

# AIKIDO

Associazione  
di Cultura tradizionale  
Giapponese

Aikikai  
Ente  
Morale

Anno XXX  
Aprile 1999  
Periodico annuale

1





1883	12 Dicembre	Ueshiba Morihei nasce a Tanabe, nella prefettura di Wakayama
1900		Ueshiba Morihei inizia lo studio delle arti marziali, che si protrarrà fino al 1920, attingendo a numerose fonti
1919		Primo incontro con Onisaburo Deguchi, capo carismatico della setta Omoto, cui rimane legato.
1920	27 Giugno	Nasce ad Ayabe Kisshomaru Ueshiba, che diventerà Doshu alla morte del Fondatore
1927		Il Fondatore si trasferisce a Tokyo con la famiglia ed inizia l'insegnamento della Via dell'Aiki a Shiba Shirogane.
1931		Inizia l'attività del dojo Kobukan a Wakamatusu-cho, Shinjuku; diventerà poi l'Hombu Dojo
1940		La Fondazione Kobukai viene ufficialmente riconosciuta dal governo giapponese
1940		Inizia l'allestimento di un luogo all'aperto per la pratica ad Iwama-Machi, nella prefettura di Ibaraki
1942		Viene ufficialmente adottato il nome Aikido. Kisshomaru Ueshiba diviene presidente della Fondazione Kobukai
1943		Viene terminata la costruzione del Tempio dell'Aiki a Iwama-Machi
1947		Riorganizzazione del Kobukai, che diventa Fondazione Aikikai
1948		Kisshomaru Ueshiba diventa Direttore Generale della Fondazione Hombu Dojo. In questo anno vengono gettate le basi per il futuro sviluppo dell'Aikido
1951		Nasce a Tokyo Moriteru Ueshiba.
1959		Viene pubblicato il primo numero di "The Aikido".
1960		Il Fondatore riceve l'onoreficenza Shiju Hoshō
1967		Viene inaugurato il nuovo Hombu Dojo; in occasione dell'inaugurazione il Fondatore tiene la sua ultima dimostrazione in pubblico. La città di Tokyo riconosce ufficialmente l'insegnamento dell'Aikido
1969	26 Aprile	Il Fondatore muore, all'età di 86 anni. Gli viene conferita l'onoreficenza postuma dello Zuihoshō.
1969		All'età di 48 anni, Kisshomaru Ueshiba diviene il Doshu.
1974		Vengono gettate le basi per per la International Aikido Federation, di cui il Doshu viene nominato Presidente a vita.
1975		In occasione di un lungo viaggio all'estero del Doshu per organizzare la nascente IAF, appare per la prima volta in pubblico a Roma, all'età di 24 anni, Moriteru Ueshiba, futuro Doshu.
1976		Il primo congresso della IAF si tiene a Tokyo, con la partecipazione di oltre 400 delegati da 29 nazioni.
1979	9 Giugno	In occasione del 10° anniversario della morte di O-Sensei, durante il 17° Embukai Nazionale di Aikido, per la prima volta Waka Sensei Moriteru Ueshiba dimostra la sua tecnica.
1981		Celebrazione del 50° anniversario dall'inaugurazione dell'Hombu Dojo.
1982	Novembre	Primo viaggio ufficiale in Europa di Waka Sensei. Si reca a Roma dove tiene un raduno presso il Dojo Centrale, ed a Mantova.
1991		Vengono celebrati il 50° anniversario della fondazione dell'Aikikai ed il 60° dalla fondazione dell'Hombu Dojo.
1999	4 Gennaio	Scompare Kisshomaru Ueshiba, dopo 30 anni alla guida dell'Aikikai.
1999	18 Gennaio	All'età di 48 anni, dopo 24 anni dalla sua prima apparizione in pubblico, Moriteru Ueshiba diviene il Doshu.

**Direttore Responsabile**

Dario Abrescia

**Redazione**

Fabrizio Ruta, Rossana Tursi

**Supervisione**

Consiglio Aikikai e Direzione didattica

**ORGANIGRAMMA AIKIKAI D'ITALIA**

Presidente

Francesco Verona

**Consiglio direttivo**

Cocco Piergiorgio, Fernando D'Agata, Giovanni Granone,

Fabio Mongardini, Fabrizio Ruta, Franco Zoppi

**Direttore didattico**

H. Tada Sensei

**Vicedirettori didattici**

H. Hosokawa Sensei, Y. Fujimoto Sensei

**Membro della direzione didattica**

G. Veneri Sensei

**Revisori dei conti**

Maurizio Toscano (presidente),

Antonio Salvati, Giovanni Rusciano

**Grafica e Impaginazione**

Cesare Ventola

Aikido ISSN/0392-5633

Anno XXX N°1 - Aprile 1999

Autorizzazione Tribunale di Roma

N°14332 del 29/01/1972

**Redazione**

Rivista Aikido c/o Shin-Bu dojo Bari

Via G. Petroni trav. 39 N°5 - 70100 Bari

e-mail: rivista@aikikai.it

**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**

# AIKIDO

Periodico annuale  
dell'Associazione  
di Cultura Tradizionale Giapponese  
Anno XXX  
Aprile 1999

1

## SOMMARIO

**Editoriale**

Tutto cambia, nulla muore 3

**Gli insegnamenti di Morihei Ueshiba** 4**Tradizione Giapponese**

Il mondo degli inferi 8

Appuntamento alle terme 14

La festa dei ciliegi fioriti 18

Onomatopoe giapponesi 20

**Aikido: la pratica**

Ushiro Ukemi: disegni di D. Zucco 26

La ginnastica per bambini 29

Riflessioni sul Kinorenma da altre culture 32

**Medicina naturale**

Intervista a M° Ohashi 38

Tra Aikido e Feldenkrais 42

Kinesiologia applicata 44

**Coordinate Variabili**

Mio nonno, Morihei Ueshiba 46

Il mistero di Morihei Ueshiba 47

Biografia di Takeda 48

Biografia di Deguchi 49

Aikido e teatro 50

Katsugen Undo 52

Tra tradizione e new age 54

Lo stage del M° Tada a Roma nel novembre 1998 56

Manga, Shojo Manga (e forse Dylan Dog) 58

Poetesse 58

Il cavaliere bianco e nero 59

www.aikikai.it. 60

**Recensioni** 62**Notizie varie** Organigramma Aikikai 64

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.



*O Sensei e il figlio parlano del futuro dell'aikido nel mondo.*

*Pagina a fronte:  
il Fondatore con il nipote Moriteru.*

**Ormai è una notizia nota a tutti: il mondo dell'Aikido ha perso il Doshu Kisshomaru Ueshiba che ha "lasciato la terra" il 4 gennaio proprio nell'anno dell'anniversario del trentennale della scomparsa di O Sensei. Vogliamo così ricordare in queste prime righe questa triste notizia e contemporaneamente augurare buon lavoro al nuovo Doshu, Moriteru Ueshiba, nipote del Fondatore, che prende nelle sue mani la responsabilità di guidare l'Aikido e l'Aikikai nel terzo millennio.**



*Kisshomaru Ueshiba, qui raffigurato con la sua signora, è stato decorato dal governo giapponese, il 12 maggio 1995 presso il palazzo imperiale, con il Collare con raggi d'Oro dell'Ordine del Sacro Tesoro. Nella motivazione si ricordava l'incessante opera di divulgazione dell'aikido svolta dal Doshu fin dalla morte del Fondatore, che ha iniziato alla pratica dell'aikido oltre 1.300.000 persone in 56 nazioni. Nell'accettare l'onorificenza, il Doshu si era così espresso: "Sono profondamente commosso e pieno di gratitudine nel ricevere questa medaglia. Sento che non la sto accettando per me, ma per l'aikido. Voglio esprimere la mia riconoscenza al Fondatore che ha preparato la strada per noi con la sua creazione dell'aikido, e voglio anche ringraziare tutti coloro che sono legati all'aikido".*

# EDITORIALE

## Tutto cambia, nulla muore

Ormai vi sarete accorti che l'Aikikai ha iniziato una nuova fase editoriale modificando il numero ed il tipo di riviste pubblicate.

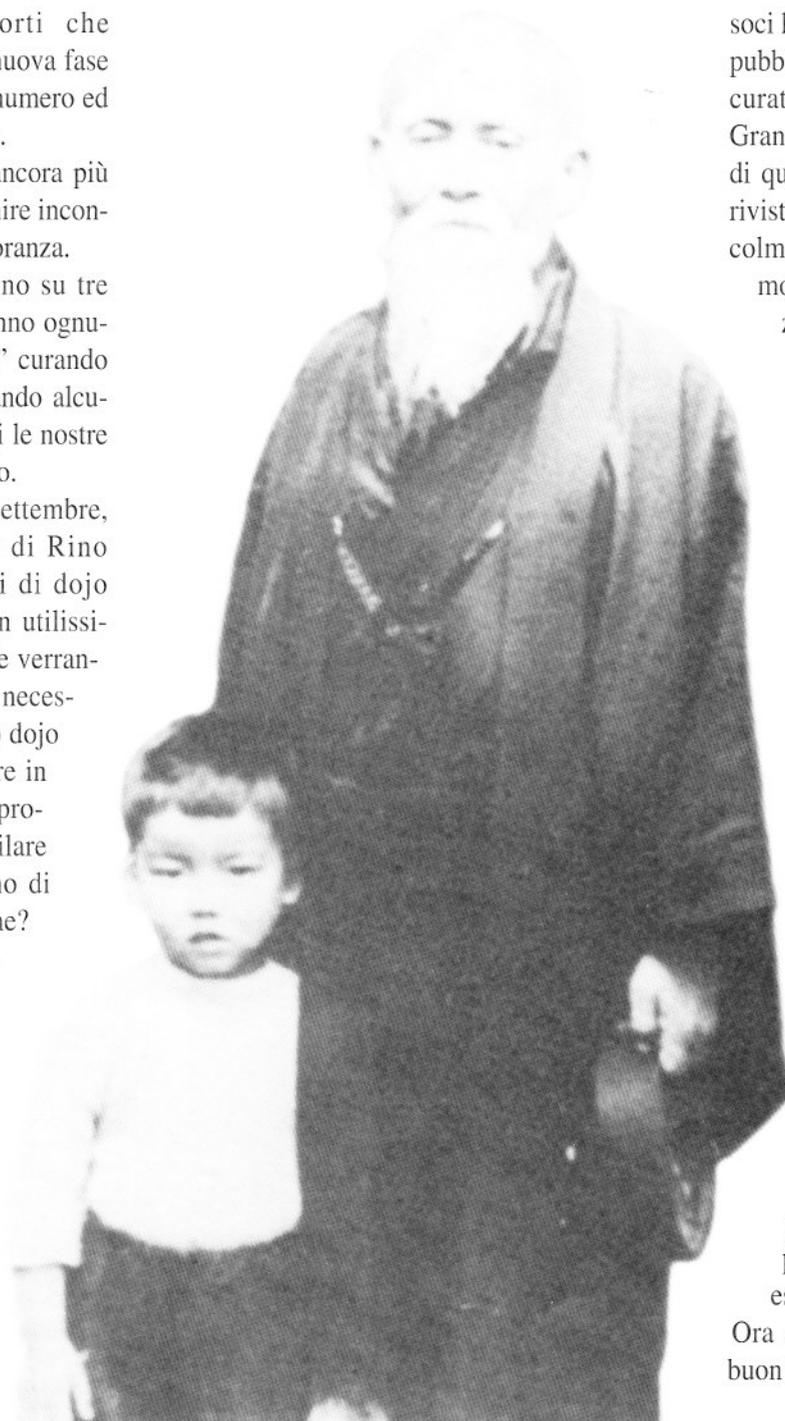
Speriamo così di essere ancora più vicini a tutti i soci e di venire incontro ai bisogni della maggioranza.

Abbiamo diviso l'impegno su tre redazioni che si occuperanno ognuna di un diverso "settore" curando differenti bisogni e colmando alcune lacune che fino ad oggi le nostre pubblicazioni presentavano.

Ogni anno nel mese di settembre, dal gruppo napoletano di Rino Bonanno, i responsabili di dojo avranno a disposizione un utilissimo "aikinforma" sul quale verranno inserite tutte le notizie necessarie per gestire il proprio dojo ed evitare errori. Cosa fare in caso di infortunio ad un proprio allievo? Come compilare correttamente il bollettino di c/c e la domanda di esame?

Dove e quando si tengono gli stage della direzione didattica e degli insegnanti italiani? Cosa ha deciso l'assemblea dei soci nell'ultimo incontro? Queste sono alcune delle domande che troveranno risposta su aikinforma.

A dicembre tutti i



soci hanno ricevuto e riceveranno la pubblicazione "quaderni di Aikido" curata dall'immane Giovanni Granone che da Genova si occupa di questa neonata creatura che è la rivista dell'aikido e dell'Aikikai che colma il vuoto di Aikido parlando

molto di più della nostra associazione, dei nostri raduni e delle nostre attività. Sarà anche un laboratorio aperto dove discutere, criticare fare proposte e cercare risposte ai molti quesiti che possono nascere allenandosi sui nostri tatami.

Infine ad aprile continuerà ad uscire "Aikido" con la stessa struttura e lo stesso formato che già conoscete. Unica variazione di rilievo: non troverete più l'inserito aiki view, eliminato perché giustamente incorporato in Aikinforma. In cambio la nostra "rivista ammiraglia" si arricchisce di ben 16 pagine.

Aspettiamo ora i vostri commenti su questa nuova avventura editoriale per poter venire incontro sempre di più e sempre meglio alle esigenze di tutti i soci.

Ora auguro a tutti buona lettura e buon keiko.

*Fabrizio Ruta*

# Gli Insegn Morihei e Kissh

## **Il Take del Takemusu<sup>1</sup> è tutt'uno con l'Universo**

Ci sono molte tecniche, ma tutte dovrebbero essere in armonia con i principi dell'Universo. Ogni tecnica che non sia all'unisono con la verità universale si rivolge contro, fino a distruggere il corpo di chi la adotta. Questo perché esistono tecniche marziali che non possono essere legate all'Universo e che, quindi, non sono il Take del TakeMusu.

## **Il primo passo verso il Takemusu è il grido di guerra**

Il primo passo per stabilire un legame con il Take è di lasciare uscire un coraggioso grido. L'eco dei Cinque Corpi<sup>2</sup> è rilasciato all'Universo attraverso la forza della Lancia. La manifestazione di questo eco dei Cinque Corpi è, in effetti, l'atto della creazione conosciuto come Musu. Questi sono gli elementi basilici di ogni cosa, e [allo stesso tempo] il livello supremo. Gli elementi basilici sono quelli che controllano l'infinita manifestazione del Take in questo mondo. Si deve notare, ovviamente, che gli echi rilasciati dai Cinque Corpi devono essere in armonia con quelli dell'Universo.

## **Armonizzare le Vibrazioni dei Cinque Corpi e dell'Universo**

L'unificazione spirituale della mente e del corpo è la base dalla quale deve scaturire la vibrazione dei Cinque Corpi.



Questa vibrazione entra in armonia con l'eco dell'Universo, e interagisce con esso. La ragione di ciò è che questo eco danza fin nell'alto dei cieli fino a risuonare in armonia con l'eco dell'Universo. Quando questo accade, le vibrazioni dei Cinque Corpi devono incontrare con forza l'Eco dell'Universo. Le più fini di queste vibrazioni costituiscono l'origine del Take (Il Marziale).

## **Calore, Luce e Forza accompagnano l'Eco dei Cinque Corpi**

Quando le vibrazioni dei Cinque Corpi si uniscono con quelle dell'Universo, Calore, Luce e Forza vengono generati ed interconnessi. Attraverso le più piccole differenze tra le vibrazioni, si possono padroneggiare le Misteriose Energie del Ki per creare Ki, Vita e Fratellanza. Questo quando ci si unisce con il Take (Marziale) che è all'origine di tutte le tecniche. Questo è, inoltre, l'obiettivo del lavoro dell'Universo. La missione dell'Aiki è di facilitare la nascita del Take (Marziale) in accordo con la logica dell'Universo.

*Traduzione di Paolo Bottoni*

<sup>1</sup>Take-Musu si può tradurre letteralmente come "Creare il Marziale", ed è un termine usato dal Fondatore per descrivere l'infinito potenziale creativo dell'Aikido. Viene di frequente combinato nell'espressione Take-Musu-Aiki o "Infinita Creazione Marziale dell'Aiki"

<sup>2</sup>I Cinque Corpi si riferiscono alle 5 parti anatomiche del corpo umano: Testa, Collo, Torso, Braccia e Gambe.

# amenti di omaru Ueshiba

## UNA RIUNIONE DI TENGU

di Kisshomaru Ueshiba

L'Aikido, che noi utilizziamo come mezzo di pratica, sta diventando in maniera spontanea sempre più popolare. Numerose persone fanno notare la singolarità di una organizzazione di Arti Marziali sviluppatasi ed ingrandita senza avere alcuna forma di competizione.

Se le competizioni ci fossero i campioni diverrebbero, in molti sensi, le figure preminenti in seno all'organizzazione. E' relativamente facile sviluppare una organizzazione attorno a questo concetto di individui che si allenano per diventare campioni, mentre l'organizzazione provvede a supportare l'individuo. Nel caso ci fossero lamentele per coloro che non hanno raggiunto la vetta, sarebbe facile respingere ogni obiezione osservando che questo dipende esclusivamente dalla debolezza di quelle persone.

L'Aikido, invece, non ha competizioni. Questa mancanza fa sì che si sentano dire ai praticanti cose di questo genere: "Lui sta al di sopra di me" oppure

"Questi ragazzi stanno sotto di me" o ancora "Questo ragazzo sarà anche forte, ma non è alla mia altezza come personalità". Sarei tentato di dire che la nostra organizzazione Aikikai sia una assemblea di Tengu umanizzati.<sup>1</sup>

La vera unicità del concetto di Arte Marziale senza competizione, intuito dal Fondatore, soltanto recentemente ha cominciato ad essere compreso; anche se non sembrerebbe molto a giudicare dallo stato attuale delle Arti Marziali, che enfatizzano la competizione e che si focalizzano nel cercare di issare la bandiera del proprio paese al di sopra delle altre in ogni gara internazionale. Il Fondatore aveva percepito questa peculiarità, ma la aveva espressa attraverso termini dello Shinto e del Bhuddismo che non erano, per la verità, capiti facilmente da molte persone. Io non voglio pretendere di capire tutto del pensiero del Fondatore, ma mi è capitato recentemente di pensare a come sarebbe bello avere un mondo senza competizione. E continuo a lavorare per poterlo dimostrare agli altri in

forma maggiormente comprensibile. D'altra parte, sono certo che ci siano certe persone che non apprezzano una Arte Marziale senza alcun mezzo obiettivo di testare la forza di ognuno. La sola cosa che posso dire di queste persone è che la loro comprensione dell'animo umano è ancora veramente limitata. Parlando di un mondo senza competizione, non ci riferiamo soltanto alla pratica nel Dojo, ma sfidiamo ognuno a mettere in pratica questa filosofia, allo stesso modo, nel mondo esterno.

Una volta chiarito questo aspetto, la componente spirituale dell'Aikido assume una grande importanza. Senza di essa, dubito che l'Aikido avrebbe potuto diffondersi così largamente come ha fatto. Ed è questo singolare elemento spirituale che serve come legame, e che permette il radunarsi e lo stare assieme dei Tengu.

<sup>1</sup>I Tengu sono mitici folletti dal lungo naso che anticamente si credeva vivessero tra le montagne del Giappone. La parola Tengu è ancora usata nel giapponese per indicare persone vanagloriose o presuntuose.





---

# Tradizione giapponese

---

**Arte**

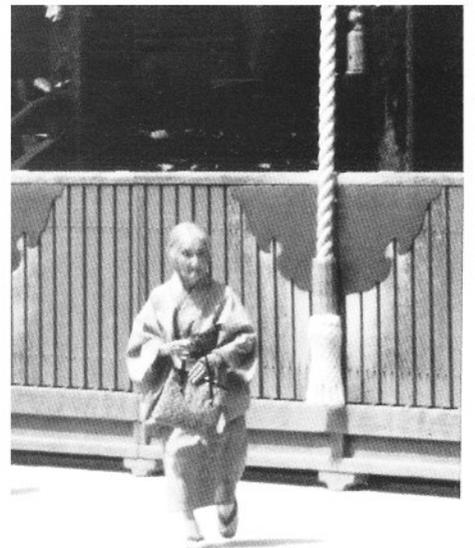
**Costume**

**Cultura**

**Filosofia**

**Lingua**

**Storia**



# Il mondo degli inferi

Nella mitologia e nella favolistica giapponese

di Giovanni Granone

E' opinione comune che la più antica composizione letteraria dell'uomo sia la fiaba e che tale forma di letteratura sia stata trasmessa oralmente nel corso dei millenni dalla più remota antichità per arrivare ai giorni nostri, in molti casi praticamente inalterata, se non altro nella sua struttura di base. Tale struttura è stata, più tardi, l'ossatura sulla quale furono costruiti i grandi miti dell'antichità che riecheggiavano i sentimenti e le credenze religiose dei popoli loro creatori.

Nella mitologia ufficiale giapponese raccolta nel Kojiki e nel Nihon Shoki, gli elementi della costruzione così ottenuta, non solo sono bene evidenziati ma storicamente documentati in quanto raccolti ed ordinati, per ordine dell'Imperatore Temmu, da un personaggio di corte di nome Yasumaro. Costui portò a termine l'opera, la prima scritta in lingua giapponese, nel 712 d.C., con l'aiuto di tale Hieda no Are, probabilmente una donna, dalla memoria prodigiosa, attingendo ai "Norito" delle grandi famiglie, alle loro memorie storico/mitiche, ed alle fonti più disparate, scrivendo sotto dettatura di Hieda no Are, tutto ciò che costei o costui conosceva in proposito.

Dunque, la mitologia giapponese, come quella greca, quella indiana e tutte le altre indistintamente, non è un nucleo unitario ed univoco bensì una raccolta di storie disparate, di tradizioni familiari, di credenze locali e così via ed il quadro che ne scaturisce è qualcosa di veramente affascinante.



All'interno di queste nascenti mitologie, non poteva mancare un concetto fondamentale quale quello del "mondo degli inferi" o "al di là", tipico della fiaba dove compare con grande frequenza; e qui non parlo di fiabe appartenenti ad una determinata cultura ma a tutto il filone fiabesco in generale, da quello africano, australiano ed oceanico, a quello del nostro continente. Sempre nella fiaba vi è un luogo lontano e misterioso da raggiungere per una qualche valida motivazione, un luogo pieno d'insidie, dal quale è difficile o lungamente impedito tornare. Questo luogo, adombrato da abbellimenti o da nomi poetici, è il mondo dei morti.

Qualsiasi possa essere il tipo d'impresa descritta nella fiaba, il combattimento con i demoni del luogo od altre gesta eroiche, il viaggio alla ricerca di un tesoro o di una fanciulla rapita, eccetera, essa è la trasposizione rivisitata e depurata, forse volutamente velata, di un viaggio iniziatico agli inferi da parte dell'adolescente che si accinge a trasformarsi in uomo, immaginato come l'eroe. Talvolta non vi sono abbellimenti, il viaggio è descritto senza alcun filtraggio ed il suo scopo è dichiarato chiaramente, come nel mito greco d'Orfeo ed in quello analogo di Izanagi.

Delle molte analogie riscontrabili fra il mito nipponico ed i suoi corrispondenti delle altre parti del mondo, nonché del significato che esso assume espressamente o in maniera mediata, non sarebbe possibile trattare esaurientemente in un

breve articolo sull'argomento e si uscirebbe troppo dal tema che qui ci si propone di illustrare. Per ora, dunque, a questo tema sarà necessario che mi attenga.

Premetto che la classificazione degli elementi essenziali del mito, operata da Vladimir Propp, è molto più ampia di quella che utilizzerò in questo articolo, ciò non di meno credo possa essere sufficiente per rendere l'idea che intendo illustrare.

Il più chiaro ed anche il primo esempio di discesa agli inferi che s'incontra nel Kojiki, è il citato episodio che coinvolge il dio Izanagi.

Izanami, sorella e sposa di Izanagi, progenitrice di una schiera di divinità, e di isole del Giappone, si ammala e muore per le ustioni riportate dando alla luce il dio del fuoco.

Già in questa prima breve esposizione dello stato antecedente la vera e propria "discesa agli inferi", possiamo ravvisare alcuni elementi ricorrenti che troveremo negli altri episodi analoghi: 1) lo stato iniziale, precedente la crisi che determina il successivo svolgimento del mito ma anche: 2) il momento critico e la motivazione che rende il viaggio necessario.

Trascuriamo l'episodio importante in sé ma non pertinente la nostra narrazione, dell'uccisione del dio del fuoco da parte di Izanagi e la nascita di ulteriori divinità dal sangue sgocciolante dalla spada, e passiamo alla "discesa" di Izanagi nel mondo dei morti. Il desiderio di rivedere

la sposa troppo presto sottrattagli dalla morte, induce Izanagi a cercarla negli inferi (yomi).

Yomi sembra indicare una direzione verso la notte. Nel commento del Merega alla propria traduzione del Kojiki, così egli si esprime: "...l'entrata è in Izumo; l'entrata è stretta, si può bloccare con una roccia, poi vi è una discesa pianeggiante; poi un labirinto di strade...; vi è un focolare; chi mangia al paese dei morti non torna più sulla terra; vi è una prateria, un palazzo, vi sono dei topi, dei millepiedi velenosi, delle vipere; vi sono i cinque dei del tuono, le furie..."

Possiamo aggiungere un ulteriore elemento all'elenco che abbiamo iniziato a numerare: 3) il viaggio vero e proprio.

Izanami gli viene incontro aprendo la porta del palazzo infernale; egli le chiede immediatamente di tornare sulla terra perché quello che hanno cominciato a fare non è finito e deve essere portato a termine ma lei gli risponde che purtroppo non può più farlo, avendo mangiato del cibo cotto in quel luogo, tuttavia, riconoscente per la venuta del marito alla sua ricerca, ne parlerà con le divinità infernali. Lui, però non dovrà tentare di guardarla in questo frattempo.

Izanami rientrata nel palazzo, tarda a tornare da lui e l'impazienza lo spinge ad accendere a mo' di fiaccola uno dei denti del pettine che porta nei capelli, disubbidendo all'ordine ricevuto, entra nel palazzo e guarda. La scena è tutt'altro che gradevole; vede la moglie ormai

in putrefazione ed un pullulare di vermi sul suo corpo. Izanagi fugge inorridito ed Izanami gli scatena alle calcagna le terribili donne infernali.

L'elemento che si deduce dal precedente paragrafo è: 4) la fuga precipitosa dal mondo degli inferi.

E' interessante notare che la reazione violenta di Izanami è motivata dall'accusa che gli grida dietro: "Tu mi hai fatto provare vergogna".

Izanagi, intanto, inseguito dalle furie, lancia dietro di sé il suo diadema nero che, trasformatosi in grappoli d'uva matura, arresta per un poco l'inseguimento. Poi è la volta del pettine, che trasformatosi in germogli di bambù interrompe l'inseguimento. Mangiata l'uva ed i germogli, l'inseguimento ricomincia con l'aiuto anche di altre divinità infernali. Izanagi correndo brandisce la spada all'indietro e finalmente, arrivato alla fine della sua corsa raccoglie tre pesche da un alberello che cresce subito fuori l'ingresso degli inferi e gettatele sugli inseguitori li mette in fuga; sbarra, infine, la porta con un masso. Egli benedice le pesche dando loro il potere di soccorrere da allora in poi gli esseri umani (una fiaba molto famosa in Giappone è quella di Momotaro (momo = pesca), un bambino prodigioso nato da una pesca, che combatte ogni sorta di demoni).

Abbiamo, dunque, un nuovo elemento: 5) gli oggetti magici utilizzati per facilitare la fuga. Personalmente ne aggiungerei un altro ancora: 6) la morale della favola o l'elemento culturale che ne scaturisce.

Concludo qui il racconto di questo mito anche se vi sono altri risvolti che al presente non interessano la trattazione.

Possiamo ora esaminare un altro episodio di "discesa agli inferi" descritto nel Kojiki, quello di Okuninushi, insidiato dai suoi ottanta fratelli a causa della principessa Yakami che preferisce lui agli altri. Ucciso dai fratelli e resuscitato per ben due volte dalle divinità invocate dalla madre, egli viene da lei consigliato di recarsi nel mondo degli inferi dove regna Susanoo il quale sicuramente gli saprà indicare una soluzione al problema.

Ed ecco gli elementi che compongono il racconto: 1) una situazione antecedente la crisi (il suo fascino sulla principessa Yakami); 2) lo stato di crisi per l'intervento di fratelli gelosi e la motivazione del viaggio. Come si vede gli elementi numerati non soltanto sono corrispondenti ma seguono il medesimo ordine. Naturalmente non sempre queste condizioni si presentano in modo altrettanto riconoscibile e preciso; uno o più elementi possono mancare, eccedere od apparire irriconoscibile ma in linea di principio l'ordine progressivo è rispettato.

Okuninushi raggiunge "l'augusta dimora" di Susanoo nel regno dei morti, ne esce la figlia di lui, Suseribime che alla sua vista subito se ne innamora e corre ad annunciarne la venuta al padre.

Susanoo non condivide l'entusiasmo della figliola, anzi, per un qualche motivo inespresso nel mito, lo riconosce immediatamente con un altro nome pro-

prio del dio, come "lo spaventevole uomo dei campi di giunco" e, chiamato dentro, lo fa dormire in un letto di serpenti velenosi, dai quali è salvato dalla giovane Susaribime che gli dà una sciarpa da agitare davanti ai serpenti durante la notte. Visto vano quel primo tentativo di sbarazzarsi di Okuninushi, Susanoo lo rinchiude in una stanza piena di millepiedi e di vespe ma, come la prima volta l'innamorata lo salva consegnandogli una sciarpa da agitare davanti agli insetti velenosi.

Ma Susanoo non demorde: scaglia una freccia in mezzo ai giunchi e, mandato Okuninushi a cercarla, accende la sterpaglia tutto attorno con l'intenzione di bruciarlo vivo. Questa volta è un topo che gli viene in aiuto permettendo all'eroe di nascondersi sotto terra finché il calore del fuoco non sia estinto e gli consegna anche la freccia da riportare al dio degli inferi. A Susanoo non resta che constatare l'inutilità dei propri sforzi per sbarazzarsi del giovane dio, allora lo fa entrare in un'altra stanza e gli ordina di spidocchiarlo. Durante questa operazione Susanoo si addormenta e Okuninushi ne approfitta per legare le sue lunghe chiome a tutte le travi della casa, prendere la "spada di vita", "l'arco e le frecce di vita" ed il "celestino liuto" e caricata sulle spalle la bella Suseribime e sbarrata la porta con un grande masso, se ne fugge. Così carico, però, fa sbattere inavvertitamente il liuto contro un albero e ne esce un suono talmente potente da scuotere la terra e, natural-

*Esemplari cilindri formi di Haniwa,  
rappresentanti ideali vittime  
in onore dei defunti.*

*Pagina seguente:  
la folla degli spettri in processione notturna.*



mente, da risvegliare Susanoo dal suo sonno.

Riconosciamo senza difficoltà gli elementi: 3) discesa agli inferi e 4) fuga dal mondo dei morti.

Il grande dio degli inferi, svegliato di soprassalto, fa crollare la casa a causa dei capelli legati alle travi, attardandosi poi per liberarsi da quegli intoppi e permettendo in tal modo ai fuggitivi di guadagnare l'uscita del mondo sotterraneo. Egli li insegue sino al lieve pendio che conduce all'esterno e, vista l'impossibilità di raggiungerli, suggerisce, gridando per farsi sentire, a Okuninushi, il modo di utilizzare gli oggetti magici carpitigli per mettere fine alle persecuzioni degli ottanta fratelli, prevalere elevandosi su di loro e trasformandosi nel sovrano del grande paese (il Giappone).

Abbiamo dunque al 5) gli oggetti magici ed al 6) un'acquisizione culturale, la conoscenza del modo di utilizzarli per i propri fini.

Sarebbe arduo, se non impossibile, sostenere l'uniformità del mito, pur multiforme nei particolari e nelle situazioni, da questi due soli esempi. Trovo interessante ed in un certo senso determinante esaminarne almeno altri due, apparentemente di diversa natura e, probabilmente appartenuti in origine ad un'altra cultura, poi confluita nel filone descritto nel Kojiki.

Intitolerei questo episodio, anch'esso narrato nel Kojiki, "Owori e l'amo smarrito in mare". Si tratta appunto di questo, ma andiamo per ordine: Oderi ed il fratello



minore Owori, per insistenza di questi, si scambiano i propri oggetti caratteristici. Oderi, infatti, come dice il Kojiki, aveva fortuna sul mare e prendeva pesci di ogni specie; consegna dunque, con una notevole riluttanza al fratello, il proprio amo. A sua volta Owori, fortunato sulle montagne dove cacciava ogni specie di animale, consegna il proprio strumento, non espressamente specificato ma, presumibilmente arco e frecce, al fratello. Possiamo far ricadere tali azioni sotto l'1) ossia, uno stato precritico.

Owori, però, non solo non ha fortuna sul mare ma finisce per perdere anche l'amo che poco dopo il fratello reclama. Lo sfortunato Owori, confessato il guaio, spezza la propria spada e costruisce cinquecento ami che offre al fratello ma questi li rifiuta in blocco: vuole proprio il suo e non accetta nemmeno mille ami nuovi di zecca offertigli in cambio. Quanto descritto nel paragrafo va ascritto al numero 2) ossia all'elemento critico che precede l'azione successiva e la sua motivazione.

Abbiamo in questo caso qualcosa di nuovo: l'aiutante magico, capace di condurre il nostro eroe agli inferi, ovvero in fondo al mare. Owori, infatti, seduto sulla spiaggia a disperarsi dell'irrecuperabilità dell'amo, è avvicinato dal dio Shihozichi che si offre di aiutarlo. Costruisce per lui una piccola imbarcazione di vimini intrecciati strettamente, vi fece salire Owori e lo istruì sul da farsi, spingendolo quindi in mare. In questo paragrafo, dunque, è rappresentato 3) il viaggio agli inferi

Tutto accadde come gli era stato predetto: vicino all'ingresso del palazzo del re del mare vi era un pozzo sormontato da un albero sui cui rami il nuovo arrivato sedette in attesa delle ancelle al servizio della figlia del dio del mare. Esse lo scorgono e ne danno notizia alla principessa che, uscita ad incontrarlo, ne rimane affascinata.

E' notevole che in quest'episodio Owori chieda dell'acqua alle ancelle che l'attengono al pozzo offrendogliela ed egli non

ne beva ma, staccato dal collo il gioiello che portava, se lo porti alla bocca per sputarlo nel recipiente dal quale avrebbe dovuto bere. Tutto questo ci riporta ad un preciso rituale iniziatico.

Il dio del mare, in questo caso, riconosciuto Owori per quello che era, si prodiga in gentilezze e gli concede in isposa la figlia ma, dopo tre anni di permanenza nel palazzo in fondo al mare, Owori si ricorda del suo stato precedente e ne ha nostalgia, racconta allo suocero la storia dell'amo perduto. Ancora una volta il dio del mare lo soccorre radunando tutti i pesci e scoprendo che uno di essi ha l'amo infilato in gola. Ancora gli sono impartite precise istruzioni per la restituzione dell'amo che da quel momento porterà solo calamità al fratello maggiore. Ad Owori vengono donati anche due gioielli magici che in caso di necessità agiranno contro il fratello maggiore, al suo comando. Un mostro marino scorta quindi Owori sino al mondo superno.



Ravvisiamo nel paragrafo appena concluso i punti 4), 5) e 6), abbastanza chiaramente espressi.

Passiamo ora ad un altro racconto, questa volta si tratta di una fiaba, avulsa dalla raccolta del Kojiki ma molto famosa in Giappone, la fiaba di Urashima Taro.

Urashima, nella fiaba, è un pescatore che, impietosito per il rude trattamento subito da una tartaruga da parte di un gruppo di ragazzi, compera l'animale e lo libera in mare. Qualche tempo dopo, mentre sta pescando, la tartaruga si avvicina alla sua imbarcazione e si offre, come ricompensa per la buona azione, di condurlo, sul suo dorso, nel palazzo del re del mare. Urashima accetta e la tartaruga si immerge guadagnando il fondo e giungendo ben presto alla soglia del palazzo.

In questo paragrafo ci troviamo davanti ai primi tre elementi fondamentali:

1) lo stato precritico, 2) al momento di crisi e 3) discesa in fondo al mare con l'aiuto della tartaruga.

Urashima viene accolto benevolmente dal re del mare e dalla splendida principessa, sua figlia, di cui s'innamora al primo sguardo.

Dimentico di tutto, egli s'intrattiene a lungo in quel posto ma viene anche per lui, come già per gli altri eroi di cui ho parlato precedentemente, il desiderio di ritornare al mondo di sopra. Il re del mare non si oppone e la principessa sua figlia, regala ad Urashima uno scrigno che però lui non dovrà mai aprire.

Abbiamo:

4) la fuga dagli inferi e 5) l'oggetto che riporta dal mondo dei morti.

Con l'aiuto della tartaruga, raggiunge la spiaggia del suo villaggio ma non trova più nessuna delle persone che aveva conosciuto, né genitori, né amici: sono tutti morti da anni e tutto è cambiato da quando era partito.

Angosciato da questa scoperta, Urashima sulla spiaggia antistante il villaggio, apre il cofanetto donatogli dalle divinità inferie ed improvvisamen-

te anche lui, si ritrova vecchio e canuto. Come negli esempi più illustri sopra riportati, ci troviamo di fronte agli stessi elementi che ho numerato da 1) a 6), e nel medesimo ordine.

Nel caso di Urashima Taro l'elemento culturale 6), non è altro che una morale, identica a quella che compare nel mito mesopotamico di Gilgamesh, egli pure reduce da un viaggio in fondo al mare.

Ho premesso che non mi è possibile soffermarmi su una trattazione comparata di miti e fiabe delle altre parti del mondo, non perché sia priva di interesse ma per lo spazio che occuperebbe sulla rivista.

Non vado dunque oltre in quest'analisi ma in chiusura è doveroso almeno, ribadire la constatazione dell'uniformità sostanziale dei miti, che suggerisce infiniti interrogativi sulla trasmissione capillare della cultura primitiva e che ci sprona a cercare qualche risposta.

# Appuntamento alle Terme

## Purificazione per il corpo e per lo spirito

di Chiara Bottelli

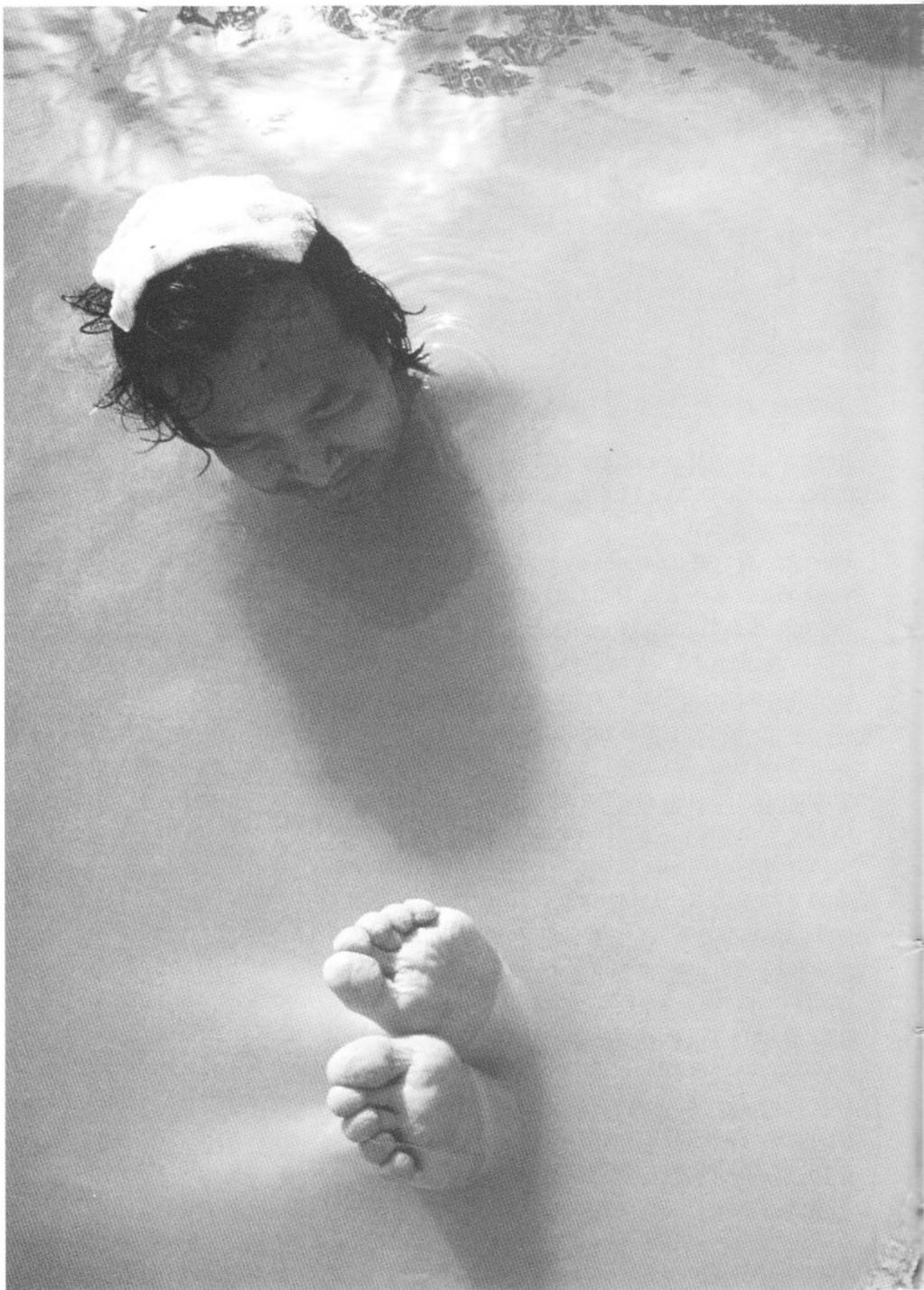
*Nessun Paese al mondo può vantare di aver sviluppato e conservato fino ad oggi una cultura così sofisticata associata al bagno come il Giappone.*

Mentre in Occidente la diffusione del Cristianesimo ha provocato la fine della cultura del bagno propria degli antichi, in Giappone il piacere di lavarsi e godere del contatto e del calore dell'acqua è da sempre associato all'idea di pace spirituale.

Il bagno conserva anche un elemento religioso: secondo le credenze dello Shinto, l'antica religione giapponese, le impurità come morte e malattia venivano esorcizzate ritualmente con l'acqua. Tramite la pulizia del corpo si raggiunge la purificazione dello spirito.

### Un lusso quotidiano

Il concetto di bagno in Giappone è stato sempre collegato più all'idea di purezza che di pulizia, ci racconta Sasaki Masaharu, gestore di un bagno termale nel cuore di Tokyo da tre generazioni. Infatti la pulizia del corpo avviene fuori dalla vasca, solo con il corpo pulito si può accedere alla vasca rilassante per lo spirito. Ci siamo fatti descrivere il corretto rituale, fonte di perpetua perplessità da parte dei visitatori stranieri abituati a lavarsi dentro la vasca. In Giappone, dove ci si lava e risciacqua prima di entrare nella vasca, è normale che diverse persone usino la stessa acqua del bagno. Il rituale del bagno si svolge dunque in due fasi successive: prima bisogna lavarsi seduti davanti a un basso rubinetto e versandosi acqua da un catino dopo essersi insaponati e accuratamente risciacquati, farsi lo shampo e sciacquarsi ancora completamente. Solo



*Le foto di quest'articolo sono state riprodotte  
"Un giorno nella vita del Giappone".  
Edizioni RCS.*

*Una utile guida in inglese su tutte  
le stazioni termali del Giappone:  
Anne Hotta e Yoko Ishiguro,  
"A Guide to Japanese Hot Springs",  
Kodansha Intl, Yen 2000,-*



allora ci si potrà immergere semplicemente nella vasca calda e godersi l'effetto rilassante. La vasca viene usata da tutti, è quindi d'obbligo entrarci puliti sia per il bagno di casa che per il bagno pubblico o termale.

#### **Momento di Socializzazione**

Il primo bagno pubblico moderno fu costruito nel 1590 e fu subito copiato da imprenditori del tempo in tutto il paese. Cibo, giochi, conversazione o piaceri sessuali entrarono subito a fare parte della scena, che rimaneva comunque un luogo di incontri sociali e scambi di novità e pettegolezzi. Ancora oggi tutti i bagni seguono la stessa struttura: all'ingresso ci si tolgono le scarpe e si entra rispettivamente nella parte maschile o femminile attraverso tendine o porta scorrevole. Qui si paga al gestore una cifra che varia a seconda dei servizi offerti. Ci si spoglia in una stanza guardaroba quindi si passa nella zona per la pulizia prima di raggiungere le vasche.

Anticamente creati come servizio pubblico quando le case non erano ancora dotate di bagno, erano un luogo per incontrarsi, per raccontarsi pettegolezzi e curiosità far scorrere via con l'acqua preoccupazioni e problemi.

La stessa cosa vale ancora oggi e, nonostante ognuno abbia un bagno in casa, ci si ritrova al bagno pubblico in una atmosfera egualitaria per passare un po' di tempo e chiacchierare coi vicini: il bagno è un momento di socializzazione sacro e diffusissimo anche fra i più giovani. E se

i bagni possono sfruttare le qualità delle acque termali al piacere si aggiunge l'effetto salutare.

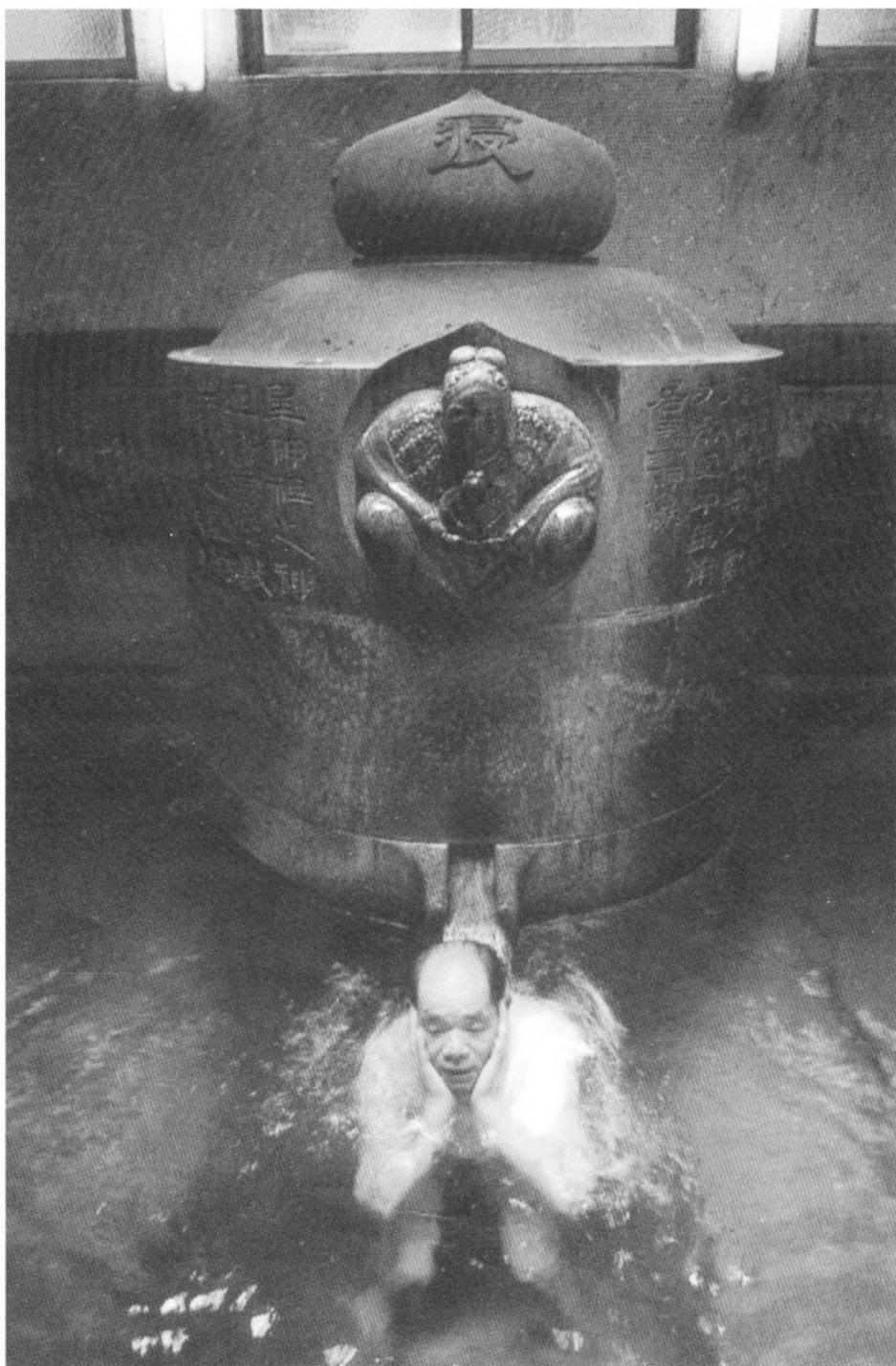
I bagni pubblici, *sento*, o i bagni termali, *onsen*, sono facilmente identificabili dai loro stretti e alti camini metallici per il vapore e riconoscibile presso ogni ingresso è il logo con tre fiammelle che salgono da un laghetto.

### **Luoghi sperduti e spettacolari**

Non è difficile capire come possa essersi sviluppata e radicata in Giappone la cultura delle terme: il Giappone è una regione di altissima attività vulcanica, dove abbondano le sorgenti naturali di acqua calda e ricca di minerali. Stazioni termali e sorgenti naturali di acqua calda sono sparse su tutto il territorio e superano addirittura le ventimila; solo 2000 sono state però dichiarate conformi alla Legge sulle Terme del 1948 che cerca di stabilire alcuni standard come temperatura, contenuto minerale, profondità delle acque e altre qualifiche igieniche. Solo i luoghi termali con i più antichi riferimenti storici come Dogo Onsen nella prefettura Ehime, frequentate secondo la leggenda anche dagli antichi dei, possono anche non compilare i formulari richiesti dalle ispezioni annuali.

Bagni e terme non vengono sentiti come luoghi di cura, nonostante la varietà delle proprietà minerali siano anche spesso rimedi salutari e benefici ma come luoghi dove passare piacevolmente il tempo.

Visitare le terme per gli abitanti delle



grandi città è un'occasione di svago ed evasione, un lusso da concedersi in compagnia di amici per un fine settimana in campagna, una rilassante necessità dopo una giornata di sci in montagna o un'esperienza "esotica" fra le scimmiette bagnanti della prefettura di Nagano

Quasi tutte le stazioni termali, dove le acque calde sgorgano naturalmente sono attrezzate in ogni particolare e allestite secondo le linee semplici e pulite dell'architettura tradizionale sia nei giardini che nelle costruzioni in una sintesi armoniosa di eleganza e igiene nella natura. Non viene tralasciato nessun dettaglio e nulla è lasciato al caso, anche se l'ambiente assolutamente naturale potrebbe ingannare il visitatore occidentale: il ramo di acero rosso copre delicatamente la doccia, il sentierino di pietre in mezzo al muschio conduce proprio alla vasca sistemata nel punto più panoramico, dal quale di notte si può vedere la città illuminata. Anche nei locali al chiuso gli elementi estetici naturali non mancano e l'ambiente viene ricreato con rocce, ruscelli o cascatelle, boschetti di bambù o vegetazione tropicale

I bagni sono frequentati da tutti senza distinzione di età, sesso o estrazione sociale. I bagni misti erano un'istituzione abituale: tutti si spogliavano nudi ed entravano nella stessa vasca. E' colpa dell'americanizzazione forzata dicono i giapponesi, se ora l'antica usanza dei bagni misti si mantiene solo in sperdute località di montagna. E' in queste località infatti, generalmente situate in spet-

tacolari paesaggi naturali e soprattutto nelle piscine all'aperto, *rotemburo*, che la divisione fra sessi non viene quasi mai praticata. Qui si fa uso di una salviettina di spugna allungata, *tenugui*, che viene usata per asciugarsi o strofinarsi e, appoggiata sulle parti intime permette un modestissimo riparo.

#### Arte del vivere

Per conoscere al meglio la tradizionale cultura del bagno giapponese secondo lo stile antico è consigliabile soggiornare in un *Ryokan* o in un *Minshuku* a gestione familiare, le accoglienti locande che permettono di avvicinarsi perfettamente allo stile tradizionale in un'oasi di raffinatezza e semplicità e sperimentare dal vivo la tradizionale arte del vivere, il rituale del servire il cibo, la proverbiale cortesia e ospitalità. Più che un albergo, questi alloggi sono l'esperienza di una vera e propria arte del vivere. Gustare un pasto raffinato e servito in camera su un basso tavolino-vassoio, accoccolati sul tatami, indossare la vestaglia di cotone, *yukata*, e passeggiare lungo le vie del villaggio o nei giardini all'ora del tramonto: questi riti quotidiani danno alle giornate passate nei *Ryokan* un gusto speciale.

Nelle zone termali e' facile che questi alloggi abbiano persino una loro fonte privata con accesso riservato ai clienti; perché non abbandonarsi completamente ai piaceri dei sensi approfittando anche del sakè caldo che viene servito su vasoi galleggianti ?

#### Le località

Le zone termali sparse in tutto il territorio giapponese sono quasi sempre collegate ad attrezzature turistiche. Ma da evitare se si ricerca la tranquillità sono le località più famose e sfruttate come Beppu, nell'isola di Kyushu, che vanta tuttavia un'attrazione turistica notevole: il parco detto dell'*Inferno* per le sue piscine colorate a seconda del fondo di argilla dal quale scaturisce acqua letteralmente bollente. E' un fenomeno naturale veramente curioso: l'*Inferno del Diavolo*, l'*Inferno del Sangue*, l'*Inferno del Dragone d'oro* sono i nomi di alcune di questi laghetti profondi fino a 100 metri dai quali spruzzi e schizzi improvvisi sui visitatori confermano la pericolosità. Ci si confronta direttamente con l'attività vulcanica giapponese.

Hakone, nel parco nazionale del Monte Fuji e il parco nazionale di Nikko, sono le zone termali più facilmente raggiungibili da Tokyo, ma anche Nagano è ormai collegata alla capitale con soli 90 minuti, grazie alla nuova linea di Shinkansen che permette di raggiungere comodamente le terme di Nozawa ancora poco sfruttate turisticamente.

In Hokkaido la più popolare località è Noboribetsu, famosa per la varietà delle sue acque, mentre attorno al lago Toya le terme sono ricercate per le loro proprietà curative.

L'ufficio turistico nazionale, JNTO, mette a disposizione dei turisti materiale dettagliatissimo di come raggiungere le località, trovare alloggio per tutti i prezzi, e fornisce cartine geografiche di ogni zona.

# La festa dei ciliegi fioriti

di Chiara Bottelli

SAKURA, il fiore di ciliegio, tiene col fiato sospeso l'intero Giappone dalla fine di marzo fin verso la metà di maggio.

Il cosiddetto "Sakura-Front" che in questi giorni è il tema principale dei maggiori media, con i bollettini quotidiani sulla fioritura, inizia dall'isola meridionale del Kyushu per diffondersi via via verso nord. La varietà di sfumature e colori trasformano il paese del Sol Levante in un mare luccicante di boccioli che vanno dal bianco candido al rosa intenso.

L'arrivo della Primavera annunciato dalla fioritura dei ciliegi simboleggia molto di più che il semplice arrivo della bella stagione. A Tokyo le rive costeggiate da ciliegi del fiume Sumida continuano ad essere un'attrazione anche se ai tempi di Hiroshige il paesaggio non ancora urbanizzato e l'acqua azzurra del fiume offrivano una vista più armoniosa.

L'abitudine di andare ad ammirare i ciliegi in fiore è ancora oggi molto diffusa. Il delicato spettacolo della natura è vissuto come una festa, sia per gli occhi che per lo spirito.

O-Hanami, o "contemplare la fioritura" è un'occasione per ritrovarsi con gli amici, organizzare un pic-nic nel parco e godersi cibo e sake in allegria, sotto la delicata pioggerella di petali rosa mossi dalla brezza primaverile. Al piacere estetico si aggiunge la gioia del cibo e della compagnia.

Ai piedi di ogni albero fiorito viene steso un telo di plastica azzurro, su cui ci si accomoda dopo essersi tolte le scarpe come si usa nelle case.

Si incontrano gruppi di tutti i tipi: dalle famiglie con i bambini, dove i cestini preparati dalle nonne traboccano di ogni golosità, ai gruppi aziendali con impiegati impeccabilmente vestiti in abito scuro, anche se dopo le prime bottiglie di sakè si comincia ad allentare la cravatta...

Ai più giovani non manca sulla stuoia un bell'impianto stereo e la musica a tutto volume.

A Tokyo la fioritura generalmente arriva le prime settimane di aprile e i posti più pittoreschi e ambiti per le scampagnate primaverili all'ombra dell'albero di ciliegio sono il Parco di Ueno con i suoi 1500 ciliegi, le rive del Fiume Sumida nelle vicinanze del Tempio Daikyoji, il Parco Chidorigafuchi nelle vicinanze del palazzo imperiale e il Parco Azukayama (alla stazione OJI, famoso per i meravigliosi Someiyoshino, il tipo di ciliegio più comune. A circa 150 km dalla stazione di Shinjuku, si può ancora vedere l'albero di ciliegio più antico di tutto il Giappone: l'albero di Hinoharu ha ben 1800 anni!

A Kyoto e Nara la fioritura può cominciare già alla fine di marzo. Nell'antica capitale imperiale il Parco Maruyama con i suoi 6000 alberi in fiore è uno spettacolo unico.

40 Km a sud di Nara si trova però il posto di Hanami più famoso e spettacolare: il Monte Yoshino dal quale si possono ammirare secondo la tradizione "100.000 alberi di ciliegio in un solo colpo d'occhio".

Le stagioni in Giappone hanno sempre avuto sia nella poesia che nella pittura la funzione di stabilire un legame con la realtà quotidiana, con la vita del singolo, e la natura.

Così recita un raffinato haiku di Yosa Buson (1715-1783) poeta e pittore, esteta dell'espressione verbale e visiva:

*"Cadono i fiori di ciliegio sugli specchi  
d'acqua della risaia:  
stelle, al chiarore di una notte senza luna"*

È il trionfo della bellezza effimera, l'ideale filosofico ed estetico centrale nella tradizione orientale della caducità della vita.

Un chiaro riferimento alla abitudine di hanami e espresso da un popolarissimo verso di genere satirico, in linguaggio di evidente stile discorsivo maschile:

*Se manca il Sake,  
velata è la bellezza dei ciliegi in fiore....*

Questo amore per la bellezza della natura è rivelato da molte testimonianze letterarie che risalgono a molti secoli fa. Saigyō (1118-90), uno dei più fini poeti giapponesi è il prototipo del monaco saggio che si ritira dal mondo, eremita nella foresta, si imbarca in viaggi spirituali e riemerge per momenti di frenetica attività sociale, sempre inseguendo lo scopo della poesia e della religione. Il grande Bashō, spesso citava Saigyō ad esempio e modello di vita e di arte.



*I giardini Gyoen di Tokyo con sullo sfondo i grattacieli di Shinjuku.*



L'opera di Saigyō è il prodotto particolare di esperienze di vita non comuni, tempi tumultuosi e rara immaginazione. Nato in una famiglia di samurai legati al potente clan dei Fujiwara, il suo vero nome era Sato Norikiyo. Dopo una breve esperienza militare

decise di farsi monaco all'età di ventitre anni. I suoi primi 100 versi ispirati alla vita di monaco pellegrino riflettono uno spirito libero dalle preoccupazioni quotidiane. Le sue poesie riflettono il tema di Sabi, la bellezza solitaria e austera, e curioso

è l'esempio di una lirica in cui il poeta si rivolge rimproverandolo, al bellissimo albero di ciliegio fiorito: nell'ammirarlo un gruppo di persone ha disturbato il suo sonno. Lo spirito dell'albero gli apparirà in seguito estasiandolo con una sontuosa danza di petali.

# Onomatopее giapponesi

di Gianna Alice

*I kanjii di "onomatopее" in giapponese.*

Quando sono arrivata in Giappone per la prima volta, zaino sulle spalle, senza sapere dove andare, ho chiesto informazioni ad una gentile signora che mi ha subito sciorinato, PERAPERERA, un lungo discorso di cui non ho capito nulla, ma che mi ha fatto sentire a casa. Eppure ero esattamente dall'altra parte della terra!!

Il mio amore per la lingua giapponese è cominciato lì quando, finita l'informazione, mi sono sentita chiedere: NEH?? Per una biellese come me non poteva esserci di meglio ed ho deciso che questa sarebbe stata anche la mia lingua. Ho cominciato così il calvario dei segni e dei suoni più affascinanti del mondo. Continuavo a non sapere dove andare ma il "neh" mi calzava a pennello: in fondo in fondo mi sembrava proprio di aver capito. Che strana sensazione! Così, con perfetto "vuoto mentale" mi son diretta, cullata dal suono di quella particella familiare (a quei tempi non vi erano ancora scritte in inglese) proprio verso l'uscita. Come prima performance non era male perché, trovandomi dalla parte opposta della stazione ho trovato una panchina ergonomica su cui stendere le stanche ossa ... un sogno! Per chi non lo sa il NEH alla fine di una frase sia in giapponese che in piemontese ha proprio il significato di chiedere conferma di quanto detto con un pizzico di complicità. Ed è proprio questa complicità che è micidiale! Impossibile resistere ad un onomatopее giapponese, va' al di là della mente, è da assorbire con "le orecchie del cuore" come dice il M°

Tada che ne fa ampio uso. A proposito del Maestro, per me è fantastico vedere che fa una lunga spiegazione, perfetta da un punto di vista tecnico ma che non lo lascia del tutto soddisfatto e che, per concludere, sorride e si lascia sfuggire una di quelle magiche onomatopее, finalmente felice di aver detto ciò che voleva. Oppure mi piace quando, non trovando la parola adatta, ne bisbiglia una poi, smarrito, si guarda intorno come se avesse combinato un guaio perché ormai sa che dovrà cercare di spiegarla e sarà veramente duro! Poiché basta guardarlo per capire che PON PON è diverso da PAN PAN, pensate quanto sarà difficile per me parlare di queste cose ... Ebbene sì, è importante ascoltare il tono di voce perché non solo fa capire (per i raffinati) che dopo lo shomen l'energia esce ancora dal jo, ma propone soprattutto un ritmo. Per i giapponesi la musica è intesa in modo un po' diverso dal nostro in quanto non necessariamente ha bisogno di uno strumento: con il ritmo di un gesto la musica è già lì ... (parole del M° Hosokawa che sembra non usi le onomatopее, ma che è capace di piazzarne più d'una ancor prima di cominciare l'allenamento ...).

Osservazione personale: è vero che il M° Tada potrebbe usare una qualsiasi altra parola, ma io non l'ho mai trovata; ho provato con pinpin, punpun, bunbun, ecc. ma l'effetto è diverso. Questa diversa sensazione è dovuta all'imprinting del "PONPON" o il maestro stesso l'ha scelta come l'unica possibile? Sogno di chie-

擬  
擬  
聲  
語  
情  
語

Per quanto riguarda la pronuncia  
GI si legge GHI, CHA diventa CIA  
e la H è aspirata. Molte onomatopee  
sono scritte staccate per facilitare  
la lettura; per il tono della voce da usare  
non si può fare nulla,  
perché sulla carta... non lo si sente!

# 擬音語 擬態語

derglielo, poi me lo immagino che prova e che alla fine, con un sorriso disarmante, dice: ma PONPON va bene ...

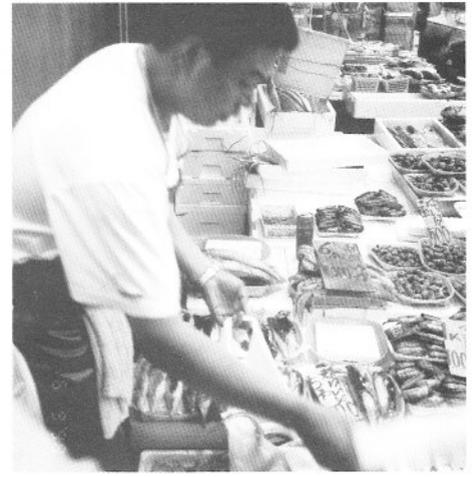
Vorrei precisare che per i giapponesi le onomatopee sono un qualcosa di più complesso che non per noi. Non solo esprimono versi di animali, situazioni, fenomeni naturali, stati d'animo, forme, ecc., ma aggiungono una parte squisitamente emotiva e individuale che, unita al tono di voce, le rende parti integranti della conversazione. Un giapponese che non le usi, forse non è un vero giapponese! Quasi sono un "non linguaggio" perché i linguisti non se ne occupano più di tanto, ma sono un mondo a se stante, soprattutto insostituibili per la loro capacità di sintetizzare un mucchio di cose con un sol suono. Si possono riconoscere ed apprezzare anche se non si conosce bene la lingua e vi sono molti libri sull'argomento. La loro classificazione è varia e complessa perché nella maggior parte dei casi hanno più significati, ma possono essere raggruppate in quattro gruppi: quelle che mimano o riproducono suoni di animali, quelle che riproducono suoni naturali, quelle che descrivono azioni o modi di fare e quelle che descrivono stati d'animo. Il loro uso corretto è molto complesso per cui l'ideale è non usarle a modo nostro ed accettare il fatto che in un altro contesto possono significare qualcosa di molto diverso o non significare nulla. Sono un altro aspetto della cultura giapponese, anche se certamente meno famoso di chado, aikido, ikebana, judo, karate, bonsai, ori-

gami, kabuki, noh, igo, sushi, ecc., e spero di farvene innamorare...

La maggior parte di quelle che citerò esistono sui normali dizionari e per iniziare ve ne propongo alcune che anche voi avete già sentito direttamente dal M° Tada.

Quando a La Spezia (estate 97 per i pignoli, ma soprattutto per chi c'era) il M° Tada ci ha guardati incredulo, pensando di non aver spiegato bene, dicendoci che dovevamo praticare CHOTTO MARUI, aveva un sorriso che spero non vi siate persi. Letteralmente, in questo caso, "chotto" significa "un po'" e "marui" significa "rotondo". Se però noi, dopo aver attentamente guardato, cerchiamo di riprodurre il magico movimento del Maestro, ecco che diventa troppo largo (quindi non "chotto") oppure non include il senso di completezza che deve avere in quanto "marui"! Se vi sembra troppo complicato, adesso peggioro la situazione: il tono di voce usato non lasciava dubbi sul fatto che non era abbastanza marui, ma cambiando il tono della voce avrebbe potuto significare che era già troppo marui!

Quando poi ci dice che dobbiamo fare un hjikimeosae TOROTORO deve essere avvolgente, ma anche sicuro. Personalmente appena l'ho sentito dire mi sono sentita avvolgere il braccio ... perché questo è il vero effetto delle loro onomatopee. La cosa che può rendere meglio l'idea (da me sperimentata in Florida in un centro raccolta veleni) è di farsi avvolgere da un grosso serpente



che stringe piano piano senza stritolare dando però l'impressione che è meglio non reagire perché è lui che controlla la situazione.

Un'altra ardua impresa e fare le tecniche YUU YUU: essenziali e precise, ma anche sufficientemente ampie da far sentire che sono prive di una qualsiasi tensione in quanto provenienti dal centro e con quel pizzico di felicità interiore pacata che deriva dall'essere in unisono con l'universo ... però "yuu yuu" rende molto meglio l'idea!

Aiuto! Ma perché non provate anche voi a studiare il giapponese col cuore?

Se vi sentite dire che il vostro keikogi è BOROBORO è ora di procurarne uno nuovo perché è troppo logoro e sfilacciato. Se invece è DABUDABU significa che è troppo grande, potete entrarci in due e c'è solo da sperare che lavandolo si restringa. Se invece il keikogi (o peggio ancora l'hakama) è tutto stropicciato significa che lo mettete nella sacca GOCHA GOCHA, alla rinfusa, senza piegarlo, magari insieme allo spazzolino da denti o avvolgendovi la bottiglietta dell'acqua. Se invece avete una camera disordinata che vostra madre o moglie preferisce non vedere è perché tutto è sparso in disordine MECHA KUCHA.

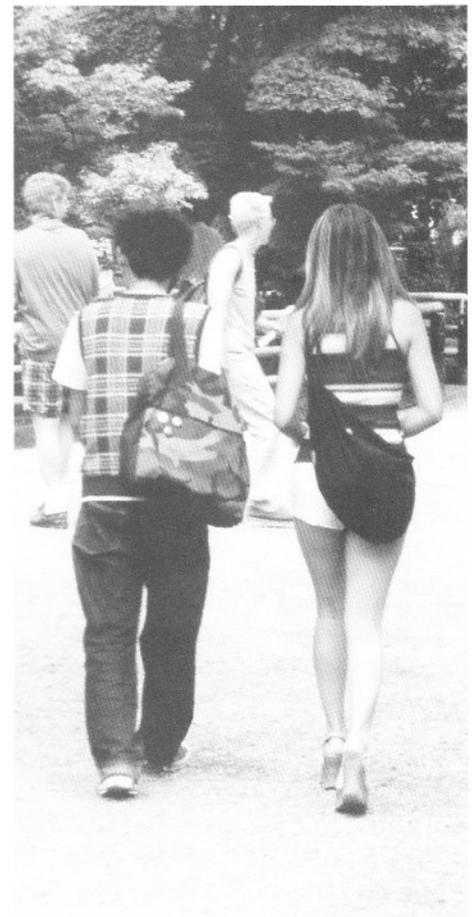
Quando sul tatami, voi che avete le ginocchia meno malconce delle mie, saltellate in sonkyo, mani dietro la schiena, mi sembrate degli agili coniglietti che fanno PION PION e vi guardo quando KOROKORO fate delle cadute fluide che danno l'impressione che siate pro-



prio delle palline che rotolano, ma se avete un jo in mano evitate di tenerlo BURA BURA cioè tutto ciondolante mentre camminate senza meta e senza scopo. Questa è una parola che è meglio non usare perché racchiude un significato negativo e un po' offensivo, ma chissà quante volte la pensano i Maestri quando vedono i nostri shomen traballanti dall'inizio alla fine! (Burabura va bene anche per indicare l'andare a zozzo senza far nulla di preciso tanto per passare il tempo).

MOTA MOTA invece descrive comportamenti o azioni lente ed inefficaci: ad esempio se non abbiamo capito bene una tecnica siamo sempre fermi a pensare a qualcosa e ci guardiamo magari anche intorno ...

Alla fine dell'allenamento va bene essere HETO HETO oppure KUTA KUTA cioè stanchi morti, ma se andate a cena evitate di abbuffarvi GATSU GATSU e a masticare aprendo la bocca e facendo rumore altrimenti diventate PAKU





PAKU invece, se assetati fate GABU GABU è perché fate rumore bevendo a garganella.

Quando la vostra fame secolare vi spinge a divorare tutto in un baleno lasciando il piatto pulito come se fosse nuovo, avete semplicemente mangiato PEROTTO.

Quando disgraziatamente qualcuno non passa un esame (o viene sgridato per benino) si sente SUGO SUGO, abbattuto e demoralizzato, ma si deve riprendere in fretta e ricominciare ad allenarsi IYO IYO (sempre più) così DAN DAN farà dei progressi. Se invece è andato tutto bene si muove con l'agitazione e l'eccitazione che provoca la contentezza, è UKI UKI e sul viso compare una bella fila di denti che lo rende NIKO NIKO, Se poi deve uscire con la ragazza, il cuore comincia a battere e a palpitare DOKI DOKI, le corre incontro ISO ISO e poi la abbraccia ATSU ATSU (o almeno lo spero perché sono fatti vostri ...). Finita questa parte privata su cui è

meglio sorvolare ecco che comincia a raccontarle tutte le ultime vicende PERA PERA. Attenzione che "perapera" significa anche: 1) parlare di cose frivole; 2) parlare scioltamente una lingua straniera; 3) parlare ad esempio di una stoffa sottile e senza consistenza in quanto di cattiva qualità, ecc. ... Parlare invece BERA BERA è parlare senza sosta (nelle onomatopee la B e la P sono usate in modo diverso a seconda delle zone).

Cambiando argomento, se sentite che piove ZAA ZAA è perché piove a dirotto di quella pioggia continua che sembra cada a fili; POTAPOTA invece dà l'idea del gocciolare, mentre PII PII non è quello che pensate voi ma fischiare (usato anche riferito al vento). Essere PII PII invece significa essere al verde, senza un soldo. Quando nevicata è bello fare KUSHA KUSHA le palle di neve. Si fa KUSHA KUSHA anche se si appallottola della carta per poi buttarla via. Mentre se sentite fare WAN WAN è solo un cane che abbaia ...

Forse mi sono dilungata troppo e spero solo che non siate PUN PUN e neppure KAN KAN, cioè arrabbiati ... se invece è il sole che fa KAN KAN vuol semplicemente dire che è una giornata torrida col sole che picchia ...: in questo caso è vietato l'allenamento all'aperto altrimenti, come dice il M<sup>o</sup> Fujimoto, si diventa KURUKURUPA'.

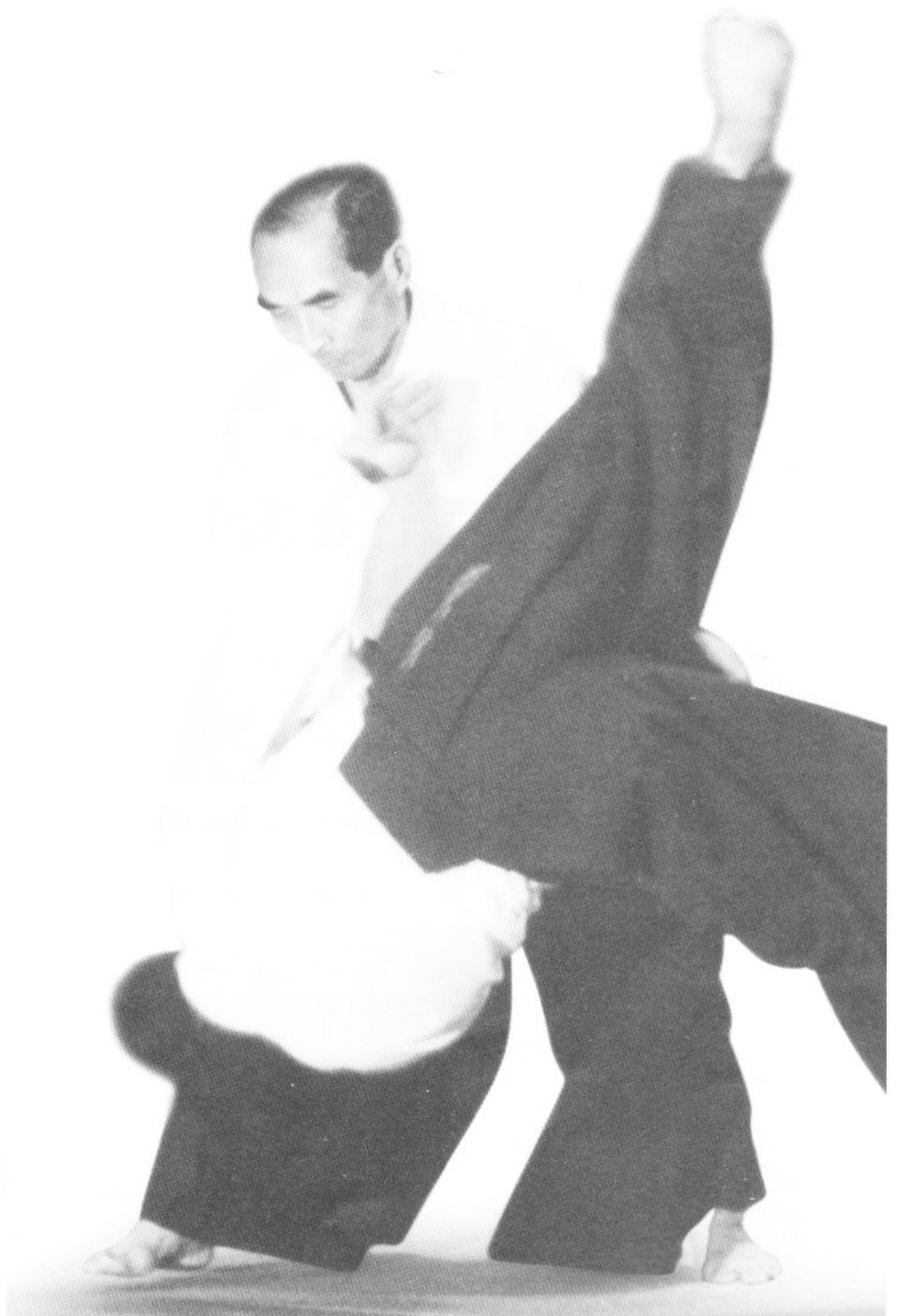
SORO SORO si è fatto tardi: vi ringrazio per l'attenzione e, dopo il lungo travaglio dell'articolo, vado a dormire SUYA SUYA, in pace come



---

# AIKIDO: La pratica

---



# I disegni di Mimmo Zucco

In questo numero il M° Zucco continua la sua collaborazione con Aikido illustrando una serie di acquerelli, un suo studio sulle Ukemi (cadute) nella pratica dell'Aikido.



**b**



## Esercizi Propedeutici alle Ukemi

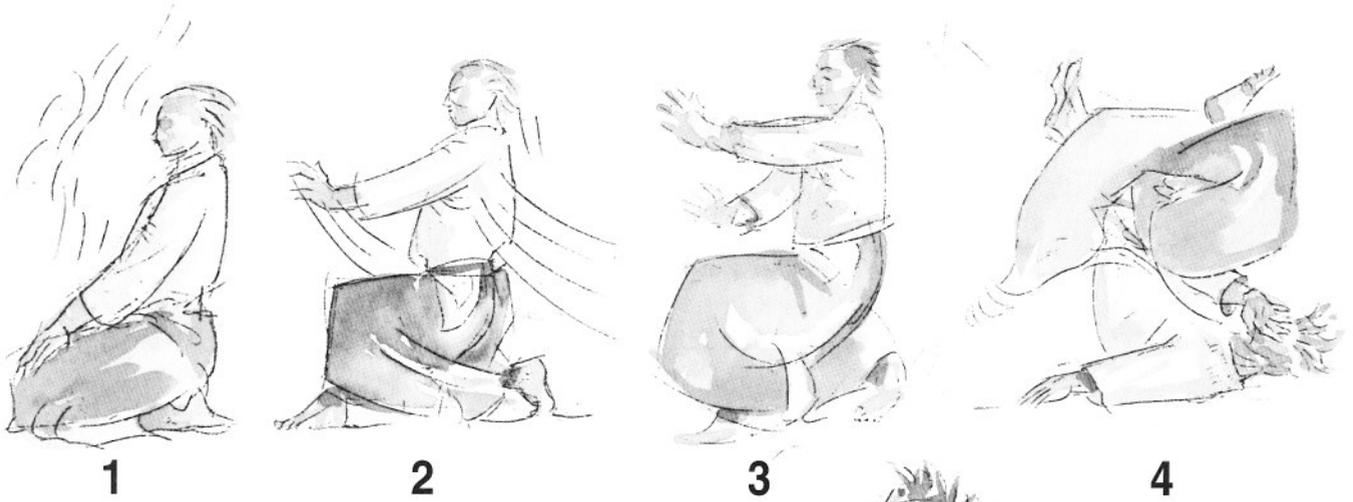
- a) Rullata sulla schiena e ritorno nella stessa guardia
- b) Riunendo e estendendo le gambe, ritorno con cambio guardia
- c) Rullando sulla schiena, invertire le gambe e ritorno con guardia opposta



**a**

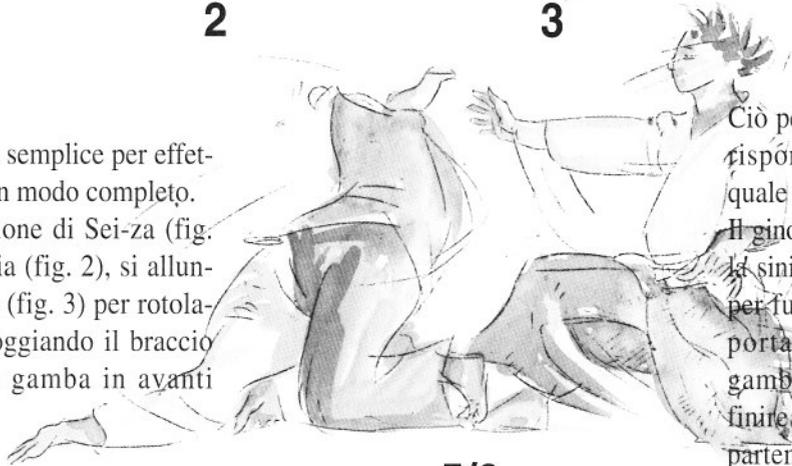


**c**



**a) Ushiro Ukemi**

Questa è la forma più semplice per effettuare Ushiro-Ukemi in modo completo. Partendo dalla posizione di Sei-za (fig. 1) ci si alza in guardia (fig. 2), si allunga il piede posteriore (fig. 3) per rotolare sulla schiena appoggiando il braccio corrispondente alla gamba in avanti (fig. 4).

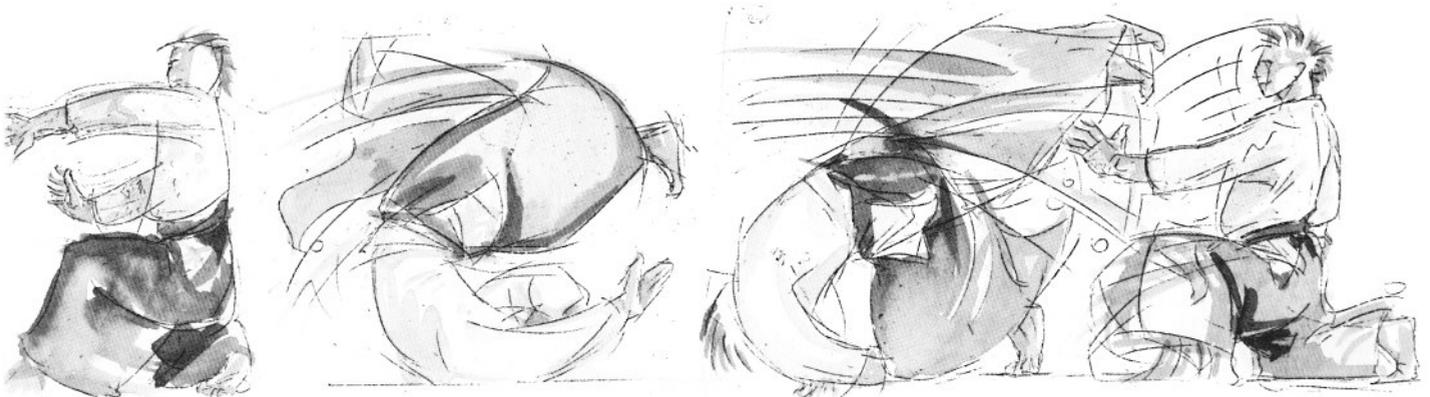


Ciò permette di rotolare sulla spalla corrispondente al braccio appoggiato, il quale aiuta spingendo sul tatami. Il ginocchio della gamba anteriore (in fig. 5 e 6) si posa sul tatami per funzionare da perno e permettere di portare subito in avanti la seconda gamba (la destra in questo caso) per finire con la guardia opposta a quella di partenza.

**5/6**

**b) Ushiro Ukemi senza cambiare guardia**

In questa forma l'arrivo è con la stessa guardia grazie alla posizione delle braccia che formando un cerchio aiutano la risalita.



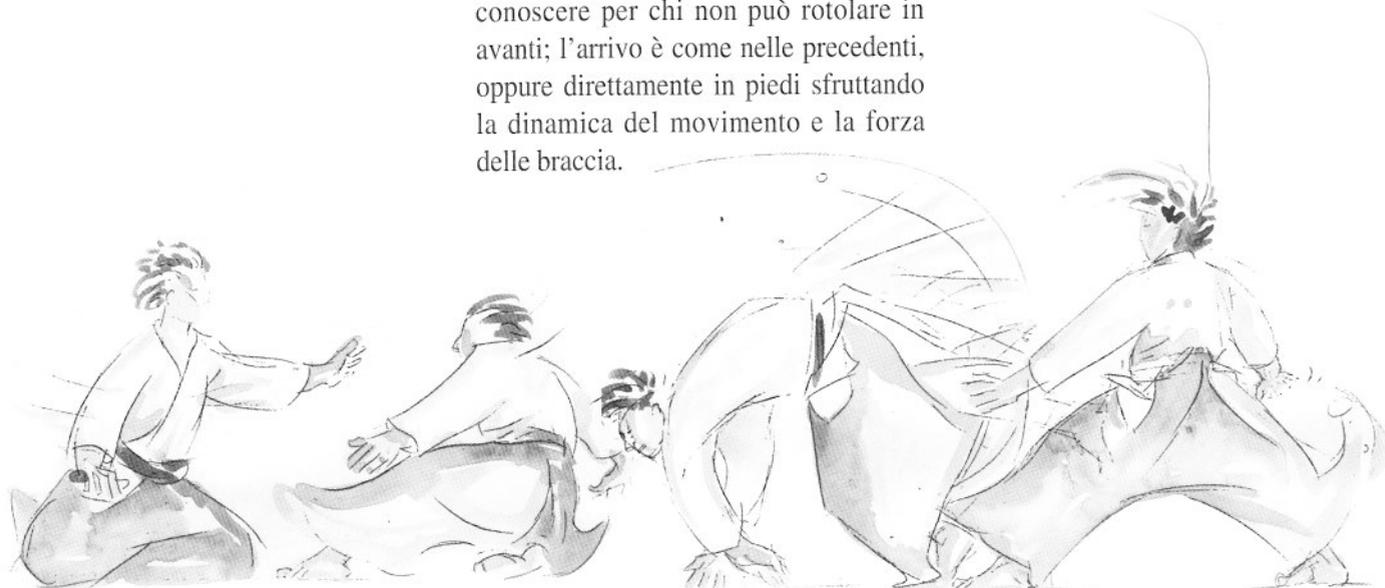
**c) Ushiro Ukemi con arrivo in  
Sonkyo**

Questo rotolamento è più dinamico;  
l'arrivo è a piedi uniti nella posizione di  
sonkyo.



**d) Ushiro Ukemi con partenza  
frontale**

Questa è forse la forma più utile da  
conoscere per chi non può rotolare in  
avanti; l'arrivo è come nelle precedenti,  
oppure direttamente in piedi sfruttando  
la dinamica del movimento e la forza  
delle braccia.



# Ginnastica per bambini del M° Hiroshi Tada

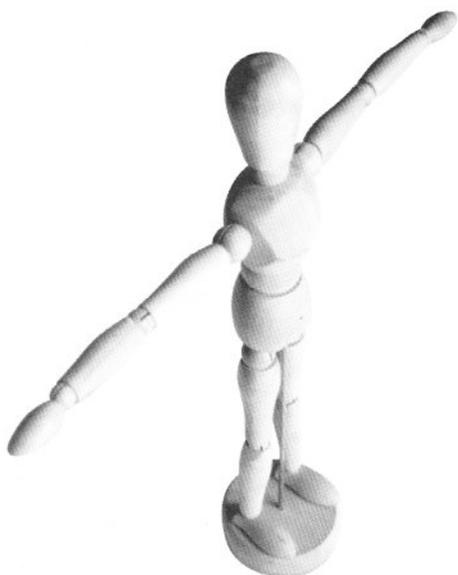
a cura di Fabrizio Ruta

*Per curare i particolari:*

*Braccia in fuori: le braccia sono perfettamente distese, all'altezza delle spalle, il palmo delle mani è rivolto in basso.*

*Braccia in avanti: le braccia sono perfettamente distese in linea con le spalle. Il palmo delle mani è rivolto all'interno.*

*Braccia in alto: le braccia sono perfettamente distese, sfiorano le orecchie, il palmo delle mani è rivolto all'interno. (Si ringrazia Sara Magarelli per la consulenza tecnica).*

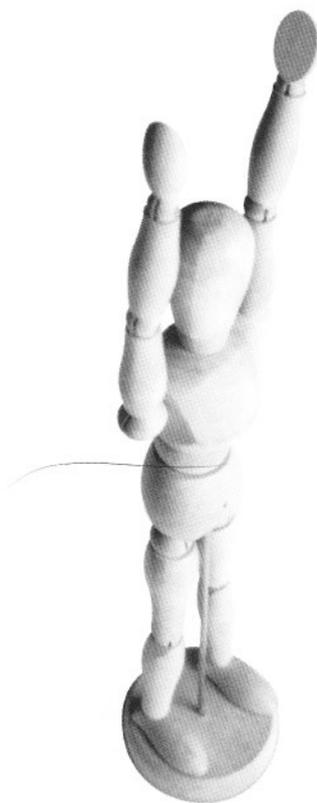


avanti; 5) ritorno delle mani alle spalle; 6) spinta delle braccia in alto; 7) ritorno delle mani alle spalle; 8) spinta del braccio destro in alto e del sinistro in fuori; 9) ritorno delle mani alle spalle; 10) spinta del braccio sinistro in alto, destro in fuori; 11) ritorno delle mani alle spal-

1) portare la mano sinistra alla spalla sinistra, 2) mano destra alla spalla destra e braccio sinistro in fuori; 3) mano sinistra alla spalla sinistra, braccio destro in fuori; 4) mano destra alla spalla destra, braccio sinistro in avanti; 5) mano sinistra spalla sinistra, braccio destro avanti; 6) mano destra spalla destra, braccio sinistro in alto; 7) mano sinistra spalla sinistra, braccio destro in alto; 8) mano destra spalla destra, braccio sinistro in basso; 9) braccio destro in basso.

Si ripete dall'altro lato.

1) portare la mano destra alla spalla destra, 2) mano sinistra alla spalla sinistra e braccio destro in fuori; 3) mano destra alla spalla destra, braccio sinistro in fuori; 4) mano sinistra alla spalla sinistra, braccio destro in avanti; 5) mano destra spalla destra, braccio sinistro avanti; 6) mano sinistra spalla sinistra,



Da un po' di tempo il nostro Direttore Didattico, il M° H. Tada, durante la fase del *taiso* ci impegna con una fantomatica "ginnastica per bambini" che consiste in una serie di esercizi di coordinazione che mettono a dura prova le nostre capacità. Qui di seguito troverete uno schema della sequenza. Mi rendo conto che, per chi non l'ha mai vista, questi appunti serviranno a ben poco. Ma potrà risultare molto utile a quelle persone che si sono già cimentate con questi movimenti durante uno dei seminari del nostro Maestro.

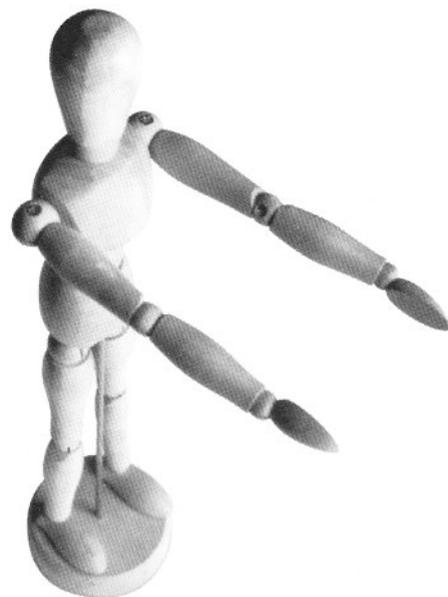
Ichiban (prima forma)

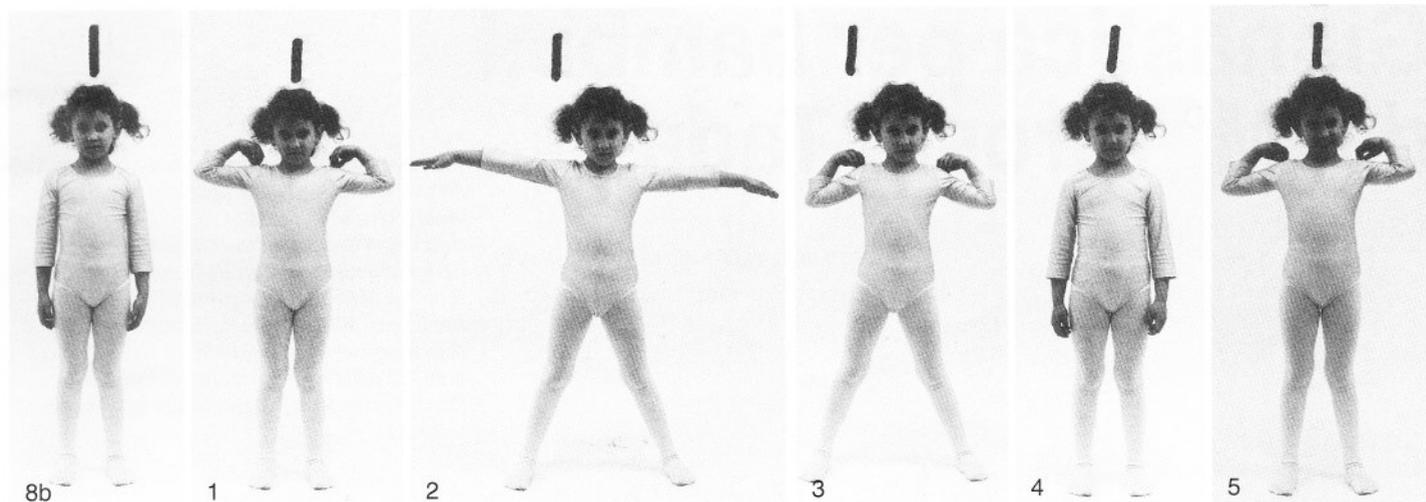
partenza con le gambe divaricate pari alla larghezza delle spalle e con le braccia in basso.

1) portare le mani alle spalle; 2) spinta delle braccia in fuori; 3) ritorno delle mani alle spalle; 4) spinta delle braccia

le; 12) spinta del braccio destro in alto, sinistro in avanti; 13) ritorno delle mani alle spalle; 14) spinta del braccio sinistro in alto, destro in avanti; 15) ritorno delle mani alle spalle; 16) abbassare le braccia.

Si continua subito con la seconda forma. Niban (seconda forma)





braccio destro in alto; 7) mano destra spalla destra, braccio sinistro in alto; 8) mano sinistra spalla sinistra, braccio destro in basso; 9) braccio sinistro in basso.

Si continua subito con la terza forma.

Sanban (terza forma)

1) mani alle spalle; 2) spinta del braccio destro in fuori, sinistro in avanti; 3) ritorno delle mani alle spalle; 4) spinta del braccio sinistro in fuori, destro avanti; 5) ritorno delle mani alle spalle; 6) spinta del braccio sinistro in alto, destro in basso; 7) ritorno delle mani alle spalle; 8) spinta del braccio destro in alto, sinistro in basso; 9) ritorno delle mani alle spalle; 10) abbassare le braccia.

Si ripete dall'altro lato.

1) mani alle spalle; 2) spinta del brac-

cio sinistro in fuori, destro in avanti; 3) ritorno delle mani alle spalle; 4) spinta del braccio destro in fuori, sinistro avanti; 5) ritorno delle mani alle spalle; 6) spinta del braccio destro in alto, sinistro in basso; 7) ritorno delle mani alle spalle; 8) spinta del braccio sinistro in alto, destro in basso; 9) ritorno delle mani alle spalle; 10) abbassare le braccia.

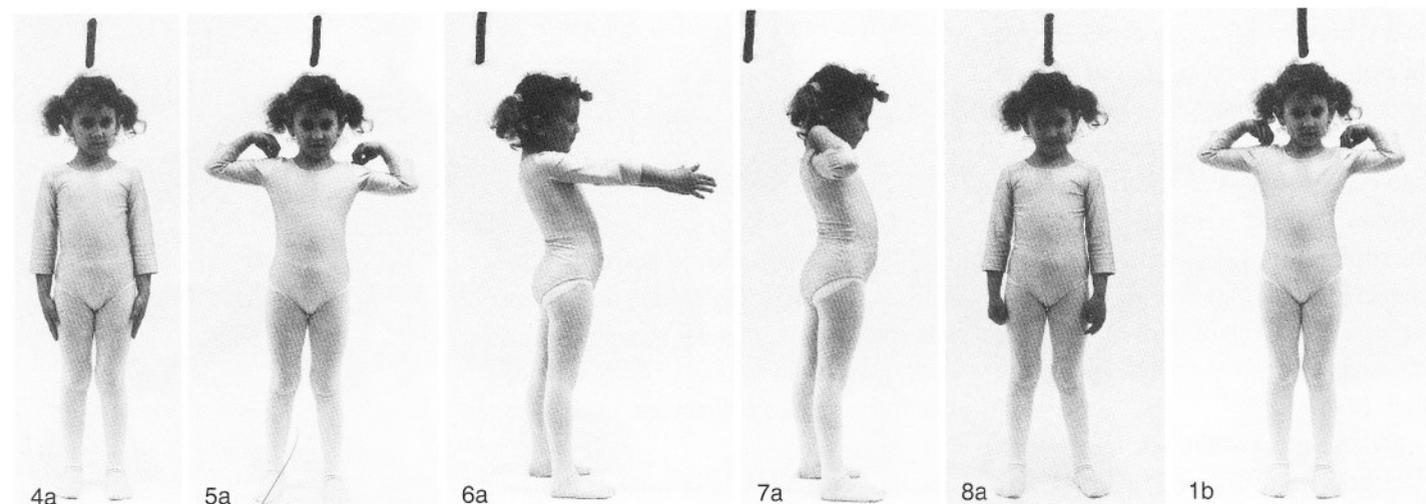
Si continua subito con la quarta forma.

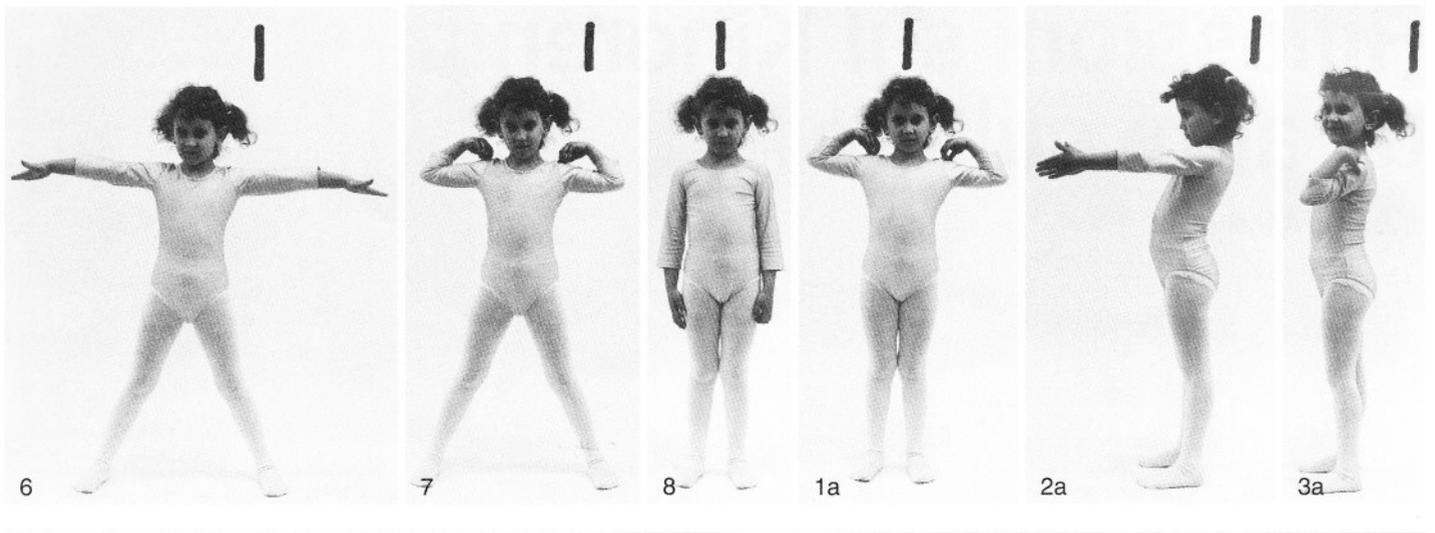
Yonban (quarta forma) **vedi foto**

1) mani alle spalle; 2) passo sinistro in fuori, braccia in fuori; 3) mani alle spalle; 4) tornare alla posizione di partenza (gambe divaricate pari alla larghezza delle spalle, braccia in basso); 5) mani alle spalle; 6) passo destro in fuori, braccia in fuori; 7) mani alle spalle; 8)

tornare alla posizione di partenza (gambe divaricate pari alla larghezza delle spalle, braccia in basso). 1a) mani alle spalle; 2a) in perno sul piede destro, passo sinistro in avanti con un quarto di giro a destra, braccia in avanti; 3a) mani alle spalle; 4a) ritorno alla posizione di partenza, braccia in basso; 5a) mani alle spalle; 6a) in perno sul piede sinistro, passo destro in avanti con un quarto di giro a sinistra, braccia in avanti; 7a) mani alle spalle; 8a) ritorno alla posizione di partenza, braccia in basso.

1b) mani alle spalle; 2b) in perno sul piede destro, passo sinistro indietro con un quarto di giro a sinistra, braccia in alto; 3b) mani alle spalle; 4b) ritorno alla posizione di partenza, braccia in basso;





5b) mani alle spalle; 6b) in perno sul piede sinistro, passo destro indietro con un quarto di giro a destra, braccia in alto; 7b) mani alle spalle; 8b) ritorno alla posizione di partenza, braccia in basso.

1) mani alle spalle; 2) in perno sul piede destro, passo sinistro in avanti con un ottavo di giro a destra (45° avanti), braccio sinistro in fuori, braccio destro in alto; 3) mani alle spalle; 4) ritorno alla posizione di partenza, braccia in basso; 5) mani alle spalle; 6) in perno sul piede sinistro, passo destro in avanti con un ottavo di giro a sinistra (45° in avanti), braccio destro in fuori, sinistro in alto; 7) mani alle spalle; 8) ritorno alla posizione di partenza, braccia in basso.

1) mani alle spalle; 2) in perno sul piede destro, passo sinistro indietro con un

ottavo di giro a sinistra (45° indietro), braccio sinistro in avanti, braccio destro in alto; 3) mani alle spalle; 4) ritorno alla posizione di partenza, braccia in basso; 5) mani alle spalle; 6) in perno sul piede sinistro, passo destro indietro con un ottavo di giro a destra (45° indietro), braccio destro in avanti, sinistro in alto; 7) mani alle spalle; 8) ritorno alla posizione di partenza, braccia in basso.

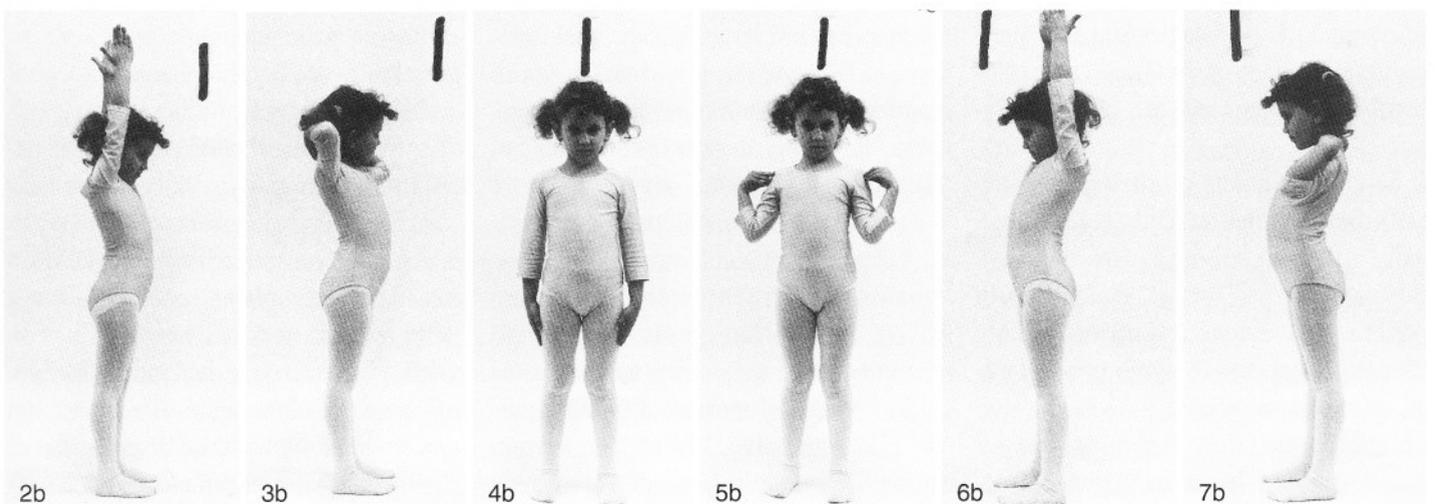
Poi segue:

un saltello con le gambe divaricate e le braccia in fuori, un saltello con gambe unite e braccia in basso, un saltello con gambe divaricate battere le mani sopra la testa, un saltello con gambe unite e braccia in basso;

(ripetere la sequenza a velocità crescente e di seguito).

Infine, dalla posizione a piedi uniti con braccia in basso,

1) oscillare le braccia sul piano sagittale (antero - posteriore), con piegamento sulle gambe; 2) oscillando le braccia sul piano sagittale ritornare in posizione eretta; 3) slancio delle braccia in fuori con piegamento sulle gambe (ginocchia divaricate, piedi uniti, "sonkyo"); 4) ritornare in posizione eretta; 5) riportare le braccia in basso; 6) circonduzione delle braccia per alto sul piano sagittale (alto, dietro, basso, avanti); 7) circonduzione delle braccia per avanti sul piano sagittale (basso, dietro, alto, avanti) piegandosi sulle gambe; 8) salto in alto con slancio delle braccia in alto (atteggiamento del corpo ad arco).



# Riflessioni sul Kinorenma da altre culture

(1ª parte)

di Angelo Armano

“Gate, gate, paragate, parasamgate, bodhi, svaha”.

Una traduzione potrebbe essere: “andato, andato, andato sull'altra sponda, passato sano e salvo sull'altra sponda”.

Al di là di frivole ironie, quale potrebbe essere mai quell'altra sponda?

L'argomento è il diverso stato dell'essere incontrato grazie all'interiorizzazione. Diciamo incontrato in quanto il nostro “normale” stato dell'essere (l'io occidentale, ahimè clamorosamente esportato proprio nell'oriente di oggi), fa di tutto per rimuoverlo. Il M° Tada, nel *kinorenma*, a dimostrazione di una contestualizzazione sempre più vasta e matura, fa ora largo uso della parola e tra le tantissime cose, ha alluso anche alla citazione di cui sopra. Ma anche se nevroticamente fuggiamo dal nostro “volto originale”, una sottile nostalgia (il *phatos* di Ulisse) alimenta un'inquietudine che, quando trabocca, ci induce a lavorare duramente all'inseguimento di quell'altro stato. È proprio allora che ci imbarchiamo su una zattera, sfidando l'ignoto.

Il bello è che quella condizione agognata, proprio come ad Ulisse, ci sfugge nella misura in cui noi la “inseguiamo”, la vogliamo per forza, lasciandoci in preda a frustrazione e disorientamento. È un bel *koan*, uno di quelli non canonici, ma spontaneamente individuali, con un'alta potenzialità di risoluzione del proprio vissuto di contraddizione, a patto però di saper sostare - meditazione -

in compagnia di quei sentimenti apparentemente negativi.

In Occidente, quando si allude al mondo interiore, si fa frequente uso della metafora del labirinto. Più probabilità di perdersi che di uscire “a riveder le stelle”. Il filo di Arianna nel nostro caso è il maestro, che è tale per aver percorso tutta l'esperienza; il maestro può imboccare indifferentemente qualsiasi punto del labirinto, senza tema di perdersi per quanto complicati siano meandri e trabocchetti e condurre l'allievo, che si sia affidato totalmente, all'exitum, al risultato, cioè all'uscita. Tanto gli è possibile in quanto la sua conoscenza ha saturato tutto il livello che si presenta come labirinto e, come dice Fabrizio Ruta nel suo articolo sulla meditazione, con un salto quantico si è posto su di un altro piano, da cui osserva tutta la scena. Il vero psicopompo è colui che ci può accompagnare fino al punto in cui lui stesso ha fatto esperienza, mai un millimetro oltre. La cosa che più stupisce è che quel risultato, la ri-uscita era già in noi prima di cominciare, ma non potevamo accorgercene, se non ci fossimo prima disposti all'entrata nel “nostro” mondo interiore e a percorrerlo tutto, compresi giri viziosi, trabocchetti e vicoli ciechi.

Quanto più irruentemente vogliamo uscire dal labirinto, tanto più a lungo siamo costretti a restarci, nonostante la sollecitudine del maestro a farci da guida. L'io aggressivo, l'io erculeo fatto di muscoli, ragione e forza di volontà è a mal partito nel mondo esoterico, un per-

fetto candidato a perdersi. Un'altra personalità, più mercuriale, quindi più “ermetica”, capace di fermezza nell'abbandono, come direbbe Heidegger producendo un altro *koan*, ha invece buone possibilità di giovare della sollecitudine del maestro. Ma il punto fermo è il maestro, la *conditio sine qua non!*

E' evidente che per indurci prima ad entrare nel luogo da cui (sapendolo o meno) fuggivamo, per restarci poi quanto basta (a volte tempi eternamente lunghi) a divenirne integrali conoscitori, occorre che avvenga una trasformazione a cui bisogna dare totale disponibilità, senza alcuna pretesa sul come saremo trasformati. La motivazione occasionale che ci ha indotti all'opus, a un certo punto diventa persino ostacolo - ancora un *koan* - , finché l'individuazione non ci fa aderire all'originarietà profonda, vera spinta e vera identità di noi stessi. L'uomo, fa dire Nietzsche a *Zarathustra*, non è un dato bensì un processo, in cui identità ed evoluzione coincidono.

Di tutte queste parole osserverete, che il verbale non può che infilarsi in un gioco di specchi, quando allude al mondo interiore, a conferma della dimensione labirintica sempre in agguato, ma con la quale possiamo porci in armonia. Quando ciò è realizzato e abbiamo superato lo status della mera identificazione con l'io, non vogliamo più fuggire dal “mondo interiore”, perché siamo venuti in contatto con una sorgente inesauribile di energia e di significati. Siamo andati oltre. Felicamente passati sani e salvi sull'altra sponda!



Per accedere a tutto questo, occorre attraversare e oltrepassare tutte le paure e la paura delle paure: quella della morte! Questa pratica è superiore a qualsiasi insegnamento tecnico, in particolare nell'ambito delle arti marziali, ma di fatto in tutti i percorsi spirituali, come in un noto aneddoto riferito da *Takuan*. Il vissuto di morte, il lutto sono presupposti irrinunciabili di una vera integrazione psichica (ve lo immaginate un maestro di zen che ha paura di morire?); anche Ulisse per riuscire a terminare il suo peregrinare, deve preventivamente accedere agli inferi, il regno di Plutone, il cui nome significa ricchezza, per incontrarsi con Tiresia, la coscienza mantica. La "nekuia" o discesa agli inferi è il passaggio obbligato del percorso dell'eroe esoterico, metafora compiuta dell'uomo comune (Omero, Virgilio, Apuleio, Dante, Mozart, Wagner...)

Tutti questi riferimenti psicologici e letterari potranno, per un attimo, disorientare il lettore medio a cui lo scritto è destinato. Qualcuno si sentirà perso proprio come nel labirinto o solo, infastidito, partendo dalla concretezza di un tatami. Il mio intento è di additare il livello archetipico delle dimensioni attinte dal frutto dell'esperienza di O'Sensei, che ci riguardano prima del venire in essere di certe distinzioni, come oriente ed occidente. Alla verifica positiva e solo allora, potrà scaturire una risposta sensata per un occidentale sul ripercorrere o meno le orme di Ueshiba.

Come affrontare questo viaggio?

La zattera su cui ci siamo imbarcati è

l'Aikido, vi abbiamo aderito entusiasticamente tesi verso la meta, una lontana Itaca di cui avevamo perso anche il ricordo e a cui, consapevoli o no, anelavamo a ritornare. La pratica del kinorenma è il vento favorevole, anche se altre condizioni contribuiscono necessariamente alla navigazione.

In cosa consiste questo metodo individuale del maestro Tada?

Io non ho la pretesa di farmene interprete più o meno autentico, dico semplicemente la mia, né potrei in fondo fare altro. A mio parere consiste nella distillazione di diverse esperienze e nell'assemblaggio di esse in maniera mirabilmente funzionale allo scopo, cioè la nostra armonia spirituale nella pienezza, sulla cui rotta ci siamo appunto imbarcati. Come Tada Shihan spesso ripete, senza la dimensione interiore non c'è aikido, sebbene non pochi, più che inclini, sembrano addirittura desiderosi di dimenticarlo! Libero ognuno di collocarsi sul livello che sente specificatamente congeniale, ma al quesito sul senso vitale di dedicare tempo ed energia all'aikido, non si può non aderire all'affermazione del nostro direttore didattico.

I punti chiave di questo metodo sono:

- a) utilizzazione ed incremento del *ki*, tramite
- b) la consapevolezza e l'esercizio del respiro con cui si coordina,
- c) concentrandosi nel corpo in movimento o in quiete.

Questo processo si fa nitido attraverso altri punti che sono

- d) il vuoto mentale, piattaforma per
- e) l'affinamento e l'espansione dei sensi e la visualizzazione, gradino per l'oltresensoriale,
- f) la meditazione come scoperta di se e costruzione di un contenitore psichico di tutte le manifestazioni della gamma che va dal materiale allo spirituale.

Il lavoro su questi punti è la leva di quel processo di trasformazione a cui alludevo prima. Tali momenti non sono separati, ma si incontrano e si rimandano costantemente nella pratica, sovrapponendosi l'uno all'altro. Tanto per fare un esempio l'attenzione prima e il controllo poi del respiro, ci possono interiorizzare al punto da farci trovare in meditazione senza averlo preventivamente deciso e, forse, senza accorgercene.

Cruciale nel progresso interiore è proprio la "presenza" alla realtà che ci attraversa in quel dato momento. E' importante non solo decidere cosa praticare, ma ancor più riconoscere cosa ci avviene, dal punto di vista puramente fenomenologico, incluso che ci sia qualcosa che non si faccia - al momento - riconoscere. Di fronte all'ignoto bisogna adottare l'artificio di Husserl, "l'*epochè*" ovvero la sospensione del giudizio ma, come lui in tarda età, non potremo disconoscere l'oggettività del mondo interiore "la realtà dell'anima".

Ripercorriamo un *keiko* del mattino, nel metodo del maestro H. Tada. Dopo la cerimonia rituale del saluto, in piedi con le mani giunte in *gassho*, prendiamo il *ki* con animo grato. Proprio quella gratitu-



dine fa l'occholino al *samadhi*, il gesto non è religioso nell'ambito di una qualsiasi confessione, ma di una religiosità estrema, nel senso etimologico della parola (*"religio"* in latino significa "prenderci cura di").

Si passa alla sequenza di esercizi di respirazione tramandati da *Nakamura Tempu*, una specie di breviario per attivare e coordinare, all'inizio della giornata, i centri interiori e i vari *kosha* alle funzioni fisiologiche e di cui altri hanno parlato diffusamente e con competenza.

*Torifune* nella sequenza sinistra - destra - sinistra, si alzano poi le mani sopra la testa, congiunte in un *mudra* che ritroviamo nel buddismo *Shingon*, quello di derivazione tantrica, e poi si abbassano bruscamente, accompagnando il gesto con un *kiai*, fino all'incirca all'altezza del cuore. Da quelle parti vi è *anandakandachakra*, appena più in basso del *chakra* del cuore e che rappresenta l'albero o il gioiello dei desideri. Il gesto indica la ferma risoluzione e l'attitudine propizia a cogliere i frutti del proprio sforzo. Per realizzare ciò l'azione va posta in essere col *kokoro*, una "partecipazione mistique" per dirla con Pierre Janet; corpo - anima - spirito che, non a caso, nella parola giapponese allude al cuore. Il lottatore si centra nel *tanden*, ma l'uomo, come si dice nel *tantra*, si centra nel cuore!

Tada Sensei si è intrattenuto spesso sul cosiddetto pensiero positivo, sul coltivare l'attitudine alla riuscita anche nell'esecuzione delle tecniche. Ciò è conse-

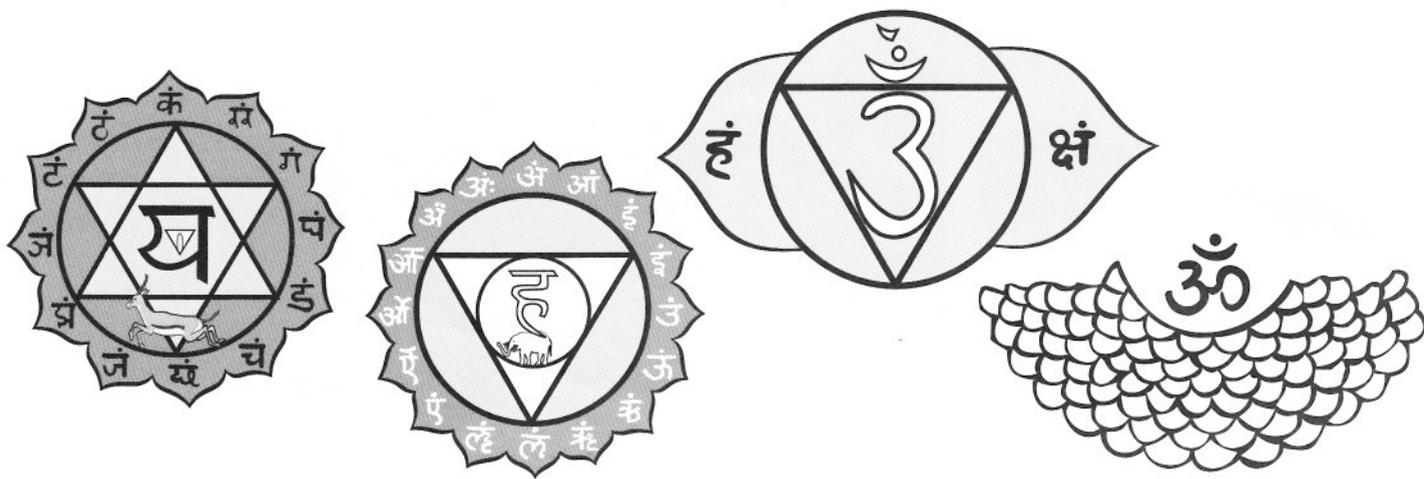
guenza della caratteristica del mondo interiore di realizzare all'esterno, quanto fermamente e chiaramente ci raffigura dentro. E' il valore dell'ispirazione nell'arte e nei sentimenti, che può produrre i suoi capolavori.

I monaci tibetani, osservando attentamente un *mandala* ad otto bracci e riproducendolo nitidamente in *cidha akasha* (il proprio schermo interiore) raggiungono, grazie anche alla potenza del simbolo, una grande realizzazione spirituale.

Si prosegue con *Shio giri* e si passa ad *ai awase*, una respirazione sia coordinata ai movimenti di aikido (è possibile applicarla a tutte le svariate forme di tecnica), sia lasciata nel solco della tradizione cinese (*qui gong*) a cui fa palese riferimento. Rivolgersi alla Cina, al Tibet e all'India come fa il M° Tada, in un percorso a ritroso della penetrazione culturale - religiosa storicamente avvenuta, è il necessario *excursus* etimologico della propria cultura, per riconoscerne le radici, in maniera analoga a quella di un mediterraneo che si rivolga alla latinità e alla grecità.

Molto importante è il riconoscimento del ritmo individuale, con cui si coordinano respiro e movimento, quest'ultimo anche solo virtuale seguendo la visualizzazione interna. Tale ritmo va appunto mantenuto anche ponendosi a sedere ed attivando la "grande circolazione celeste" (vedi su "Aikido" la rubrica "dentro il *kinorenma*" di Fabrizio Ruta"). Continuando lo stesso ritmo ci si può alzare e camminare, lo scopo è familiarizzarlo in

noi, grazie alla pratica, in ogni condizione affinché divenga automatico, in qualsiasi circostanza, giorno e notte, in modo da fare diventare del respiro, che è un agire inconscio, un'azione ininterrotta di purificazione e caricamento, con una maggiore partecipazione del conscio, perfino nel sonno! Questo livello di pratica è proprio dei grandi yogi e dei veri maestri. Propedeutico a questa continuità è la pratica della "piccola circolazione celeste", in cui si rendono a mano a mano più pervi i canali di circolazione del *ki* (le cosiddette *nadi*) e si attivano i singoli *chakra*. Nel tantra e nello yoga indù esistono molte pratiche analoghe come *pranuttana*, *tattva shuddi* ed i *kriyas*. La stessa pratica può essere potenziata o meglio chiarita attraverso l'aggiunta di mantra vocalici, emessi con la voce o in forma sottile, quegli stessi usati nell'*overtone* tantrico tibetano. Per chi ha voglia di amplificare la conoscenza del *mantra* e dell'aspetto impalpabile - vibratorio delle tecniche (e della nostra esistenza), c'è davvero da sbizzarrirsi, ma ci torneremo dopo. Il M° Tada spaziando da una cultura all'altra, non solo cita queste cose, ma in tema di "grande circolazione celeste", suggerisce in alternativa il percorso davanti e dietro la colonna vertebrale oppure *aroan awaroan* che copre un otto asimmetrico. Personalmente ritengo importante con tali esercizi o similari, lavorare anche al risveglio di "*bindu*", un punto importante nella testa, situato dove gli indiani fanno crescere un codino e i mo-



naco nostrani praticano la tonsura, connesso con la produzione dell'*amrit*, il nettare, quel sapore dolce sotto la lingua a cui allude Tada sensei, quando si esegue un buon *seiza*. L'accumulo e la circolazione del *ki* richiedono un centro gravitazionale, in un campo di forza che è l'*hara*, nel cui ambito operano ben tre *cakras* secondo la tradizione indu: il *muladhara*, ovvero il polo specie, la fine dell'animale e l'inizio dell'essere umano, lo *svadhishthana* che controlla l'energia di escrezione e, tra l'altro il sesso, il mantenimento della specie, che nell'uomo non è ciclico come per gli animali e può essere oggetto di pratica consapevole; il *manipura* deputato al controllo delle energie di assimilazione e distribuzione di esse in tutto l'organismo, Si può meditare sulla connessione simbolica tra ciò che esprime l'uomo nella sua vita individuale e ciò che occorre alla Vita, al di là degli individui. Il baricentro del corpo, il *seika tanden*, situato in tale ambito, serve a polarizzare ed indirizzare il *ki*. Gli esercizi respiratori sopra descritti sensibilizzano il *tanden*, per annetterlo al movimento del corpo, ovvero alla sua stabilità e possono anche essere specificatamente utilizzati a tale fine. Per fare ciò occorrono accorgimenti tecnici tendenti ad evocare il funzionamento e il blocco dei plessi nervosi del sacro (e della gola), in corrispondenza del trattenimento del respiro (pausa spontanea al riempimento e svuotamento dei polmoni), in giapponese *hosoku*. E' come usare degli interruttori nel met-

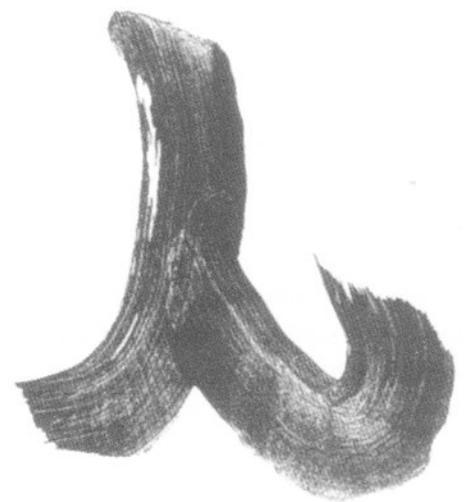


tere in relazione i due poli, aspettando che ci passi la corrente. A tal fine ci è sempre stato insegnato a serrare lo sfintere anale, manovra sicuramente appropriata, anche se lo *yoga* e il *tantra* hanno fatto una scienza esatta, sia del controllo dei plessi nervosi, con diverse ed articolate manovre, che del controllo delle pause del respiro, cosiddetto *kumbhaka*. L'argomento è di così capitale importanza (oltre che non esenta da rischi in trattenimenti prolungati del respiro, ed i praticanti di *ho-jo* è bene che ci pensino) che non può non approfondirsi in un contesto diverso. Sebbene possa apparire sorprendente, queste manovre hanno a che fare, tra l'altro, con la meditazione ed il vuoto mentale (nello *yoga* si afferma che *kumbhaka* è meditazione), a conferma della precedente affermazione sul so-

vrapporsi ed intersecarsi continuo, dei diversi piani di esercizio. Come lessi da una monografia in inglese, le cosiddette chiusure sono la chiave di volta per accedere ad un gran controllo e a possibilità particolari (*Moola bandha*: the master key), ma per eseguire correttamente questi gesti di controllo, occorre padroneggiare la contrazione ed il rilassamento del corpo, la tensione e la distensione della mente. A tal fine il M° Tada utilizza un'antica tecnica tantrica, denominata *yoga-nidra*, anche se non l'ho sentito chiamarla così, però il contenuto è sicuramente quello. Essa consiste nel familiarizzarsi col senso di contrazione e rilassamento prima della muscolatura in senso grossolano, poi degli organi interni, infine della mente, arrivando a sfiorare il sonno, ma, senza caderci. Lo stato di interiorizzazione raggiunto, consente che il conduttore dell'esercizio possa anche mandare all'esecutore messaggi, che vanno a stamparsi direttamente nel subconscio, senza distorsioni e resistenze dell'Io, messo in disparte dallo stato tra la veglia ed il sonno. A dire del M° Tada la mamme giapponesi fanno un uso persuasivo-educativo di tale metodo impartendo suggerimenti ed esortazioni ai loro bambini nel primo sonno. Lo *yoga nidra* è un esercizio propedeutico alla meditazione, una maniera per esplorare quei livelli intermedi posti tra la veglia e il sonno, di allargare l'esperienza dell'interiorità nonché, grazie al *sankalpa*, in metodo per rafforzare i propri intendimenti. (Continua).



# Medicine naturali



L'ideogramma giapponese di "uomo".

# Intervista ad Ohashi

di Emanuele Covino

**Aikido:** Benvenuto Maestro Ohashi, è un onore e un piacere ospitarla sulle pagine della nostra rivista.

**Ohashi:** Grazie, sono molto felice di essere intervistato; è sempre molto divertente per me.

**Aikido:** Può riassumere in poche parole le origini dell'Ohashiatsu, e le differenze rispetto allo shiatsu tradizionale?

**Ohashi:** Prima di tutto, non sappiamo con precisione cosa sia lo shiatsu tradizionale, ma in ogni caso la differenza più significativa fra l'Ohashiatsu e gli altri tipi di shiatsu sta nel fatto che il primo è stato concepito per "coloro che danno", mentre credo che gli altri siano rivolti a chi "riceve". Questa è la differenza maggiore; c'è una ragione per cui l'Ohashiatsu è per chi dà: ho sviluppato questa concezione, queste tecniche, come naturale espressione del mio studio, della mia esperienza personale, della mia pratica e anche delle mie capacità. In molte modalità di terapia fisica – come lo Shiatsu, l'An-ma, il massaggio cinese, le terapie fisiche occidentali – in ogni tipo di lavoro sul corpo, terapisti e medici danneggiano il loro stesso corpo. La vita professionale media per un terapeuta negli Stati Uniti è di tre anni. Lavorano così duramente tanto da danneggiare il loro corpo; mentre aiutano altre persone non si prendono cura di loro stessi. Nell'Ohashiatsu ho sviluppato e studiato molto bene come prendersi cura del proprio paziente, ma anche come trarre benefi-



cio dal "dare". Questa è la caratteristica distintiva che rende unico il mio Shiatsu.

Seguendo questo punto di vista abbiamo creato scuole dove si insegna "come dare". Mentre studi come dare, studi anche come essere in salute e felice. L'Ohashiatsu è stato ideato e sviluppato come uno yoga, come un esercizio di meditazione.

**Aikido:** Lei ha praticato l'Aikido, con il Maestro Tohei.

**Ohashi:** Certo. Quando sono arrivato in America, più di 20 anni fa, ho studiato Aikido per un breve periodo di tempo. L'Aikido mi ha dato una buonissima comprensione di come muovere il corpo; molti terapisti usano i loro muscoli e la loro potenza fisica, mentre l'Aikido insegna come rilassarsi, e la stessa condizione deve essere mantenuta nell'Ohashiatsu. Ho imparato dall'Aikido come essere "in tono", e ciò significa essere completamente rilassato e centrato nel proprio hara. Significa essere vuoti. L'Aikido mi ha insegnato come usare la forza delle altre persone; è una disciplina meravigliosa per comprendere come accettare, voglio dire, come accettare il Ki degli altri, come armonizzarsi ad esso e moltiplicarlo. Nell'Ohashiatsu non usiamo la potenza muscolare, ma ci armonizziamo con il partner. E' una caratteristica unica, poiché gli altri tipi Shiatsu solitamente prevedono la pressione, e la pressione è come un combattimento. Ho letto

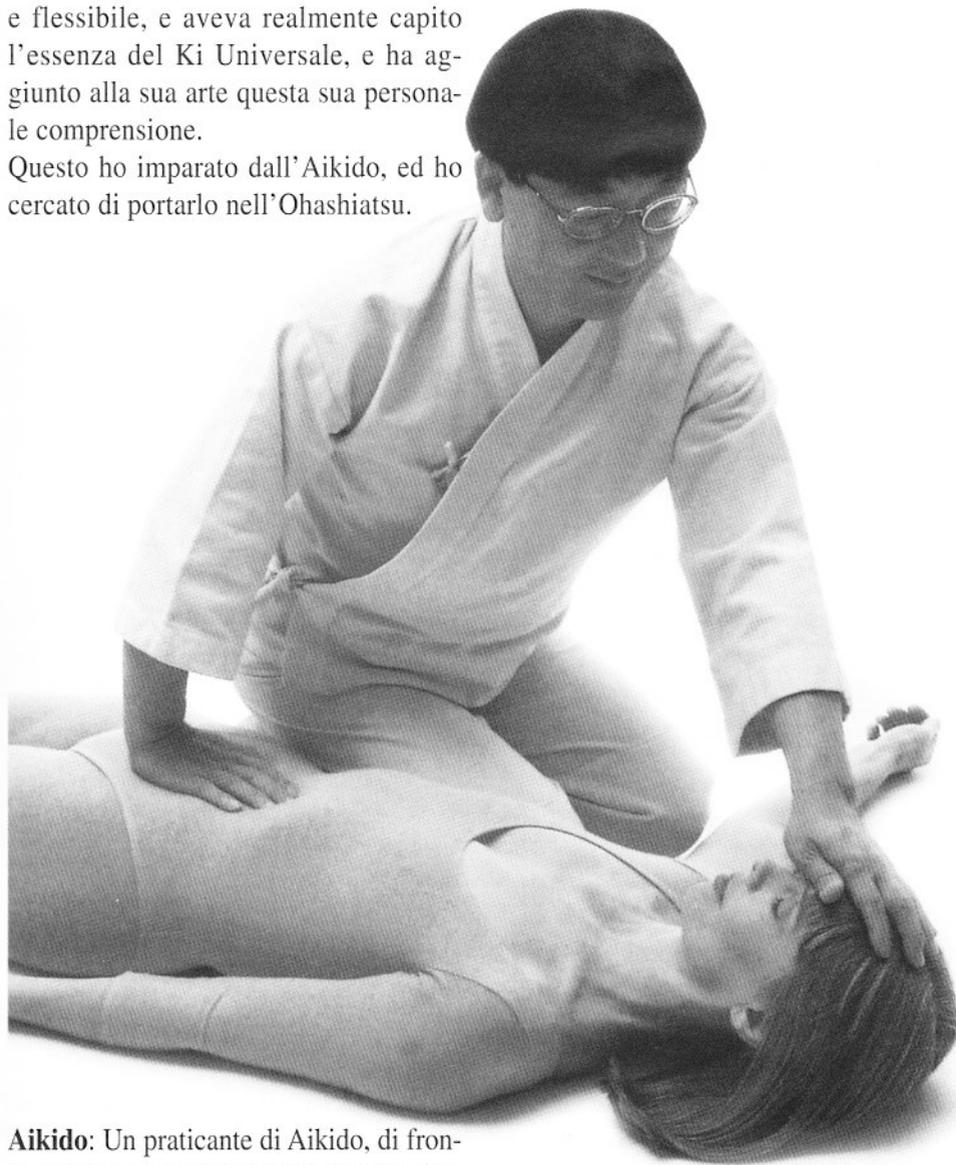
*A giugno dello scorso anno il dojo Shin-bu di Bari ha avuto il piacere di ospitare Ohashi per una Open House, ossia una lezione di presentazione dell'Ohashiatsu®. Sono molti i praticanti di Aikido che per un processo, oserei dire, naturale, si avvicinano all'Ohashiatsu®. Del resto è accaduto proprio a me. Così mi ritrovo ad insegnare Ohashiatsu® e a dirigere il centro di Bari. Il Maestro Ohashi ha tenuto una simpaticissima lezione, così come è nel suo inconfondibile stile; si è lasciato fotografare e "accudire" dai numerosi studenti Ohashiatsu® e ha riscosso le simpatie degli oltre 60 ospiti presenti alla sua Open House. Abbiamo quindi colto l'occasione per*

*intervistarlo, in esclusiva per la nostra rivista, cercando quel sottile filo che lega l'Aikido all'Ohashiatsu®. (Rossana Tursi).*

molti libri sull'Aikido, a cominciare dagli scritti del Fondatore.

Lui era così meravigliosamente piccolo e flessibile, e aveva realmente capito l'essenza del Ki Universale, e ha aggiunto alla sua arte questa sua personale comprensione.

Questo ho imparato dall'Aikido, ed ho cercato di portarlo nell'Ohashiatsu.



**Aikido:** Un praticante di Aikido, di fronte ai cinque principi dell'Ohashiatsu, immediatamente capisce che essi possono essere trasportati ed utilizzati nella sua pratica...

**Ohashi:** Un giorno ho visitato un dojo in Germania, a Düsseldorf, e mi sono reso conto che lì si insegnavano le stesse cose che io insegno. Dopo poco tempo, tutti ridevano, poiché ciò che io dicevo era così simile a ciò che conoscevano, e così semplice da apprendere... Penso davvero che l'Ohashiatsu sia simile all'Aikido: con un partner, e per guarire!

**Aikido:** Può dirci i nomi di tre figure che hanno influenzato la sua vita, la sua arte e la sua personale crescita?

**Ohashi:** E' difficile dirlo. Ho avuto ed ho molti maestri. Il mio insegnante nello Shiatsu, Masunaga Sensei, mi ha influenzato moltissimo; mi ha insegnato molto sulla guarigione e sulla comprensione della medicina orientale. Ha influenzato molto il mio lavoro.

Potrei anche nominare uno dei miei clienti, Henry Kissinger. E' un mio cliente, ma anche un maestro: mi ha insegnato a vedere ogni cosa da un punto di vista storico. Sono una piccola persona, ma devo sempre valutare la mia attività dal punto di vista storico. Potrei dire che in questo caso il cliente è anche l'insegnante. Nell'Ohashiatsu colui che dà è l'insegnante, tuttavia riceve egli stesso un insegnamento dalla persona a cui sta dando.

Molte altre persone mi hanno influenzato; mia moglie Bonnie lo ha fatto molto negli ultimi vent'anni. Senza di lei non sarei qui, e sarei una persona molto diversa.

Transizione dalla posizione supina alla posizione prona.



L'Ohashiatsu in Italia:

**Alessandria:**

Claudia Minetti – tel. 0144/41695

**Asti:**

Salvatore Tinebra – tel. 0141/437192

Email: ilgong@usa.net

**Bari:**

Rossana Tursi – tel. 080/5010132

Email: tursi@cimedoc.uniba.it

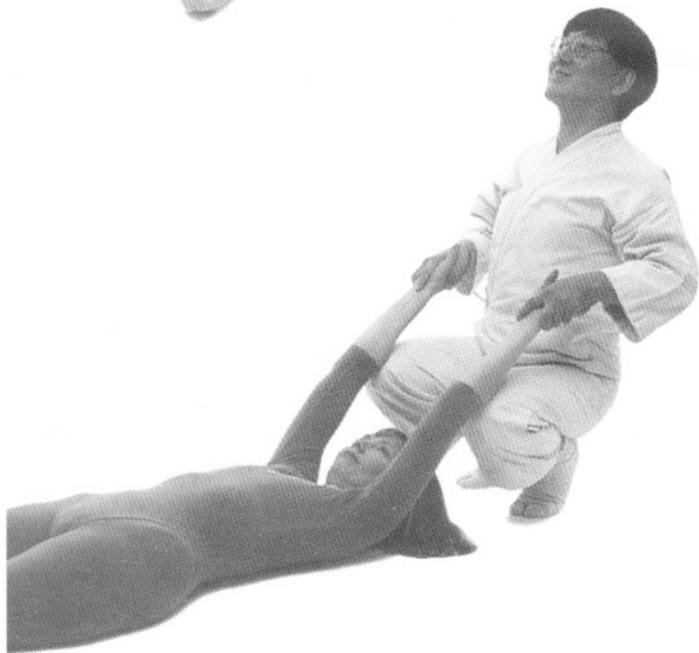
**Bologna:**

Pio Battistini – tel. 051/6448599

Email: mo13511@iperbole.bologna.it

Mauro Stabellini – tel. 051/6340026

Email: nin9920@iperbole.bologna.it



re. Spesso si pensa che per un Maestro giapponese, che insegna un'arte giapponese, sia complicato trovare, ad esempio, una "via italiana all'Ohashiatsu"...

**Ohashi:** Per mia fortuna, ho lasciato il Giappone molto presto nella mia vita, quando avevo ventiquattro anni, e non

**Aikido:** Ha detto che vede la sua attività da un punto di vista storico. Pensa che arti come l'Ohashiatsu, l'Aikido, e ogni tipo di lavoro psicofisico, influenzeranno lo sviluppo dell'uomo nel terzo millennio?

**Ohashi:** Assolutamente sì! In questo momento stiamo ascoltando il preludio di un'opera! Ci sarà un'esplosione nella pratica di questo tipo di attività, per molte e differenti ragioni. Primo, l'uomo vive più a lungo, più attivamente e in salute. Poi, andiamo verso una vera e propria globalizzazione; possiamo osservare ciò che accade con internet, con i computer, le comunicazioni, i viaggi e le attività internazionali. Qui, in Europa,

siete unificati, economicamente, ma anche fisicamente e mentalmente. Per questo motivo dico che l'Ohashiatsu non è riservato ai giapponesi, non agli americani, ma è per tutti! E' un'arte globale. Nelle nostre scuole, cerchiamo sempre di rispettare le caratteristiche degli insegnanti locali; in ogni nazione e ogni città rispettiamo e stimoliamo i praticanti a sviluppare se stessi. Questa è la bellezza dell'Ohashiatsu.

**Aikido:** E' un concetto difficile da capi-



ho portato con me questo tipo di mentalità, questo fardello sulle mie spalle. Nel mio campo ero un novizio, non ero ancora un terapeuta professionista, e quindi non avevo nessun tipo di barriere mentali. In questo sono stato fortunato. Poi, cerco sempre di osservarmi in manie-

**Firenze:**

Elisabetta Giulianetti – tel. 055/476416 –

Email: cristal@ats.it

**Milano:**

Silvia Marchesa Rossi – tel. 02/26411668

Email: vdp@iol.it

Alessandra Baggioli – tel. 02/26411668

Email: vdp@iol.it

**Roma:** Siegrid Maidorn – tel. 06/5370046

Email: sm@quipo.it

Franco Martufi – tel. 06/2590661

Email: seimei@rmpc.co.uk

**Torino:**

Domenico Bassi – tel. 011/3194274

Email: dombassi@tin.it

Gianpiero Bellini – tel. 011/3194274

ra obiettiva, nella mia attività. Dico sempre che ciò che facciamo non appartiene al Giappone, non ad Ohashi, ma a tutti. Io posso insegnare ciò che conosco, e come io pratico, ma spero sinceramente che chi mi segue possa diventare migliore di me. Naturalmente ho una mentalità giapponese. Ma sono fortunato nell'aver anche questo tipo di flessibilità. Dico solo

essere applicata all'Ohashiatsu...

**Ohashi:** Certo. Io pratico la meditazione zen, ma l'Ohashiatsu è una specie di meditazione in movimento. Fortunatamente, chi riceve il trattamento può dirvi se avete ben meditato. Quando faccio un buon trattamento un'ora è molto breve. Ho solo meditato durante il trattamento, non mi sono stancato ma, anzi, ho più energia e sono rivitalizzato. Molte persone che studiano Aikido studiano anche Ohashiatsu; è

simile all'Aikido, ma molto più benefico per chi riceve!

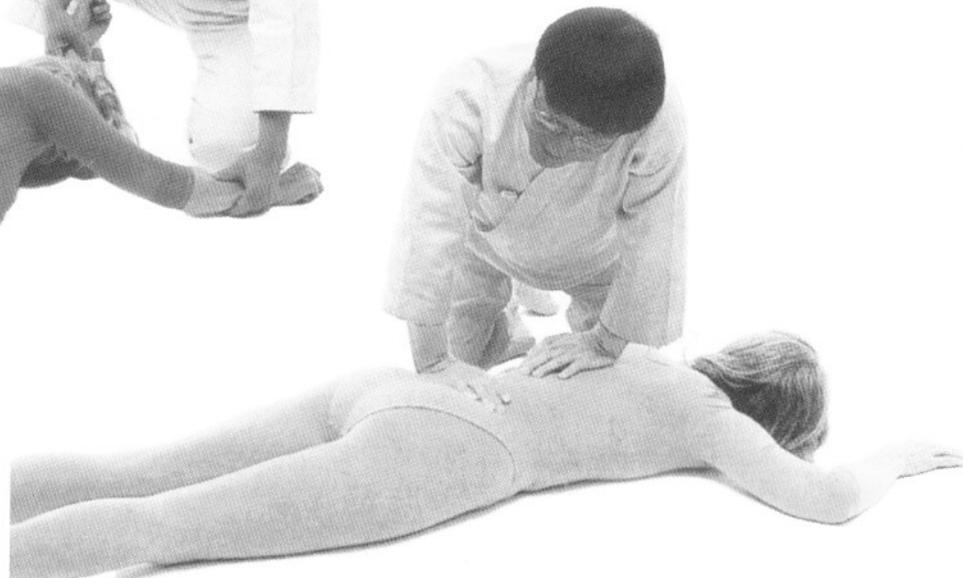
**Aikido:** Quindi uno studente di Aikido dovrebbe studiare l'Ohashiatsu, e viceversa.

**Ohashi:** L'Aikido è il lato marziale dell'Ohashiatsu. L'Ohashiatsu è la parte di guarigione dell'Aikido. Non so quale è la parte Yin e quella Yang, ma trovo che le due arti siano complementari. Nell'Aikido si realizza un bellissimo movimento di meditazione per le arti marziali.

Nell'Ohashiatsu pratichiamo con gli stessi principi dell'Aikido, ma per la guarigione!

**Aikido:** Credo che potremo usare queste sue ultime parole come un messaggio per i nostri lettori.

Grazie per essere stato nostro ospite.

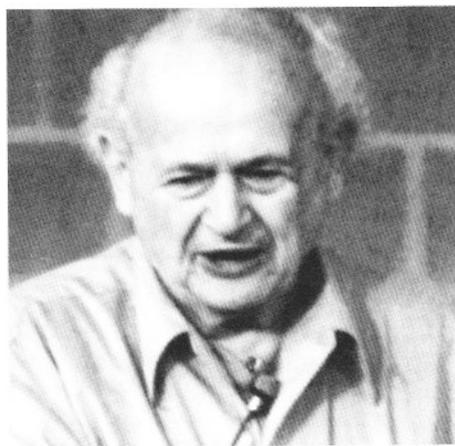


di studiare ed evolversi.

**Aikido:** L'Aikido è stato definito "moving zen". Ma la stessa definizione può

# Tra Aikido e Feldenkrais

di Roberta Leoni



Le parole che scriviamo nascono sempre dalla voglia di comunicare e di condividere e così mi trovo oggi davanti al mio computer spinta a chiarire la relazione che scopro tra Aikido e Feldenkrais. Tali pensieri giravano già nella mia testa da parecchio tempo fino a quando una delle lezioni domenicali tenute nel nostro Dojo mi ha convinta a metterli un po' in ordine.

Feldenkrais.....che strana parola, direte voi, ma vale la pena spendere qualche istante su quello che questo metodo insegna e che mi affascina così tanto. Non è una ginnastica né un sistema terapeutico, bensì un metodo che agisce sul movimento per aiutarci a conoscere noi stessi e a trasformare in benessere i gesti quotidiani. Per averne un'idea più precisa vediamo innanzitutto come funziona una lezione. L'insegnante sceglie una posizione da cui iniziare che può essere una qualunque, supini, proni, in piedi, seduti con le gambe incrociate o distese, in ginocchio, carponi.....una qualsiasi delle posizioni che utilizziamo nella vita normale. Da qui inizia a guidare gli allievi alla scoperta delle sensazioni che il contatto con il pavimento procura loro, ovviamente più è ampia la superficie del corpo che tocca terra migliori saranno le cose da scoprire in questo ambito. Normalmente si ritorna a fine lezione allo stesso tipo di osservazione per notare le differenze tra il "prima" e il "dopo". L'insegnante sceglie un movimento quale per esempio, da supini andare su un fianco e né lo comunica agli allievi né tanto meno lo dimostra, sarà ogni singola persona, guidata passo passo a scoprire da

sola la propria via per arrivare a compiere tale movimento nel modo più funzionale possibile. Verrà chiesto agli allievi di fermarsi prima ancora che si sentano stanchi e non appena sentano affacciarsi la possibilità di uno sforzo. Quello che ci interessa non è effettivamente arrivare a mettersi sul fianco "costi quel che costi" ma farlo nel modo migliore e con una qualità che è quella che ricerchiamo. Quello che ci interessa è quindi il processo e non il risultato. Il ritrovarsi sul fianco sarà la semplice conseguenza di una serie di azioni fatte in un certo modo e non lo scopo delle nostre azioni. E' un'esplorazione che ognuno compie su se stesso e i cui risultati, se di risultati si può parlare, saranno diversi da persona a persona.

Il movimento è un apprendimento individuale, un'esperienza che è nostra e di nessun altro, nonostante lo sviluppo motorio dell'uomo segua nella sua evoluzione schemi comuni. Il movimento è ciò che ci porta nel mondo e ci caratterizza. Da sempre siamo soliti muoverci in un certo modo che è nostro e di nessun altro tanto da renderci riconoscibili per il camminare, ad esempio, tra milioni di altri esseri umani. Abbiamo acquisito delle modalità che riproponiamo costantemente, abbiamo il nostro modo di alzarci e di sederci, il nostro modo di protenderci per afferrare, il nostro modo di girarci, il nostro modo di presentarci al mondo con l'espressione del viso, il nostro modo di compiere le azioni. Tutte le azioni sono il risultato di una contrazione e di un rilassamento dei muscoli e il controllo volontario di questi viene ac-

quisito negli esseri umani attraverso un'esperienza lunga e laboriosa. Quando cerchiamo di compiere un'azione per la prima volta, constatiamo che i nostri muscoli, oltre a compiere l'atto progettato compiono molti altri movimenti non necessari e spesso in contrasto con l'azione voluta. Se vogliamo coordinare l'azione, quindi, dobbiamo imparare ad inibire le contrazioni indesiderate di muscoli che lavorano senza il concorso della nostra volontà. Un antico proverbio cinese afferma: "Ascolto



e dimentico. Vedo e ricordo. Faccio e comprendo". Come tutti i proverbi non è del tutto esatto ma racchiude una certa saggezza. Non dimentichiamo ogni cosa che ascoltiamo e non ricordiamo ogni cosa che vediamo, credo però che comprendiamo meglio ciò che siamo in grado di fare. Ma 'blocchi', 'fobie', 'impedimenti', 'inibizioni' e 'costrizioni' limitano le nostre azioni in modelli ripetitivi non lasciandoci scelta. Come fare allora ad ottenere una comprensione migliore? Siamo



forse in grado di sapere cosa facciamo quando ci muoviamo? Più semplicemente saremmo in grado di spiegare in parole ad un marziano cosa facciamo per deglutire? Per respirare? Per camminare? Ognuna di queste azioni è formata da migliaia di dettagli che ne compongono il puzzle, noi siamo in grado di riconoscerne ogni singolo pezzo? Lo saremmo se fossimo consapevoli momento per momento di quello che stiamo facendo, di come poggiamo il piede a terra, per esempio, quale parte ha il primo contatto con il suolo, come cambia la pressione lungo la pianta del piede, qual è il momento esatto con cui il piede si solleva da terra per portarci avanti, cosa fa l'altro piede nel frattempo, si muove esattamente con la stessa modalità? Cosa fanno le anche, quale parte del bacino si muove in avanti quando ad avanzare è il piede destro? E poi cosa succede alle spalle, alle braccia, al respiro, alla testa e così via. Certamente questo non significa essere consapevoli attimo per attimo, 24 ore su 24 nei minimi dettagli di quello che facciamo, ma è sicuramente una chiave per comprendere come ci utilizziamo e per darci la possibilità di effettuare dei cambiamenti; solo sapendo cosa facciamo possiamo fare ciò che vogliamo.

La consapevolezza e il movimento sono quindi parole chiave per il metodo Feldenkrais, uno studio attento e consapevole dei movimenti che compongono un'azione ci danno la possibilità di cambiarla, se vogliamo, in qualcosa di diverso che sia più funzionale per noi e meno dispendiosa a livello energetico e di lavoro per il no-

stro corpo. Quello che ricerchiamo, in fondo è la possibilità di scelta, il non rimanere intrappolati in vecchi schemi pre-costituiti che ci limitano nel corpo e nella mente. Ricerchiamo una buona postura intendendo con questo l'essere in grado di usare tutta l'energia che possediamo senza mettere in atto alcun movimento inutile, significa agire rapidamente ma senza fretta, la quale non crea un'azione più rapida bensì una maggiore contrazione, significa acquisire l'abilità di muoversi in ogni direzione senza un preliminare aggiustamento e con la medesima facilità ed infine ottenere un movimento che è compiuto con il minimo lavoro e con la massima efficienza-efficacia. Possiamo anche dire che gli eleganti, precisi ed efficienti movimenti, eseguiti senza sforzo e senza ritardo in qualsiasi posizione e in ogni istante, sono resi possibili dal fatto di mantenere il baricentro al più alto livello di energia potenziale possibile.

Credo che molto di questa disciplina abbia a che fare con quello che studiamo quotidianamente sul tatami, in fondo l'ideatore di tutto ciò era anch'egli un praticante di arti marziali. Sono portata ora verso una riflessione più che personale. Il Feldenkrais come l'Aikido è una strada non verbale che ci porta ad una maggiore consapevolezza di noi stessi, in fondo abbiamo provato sensazioni e sentimenti molto prima che imparassimo a parlare e il nostro corpo ha trovato una maniera particolare di esprimerli. In breve il modo in cui ci muoviamo non è meno importante del contenuto di ciò che diciamo.

# Kinesiologia applicata

di Domenico Bassi

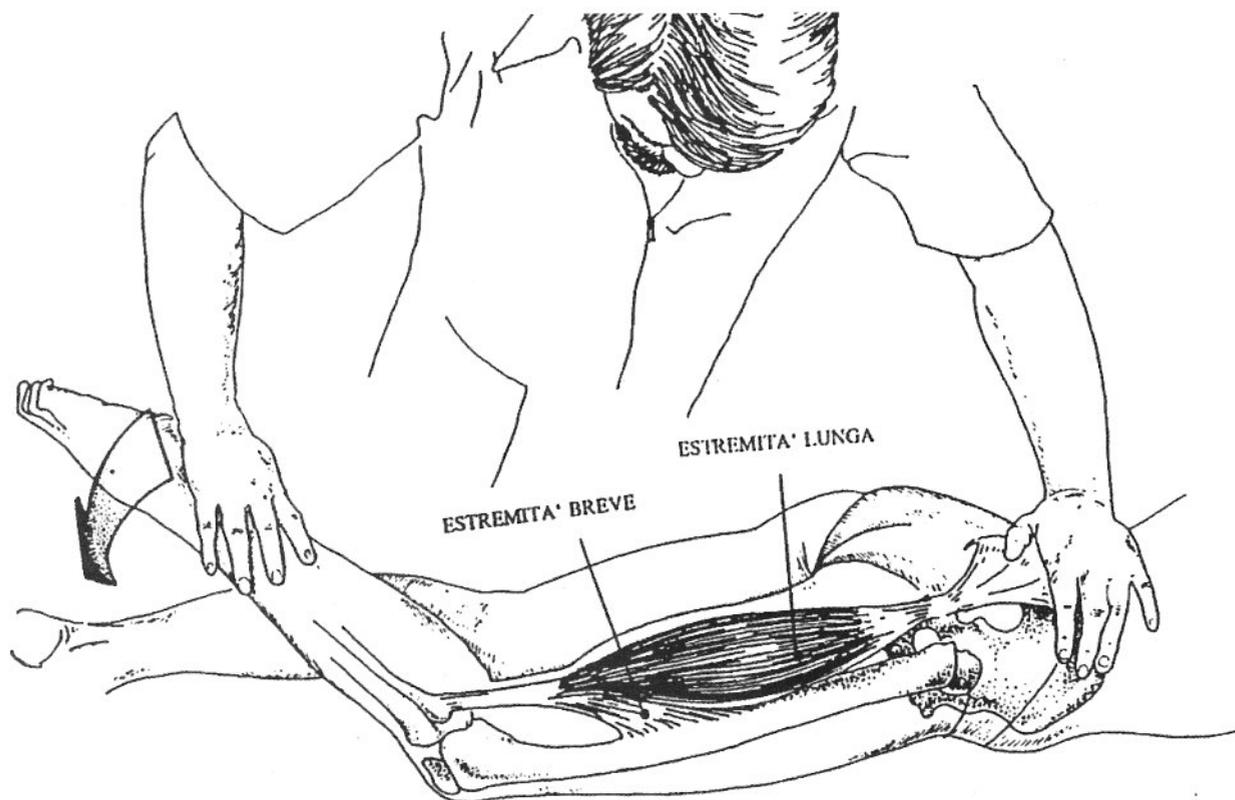
La Kinesiologia nasce nel 1963 negli Stati Uniti dal genio di George Goodheart, medico chiropratico. La parola Kinesiologia evoca dal greco antico "cinesi", cioè movimento. Tale movimento è inerente alla capacità del nostro corpo di muoversi nello spazio e nel tempo; se invece vogliamo utilizzare due parole antiche orientali, potremmo dire movimento tra lo yin e lo yang. Ogni disciplina utilizza un alfabeto speciale come base della propria essenza e per il proprio sviluppo. L'alfabeto della Kinesiologia consiste nello studio anatomico dei muscoli e della valutazione della loro capacità di contrazione sia sin-

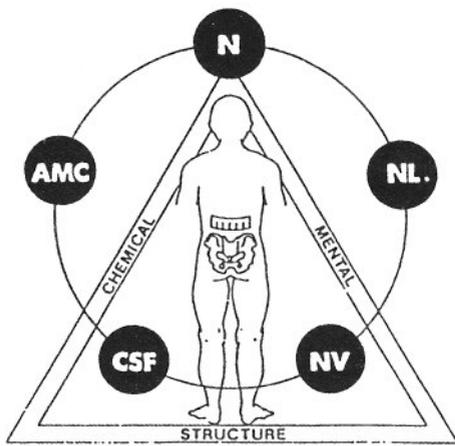
golarmente che in gruppo. Questo interesse non è solo di tipo ortopedico, in quanto sono i muscoli che muovono le ossa e non viceversa, ma è un interesse di tipo olistico. Infatti la Kinesiologia può essere considerata la regina delle medicine olistiche. Quelle medicine che vedono l'uomo come un'unità in armonia con l'universo.

La prima scoperta sensazionale del Dott. Goodheart, fu quella di correlare ogni muscolo ad un organo o a più funzioni. E cioè a vitamine, emozioni, punti di agopuntura, ossa e vertebre. Questa correlazione venne fatta dopo aver testato muscolarmente migliaia di casi simili.

Ad esempio, nelle problematiche renali, i muscoli che venivano trovati sempre deboli erano gli ileo-psoas, nelle problematiche bronco-polmonari i gran dentati e i deltoidi, nelle problematiche epatiche i pettorali sternali, etc... così il Dott. Goodheart ebbe la possibilità di scoprire la correlazione tra muscolo ed organo. La sua rivoluzione non si fonda solo su basi energetiche (correlazione muscolo-meridiano), ma anche su basi scientifiche (correlazioni neurologiche del principio di contrazione- rilassamento muscolare).

Tramite una valutazione generale della capacità di contrazione dei nostri musco-





*Il triangolo rappresenta le diverse possibilità di entrare nel corpo umano, attraverso un approccio biochimico, mentale e strutturale. Tutti gli apparati infatti sono intimamente correlati.*

li, il terapeuta può essere in grado di valutare il livello di salute dell'individuo. Può capire quali sono gli apparati del nostro corpo che necessitano assistenza, un'assistenza che significa diverse attenzioni.

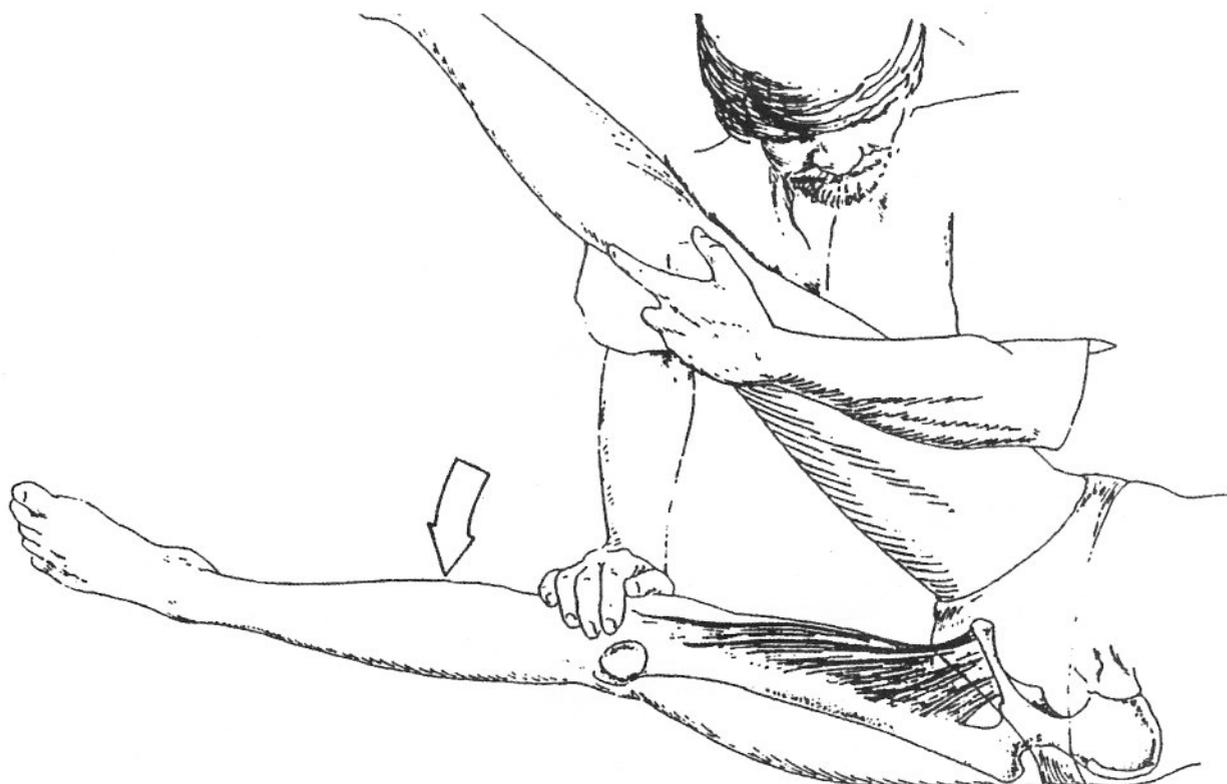
A differenza della nostra fisioterapia che ha maggior interesse nel muscolo contratto (yang) e doloroso, la Kinesiologia Applicata cerca di trovare il muscolo debole (yin), che non ha la forza sufficiente di contrarsi, ed è quindi insufficiente. Questa insufficienza potrà poi essere correlata all'organo riflesso dal muscolo. Per esempio: il muscolo gran dorsale della schiena aiuta a stabilizzare

la scapola e la spalla. Le persone che hanno una spalla più alta dell'altra, possono avere una debolezza del muscolo gran dorsale. La correlazione muscolo-organo, in questo caso, ci porta al Pancreas, che potrebbe soffrire di qualche problema in stadio pre-clinico. Di conseguenza un appropriato trattamento sarà rivolto a riequilibrare il pancreas, attraverso una dieta adeguata, esercizi fisici, etc. La spalla ritroverà il suo equilibrio nel momento in cui il pancreas avrà risolto il suo problema e il muscolo gran dorsale potrà contrarsi in maniera corretta. Questo è solo un esempio, si può immaginare che vastità di applica-

zione abbia la Kinesiologia, soprattutto nel campo preventivo.

Il primo libro scritto dal Dottor Goodheart si intitola "Il corpo non mente mai", titolo che ritengo molto appropriato poiché il Kinesiologo può porre della domande specifiche al corpo, il quale rivela se stesso tramite la prova di contrazione muscolare manuale.

Questo rivelarsi con "ingenuità", mostra la bellezza e la sacralità del nostro corpo che "non mente" e non può mentire. Laddove c'è menzogna c'è malattia, laddove c'è malattia c'è squilibrio. Laddove c'è verità c'è la vita, laddove c'è verità c'è la libertà.



# Coordinate variabili

## Mio nonno, Morihei Ueshiba

Quest'anno è un anno speciale per tutti noi che pratichiamo l'Aikido, poiché segna il centenario della nascita del Fondatore Ueshiba Morihei. Mi piacerebbe ora narrare qualcosa intorno a quell'uomo dal mio, pressoché unico, punto di vista.

Ogni volta che penso al Fondatore ricordo Iwama, nella prefettura di Ibaragi. Il Fondatore e mia nonna si erano trasferiti in questa piccola città: dopo la guerra, egli vi si stabilì per perfezionare la "via" nella naturale atmosfera di un allenamento all'aperto. Io ero solito trascorrere l'estate e le vacanze invernali della scuola fuori in campagna con i miei nonni. Il sentiero per il Tempio dell'Aiki era fiancheggiato da alberi di ciliegio e il Dojo era invece circondato da alberi di castagno, che davano al luogo l'atmosfera ideale per l'allenamento. L'andare verso Iwama, tra i campi che si estendevano verso le svettanti cime del Monte Atago, le foreste tutto intorno, era da ragazzo una di quelle cose che non vedevo l'ora di fare. Solo ad Iwama io mi svegliavo, al suono della sirena e alla voce del conducente che annunciava la fermata.

Ricordo un giorno mentre stavo giocando nelle vicinanze del Tempio dell'Aiki in compagnia di alcuni studenti del posto, quando uno di noi ruppe un ramo di ciliegio in fiore. Avvenne che il Fondatore, che stava passando da quelle parti, non sgridò il giovane; al contrario un sorriso apparve sul suo volto e disse: "non l'hai fatto apposta, quindi non preoccupartene". Sarebbe stato naturale che egli si arrabbiasse, ma quando dimostrò di non esserlo il ragazzo ne risultò persino imbarazzato. Io stesso fui sorpreso dalla gentilezza del Fondatore.

Un'altra volta durante le feste di Capodanno i giovani allievi stavano preparandosi a pestare il riso per i dolci (o

mochi). Di solito per questo lavoro usavano un grosso mortaio di pietra, e non riuscivano a portarlo fuori dal magazzino. Il Fondatore li stava osservando da una parte e nonostante superasse abbondantemente i 70 anni si alzò e lo spostò con grande facilità. Naturalmente mi era già stato riferito da molte persone della sorprendente forza del Fondatore, ma constatarla nella realtà fece un'enorme impressione su di me e sulla mia giovane mente.

Intorno alla metà degli anni 50, grazie agli sforzi del Doshu, l'aikido cominciò a diffondersi in parecchie regioni e si andarono formando diversi centri nelle Università. Così il Fondatore cominciò a trascorrere circa 15 giorni al mese a Tokyo.

Mentre stava in città si divertiva a vedere alla televisione i programmi di Samurai. Ricordo che mi chiamava chiedendomi "Moriteru ci sono dei bei programmi stasera?" e mi permetteva di vederli con lui, nella sua camera. Come potete vedere per suo nipote il Fondatore era un uomo affettuoso e perfettamente normale, nonostante nel Dojo i suoi allievi si trovassero di fronte un Maestro estremamente severo, soprattutto per quanto riguardava la forma. Se qualcuno dimenticava l'esatta etichetta egli esplodeva di rabbia. In quei momenti, anche se io ero piccolo mi era difficile avvicinarlo.

Dal 1960 il duro lavoro del Doshu fu quello di diffondere l'arte nel Giappone creando clubs e federazioni come Dojo distaccati, quasi ovunque qui in Giappone e oltremare. Intorno a questo periodo, quando l'Aikido internazionale era agli albori, formò degli allievi con cui sono cresciuto e diventato adulto. All'epoca era costume tenere delle dimostrazioni nazionali ogni estate, evento che rifletteva la crescita dell'arte del Fondatore. L'ultimo appuntamento alla fine di ogni anno erano la conferenza e la

dimostrazione da parte del Fondatore; piaceva a tutte le persone che lo ascoltavano, ed io ne ero sempre affascinato. Il motivo non era nella semplice realtà della sua tecnica, ma in qualcosa come la cristallizzazione di una lunga vita di allenamento *shugyo* (continuo), che sembrava venir fuori in modo fluente, riempiendo l'arena con una meravigliosa energia persuasiva. Era il vero Sentiero dell'Aiki che noi seguiamo.

Dopo aver iniziato le scuole superiori incominciai ad accompagnare il Fondatore nei suoi viaggi. Durante questo tempo insieme, sentivo che il Fondatore era un uomo con cui era difficile stare insieme, ma malgrado tutto egli era sovente calmo e tranquillo. Ora capisco, ripensandoci, che io, sono quel che sono ora, grazie al Fondatore.

Nel 1968 venne costruito l'attuale Hombu Dojo, accanto al vecchio edificio in legno del 1930. Poi, nell'Aprile del 1969, il Fondatore morì. Oggi a volte mi chiedo qualche volta che cosa mi piaceva del Fondatore. Come avete visto dagli esempi che ho qui menzionato, c'erano vari atteggiamenti in quell'uomo: nonno affettuoso; maestro severo. Ma in poche parole egli fu l'uomo che costruì lo spirito dell'Aikido passando attraverso il mondo della disciplina severa e austera.

Oggi il Doshu ha ereditato lo spirito dell'Aikido dal Fondatore e fa evolvere quest'arte in Giappone e in tutto il mondo. Io apprezzo profondamente il Doshu, perché sento in lui una sempre rinnovata dedizione all'insegnamento dello spirito dell'Aikido e ancora uno spirito di servizio per lo sviluppo e la popolarizzazione di quest'arte.

Moriteru Ueshiba

da *The Aikido*, bollettino ufficiale dell'Hombu-Dojo n. 2 anno 1983. Ripubblicato in *Aikido Anno XIV*, aprile 1984

## Il mistero di Morihei Ueshiba

di Paolo Bottoni

Ricorrono, il 26 aprile 1999, 30 anni dalla scomparsa del Fondatore dell'aikido, O-Sensei Morihei Ueshiba; fu allora il primo Doshu, Kisshomaru Ueshiba, che ereditò, all'età di 48 anni, l'immenso compito di guidare i discepoli dell'arte nel loro cammino.

Il misterioso metronomo che regola le cose della vita ha voluto che alla scadenza di questi 30 anni il primo Doshu terminasse la sua esistenza terrena, il 4 gennaio del 1999; gli succede, all'età esatta di 48 anni, il secondo Doshu: Ueshiba Moriteru. Va a lui l'augurio sincero di ogni discepolo, all'inizio di un difficile ma affascinante cammino, che sarà anche il nostro.

Molto si è parlato, molto si è scritto in questi anni che sono trascorsi dalla scomparsa del Fondatore. Molti hanno cercato, con lodevole intento e con interessanti risultati, di indagare sul suo passato, sulle origini della sua vocazione, sul percorso che lo ha portato a percorrere questa via da lui chiamata aikido.

Non si vuole qui assolutamente contestare l'importanza di questi studi storici; è forse però giunto il momento di ricordare che il messaggio di Morihei Ueshiba non può essere integralmente decifrato basandosi esclusivamente su testimonianze o su ricostruzioni logiche di fatti, di eventi, di aneddoti, di esperienze.

Sappiamo certamente che O-Sensei passò i primi anni della sua giovinezza studiando incessantemente le arti marziali, e sappiamo anche che il personaggio più significativo nella sua formazione tecnica è stato il maestro Takeda Sokaku. Sappiamo anche che per la sua formazione spirituale O-Sensei è debitore del mistico Deguchi Onisaburo.

Quello che noi ignoriamo e siamo destinati ad ignorare è la sostanza del messaggio trasmesso ad O-Sensei dai suoi mentori. Ma c'è di più: non possiamo comprendere appieno l'aikido indagando nel processo di agnizione che lo ha originato, perché sappiamo, e lo sappiamo per certo, che il prodotto finale di questo processo fu qualcosa di profondamente diverso ed innovativo, sia rispetto al Daito Ryu Ju Jutsu di Takeda Sokaku,

sia all'Omoto Kyo di Deguchi Onisaburo.

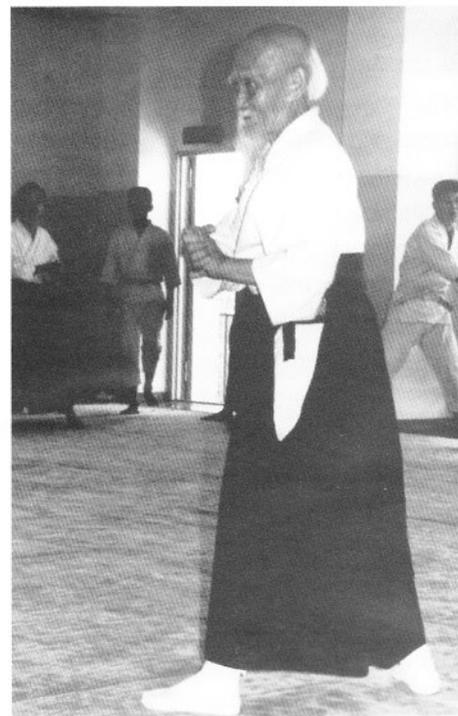
Siamo quindi destinati ad un sicuro fallimento, condannati a studiare un qualcosa che non potremo mai comprendere appieno?

La risposta è no.

Dobbiamo semplicemente cercare alla fonte. Non, o perlomeno non solo, nelle testimonianze di chi ha conosciuto O-Sensei, ma direttamente in quello che Lui ci ha lasciato. Che ha deciso di lasciarci: i suoi pensieri, i suoi scritti, ma soprattutto la sua vita, una vita intera dedicata all'insegnamento, fin quasi all'ultimo momento; in continua evoluzione, in continua ricerca, e tramandata, trasmessa ai posteri attraverso il lavoro giornaliero, incessante nel corso ormai di molti decenni, dei nostri maestri, che furono a suo tempo suoi allievi.

Ma non basta ancora.

Dobbiamo ricercare O-Sensei in noi stessi. Noi, tutti noi, siamo i destinatari ultimi del messaggio di O-Sensei, e dobbiamo farlo nostro attraverso una pratica costante dell'arte che si prolunghi nel corso intero della nostra vita.



Takeda Sokaku, secondo figlio di Takeda Sokichi, nacque il 10 ottobre 1859 nel palazzo dei Takeda in Aizu, attualmente prefettura di Fukushima. Da ragazzo apprese kenjutsu, bojutsu e Daito-ryu da suo padre, mentre studiava Ono-ha Itto-ryu al dojo Yokikan con Shibuya Toda.

Nel 1873 Sokaku si recò con il padre al dojo del fratello di quest'ultimo, il maestro di spada Sasakibara Kenkichi. Rimase lì come studente interno e si immerse nello studio del Jikishinkage-ryu. Al dojo di Sasakibara, Sokaku ebbe la possibilità di incontrare molti dei più grandi maestri di spada dell'epoca e di praticare con loro; molti di loro erano membri ufficiali del Kobusho dello shogunato Tokugawa, l'esclusiva scuola di arti marziali per dipendenti dello stato. Studiò con diligenza ed infine padroneggiò un gran numero di tecniche e di armi inclusi spada (ken), bastone (bo), bastone corto (hankyu), e pugnali da lancio (shuriken). Più tardi ricevette anche un diploma (inka) nell'arte della lancia in stile Hozoin-ryu.

Sokaku fece molti viaggi attraverso il Giappone visitando ogni dojo, mettendo alla prova e perfezionando le sue conoscenze marziali dovunque si recasse. Approfondì inoltre il suo retroterra spirituale attraverso costanti visite dedicate alla preghiera, alla devozione e alle pratiche ascetiche in santuari come Udomyojin in Kyushu, il Monte Futara in Nikko ed il Monte Haguro nella provincia di Dewa (ora prefetture di Akita e Yamagata). Le sue conoscenze di spada erano ineguagliate e veniva temuto come "il piccolo Tengu di Aize" (i tengu sono dei demoni dal lungo naso, rinomati anche per le loro abilità nell'arte marziale).

Nel 1875, Sokaku venne a conoscenza della ribellione lanciata da Saigo Takamori in Satsuma contro le forze del nuovo regime Meiji. Decise immediatamente di recarsi a portare il suo supporto. Arrivò fino a Kyushu ma non fu in grado di raggiungere la sua destinazione, così ritornò



ad Osaka dove passò 10 anni come ospite nel dojo Kyoshin Meichi-ryu, del maestro di spada Momonoi Shunzo.

Sokaku apprese il Daito-ryu da suo padre Sokichi, ma fu attraverso Saigo Tanomo, ex Consigliere Capo del dominio di Aizu, che apprese l'Oshikiiuchi. Dopo la Restaurazione Meiji del 1868, Saigo Tanomo divenne un prete Shinto e prese il nome di Hoshina Chikanori. Nel 1875 Sokaku si recò a visitarlo al tempio di Tsutsukowake in Fukushima per l'apprendistato come sacerdote, e mentre si trovava lì ricevette l'insegnamento nelle arti dello Oshikiiuchi da Chikanori. Sebbene Sokaku abbia infine deciso di non farsi prete, ritornò più volte da allora a far visita al suo mentore; sotto la guida di Chikanori si dice che abbia manifestamente perfezionato miracolose capacità di comprensione dell'altrui mente e dei pensieri, e che abbia afferrato ogni aspetto profondo dello Oshikiiuchi. Il 12 maggio del 1898 Chikanori gli presentò un singolare poema, trascrivendolo nel registro delle iscrizioni di Sokaku. Una interpretazione delle parole di Chikanori è che stia paragonando il flusso di un fiume al flusso del tempo. Con l'inizio del periodo Meiji ebbe

termine l'età della spada, e qualunque fosse stato il grado di conoscenza di un uomo di spada, egli non avrebbe più potuto lasciare alcun segno nè raggiungere alcuna meta. Di conseguenza, era il momento di cercare e costruire la propria via attraverso il jujutsu.

Da questo momento, la successione formale del Daito-ryu aiki jujutsu era assicurata. Da allora Sokaku identificò se stesso come un praticante sia di Daito-ryu aiki jujutsu che di Ono-ha Itto-ryu. Viaggiò attraverso il Giappone insegnando ambedue le arti per essere riconosciuto come il rianimatore (chuko-no-so) del Daito-ryu.

Sokaku non era grande e grosso – era alto non più di 150 centimetri – ma i suoi occhi erano perforanti e le sue tecniche erano di un livello quasi sovranaturale. Si dice che fosse capace di indovinare passato, presente e futuro di una persona ancora prima di conoscerla. Tra i suoi studenti più conosciuti vi furono Saigo Tsugumichi, il maestro di spada dello Hokushin Itto-Ryu Shimoe Idetaro, ed il fondatore dell'aikido Ueshiba Morihei, come anche ufficiali dell'esercito e della marina, giudici, membri della polizia, praticanti di arti marziali. Si dice che nel corso della sua vita abbia insegnato ad almeno trentamila persone, e la firma con sigillo di ognuno di essi appare nel registro di iscrizione, che viene ancora conservato ai nostri giorni. Nei suoi ultimi anni Sokaku focalizzò le sue attività in Hokkaido.

Si spense il 25 aprile del 1943, all'età di 83 anni, mentre insegnava nella prefettura di Aomori.

Copyright © 1997 Daito-ryu Aiki Jujutsu Hombu/Kondo Katsuyuki e Koryu Books. Pubblicato dietro autorizzazione, grazie alla cortesia di mr. Derek Steel.

Daito-ryu:

<http://www.daito-ryu.org/takedaso.html>

KoryuBooks:

<http://www.koryubooks.com/koryu/koryuacl.htm>

Kisaburo Ueda nacque nel 1871 nella città di Kameoka, nella prefettura di Kyoto, da una famiglia di piccoli agricoltori. Dovette abbandonare le scuole ben presto per aiutare i familiari, ma riuscì a continuare gli studi da autodidatta. Mostrò fin da giovane straordinarie capacità interiori.

Nel 1898 venne iniziato durante un ritiro spirituale di una settimana nel santuario del monte Takakuma presso Kameoka; raggiunse un alto grado di padronanza dei suoi poteri paranormali, divenendo allo stesso tempo pienamente cosciente della sua missione.

Seguendo l'avvertimento profetico di "andare a Nord Ovest", si recò in visita alla mistica Nao Deguchi (1837-1916), unendosi a lei e fondando la setta Omoto.

Di lì a poco sposò la figlia di Nao, Sumiko (1883-1952) e prese il nome di Onisaburo Deguchi che poi mantenne per sempre. Nel 1910, seguendo un avvertimento divino, la setta Omoto proclamò che la linea di successione nella guida del gruppo sarebbe stata femminile. Fu così che alla morte della madre Sumiko Deguchi divenne la Guida Spirituale dell'Omoto-kyo.

Una tappa fondamentale nella vita di Onisaburo Deguchi e del gruppo Omoto, è la pubblicazione dei *Racconti dal mondo dello Spirito*, avvenuta nel 1921. In questa monumentale opera di 81 volumi Onisaburo detta le linee di comportamento agli accoliti, raccoglie ed illustra le profezie della fondatrice, traccia a grandi linee la storia dell'umanità.

Inserendosi nell'onda del grande movimento spirituale degli anni 20, che diede vita in Europa all'Esperanto (1923) e che nel mondo alla Federazione Mondiale Religiosa



(1925) Onisaburo Deguchi fondò l'Associazione dell'amore Universale e della Fratellanza, con l'intento di abbattere ogni barriera di razza e religione. Mantenne stretti contatti con associazioni analoghe disseminate in tutto il mondo, tra cui la Cao Dai vietnamita, la Weisse Fahne in Germania e la Fratellanza Bianca Universale in Bulgaria.

Sostenendo che *l'Arte è la madre della religione; l'arte permette la nascita della religione*, Deguchi aiutò la sua crescita interiore anche mediante una vasta ricerca artistica; spaziò dalla letteratura alla pittura, dalla calligrafia alla poesia, ma la sua vera specialità fu la ceramica. Gli ultimi anni della sua vita durono consacrati alla creazione di oltre 3000 tazze da tè, dipinte a vivaci colori con reminiscenze degli impressionisti francesi.

Le attività del gruppo Omoto vennero ripetutamente ostacolate dal governo giapponese.

Durante il *Primo incidente di Omoto*, nel 1921, Deguchi venne arrestato. Morihei Ueshiba, che aveva cono-

sciuto Deguchi nel 1919 e nel 1920 aveva deciso di seguirlo aprendo un dojo all'interno dell'area sacra dell'Omoto-kyo in Ayabe, non venne toccato dalle misure repressive ed aiutò Deguchi nella ricostruzione quando fu rilasciato.

Nel 1924 Morihei Ueshiba e Onisaburo Deguchi partirono in segreto alla volta della Manciuria alla ricerca di un territorio vergine dove fondare una comunità religiosa, che nei loro intenti sarebbe stata il nocciolo di una fratellanza mondiale.

Arrestati dalle truppe cinesi e condannati a morte, solo l'intervento del consolato giapponese permise il loro rilascio ed il loro rientro in patria. Ueshiba rimase con Deguchi altri 3 anni, e fu in quel dojo all'interno dell'area sacra che ebbe la sua illuminazione, durante il famoso duello con un ufficiale di marina esperto di spada.

Comprese che il suo destino lo chiamava, e nel 1928, con la benedizione di Deguchi, lasciò definitivamente Ayabe per stabilirsi a Tokyo.

Nel 1935 il governo decise di nuovo un intervento contro il gruppo (*Secondo incidente di Omoto*).

Dal 1935 al 1945 le attività del gruppo vennero proibite, e la guida spirituale (la moglie di Onisaburo, Sumiko) venne tenuta in prigione.

Onisaburo morì nel gennaio del 1948, all'età di 78 anni.

Dopo la sua morte una vasta selezione delle sue opere in ceramica, da lui definite Le coppe scintillanti, venne esibita in una esposizione che traversò 6 nazioni d'Europa e Nord America. Quattro anni dopo scompariva Sumiko.

Il santuario di Takakuma ed il gruppo Omoto sono ora guidati da Kiyoko Deguchi, quarta erede della fondatrice dell'Omoto-kyo.



**Aikido e teatro**  
di Ferdinando D'Agata

Quando, in una tiepida sera estiva sotto un bel pergolato, attendendo di cenare in compagnia dell'amico Fabrizio - dopo un'intensa giornata di allenamento ebbi occasione di parlare della mia attività teatrale, raccontai di come la sentissi affine alla pratica aikidoista.

La chiacchierata sortì l'effetto di farci accordare per un mio articolo - Aikido e teatro - da pubblicare sulla rivista della nostra associazione.

Come spesso accade, ai propositi non seguirono repentinamente i fatti, anzi, cincischiando sull'argomento, nei mesi successivi all'incontro, mi accorsi che non sarebbe stato semplice esporre quanto avevo sperimentato, e procrastinai (tanto che due numeri della rivista sono già usciti con il fiducioso annuncio del mio articolo).

A parziale giustificazione per aver così a lungo disatteso l'impegno, dirò che, nel

raffrontare, come mi proponevo, Aikido e teatro, mi sarei trovato nella necessità di rendere edotti i lettori dell'affatto particolare modo di intendere e "fare" teatro della mia compagnia, compagnia della cui esistenza i più sono certo ignari e maggiormente dei suoi lavori, benché sia una tra le poche riconosciute di importanza nazionale nell'ambito della ricerca



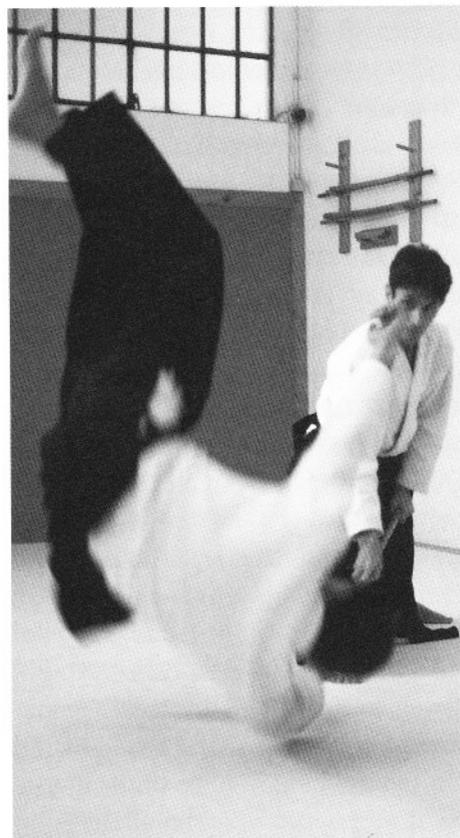
teatrale (quasi una riserva naturale).

Inoltre, provavo una forte sensazione di disagio nel proporre l'ennesimo paragone, proprio io, pensavo, che avevo così gioiosamente condiviso l'ironia con la quale Paolo Bottoni, in un suo articolo, aveva investito i tentativi di accostare le più svariate discipline all'Aikido.

Queste riserve il tempo non ha sciolto, tuttavia, ritenendo di dover ottemperare all'incauta promessa e dar soddisfazione ai solleciti dell'amico, mi proverò qui ad aggirare le succitate difficoltà e gli accennati disagi, offrendo, senza pretendere di risultare cristallino, quel poco che

saprò dire delle mie riflessioni all'altrui. Nella ricerca teatrale svolta con la mia compagnia, due sono stati i riferimenti più importanti: le origini del teatro e le forme teatrali elaborate in Oriente, dall'India alla Cina e al Giappone.

Poiché non tutte le culture hanno conosciuto il teatro nell'accezione di rappresentazione indipendente dal rituale e dalla liturgia e neppure quale mera coreografia o declamazione di poemi e canto, per me, teatrante e praticante di un'arte marziale giapponese, è stato interessante e suggestivo scoprire come in Grecia e in Giappone l'arte teatrale abbia avuto origini e sviluppi molto simili. Ad esemplificazione di questa somiglianza,



porto qui, per avvicinarmi così al tema dell'articolo, un succinto parallelismo tra la Tragedia greca e il teatro Nô.

Di ambedue è detto che abbiano nel canto e nella danza la loro essenza, non solo: sia il teatro Nô che la Tragedia si basarono in principio sulla presenza in

scena unicamente del Coro, un Coro narrante eventi già accaduti, e soltanto più tardi anche di un "attore" o "shite" (etimologicamente, per entrambe le parole, "colui che agisce").

Successivamente fu aggiunto un secondo attore: un suscitatore, quasi un incitatore dell'azione del primo.

Affine poi, nelle due culture, è il gusto per spettacoli di lunga durata: cinque drammi intervallati da una farsa ("kyogen") per quanto riguarda il Nô, trilogie tragiche seguite da un dramma satiresco, comico e grottesco insieme, per quanto riguarda la Tragedia greca.

Infine, non meno intrigante il costume agonistico, e non ci stupisce, perché alla Grecia dobbiamo il concetto stesso di "agone" (edulcoratosi in quello di "sport") e al Giappone la sistematizzazione delle arti del combattimento.

Non intendo soffermarmi a confrontare i due concetti, soltanto evidenziare la prossimità del teatro all'"agone", che ci avvicina al cuore dell'argomento, sug-



gerendomi un'ulteriore riflessione: sull'originarietà della Mimesi tra le modalità conoscitive e espressive dell'uomo. Imitare è conoscere, perché attraverso l'imitazione si partecipa di qualcosa che è fuori di noi eppure ci appartiene.

L'essenza del teatro è tutta qui, ma il mito non racconta la genesi delle arti marziali dall'imitazione dei movimenti degli animali?

L'originarietà della Mimesi ci fa comprendere quanta potenzialità sia contenuta nel nostro corpo, quante possibilità del movimento vi siano latenti al di là delle scarse serie di coazioni motorie e convenzioni funzionali. Il corpo umano è per natura adattato ad apprendere continuamente, sperimentare e sedimentare quanto apprende.

Ho usato la mia voce come non pensavo si potesse usare, il mio corpo con una coscienza spaziale che non avrei creduto possibile, e questo è avvenuto sulla scena e sul *tatami*. Scena e *tatami* che sono due luoghi "altri", "separati",

dove la realtà è intensificata (più reale del reale), trasformazione dell'antica radura iniziatica dove la percezione veniva potenziata per intendere il divino e gli uomini incontravano i propri demoni partecipando di un'esperienza del mondo più vasta di quella loro concessa dall'abituale stato di coscienza.

Non tutto e non sempre assume nella pratica questi significati, ma 15 anni di teatro e altrettanti di Aikido non hanno deluso le aspettative. Ci si può sulla scena accontentare della finzione, dell'esibizione narcisistica; sul *tatami* accontentarsi di sudare, diventare più forti, va bene anche questo, ma c'è dell'altro e si rivela solo se si osa intuirne la presenza.

Ferdinando D'Agata

Co-fondatore della compagnia di ricerca teatrale

"Marcido Marcidorjs e Famosa Mimosa"

Praticante di Aikido dal 1983

Dojo Aikikai Torino

**Katsugen Undo**  
di Angelo Armano

Questa storia comincia alla fine di agosto del 1979, in quel mai abbastanza rimpianto dojo centrale di via Eleniana a Roma. Tra kumitachi ed esercizi di "6° senso", si aggirava tra di noi aikidoisti un giapponese snello, piuttosto alto, dalla bella faccia aperta ed i capelli lunghi. Dicevano fosse un maestro di Kendo, di fatti se la cavava piuttosto bene col bokken, ma senza ostentazioni. Un praticante come tutti, a confrontarsi con gli stimoli di Tada sensei.

Alla fine di un allenamento, con le spalle più irrigidite del solito, pregavo Pasquale Aiello, il mio dojocho, di salirmi con i piedi sulla schiena, come lui stesso mi aveva insegnato, volendo provare un po' di sollievo. Si avvicinò quel giapponese, che avremmo poi imparato a chiamare Hideo Kobayashi, dicendoci che così si faceva perdere di sensibilità la schiena e, seduta stante, ci mostrò un modo diverso di intervenire, con i pollici lungo tutta la colonna vertebrale, ai lati di essa, ma in modo dolce, non manipolativo. Pasquale Aiello ed io ci guardammo in faccia e ci manifestammo reciprocamente curiosità ed interesse per quell'uomo e quella pratica. Non passò molto tempo e, con la spontaneità ingenua che ancora un po' mi caratterizza, mi presentai a casa di Hideo Kobayashi, che ora sapevo 6° dan di kendo, esperto di Iaido, in Italia per approfondire l'arte della scultura in bronzo e, conoscitore di una tecnica corporea di cui nulla sapevo ma che mi incuriosiva.

Semplice ed accogliente, con un sorriso che non dimenticherò mai, egli mi ospitò a casa sua anche per la notte. Cominciò così un'esperienza scandita dalla regolare frequentazione di Hideo a Sorrento, Napoli e Praiano, in cui egli ci mostrò come i riflessi rapidi del kendo, potevano conferire interessanti integrazioni alla pratica dell'Aikido ma, soprattutto (almeno dal mio punto di vista), ci introdusse al Seitai.



Credevamo di avvicinarci ad una maniera di trattare il corpo altrui, incontrammo una filosofia di autoreponsabilità nel mantenere in buona salute il proprio corpo e non solo. Hideo diceva che il katsugen undo (pratica che consiste nel lasciar emergere, per poi amplificarli, i movimenti involontari del corpo, quelli provocati dal sistema nervoso extrapiramidale), era soprattutto la maniera, riportando il terreno corporeo alla spontaneità naturale, per vivere una vita piena, attraverso l'espressione e l'esaurimento significativo delle nostre possibilità individuali, di cui la cosiddetta buona salute non è che un aspetto. La parola katsugen sembra avere a che fare con qualcosa di salvifico, che preserva, così come è detta katsugin ken, la spada del maestro che rimane sempre invitto, senza però dover mai uccidere nessuno. Questa è la maestria al massimo grado, allegorizzata in quella forma che abbiamo imparato a chiamare "ki musubi no tachi".

Circolò allora il nome di un altro giapponese, residente a Parigi e morto di lì a poco, di cui erano pubblicati in Italia due libri dai titoli intriganti: "La scuola della respirazione - il non fare" e "La scienza del particolare". Dalla lettura di quei libri di Itsuo Tsuda, scoprii che quest'ultimo aveva praticato Aikido direttamente con O sensei Ueshiba Morihei, oltre ad aver studiato alla Sorbona prima della guerra, con

i noti socioantropologi Marcel Mauss e Marcel Granet, ed era stato allievo diretto di Haruchica Noguchi, fondatore del movimento interiore, il Seitai. I libri di Tsuda, prima ancora della biografia di Ueshiba scritta da Stevens, hanno costituito per molti di noi, una miniera di informazioni e di aneddotica sull'Aikido, oltre ad essere latori di una maniera ulteriore di intendere e riconoscere il ki, nelle sue multiformi manifestazioni. Il suo modo di scrivere ha quella peculiare capacità di stimolo, di chi si sia posto approfonditamente a vagliare punti di vista differenti, se non opposti. Da lui apprendiamo che Ueshiba e Noguchi, contemporanei, si conoscevano e si stimavano reciprocamente. Anche Noguchi, a suo modo, analogamente a Ueshiba, era un personaggio eccezionale. Per talento naturale di guaritore fin da bambino, ad un certo punto della sua vita, elaborò una visione di autoreponsabilità della salute e del benessere psicofisico per ognuno di noi, partendo dalla semplice constatazione che anche un guaritore eccezionale, può fare molto poco per popolazioni densissime.

Io considero il Seitai (non riduttivamente), una pratica di riconoscimento e di emersione delle pulsioni profonde attraverso un linguaggio corporeo e non verbale come nella psicoanalisi. L'inconscio vitale, il Sé, dall'insondabile del suo mistero, indica direttamente, a chi si ponga in ascolto, con i mezzi più diversi, ma individualmente congeniali, la strada dell'accordo con la vita e con la pienezza di significato in ciò che il ruolo dell'io, al di là di luoghi comuni amplificativi o riduttivi, è importante sì, ma come servo dell'anima (in greco servo si dice "terapon", da cui è venuta la parola "terapia").

In una visione olistica, che non separi il corpo dall'anima, si può curare anche quest'ultima, a partire dal corpo, da cui è distinta ma non separata, a patto però di fare della "terapia", rendere cioè un "servizio" all'altro, riconosciuto importante nella

sua soggettività individuale e tipicità di gioia e sofferenza. Nel Seitai tale servizio può essere attuato sia intrapsichicamente da soli, come un rapporto tra parti gioiose, che erogano energia e parti dolenti che ne beneficiano; sia in maniera interpersonale, tra soggetti diversi. Tutt'altra cosa da certi atteggiamenti misticheggianti o dalla medicina allopatrica, che tradiscono una visione di "signoria" sul paziente, trattato come un soggetto da redimere o, materialisticamente, come una cosa da modificare. IL "collante" di tutto ciò è, manco a dirlo, il mozzo che muove la ruota dell'Universo, il senza nome che alcuni

chiamano Ki, altri Tao, altri ancora Prana o, in modo viciniore, spirito (più o meno santo!), "Amor che muove il sole e l'altre stelle"... Nel 1988, dopo una consuetudine di seminari che aveva già lasciato il segno, Hideo Kobayashi, improvvisamente e misteriosamente come era apparso, decise di lasciarci. Dall'esterno - l'unico dato disponibile per la nostra percezione - sappiamo che lo fece da samurai, nel senso più letterale e tragico del termine, con una rigorosa autosufficienza e compostezza, a portata di pochi uomini, sia del passato che del presente. Nonostante la sua scomparsa, l'opera da lui iniziata è proseguita in

campo nazionale, grazie alla dedizione e profondità di Alessandro Guerra, al quale mi sento di affiancare, in un ambito locale, il nostro Pasquale Aiello, che, dandoci l'ennesima dimostrazione di come umiltà e continuità diano i, loro frutti, ha raggiunto una non cercata notorietà, paradossalmente, non come solido ed esperto istruttore di arti marziali, alla soglia della maestria ufficiale, quale egli precipuamente è, ma come terapeuta, a mio parere proprio nel senso indicato.

Quanto a me mi soffermo ricordando Hideo nella sfera personale di sentimento, in barca nel sole di Capri, a tavola con amici, a ballare, bardato nella sua protezione da kendo, con Canestrati suo maestro di scultura nel bronzo, risentendo la sua voce dirmi "pazienza, pazienza" e tante altre cose, risentendomi parlare con lui di Akira Kurosawa e Yukio Mishima, rivedendo il suo sorriso nello sguardo di mio figlio, che oltre al nome di mio padre, porta anche il suo.

Qualunque considerazione se ne voglia fare, la sua è stata una vita piena.

Il seme gettato da Hideo e apparentemente abbandonato alla sorte, sembra aver dato il più meraviglioso dei ruttii.

Sono ormai 3 anni che Yoshida Junpei Sensei, della Seitai Kiokai di Tokyo, del quale proprio Itsuo Tsuda, che non ha lesinato a nessuno giudizi taglienti, parla con assoluto rispetto, nel suo libro "La via degli dei", ci beneficia della sua presenza e del suo insegnamento, con lezioni tenute a Roma, Praiano e Bologna.

Yoshida Sensei meriterebbe un articolo a parte, tanto è veramente maestro, uomo del nostro tempo e fuori dal tempo.

Sento il bisogno di dire grazie a tutti coloro che ho nominato ed anche ad altri, perché mi fanno rimanere desideroso di tutto ciò che mi rimanda all'AI, che mi chiarisce il KI e che mi aiuta ad aprire la mia strada individuale, nel DO universale. Non mi pare per caso, che proprio nel contesto dell'Aikido, tutto ciò si sia manifestato.



## Tra tradizione e New Age

(Una breve bibliografia del praticante di arti marziali)  
di Giorgio Veneri

Chiunque abbia frequentato per un po' di tempo le palestre di arti marziali si è reso facilmente conto che gli approcci del neofita sono molteplici: c'è chi vuole fare uno sport, chi tenersi in forma; altri vogliono uno strumento che gli serva per sentirsi più sicuro o avere contatti con una cultura poco conosciuta; altri ancora sono affascinati da un profumo di misticismo e di mistero che pare sia specifico dell'oriente, anche quando si parli di automobili Toyota.

La pratica fa subito giustizia di molte di queste istanze: Judo, Karate ecc. sono diventati - nel bene e nel male - delle pratiche puramente sportive dove poco o nessuno spazio rimane per altro che non sia vincere una gara. Chi vuole dimagrire scopre rapidamente che è meno impegnativo mangiare poco e chi cerca una tecnica con cui difendersi dai pericoli della criminalità metropolitana scopre ancor più rapidamente che è molto meno faticoso e costoso comprarsi una pistola o, quanto meno, quaranta centimetri di tondino del 12.

Rimane l'incontro con una tradizione ancora non ben conosciuta, di cui però troppo spesso si confonde la grandezza culturale con una inespressa voglia di illuminazioni e misticismi a buon mercato. Si fa per dire, perché spesso non sono neanche a buon mercato.

La radice di questa tendenza si può trovare nella storia occidentale almeno dal settecento: gran parlare di Ermete Trismegisto, di Savi di Sion, Templari, Superiori, Santo Graal, Grandi Iniziati, Società Teosofica e tutto un nutrito parafrenale che arriva poi a Herman Hesse coi suoi fortunatissimi - gli hanno fruttato un Nobel - "Siddharta", "Gioco delle perle di vetro", "Viaggio in India"

ecc, tutte letture che hanno abbagliato alcune generazioni di generosi e imprudenti catecumeni dell'occulto e dei tavolini che ballano.

Fermo restando che ognuno è libero di perdere tempo e senno come meglio crede, e che tutto sommato è meno grave cercare i segreti della levitazione con Milarepa che darsi alle rapine di banche, forse sarà bene interessarsi ad un fenomeno che ha trovato accogliente ricovero nel mondo dell'Aikido, così per lo meno temo.

Infatti tra le cose importanti dell'Aikido, che ne fanno qualcosa di fondamentalmente diverso dal Judo o dal Karate ecc., è la negazione della competizione sportiva e la ricerca di un miglioramento personale a cui ognuno deve dare una valenza propria. Poi accade che qualcuno trovi più facile affidarsi a malintese rivelazioni piuttosto che alla seria ricerca di quanto l'Aikido può dare e, nel caso, non può dare. Gli istruttori di Aikido a volte non si rendono abbastanza conto che quando ad esempio parliamo di Ki, usiamo un termine usuale e comodo per chi si è avvicinato al significato di una parola giapponese, ma che agli orecchi di un iniziando può sembrare l'evocazione di qualcosa di misterioso e inattuabile se non per via mistica. D'altra parte si dovrebbe avere sempre una certa prudenza, e anche un qualche timore, con chi ogni tre parole ci spara tra capo e collo un Prana o un Dharma, messi lì per fare effetto, tanto nessuno capisce cosa si vuol dire. Al proposito sottolineo brevemente che l'uso di un linguaggio tecnico o specialistico deve avere lo scopo di semplificare la comunicazione (come facciamo quando diciamo Shiho Nage), ma non dovrebbe mai essere uno strumento per stupire o, peggio, confondere le idee a se e agli altri.

Per chi non lo abbia ancora capito - molto pochi credo, a questo punto - dichiaro senza indugi che la mia forma-

zione culturale è rigorosamente materialista e che il mio interesse per tutto quanto riguarda la dimensione della spiritualità umana (oddio le parole! Qui mi ci vorrebbero venti pagine per non essere frainteso) va preso nel senso di interesse per fenomeni culturali da studiare nel campo della etnologia, della storia delle religioni, della antropologia. Della storia dell'uomo, per farla corta, e senza nessun coinvolgimento super umano, extra terreno, religioso, ecc.-

Siccome il centro del nostro interesse è il Giappone, credo che una buona lettura a proposito della religione e della cultura giapponese sia il saggio di **Fosco Maraini** sullo Shinto ("**Storia delle religioni**" - a cura di **Giovanni Filoramo - Ed Laterza - vol. IV**), in cui, tra l'altro, viene sottolineata il ruolo che lo Shinto ha avuto nella formazione di un comune sentire giapponese, di quello che Maraini chiama "una bomba a tempo" per le implicazioni inaspettate che l'ideologia venutasi a creare nel XVIII sec. su base shintoista assunsero dal momento dell'apertura del Giappone al mondo occidentale per arrivare al nostro secolo. Sempre nello stesso volume molto interessante è il saggio di **Pier Paolo Del Campana** sul **Buddhismo in Giappone**.

Cambiamo argomento, anche se credo di rimanere sempre in un campo che interessa o potrebbe interessare un praticante di Aikido. Recentemente è uscito per i tipi di **Giunti** un'opera a tre mani (Cardini, Introvigne e Montesano) intitolata "**Il Santo Graal**". In particolare il capitolo VII, curato da Cardini, mi pare lettura estremamente utile per chi voglia accostarsi, o perfezionare, le sue conoscenze su una materia di cui si parla molto e molto spesso in modo approssimativo. Anche in **Peter Parler "I Templari" - Einaudi**, si possono trovare molte e accurate notizie sui legami tra Templari, Rosa Croce, Massoneria ecc.

Per chi voglia affrontare una lettura fran-

camente pesante, ma in qualche modo entusiasmante, consiglio senz'altro **Umberto Eco - "Il pendolo di Foucault"** - Rizzoli editore. Eco tratta in forma di romanzo un argomento a filologico affrontato filologicamente. Ogni riferimento e citazione (e sono centinaia) è assolutamente corretto. Come spesso accade con l'Eco romanziere, può sembrare a tratti di trovarsi davanti ad una esibizione di erudizione - e anche lo sarà, forse - ma il risultato, con un finale veramente folgorante, fanno a mio vedere del "Pendolo" una delle migliori analisi del fenomeno religiosità. La forma, quella di romanzo appunto, può sembrare strana - certamente è insolita - e il risultato letterario può a tratti essere criticato, ma il rigore scientifico è paradossalmente di grande rilievo.

Cambiando un poco la prospettiva dei nostri interessi, che si immaginano principalmente rivolti al Giappone e alla sua storia, a chi voglia saperne qualcosa consiglio come bibliografia essenziale:

\* **Beasley - "Storia del Giappone moderno"** - Einaudi. L'autore molto efficacemente analizza la storia del Giappone dalla caduta dello Shogunato Tokugawa al Giappone del secondo dopoguerra. Personalmente ho trovato particolarmente interessante la parte relativa alla crisi del sistema feudale alle forze emergenti che portarono alla cosiddetta rivoluzione Meiji.

\* **Craig, Fairbank, Reischauer - "Storia dell'Asia orientale"** - Einaudi. Si tratta di un'opera che, come dice il titolo, dedica al Giappone solo una sezione dei suoi due ponderosi volumi, e questo nel contesto più ampio dell'Asia orientale. D'altra parte si tratta di paesi e di una storia di cui normalmente si è poco informati e una conoscenza anche non approfondita aiuta a capire la particolarità del Giappone.

\* **Halliday - "Storia del Giappone contemporaneo"** - Einaudi - Si tratta di un

testo fondamentale sulla struttura sociale ed economica del Giappone dal 1850 ad oggi. Tutti gli aspetti della società giapponese, in un momento di trasformazione epocale, vengono trattati con grande rigore e profondità, passando dai rapporti internazionali al sistema scolastico, dai sindacati alla struttura dei partiti politici ecc.- Particolarmente interessante il capitolo dedicato al periodo tra il 1880 e il 1922, cioè tra la promulgazione della costituzione e le Conferenze di Washington, periodo che in genere non viene trattato e letto con sufficiente attenzione, mentre è il momento cruciale della trasformazione del Giappone. Si direbbe che, finito il momento del medioevo, pensato il più delle volte come senza cambiamenti, il lettore non si interessi al Giappone fino alla seconda guerra mondiale. Tra l'altro questo è il periodo in cui O Sensei elaborò e costruì l'Aikido, ed è indispensabile conoscere l'ambiente e i problemi del momento per poter meglio capire il contesto della nascita dell'Aikido e della filosofia che lo accompagna. A parte questa considerazione che interessa i praticanti dell'Aikido, si tratta forse della maggiore opera in italiano che io conosca sulla storia del Giappone negli ultimi 150 anni.

\* **Halliday, McCormack "Imperialismo giapponese"** - Einaudi.

Dalla Conferenza di Washington del '20-'21 agli anni '70 gli autori trattano dei rapporti strettissimi e spesso conflittuali tra le due potenze maggiori dell'area del pacifico: gli USA e il Giappone. Dei due, ovviamente, il partner debole è il Giappone, ma per quanto riguarda invece il rapporto del Giappone coi paesi sottosviluppati dell'area, emerge un quadro di sfruttamento estremamente interessante. Il libro sarebbe da raccomandare soprattutto agli aedi italiani del "modello asiatico", che si sono trovati, proprio negli ultimi tempi, di fronte ad una crisi economica che minaccia di coinvolgere l'e-

conomia del mondo proprio partendo dall'Estremo Oriente. La lettura, o la rilettura, dell'Halliday aiuta a spiegare quanto succede oggi, e pone qualche dubbio sulla preveggenza dei potenti dell'economia. Basti pensare che recentemente Samuelson, uno dei grandi guru dell'economia capitalistica, ha raccomandato al Giappone di creare un forte movimento sindacale come strumento indispensabile per uno sviluppo economico equilibrato.

\* **Ruth Benedict - "Il crisantemo e la spada"** - Edizioni Dedalo. Ruth Benedict (1887-1948) è stata una famosa antropologa, incaricata dal governo degli Stati Uniti di lavorare all'amministrazione del Giappone occupato dopo la seconda guerra mondiale. Si tratta di un saggio acutissimo sulla società giapponese, diventato quasi un manuale per le truppe di occupazione. Memorabili i capitoli sul "giri" concetto che potremmo tradurre con "dovere". Letto da un'altra angolazione è un libro illuminante sulla capacità americana di "...non lasciare nulla di intentato per giungere al dominio totale, con l'atomica o col napalm o con le indagini antropologiche, dei paesi che essa va a "proteggere" ".

\* **Norman "Nascita del Giappone moderno"** - Einaudi, E' un libro uscito diversi anni fa, ma che resta molto valido per capire un fenomeno di grande importanza. Nella fase di transizione tra feudalesimo e capitalismo, fase che in Giappone durò pochissimi, una vera rivoluzione culturale si sviluppò tumultuosamente, con risultati tanto importanti quanto devastanti. In particolare lo stato, uscito dal periodo feudale, si trovò nella necessità di modernizzarsi in tempi brevissimi. Uno degli strumenti più efficaci fu il rapporto tra stato e capitalismo emergente: questo è l'argomento di base del primo saggio del libro. Nella seconda parte, che per alcuni dei lettori di Aikido potrebbe essere anche più inte-

ressante, Norman tratta della trasformazione dell'esercito, che passa dal tradizionale sistema a base samuraica alla coscrizione di tipo europeo. La rivolta di Satsuma pose la parola fine al vecchio mondo militare, ma non alla mentalità militarista del mondo giapponese. Alla battaglia di Tsushima, nel 1905, a pochi anni dalla fine del feudalesimo, la flotta giapponese (modernissima e organizzata su modello inglese) fece a pezzi quella russa, ma l'ammiraglio Togo comandò la sua flotta portando le sue antiche spade da samurai. Solo un segno, ma certamente da non sottovalutare.

\* **Reischauer - "Storia del Giappone" - Rizzoli.** E' un buon testo sulla storia del Giappone dalle origini fino ai nostri giorni. Naturalmente, trattando un così ampio arco di tempo, gli argomenti non possono essere sempre approfonditi, ma il quadro generale è ben tratteggiato e il lettore può trarre una buona conoscenza di base del Giappone e della sua storia.

\* **Morishima - Cultura e tecnologia nel "successo" giapponese - il Mulino.** Già il virgolettato del titolo sottolinea come Morishima, grandissimo economista, già nell'82, anno di pubblicazione del libro, avesse qualche riserva su un modello di sviluppo che a quel tempo sembrava imbattibile, modello che in Italia solo negli ultimi mesi ha perso i suoi pifferai. Il titolo originale dell'opera è comunque "Why the Japan "succeeded" ? Western Technology and Japanese Ethos" (Cambridge University Press), dove si vede che il virgolettato non è aggiunta italiana, mentre mi sembra più efficace l'aver sottolineato la doppia valenza della tecnologia occidentale e dell'ethos giapponese. Proprio in base a considerazioni sull'ethos giapponese Morishima sottolinea come le peculiarità della mentalità giapponese hanno dato luogo a notevoli successi, ma anche a una sorta di deviazione dal modello della libera impresa. Dei vari capitoli, che sono basati sulle

Marshall Lectures tenuta da Morishima alla London School of Economics, mi pare molto importante l'introduzione, in cui vengono affrontate, con strumenti soprattutto weberiani, le caratteristiche del pensiero confuciano. E queste caratteristiche con le conclusioni di Morishima possono anche interessare chi non si occupi particolarmente di economia ma anche solo di arti marziali.

\* **Borsa - La nascita del mondo moderno in Asia Orientale - Rizzoli.** - Il libro tratta della penetrazione europea in Asia, prendendo le mosse dai contatti dei missionari e, poi, dei mercanti portoghesi, olandesi ed inglesi con gli stati asiatici nel diciassettesimo secolo. Del Giappone si tratta diffusamente in due capitoli, ma il contesto in cui si sono mossi gli stati europei è ben delineato.

Nel non fornitissimo panorama sull'argomento credo che almeno la **"Storia del Giappone"** del **Reischauer** debba fare parte della biblioteca di chi si interessa di storia del Giappone, soprattutto dopo che l'Aikikai d'Italia ha così meritoriamente iniziato a curare il lato culturale dell'Aikido, e anche per non fare cadere nel vuoto dell'episodio la lezione di Tada Sensei a La Spezia. La prossima volta, redazione permettendo, darò un elenco di opere meno generali, ma, spero, altrettanto interessanti per chi voglia accostarsi alla cultura e al mondo giapponese anche attraverso la lettura, che è pur sempre lo strumento principe e irrinunciabile.

Ed eventualmente parleremo anche di qualcosa di non giapponese. Spesso tendiamo a dimenticarci che noi europei siamo eredi di una grande storia e di una immensa cultura, quasi che volessimo "diventare giapponesi" (e sull'argomento ha benissimo scritto Peter Goldsbury). Ricordiamoci qualche volta che anche Platone non è malaccio, e che il Foro Romano testimonia di qualche storia di casa nostra da non buttar via.

**Lo stage del M° H. Tada a Roma nel novembre 1998**

di Francesco Verona

A Roma abbiamo partecipato ad uno stage bellissimo, una esperienza resa indimenticabile dall'impareggiabile direzione del M° Tada, dall'unanime entusiasmo dei numerosi partecipanti, ma soprattutto dai bellissimi spazi offerti da Villa Spada per accogliere questa nostra riunione nazionale.

Devo confessare che la disponibilità del Corpo della Guardia di Finanza, che più volte ormai abbiamo avuto il privilegio di apprezzare, ha davvero facilitato il mio lavoro di organizzatore dello stage romano. Infatti la stupenda struttura di Villa Spada, oltre ad un formidabile supporto organizzativo, ci ha saputo anche fornire un ambiente stimolante e suggestivo, in cui 200 persone concentratissime hanno lavorato, hanno collaborato tra di loro, si sono impegnate nello studio della nostra bellissima arte.

Una splendida cornice, dove anche l'embukai che tradizionalmente colora lo stage di Roma, ha espresso ancora più efficacemente il suo alto contenuto di spettacolarità. Il prestigioso pubblico presente, che ha assistito numeroso alla nostra manifestazione, si è lasciato subito coinvolgere dall'atmosfera, scendendo con lunghi applausi le successive fasi della dimostrazione. Dai primi kyu ai terzi dan, dall'esibizione dei quarti dan ai numeri "da solista" che i quinti e sesti dan ci hanno regalato. Fino all'entusiasmo incontenibile raggiunto quando la scena è stata riempita da un Maestro Tada più magico che mai.

I suoi uke, Zucco, Ruta, Casale e Giangrande, con le loro straordinarie evoluzioni aeree, volavano letteralmente da una parte all'altra del tatami tra lo stupore e l'ammirazione generale. Un'occhiata alla fotografia con l'acrobazia di Ruta ve ne darà senz'altro un'idea. E'



stato uno stage che ha confermato e rinnovato il prestigio e l'importanza degli stage nazionali di Roma, lasciandoci la speranza di saper sempre ritrovare quelle stesse condizioni ideali che ci hanno permesso di ritrovarci qui, per rivivere un'altra bellissima esperienza come questa vissuta a Roma.

*Alcuni immagini dello stage d'autunno del M° H. Tada.*

*A sinistra:  
Il presidente dell'Aikikai d'Italia  
Francesco Verona*



## Manga, Shoyo Manga (e forse Dylan Dog) di Luisa Bargiacchi

Il manga è, come tutti o quasi tutti sanno, il cartone animato giapponese o meglio alla giapponese, ossia una soap opera in cui è dominante l'elemento fantastico, che però deve sempre essere credibile. Lo shoyo manga è invece il manga per ragazze, che si differenzia dall'altro soprattutto perché la credibilità, la pseudo realtà in cui vivono gli eroi dei cartoni è uno spazio immaginario, una escrescenza femminile formatasi al di là del mondo maschile. I primi shoyo manga parlavano per lo più di amori di ragazzine ricciolute per i loro cipigliosi ed inarrivabili affettivamente professori, o per principi belli, di bianco equipaggiati ma riluttanti anzi "riluttantissimi" ad una storia amorosa: i begli occhi di una femmina che poco o nulla sa o deve sapere delle realtà del mondo, non possono distrarre l'eroe, l'uomo, dalla sua eroicità. A tale proposito vorrei appuntare che anche adesso, gli autori di shoyo manga per ragazze giovani sono obbligati dalla redazione a mantenere precise regole grafiche tra cui quella degli occhi delle protagoniste: questi devono essere di una grandezza precisa, enorme, tale da occupare la maggior parte del disegno del viso e quindi ispiratori di uno stato trepido e sognante.

A partire dagli anni 70 lo shoyo manga si trasforma stilisticamente e progressivamente, a cominciare dal manga che in Italia è diventato "Lady Oscar", il tema del sesso diventa dominante, mentre l'ambientazione assume i colori del noir, con tocchi del terrore più spinto; il mondo dei samurai è lì, ben presente, visibile, ma il mondo reale e la sua materialità incombono, la femminilità sempre celata diventa esplicita e i vecchi miti non sanno rispondere; è in questo periodo che i movimenti femministi arrivano anche in Giappone, che i film di Dario Argento imperversano nei cinema di Tokyo: il gusto e la ricerca



estetica che sempre ha contraddistinto la cultura giapponese, conosce il Made in Italy, gli stilisti dominano e la ricerca del piacere diventa quella del piacersi, cominciano ad erodersi i miti, anche quello dell'eroe: "lui" disdegna l'amore non per dedicarsi alla sua impresa ma perché della donna come tale non sa che farsene, il mondo rosa, zucchero e miele, diventa interessante se improvvisamente l'eroina si ritrova in una vasca di vermi striscianti e da qui riesce ad uscire e a liberare anche "Lui"; le brutture del mondo, i terrori e le paure non contaminano, non infettano le nuove eroine che escono sempre indenni, e con il vestito immacolato da ambienti terrificanti.

In Italia, nello stesso periodo imperversa Dylan Dog, fumetto il cui protagonista bello e ben vestito, dopo aver visto, affrontato e combattuto con mostri terribili ed aver avuto contatti con donne bellissime torna vincente a bordo del suo cavallo bianco, Dylan è uno shoyo manga all'italiana, privo comunque di quel carattere di morbosità sessuale che sempre ha contraddistinto la produzione giapponese.

Banana Yoshimoto, giapponese, scrittrice tra le più vendute nel mondo, a chi le chiedeva il perché di uno pseudonimo così stravagante e forse impudente ha risposto di averlo scelto perché attratta dai fiori del red banana flower. È una risposta in perfetto stile shoyo manga: irriverente ma anche rispettosa delle antiche tradizioni: infatti un grande poeta giapponese del 1700 Basho si era dato lo pseudonimo di banana.

## Poetesse

di Luisa Bargiacchi

Leggendo Quaderni di Aikido, alla pagina finale dove vengono presentati gli stages prossimi venturi un nome in particolare mi ha incuriosita: confesso che mai prima l'avevo sentito e pertanto mi sono informata: la prima notizia che ho avuto è stata: è una donna.

La venuta di mi serve da spunto per parlare di alcuni tra le migliori opere della letteratura giapponese: siamo intorno al 1000, epoca HEIAN, in questi anni il Giappone, geograficamente isolato è al riparo da attacchi stranieri impreveduti, mentre al suo interno le guerre civili sono ancora lontane; è dunque un periodo di tranquillità in cui l'imperatore affida il potere ad un Fujiwara (maestro di intrigo) per poter godere, lui e la sua corte e tutta la nobiltà, di tutti i tipi di agi e benefici.

I costumi diventano liberi, tutti diventano esteti trascorrendo il tempo fra gite, ozi e delicati passatempi; la poesia fiorisce spontanea e diventa mezzo di comunicazione: una poesia serve a dichiarare amore, a rimproverare, a chiedere un favore, ad accettare un invito; in quest'epoca la donna occupa nella società una posizione diversa dalla futura: liberata dalle cure della famiglia di cui si occupa la servitù, riceve la stessa educazione degli uomini che la rispettano e competono con lei nelle attività dello spirito.

Gli uomini del tempo o sono completamente assorbiti dagli agi e dai vizi oppure sono totalmente dediti agli studi cinesi, considerati attività "impegnata". Tuttavia lo scrivere in una lingua non propria, porta ad un'arte di imitazione, senza profondità e sincerità, così che le donne giapponesi che invece scrivono nella loro lingua, possono esprimere le loro emozioni, le loro fantasie con una lingua viva, quel-

Sotto:  
Simone Brains con i suoi giovani allievi.

la parlata sin dalla nascita; va aggiunto che è in questo periodo che nascono i primi vocabolari giapponesi, di uso esclusivamente femminile (lo hiragana vocabolario cinese-giapponese era detto anche scrittura delle donne).

In questo ambiente emergono soprattutto tre poetesse, che diventeranno tra i più grandi nomi della letteratura giapponese: Sei Shonagon, Murasaki ed Izumi; esse sono stilisticamente diverse ed espressione di diversi tipi femminili: l'ironica e salace Sei Shonagon scrive argute battute e rimproveri a chiunque; l'innamorata della vita in tutte le sue forme, Murasaki, descrive con intenso sentimento il sorriso di un bambino o la nascita di un fiore, e la sensuale Izumi racconta il desiderio per il suo amante.

Un esempio, tratto dalla raccolta di Izumi:

Afflitta, pensando a lui  
anche la lucciola della palude,  
mi sembra l'anima  
uscita da me  
ed ansiosamente vagabonda!

Chi, donna, pratica aikido prima o poi incontra chi, uomo, pensa di essere migliore e a sostegno cita racconti di eroici samurai e timide geishe; io penso che egli non sia adatto per la pratica dell'aikido, per l'armonia dello spirito.

### Il cavaliere bianco e nero

Scritta da Pietro Perrini

C'era una volta un cavaliere vestito metà bianco e metà nero, che in una notte magica di luna piena portò al suo castello novantamila samurai armati di novantamila spade tirate a lucido; lo si vedeva dai loro foderi luccicanti. Questi samurai divennero i protettori del suo palazzo reale. I samurai, durante il tempo che passava, si dedicavano a praticare nel grande piazzale del castello esercizi di respirazione con la spada (katana); alcune volte praticavano eseguendo duelli, a volte finiti in grande disastro.

Il grande cavaliere non tollerava i duelli fra i suoi uomini, specialmente quando si procuravano ferite inguaribili, da perdere uomini preziosi per la difesa del castello.

Il castello aveva bisogno di essere protetto in quanto il nemico poteva assalire in qualsiasi momento.

I samurai, si racconta tra le dicerie della gente che viveva fuori dal palazzo, erano soldati valorosi; pensate un pò, nel 1600, quando combattevano con altri eserciti vincevano quasi sempre, grazie al loro magico respiro del ki, sconfiggevano e scoraggiavano i nemici senza usare le loro spade. I contadini raccontavano che i samurai riuscivano concentrandosi a conficcare la spada in una roccia.

Il cavaliere bianco e nero per questo si sentiva protetto, nessun esercito si sarebbe sognato di assalire il suo castello, ma un giorno si presentò a cavallo, davanti la porta del castello, un vecchietto con una lunga barba bianca una bella spada con fodero tirato a lucido, vestito bianco e nero e con il viso sorridente.

Al castello la guardia informò subito il cavaliere della visita del vecchietto sorridente. Una volta spiegati i motivi della visita, chiedeva di essere ricevuto da sua eccellenza.

Il cavaliere, un po' con la mosca al naso, pensieroso accettò dicendo "Fatelo passare... voglio conoscerlo" la guardia rispose "Subito eccellenza".

Al vecchietto venne aperta la porta del castello e fu accolto con trombe e applausi.

Il cavaliere una volta accolto, conosciuto il vecchietto, e ascoltata la sua storia capì che discendeva anch'esso dai samurai.

Il cavaliere non era convinto della sua storia, sugli studi fatti nelle varie scuole di guerra, del suo cerchio magico, di quei magici movimenti sferici, quel modo di schivare, immobilizzare, volare, cadere facendo capovolte avanti ed indietro.

Il cavaliere invitò il vecchietto ad insegnare i suoi segreti ad alcuni dei suoi uomini.

Il vecchietto accettò ed iniziò a spiegare le sue tesi. Il cavaliere continuando a vedere i suoi modi di spostarsi con estrema facilità, usando movimenti circolari, spostamenti con rotazioni sferiche, tecniche eseguite sfruttando non la propria forza ma quella del nemico, evitando i colpi fendenti dei suoi samurai, invitò il vecchietto a stabilirsi nel suo castello per insegnare ai suoi samurai i segreti di questa sua arte magica, a questo invito il vecchietto accettò e vissero felici contenti.

Il nome del vecchietto sapete chi è... Morihei Ueshiba, il fondatore dell'Aikido. Il vestito non è altro che il keikogi bianco e l'hakama nera. Il cavaliere sapete chi è... l'imperatore del Giappone.





[www.aikikai.it](http://www.aikikai.it).

Paolo Bottoni

E' passato circa un anno da quando è partito il progetto di utilizzare anche Internet come mezzo di diffusione per l'aikido in Italia.

I primi mesi sono stati naturalmente di rodaggio, e si è volutamente evitato di ricercare sistematicamente l'afflusso di visitatori, preferendo piuttosto curare il completamento delle varie sezioni per presentare anche ai primi visitatori un prodotto già ricco di informazioni.

Soltanto l'avviso pubblicato un anno fa proprio su Aikido ha annunciato al mondo il nostro nuovo verbo informatico e solamente dallo scorso settembre, dati i tempi biblici di distribuzione della rivista cui ci hanno purtroppo abituato le poste, possiamo dire che il nostro sito Internet sia stato ufficialmente annunciato.

I risultati? Quasi 9.000 contatti al marzo 1999. E' bene precisare subito che con la parola contatto, *hit* nel gergo tecnico si designano gli accessi al sito, che non necessariamente si prolungano oltre una occhiata distratta, e soprattutto contatti generici, non da parte di 9.000 persone diverse; io per esempio mi sarò collegato almeno un centinaio di volte per ragioni varie, ed ogni volta il contatore degli accessi è scattato.

Un tale numero di accessi, in un settore specializzato, senza pubblicità e per un sito in lingua italiana, in un ambiente prevalentemente anglofono, rappresenta comunque un dato estremamente interessante che testimonia il grande interesse che c'è verso l'aikido ed anche verso l'Aikikai, da alcuni considerato troppo *chiuso*, ed è interessante venirlo a sapere, di fronte all'attivismo mediatico di altre organizzazioni.

Associazione di Cultura tradizionale Giapponese

**AIKIKAI D'ITALIA**

Ente morale - D.P.R. 526. 8/7/78



Il grande Maestro Ueshiba Morihei (1883-1969), fondatore dell'Aikido

Chi si collega col sito Internet dell'Aikikai ci arriva forse per caso, ma sicuramente trova qualcosa di interessante e ci rimane abbastanza a lungo. Questo non per voler incensare il proprio lavoro, ma solo per informare correttamente degli esiti di una iniziativa su cui molti non sono in grado di esprimere un giudizio non avendo accesso ad Internet.

I costi affrontati dall'Associazione per avere a disposizione questo nuovo strumento di comunicazione, che come abbiamo visto raggiunge una platea molto vasta, sono estremamente ridotti: il primo anno di attività ha comportato una spesa approssimativa di meno di un milione, cui



va aggiunta una cifra grosso modo analoga per la registrazione del dominio che è, non dimenticatelo, [www.aikikai.it](http://www.aikikai.it).

E' ora di dire qualcosa di più su quello che il praticante di aikido o lo studioso della cultura giapponese potrà trovare sul nostro sito. Per rendere più chiara l'esposizione seguo l'indice della nostra *home-page*, e vi rimando alla tabella a fronte.

Credo che sia giunto il momento di chiudere questa mia esposizione, restando naturalmente a disposizione di chiunque voglia maggiori chiarimenti.

E vorrei concludere con qualche cenno sui programmi futuri, ma molti di essi sono ancora in fase di studio tecnico e non sono in grado di prevederne i tempi, anche se potrei garantire al 100% che andranno in porto.

Basterà allora anticipare quella che sarà la nostra prossima iniziativa: il 26 aprile 1999, nel 30° anniversario dalla morte del Fondatore dell'Aikido, O-Sensei Morihei Ueshiba, ripubblicheremo sul nostro sito Internet, in una sezione apposita, tutti i Memorandum scritti di pugno dal Fondatore, pubblicati nel corso degli anni su Aikido a partire dal marzo 1976.

Aikikai:	Ovviamente una breve descrizione della nostra Associazione, delle sue origini e dei suoi scopi.
Aikido	Cenni storici sull'aikido, descrizione della sua filosofia e del suo modo di proporsi come mezzo di elevazione mentale e fisica.
Il Doshu	Questa nuova sezione, aperta in gennaio, commemora la figura del Doshu Kisshomaru Ueshiba recentemente scomparso
I Dojo	Sono riportati gli indirizzi di tutti i dojo affiliati all'Aikikai d'Italia. Sono presenti collegamenti (links) con i siti Internet di circa 10 dojo; i dojo sprovvisti di un proprio spazio su Internet possono chiedere di inserire una presentazione sul sito Aikikai.
Gli Stages	E' una sezione che suscita ovviamente molto interesse, ma che al momento risente della riorganizzazione recentemente avuta nel settore. Sono presenti ovviamente le date dei principali raduni nazionali, ma non riusciamo ancora ad aggiornare tempestivamente il calendario di quelli regionali. La ragione è semplice: le informazioni arrivano con molta parsimonia. Sappiamo che come giustificazione non basta, e ci lavoreremo sopra.
Albo Esami	Sono presenti tutti gli esami per gradi kyu (con ricerca per esaminatore), e dan (ricerca per sessione) tenuti nell'Anno Accademico 1997/98, cui quasi sicuramente aggiungeremo quelli 98/99 mantenendo così 2 anni <i>on line</i> ; risolviamo così l'annoso problema della pubblicazione degli interminabili elenchi su Aikido che erano diventati oramai insostenibili: con la nuova periodicità annuale la rivista dovrebbe infatti dedicare almeno 24 pagine all'elenco degli esami.
Rivista Aikido	Sono presenti in questo momento 3 numeri di Aikido: i 2 numeri precedenti a quello che state leggendo e il primo numero uscito nell'ormai lontano 1972. Ovviamente anche questo numero del 99 verrà pubblicato, immagino anzi che alcuni leggeranno questo articolo direttamente su Internet.
AikiNoSu	Come sanno coloro che hanno letto il primo numero, si tratta di una pubblicazione trimestrale che uscirà solamente su Internet, salvo distribuzione in piccole quantità da parte dei volenterosi che la volessero stampare dal loro computer. Avrei voluto dire <i>che esce...</i> Ma una recente sentenza di tribunale ha stabilito che le pubblicazioni telematiche necessitano di autorizzazione e di un direttore responsabile. E le procedure sono quanto mai complesse e frustranti, trattandosi di un campo nuovo tutto ancora da esplorare. Ma ci stiamo avviando verso la fine, e la quarta pubblicazione dell'Aikikai sarà tra non molto a vostra disposizione. Speriamo...
Quaderni	Presentazione della rivista Quaderni di Aikido, curata da Giovanni Granone.
AikInforma	Presentazione del bollettino di informazione per responsabili di dojo, curato da Rino Bonanno.
Spirito del Giappone	Note informative sulla rivista a carattere culturale pubblicata per oltre 10 anni dall'Associazione.
Programma di esami	Ovviamente il programma di esami per gradi kyu e dan stabilito dalla Direzione Didattica
Dizionario	Il prontuario di termini tecnici giapponesi tradizionalmente allegato al Programma di Esami
Biblioteca	Recensioni di libri, riviste, cd-rom e quanto altro che riguarda l'aikido, le arti marziali tradizionali e la cultura giapponese in senso lato. Contiamo molto su questa sezione, che in breve tempo si è conquistata una fetta insospetta di accessi (è al quarto posto). Ci daremo da fare per venire incontro a questo interesse.
Links	Una sezione che non manca mai in nessun sito Internet che si rispetti: dall'Aikikai d'Italia potrete passare al sito Internet dell'Hombu Dojo, a quello del maestro Tada, a quelli dei grandi musei giapponesi.
Album	Aikido, ma non solo. Volti noti, volti ormai sbiaditi dal tempo. E se questa sezione dovesse sembrare un pó scarna... inviate le vostre migliori foto
Comunicati	Un mezzo economico e molto rapido per informare iscritti e dojo. Per ora riservato solo ad una ristretta minoranza tecnologicamente aggiornata, ma in futuro chissà.
Lo Staff	Non è per farci belli. Innanzitutto è doveroso rendere pubblico il lavoro disinteressato e molto professionale prestato dai collaboratori, spesso impegnati molto più dei <i>dirigenti</i> . In secondo luogo è anche giusto che tutti sappiano chi sono i responsabili di una iniziativa che appartiene a tutti, ed a chi debbano indirizzare richieste, precisazioni, lamentele e, se proprio proprio vi scappa, anche qualche cenno di apprezzamento per il lavoro fatto.

# Recensioni

## Le tecniche corporee di Ohashi

Ed Il castello



Questo manuale racchiude 25 anni di esperienza di Ohashi. Sono illustrate con bellissime fotografie i movimenti del corpo nel suo insieme (più che i punti di pressione), evidenziando inoltre le posture sbagliate e come evitarle. "Questo libro è studiato - come scrive Ohashi (vedi intervista a pag. 38) - soprattutto per gli operatori, per coloro che vogliono imparare a praticare l'Ohashiatsu e anche per coloro che stanno già praticando e vogliono migliorare la loro tecnica". E' diviso in 3 parti.

Nella prima sono elencati e spiegati i 5 principi su cui si fonda l'Ohashiatsu e sono illustrati alcuni esercizi per imparare cosa sono l'equilibrio, il sostegno, la flessibilità e la continuità.

Nella seconda parte sono presentate le tecniche sviluppate da Ohashi nei suoi anni di pratica, suddivise in capitoli in base alla posizione presa di volta in volta in esame: prona, supina, laterale e seduta.

Infine nella terza parte Ohashi dimostra come spostare il compagno da una posizione all'altra e dà suggerimenti su come progettare un trattamento, in modo che risulti fluido, bello e naturale come una danza.

## La scuola della respirazione

A cura di A. Armano

Di Itsuo Tsuda, un giapponese a Parigi, dal nome come uno scioglilingua, la Luni editrice ha di recente completato la pubblicazione dell'opera omnia. I titoli, tutti intriganti, sono densi di promesse per l'occidentale pronto a rimettere in discussione l'unilateralità del proprio patrimonio culturale. I titoli sono i seguenti:

- La via della spoliazione
- La scienza del particolare
- Il non-fare
- Il dialogo del silenzio
- La via degli dei
- Di fronte alla scienza
- Anche se non penso sono
- Il triangolo instabile

A chi concentra prevalentemente la propria attenzione sull'aikido mi piace segnalare due. Ne "La via degli dei", cominciando dal capitolo intitolato "la pratica solitaria", vi sono ben 75 pagine, deputate ad informarci su aspetti quantomeno insoliti di Morihei Ueshiba e sul suo mantrayama, il kotodama.

Non provo neanche a sunteggiare gli argomenti perché sono convinto che qualsiasi aikidoista intuisce quanto possano essere preziosi i punti di vista di Tsuda.

Il capitolo "la pratica solitaria" viene poi ripreso ne "Il dialogo del silenzio". Lì troviamo pubblicati i disegni che costituiscono il "mandala" dell'aikido, tracciati da O Sensei stesso e da lui denominati Futomani. Tali disegni li troviamo anche pubblicati ne "l'essenza dell'Aikido" a cura di J: Stevens, edizioni Mediterranee.

Trovo molto stimolante confrontare i punti di vista di un giapponese anche europeizzato come Tsuda, con quelli di un occidentale anche orientalizzato come J. Stevens, sul medesimo argomento. Parrebbe quasi una congiunzione degli opposti.

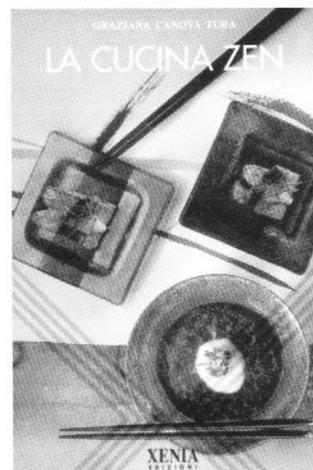
Ma l'aikido insieme con il teatro noh ed il seitai, respirano un po' dovunque in tutti i libri di Itsuo Tsuda.

## La cucina zen

Graziana Canova Tura

Xenia edizioni

Nella vita di un monastero zen, accanto alle pratiche spirituali, viene dedicata un'attenzione tutta particolare a necessità quotidiane più terrene, come la preparazione del cibo. Fuori dal Giappone quasi nulla si sa della cucina zen, spesso confusa con la macrobiotica o genericamente con la cucina tradizionale giapponese. L'autrice rivela così in questo libro un mondo sconosciuto e affascinante con i suoi precetti religiosi e le sue regole minuziose che fanno assumere un profondo significato religioso e filosofico a ogni scelta alimentare, a ogni gesto nella preparazione e nella assunzione del cibo. Il libro offre un panorama dell'origine storico-culturale di una concezione dell'alimentazione che, nata con il buddismo, passa dall'India alla Cina e da qui in Giappone, dove la scuola della meditazione la porterà alla perfezione attuale. Un proverbio giapponese dice: "Se non l'assaggiate, non ne conoscerete mai il sapore". Si è ritenuto perciò opportuno inserire nel libro numerose ricette, perché, dopo la teoria, il lettore possa accostarsi alla pratica di un'arte culinaria poco conosciuta, ma essenziale, raffinata e insieme gustosa - e ciò che è più importante - assolutamente sana.



## Aikido dinamico

Gozo Shioda

ed. Mediterranee



Continuano, da parte dei tipi delle Mediterranee, le pubblicazioni dei libri più famosi scritti sull'aikido. Questa volta tocca a Gozo Shioda e al suo "aikido dinamico" che, benché molto lontano dal nostro modo di praticare aikido, risulta pur sempre un testo interessante da leggere e conservare nella propria biblioteca.

Unificando la teoria originaria con la moderna pratica, questo volume condensa tutta l'arte dell'Aikido applicato. Attraverso di esso il praticante raggiungerà la piena sintonia mentale con il suo avversario, potrà prevenire le sue intenzioni e sfruttare i suoi movimenti a proprio vantaggio.

L'autore presenta le posizioni di base, le tecniche fondamentali e le loro applicazioni: come lottare contro un attacco alle spalle, come percepire il più lieve segnale di assalto per reagire nel modo migliore.

Una guida per i principianti e un testo di riferimento per tutti i praticanti di ogni livello.

## Flauto zen

(libro e CD)

Stan Richardson

Red edizioni

Tutti i frequentatori delle librerie avranno avuto sicuramente modo di ammirare la collezione musicale che la Red ha dedicato agli "altri suoni".

Si tratta di piccole ed eleganti pubblicazioni con allegato un CD sui temi più disparati come i canti gregoriani, l'arpa celtica, le voci bulgare, le campane tibetane, i ritmi sufi, ecc.

Noi di "Aikido" non potevamo non proporvi l'ultima uscita: il flauto zen! Fatto di semplice canna di bambù, il flauto giapponese (shakuhachi) è uno strumento antichissimo, utilizzato dai monaci zen nelle loro pratiche rituali.

Suonarlo richiede grande fiato ma soprattutto massima concentrazione e controllo del respiro, ed è per questo che, come il tiro con l'arco, è considerato un altissimo esercizio spirituale.

Le sue note arcane ed armoniose, poi, accompagnano con dolcezza la discesa in se stessi.

Stan Richardson raccoglie in questo CD alcuni brani della "musica originale" (Honkyoku) per flauto solo, composta tra il 13° e il 18° secolo dai monaci zen per creare un paesaggio sonoro adeguato agli esercizi quotidiani di meditazione.



## Manuale di Cinesiologia Applicata con il "Touch for health"

John F. Thie

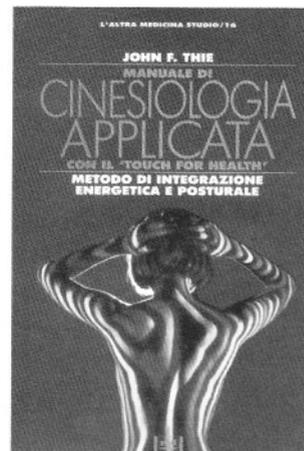
Red Edizioni

Scopo principale di questo libro è quello di illustrare una tecnica di diagnosi e di cura naturale basata sul massaggio, la pressione, la manipolazione, che può essere applicata, dopo un breve studio, da tutti, con risultati veramente sorprendenti.

Dopo una parte introduttiva che spiega i fondamenti clinici e teorici della cinesiologia applicata e i suoi rapporti con le tecniche di medicine tradizionali e antiche come quella cinese, così come con acquisizioni scientifiche modernissime, il libro dedica grande spazio alla descrizione dei singoli test diagnostici e degli interventi terapeutici; l'apparato congiunto di disegni, tabelle e fotografie, è stato studiato e sperimentato per un approfondimento agevole e una memorizzazione veloce.

La tecnica del Touch for Health, finora poco conosciuta in Italia, viene messa alla portata di tutti e diventa così possibile prima individuare, poi affrontare una serie di problemi di salute (di qualunque origine) che si riflettono su squilibri muscolari, scheletrici o energetici.

Vedi articolo sulla kinesiologia a pag. 44.



# Notizie varie

## Organigramma Aikikai d'Italia

Il 20/03/1999 è stato eletto il consiglio direttivo dell'Aikikai d'Italia. Qui di seguito troverete un breve "curriculum aikidoistico" dei sette consiglieri che guideranno l'Aikikai d'Italia nei prossimi tre anni.

**Francesco Verona**, dopo alcune parentesi in altre discipline di lotta (karate e lotta stile libero), inizia, nel 1972, lo studio dell'Aikido con la F.I.K. Nel '74 avviene il passaggio all'Aikikai d'Italia. Inizia così una entusiasta e costante presenza in tutte le attività organizzate dall'Aikikai: dai 20 Coverciano consecutivi, ai più di 250 stage tra nazionali ed internazionali, fino all'ingresso come membro nel Consiglio dell'Aikikai nell'86 e della Federazione europea. Per Francesco Verona l'attuale è il terzo mandato alla presidenza dell'Aikikai d'Italia. Nella sua lunga frequentazione dei tatami di tutta Italia, ha l'occasione di conoscere ed apprendere da tutti i Maestri giapponesi che sono stati ospiti nei nostri dojo. Da un giovanissimo Hosokawa, con cui affronta il primo esame, al rapporto di stima e di amicizia con Yamanaka, fino alle lezioni di Nomoto, che lo prepara allo shodan. Nell'81 inizia la sua attività didattica presso il dojo Fujiyama di Massa, che continua tuttora. Attualmente ha il grado di IV dan, conseguito nel 1993.

**Piorgiorgio Cocco** nato a Cagliari il 09.08.1951.

Nel 1968 comincia la pratica delle arti marziali con il karatè.

Nel 1981 comincia a praticare l'aikido con il M° Hosokawa a Cagliari.

Nel 1996 consegue il grado di III Dan.

Nel 1998 diventa responsabile del Dojo Mushi No Kai di Cagliari.

**Ferdinando D'Agata** è nato a Torino il 25/07/1950. Inizia la pratica dell'aikido nel febbraio del 1983. Inizia da subito a partecipare ai raduni della direzione didattica. Dopo aver sostenuto, in successione abbastanza rapida, i primi esami, partecipa, nel luglio del 1984 al raduno di Coverciano rimanendo enormemente impressionato dal M° H. Tada. L'anno successivo supera sempre a Coverciano l'esame di I kyu, nel 1986 ottiene lo shodan, nel 90 diventa nidan con il M° H. Hosokawa e nel 94 sandan con il M° Y. Fujimoto. Nel 1985 succede a Giancarlo Ratti in qualità di responsabile del dojo Aikikai Torino.

**Giovanni Granone** nato a Fiume il 26 giugno del (lontano) 1933, inizia la pratica dell'Aikido nel luglio del 1969 al Dojo Centrale

di Roma in Via Eleniana, sotto la guida del Maestro Hiroshi Tada, con il quale pratica assiduamente per più di due anni, sino alla sua partenza per il Giappone, collaborando con lui fra l'altro, alla conduzione della segreteria del Dojo (l'Aikikai era ancora ai primordi) ed "inventando" la rivista Aikido. Trasferito a Genova nel 1974, assieme agli yudansha locali inizia una capillare opera di divulgazione e di insegnamento in diverse cittadine della Liguria. Attualmente è responsabile del Dojo "Aikikai di Genova" dove continua la sua pratica e lo studio dell'Aikido.

**Fabio Mongardini** nato a Roma nel 1948 è tra i primi allievi nel 1965 del maestro Tada, ancor prima della creazione dell'Aikikai e del Dojo Centrale di Roma.

Dopo una breve interruzione di approfondimento dello yoga e dell'esicismo ritorna a praticare aikido.

Nel 1974 lascia Roma e fonda l'aikikai di Palestrina dove si concentra sullo studio pratico dell'aikido applicato alla difesa personale, particolare cura viene posta nello studio tradizionale delle armi.

Nel 1980 il Dojo di Palestrina assume il nome di Shimabara in onore dei samurai cristiani combattenti nell'ononima penisola.

Attualmente pratica Katorishintoryu per completare gli studi tecnici delle armi tradizionali.

**Fabrizio Ruta** è nato a Bari il 27/11/63. Inizia a praticare Aikido nel 1980 con Antonio Bosna. Nel 1989 apre a Bari il dojo "Shinbu". Si è laureato in agraria nel 1991 e vive insegnando Aikido. Durante gli anni della sua pratica ha frequentato circa 200 stage principalmente con i maestri H. Hosokawa, Y. Fujimoto e H. Tada. Si è recato tre volte in Giappone dove si è allenato presso l'Hombu dojo e il Gessoji dojo. Ha ottenuto il grado di 4° dan di Aikido nell'estate del 1998 a La Spezia con il M° H. Tada. Da quattro anni cura la pubblicazione di questa stessa rivista e ha scritto due libri per le edizioni Hermes: "Moxa, terapia orientale con le iniezioni di fuoco" e "Meditare per guarire".

**Franco Zoppi** ha iniziato la sua attività aikidoistica nel settembre del 1977, ha sempre praticato a La Spezia dapprima al dojo Shaolin poi presso il dojo Nippon di cui nel 1995 è divenuto responsabile; attualmente ha il grado di IV Dan, conseguito nel 1997.

La sua attività per aikido e per la sua diffusione comprende oltre l'insegnamento, l'organizzazione sia dello stage di kinorenma, sia di quello internazionale estivo. È presente dal 1991 nel consiglio dell'Aikikai d'Italia.

COME RICEVERE "AIKIDO"  
E "QUADERNI DI 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 1999 - 2000"; l'importo è di lire 25.000.

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 1999 - 2000".

(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 1999 - 2000"; l'importo è di lire 35.000. Allegare dichiarazione completa dei propri dati anagrafici, recapito postale e telefono.

"Aikido" e "Quaderni di Aikido" sono due riviste fatte da tutti noi Aikidoka. Puoi contribuire anche tu, inviando articoli (possibilmente su dischetto o via e-mail), fotografie (indicando, se possibile, il luogo, la data, i soggetti e il fotografo) o semplicemente suggerendoci come migliorare sempre più le nostre riviste.

*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

