愛光

cultura, attualità, tecnica & informazioni di aikido e budo

2 EDITORIALE

3 NOTIZIARIO
Struttura di Aiko
Attività di Aiko
Attività internazionali
Messaggio Augurale del M° N.Tamura

10 QUADERNO TECNICO
Il lavoro di gruppo

13 RIFLESSIONI
Il rapporto scuola-associazione
La candela
Proposta di riflessione

15 Il PENNELLO E LA SPADA

20 ORIENTE E OCCIDENTE
Tradurre/Tradire

21 CONDIVISIONI
Scadenze

EDITORIALE

La direzione della storia è verso l'individuo, un sempre più forte e chiaro senso dell'Io.
Raramente tale senso dell'io è accompagnato dalla coscienza della sua natura e quindi su di esso prevale l'ego che produce ingiustizie.
Il più delle volte, esse, sono affrontate con soluzioni che si originano da schemi di pensiero superati ed inadeguati oppure con fughe in navigazioni a vista da un "sito" ad un altro senza nessuna appartenenza e per lo più con uno stile predatorio che non può e non sa costruire nulla.
Un senso dell'Io individuale e di gruppo nel segno della tradizione e coerente con il senso della storia è la sfida che Aiko ha accettato fin dalla sua fondazione, anzi ne era e ne è il senso riposto.
E' nella continuità con il significato più vero dell'associazione che i vecchi e i nuovi soci hanno eletto il consiglio che attualmente in carica dovrà condurci per questo non facile tratto di strada, illuminato però dalla luce di una stella polare sempre più luminosa.

" La sostanza è la forma mentale

della forma che quindi diventa

la sostanza carnale……"

da Poesie di M. Mazzetti

La redazione

Struttura di Aiko

PRESIDENZA
Renato Tamburelli
e-mail: presidenza@associazioneaiko.com

SEGRETERIA NAZIONALE
Mauro Di Giamberardino
Via Acquicella 19, 00133 ROMA
Email: segreteria@associazioneaiko.com

COORDINATORE DELLE ATTIVITA'
Silvio Giannelli
Via Valentino Mazzola 10 F22C, 00142 ROMA
Cell.335-5752125
Email: coordinatore@associazioneaiko.com

www.associazioneaiko.com
Email: info@associazioneaiko.com

Dojo di Aiko

Nord

Nippon Club Cureggio
Insegnante: V. Casciano
Palestra Body Line,
Via Borgomanero 38,
CUREGGIO (NO)
Mer/Ven: 20.30-22.00

Aikido Jigoro Kano
Insegnante: A. Piovesan
Palestra Jigoro Kano,
Via Montecuccoli 33,
MILANO
Mar/Gio: 19.40-20.40

Aikido Ronin
Insegnante: A. Piovesan
Palestra Ronin,
Via Savonarola 19,
MONZA (MI)
Lun/Mer: 20.00-21.30

Centro & Sardegna

Kokyukai
Insegnante: G. Cesaratto
Via Santa Prisca 8,
ROMA
Mar/Gio: 20.00-21.30
Sabato: 15.30-17.00

Shinbukan Dojo
Insegnante: C. Bianco
Centro Bracelli,
Via M. Battistini 260,
ROMA
Mar/Gio: 20.00-21.30
Sabato: 15.30-17.00

Kobukan
Insegnante: S. Bilancini
Palazzetto dello Sport,
P.za Martiri Vallerotonda,
FROSINONE
Lun/Mer: 19.00-20.30

Bushido
Insegnante: V. Zucconi
Ashai Kai
Via Lamberti OLBIA (SS)
Mar/Gio: 20.00-22.00
Sab: 19.00-21.00

Shin Kokyu Dojo
Insegnante: S. Giannelli
C.S. Casa per Ferie EUR,
P.le M. Champagnat 2,
ROMA
www.shinkokyu.it
Lun/Mer/Ven: 19.30-21.00

Corso Salvatore Mergè
responsabile tecnico: R. Tamburelli
Via Cisa, 1
ROMA
per informazioni :
info@associazioneaiko.com

Corso "H. Kobayashi"
Insegnante: P. Turturici
A.P.A.,
Via delle Molette,
TORRI IN SABINA (RI)
Mar/Gio: 18.00-20.00

Sud & Malta

Kobayashi Dojo Palermo
Insegnante: Enrico Ferrara
Pal. FormaMentis Club,
Via S. Scrofani 34,
PALERMO
Lun/Mer/Ven: 20.00-21.30

Aikido Salina
Insegnante: O. Cucinotta
Polisportiva Malfa,
MALFA
ISOLA DI SALINA (ME)
Lun/Mer/Gio: 19.30-21.30

Shin Ki Dojo
Insegnanti: V. Sicali,
G. Fargione
Dynamic Center,
Viale G. Marconi 3,
GRAVINA DI CATANIA (CT)
Mar/Mer/Gio/Ven/Sab:
18.00-19.00, 20.00-22.00

Malta Aikido Association
Responsabile: V. Sicali, Insegnante: M. Fahmi
Erin S. Inglott Street, IKLJN,
MALTA
Mar/Gio/Sab: 19.00-21.00

Ueshiba Dojo
Insegnante:L .Di Domenico
Via A. Vitale, 3
CAVA DEI TIRRENI (SA)
Lun/Mer/Ven:
18.00-19.30 / 21.00-22.30

Attività di Aikido

PROGRAMMA DELL'ASSOCIAZIONE PER L 2004

Seminari nazionali

Commissione Tecnica Nazionale AIKO

Roma stage

Attività internazionali

Seminari in programma in Italia e in Europa di maggior interesse, organizzati da vari gruppi ed associazioni.

07/05/2004	09/05/2004	LUSSEMBURGO	FLAM	M°TAMURA	webmaster@flam.lu

Foto delle attività:

Seminario tenuto dal ° Kawamukai,(VI) DAN

Il seminario si è tenuto il
30 Novembre 2003
presso lo
Shinkokyu dojo di Roma

Altre immagini delle attività dell'associazione sono disponibili sul sito **www.associazioneaiko.com**

Cosa è la commisione tecnica nazionale?

La commissione tecnica nazionale (CTN) è composta da un Supervisore Tecnico e sei Commmissari. Insieme fanno parte del corpo degli insegnanti tecnici

La struttura didattica si fonda sull'attribuzione agli insegnanti tecnici di qualifiche didattiche, secondo l'esperienza ed il grado. Tali qualifiche sono conseguibili su esame dopo aver frequentato gli appositi corsi, essendo necessari il I Dan per Jo Shu, il II Dan per Fuku Shidoin ed il IV Dan per Shidoin :

Qualifiche Didattiche

* Shidoin (insegnanti di I livello)
  Fuku Shidoin (insegnanti di II livello)
  Jo Shu (insegnanti di III livello)

Solo le Cinture Nere (Yudansha) con qualifica di Fuku Shidoin o superiore possono rivestire funzioni di responsabile di Dojo. Un Jo Shu può affiancare o sostituire in caso di necessità il responsabile, nonché tenere corsi sotto la supervisione di un Fuku Shidoin o superiore. Le Cinture Nere prive di qualifiche didattiche non possono tenere corsi.

Gli insegnanti tecnici riconosciuti dall'Associazione sono riuniti in un Albo degli Insegnanti Tecnici. L'appartenenza a tale albo va rinnovata ogni anno. A tale scopo l'insegnante deve aver partecipato attivamente ad almeno due raduni organizzati dall'Associazione, nonché di aver frequentato nell'ultimo anno un corso della durata di 2 giorni per la formazione tecnica.

SEMINARIO INTERNAZIONALE
organizzato dall'associazione

XVII Stage Internazionale di Primavera a Roma

TAMURA N. SHIHAN VIII DAN
KAWAMUKAI M. SENSEI VI DAN

Commissione tecnica Nazionale Aiko

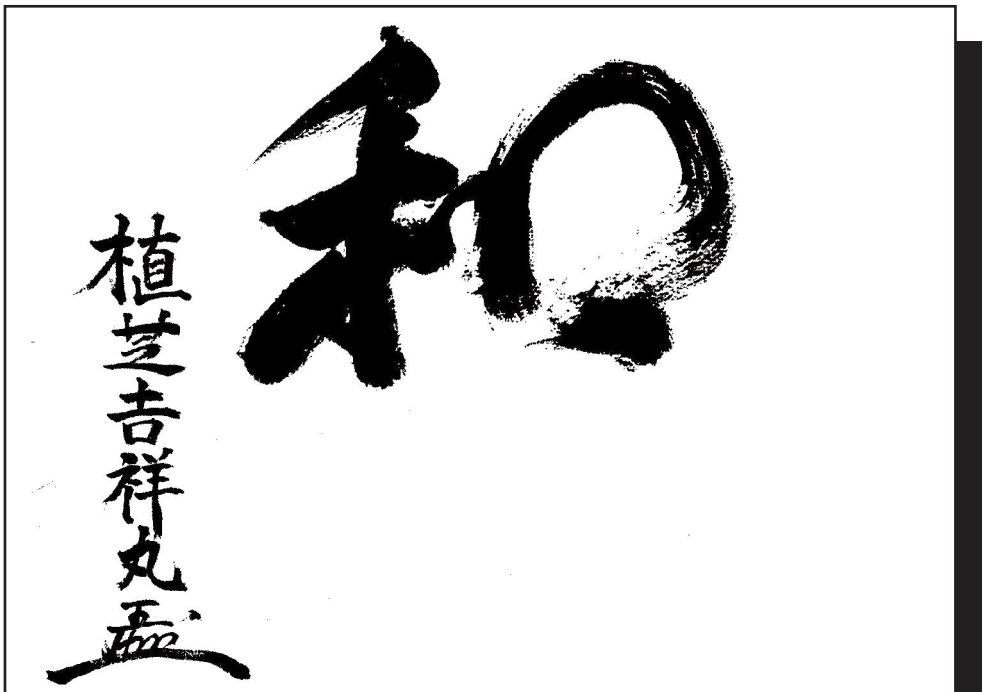
27-28 Marzo 2004, Roma
Centro Sportivo 'Casa per Ferie Eur', P.za M. Champagnat 2,

Per informazioni: segreteria nazionale - Tel 3470875996

Orari:
inizio: sabato 27 Marzo alle 9.30, fine: domenica 28 Marzo

Gli auguri di fine anno del Maestro Tamura

>>trad. di Federica Barbieri<<



WA: simbolizza l'Unione, l'Armonia, l'Accordo, l'Intesa, la Pace, la Totalità, la Dolcezza

calligrafia di Ueshiba Kisshomaru

Buon anno a tutti

Il sipario del 21° secolo dei nostri sogni sembra essersi aperto sulla canicola, gli incendi, le inondazioni, le epidemie, gli attentati e la guerra, ma questo, piuttosto che l'inizio di un'era nuova non rappresenta forse gli ultimi scoppi dell'era del fuoco, il 20° secolo?

La civiltà scientifica basata sull'energia prodotta dal carbone, dal petrolio e dall'atomo si è incredibilmente sviluppata in questi ultimi anni, dando all'umanità la promessa di una vita confortevole.
Ma ogni luce ha la sua ombra e non si può pensare che tutto vada al meglio nel migliore dei mondi. Per procurarsi le fonti di energia che sono alla base di questa civiltà, ci si lancia in guerre economiche che si trasformano rapidamente in pure e semplici guerre. Dopo la prima e la seconda guerra mondiale, che hanno trascinato il mondo nei conflitti, ed a causa di queste guerre che hanno distrutto tante case, famiglie e paesi, che delle persone stanche si sono dette: "Manteniamo la Pace". Queste parole non erano ancora volate via che sono scoppiate nuove guerre. I fucili ed i cannoni non erano più sufficienti, la bomba A e la bomba H sfuggivano ad ogni controllo…!
L'uomo è un animale che non può vivere solo, ha bisogno degli altri. Se si mettono insieme molte persone, per preservare ciascuno la reciproca libertà, hanno bisogno di un potere unificante ed efficace che gli dia una direzione. Questo è rappresentato dal Re , l'Imperatore o il Governo. Questo potere, oggi si esprime sotto forma di potere statale, di potere militare, di potere economico. Ci si immaginava che l'energia che anima tutto questo fosse inesauribile ma noi sappiamo ora che stiamo raggiungendo il limite!

Inoltre ciò che viene prodotto utilizzando questa energia per il bene comune, e per la vita quotidiana, il riscaldamento, le macchine, gli aeroplani oltre alle fabbriche necessarie a queste produzioni, porta l'inquinamento dell'acqua, dell'aria e della terra. Senza acqua non c'è né vita animale né vegetale. Nei tempi antichi per il Re come per i proprietari terrieri regolamentare l'acqua equivaleva a controllare i popoli. Nella Cina preistorica il Re era un divinità che controllava il regime delle acque. Mi pongo la domanda di cosa succederebbe se dovessimo batterci per la qualità dell'acqua e dell'aria come abbiamo già fatto per le fonti di energia. Il 20° secolo era il secolo del fuoco, il 21° sarà posto sotto il segno dell'acqua.

La civiltà del fuoco era rivolta alla comodità e alla libertà. A questo fine era importante che divenisse più forte e più grande. Non si esitava ad impadronirsi di tutto quello che si presentava distruggendo ogni opposizione. L'uomo diventando più saggio finì per capire che c'era un limite all'acqua , all'aria all'energia e al cibo e che non erano risorse inesauribili. Nonostante questo l'uomo continua a vivere. Abbiamo capito che dovevamo riciclare le energie

per permettere all'acqua che è l'essenza della vita , all'aria e al suolo di essere puliti su un pianeta pulito. Dobbiamo imparare ad apprezzare quello che abbiamo ora.
Il Fuoco affascina ma può essere violento, è sufficiente un piccolo errore per essere distrutti dalla sua potenza. Al contrario l'Acqua è senza colore né odore, pulita, calma e pura, e dà l'impressione di potersi adattare a tutto, ed ha anche il potere segreto di abbracciare ciò che le si oppone ,e se si arrabbia, quello di distruggere come se niente fosse le navi e d'ingoiare le montagne.

E' necessario dunque che si apra la civiltà dell'acqua.

La civiltà del fuoco è una civiltà materialista. Questa studia quello che si vede e si volge al piacere. La civiltà dell'acqua invece si interessa a quello che non si vede e grazie a questo cerca di sviluppare la libertà e la felicità.

Cerchiamo di interessarci alla medicina, poichè a dispetto dei raggi X, degli scanners, e delle tecnologie moderne che ci lasciano pensare che sappiamo tutto del corpo, sembrerebbe che lo comprendiamo sempre meno. Noi costruiamo degli ospedali giganteschi, la farmacia e le tecniche chirurgiche non finiscono mai di progredire, ma le malattie non regrediscono. Nel caso delle malattie del corpo, bisogna trattare anche lo spirito, nel caso delle malattie dello spirito è il corpo che è necessario anche trattare. Il corpo e lo spirito non facendo che uno, trattare una sola metà di questa totalità può portare delle conseguenze completamente opposte alle aspettative. In Aikido lo spirito anima il corpo ma attraverso il movimento del corpo noi alleniamo lo spirito. Tali concetti sono di importanza fondamentali per il Budo.

Cosa direste di unire i vostri cuori e i vostri spiriti per uno sviluppo reciproco al fine di provare a vivere nella pienezza, nella gioia, nella felicità. Questa gioia può essere condivisa non solamente con i nostri fratelli umani ma con tutti gli esseri viventi. Iniziamo questo secolo con questo spirito di vita giusta, di condivisione e di miglioramento.

Vi auguro a tutti un buon 2004.

N. TAMURA

Il lavoro di gruppo

>>di Luca Porzio<<

La pratica dell'Aikido, secondo la tradizione, si svolge da soli, a coppie ed in gruppo.
Ciascuna di queste modalità di pratica ha la sua ragion d'essere all'interno della lezione, e ciascuna può offrire al praticante un diverso punto di vista ed una diversa opportunità di miglioramento.
Si pratica "da soli" in genere all'inizio della lezione, nel seiza, nel kokyu, nell'Aikitaiso, negli esercizi di base a mani nude e con le armi.
La pratica a coppie è tipicamente la pratica delle tecniche a mani nude o con le armi, ma può comprendere anche esercizi di Aikitaiso, esercizi di base, kokyu.
La pratica di gruppo è anch'essa tipicamente rivolta alle tecniche, ma può includere alcuni esercizi di base ed il kokyu.
Per quanto riguarda la pratica da soli è interessante notare che, quando essa è inserita nella lezione tradizionale, ogni singolo Aikidoka viene sostenuto dal gruppo ed inserito in una corrente coordinata dall'insegnante; in tal modo si verifica una situazione ben diversa rispetto al vero e proprio allenamento solitario. Chiunque abbia avuto l'opportunità di allenarsi da solo, nel dojo o a casa, avrà potuto facilmente notare come la presenza degli altri praticanti, in una lezione condotta secondo lo schema tradizionale, porti un contributo sensibile anche nel lavoro individuale.
La pratica delle tecniche a coppie costituisce in genere una parte rilevante della lezione; essa è di fondamentale importanza sia per lo sviluppo degli aspetti prettamente tecnici sia perché consente di lavorare sull'unione e sull'armonia con un partner. Sebbene essa contenga in maniera più o meno evidente tutti gli elementi fondamentali dell'Aikido, alcuni di essi possono essere approfonditi meglio attraverso l'allenamento con più persone.
La pratica in gruppo può svolgersi in diversi modi, tra i quali il più diffuso è il Kakari-geiko; secondo tale metodo di allenamento un certo numero di praticanti attacca a turno uno stesso praticante che ripete la tecnica oggetto di studio (1). Un altro metodo piuttosto comune è il Futari-dori, in cui si è afferrati contemporaneamente da due o più avversari, dovendo poi eseguire una tecnica appropriata. Esistono ovviamente altri metodi che vanno via via verso una situazione sempre più realistica, con attacchi liberi che possono essere portati contemporaneamente da tutte le direzioni, a cui chi si difende può far fronte con movimenti e tecniche libere.

O'Sensei durante una dimostrazione: fotogrammi tratti da un filmato d'epoca

Qualunque sia il metodo di allenamento scelto, la pratica in gruppo presenta alcune caratteristiche fondamentali.
Per prima cosa essa sviluppa nel praticante il senso dello spazio e delle direzioni. Anche quando si viene attaccati e si proietta lungo una linea retta, il senso della direzione risulta più forte che non nella pratica a coppie in virtù del susseguirsi di attacchi che provengono tutti dalla stessa parte, e che debbono essere gestiti ordinatamente su di una linea retta. Quando invece gli attacchi provengono da attaccanti disposti in circolo, il Tori si renderà conto che, normalmente, la sua percezione dello spazio circostante è limitata ad un angolo più o meno ampio davanti a sé; e allo stesso modo la sua possibilità di movimento è in genere alquanto limitata quando l'attacco non proviene da questo angolo frontale. La capacità di muoversi liberamente nelle otto direzioni comincia a rivelarsi qualcosa di più complesso che nella pratica da soli o con un singolo partner. Inoltre, come ci sono "pieni" e "vuoti" nella guardia di un avversario, così è possibile trovarli in un gruppo di avversari, ed il praticante potrà cominciare a sviluppare un senso "tattico" del movimento e della proiezione. E' importante notare che, come in tutto
l'Aikido, ciò che è vero per Tori è vero anche per Uke, e quanto detto sopra può e deve essere considerato anche nell'ottica del gruppo di coloro che "attaccano".
In secondo luogo la pratica di gruppo rende più agevole la percezione del ritmo nel lavoro, perché ogni accelerazione o rallentamento nell'attacco o nella tecnica, ogni forzatura risulta più evidente. Se ciò è particolarmente chia-

ro quando gli attacchi si susseguono ad uno ad uno, la coordinazione tra gli attaccanti e l'armonia di chi esegue la tecnica balzano facilmente agli occhi anche nel caso di due o più attacchi portati contemporaneamente.
Un altro risultato importante della pratica in gruppo, se condotta correttamente, è che essa rende molto più difficile "fissarsi" su un attacco o su un avversario; non appena questo avviene si ha non solo un'interruzione di ritmo ed una chiara disarmonia, ma si viene anche a creare una situazione che, da un punto di vista marziale, comporta una sicura sconfitta. Per poter fronteggiare appropriatamente numerosi attacchi e/o attaccanti occorre per prima cosa liberare la mente dall'atteggiamento "relativo" di chi vuole vincere a tutti i costi, per conseguire una condizione di libertà e di imperturbabilità. Uno stato mentale di questo tipo è fondamentale in tutta la pratica dell'Aikido, ma e forse più necessario nel caso in cui il numero degli attaccanti renda inutile fare affidamento sulla forza o sulla velocità.
Le forme di allenamento che coinvolgono più praticanti permettono quindi di integrare la pratica a coppie affinando la tecnica, migliorando la percezione e sviluppando la corretta condizione mentale.
La pratica dell'Aikido si articola tradizionalmente secondo uno schema che comprender vari momenti, da cui ogni praticante può trarre il giusto frutto a seconda del suo livello e delle sue caratteristiche specifiche; questi momenti, però, hanno anche una valenza intrinseca che favorisce nei praticanti lo sviluppo di determinate qualità.
Dalla combinazione di questi fattori "oggettivo" e "soggettivo" nasce la pratica, ed il vantaggio che l'individuo trae da un allenamento corretto lo pone gradualmente in una condizione in cui è sempre meno in balìa delle sue limitazioni soggettive, pur mantendo una sua particolare "tonalità" individuale.

Note:

1) N.Tamura, "Etichetta e tradizione"

Il Rapporto tra Scuola e Associazione

La responsabilità di un messaggio

>>di Mario Paris e Claudio Barbuto<<

La realtà dell'Aikido si presenta ai nostri occhi piuttosto frammentata e differenziata non solo nei suoi aspetti esteriori, ma in certi casi anche in quelli più intimi e profondi: quest'arte marziale, infatti, per sua stessa natura, si presta a molteplici chiavi di lettura e ad innumerevoli interpretazioni che in alcuni casi sono anche sfociate in espressioni riduttive o in fantasie pseudo New Age difficilmente riconducibili al messaggio originale del Ueshiba -ryu, ovvero la "Scuola del M° Ueshiba".
Questa, infatti, rimane la matrice iniziale da cui tante esperienze hanno tratto origine grazie all'opera di trasmissione di O Sensei prima e dei suoi allievi diretti dopo. Essendo l'Aikido un'arte marziale finalizzata alla realizzazione ed al compimento dell'uomo nella sua individualità, e non votata all'omogeneizzazione, gli stessi allievi del M° Ueshiba sono stati artefici di una prima personalizzazione dell'Arte, esprimendo l'insegnamento originale attraverso la mediazione delle loro caratteristiche fisiche, mentali e culturali. Capita frequentemente, infatti, di vedere eseguire la stessa tecnica in modi diversi da Maestri diversi; ma questa differenziazione è, a ben guardare, fondata sugli stessi archetipi e, quindi, la differenza tecnica è solo una diversa espressione dello stesso principio.
Tornando al tema iniziale, se da un lato appare fisiologica la tendenza alla differenziazione meno auspicabile è quella alla frammentazione che, a nostro giudizio, non offre nessun "valore aggiunto" né alla pratica né al praticante ed è anzi antitetica a quell'ideale di unione, ordine e armonia caro all'Aikido.
E' importante a questo punto sottolineare che l'Aikido rappresenta il risultato di un lungo lavoro di sintesi e rielaborazione operato dal Maestro Ueshiba sugli insegnamenti di scuole tradizionali che ne hanno segnato il percorso formativo fino a dare origine, attraverso una profonda esperienza spirituale, ad un "corpus" di principi tradizionali espressi in forma innovativa; e poiché questi principi rappresentano in qualche modo la "personalità" dell'Arte, il suo "Genio", è solo rispettandoli e lavorando all'interno di un'identica trasmissione che si può ritrovare l'essenza del lavoro che il Fondatore ha voluto trasmettere attraverso la sua scuola.

In questo contesto è utile specificare che lo strumento associativo è una cosa diversa da una scuola, infatti, essendo per definizione un insieme di persone riunite, organizzate ed operanti per il conseguimento di un fine comune, permette a strutture aikidoistiche diverse di convivere e di beneficiare della forza e dei mezzi che il piccolo gruppo di un dojo "solitario" o un piccolo gruppo di dojo non può avere, basti pensare alla realizzazione di una pubblicazione interna, all'organizzazione di seminari internazionali, alla creazione di un sito Internet e in genere a tutte quelle attività di più ampio respiro per cui vale sempre il detto "l'unione fa la forza".
Occorre tuttavia ricordare che tutto ciò non ha nulla a che fare con i principi di cui parlavamo a proposito della scuola. Diventa quindi importante che quando degli uomini intendano dare vita a dei momenti di incontro non distolgano mai l'attenzione da quei principi unificanti che accomunano singole esperienze a volte anche molto distanti. Riteniamo infatti che, in quest'ottica, la comprensione dei diversi punti di vista rappresenti un'opportunità da cogliere per poter crescere insieme.
E' importante che questo senso di direzione della pratica verso il 'centro' sia sempre mantenuto; lo scopo del confronto non dovrebbe essere quello di spostare l'orientamento dello studio intrapreso da un punto ad un altro proprio perché un continuo cambio di rotta rischierebbe di generare una sorta di movimento inibitore di qualsiasi crescita reale.
Occorre aver chiari questi aspetti nella lettura della storia dell'Aikido, e nella scelta del proprio percorso di pratica, in considerazione del fatto che approcci, sottolineature, stili diversi hanno dato luogo ad associazioni diverse e a diversità all'interno di singole associazioni; la collaborazione ha fondamento ed inizio dal riconoscimento di quell'appartenenza di cui si è detto prima. E' infatti l'appartenenza al Ueshiba-

Il tempio Gessoji

ryu, coniugata con la comprensione ed il rispetto delle legittime esperienze particolari (da realizzarsi su tutti i piani e gli ambiti della pratica), a risultare veramente utile al praticante per il proprio sviluppo, secondo i suoi bisogni e le sue capacità.
Il Ueshiba-ryu rappresenta dunque un'opportunità per ogni uomo, nel segno della libertà, che è in primo luogo conoscenza e riconoscimento dei propri doveri.

Il pennello e la Spada

Le nubi che vagano per il cielo
non hanno radici, non hanno casa
e così sono anche i pensieri discriminanti
che attraversano la mente
Chiudi stretta la bocca e resta in silenzio.

La Candela

>>di Agnese Trocchi<<

Trovarsi nelle condizioni di dover cambiare dojo può essere anche un bene: l'esperienza affina una sensibilità che permette di cogliere meglio le differenze tra la nuova realtà e la precedente.
Nasce così un processo cognitivo che rappresenta un'opportunità da non liquidare con una banale osservazione, incapace di arricchirci interiormente. Si può cogliere l'occasione per una riflessione più approfondita e, forse, constatare che ogni dojo ha un carattere, un colore, una musicalità interna, che sono il frutto della combinazione di varie componenti, quali lo stile del responsabile, l'amalgama dei sempai, il portato individuale e la massa dei praticanti.
Questa mistura viene disciolta nell'atanor del tatami, assumendo in quel "mentre" anche le caratteristiche del luogo, il quale ne viene a sua volta influenzato.
Quest'ultimo aspetto non sfugge a coloro che, avendo praticato sia in posti occasionalmente adibiti per stage, sia in luoghi "storici" come il dojo centrale di Via Eleniana a Roma, possono capire ciò che intendo.
Lezione dopo lezione, tutti gli elementi si accordano e si percepisce crescere una figura, quasi un complesso organismo vivente con una luce, un sapore, un suono precipuo.
Il processo richiama senz'altro quanto accade nell'esercizio "over-tone" proposto abitualmente dal M° Tada durante il kinorenma.
Si potrebbe eccepire che quanto descritto non sia altro che lo sviluppo di un senso di appartenenza al gruppo, del tutto simile a quello che si verifica all'interno di una squadra sportiva, di un sano ambiente di lavoro, di un bel gruppo di amici.
Non è soltanto questo.
Affinando la percezione si coglie un aspetto specifico dell'alchimia del dojo: essa si realizza quando il senso cameratesco di appartenenza viene catalizzato da una spinta ideale, alla quale si sacrifica (nel senso di rendere sacro, "sacrum-facere") il lavoro dei singoli.
Prendiamo, ad esempio una delle azioni sacre più comunemente praticate in occidente: l'accensione di una candela votiva.
Poniamo che la cera simboleggi il corpo dei praticanti, lo stoppino la capacità di mantenere la coesione e il livello tecnico della pratica da parte dei sempai, la fiamma la conoscenza dell'Aikido del responsabile del dojo.
Ciò che rende realmente "sacra" l'azione della candela, e l'attività del dojo, è un quid in più: l'intenzione con la quale si

accende la fiamma o, se vogliamo, l'ideale al quale tendiamo e desideriamo conformare la nostra pratica.
In altri termini, i componenti del dojo mettono a disposizione, sacralizzandoli, muscoli, sudore e tecnica tendendo ad una sorta di sublimazione: la realizzazione della più pura pratica, sentita con consapevolezza differente per ordine e grado.
E' ovvio che il respiro della pratica differisce tra dojo e dojo: si può tendere a una tecnica raffinata, all' esercizio muscolare, all'efficacia marziale, al benefico controllo della respirazione, alla pacificazione interiore, alla realizzazione di una tecnica meditativa e ad altro ancora.
Meditare sul caratttere di un dojo è pertanto una buona opportunità di crescita interiore, perché significa indagare su se stessi, su quale tensione informa la pratica, quale Musa ispira i partecipanti o, per dirla con la sensibilità dell'antica Grecia ("ethos antròpo dàimon"), quale genio evochiamo con la nostra attività.
Ma meditare può anche far riconoscere il rovescio della medaglia, quando la tensione è latitante o si è spenta e la pratica suona come una ripetizione svuotata. Un susseguirsi di gesti e movimenti che non si vivificano.
Succede anche nelle migliori tradizioni umane: pensiamo a quanto si sta perdendo, in occidente come in oriente, per effetto del materialismo imperante: appiattiti ad una sola dimensione diventiamo incapaci di sondare altre profondità.

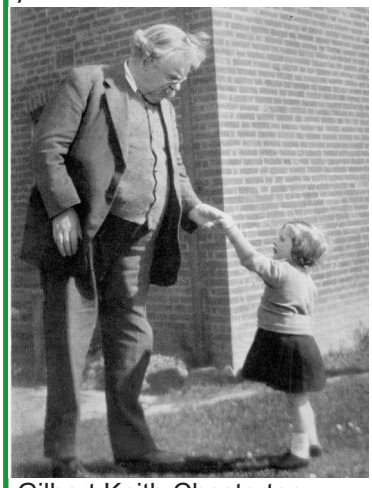
Un tempio giapponese

Proposta di riflessione:

Ricordate la provocazione del numero precedente?

"*Un soldato circondato da nemici deve desiderare la vita come fosse acqua e tuttavia bere la morte come fosse vino*" .

Si tratta della spiegazione del paradosso del coraggio.
Pensate che si tratti di un pensatore orientale a scrivere?
No, si tratta invece di Gilbert Keith Chesterton, l'occidentalissimo signore che vedete in questa pagina.
Troppo spesso lo sguardo cerca lontano ciò che è invece più vicino.
Sempre Chesterton scrive ancora:
"*L'uomo che vive in contatto con quella che egli crede una chiesa vivente è un uomo che può sempre aspettarsi di trovare domani Platone o Shakespeare a colazione. Può sempre aspettarsi di scorgere qualche verità che non ha mai scorto prima*".



Gilbert Keith Chesterton

Gilbert Keith Chesterton, Giornalista, romanziere, poeta, drammaturgo e apologeta cattolico nasce a Londra nel 1874 da famiglia anglicana e si converte al cattolicesimo nel 1926.

Le citazioni pubblicate sono tratte dal saggio "Ortodossia", 1909 (ed italiana: "Ortodossia" ed. Martello, 1988)

Tradurre/Tradire

>>di Nadia Leonardi<<

E' da poco ricominciata la scuola ed io, come ogni anno in quanto docente di lettere classiche, ho il compito di aiutare gli alunni a comprendere, attraverso una traduzione il più fedele possibile al testo , il pensiero dell'autore e quindi il messaggio che viene proposto. Tutto questo é facile a dirsi, anzi per me addirittura scontato.
A mo' d'esempio mi viene in mente come nelle due lingue classiche assuma una valenza diversa il termine "perdonare". In latino infatti,"ignosco" significa non voglio sapere nulla del perché tu hai fatto una certa azione che per quanto mi riguarda è sbagliata ma dall'alto della mia grande bontà ti concedo il perdono. In greco invece il termine "sughignosco" indica che voglio capire insieme a te le ragioni che ti hanno portato a compiere quella determinata azione nei miei confronti e proprio perché ho capito il tuo punto di vista adesso ti posso perdonare.
Questo diverso modo di intendere uno stesso concetto in due culture, apparentemente molto simili, ad un praticante di Aikido riporta anche alla mente due modi opposti di praticare: uno rigido,duro, in opposizione forzata, l'altro, invece, morbido, unito, armonico.
Ampliando ancora di più questo ragionamento possiamo dire che i due stili di pratica corrispondono a due atteggiamenti mentali divergenti.
Uno é proprio di chi ha un rapporto conflittuale con il mondo, che vede come ostile e contro cui cerca di affermare con violenza se stesso contro gli altri, che vede soltanto come oppositori e di cui pensa di poterne comodamente fare a meno e, chiuso nel suo egoismo, non riesce a perdonare gli altri secondo il modello greco.
L'altro invece é proprio di chi ha capito che la sua ricchezza viene dall'incontro con il mondo e che, anche se talvolta questo incontro può avere degli aspetti di apparente conflittualità, é sempre utile perché permette di arricchire la propria esperienza.
In questa seconda ottica l'atteggiamento é più rilassato, le linee si uniscono senza sforzo e disarmonia, possiamo muoverci con l'altro con sincerità ma senza opposizione e guidare le due intenzioni divergenti in un'unione fisico-mentale che porta ad una nuova situazione che, come il perdono greco porta ad un arricchimento delle persone, perché tale atteggiamento è basato sulla comprensione dei motivi che hanno portato ad un determinata azione.
La rigidità e l'opposizione tradiscono il

Interno di un antico Ryokan

messaggio dell'Aikido mentre la scioltezza e l'unione lo traducono in una lezione valida anche per la vita, cioè riuscire a trovare l'armonia anche là dove esisteva soltanto disarmonia.

Penso che ciò che in Aikido traduciamo con armonia porta con sé un po' del sentimento del "perdono greco", come della "compassione buddista", ma anche di altri termini più "moderni", quali, ad esempio, empatia, accettazione, congruenza, a testimonianza di quanta differenza ci sia tra una semplice traduzione letterale, che, seppur corretta formalmente, può non cogliere il significato profondo di ciò che stiamo traducendo, e una traduzione attenta sì alla forma, ma soprattutto alla sostanza dell'oggetto del nostro lavoro.

ena

école nationale d'aikido

修明館

DOJO SHUMEIKAN
Les Allées - 83149 Bras
tel. 0033/494699477

Per informazioni:
A. Gonze, Residence “Le Président B”, 1bis, Av. des Tilleuls, 74200 Thonon-les-Bains (FRANCIA), tel. & fax 0033/450722160,
e-mail: gonze@compuserve.com

Il dojo tradizionale di N. TAMURA SENSEI a Bras, villaggio di 800 abitanti nell'entroterra provenzale, accoglie praticanti da tutta Europa, anche secondo la modalità degli allievi interni (uchideshi). È sede di numerose iniziative, cerimonie e seminari (si possono anche organizzare piccoli seminari nel weekend con il proprio dojo).

Il luogo, particolarmente propizio grazie alla calma e alla qualità dell'ambiente naturale, è destinato alla conoscenza e all'educazione del corpo, dell'anima e dello spirito attraverso la pratica dell'Aikido, sotto la guida esperta di una grande personalità come N. TAMURA SENSEI, Aikikai Shihan, VIII Dan.

Per partecipare alla costruzione e allo sviluppo di Shumeikan è possibile associarsi all'E.N.A. come Aderenti (100 FF) o Benefattori (1000 FF).

Scadenze

>>di Francesca Monticone<<

Tutte le mattine mi sveglio cominciando a pensare a tutte quelle cose che devo fare per non restare indietro: scadenze, ottimizzazione del tempo in base alle scadenze, paranoie per le conseguenze sulle altre persone se non rispetto le scadenze. La mia giornata è un pensiero fisso, le scadenze che si modificano di ora in ora, il dannato telefono che squilla e di nuovo modifica i miei piani, un errore che mi fa buttare ore di tempo passato per ricominciare da capo con vecchie e nuove scadenze sul collo. Lo stramaledetto telefonino che dopo aver già riprogammato una volta il mio tempo ora mi rimprovera anche; per continuare poi a suonare aprendo nuove finestre di carico nel mio magazzino ormai stracolmo!
Le ore si accumulano come le pedine su una dama - e insieme gli impegni e le pratiche - e verso la fine della giornata bisogna catalogare: FATTI, DA FARE, URGENTI, DA FARE IERI.
Incastrando e riordinando, pregando che il telefono si sia rotto, disponendo ogni cosa al suo posto come le tessere di un puzzle dalla figura sempre troppo confusa, arrancando nello studio lambiccandomi il cervello per capire come diavolo abbiano fatto gli altri prima di me, arrivo ad avere la certezza che molta fantasia e molta prontezza non saranno mai abbastanza.
Alla sera, spesso anche se non ho finito, salgo in macchina per andare ad allenarmi, e per tranquillizzarmi (come accade a volte anche durante il giorno) penso a chi potrò trovare in palestra, se ci sarà il Maestro, a cosa potremo fare, se mi divertirò, a quando smetterò di farmela sotto mentre pratico con questo o con quello e nel frattempo sono nel traffico e ascolto la radio e canto e qualche volta mi arrabbio per il notiziario oppure perché non c'è musica decente ma poi finalmente tutto si dilegua in un sospiro… entro nel piazzale del parcheggio.
Mentre lo attraverso faccio l'appello con le macchine dei presenti, pian piano ho catalogato anche queste, e mi sorprendo a pensare che forse lo fanno anche gli altri o magari è solo una mia paranoia, allora un pò mi vergogno e un pò sono contenta ed entro saltellando come una scoiattolina, e spero di incontrare nello spogliatoio altre scoiattoline per scambiare qualche ghianda, visto che oggi sono in orario!
A questo punto divento impaziente come quando da piccola volevo scartare i regali di Natale prima di mezzanotte (un po' come adesso) e non vedo l'ora di essere in fila con tutti per cominciare.
Tutte le volte che vado ad allenarmi mi sento come una goccia d'acqua che scorre in un fiume; a volte accade in un

viaggio di incontrare persone con cui si scambiano commenti piacevoli che incorniciano attimi finiti di tempo, il susseguirsi delle lezioni non è mai simile a queste parentesi fra due zeri, ma più ad uno scorrere continuo di terra in terra.
Una giornata veramente caotica ed una vita disordinata non valgono la pena di essere vissute senza un attimo in cui fluire in armonia con gli altri senza la necessità di parlare di questo o di quello, dove il fatto che chi ti stia vicino in quel momento sia così o colì non riveste alcuna importanza! E' sempre come quando da bambini si stava in spiaggia e prima o poi s'iniziava un gioco senza che nessuno avesse spiegato cosa fare.
Per me le lezioni di Aikido sono questo.
Non avrebbe avuto senso scrivere in questo articolo altre cose, magari più scontate e noiose, né avrebbe avuto senso scrivere qualcosa che non avesse attinenza con l'Aikido; ma è bene che queste parole, prima che si incastrino senza scorrere, siano chiuse con l'unica cosa che sento abbia senso dire: GRAZIE.

Pubblicazione semestrale
dell'Associazione Sportiva Culturale "Aiko"
Reg. presso il Trib. di Roma n. 615/92

Anno XIII Numero 24

Direttore Resonsabile
Bruno Ballardini
Direttore Editoriale
Gianni Cesaratto
Redazione
Stefano Sargenti, Agnese Trocchi
Sito intenet
www.associazioneaiko.com