo approccio si migliora la coscienza e l'azione sui diversi centri energetici (cakra) attraverso il suono della voce. E' un'occasione per far incontrare aspetti culturali tanto diversi nel tempo e nello spazio allo scopo di ricavare un nuovo impulso al progresso di ciascun ricercatore di sé.

“UESHIBA, LA BIOGRAFIA  
DEL FONDATORE DELL'AIKIDO”  
di J. Stevens  
Ed. Luni



Finalmente un libro non-tecnico! Dopo tanti manuali aikidoistici questo testo colma un vuoto essenziale alla piena comprensione dell'Arte che pratichiamo. Seguendo il titolo dell'opera, l'autore traccia in maniera magistrale gli aspetti salienti della vita del Maestro approfondendo, nella prima parte, aspetti spesso poco noti e a volte intriganti della sua biografia.

La seconda parte (il maestro di Arti marziali) tratta degli studi marziali del fondatore e analizza il carattere delle persone che influenzarono la sua vita, mentre la terza (il messaggio) descrive gli alti ideali del Fondatore, la missione che egli affidava alla sua Arte e gli intrecci con le sue credenze religiose ed esperienze mistiche personali. Inoltre il libro è riccamente corredato di numerose foto (note e meno note) di Morihei. Insomma, un libro imperdibile per un cultore dell'Aikido.

F. Ruta

# Memory

Quando un amico se ne va, non dimentici mai di lasciarci le sue cose più preziose. I ricordi che ci legano a Fulvio, il suo esempio, il suo valore, sapranno tenere sempre vivo in noi quello che il destino ha voluto portarci via.

Ma è difficile a volte, di fronte a certi fatti, continuare a dare importanza a quello che si fa, e ogni parola detta suona di troppo, ci sembra solo inutile.

Però noi possiamo solo continuare. E allora, il nostro praticare Aikido sarà, d'ora in poi, anche per Fulvio perché il suo Aikido fatto di disponibilità, di passione, di generosità possa trovare in noi sinceri continuatori.

Fulvio è stato un grande protagonista dell'Aikido. E' stato maestro, responsabile di dojo, Consigliere Nazionale dell'Associazione, Uke fra i preferiti del maestro Fujimoto.

Ha rappresentato l'Aikikai in Russia, in Sud Africa, in molti paesi dell'Europa dell'Est. Ha portato l'Aikido in tutto il mondo.

Ma soprattutto, Fulvio è il nostro insostituibile amico.

Ciao Fulvio da tutti noi.

*Francesco Verona*

Hanno partecipato alla realizzazione di questo numero (in ordine alfabetico):

Michele Acanfora

Gianna Alice

Angelo Armano

Rino Bonanno

Chiara Bottelli

Emanuele Covino

Silvano D'Antonio

Sandra Di Sebastiano

Paolo Gissi

Giovanni Granone

Nino Laterza

Giorgio Lombardi

Eugenio Ragone

Fabrizio Ruta

Marco Strambi

Rossana Tursi

Antonella Valoroso

Cesare Ventola

Domenico Zucco

## Anticipazioni (Aprile 98):

Aikido e teatro di F. D'Agata - I Magici disegni di D. Zucco - Intervista esclusiva per Aikido al Maestro Ikeda (Direttore Didattico della Svizzera) - Intervista esclusiva per Aikido al Maestro Oashi (Fondatore della scuola di Ohashiatsu)

## COME RICEVERE "AIKIDO" DIRETTAMENTE A CASA VOSTRA

Recapito personalizzato

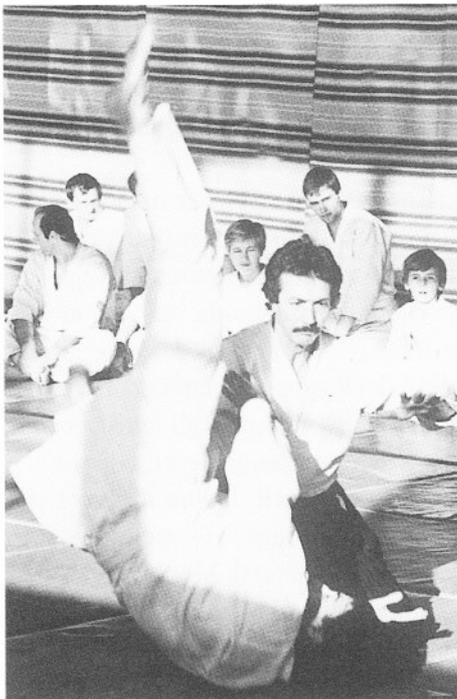
*(Iscritti Aikikai d'Italia)*

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.



*Per partecipare alle varie rubriche della rivista Aikido potete inviare articoli (su dischetto e via e-mail), disegni e, soprattutto, foto dei vostri Dojo, dei maestri o di esecuzioni di tecniche, ma anche foto sulla cultura tradizionale e non del Giappone.*

*Il materiale va spedito a:*

**Rossana Tursi**

**Via M. Mitolo, 23 (sc. B)**

**70124 Bari**

**E-mail: tursi@cimedoc.uniba.it**

# 合気道



Koshinage