

Aiko

Cultura, attualità, tecnica & informazioni di Aikido e Budo

Anno I - Numero 1

A.D. 1992

Equinozio d'Autunno

未
空

武

*Bisogna trasformare la coscienza.
Qualche tecnica e un corpo vigoroso
non bastano, sono solo strumenti al
servizio dello Spirito.*

Morihei Ueshiba O Sensei

- ⊗ Calendario Aiko & Europa 1992/93
- ⊗ Shumeikan Dojo di Tamura Sensei
- ⊗ Quaderno tecnico: Dai Ikkyo
- ⊗ Simboli e significati del Dojo

Aiko

Cultura, attualità, tecnica & informazioni di Aikido e Budo.

Pubblicazione dell'Associazione Sportiva Culturale AIKO

Associazione reg. presso il Trib. di Frosinone - Periodico reg. presso il Trib. di Roma
Sede in Roma c/o D. Romanazzi, Via M. Tili 37, 00156, tel. 06/86890716

Direttore responsabile: B. Ballardini

Comitato di Redazione: R. Tambarelli, L. Trainelli, S. Villanti

Sommario

<i>Editoriale</i>	<i>pag. 3</i>
<i>Notiziario</i>	<i>pag. 4</i>
Programma di Aiko	
Dojo di Aiko	
Stages Internazionali	
Aiki Ken & Jo Mokuroku	
<i>Speciale</i>	<i>pag. 9</i>
Shumeikan	
<i>di N. Tamura Sensei (trad. di F. Barbieri)</i>	
<i>Quaderno tecnico</i>	<i>pag. 12</i>
Dai Ikkyo	
<i>a cura di L. Trainelli</i>	
<i>Oriente - Occidente</i>	<i>pag. 14</i>
Il luogo dove si segue la Via	
<i>di A. Rabins</i>	
<i>Biblioteca Aiki</i>	<i>pag. 17</i>
Aiki News Encyclopedia of Aikido	
<i>di F. Cirilli</i>	
<i>Riflessioni</i>	<i>pag. 18</i>
L'Aikido e il lavoro sulla personalità	
<i>di A. Mangliani</i>	
<i>Infine...</i>	<i>pag. 20</i>
L'Aikido al di fuori del tuo Dojo	

Illustrazione di copertina: "Bu" (Marzialità), calligrafia di O'Sensei.

Aiko si presenta: dopo un numero preparatorio, distribuito nella scorsa Primavera, iniziamo la pubblicazione regolare che prevede due edizioni l'anno, la prima in Autunno e l'altra in Primavera, oltre ad eventuali edizioni straordinarie. Così, all'inizio dell'anno di pratica e prima dell'estate, potremo fornirVi un ampio panorama sulle attività d'Aikido in Italia e in Europa, sia relativamente agli stages che alle iniziative dei Maestri, delle varie federazioni, dei singoli Dojo, senza restrizioni o censure di sorta, adempiendo così agli scopi associativi che sono di promozione e sviluppo di un Aikido genuino, direttamente procedente dal Fondatore attraverso tutti gli Shihan suoi allievi.

Per lo stesso motivo, oltre all'informazione ed all'attualità intendiamo dare spazio alla cultura d'Aikido in particolare e di Budo e discipline affini in generale. Il nostro infatti è uno dei paesi dove l'Aikido è meno documentato (scarse le opere pubblicate in italiano, notiziari associativi generalmente di breve durata) e l'estrema frammentazione dei gruppi di praticanti non contribuisce alla circolazione di notizie, idee, ricerche.

L'Italia è ormai meta regolare di molti Shihan di grande fama come Kobayashi Sensei, Saito Sensei, Tada Sensei, Tamura Sensei, ed il livello espresso dai nostri aikidoka è in generale buono a fronte di circa quattromila praticanti stimati su tutto il territorio nazionale (si tenga conto che la vicina Francia ne conta almeno 40.000).

Ecco perchè, oltre a più di quaranta stages riportati nella rubrica *Notiziario* e al comunicato di pag. 8, tratto da un recente annuncio di Saito Sensei (gli interessati si possono rivolgere al Dott. P. Corallini, tel. 071/7131422), trovate in Aiko un consistente gruppo di articoli di varia natura che speriamo soddisferanno il Vostro interesse.

L'attualità in quest'edizione porta il nome di *Shumeikan*, il Dojo di Tamura Sensei che si avvia a divenire uno dei punti di riferimento continentali per la trasmissione della pratica secondo il modello tradizionale degli *Uchi Deshi*. Nello *Speciale* di pag. 9 la storia di questo evento fondamentale attraverso le lettere con le aspirazioni del Maestro e l'annuncio della loro realizzazione, nonché il programma delle attività del Dojo.

Quindi, in *Quaderno tecnico*, un'analisi illustrata di una tecnica fondamentale (*Dal Ikkyo*) ottenuta collezionando le indicazioni ed i commenti di molti Sensei, a partire dal Fondatore, di cui si riportano i *Kuden* insieme ad estratti dal suo libro "Budo" del 1938.


Oriente - Occidente vuole essere invece uno spazio dedicato all'approfondimento di tutti quegli aspetti della pratica che possono divenire utili strumenti di ricerca interiore. In questo primo intervento siamo invitati in un Dojo tradizionale per scoprirvi una sacralità insospettata per alcuni e fraintesa da molti.

Il giornale accoglie poi alcune *Riflessioni*, in questo numero dedicate alle implicazioni psicofisiologiche dell'esperienza aikidoistica, ricollegando ad essa la bioenergetica come un lavoro su di sé che comincia dal rapporto col corpo.

Ringraziando tutti i collaboratori di questa neonata piccola rivista e dandoVi appuntamento in Marzo, Vi auguriamo una pratica proficua per il 1992/93 e una buona lettura!

La redazione

Per informazioni più dettagliate, comunicazioni e collaborazioni:

Redazione  c/o L. Trainelli, Via V. Mazzola 38, 00142 Roma

Programma di Aiko

Attività dell'associazione in collaborazione
con l'UN.A.M. - M.S.P. e la L.I.A. per l'anno 1992/93

STAGES INTERNAZIONALI

Stage Internazionale di Kenjutsu & Aikiken

- ❖ **MALCOLM TIKI SHEWAN SENSEI**
AIKIDO VI DAN, IAIDO VI DAN

ROMA, 6 - 7 Febbraio 1993 *Sabato:* 9.30 - 12.30 & 16.00 - 19.00
Domenica: 8.00 - 9.30 & 10.00 - 13.00

VI Stage Internazionale di Primavera

- ❖ **NOBUYOSHI TAMURA SENSEI**
AIKIKAI SHIHAN, VIII DAN

ROMA, 27 - 28 Marzo 1993 *Sabato:* 9.00 - 12.00 & 16.00 - 19.00
Domenica: 9.00 - 12.00

STAGES NAZIONALI

Stages Nazionali di Roma con sessione di esami Dan

- ❖ **MOTOKAGE KAWAMUKAI SENSEI**
AIKIDO VI DAN

ROMA, 28 Novembre 1992 *Sabato:* 16.00 - 19.00

ROMA, 15 Maggio 1993 *Sabato:* 16.00 - 19.00

ALTRE ATTIVITA'

Il programma tecnico dell'UN.A.M. - M.S.P. prevede nel 1993 l'inizio dei corsi teorico-tecnici per le qualifiche didattiche di *Allenatore ed Istruttore*.

Altre attività sono in corso di definizione.

Le attività si svolgeranno orientativamente presso il Centro Sportivo C.O.N.I. dell'Acquacetosa, Via dei Campi Sportivi 48.

Si raccomanda in ogni caso di assicurarsi due settimane prima presso la Segreteria di AIKO circa luoghi ed orari delle attività.

- Sono invitati alle attività praticanti di ogni federazione -

Dojo di Aiko

Indirizzi e responsabili dei corsi affiliati all'associazione

Takehaya - "S. Mergè"

Takehaya Dojo, Via L. Bodio 4, ROMA
Responsabile tecnico: R. Tamburelli
Assistenti istr.: D. Romanazzi, L. Trainelli
Info (Dojo): tel. 06/3286432 (prenderà il 36306432)
Corsi specifici per bambini

Shin Kokyu Dojo

Seraphicum, Via del Serafico 3, ROMA
Responsabile tecnico: S. Giannelli
Info (resp.): tel. 06/5030202

Kokyukai

Palestra Monopoli Stato, Via Induno, ROMA
Responsabile tecnico: G. Cesaratto
Info (resp.): tel. 06/8458959

Aikido Otzuka

Otzuka Club, Via B. degli Ubaldi 147, ROMA
Responsabile tecnico: R. Maltzef
Info (Dojo): tel. 06/6637280

Ai-Ki

Scuola Media Ruffini, Via C. Sabatini, ROMA
Responsabile tecnico: E. Gabrielli
Responsabile amm.: U. Knafelz
Info (resp.amm.): tel. 06/5916867

Shoshinkai

Center Gym, Via T. Nuvolari 181, ROMA
Responsabile tecnico: A. Boseran
Info (Dojo): tel. 06/5042569

Kashin Ryu

ROMA
Responsabile tecnico: R. Martucci
Info (resp.): tel. 06/2419332

Seishin no Dojo

Athena, Via G. De Gregorio, CECCANO (FR)
Responsabile tecnico: S. Bilancini
Assistenti istr.: M. Di Rita, L. Di Rita
Info (resp.): tel. 0775/396296
Corsi specifici per bambini

Shizentai

Il Residence, Via Roma 84, GROTTAFERRATA
Responsabile tecnico: D. Romanazzi
Info (Dojo): tel. 06/9459443

Aikido Antea

Centro Sportivo Antea, Via Enea 92, ROMA
Responsabile tecnico: D. Romanazzi
Info (Dojo): tel. 06/7810229

Mutokukan Dojo

Judo Club AR, Via Inchiostri 4, TRIESTE
Responsabile tecnico: R. Bollero
Responsabile amm.: A. Chiancone
Info (resp.amm.): 040/302473

Mushokuto

Palestra Tsunami, Via Belotti 50/54, ROMA
Responsabile tecnico: M. Muzi
Info (resp.): 06/899472

Maia

Palestra Maia 2, Via M.te Paulo 5/99, ROMA
Responsabile tecnico: L. Cargin
Info (resp.): 06/293893

Zanshin

Atletico Bravetta, Via dei Bichi 35, ROMA
Responsabile tecnico: B. Lucci
Info (Dojo): tel. 06/66161443

AIKO - Presidenza

Roma, c/o D. Romanazzi
Via M. Tilli 37, tel. 86890716
Amministrazione

AIKO - Segreteria

Roma, c/o S. Giannelli
Via V. Mazzola 10, tel. 5030202
Informazioni e iscrizioni

Stages internazionali

I più importanti appuntamenti europei dall'autunno
all'inizio della primavera.

Programma 1992/93 di NOBUYOSHI TAMURA SHIHAN, VIII DAN

26-27 Settembre	Monaco Germania	9-10 Gennaio	Francia
1-3 Ottobre	Taiwan	23-24 Gennaio	Bras Francia
3-4 Ottobre	Belgio	30-31 Gennaio	Olanda
10-11 Ottobre	Francia	6-7 Febbraio	Francia
17-18 Ottobre	Marocco	13-14 Febbraio	Svezia
25-25 Ottobre	Francia	20-21 Febbraio	Ungheria
30 Ott. - 1 Novembre	Madrid Spagna	6-7 Marzo	Francia
7-8 Novembre	Francia	13-14 Marzo	Zurigo Svizzera
14-15 Novembre	Milano Italia	20-21 Marzo	Portogallo
21-22 Novembre	Olanda	27-28 Marzo	Roma Italia
28-29 Novembre	Bras Francia	3-4 Aprile	Francia
5-6 Dicembre	Francia	9-11 Aprile	Spagna
12-13 Dicembre	Parigi Francia	16-18 Aprile	Canada
19-20 Dicembre	Bras Francia	24-25 Aprile	U.S.A.

Informazioni: F.F.A.B. - Aikikai de France, tel. 94594444

Tamura Sensei è responsabile per l'Europa dell'Aikikai So Honbu e Direttore Didattico della Federation Francaise d'Aikido & Budo - Aikikai de France (F.F.A.B.).

NISHIO SHOJI AIKIKAI SHIHAN, VIII DAN

5 - 11 Aprile 1993
Copenhagen, DANIMARCA

26 - 30 Aprile 1993
Caps Boulauis (St. Raphael), FRANCIA

1 - 2 Maggio 1993
Marsiglia, FRANCIA

Informazioni: Redazione: AIKO

Lo stile personale di Nishio Sensei (allievo di O'Sensei dal 1951) è dovuto alla sua conoscenza di Judo, Karate, Iaido.

ARIKAWA SADATERU AIKIKAI SHIHAN, VIII DAN

29 - 30 Novembre 1992
Parigi, FRANCIA

5 - 6 Dicembre 1992
Gymnase J. Rondeau, Le Mans, FRANCIA

Informazioni: F.F.A.B. - Aikikai de
France, tel. 94594444

Arikawa Sensei è attualmente Direttore della Federazione Giapponese d'Aikido, oltre a essere uno dei membri più anziani del collegio insegnanti dell'Aikikai Honbu Dojo di Tokyo.

**SAITO MORIHIRO
AIKIKAI SHIHAN, IX DAN**

27 - 29 Novembre 1992
Palazzetto Le Cupole,
Strada Castello di Mirafiori 297, TORINO

Lo stage, organizzato dalla F.I.L.P.J.,
sarà tipicamente impostato su
TAIJUTSU, KEN e JO.

Info: G. Leone, tel. 011/933664

*Saito Sensei, allievo di O'Sensei dal 1946,
dalla morte del Fondatore dirige l'Ibaragi
Dojo ed è Guardiano dell'Aiki Jinja. Il 12
Gennaio scorso è stato promosso XI Dan.*

**ENDO SEISHIRO
AIKIKAI SHIHAN, VII DAN**

7 - 11 Ottobre 1992
Schulzentrum Unterland, FL-9492 Eschen,
FURSTENTUM LIECHTENSTEIN

Orario: 10.30 - 11.30, 15.00 - 16.30,
17.00 - 18.30

Costi: lezione singola 20 SFR,
intero stage 150 SFR.

Informazioni: Aikikai Liechtenstein,
tel. 0041/75/29388

*Endo Sensei è un istruttore dell'Aikikai
Honbu Dojo di Tokyo.*

**SHIBATA W. I.
AIKIKAI SHIHAN, VI DAN**

7 - 13 Novembre 1992
Labaroche (Alsazia), FRANCIA

Corso di AIKIDO, AIKIKEN, AIKIJU e
LAIDO al costo di 1700 FF compresi vitto
e alloggio. Indispensabile prenotare.

Info: Aikikai de l'Est, tel. 88303431

*Shibata Sensei, già istruttore Honbu,
dirige la Berkeley Aikikai (California).*

**TAMURA NOBUYOSEI
AIKIKAI SHIHAN, VIII DAN**

14 - 15 Novembre 1992
MILANO

Informazioni: A. Capellani,
tel. 02/48004891
E. Heinrich
tel. 02/92101387

*L'occasione per praticare con Tamura
Sensei in Italia prima della fine dell'anno.*

STEPHANE BENEDETTI, V DAN

9 - 11 Ottobre 1992
Salle Peyre, Joyeuse (Ardeché), FRANCIA

Info: H. Schwickerath, tel. 75395632

8 - 15 Novembre 1992
Palma de Majorca, SPAGNA

Info: Gimnasio Bellver, tel. (34)71284929

*Stephane Benedetti è un attivo istruttore
francese, allievo di Tamura Sensei, con
diversi anni di esperienza in Giappone.
Vive e insegna ad Aix en Provence.*

**SAITO HITOHIRO SENSEI
AIKIKAI V DAN**

23 - 25 Ottobre 1992
Ima-Iru Dojo, 199bis Rue S. Martin,
75003 Parigi, FRANCIA

Orari: Ven 19.00 - 21.00, Sab 9.30 - 11.30
& 16.30 - 18.30, Dom 10.00 - 12.00

Costo: 500 FF

Info: D. Martin, tel. (331)42775964

*Figlio di Morihiro Saito Sensei, è un
fedele interprete dell'Aikido di Ibaragi.*

Aiki Ken & Jo Mokuroku

Aggiornamento sul sistema di certificazione per istruttori di tecniche armate secondo l'insegnamento di Saito Sensei (Iwama Ryu Ken & Jo).

Come noto, M. Saito Shihan ha lanciato da alcuni anni un sistema di esami atto all'abilitazione di istruttori di *Aikido Bukiwaza* (tecniche armate) suddiviso in cinque livelli (*dan*). L'istruttore così certificato riceve un diploma tradizionale scritto a mano (*mokuroku*) contenente tutte e sole le tecniche richieste per ogni *dan*.

Il programma d'esame è basato sulla classificazione divulgata dal maestro fin dai primi

anni settanta e poi ulteriormente sviluppata.

Il nucleo dell'insegnamento è rappresentato dalle tecniche direttamente tramandate dal Fondatore: i cinque *Kumitachi* con le loro variazioni e il *Kata* di *Jo* detto dei "31 movimenti" (*Sanjuichi no Kata*); l'intero metodo si fonda sul principio basilare del *Riai*, l'armoniosa unione di *Taijutsu*, *Kenjutsu* e *Jojutsu* nell'*Aikido*, che da sempre caratterizza lo stile del Maestro Saito.

Contenuto e requisiti per ogni Mokuroku

Shodan

Ken Suburi nanahon (sette esercizi basici di spada).

Jo Suburi nijuppon (venti esercizi basici di bastone).

Ken Awase Ho yonpon (quattro esercizi basici di spada a coppie).

E' necessario il grado di Shodan di Aikido ed aver partecipato almeno a 5 stages di Iwama Style (per i praticanti di Iwama Style basta essere Shodan).

Nidan

Sanjuichi no Jo Kata (trentuno movimenti di bastone).

Jusan no Jo Kata (tredici movimenti di bastone).

E' necessario essere stati uchideshi nell'Ibaragi Dojo di Iwama per almeno due settimane oppure aver partecipato, dopo il conseguimento dello Shodan Bukiwaza, ad almeno 5 stages di Iwama Style.

Sandan

Kumitachi gohon & Ki Musubi no Tachi (sei esercizi di spada a coppie).

Happo Giri (esercizi di spada in otto direzioni).

E' necessario il grado di Nidan di Aikido ed essere stati uchideshi ad Iwama per almeno 6 mesi (per i Nidan Iwama Style è sufficiente un mese).

Yondan

Sanjuichi no Jo Kumijo (esercizi a coppie basati sul Kata dei 31 movimenti).

Jusan no Jo Awase Ho (esercizi a coppie basati sul Kata dei 13 movimenti).

E' necessario il grado di Sandan di Iwama Style Aikido.

Godan

Kumijo juppon (dieci esercizi di bastone a coppie).

Ken tai Jo (vari esercizi di difesa col bastone da attacchi di spada).

E' necessario il grado di Yondan di Iwama Style Aikido.

Shumeikan

A Bras, un piccolo paese provenzale perso in una foresta di querce e castagni, nasce il Dojo di Tamura Sensei, da oltre 26 anni attivo in Europa nella trasmissione dell'Arte

di Nobuyoshi Tamura Shihan (traduzione di Federica Barbieri)

Il 1° febbraio 1992, dopo una lunga preparazione è nato il dojo di Bras.

Da quando il Comitato Direttivo di la Colle sur Loup prese la decisione iniziale, poco più di tre anni fa, abbiamo dovuto cercare un terreno, un edificio, confrontare le opinioni, mettere insieme le persone, agitarci come matti... Inoltre, l'impeto delle passioni, le opinioni più discordanti hanno quasi spinto la nostra federazione alla disgregazione.

La prova ha riavvicinato gli uomini di cuore che cominciano oggi a veder spuntare la luce del giorno; gliene sono riconoscente e li ringrazio. Ma bisogna dirsi che la parte più dura deve ancora venire.

Bisogna sapere che per trasformare questo vecchio ostello in Dojo e in alloggi per i praticanti, sarà necessario consacrarli ancora molto tempo, fatica e denaro. Faccio dunque appello alla buona volontà di tutti:

Ci tengo prima di tutto a ricordare qui perchè ho voluto questo Dojo.

Di fronte al rapido sviluppo della nostra disciplina, abbiamo una grave carenza di veri insegnanti, e la conseguenza di questo fenomeno deve apparire chiara agli occhi di coloro che sanno vedere. L'Aikido è una via di perfezionamento dell'uomo: Non è sufficiente possedere il diploma di stato o avere l'avallo del proprio istruttore per insegnare. Voi che avete l'incarico di insegnare, non siete già coscienti di questi limiti?

Senza dubbio alcuni penseranno che non hanno questo genere di problema dal momento

che i loro allievi sono soddisfatti del loro insegnamento; che continuano dunque a seguire la loro via come preferiscono, ma che sappiano che non vi sono tra noi legami stretti.

Coloro che noi vogliamo riunire in questo Dojo sono quelli che si scontrano con dei problemi e che fanno tutto ciò che è in loro potere per risolverli.

Mi augurerei di poter approfondire lì tutto ciò su cui non è possibile lavorare realmente in occasione degli stages o degli allenamenti normali. Mi sarà dunque impossibile occuparmi di più di una trentina di persone alla volta. Considerata la variabilità delle capacità

secondo le persone, desidero organizzare diversi tipi di stages al fine di rispondere ai bisogni di tutti. Come per raggiungere la vetta di una montagna alcuni preferiscono scalare, altri se-

guire i sentieri, mentre degli entusiasti vorranno tracciarsi da loro delle nuove vie. In verità ciò poco importa, poichè non vi è, tutto sommato, che una sola e unica cima e ciascuno è libero di scegliere il suo cammino.

L'Aikido è la via che permette a ciascuno di divenire il proprio maestro.

Il mio augurio è dunque che ogni individuo scopra ciò che deve fare, spontaneamente e senza l'aiuto di alcuno.

La volontà di agire e l'attenzione sono delle cose molto importanti, per esempio: pulire i bagni quando è necessario, o strappare le erbacce del giardino quando ce n'è bisogno.

Trovare dove vi sia una carenza e farvi fronte utilizzando il proprio corpo e la propria

**L'Aikido è la Via
che permette a
ciascuno di divenire
il proprio maestro**

testa, lo facciamo tutti durante le pratica: trovare l'apertura nell'avversario, portarvi l'attacco, discernere i punti deboli e attraverso questi squilibrare e poi controllare.

Se è importante saper dividere i compiti, è anche essenziale saper cooperare per raggiungere il fine che ci si è posto. Si può beneficiare la comunità delle proprie conoscenze specifiche, ma bisogna anche essere capaci quando non si sa esattamente ciò che si deve fare, o di chiederlo a

qualcuno o di rifletterci da soli.

E' dunque essenziale, in questo senso dello studio, che il nostro Dojo resti incompleto, imperfetto...

Dobbiamo farne un luogo dove sarà possibile lavorare e praticare nella gioia; da soli, senza per questo sentirsi isolati, o in gruppo, senza tuttavia creare disordine.

Vi chiedo dunque di leggere ciò che segue avendo soppesato quel che vi ho appena detto.

L'associazione ENA gestisce un Dojo il cui nome è SHUMEIKAN.

Vi si studia l'Aikido come è stato trasmesso e approfondito da O SENSEI UESHIBA MORIHEI, cercando di rispondere attraverso questo lavoro alla domanda: -Che cos'è l'uomo, come dobbiamo vivere e qual'è il senso della vita?

Ciò proibendoci ogni discriminazione di qualsiasi tipo: razza, religione, educazione, età, sesso o grado...

Il Dojo è aperto a ogni persona desiderosa di studiare l'Aikido sinceramente.

I diplomati dell'ENA avranno assimilato le giuste basi dell'Aikido, il che significa solamente che il Maestro avrà distinto in loro la capacità d'applicare anche nella vita ciò che hanno imparato dall'Aikido (se alcuni potranno essere diplomati in tre giorni, altri non lo saranno nemmeno dopo dieci anni).

Gli allievi effettuano dei lavori di studio e di ricerca attraverso l'allenamento, gli stages, gli incontri e i seminari e condividono i risultati dei loro lavori nelle pubblicazioni destinate ai membri.

CALENDARIO DELLE ATTIVITA'

- Cerimonia d'apertura
- Kangeiko (Febbraio)
- Shochugeiko (Agosto)
- Anniversario di O Sensei
- Anniversario della morte di O Sensei
- Anniversario dell'acquisto del Dojo
- Etsunen geiko (fine dell'anno)
- Kagamibiraki

TIPI DI STAGES

- Week-end / una settimana e più
- Aikido + lavoro
- Aikido + attività esterne (conferenze, altre arti marziali, ecc.)
- Stages federali (F.F.A.B.)
- Stages per Animatori Tecnici Nazionali
- Stages per gli insegnanti
- Stages per i gradi elevati
- Stages per bambini - donne - terza età - persone handicappate
- Allenamenti destinati agli abitanti
- Formazione degli insegnanti
- Formazione degli *uchi deshi*

Questo naturalmente non costituisce un programma, ma un proposta aperta che sarà a voi d'arricchire con le vostre idee.

Il Dojo sarà gestito unicamente sul principio della dedizione.

Non consiste assolutamente in elemosina. Consiste semplicemente nel fare ciascuno del suo meglio dove e quando gli sarà possibile, con sincerità e senza attendersi niente in cambio. Si possono offrire doni sia in denaro che in natura, fare le pulizie o aiutare qualcuno in difficoltà. Per ciò che riguarda doni e contribuzioni ci sono

coloro che danno e coloro a cui viene dato.

La dedizione è un modo di realizzarsi e una fonte di gioia per se stessi. *L'altro* esiste senza esistere. ... *L'altro* siamo noi stessi

Vengano dunque in questo luogo coloro che dopo una riflessione matura, desiderano partecipare sinceramente a questa esperienza.

田村信喜

Il significato

1° Gennaio 1992

L'anno nuovo annuncia anche la decisione di acquisto del Dojo dell'ENA, che tutti attendevano. Devono essere ringraziati i responsabili federali tanto quanto la volontà espressa da tutti i praticanti.

Si può dire che l'Aikido è un modo per cercare ed esprimere l'unità corpo/spirito. Provenendo dal mondo invisibile agli occhi che è il mondo del cuore, il Ki appare e si mette in movimento; portando con la sua creazione tutti i fenomeni del mondo visibile.

Il Dojo che vogliamo costruire non vedrà veramente la luce se non quando le volontà latenti degli uni e degli altri si uniranno per donargli la vita.

Vorrei battezzarlo *Shu Mei Kan*.

Shu Mei designa il momento del passaggio dal Caos al Cosmos, dal disordine all'ordine cosmico, la separazione dell'ombra e della luce e di lì la luce primordiale che si estende sul mondo. *Kan* è la casa... il palazzo...

Trasformiamo dunque questo Dojo in un padiglione di puro oro alchemico attraverso la virtù dei vostri sforzi.

Nell'attesa che gli uomini che vi saranno formati siano la luce del mondo di domani.

N. Tamura

修
明
館

Il primo stage di Misogi

Nel week-end del 20-21 Marzo, un gruppo di allievi del Dojo di Christian Gayetti di Avignone è venuto a Bras per procedere, sotto la direzione di Alain Villain, alla potatura e alla pulizia del giardino.

Tutta questa attività ha provocato la meraviglia degli abitanti del villaggio che hanno assistito ancora più stupefatti ad un allenamento di *suburi* e *kumitachi*.

La notte ha riunito i partecipanti attorno al caminetto per una serata in intimità, bracioline grigliate, patate alla brace... lunghe discussioni...

L'indomani mattina è stato piantato un giovane *Ginko*, l'albero dei mille scudi.

Il giardino ha ritrovato la vita grazie al loro lavoro giacché hanno saputo renderlo pulito quanto lo è il loro cuore. Sono molto felice che in questa occasione si sia stabilita una buona relazione con la gente del villaggio.

N. Tamura

Situazione attuale

I lavori di ristrutturazione sono divisi in piccoli, demandati alla buona volontà dei sostenitori, e grandi, che dureranno non meno di due anni. Un Dojo provvisorio, in funzione da Ottobre, è allestito nella bella sala del ristorante dell'albergo, mentre quello definitivo, che richiede la ricostruzione di un'ala dell'edificio, sarà iniziato al più presto. L'inaugurazione ufficiale della Scuola è prevista per la Primavera del 1993.

Per sostenere le attività del Dojo è possibile, oltre a farvi una visita e collaborare ai lavori, seguire l'esempio dell'Associazione Aiko (Socio Benefattore) ed inviare delle contribuzioni in denaro con diritto all'iscrizione all'E.N.A. in qualità di *Socio Ordinario* (almeno 100 FF), *Benefattore* (almeno 1000 FF) o *Donatore* (qualunque cifra).

E.N.A. - Ecole Nationale d'Aikido
c/o Mr. André Gonza President
85 bis, rue Falguière 75015 Paris

(Indicare generalità, Dojo d'appartenenza e affiliazione richiesta).

Dai Ikkyo

Il "Primo Principio" delle tecniche di immobilizzazione

a cura di Lorenzo Trainelli

Il nome

Dai Ikkyo significa "Primo principio" o "Primo insegnamento", ed è altresì noto come *Ikkyo* ("Primo controllo"), *Ude Osae* ("Controllo del braccio"), o più semplicemente come *Ikkyo*. Dal nome si deduce l'importanza attribuita da sempre a questa tecnica, la prima ad essere insegnata ai principianti. *Ikkyo* è per eccellenza una tecnica da praticare in *Omote* ed *Ura*.

I punti chiave

Il polso di *Uke* va afferrato solo al termine del movimento di taglio; il braccio che controlla il gomito va esteso verso il basso per assicurare il controllo di *Uke*. Bisogna evitare di eseguire la tecnica concentrandosi sulle braccia, le proprie e quelle di *Uke*: il motore di tutta l'azione è l'anca e lo squilibrio risulta solo da un'azione che dal braccio giunga alla schiena.

In *Ura* curare l'allineamento con il partner, i piedi uno di fronte all'altro prima del *Tenkan*.

Il contenuto

Ikkyo è spesso definita dagli *Shihan* come la più importante e la più difficile delle tecniche, un vero segreto dell'Arte, che, in quanto tale, era il primo ad essere proposto secondo la didattica tradizionale delle scuole di Budo giapponesi.

Si presenta come una tecnica fondamentale che racchiude i principi motori ed interiori basilari dell'Aikido: *Irimi (Omotewaza)* e *Tenkan (Urawaza)*, *Atemi*, e soprattutto l'armonia temporale (*Awase*), spaziale (*Maai*) e del respiro.

A differenza delle tecniche che da questa procedono (da *Nikyō* a *Gokyō*), *Ikkyo* fondamentalmente non sfrutta leve articolari o pressioni su punti dolorosi per ridurre le possibilità di risposta dell'avversario, ma solo il movimento unificato di anca ed arti, integrando un movimento di taglio con la spada (*Kiri Otoshi*) e di entrata con la lancia (*Tsuki*). La tecnica si pratica su tutte le forme di attacco, nell'immobilizzazione di base, *Ikkyo Osae*, e in *Ikkyo Nage* (proiezione).

Budo

di Morihei Ueshiba, 1938

Shomen Uchi Ikkyo

Mentre *Shite* avanza di un passo, colpisce la fronte dell'avversario con il *Tegatana* destro ed il fianco con il pugno sinistro.

Uke para il *Tegatana* di *Shite* col braccio destro.

Mentre *Shite* taglia verso il basso attraverso la spalla destra di *Uke*, afferra il polso e controlla il gomito con la mano sinistra; quindi avanza il piede sinistro verso destra e abbassa il braccio di *Uke* di fronte a sé. *Shite* avanza ancora per portare il braccio di *Uke* a terra. Infine *Shite* si porta sulla destra per intrappolare il braccio destro di *Uke* tra le gambe e colpisce la testa con il *Tegatana* destro.

Note: Iniziate l'attacco usando contemporaneamente le braccia e le gambe.

Quando immobilizzate *Uke* a terra è importante che il suo braccio sia ad angolo retto con il corpo.

Kuden

Omote waza

Eseguite Ikkyo con uno spirito che sorge e si espande dalla terra, penetrando in avanti all'infinito.

Ura waza

Immobilizzate il braccio dell'avversario circolarmente, applicando una leggera spinta e una lieve torsione.

Omote Ura

Seguiamo la tecnica su un attacco destro: in *Ikkyo Omote* si comincia portandosi in *Ai Harumi*, avanzando sulla destra, quindi si esegue *Irimi* verso la testa del partner, per poi portare a terra. *Omote waza* si pratica sia tagliando il braccio del partner rimanendo col piede destro avanti (torcendo perciò il bacino) e successivamente avanzando a sinistra [fig. 1-2a-3a], sia entrando in *Irimi* decisamente verso il viso col piede sinistro e contemporaneamente tagliando verso terra [fig. 1-2b-3b].

Per *Ikkyo Ura* ci si porta in *Gyaku Harumi* allineando le dita del piede sinistro con quelle del piede destro del partner, quindi si esegue *Tenkan* e si conclude a terra [fig. 4-5]. Nell'esecuzione di base *Ikkyo* non prevede una leva articolare a terra [fig. 6].

Su *Shomen Uchi* in passato l'uso di *Omote waza* era relativo all'iniziativa d'attacco di chi esegue la tecnica (vedi ad esempio il brano dall'opera "Budo"), mentre con *Urawaza* si rispondeva all'attacco di *Uke*; attualmente esistono istruzioni per praticare *Ikkyo* tanto attaccando preventivamente e sfruttando la parata di *Uke*, quanto rispondendo ad un attacco, sia in *Omote* che in *Ura*.

Su attacchi di presa la situazione in cui *Uke* tira verso di sé corrisponde al caso di attacco preventivo, mentre se spinge l'analogia è col caso di difesa da un colpo.

Dai Ikkyo deve essere eseguito coltivando la sensazione di una forma d'attacco.



1



2a



3a



2b



3b



4



5



6

Kuden

Afferrare l'avversario con il pollice che tocca il suo polso.



Nota

Kuden è l'insegnamento orale lasciato dal Fondatore, spesso in forma di un'immagine che evoca la sensazione della pratica.

Shite o *Tori* è chi esegue la tecnica, mentre *Uke* o *Aite* è il partner che la subisce.

Il luogo dove si segue la Via

Considerazioni sulla simbologia del Dojo tradizionale

di Arturo Rebina

La pratica dell'Aikido, come quella di tutte le Vie Marziali tradizionali, si svolge prevalentemente in un luogo ad essa specialmente dedicato: il *Dojo*, "Luogo dove si segue la Via".

Questo va riguardato, ai fini di una ricerca dei significati interiori che tale pratica offre, come un luogo dallo spiccato carattere simbolico, un luogo sacro, parimenti a ciò che furono nelle civiltà tradizionali un tempio in ambito religioso, una città in quello sociale ed una casa in quello familiare, ossia strutture architettoniche in cui erano condensati, per così dire *coagulati*, la forma e la sostanza dell'intero universo attraverso un linguaggio simbolico.

Tale linguaggio implica tanto elementi comprensibili a patto di avere profonda conoscenza della tradizione relativa alla costruzione, quanto archetipi di portata generale, tali che anche il praticante estraneo a tale tradizione possa fruirne per l'arricchimento della propria pratica, eventualmente con il supporto dell'analogia esistente tra gli apparati simbolici, mitologici e rituali di culture apparentemente molto diverse quali la tradizione estremo orientale e quella occidentale.

Al fine di rendere palese al lettore tale carattere sacro conviene rilevare come, sebbene nella maggioranza dei *Dojo* di Aikido l'altare (*Shinza, Shinden*) sia sostituito da un ricordo del Fondatore (in genere un ritratto o una sua calligrafia), tuttavia molti *Dojo* tradizionali e per primo quello del Fondatore ad Iwama sono sede di un santuario Shinto regolarmente consacrato.

Il *Dojo* di Aikido partecipa perciò della sostanza di un luogo di culto, in particolare

shintoista, nonostante si ritrovino, in linea con lo spirito sincretico così tipico della civiltà giapponese, aspetti estranei allo Shinto a partire dal nome [fig. 1], indicante originariamente la sala di meditazione dei monasteri buddhisti.

Scrivo a questo proposito Tamura Sensei: "Il *Dojo* non è unicamente una palestra, ma mi piacerebbe che pensaste che è contemporaneamente una chiesa e una palestra." [1]

Stabilita questa speciale connotazione della sala destinata all'esercizio marziale, veniamo ad alcuni aspetti del simbolismo menzionato ricordando un passo di T. Burckhardt:

"In una prospettiva spirituale, il santuario si colloca sempre al centro del mondo [...]. Questo fatto si esprime nella forma del tempio: indicando i punti cardinali, la formula ordina per così dire lo spazio in rapporto al suo centro. Essa è una sintesi del mondo: tutto ciò che nell'universo è in incessante movimento, l'architettura sacra lo trasporta in forma permanente.

[...] Lo schema fondamentale del tempio risulta dal procedimento dell'orientazione, che è un rito nel

senso vero e proprio del termine, in quanto riassocia la forma del santuario a quella dell'universo, che è espressione della norma divina." [2]

L'orientazione consiste perciò nel situare la costruzione in un preciso rapporto con la geometria del cosmo, assegnando alle varie parti costitutive, ed in particolare all'elemento superiore (l'altare nei santuari, l'area sacra in una città, il focolare nella casa), un "oriente" nella Rosa dei Venti.



Fig. 1 "Dojo"

Tale rapporto può variare nelle differenti tradizioni: in Estremo Oriente infatti si assegna generalmente la superiorità al Sud, mentre ad esempio nel cristianesimo e nell'induismo ci si volge verso Est. Queste diverse applicazioni si riconducono a due tipologie fondamentali: quella "polare" e quella "solare".

Nella prima l'uomo *normale* (ossia conforme interiormente alla norma divina di cui sopra), al centro dell'ambiente, cerca la trascendenza a Settentrione, sede del Polo intorno al quale vede ruotare l'universo intero in senso antiorario; si veda la spiegazione di R. Guenon:

"Nell'epoca primordiale [...] egli era yin o passivo rispetto al solo Principio, e yang o attivo rispetto al Cosmo o all'insieme delle cose manifestate; perciò egli si volgeva naturalmente verso il Nord che è yin [freddo, oscuro, ricettivo, n.d.r.], come verso il proprio complementare." [3]

Nella seconda invece l'uomo si pone nella condizione opposta, eminentemente ricettiva, volgendosi verso una delle "stazioni" del Sole, nel quale riconosce la manifestazione dell'Unità Principiale. Codeste "stazioni" sono le direzioni cardinali dall'Est all'Ovest passando per il Sud, ed in questo caso il senso di rotazione associato è quello di rivoluzione apparente del Sole, ossia quello orario.

Nell'architettura del Dojo tradizionale il rettangolo che ne costituisce la forma in pianta è orientato secondo la formula "polare", in modo che il lato settentrionale, privo di porte o finestre in quanto non riceve direttamente la luce del Sole è quello destinato all'altare ed è detto *Kamiza* (muro superiore).

Esso è il centro simbolico dell'edificio e dell'attività che vi si svolge, rappresentando la scaturigine dell'insegnamento e la meta di ogni sincero praticante della Via. Rivolti ad esso si esegue un inchino quando si entra o si esce dal *Dojo*, così come quello con cui si apre e si chiude ogni lezione.

La luce interiore che da esso proviene (in significativa opposizione con quella esteriore che giunge dal Meridione) si ipostatizza nel *Sensei*, il "Maestro", o più di frequente in chi più o meno degnamente lo rappresenta, ossia

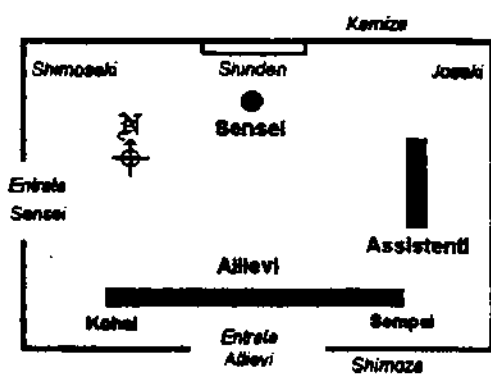


Fig. 1 Pianta del Dojo (Honshiki)

l'istruttore responsabile dell'allenamento. Questi è l'unico all'interno del *Dojo* che rivolga le spalle al *Kamiza*, che è simbolicamente il suo luogo d'origine dal punto di vista della funzione che ricopre durante la pratica. Tale funzione è quella del mediatore (*Pontifex*), del tramite per il quale si attua la trasmissione dell'insegnamento esteriore ed interiore.

Alla luce di queste prime considerazioni si comprende come il lato opposto al *Kamiza*, detto *Shimoza* (muro inferiore), sia destinato agli allievi, essendo quello più distante dal vero centro; essi vi siedono in ordine di grado all'inizio ed alla fine della lezione. La porta da cui questi accedono al *Dojo* dal vestibolo è situata sul medesimo lato, diversamente da quella usata dal *Sensei*, che si trova su una delle pareti laterali.

Queste, rispettivamente orientale (*Joseki*) ed occidentale (*Shimoseki*), sono gerarchicamente più elevate dello *Shimoza*, e tra di esse la prima è superiore alla seconda essendo l'Est, sede dell'alba, yang (caldo, luminoso, attivo) rispetto all'Ovest, sede del tramonto. Inoltre per chi è nella posizione del *Sensei*, colui che conseguendo la Maestria si è reso perfetto nell'ambito dell'Arte, l'Oriente si trova a sinistra, lato dell'azione spirituale, mentre l'Occidente è a destra, cui compete l'azione materiale.

"Nelle faccende propizie si mette al di sopra la sinistra, in quelle funeste la destra." [4]

"In Aikido tutto comincia con la sinistra." [5]
In tal modo si giustifica la destinazione del

lato Est agli assistenti istruttori e agli ospiti di riguardo, nonché la disposizione per grado e anzianità degli allievi salendo da Occidente (*Kohai*, "giovani nella pratica") ad Oriente (*Sempai*, "anziani nella pratica").

In un *Dojo* tradizionale giapponese, che è interamente costruito in legno, elemento primordiale per eccellenza, questo canone geometrico-architettonico [fig. 2] è realizzato nella massima austerità e a malapena si trovano elementi architettonici che non siano le quat-

tro pareti, il tetto ed il pavimento ricoperto dal *Tatami*, le stuoie originariamente in paglia di riso. Quest'ultimo offre ulteriori spunti di riflessione dal punto di vista simbolico: le varie stuoie possono essere disposte allineate, ovvero, e più significativamente, secondo una simmetria che ricorda una particolare croce, il "*Manji*", segno che in Giappone rappresenta il numero diecimila e che è simbolo molto utilizzato nel Buddismo. Questo ideogramma si ritrova in numerose civiltà, lontane nel tempo e nello spazio, ed il suo significato primordiale è quello della rotazione intorno al Polo (6). Tale simmetria, che conferisce al pavimento rettangolare un "moto" circolare, viene universalmente utilizzata nel caso l'intero *Tatami* non sia fissato da un telaio, vista la grande resistenza al movimento che presenta.

In questa disposizione il modulo fondamentale, ripetuto su tutta la superficie, è un quadrato costituito da altri quattro quadrati più

piccoli, due composti da due stuoie verticali e gli altri due da altrettante orizzontali, alternati ed opposti [fig. 3a]. La manifesta dualità *yin-yang* in tale schema, dove al primo corrisponde la direzione orizzontale (giacente, passiva) ed al

secondo quella verticale (eretta, attiva) lo rende per certi aspetti equivalente ad una scacchiera, il cui modulo fondamentale [fig. 3b] è a sua volta una versione quaternaria del noto simbolo dello *yin-yang* [7] [fig. 3c].

L'armonizzazione delle coppie di oppo-

sti, così intimamente riunite nel tessuto del mondo rappresentato dal pavimento limitato dalle mura orientate, è una perenne sfida per l'aikidoka, nel senso intimo della pratica. Egli è invitato infatti a camminare all'interno del *Dojo* seguendo delle linee rette parallele alle pareti, così orientandosi, senza mai posare il piede tra due stuoie, evitando cioè di soffermarsi sulle separazioni, cercando anche nei gesti più abituati un'ordinata unità, così come si fa generalmente nell'esecuzione delle tecniche.

Come si evince da queste riflessioni, l'Aikido propone con sé non solo una pratica motoria ed un *ethos* caratterizzati da completezza e rigore, ma anche una eredità spirituale altrettanto completa e rigorosa che può divenire patrimonio interiore più che semplicemente culturale, e perciò possibilità di un'esperienza *realmente* integrale dell'essere umano, unità di corpo, anima e Spirito.

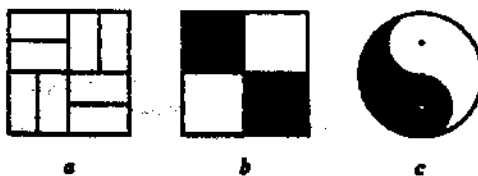


Fig. 3a - Lo schema in cui è disposto il *Tatami*.

Fig. 3b - La scacchiera.

Fig. 3c - Lo *Yin-Yang*.

Note

[1] - N. Tamura, *Aikido*, p. 19.

[2] - T. Burckhardt, *L'arte sacra in Oriente e in Occidente*, p. 13.

[3] - R. Guenon, *La Grande Triade*, p. 65.

[4] - Lao Tse, *Tao Te King*, cap. XXXI.

[5] - O Sensei Morihei Ueshiba (dalle spiegazioni durante la pratica).

[6] - Si veda R. Guenon, *La Grande Triade*, p. 47 e *Il Re del Mondo*, p. 23.

Il numero 10.000 è in estremo oriente relativo al dispiegamento della manifestazione ("10 diecimila esseri") a partire dall'Unità Principiale simboleggiata dal Polo.

[7] - Si veda T. Burckhardt, *L'arte sacra in Oriente e in Occidente*, p. 31.

Stanley A. Pranin
**L'Enciclopedia dell'Aikido
di Aiki News**

recensione di Fabrizio Cirilli

Come praticante di Aikido ho accolto con entusiasmo l'idea di un'enciclopedia dedicata all'arte, così come ho accettato volentieri l'invito a collaborare con queste righe per descrivere e condividere il contenuto di questo libro.

Personalmente ho trovato l'opera stimolante sotto il profilo della curiosità ed estremamente utile nel chiarimento della storia dell'evoluzione di quest'arte marziale generalmente poco conosciuta e, purtroppo scarsamente documentata in Italia. Il prezzo, decisamente accessibile, è di \$ 30 + \$ 8,5 di spese postali (meno di £50.000).

Il testo, in inglese, non costituisce un problema neanche per chi, come me, non ha una perfetta padronanza della lingua, in quanto scritto in modo essenziale a favore di una notevole semplicità di consultazione, in considerazione della mole di dati raccolti. In effetti si tratta di un vero e proprio dizionario enciclopedico con circa 800 voci e 360 fotografie, rare se non uniche, distribuite in ordine alfabetico su 217 pagine di formato medio-grande (su un totale di 234). Qui è possibile trovare di tutto: dalle sigle delle federazioni di tutto il mondo ai titoli dei film di Steven Seagal. E non c'è solo Aikido! Vi si trovano anche interessanti informazioni sulle altre arti correlate: Daito Ryu Aiki Jujutsu, Judo, Yoseikan Budo e così via.

La sezione enciclopedica, contiene le voci vere e proprie con informazioni sui personaggi grandi e piccoli, sulle federazioni, sulla storia e sulle tecniche dell'Aikido. Per i grandi Maestri, sia del passato che contemporanei, sono state riservate 30 pagine monografiche opportunamente illustrate. Sono presentati storia e dati utili delle federazioni e delle riviste aikidoistiche di tutto il mondo, così come non mancano riferimenti sulla nomenclatura giapponese, tecnica e

non. La storia dell'Aikido viene analizzata nei vari aspetti (origini, contesto storico-religioso, sviluppo, etc.), sia in Giappone che in altre 15 nazioni in cui questo si è diffuso e sviluppato. Sotto la lettera *U* è ovviamente disponibile una vasta biografia del Maestro Ueshiba accompagnata da un interessantissimo diagramma contenente i nomi dei principali allievi diretti del Fondatore.

La seconda parte è un vero scrigno di idee e spunti per altre ricerche, presentando una cronologia dettagliata ed aggiornata della vita di O'Sensei, dell'origine e delle tappe evolutive dell'Aikido come lo conosciamo oggi, seguita dalla più estesa bibliografia mai pubblicata sui testi che trattano di Aiki et similia (oltre 400 titoli). L'opera dedica poi alcune pagine all'indice completo della rivista Aiki News dal primo numero dell'Aprile 1974 all'86° del 1989 (ora siamo al n° 91), alla descrizione delle 36 videocassette della collezione Aiki News, tra cui si trovano diverse ore di filmati su O'Sensei, e in ultimo presenta un elenco di indirizzi dei principali Dojo in tutto il mondo, con relativi istruttori.

Insomma un libro che non dovrebbe mancare nella biblioteca di un aikidoka ed una spesa che non rimpiangerò di certo.

**AIKI NEWS, Tamagawa Gakuen 5-11-25-204,
Machida-shi, Tokyo-to 194, Japan.
Tel. & Fax, 81(427)249119**

L'autore, Stan Pranin (V Dan), ha dato vita alla più importante rivista internazionale di Aikido e, secondo molti, la migliore mai apparsa sulle arti marziali. Con il marchio *Aiki News* pubblica inoltre videocassette (la più vasta raccolta disponibile) e libri come l'Enciclopedia, nella quale sono profusi i risultati di 20 anni di ricerche storiche sull'Aikido.

L'Aikido e il lavoro sulla personalità

Impressioni di un praticante sul contatto tra l'Aikido e la bioenergetica nel rapporto mente-corpo

di Antonio Maugliani

L'Aikido è qualcosa che ci spinge al movimento ed all'ascolto del corpo come un insieme unico, ma che nello stesso tempo fa sorgere in noi il desiderio di esprimere anche verbalmente tutto ciò e di comunicarlo ad altri.

Credo che questo avvenga proprio perché l'Aikido muove in noi un'esigenza di profondità e al tempo stesso la soddisfa; in altre parole, con la pratica di questa arte, finalmente ci si presenta l'occasione di ascoltare in silenzio, eliminando le tracce di altri suoni, il mondo interno che caratterizza gli strati più sottili del nostro essere.

Nel momento in cui ciò avviene, ci fa respirare un'aria diversa, più pura, e possiamo percepire a quel punto la possibilità di realizzare qualcosa di piacevole; e l'Aikido, a mio parere, è insieme una ricerca e una realizzazione del piacere di essere e di muoversi, scoprendo le proprie potenzialità: lo si potrebbe considerare, sotto certi aspetti, una forma di meditazione, dinamica e attuata attraverso un'arte marziale che ricerca energia, gioia, armonia e forza.

E anche per chi volesse ancora considerare ogni attività motoria solo una semplice pratica "sportiva" da cui aspettarsi un benessere principalmente materiale, l'Aikido riesce comunque a differenziarsi da tutto il resto per l'impegno, in termini di attenzione, che richiede.

L'Aikido, specialmente per noi, abituati ad una gratificazione sportiva piuttosto narcisistica e superficiale, costituisce al primo impatto una sorta di "frustrazione". Le tecniche appaiono complesse, richiedono molta coordinazione e concentrazione, costante applicazione in movimenti base ripetuti infinite volte, e per conclusione non possiamo aspettarci gratificazioni esterne immediate.

Ma è proprio questo il punto significativo. Superato lo sconcerto iniziale (che a volte, come nel caso di chi scrive, dura qualche anno) improvvisamente comprendiamo che il centro del problema siamo *veramente* noi stessi, il nostro "schema corporeo" ed il livello di integrazione tra mente e corpo che siamo in grado di sentire e di esprimere. Ci accorgiamo che non esiste altro obiettivo se non quello di realizzare l'unificazione delle nostre energie, fisiche e mentali. A questo punto un notevole passo avanti è già stato fatto e ogni cosa, anche quella che all'inizio appariva strana e irraggiungibile, diviene, se non subito realizzabile, almeno sentita come possibile. In altre parole, attraverso un'attività che inizia dal corpo, siamo entrati maggiormente in contatto con noi stessi. Non credo che si possano considerare le nostre forme di attività fisica, per la maggior parte, tanto sensibili ed improntate alla ricerca di motivazioni ed emozioni profonde.

Ora, se dovessi cercare un punto di contatto tra l'Aikido e l'occidente, forse potrei trovarlo, non certamente con delle attività "sportive", ma proponendo il paragone con la bioenergetica di Alexander Lowen (1).

Già altri hanno scritto in proposito molto più compiutamente e certo in modo esauriente, ma comunque vorrei esprimere qui alcune impressioni, sulla base della mia esperienza personale.

La bioenergetica, tra le forme di terapia psicologica, è quella che più pone l'accento sulla complementarietà tra psiche e corpo, sul loro stretto legame. Essa parte dal presupposto che le nostre emozioni, i nostri pensieri, si manifestino attraverso il corpo con una reciproca influenza.

Il corpo poi non mente mai, non razionalizza, e quindi può divenire il riferimento attraverso il quale capire e conoscere l'individuo eludendo le barriere difensive della mente.

La bioenergetica cerca di realizzare un'integrità mente-corpo considerata interrotta da cause legate alla storia individuale e sociale di ognuno di noi, dando il giusto posto al "linguaggio del corpo". Negli esercizi di bioenergetica, che costituiscono una parte fondamentale ed irrinunciabile insieme all'aspetto "verbale" della terapia, ritrovo alcune finalità comuni all'Aikido, anche se espresse in modo differente: risvegliare nell'uomo il contatto con la sua radice naturale, corporea, ed integrarla, dando ascolto alla sfera emozionale, con la sua peculiare modalità irrazionalizzante. L'emotività è una possibilità in più di conoscenza e il rapporto tra emotività ed ambiente è un rapporto appunto di conoscenza espresso in modo non rigidamente razionale.

Nella bioenergetica abbiamo vari esercizi per la ricerca del *grounding* (alla lettera "essere nella terra"), nell'Aikido la ricerca costante del *Seika no Itten* ("punto singolo") o *Tanden* situato poco al di sotto dell'ombelico [2]; in ambedue i casi ci si propone di dare libera espressione e sviluppo all'aspetto "terreno", all'energia, per far sì che anche la parte psicologica e mentale si possa esprimere al meglio in un insieme integrato. E' un concetto questo che appartiene alla tradizione di tutte le arti come l'Aikido: tanto più saremo coscienti dell'aspetto *yin* (terreno), tanto più svilupperemo anche l'aspetto *yang* (celeste), talmente radicata nella natura è la loro complementarietà.

Lo stesso Lowen scrive: *Avere grounding è un altro modo per dire che una persona ha i piedi per terra. Può essere usato anche per significare che una persona sa dove è e perciò sa chi è. Quando ha i piedi per terra, una persona ha la*

"sua posizione", cioè è "qualcuno". In un senso più ampio il grounding rappresenta il contatto dell'individuo con le realtà della sua esistenza [3].

A mio parere salta subito agli occhi da queste affermazioni, l'affinità con lo spirito più genuino dell'Aikido così come ci è presentato dal suo Fondatore.

La ricerca del *Tanden*, lo sviluppo dell'*Hara*, il centro del corpo, sede dell'energia, punto d'incontro tra l'individuo ed il suo universo naturale, contraddistinguono l'Aikido, alla pari dello Zen e di altre Arti Marziali. Quante volte sperimentiamo che la nostra stabilità è strettamente correlata alla percezione del baricentro, alla percezione appunto del *Tanden*?

L'Aikido è dunque una possibilità di fare un cammino all'indietro, per riscoprire la gioia di muoversi, di riconoscere le vibrazioni che l'emotività, la quale non è solamente un fatto mentale e circoscritto ad una porzione di noi stessi, esprime attraverso il corpo. Un cammino all'indietro che conduce, paradossalmente dal punto di vista razionale, molto più avanti sulla via della percezione e della consapevolezza.

La pratica di quest'arte è spesso, secondo me, un guardare nella direzione apparentemente opposta: mostrando l'azione all'esterno, l'invito è a guardare all'interno (dove siamo e come ci percepiamo quando ci muoviamo), e indirizzandosi all'esterno questo stesso atto si ripercuote all'interno in un diverso modo di essere.

Ciò che è dentro di noi di impalpabile diviene sostanza osservabile tanto più nella sua strada esterna. Noi stessi siamo "interno" innanzitutto ed "esterno" nel nostro interagire con il mondo che ci circonda. Il significato di questo si mostrerà lentamente nella pratica e non ci parrà allora strano considerare l'Aikido una "via di liberazione".

Note

- [1] - Teoria psicoterapeutica che ha origine con W. Reich nella prima metà del secolo; A. Lowen è personaggio di primo piano nello sviluppo successivo.
- [2] - Si vedano su questo aspetto in particolare:
O. Ratti & A. Westbrook, *L'Aikido e la sfera dinamica* e le opere di K. Tohei Sensei (Questo è l'Aikido, L'Aikido nella vita quotidiana, etc).
- [3] - A. & L. Lowen, *Espansione ed integrazione del corpo in bioenergetica*.

L'Aikido al di fuori del tuo Dojo

Sostenete la pubblicazione iscrivendovi
all'associazione o semplicemente abbonandovi

Iscrizione all'associazione Aiko

Con l'iscrizione all'Associazione AIKO diventerete soci temporanei (automaticamente affiliati all' UN.A.M.) e riceverete la rivista presso il vostro Dojo per l'anno in corso. Utilizzate il bollettino accluso versando £ 50.000 sul CCP n° 53238002 intestato ad Aiko c/o S. Giannelli, Via V. Mazzola 10, 00142 Roma.

Abbonamento alla rivista Aiko

Con l'abbonamento alla pubblicazione diventerete soci sostenitori dell'Associazione AIKO e riceverete la rivista ed ogni altra comunicazione a domicilio per un anno. Utilizzate il bollettino accluso versando £ 10.000 sul CCP n° 53238002 intestato ad Aiko c/o S. Giannelli, Via V. Mazzola 10, 00142 Roma.

Dallo statuto di Aiko

Art. 9 - Sono Soci Temporanei (Associati) coloro i quali si iscrivono e vengono ammessi a frequentare i corsi dell'associazione[...].

Art. 10bis - Sono Soci Sostenitori coloro i quali, condividendo il fine sociale e per dimostrato interesse e simpatia verso le attività svolte, aderiscono all'associazione al fine di riceverne il notiziario [...].

£ 10.000 per un anno di



Periodico di cultura, attualità,
tecnica & informazioni di
Aikido e Budo

L'Aikido al di fuori del tuo Dojo

Prossima edizione

Il numero 2 sarà distribuito all'inizio della Primavera, orientativamente prima dello Stage di Tamura Sensei a Roma.

Provvedete per tempo all'abbonamento e sostenete la rivista mostrandola ai vostri compagni d'allenamento, al vostro istruttore o ai vostri allievi. La redazione è a Vostra disposizione per suggerimenti o chiarimenti.



M. TIKI SHEWAN SENSEI AIKIDO VI DAN, IAIDO VI DAN

6 - 7 Febbraio 1993

Centro Sportivo C.O.N.I. "G. Onesti",
Via dei Campi Sportivi 48, ROMA

Orario: Sab 9.00 - 12.00, 16.00 - 19.00
Dom 7.00 - 8.30, 9.00 - 12.00

Informazioni: Segreteria AIKO (pag. 4)

Tiki Shewan Sensei è un esperto oltre che in Aikido e Iaido, in Kenjutsu e Jujutsu.

TAMURA NOBUYOSHI AIKIKAI SHIHAN, VIII DAN

27 - 28 Marzo 1993

Centro Sportivo C.O.N.I. "G. Onesti",
Via dei Campi Sportivi 48, ROMA

Orario: Sab 9.00 - 12.00, 16.00 - 19.00
Dom 9.00 - 12.00

Informazioni: Segreteria AIKO (pag. 4)

Sesto Stage Internazionale di Primavera diretto da Tamura Sensei a Roma.

...arrivederci!