
Aiko

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

Pubblicazione semestrale dell'Associazione Sportiva Culturale "Aiko" - Anno V - Numero 9

Direttore responsabile: **Bruno Ballardini** - Direttore editoriale: **Lorenzo Trainelli**

Redazione: **Gianni Cesaratto, Valentina Ivancich, Manuela Scalcione, Anna Tombesi**

Periodico reg. NR 615/92 Trib. di Roma - **Redazione:** c/o L. Trainelli, Via V. Mazzola 38, Roma

□ *Sommario* □

Editoriale pag. 3

Notiziario pag. 4

Attività & Dojo di Aiko
Stages Internazionali

Tamura Sensei ai praticanti pag. 9

Kangeiko

di N. Tamura Shihan

Secretum pag. 10

Costruire il Castello Interiore
Aikido Okugi (Doka) - 8

parole e poemi di O Sensei

Quaderno tecnico pag. 14

Che cos'è il Kiai

di P. Krieger Sensei

Irimi Kihon Waza

a cura di D. Romanazzi e L. Trainelli

Speciale pag. 17

“L'Arte è la Madre della Religione” - parte I

di L. Trainelli

Riflessioni pag. 20

All'inseguimento del Bianconiglio

di V. Ivancich

Biblioteca Aiki pag. 22

Children and the Martial Arts

di L. Trainelli e M. Scalcione

Curiosità & La penna e la spada pag. 23

Illustrazione di copertina: "Ai" (amore), calligrafia di O Sensei.

Il “ritorno alle origini” potrebbe essere il *leit-motiv* del presente numero nove. Cominciamo dalla rubrica *Secretum* dedicata alle parole del Fondatore; con questa edizione inizia una **serie di articoli** tratti dall’opera *Budo Renshu*, il testo tecnico scritto da O Sensei nel 1933, disponibile solo in tiratura limitata bilingue giapponese/inglese. Con ciò, siamo certi di fare cosa gradita al lettore, che solo da poco tempo ha avuto accesso all’insegnamento scritto del Fondatore, grazie alle traduzioni di *Budo* e delle opere curate da J. Stevens. I brani che presenteremo fanno parte del capitolo “Essenza della Tecnica”, e sono suddivise in paragrafi corrispondenti ad una forma di attacco; in questo numero cominciamo con **Shomen [Uchi]**, mentre nelle prossime edizioni compariranno *Yokomen Uchi*, *Kata Dori* e così via. Le spiegazioni del Venerato Maestro vanno ben al di là del semplice commento tecnico, e non potranno che stimolare l’attenzione su temi della scienza marziale di grande interesse. Contestualmente presentiamo una **tecnica** tratta dallo stesso libro. Le sommarie spiegazioni che la accompagnano, così come i disegni, sono quelle originali e possono contribuire a mettere in luce, direttamente dal pennello del Fondatore, cosa unisca l’Aikido di oggi all’*Aiki Bujutsu/Budo* degli anni trenta, e cosa invece è cambiato nella continua evoluzione dell’Arte.

La comprensione delle origini non può che contribuire ad una pratica consapevole e aperta, nello spirito della ricerca testimoniato dalle parole e dalla vita stessa del Fondatore. Ecco perchè riteniamo importante lo *Speciale* sulla storia e la dottrina dell’**Omoto-kyo**. L’Arte, sebbene a questo argomento sia stata generalmente dedicata poca attenzione nella letteratura specifica, affonda profondamente le sue radici spirituali nello Shinto, ed in particolare nella dottrina della “Grande Origine”, grazie alla feconda relazione personale tra il Fondatore ed il Maestro Onisaburo Deguchi. Nell’articolo il lettore seguirà la storia delle origini e del romanzesco sviluppo della comunità religiosa, tuttora attiva e vitale, e contemporaneamente quella della sua relazione con l’Aikido. L’altra occasione di “*studiare direttamente ai piedi del Maestro*” (S. Abe Shihan) è rappresentata dai **Doka**: in questo numero sono stati scelti in relazione ai temi trattati nel *Quaderno Tecnico*, dedicato al **Kiai**, con un brano di P. Krieger Sensei, esperto di *Shinto Muso Ryu Jodo* (che i lettori avranno notato spesso ospite autorevole su queste pagine), e ad una prima serie di **tecniche fondamentali di Aikiken**, centrate sulla primordiale nozione di *Irimi*. Seguiranno nelle future edizioni le tecniche relative ad altri principi, alla base tanto della pratica a mani nude (*Taijutsu*), quanto con le armi (*Bukiwaza*).

Aiko dà voce ad altri Maestri in questa edizione: **Tamura Sensei**, con la spiegazione del *Kangeiko*, e **Homma Sensei**, indirettamente, attraverso la recensione del suo splendido libro sull’Aikido per i bambini. Prima di lasciarvi alla lettura citiamo ancora il lavoro di V. Ivancich ispirato al capolavoro di L. Carroll, **Alice nel Paese delle Meraviglie**. Che c’entra con l’Aikido? Vedrete voi stessi, e buona lettura!

La redazione

Per comunicazioni e collaborazioni
contattate:

Aiko Redazione

c/o L. Trainelli, Via V. Mazzola 38,
00142 ROMA,
tel. 02/23994051, fax 06/5297468.

Per informazioni ed iscrizioni
contattate:

Aiko Segreteria

c/o S. Giannelli, Via V. Mazzola 10,
00142 ROMA,
tel. 06/5030202 (Mar/Gio, ore 19-21).

Attività di Aiko

Gli eventi della primavera e dell'estate 1996

X STAGE DI PRIMAVERA A ROMA

TAMURA NOBUYOSHI SENSEI

AIKIKAI SHIHAN, VIII DAN

15 - 16 Marzo 1997

Shin Kokyu Dojo, Centro Sportivo Seraphicum, Via del Serafico 3, ROMA.

*Giunge alla decima edizione lo stage diretto da Tamura Sensei nella capitale.
Per ogni informazione contattare per tempo la Segreteria Nazionale Aiko.*

M. TIKI SHEWAN SENSEI
AIKIDO & IAIDO VI DAN

16-18 Maggio 1997 - Roma

Stage organizzato dal TAKEHAYA DOJO
Via L. Bodio 4, Roma.

Info: Segreteria Nazionale Aiko.

S. BENEDETTI SENSEI
AIKIKAI V DAN

25-26 Gennaio 1997 - Trieste

Stage organizzato dal MUTOKUKAN DOJO
Via Inchiostri 4, Trieste.

Info: Sig. Chiancone, tel. 040/764644.

Notiziario associativo

La segreteria dell'Associazione, grazie all'interessamento dei sig. D. Romanazzi e G. Troncacci, ha preparato durante lo scorso anno una prima tranche di **borse sportive** e **porta-armi**. Gli articoli sono marcati con il logo di **Aiko** e possono essere contrassegnati, a richiesta, dallo stemma del singolo *Dojo*. Sono anche pronti i **diplomi di grado Kyu e Dan**, nonché i **certificati di insegnamento** per gli istruttori; il materiale sarà distribuito nei prossimi mesi con la collaborazione dei responsabili di *Dojo*.

Programma eventi 96/97

Il programma delle attività sociali comprenderà, oltre agli stages già citati (vedi sopra), le consuete sessioni di esami di *Kyu* e *Dan* in sede nazionale, e diverse lezioni dirette dalla **Commissione Tecnica Nazionale** e/o da **M. Kawamukai Sensei**, Supervisore Tecnico Nazionale di **Aiko**. Le date di questo programma saranno stabilite nei prossimi giorni dal Consiglio Direttivo e dalla C.T.N.. Seguiranno apposite comunicazioni. Per informazioni rivolgersi alla Segreteria Nazionale **Aiko**.

Dojo di Aiko

LAZIO

Kokyukai

Palestra Monopoli di Stato, Via Ascianghi, ROMA
Insegnante: G. Cesaratto
Mar/Gio: 20.00-21.30 - Sab: 15.30-17.00

Shin Kokyu Dojo

Istituto Seraphicum, Via del Serafico 3, ROMA
Insegnante: S. Giannelli
Lun/Mer/Ven: 19.00-21.00

Takehaya Dojo - Corso "S. Mergè"

Takehaya Dojo, Via L. Bodio 4, ROMA
Insegnanti: R. Tamburelli, D. Romanazzi
Lun/Gio: 17.30-18.30 (bambini)
Mar/Gio: 18.30-20.00, Lun/Mer/Ven 20.00-21.30

Shizentai

Il Residence, Via Roma 84, GROTTAFERRATA (RM)
Insegnante: V. Pecoraio
Mar/Ven: 19.00-21.00

Sakura

Olympian's Gym, Via dei Mamili 6a, ROMA
Insegnante: G. Fetonti
Mar/Gio: 18.00-20.00

Seishin no Dojo

Athena, Via D. Misserville, CECCANO (FR)
Insegnante: S. Bilancini
Lun/Mer: 19.00-20.15

Renbukan

Via Badia 42, CECCANO (FR)
Insegnante: V. Tiberia
Mar/Gio: 18.30-20.30

Niji

Pal. Training, Via Di Vittorio 55, COLLEFERRO (FR)
Insegnante: P. Bossi

SICILIA

Dynamic Center

Viale G. Marconi 3, GRAVINA DI CATANIA (CT)
Insegnante: V. Sicali
Dal Martedì al Sabato: 19.00-22.00

Ginnasium

Via Tapinelle 4, CALTAGIRONE (CT)
Insegnante: R. Di Dio
Lun/Mer/Ven: 20.00-22.00

Nadir

Nadir, Via Furnari 28, CATANIA
Insegnante: S. Podestà
Lun/Mer/Ven: 18.00-20.00

Athletic Club

Via Grassi Bertazzi 16, ACIREALE (CT)
Insegnante: R. Janssen
Mar/Gio: 20.30-22.00

Mizu Guruma - Sentiero Bianco

Via Turchia 34, ACIREALE (CT)
Insegnante: V. Badalà
Mar/Gio: 18.15-19.45 - Sab: 18.00-20.00

Olimpia Sport


Via A. Manzoni 31, GIARRE (CT)
Insegnante: G. Mingiardi
Lun/Ven: 18.00-19.30

Free Time

Polisport. Free Time, Via Avolo 60, SIRACUSA
Insegnante: V. Sicali
Mar/Gio/Sab: 19.00-21.00

Aikido Salina

Via Valdichiesa, LENI (ISOLA DI SALINA)
Insegnante: O. Cucinotta
Lun/Mer/Gio: 19.30-21.30

 I praticanti sono invitati a visitare i Dojo dell'Associazione, secondo la tradizionale ospitalità dell'Aikido. Per informazioni rivolgersi alla **Segreteria Aiko**: c/o Silvio Giannelli, Via V. Mazzola 10 F22C, tel. 06/5030202 (Mar/Gio, dalle 19.00 alle 21.00).

Dojo di Aiko

FRIULI VENEZIA GIULIA

Mutokukan Dojo 1

Judo Club A&R, Via Inchiostri 4, TRIESTE

Insegnante: A. Chiancone

Mer: 20.00-21.30, Ven: 21.00-22.30

Mutokukan Dojo 2

Palazzetto dello Sport, TRIESTE

Insegnante A. Chiancone

Mer/Ven: 17.00-18.00 (bambini),

Mar/Gio: 21.00-22.30, Sab: 15.00-17.00

Aiko anche all'estero! □

SARDEGNA

Bushido

Ashai Kai, Via Lamberti, OLBIA (SS)

Insegnante: V. Zucconi

Mar/Gio: 20.00-22.00 - Sab: 19.00-21.00

MALTA

Aikido Malta

34 Marmora Road, ST. JULIANS, MALTA

Insegnante: V. Sicali, F. Mohab

Mar/Gio/Sab: 19.00-21.00

ENA - Shumeikan

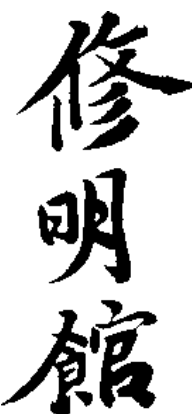
Shumeikan è il *Dojo* di Tamura Sensei a Bras, in Provenza. Si tratta di un *Dojo* tradizionale dove è possibile praticare come *Uchi Deshi*, "allievo interno", un'esperienza ormai rara nello stesso Giappone. *Shumeikan* ospita praticanti singoli e gruppi per partecipare ai seminari tenuti da Tamura Shihan e agli intensivi che è possibile organizzare con il proprio *Dojo* nelle strutture del vecchio albergo ristrutturato dall'E.N.A., l'associazione internazionale che supporta il *Dojo*.

A *Shumeikan*, oltre al *Dojo* vero e proprio, ci sono sale riunioni, cucine, sala da pranzo, camere e camerate per l'alloggio, un ampio giardino per la pratica all'aperto.

Il *Dojo* è stato ufficialmente inaugurato lo scorso anno, alla presenza delle autorità, con un rito Shinto cui è seguita una grande festa (vedi *Aikon*°7). Tuttavia, i lavori di ristrutturazione, iniziati nel 1992, non sono terminati e c'è sempre bisogno di un aiuto benevolo, sia sul piano della contribuzione finanziaria che su quello pratico della prestazione d'opera. *Aiko*, con alcuni suoi *Dojo* è già attivo nel progetto *Shumeikan* fin dal primo anno.

Partecipare alla creazione di questa scuola è partecipare allo sviluppo dell'Aikido in Europa, ognuno può farlo.

Per diventare soci bastano 30.000 lire!



DOJO SHUMEIKAN
Les Allées - 83149 Bras
(16) 94.69.94.77

Per associarsi all'E.N.A. come
Aderenti (100 FF) o *Benefattori* (1000 FF)
e per ogni informazione rivolgersi a:
A. Gonze, Residence Le Président B,
1bis Av. des Tilleuls, 74200 Thonon-les-Bains
(FRANCIA), tel. & fax 0033/50714416.

Stages internazionali

La pratica in Italia ed Europa per l'anno 1996-97

MORIHIRO SAITO SHIHAN, IWAMA RYU SOKE, IX DAN

15 - 17 Novembre 1996

Centro Olimpico F.I.L.P.J.K., Ostia (Roma), ITALIA

Orari: 9.00-11.00 (Ven, Sab & Dom), 18.15-19.45 (Ven & Sab) + 2 *Special Keiko* di 1 ora.

Costi: £ 150.00 (intero stage), £ 100.000 (Sab & Dom), *Special Keiko* a parte.

Info: Iwama Ryu Italy, Sig. A. Tittarelli, tel. 071/7220556

Saito Sensei, Guardiano del Santuario Aiki e Dojo-cho dell'Ibaragi Dojo di Iwama, sarà per la prima volta a Roma con questo tredicesimo raduno di Aikido Iwama Style.

M. HIKITSUCHI SENSEI, X DAN

8 - 11 Maggio 1997

Gymnase Elisabeth, Parigi, FRANCIA

7 - 19 Maggio 1997

Salle Didot, Parigi, FRANCIA

Info: F.F.A.B., tel. 0033/94594444.

H. TADA SHIHAN, IX DAN

1 - 3 Novembre 1996

Milano, ITALIA

23 - 24 Novembre 1996

Roma, ITALIA

Info: Aikikai Milano, tel: 02/2896939.

NOBUYOSHI TAMURA AIKIKAI SHIHAN, VIII DAN

26 - 27 Ottobre 1996

Turnhalle Realschule, Schulstrasse 4,
Gauting (Monaco), GERMANIA

Info: Sig. F. Scherbaum, 0049/89-2717039.

M. SAITO SHIHAN, IX DAN

8 - 11 Novembre 1996 Rennes, FRANCIA

Info: Sig. D. Toutin, tel/fax: 0033/02-99655496.

NOBUYOSHI TAMURA AIKIKAI SHIHAN, VIII DAN

1 et 2 Febbraio 1997

Coubertin 3, Parigi, FRANCIA

Info: F.F.A.B., tel. 0033/94594444.

S. ENDO SHIHAN, VII DAN

9 - 13 Ottobre 1996

Schulzentr. Unterland, Eschen, LIECHTENSTEIN.

Orari: 19.00-20.30 (Mer, Gio), 10.00-11.30
(Ven □ Dom), 15.00-18.00 (Ven, Sab).

Costo: 190 SFr (completo), 25 SFr (una lez.).

Info: Aikikai Liechtenstein, sig. M. Büchel,
tel. 0075/2322442, fax 0075/2356455.

Programma di TAMURA NOBUYOSHI, AIKIKAI SHIHAN, VIII DAN

28 - 29 Settembre	Gran Bretagna	16 - 17 Novembre	Portogallo
5 - 6 Ottobre	Francia	30 Novembre - 4 Dicembre	Francia
12 - 13 Ottobre	Belgio	14 - 15 Dicembre	Monaco
19 - 20 Ottobre**	Bras, Francia	31 Dicembre - 1 Gennaio**	Bras, Francia
26 - 27 Ottobre	Monaco, Germania	11 Gennaio**	Bras, Francia
2 - 3 Novembre	Francia	1 - 2 Febbraio	Parigi, Francia
9 - 10 Novembre*	Bras, Francia	12 - 13 Aprile**	Bras, Francia

* - Corsi riservati F.F.A.B. (istruttori, tecnici nazionali, comitato direttivo, etc.).

** - Stages dell'E.N.A. nello *Shumeikan Dojo* di Bras (vedi pg. 9).

Informazioni: F.F.A.B. - Aikikai de France, tel. 0033/94594444.

Tamura Shihan verrà in Italia a primavera, per dirigere lo stage internazionale di Roma organizzato da Aiko. Per consultare il dettaglio degli stages E.N.A. vedere a pag. 9.

WAKA SENSEI M. UESHIBA Y. KITaura SHIHAN, VII DAN

1-3 Novembre 1996

Mataró (Barcellona), SPAGNA

Info: Aikido Mataró, 0034/37995700.

Kitaura Sensei, responsabile dell'Aikikai di Spagna, ospita il nipote di O Sensei.

S. NISHIO SHIHAN, VIII DAN

**26-27 Ottobre 1996 - Strasburgo, Francia
29-30 Novembre 1996 - Boulourisse, Francia**

Info: F.F.A.B., tel. 0033/94594444.

Nishio Sensei è noto per la sua conoscenza del Karate, dello Iai, del Jo, che fonde nel suo personalissimo stile di Aikido.

SHUMEIKAN DOJO di TAMURA N. SHIHAN

**Stage femminile 19 - 20 Ottobre 1996
Etsunen Geiko 30 - 31 Dicembre 1996
Kagami Biraki 11 Gennaio 1997
Stage Veterani 12-13 Aprile 1997**

Shumeikan Dojo, Place des Allées,
83149 Bras (Provenza), FRANCIA.

Info: Shumeikan Dojo, tel. 0033/94699477.

T. Y. NISHIOKA SENSEI P. KRIEGER SENSEI SHINTO MUSO RYU JODO

12 - 13 Ottobre 1996

Ch. William-Lescaze 8, Ginevra, SVIZZERA

Info : Sig. P. Krieger, tel.0041/227490225.

Stage diretto da Nishioka Sensei (Menkyo Kaiden) e da Pascal Krieger (Gomokuroku), responsabile del Jodo in Europa.

MASAMICHI NORO SENSEI KI NO MICHI

14 - 15 Dicembre 1996

Aikido-Schule Asai, Dusseldorf, GERMANIA

Info: Aikido Schule, tel. 0049/211462236.

YOSHIGASAKI SENSEI SHIN SHIN TOITSU AIKIDO

29 Novembre - 1 Dicembre 1996

Gothenburg, SVEZIA

Info: Sig. T. Andersson, 0046/31-454496.

Programma di M. TIKI SHEWAN SENSEI, AIKIDO & IAIDO VI DAN

24 - 31 Ottobre	Budapest, Ungheria	1 - 9 Marzo	Nantes/Mans, Pays de Loire
1 - 3 Novembre	Linz, Austria	29 Marzo - 4 Aprile	Pirenei, Francia
5 - 6 Gennaio	Linz/Voralberg, Austria	11 - 13 Aprile	Bonn, Germania
29 - 30 Gennaio	Kopfstal, Lussemburgo	19 - 20 Aprile	Parigi, Francia
31 Gennaio - 7 Febbraio	Dombasle, Francia	26 - 27 Aprile	Francia
22 - 23 Febbraio	Bourgogne, Francia	16 - 18 Maggio	Roma, ITALIA

Informazioni: Sig. D. Leclerc, 0033/92981100, fax 0033/92981102.

Tiki Shewan sarà in Italia per dirigere il consueto seminario Aiko del Takehaya Dojo di Roma.

K. ASAI SHIHAN, VII DAN

1 - 3 Novembre 1996
Parigi, FRANCIA

Info: Asai Aikido Schule, tel. 0049/211462236.

*Katsuaki Asai Sensei è il direttore
didattico dell'Aikikai di Germania.*

R. VDB SENSEI, VI DAN M. TIKI SHEWAN SENSEI, VI DAN P. KRIEGER SENSEI, VI DAN

1 - 4 Maggio 1997

Isole di Lerins, Cannes, FRANCIA

Info: Sig. D. Leclerc, 0033/92981100.

M. TIKI SHEWAN SENSEI, VI DAN e P. KRIEGER SENSEI, VI DAN AIKIDO + MUSO SHINDEN RYU IAIDO + SHINTO MUSO RYU JODO

16 - 24 Novembre 1996
Ile et Villaine, Bretagna, FRANCIA

30 Novembre - 1 Dicembre 1996
Ginevra, SVIZZERA

Info: Sig. D. Leclerc, 0033/92981100.

Programma di STEPHANE BENEDETTI, AIKIKAI V DAN

26 - 30 Settembre	San Pietroburgo, Russia	25 - 26 Gennaio	Trieste, Italia
9 - 10 Novembre	Saragozza, Spagna	1 - 2 Febbraio	Inghilterra
23 - 24 Novembre	Stoccarda, Germania	8 - 9 Febbraio	Barcellona, Spagna
1 - 2 Dicembre	Parigi, Francia	14 - 16 Febbraio	Wiesbaden, Germania
26 - 31 Dicembre*	Bras, Francia	8 - 9 Marzo	Parigi, Francia
4 - 9 Gennaio	San Pietroburgo, Russia	28 - 31 Marzo	Rosenheim, Germania
18 - 19 Gennaio	Genova, Italia	12 - 13 Aprile	Saragozza, Spagna

* - Stage dell'E.N.A. nello *Shumeikan Dojo* di Bras (vedi pg. 5 & 7).

Informazioni: Sig. S. Benedetti, tel. 0033/9342383833.

Aiko offre gratuitamente i suoi spazi agli annunci di eventi di rilevanza internazionale, ed in particolare a quelli che hanno luogo in Italia, purchè aperti ai praticanti di ogni origine e grado. Allo scopo di fornire un'informazione più vasta e puntuale possibile, la redazione ha da tempo contattato i gruppi di sua conoscenza in tutta Europa invitandoli a collaborare al notiziario.

In occasione della riapertura dei corsi e dell'arrivo della stagione fredda, riportiamo questo breve intervento del maestro Tamura sulla storia e sul significato della pratica speciale invernale.

Kangeiko

I trenta giorni più freddi dell'anno sono chiamati *Kan*. Il *Kangeiko* si pratica durante questo periodo, prima del levar del sole del giorno più freddo.

Non solo nella pratica del *Budo*, ma anche tra i narratori, i cantanti e gli arbitri di *Sumo*, ossia nel mondo degli artisti della voce, esiste una pratica che consiste nell'alzarsi al mattino nelle ore più fredde per esercitare la voce cantando o recitando preghiere. Coloro che hanno preghiere particolari da formulare agli Dei o ai Buddha, eseguono il *Kanmairi* (pratica del freddo), pregando ogni giorno per un mese e purificandosi con tinozze d'acqua fredda (*Kangori*). Si dice che le preghiere così formulate vengano sempre esaudite.

Il periodo del *Kangeiko* si estendeva in origine per un mese, ma, al giorno d'oggi, si limita a dieci giorni, o anche ad una settimana.

C'era chi, nel passato, si alzava prima dell'alba e raggiungeva il *Dojo* a piedi perchè i primi treni non partivano così presto. Nel *Dojo*, che naturalmente non era riscaldato, tutte le finestre erano spalancate e i praticanti si recavano al lavoro dopo una buona doccia fredda. Coloro che aveva partecipato con assiduità a questi esercizi ricevevano un certificato. All'*Aikikai*, si riceve un fazzoletto ornato d'una calligrafia e del sigillo di O Sensei. Dato che questo fazzoletto è differente ogni anno, ci sono molti che ne fanno raccolta. Nel volgere di qualche anno, questi fazzoletti divengono oggetti da collezione molto valutati.

Bisogna alzarsi subito, senza preoccuparsi del freddo, essendo regolari nella propria pratica, fatto che richiede forza di volontà. È una volontà un pò differente da quella domandata da una pratica intensiva. L'esperienza del freddo è forse la prima esperienza della nascita. Il freddo e la fame sono sensazioni che toccano i livelli più profondi e forse più "primari" del nostro subcosciente. Probabilmente per questo, nelle varie religioni, si pratica il digiuno o la resistenza al freddo.

Stia a noi di mettere in opera queste pratiche, non solamente nell'occasione del *Kangeiko*, ma in ogni momento, al fine di stabilire una relazione col nostro subcosciente.

È essenziale che ognuno sperimenti da sè.

N. Tamura 田村信喜

Nota

Il brano è tratto dalla Nota informativa n° 15 dell'E.N.A. (Ecole Nationale d'Aikido), l'associazione che supporta il *Dojo* di Tamura Shihan, lo Shumeikan Dojo di Bras (Provenza). Per informazioni vedi a pg. 5 di questo numero; il *Dojo* è stato oggetto di articoli su **Aiko** nei n° 1, 5 e 8.

Costruire il Castello Interiore (Shomen)

L'essenza della pratica sull'attacco fondamentale dell'Aikido

di *Morihei Ueshiba, Aikido Kaiso*
(a cura di *L. Trainelli*)

*Shomen*¹ - Questo termine significa colpire tanto con la destra, quanto con la sinistra.

Dato che, in qualsiasi tecnica, per colpire l'avversario con il *Tegatana*,² bisogna che il respiro dell'Universo e quello proprio dell'Uomo siano gli stessi, l'attacco deve essere eseguito riunendo nel *Tegatana* tanto il movimento, quanto la tecnica dell'unificazione di *Yin e Yang*.

Se, davanti ad un avversario che si prepara ad attaccare in questo modo, lo fronteggiate in uno stato d'animo aperto ed imponente, come avviluppandolo all'interno del vostro cuore (*Kokoro*),³ sarete capaci di prevedere il suo movimento. In accordo a ciò, potrete ruotare il corpo a destra o a sinistra. Alternativamente, se abbracciate l'avversario nel vostro *Kokoro*, sarete in grado di guidarlo in qualsiasi direzione l'Universo vi indichi.

Ad esempio, mostrando al nemico un'apertura nella propria difesa dove poter colpire, lo si può costringere ad attaccare di conseguenza, e sopraffarlo evadendo a destra o a sinistra.

Potrete ergervi sulla frontiera tra la vita e la morte e disporre di una visione limpida su ogni situazione, così che, perfino quando si avrete subito il 99% della forza d'attacco del nemico e sarete entrati nel reame della morte, sarete ancora in grado di scovare la via con lucidità.

Dovete allenarvi tenendo a mente queste cose. Nell'antichità, quando su un piccolo spazio coperto da *Tatami* ci si addestrava nella strategia militare, ciò era comparabile allo sviluppo del *Kokyu*, che

combatte afferrando l'intero spirito del Cielo e della Terra, secondo la Via.

In questo caso, dovete assumere la distanza adatta (*Kyori*). Nella Via della Spada (*Kendo*),⁴ questo è il principio del *Suigetsu*,⁵ ovvero, è l'uso di una distanza tale che le armi non si incrociano, come a rappresentare un'infrapposizione d'acqua.

In altre parole, vi fronteggiate mettendo tra di voi tanto una distanza fisica, quanto spirituale.

Quando il nemico attacca col fuoco, difendete vi con l'acqua. Quando invitate l'avversario a colpi-

re, l'acqua vi dovrebbe circondare dall'inizio alla fine, e voi dovrete muovervi all'interno di quella stessa acqua.

Lo stesso vale per gli antichi castelli. Solo quando c'è un fosso, potete chiamarlo un castello. Intorno al castello c'è l'acqua per prevenire l'attacco del nemi-

co. Per quanto riguarda il corpo umano, quando l'avversario attacca per colpirvi, apritevi come l'acqua, così che in realtà non potrete essere colpiti.

Nel caso di un castello, se l'esercito che lo difende non ha fedeltà (*Makoto*),⁶ senz'altro cadrà. Ma nella strategia giapponese, l'addestramento nel *Budo* significa che le persone stesse devono trasferire questa forma del castello nei propri corpi, così da costruire delle fortezze viventi.

Ogni cosa nel creato opera in questo modo. Se guardate il Giappone, così circondato dal mare, forma un castello naturale che un'armata di demoni non può attaccare temerariamente o con facilità. Per difenderlo, ogni persona deve costruire un castello

**Quando invitate
l'avversario a colpire,
dovete essere
circondati d'acqua,
dall'inizio alla fine.**

dentro di sè, e quindi consolidare insieme tutti questi castelli. Questo è l'addestramento nel *Budo*.

Se vi volgete a guardare il mondo intero, vedete che esso non può essere schiacciato, perchè è composto d'acqua. Inoltre, su larga scala, è limitato da montagne di ghiaccio. La terra stessa ha le sue meravigliose difese naturali, così come l'Universo ha le sue. Ogni persona che pratica il *Budo* aiuta la difesa del castello della Natura, che è governato dagli Dei, e dovrebbe addestrarsi a costruirne uno ancora più bello.

Con questo stato d'animo, sia il colpire che l'essere colpiti deve essere compiuto a mezzo del *Kokyu* che si accorda a questa verità. Quando si possiede tutto ciò, la saggezza, la benevolenza ed il coraggio sorgono naturalmente dalla vostra interiorità e costituiscono l'unico vero *Yamato Damashi*;⁶ si diventa in grado di fare del proprio corpo una spada, e potete

entrare nello stato spirituale di *Muga no Kyochi* (assenza dell'ego). Tutti i *Budo* possono costruire una meravigliosa nazione dello spirito dentro il vostro corpo, mentre voi passate da un livello d'illuminazione (*Satori*) ad un altro.

Su larga scala, difendiamo la nazione, mentre su piccola scala difendiamo il nostro stesso corpo. In

Ogni praticante del *Budo* difende il castello della Natura, e dovrebbe addestrarsi a costruirne uno ancora più bello.

fondo, non si tratta che dell'esercizio e del perfezionamento del *Yamato Damashi*. E' la stessa cosa del rito della "Apertura della Grande Porta di Pietra" (*Iwato Biraki no Gyo*).⁷

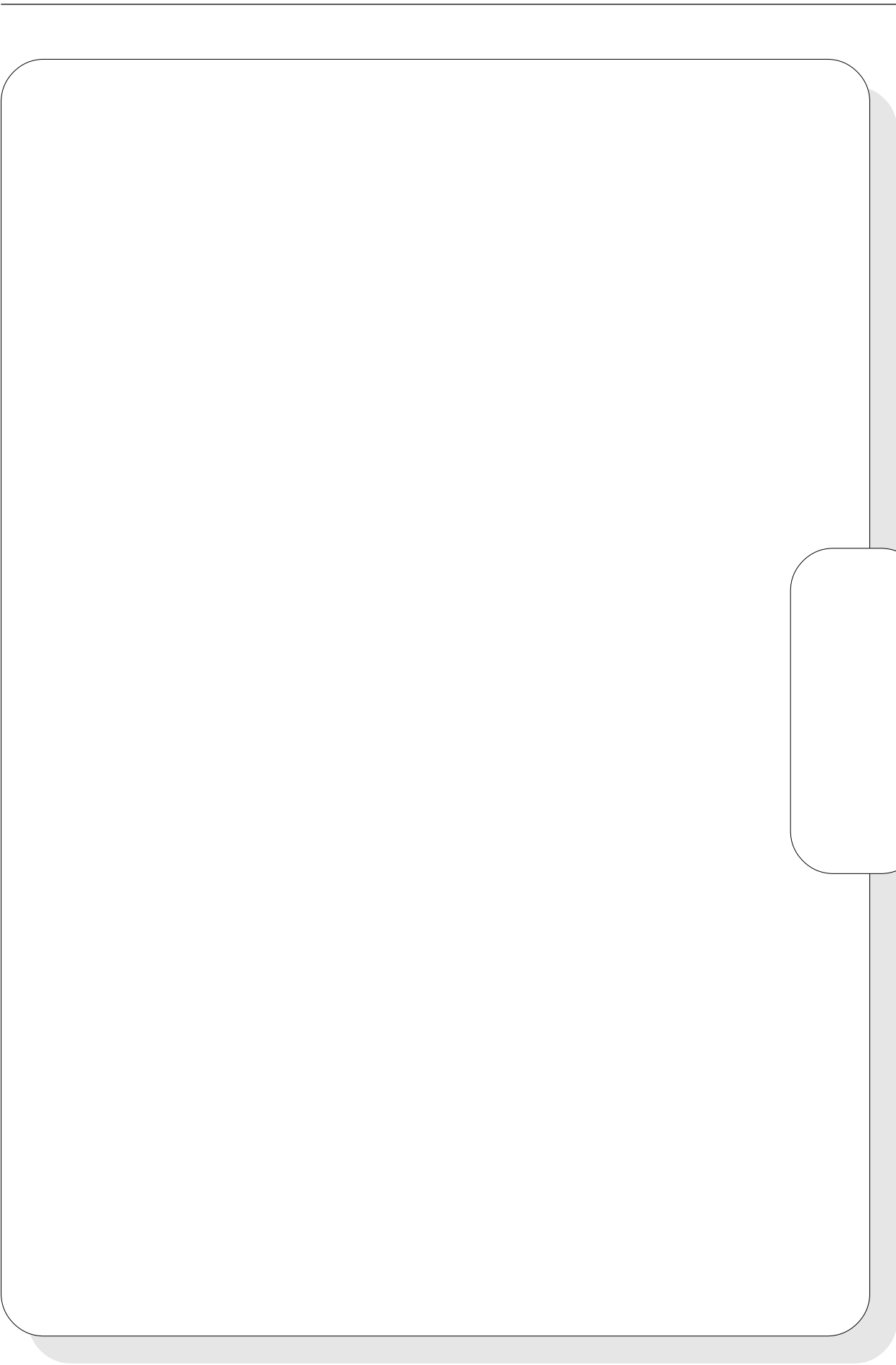
Infine, al momento in cui lo spirito umano è capace di dirigere l'Acqua e il Fuoco, in accordo al principio di "Acqua e Fuoco - *Yin e Yang*",⁸ quando l'avversario attacca con l'acqua, colpite con l'acqua, quando usa il fuoco, colpite col fuoco. Nel nostro tempo, è importante addestrarsi pensando a ciò in relazione alle dottrine scientifiche della guerra moderna.

Note

Questo brano costituisce il paragrafo "Shomen" del capitolo "L'essenza della tecnica" del manuale *Budo Renshu* ("Addestramento nel *Budo*"), pubblicato dal Fondatore nel 1933, a partire da appunti delle sue lezioni ed illustrato da centinaia di disegni tecnici. Quest'opera rappresenta il primo documento scritto sull'arte di O Sensei, ed era originariamente intesa come un manuale per insegnanti, una sorta di equivalente di un diploma di livello tecnico. Il testo ha diverse chiavi di lettura, e va affrontato tenendo conto del contesto storico e sociale, nonché dello status di coloro a cui si rivolgeva prima della seconda guerra mondiale l'insegnamento del Fondatore; tra i suoi allievi infatti si contavano nobili della corte imperiale, alti ufficiali dell'esercito e della marina, giudici, funzionari.

La traduzione si basa su quella inglese di L. e S. Bieri, sotto la supervisione del Doshu, K. Ueshiba Sensei, ed è il più possibile letterale; le note sono del curatore. Il testo originale è disponibile in edizione limitata bilingue inglese-giapponese, con il titolo *Budo Training in Aikido*.

1. *Shomen* significa letteralmente "avanti", e sta qui per *Shomen Uchi*, "colpo frontale". A differenza della modello di pratica attualmente più diffuso, nell'*Aikido* originario *Shomen Uchi* era praticato tanto in difesa, quanto in attacco. Ad esempio, sullo stesso *Budo Renshu*, la tecnica fondamentale *Dai Ikkyo* viene proposta nella forma *Omotewaza* attaccando per primi (ed applicando *Dai Ikkyo* sulla parata di *Uke*), ed in *Urawaza* rispondendo ad un attacco di *Shomen Uchi* (cfr. **Aiko** n° 1).
2. *Tegatana*, talvolta reso con "mano-spada", è il taglio della mano, dal polso alla punta del mignolo.
3. *Kokoro* è il "cuore", nel senso del centro spirituale dell'uomo (in senso più esteso di quello "sentimentale"); per questo viene generalmente reso in francese con *esprit* e in inglese con *mind*.
4. Il termine *Kendo* all'epoca non indicava strettamente la moderna disciplina sportiva che si pratica con un'armatura (*Bogu*) e una spada di bambù (*Shinai*), bensì la Via della Spada (*Ken*) in generale.
4. *Suigetsu* lett. "acqua-luna", è il plesso solare, uno dei principali *Kyusho* (punti vitali) del corpo.
5. *Yamato Damashi*, "Spirito Giapponese", rappresenta l'ideale di realizzazione spirituale dell'uomo nella tradizione giapponese, che il Fondatore considera conseguibile con la dedizione al *Budo*.
6. Simbologgia lo scaturire della luce spirituale dalle tenebre dell'interiorità, e si riferisce all'episodio mitico dell'apertura della caverna dove si era nascosta, adirata ed offesa, la divinità del Sole.
7. Acqua e Fuoco sono, nello Shinto, ciò che *Yin e Yang* rappresentano nella tradizione cinese; rappresentano pertanto gli opposti aspetti e tendenze di cui ogni cosa nell'universo è costituita.



Budo Renshu

Aikido Okugi (Doka)

I poemi di O'Sensei sul segreto significato dell'Aikido

□ 8 □

*di Morihei Ueshiba, Aikido Kaiso
(a cura di Lorenzo Trainelli)*

□ □ □

□ □ □

**Calligrafia:
Insegnamenti
segreti del Budo
(Budo Okugi)**

Note

I *Doka* ("canti della Via") sono tratti dalla raccolta apparsa sul n° 46 di *Aiki News*, a cura di Seiseki Abe Shihan. Si tratta di un tipico strumento di trasmissione dell'Arte, adottato dai maestri di *Budo*.

1. *Sen no Tachi* ("spada che si muove prima"). La parola *Sen* significa "prima", "prima di", e si usa nel *Bujutsu* con il senso di "iniziativa" [nota di *Aiki News*].
A proposito della nozione di *Sen* cfr. pag. 15 e segg. [n.d.c.].
2. Sotto il profilo tecnico, il riferimento è alla posizione di guardia alta, *Jodan no Kamae*. Un altro nome attribuito a questa guardia fondamentale è infatti *Ten no Kamae*, "guardia del Cielo" [n.d.c.].
3. Si tratta del colpo di taglio dall'alto verso il basso detto *Kesa Giri* ("taglio della stola", dalla forma della stola dei monaci buddhisti) o *Naname Giri* ("taglio diagonale"). È uno dei colpi fondamentali che compongono il classico esercizio detto *Happo Giri* ("gli otto tagli"), assieme a *Shomen Uchi*, *Yoko Guruma* (orizzontale), *Gyaku Kesa Giri* (diagonale verso l'alto) e *Tsuki* (cfr. **Aiko** n° 2) [n.d.c.].
4. Le sillabe indicate dal Fondatore fanno parte di un vasto "sistema" di suoni, che costituiscono l'oggetto delle speculazioni e delle pratiche del *Kotodama* (cfr. pag. 14). Questa è una branca poco indagata della tradizione Shinto che potrebbe essere definita come "scienza dei suoni", dal carattere simbolico e magico. In particolare, il Fondatore applicava queste conoscenze, tratte dallo specifico contesto della dottrina *Omoto* (vedi a pag. 17 e segg.), alla disciplina marziale [n.d.c.]

Che cos'è il Kiai

L'espressione vocale della propria "energia unificata"

di Pascal Krieger Sensei

Ki: energia; *Ai*: armonia. Il *Kiai* è un elemento fondamentale in tutte le vie marziali giapponesi; tanto importante che gli è stata dedicata tutta una letteratura piena delle più fantastiche affermazioni possibili. Chi non ha mai sentito la storia di qualche guerriero capace di paralizzare il nemico con un formidabile grido di guerra di cui è il solo a conoscere il segreto?

La seguente definizione è forse un poco più sobria: "il *Kiai* è un aspetto sonoro del controllo della respirazione". Ha origine nel basso addome e il suono che si produce ne trae una caratteristica risonanza, dovuta non solo alla vibrazione delle corde vocali, ma all'intensa energia che sorge dal profondo dell'individuo.

Il *Kiai* ha due conseguenze: una fisica ed una psicologica. L'effetto "fisico" del *Kiai* consiste nell'attivare, attraverso l'emissione forzata del respiro, la parte addominale del corpo umano. Questa rappresenta l'anello di congiunzione tra le due maggiori regioni muscolari del corpo: le cosce e la schiena. Il *Kiai*, contraendo la regione addominale, permette un'azione concertata del corpo nella sua interezza, mirata su un punto e con un massimo di energia perfettamente controllata. Il *Kiai* è stancante, perché obbliga il praticante a darsi interamente ogni volta, ma la sua produzione regolare gli dà la possibilità di conoscere la sorgente della sua energia, migliorandone progressivamente l'utilizzo.

L'effetto "psicologico" del *Kiai* non è così fantasioso come può sembrare da certi racconti o films. Al contrario, un praticante ben addestrato non batterà ciglio al suono di un *Kiai*, a meno che non sia eseguito con intensità o risonanza rare. Tuttavia, è chiaro che il *Kiai* possiede un valore pedagogico notevole per un principiante. Oltre a sottolineare

efficacemente l'intensità del lavoro, un *Kiai* inaspettato può rivelarsi un modo per testare la concentrazione dell'allievo, o semplicemente scuoterlo dal letargo. Il *Kiai* possiede anche un effetto psicologico per chi lo emette: gli dà "cuore" quando si confronta con un avversario temibile. Infine, l'intensità del *Kiai* è un eccellente indicatore della qualità del lavoro prodotto in un *Dojo*. Può rivelarsi anche utile per accorgersi della perdita di controllo da parte di un allievo eccitato che "morda il freno".

Nello *Shindo Muso Ryu* ci sono due tipi di *Kiai*: tutti i colpi di taglio con la spada o il bastone vengono tirati con il suono "Eeit!", mentre i colpi di punta sono accompagnati dal suono "Hoot!".* In entrambi i casi, il suono va in crescendo e viene troncato nettamente da una "t" al suo apice, nel momento stesso in cui le energie fisiche e mentali sono al massimo della concentrazione. Sebbene il suono sia troncato, il *Ki* continua a fluire verso l'avversario. Il *Kiai* deve essere eseguito con la bocca aperta a metà, così da non disperdere il *Ki*. Il resto del viso mantiene, per quanto possibile, la sua serenità.

Lo studio del *Kiai* segue uno sviluppo attraverso i seguenti stadi principali: il timido "Han!" delle prime settimane si apre in un suono di gola più risonante. Poi ci vorranno alcuni anni perché questo grido si sposti dalla gola nel ventre, e perché sia emesso nel momento giusto. Un *Kiai* perfettamente eseguito non si giudica dalla sua sonorità, ma dalla sua intensità. Per finire, il *Kiai* non è esclusivo dei *Budo* giapponesi. È una nozione antica come il mondo, i vari canti che ritmano i lavori manuali dei vari popoli ed il canto gregoriano rappresentano degli esempi ampiamente noti.

Note

Questo brano, tratto dall'opera *Jodo - The Way of the Stick*, presenta nozioni che conservano la loro validità generale nell'Aikido. Un'eccezione è data dalle sillabe pronunciate, che nell'Aiki non seguono rigidamente le prescrizioni dello *Shinto Muso Ryu Jojutsu* (cfr. la nota dell'autore sotto riportata).

* Spesso, le sillabe usate nel *Budo* hanno un'origine esoterica nella pratica *Shinto* del *Koto Tama*, lo studio dei suoni, delle vibrazioni, etc, come manifestazioni dell'Universo e delle sue leggi. [n.d.a.]

Irimi Kihon Waza

Tecniche di base di Aikiken a coppie: le entrate dirette

di Daniele Romanazzi & Lorenzo Trainelli

Introduzione

Con *Irimi Kihon Waza* intendiamo designare tre “tecniche”, ma più propriamente tre “principi tecnici”, di straordinaria importanza nell’Aikido, sia a mani nude, sia con le armi. Il praticante d’esperienza riconoscerà in queste forme un aspetto fondamentale dell’insegnamento di numerosi *Shihan*, e potrà farne uno strumento di approfondimento prezioso. Ma anche il principiante trarrà vantaggio dalla pratica di queste tecniche, asciutte e rigorose, che consentono lo studio di numerose nozioni basilari in una sintesi di movimenti che rappresenta probabilmente il massimo possibile della semplificazione.

L’applicazione proposta riguarda l’Aikiken, ed è documentata, nella stessa forma o attraverso diverse variazioni in diverse immagini fotografiche e filmate del Fondatore; la nostra presentazione segue un percorso didattico avviato negli anni passati durante le lezioni dirette da M. Tiki Shewan Sensei nel corso di diversi stages nel nostro paese e all’estero; tale percorso comprende diverse altre forme (tra cui le *Tenkan Kihon Waza*) di cui ci occuperemo in successive edizioni.

Tre diversi Irimi

Le tre forme che presentiamo rappresentano tre diverse applicazioni di movimenti di entrata diretti: *Chokusen no Irimi* (*Irimi* diritto), *Migi Sankaku no Irimi* (*Irimi* triangolare a destra, più in generale all’interno) e *Hidari Sankaku no Irimi* (*Irimi* triangolare a sinistra, o all’esterno); formano pertanto un paradigma che abbiamo voluto chiamare *Irimi Kihon Waza*, ossia “tecniche di base d’entrata”, accentuando l’aspetto del *Tai Sabaki*.

Tuttavia, come si è già accennato, le nozioni teoriche e tecniche messe a fuoco da questa serie di movimenti sono molteplici, nonostante l’estrema semplicità; in particolare rivolgeremo la nostra attenzione su nozioni quali: *Tai Sabaki* (movimento del corpo), *Te Sabaki* (movimento delle mani), *Ashi Sabaki* (movimento dei piedi), *Kokyū* (respirazione), *Sen* (iniziativa), *Hyōshi* (ritmo), *Ma-ai* (distanza). Nelle tre forme, suscettibili di innumerevoli variazioni e combinazioni, essendo veramente degli elementi costitutivi fondamentali dell’Arte, assumeremo che la posizione iniziale sia per entrambi la guardia di *Chudan Kamae*.

1. Chokusen Irimi (Choku Tsuki)

Nell’esercizio di base si colpisce di punta con *Tsuki* su un attacco *Shomen Uchi*, entrando con *Irimi* diritto (ossia frontale). Per eseguire *Choku Tsuki* (“stoccata diretta”), si può applicare il passo di *Okuri Ashi*, o anche quello di *Tsugi Ashi* (cfr. **Aiko** n° 5); in entrambi i casi perciò viene mantenuta la posizione iniziale, *Migi Hanmi*. È vitale la scelta di un tempo tale da fermare inesorabilmente l’impeto dell’attacco [fig. 1]. Ciò è permesso dal colpo utilizzato, che deve cogliere *Uchidachi* (l’attaccante) al termine del caricamento, e quindi dell’inspirazione. Un errore nella scelta del tempo si traduce in disastrose conseguenze per *Ukedachi* (il difensore); infatti, se questi anticipasse troppo, si troverebbe di fronte un avversario “avvertito”, che abortirà o cambierà l’attacco; invece, se si trovasse in ritardo, rischierebbe di essere colpito dal *Ken*

Fig. 1 - Choku Tsuki

avversario già in fase di discesa, data la direzione frontale del *Tai Sabaki*; ciò può accadere anche nel caso che *Ukedachi* riesca a trafiggere *Uchidachi*, realizzando una situazione di *Ai-Uchi* (mutuo annientamento).

2. Sankaku Irimi (Kiri Otoshi)

In questo caso si esegue *Irimi* triangolare con *Okuri Ashi*, avanzando verso la propria destra. Per *Kiri Otoshi*, “taglio dall’alto verso il basso”, il colpo è lo *Shomen Uchi* di base, analogo a quello portato dall’attaccante; si termina pertanto entrambi in *Migi Hanmi* [fig. 2]. Anche qui, il movimento di *Irimi* è tale che, se ben eseguito, impedisce ad *Uchidachi* di terminare il suo attacco, ma con un *timing* differente dall’esercizio precedente; in questo caso l’attacco viene soppresso con un anticipo minore, non appena l’arma avversaria comincia la sua discesa, prima che, con il *Kiai*, l’attaccante raggiunga la massima concentrazione dell’energia. In questa forma, il *Tai Sabaki* triangolare consente una maggiore sicurezza d’esecuzione perchè, in caso d’errore, si è quantomeno disposti al di fuori della traiettoria d’attacco. Tuttavia l’angolo deve essere ridotto, a rischio altrimenti di rendere lento e vistoso lo spostamento stesso, data la maggiore distanza da coprire. Una forma molto avanzata di questo esercizio prevede, al contrario, di rimanere sulla linea dell’attacco (*Chokusen Irimi*) e di sopprimere la spada avversaria, deviandola durante l’esecuzione di *Shomen Uchi*, con un raffinato e potente uso dell’anca.

Fig. 2 - Kiri Otoshi

3. Sankaku Irimi (Kiri Kaeshi)

Si tratta ancora di un’applicazione di entrata triangolare, che termina questa volta in *Hidari Hanmi*. *Kiri Kaeshi*, “colpo di taglio rovesciato”, è uno *Shomen Uchi* o più spesso un *Gyaku Yokomen Uchi*, eseguito avanzando sulla propria sinistra, questa volta con *Ayumi Ashi*. Il colpo viene caricato circolarmente, portando le mani sopra la testa, mentre la punta dell’arma gira sul fianco e poi dietro (in questo caso da destra a sinistra). Il particolare movimento di caricamento serve a proteggere il fianco destro durante l’*Irimi*, in modo che, in caso di ritardo, la lama avversaria colpisca la propria sullo *Shinogi* (fianco della lama) e scivoli lungo di esso senza arrecare danno ad *Ukedachi*. Come per il movimento precedente, è bene che l’angolo di entrata rispetto all’attacco sia piccolo. Il *timing* consiste in un anticipo ancora più ridotto, pressochè sincronizzato con l’attacco.

Fig. 3 - Kiri Kaeshi

Le componenti del Ki Musubi no Tachi

Le tecniche descritte consentono di esercitare contemporaneamente tre diversi *Tai Sabaki*, tre diversi *Ashi Sabaki*, tre diversi colpi con il *Ken* (e, di conseguenza, tra diversi *Te Sabaki*), tre diversi *Ma-ai* spaziotemporali. In particolare, si noti la graduale riduzione dell’anticipo, legato alla nozione fondamentale detta *Sen* (iniziativa): dalla prima alla terza forma, infatti, si passa attraverso tre gradi di *Sen no Sen* (lett. “prima del prima”), ossia dell’assumere l’iniziativa prima dell’avversario, sopprimendol’attacco nella fase di carica e concentrazione dell’energia, che termina con l’arrivo sul bersaglio. L’azione durante la fase di dispersione e scarica, immediatamente seguente all’impatto, è invece il dominio del *Gono Sen* (lett. “prima del dopo”), e può essere messa in relazione al *Tenkan*. Se si esegue la sequenza *Kiri Otoshi-Choku Tsuki-Kiri Kaeshi*, non si ottiene altro (a meno dell’ultimo movimento, *Kiri Age*) che il *Ki Musubi no Tachi*, generalmente ritenuto il *Kata* fondamentale dell’*Aikiken*. La pratica può essere ulteriormente arricchita, una volta appresi questi esercizi di base, variando alcuni elementi; si può cambiare lo *Ashi Sabaki* (p.e. *Ayumi Ashi* per *Chokusen Irimi*), oppure il colpo (p.e. *Tsuki* su *Sankaku Irimi*, ma anche le altre tecniche comprese nello *Happo Giri*, vedi *Aiko* n° 2), o ancora il *Te Sabaki* (p.e. *Kiri Kaeshi* su *Migi Sankaku Irimi*), ottenendo così dozzine di tecniche differenti che possono poi essere combinate per la creazione dei *Kumi Tachi*.

“L’Arte è la Madre della Religione”

Introduzione alla storia ed alla dottrina dell’Omoto-kyo ed alle sue relazioni con il Fondatore dell’Aikido

□ *Prima parte* □

di *Lorenzo Trainelli*

Il Maestro di O Sensei

La frase che dà il titolo a questo articolo è di Onisaburo Deguchi (1871-1948), il cofondatore della comunità religiosa Omoto (*Omoto-kyo*, oggi detta *O Omoto*, ossia “Grande Origine”). Questo personaggio è conosciuto nel mondo dell’Aikido per essere stato la guida spirituale più influente sulla formazione interiore del Fondatore, il Venerato Maestro Morihei Ueshiba. Ogni biografia concorda infatti nel ritenere assolutamente determinante, tanto per le scelte di vita personali, quanto per lo sviluppo dell’Aikido, l’incontro tra il giovane Ueshiba ed il Maestro Deguchi, avvenuto ad Ayabe nel Dicembre del 1919. Infatti, le attuali tendenze storiografiche sembrano sintetizzare il percorso che ha portato il Fondatore alla creazione dell’Aikido in due fasi distinte: l’acquisizione di un bagaglio tecnico, sostanzialmente basato sulla relazione con Sokaku Takeda Sensei, *Soke* della scuola *Daito Ryu*, e l’esperienza di un’illuminazione spirituale connessa all’associazione con la comunità Omoto, ed in particolare con la sua guida.

In realtà, una tale opinione sembra non tener conto delle numerose esperienze di Ueshiba in entrambi i piani così determinati: sul piano tecnico, ad esempio, l’addestramento in diversi stili di spada e lancia sembrano aver contribuito in modo incisivo all’elaborazione delle forme dell’Aikido attuale, così come, sul piano spirituale, lo studio approfondito fin dagli anni giovanili della dottrina Shinto e del Buddhismo di tradizione *Zen* e *Shingon*, appare determinante nello sviluppo della sua personale visione del mondo e dell’arte marziale. Tuttavia, a sostegno dell’accennata tendenza interpretativa, va detto che entrambi i sodalizi

con Takeda e Deguchi, assumono una straordinaria importanza nella vita del Venerato Maestro, tali da orientare subitaneamente ed in modo decisivo il corso della sua stessa vita. Ciò può essere detto a maggior ragione nel secondo caso, dato che per incontrare il Maestro Deguchi, Ueshiba devia durante il suo viaggio dall’isola settentrionale di Hokkaido verso la natia Tanabe, e si reca ad Ayabe, centro dell’Omoto-kyo.

Il ritorno è dovuto alla grave malattia del padre, che induce Ueshiba a disfarsi delle sue proprietà e recarsi senza indugio al capezzale del genitore. Le biografie spiegano che, in seguito ad una conversazione con un membro della comunità durante il viaggio in treno, Ueshiba si sia deciso a rimandare l’arrivo a Tanabe ed a raggiungere il Maestro Deguchi, per pregare per la salute del padre. Questi morirà durante la permanenza di suo figlio ad Ayabe.

Che cosa in particolare può avere indotto il trentaseienne Ueshiba a deviare dal suo viaggio di ritorno, in una situazione così drammatica e con tanta fretta da lasciare immediatamente e definitivamente con tutta la sua famiglia il paese di Shirataki, dove occupava una posizione di grande rilievo? Basta a spiegarlo un’entusiastica dichiarazione di uno sconosciuto degli straordinari poteri taumaturgici dello Sciamano dell’Omoto-kyo? Forse l’avventura spirituale del Venerato Maestro in compagnia del Maestro Deguchi comincia ancora prima del loro incontro effettivo; in ogni caso, non è dato sapere oltre.

Quel che è certo è che, da quel momento, la storia della vita di O Sensei prende una direzione determinata, e risulta associata per molti anni a quella dell’Omoto-kyo e del suo carismatico leader, Onisaburo Deguchi.

All'origine dell'Omoto-kyo

Come abbiamo detto, Onisaburo Deguchi è stato il “cofondatore” della religione Omoto, unitamente a Nao Deguchi, la “fondatrice”. La relazione duale tra questi due personaggi è contemporaneamente storico-pratica, e funzionale-simbolica, e rappresenta, come vedremo, una componente importante della dottrina Omoto.

Prima di accennare brevemente alla vita dei fondatori ed alla nascita della comunità, sarà interessante provare a collocare questi eventi nel panorama storico, religioso e civile/sociale del Giappone a cavallo tra il diciannovesimo ed il ventesimo secolo.

Per cominciare, si consideri il vivaio nel quale si è sviluppata la pianta dell'O Omoto, lo Shinto, la religione autoctona giapponese, una tradizione spirituale la cui origine si perde in un passato mitico al pari di quella dello stesso popolo nipponico. La “Via degli Dei” (*Kami no Michi*, o *Shinto*) è una religione non rivelata, nel senso che è priva di un fondatore e di sacre scritture in senso stretto. Lungi dal costituire un *corpus* dottrinario unitario, lo Shinto riunisce in sé una quantità di componenti, dai mille culti locali, come quelli agrari e quelli legati ai luoghi santi, ai culti familiari degli antenati e dei defunti in genere, ai riti sciamanici, al culto della casata imperiale. Inoltre non è stato immune da influenze e interazioni con altre forme religiose, in particolare le dottrine taoiste e confuciane della vicina Cina, e le diverse scuole di Buddismo Mahayana (*Tendai*, *Shingon*, *Zen*, etc.) importate dal continente o fiorite sull'arcipelago per successiva filiazione (e particolarmente influenti sulla *weltanschauung* sviluppata dalla casta guerriera durante il lungo “medioevo” giapponese).

Proprio a contrastare gli effetti della reciproca influenza, profonda e radicata nei secoli, tra le componenti più “originarie” e quelle derivate da tradizioni non indigene, e a ricostituire una pretesa purezza dottrinale incardinata sul culto imperiale, a partire dal 1871 si sviluppò, a mezzo di decreti e regolamenti, lo “Shinto di Stato”. Questo termine definisce la religione nazionale imposta nel corso della “Restaurazione Meiji”,¹ il movimento di ricostituzione dell'autorità imperiale che segna il passaggio tra l'età feudale a

quella moderna. In quell'occasione centinaia di migliaia di santuari sparsi su tutto l'arcipelago divennero proprietà nazionale, essendo gestiti attraverso un apposito ufficio governativo.

La risposta a tale coercizione è rappresentata dalle cosiddette “Nuove Religioni” giapponesi, organizzate in comunità che affermavano la propria indipendenza dalla religione gestita dal governo; queste erano nate in concomitanza agli eventi di questo drammatico periodo di trasformazione della società giapponese. Infatti, l'improvvisa ascesa del capitalismo monopolista e dell'industrializzazione, l'apertura niente affatto mediata all'occidente, alle sue culture e religioni, l'esasperazione del nazionalismo e del militarismo esteso alla cultura e alla religione, furono all'origine di grandi fermenti culturali, sociali e religiosi, accompagnati da una severa crisi economica e da carestie che colpirono drammaticamente le popolazioni rurali.

Di questi nuovi culti (se ne contarono fino a 600) solo una minima parte ottenne il riconoscimento statale, e fu posto sotto il controllo di un organo governativo apposito, dopo aver assicurato la propria lealtà all'ordine statale ed il culto della Dea solare, *Amaterasu*, antenata della dinastia imperiale. A queste religioni tollerate dalle autorità si dà il nome di “Shinto Settario”.

Le altre “Nuove Religioni” sviluppatasi in questo contesto furono invece avversate dalle istituzioni statali (tra queste, l'Omoto-kyo vanta episodi di vera e propria persecuzione). Questi movimenti infatti, benchè nati nel contesto dello Shinto popolare, erano uniti da alcune comuni caratteristiche tali da essere giudicate un potenziale pericolo per le istituzioni e per il “nuovo ordine” simboleggiato dalla Restaurazione. Seguiamo qui da vicino l'analisi di F. Franck:² in generale queste “sette”, trattate dalle autorità come vere e proprie “eresie”, contenevano un'ecclettica, e tuttavia caratteristica, commistione di elementi dottrinari tratti dallo Shinto tradizionale, dalle varie correnti Buddhiste, ed in più dal Cristianesimo, dalle filosofie ed addirittura dai pensieri politico e scientifico occidentali, cosicchè erano inclini a concezioni monoteiste, avevano una forte componente esistenziale,

escatologica e messianica, proponevano un concetto di comunità di fedeli simile a quello di “chiesa” ed uno o più “esercizi spirituali” peculiari (preghiere, *mantra*, tecniche gestuali, meditative, etc.) per il praticante. Inoltre, tratto caratteristico è la presenza di uno o più “fondatori”, esseri illuminati da visioni spirituali e dotati di poteri straordinari, che costituiscono con le loro opere il corpo delle “sacre scritture” della religione, analogamente a quanto è accaduto con le grandi religioni rivelate. L’Omoto-kyo non fa eccezione, e tuttavia si colloca in questo quadro come un elemento originale, dinamico e, per molti versi, estremamente “attuale” se non addirittura precursore dei tempi, che ha lasciato tracce non trascurabili nella storia recente del Giappone.

La Profetessa e lo Sciamano

Autori di tutto ciò, e di ben altro, furono una povera donna illetterata, la cui esperienza di vita fino alla rivelazione fu di straziante miseria e sofferenza, eletta poi ad essere lo strumento della rivelazione divina, ed un giovane, carismatico sciamano, rivelatosi in seguito un illuminato ricercatore dello Spirito, un dinamico ed estroso leader, ed un raffinato artista.

La prima, Nao Deguchi (1837-1918), subì l’esperienza della visione mistica all’età di 56 anni, dopo aver sofferto una serie davvero terribile di tragedie familiari, malattie e miserie. Devota della “nuova religione” *Konko-kyo*, praticava discipline ascetiche, quando cominciò a sognare di dialogare con il Dio *Ushitora no Konjin*, che infine si manifestò come il “Dio delle Origini”, parlando attraverso di lei nello stato di veglia. Gli *Ofudesaki*, le sacre scritture dell’O Omoto, sono costituiti dalle migliaia di quaderni scritti automaticamente dalla profetessa (non conosceva la scrittura!) seguendo la voce interiore. In queste scritture si trovano i fonda-

menti dottrinari della comunità, insieme alle profezie sul futuro dell’umanità ed al Piano Divino per la salvezza del mondo. Il Dio che parla da dentro di lei, infatti, dichiara di essere stato nascosto da tempo memorabile, e di aver ceduto a manifestarsi per la compassione provata per le miserie umane: è il momento della nascita di un nuovo mondo, pieno di giustizia, armonia e pace, secondo il dettato del *Kami*.

La forte critica sociale e la proposta di un rinnovamento radicale della civiltà umana in generale (e della società giapponese in particolare) presenti negli *Ofudesaki*, non mancarono di portare alla signora Deguchi un immediato seguito. Il tempo era maturo per la comparsa del “co-fondatore”, lo spirito maschile che doveva dare all’Omoto-kyo l’impulso per sopravvivere al tempo e realizzare il Progetto Divino.

Kisaburo Ueda era un giovane dotato, culturalmente preparato e precoce fin dagli anni infantili, reduce da una profonda crisi spirituale seguente alla morte del padre. Durante questo periodo, alternando momenti di penetrante introspezione e di solitaria depressione, si ritirò in ascesi sul monte Takanuma, sperimentando sogni, visioni e prolungate meditazioni. “*Tornato al suo villaggio, entrò in un coma da cui non potè essere destato. Quando infine ritrovò la coscienza, si sentì un'altra persona, separata dal resto dell'umanità. Era divenuto uno sciamano*”;³ il giovane Ueda si iniziò quindi alle discipline spirituali attraverso un periodo di addestramento e consolidamento delle sue conoscenze e capacità presso uno sciamano riconosciuto, il Maestro Nagasawa. Quando nel 1898 Ueda raggiunse la signora Deguchi, spinto da una visione, portava i segni della predestinazione e fu subito riconosciuto come il complemento alla fondazione. Nel 1900 sposò la figlia di Nao, Sumiko, ed adottò il nome familiare della sposa, cambiando il suo nome proprio in Onisaburo.

Note

Le informazioni presentate in questo articolo sono tratte dall’opera *An Encounter with O Omoto* di Frederick Franck, dai diversi articoli apparsi su *Aiki News* (in gran parte basati sulle ricerche di S. Pranin) e dalle conversazioni avute durante una visita alle sedi dell’O Omoto di Kameoka ed Ayabe, nel 1992.

1. Si tratta della riconquista del potere da parte di Meiji Tenno (l’imperatore Mutsuhito) nel 1869, dopo 700 anni di *Bakufu*, il governo militare degli *Shogun*, quando l’imperatore non aveva poteri reali.
2. In F. Franck, *An Encounter with O Omoto - “The Great Origin”*, Cross Currents Paperbacks, New York, 1975.
3. F. Franck, *op. cit.*

(continua nel prossimo numero)

All'inseguimento del Bianconiglio

Un'originale rilettura "Aiki" del capolavoro di L. Carroll

di Valentina Ivancich

"... the Rabbit said to himself:
«Oh dear, oh dear! I shall be too late!»"

L. Carroll, *Alice in Wonderland*

L'impressione che si ha, leggendo "Alice nel Paese delle Meraviglie", è che si tratti di un testo *sfuggente*, in tutti i sensi: sfugge ad ogni tentativo di classificazione, ne sfugge il significato, sfugge di continuo il filo del racconto, "E' sempre spostato un pò più avanti o un pò più indietro di dove ognuno pensa di averlo colto [...]. E' un testo da inseguire e che invariabilmente ci troviamo alle spalle [...]".¹ La corsa del Coniglio, che appare e scompare per tutto il racconto, giungendo alla sua mèta solo negli ultimi capitoli, è un valido simbolo di ciò.

Nella pratica dell'Aikido, il *Tempo* è fondamentale per la costruzione del movimento, giacché è la sua presenza che rende possibile ogni azione. Il *Tempo* come presupposto di ogni atto unito allo Spazio, dà il movimento; ma anche il *Tempo*, elemento inevitabile nell'incontro di due praticanti, diventa una variabile importantissima, un'arma strategica di potenza inimmaginabile nel determinare l'esito di un atto. Invero, la conoscenza della tecnica di un movimento è inscindibile dalla corretta gestione del suo *Tempo*.

Nelle parole di Busi, che esprimono molto chiaramente una realtà dell'opera, si ritrova un'esperienza vissuta con monotona regolarità da chi pratica l'Aikido; e cioè il ritardo, come mancanza dell'elemento tempo, di una sua corretta gestione nell'ambito dell'atto motorio. Nell'esecuzione di una tecnica, l'interazione tra *Uke* e *Tori* richiede un tempismo perfetto: il solo pensare come muoversi, o cosa fare, già porta fuori tempo; è il «Oh, Santo Cielo! Sono terribilmente in ritardo!» del buon Coniglio, che per accertarsene, tira fuori un cipollone dal panciotto, cosa non necessaria nel caso del praticante, a cui

basta la tremenda sensazione di non riuscire minimamente a smuovere *Uke*.

Eppure, esiste anche il *Tempo Giusto*, quello che si coglie in maniera del tutto casuale una volta, dopo una lunga serie di tecniche sballate; quello dei nostri Maestri, che vediamo riuscire là dove noi persistiamo goffamente a sbattere la testa. Questo *Tempo*, che è anche *Ritmo*, permea ogni istante della pratica, e si manifesta tra l'altro come la capacità di trovarsi "invariabilmente alle spalle" dell'avversario, di trovarsi "sempre spostati un pò più avanti o un pò più indietro di dove si pensa di averlo colto", e così via. Che dire, dunque, del Coniglio, che si affretta a per non essere in ritardo, quando lo è già, che corre per acciuffare qualcosa che ha già perduto? Esprime bene, indubbiamente, l'importanza dell'istante, e l'inutilità della fretta; non è accelerando un movimento che se ne coglie il *Ritmo*, la velocità è semplicemente una maschera, neanche molto verosimile per occhi esperti, che nasconde a noi stessi per primi le imperfezioni della nostra pratica. *Tempo* e *Ritmo* sono indissolubilmente legati, e difficilmente si può definire l'uno senza entrare nell'ambito dell'altro. Il *Ritmo* diventa una particolare modalità di *Tempo*, con caratteri peculiari come la ciclicità, la continuità, il ripetersi dello stesso istante innumerevoli volte - poichè, nella griglia temporale fornita dal *Ritmo*, si ripassa continuamente dagli stessi punti.

Questo ci porta agli antipodi dalla "tradizionale concezione occidentale del tempo, come linea retta",² un flusso unidirezionale in cui nulla avviene due volte, dove "tutto scorre"³. La musica è *Ritmo*, così come la poesia, ed ogni altra arte; la vita stessa è *Ritmo*: gli atti del respiro, il ciclo cardiaco scandiscono la durata di un'esistenza. L'Aikido, in particolare, vuole unire il *Ritmo* esteriore, quello del singolo movimento, del lavoro in due, dell'intera lezione, al *Ritmo* interiore; ed idealmente, non ci dovrebbe essere contrasto alcuno tra i due.

L'episodio del Tè dal Cappellaio Matto lo dimostra magistralmente. Siamo nell'ambito del tempo ciclico, del ripetersi infinito dello stesso evento, quindi del Ritmo; ma è un ritmo assurdo, del tutto discordante da ogni logica, come è normale nel Paese delle Meraviglie. Perciò non è affatto sorprendente che i ritmi interiori dei due partecipanti siano altrettanto sballati: due sono "anagraficamente" matti (il Cappellaio e la Lepre Marzolina), il terzo, il Ghiro, dorme; solo Alice, che è lì per caso, risponde ai requisiti della nostra logica, e difatti è lei che osserva tutto ciò, e che se ne sorprende. Matti, ma non tanto da non riconoscere l'importanza del Tempo: «*Scommetto che tu col Tempo non ci hai mai neppure parlato*»,⁴ dice il Cappellaio ad Alice. Stare "in buoni rapporti" col Tempo diventa fondamentale, e se significa riconoscerne la sovranità e sottomettervisi, permette anche, paradossalmente, di servirsene, poichè esso «*farebbe qualsiasi cosa desideri con le lancette*».⁵

Tutto ciò poi, esce dalla bocca di un personaggio che trae molti dei suoi guai proprio dal fatto di aver "litigato" col Tempo. Parallelamente, ogni contrasto con l'aspetto temporale dell'Aikido, che sia ritmo, tempo di entrata, sincronismo nel respiro e nel movimento porta rottura, e mina alla base l'intera struttura. La Regina di Cuori, eccessiva come sempre, ad un attentato all'integrità di questo vitale fattore esclama: «*Stamattina, quando mi sono svegliata, ero proprio la stessa?*»;⁹ più avanti, alla domanda postagli da un bruco con tendenze da analista, risponde: «*[...] perchè io, vede, non sono più io*».¹⁰ E se, alla fine della storia, ritrova se stessa, congelando l'intero cosmo Carrolliano con un «*Non siete altro che un mazzo di carte*»,¹¹ lo fa dopo un viaggio lungo e significativo, forse persino iniziatico, che termina, guarda caso, con il suo risveglio. Come affrontare un tale periplo, poi, è rivelato nelle parole del Re di Cuori (che per una volta dice qualcosa di sensato): «*Inizia dall'inizio [...] e v'è avanti finchè non arrivi alla fine: poi, fermati.*».¹² Oseremmo aggiungere: «*Ed è qui che tutto (ri)comincia*».

Aikido implica armonia, il nome stesso dell'arte indica uno dei suoi principi più basilari; Armonia, l'"unificatrice", nata "dall'unione di Afrodite con il dio della Guerra",⁷ porta in sè Amore, bellezza, e contrasto, opposizione. L'Armonia si interseca col Tempo, diventa il conciliare due ritmi diversi in un unico ritmo che li include senza annullarli, ad esempio, rendendo musica una serie altrimenti sconnessa di suoni. «*Chi semina suoni raccoglie senso*»,⁸

dichiara la Duchessa, altro personaggio della storia; si potrebbe aggiungere: «*Sì, ma quando il terreno è pervaso di Armonia*». Peraltro, un senso vero e proprio pare mancare in un libro come quello di Carroll, in cui tutto è paradossale, ed ogni tentativo di analisi razionale, nella bocca di Alice, caproespatorio della vicenda, viene smontato e quasi sopraffatto con metodica illogicità da argomentazioni perfettamente sensate (in quel mondo). Lo stesso paradosso permea l'Aikido, dove si fa la guerra, ma con amore, dove si ripetono movimenti fino alla nausea, ma non bisogna cadere nella meccanicità, dove tutto è perfettamente naturale, e totalmente artificiale.

Anche qui, un osservatore esterno, l'Alice della situazione, avrebbe quantomeno alcune difficoltà a misurare con i parametri che possiede un mondo che non si muove secondo essi. Solo entrando nel "Paese delle Meraviglie" si può cominciare a capirne il linguaggio, processo lento che svelerà pian piano correlazioni, legami, identità; come la nebbia, sollevandosi gradualmente da un valle, rivela dapprima singoli elementi del paesaggio, per poi scoprirli come parte di un tutto dai confini sempre più ampi.

Durante questo viaggio, il paese non si limita a mostrarsi passivamente all'osservatore, ma agisce su di esso. Già al suo arrivo, Alice si chiede: «*Stamattina, quando mi sono svegliata, ero proprio la stessa?*»;⁹ più avanti, alla domanda postagli da un bruco con tendenze da analista, risponde: «*[...] perchè io, vede, non sono più io*».¹⁰ E se, alla fine della storia, ritrova se stessa, congelando l'intero cosmo Carrolliano con un «*Non siete altro che un mazzo di carte*»,¹¹ lo fa dopo un viaggio lungo e significativo, forse persino iniziatico, che termina, guarda caso, con il suo risveglio. Come affrontare un tale periplo, poi, è rivelato nelle parole del Re di Cuori (che per una volta dice qualcosa di sensato): «*Inizia dall'inizio [...] e v'è avanti finchè non arrivi alla fine: poi, fermati.*».¹² Oseremmo aggiungere: «*Ed è qui che tutto (ri)comincia*».

Note

1. Carroll, L., *Alice nel Paese delle Meraviglie*, Feltrinelli, Milano, 1983; dall'introduzione di A. Busi.
2. Embree, A. T., e Wilhelm, F., *India*, Feltrinelli, Milano, 1989.

3. Eraclito, *Frammenti*.
4. Carroll, *op. cit.*, cap. VII.
5. Carroll, *op. cit.*, cap. VII.
6. Carroll, *op. cit.*, cap. XII.
7. Kerényi, K., *Gli Dei e gli Eroi della Grecia*, Garzanti

- editore, Milano, 1982.
8. Carroll, *op. cit.*, cap. IX.
9. Carroll, *op. cit.*, cap. I.
10. Carroll, *op. cit.*, cap. V.
11. Carroll, *op. cit.*, cap. XII.
12. Carroll, *op. cit.*, cap. XII.

Gaku Homma

Children and the Martial Arts

recensione di Lorenzo Trainelli e Manuela Scalcione

L'Aikido è spesso considerato dai suoi praticanti un "metodo pedagogico per l'adulto", uno strumento di conoscenza di sé e degli altri adatto a chi ricerca un'ulteriore "educazione" alla vita ed un'approfondito livello di consapevolezza ed empatia con il mondo. Secondo Gaku Homma, un insegnante giapponese di Aikido che vive fin da giovanissimo negli States, l'Aikido può essere anche uno splendido strumento pedagogico in senso classico, ossia rivolto ai bambini ed agli adolescenti. In questo ruolo può affiancarsi agli altri strumenti educativi a disposizione dei genitori, allo scopo di contribuire a rendere i propri figli delle individualità equilibrate ed armoniche nei confronti dell'ambiente e della società. *"La mente dei bambini è come una spugna, assorbe ogni cosa. Insegnare ai bambini cosa è giusto e cosa è sbagliato dovrebbe cominciare coll'insegnargli che è meglio andare d'accordo con la gente, piuttosto che combatterla."*

Questo è il motivo ispiratore dell'opera di Homma Sensei *Children and the Martial Arts - An Aikido Point of View* (I bambini e le arti marziali - Il punto di vista dell'Aikido), North Atlantic Books, Berkeley, California. Il libro, più che al generico praticante, si rivolge appunto alle categorie degli "educatori": genitori ed istruttori. *"È una guida per genitori attenti che vogliono approfondire la loro conoscenza della pratica delle arti marziali e dell'effetto che questa può avere sui loro figli. Ho scritto questo libro per loro e per gli istruttori d'Aikido che insegnano ai bambini o che vorrebbero farlo"*.

L'Aikido è, secondo l'autore, un modello pedagogico ideale nel quadro delle arti marziali diffuse al giorno d'oggi, grazie all'enfasi attribuita ad un'attitudine non-violenta, ed alle strategie peculiari dell'arte nella risoluzione del contrasto attraverso movimenti naturali, senza pugni o calci, circolari e rispettosi del proprio partner. *"Evitare la violenza è il cuore dell'Aikido. [...] I bambini hanno un*

naturale spirito di competizione. L'allenamento nell'Aikido fornisce loro un modo di esercitare questo spirito competitivo in modi positivi e socialmente accettabili - senza violenza di qualsiasi genere. [...] Gli allievi non imparano a diventare degli eroi. Imparano invece come fare amicizia e ad evitare di farsi dei nemici".

Il libro propone, oltre alla spiegazione illustrata di numerosi esercizi, tecniche di base e giochi, una prima parte di riflessioni e di racconti, largamente autobiografici, sui vari aspetti dell'educazione offerta dalle arti marziali ai giovani, partendo dall'esperienza personale dell'autore in Giappone e finendo con i fenomeni hollywoodiani di "Karate Kid" e delle "Tartarughe Ninja". Homma tende a distinguere nettamente le arti di lotta da quelle di percussione, e le arti nate dall'esperienza dei *Bushi* (il *Jujutsu* antico e le discipline armate) da quelle che hanno origine nella resistenza alle autorità (ad esempio il *Karate*). Nella storia di queste discipline, spiega, è possibile trovare spunti di comprensione del tipo di influenze che un'arte marziale piuttosto che un'altra può esercitare su un giovane spirito. *"Colpire e calciare nascondono la vera natura dei bambini"*: l'autore rileva che *"l'afferrarsi ed il lottare sono azioni istintuali"* nella risoluzione di un conflitto tra giovanissimi, al contrario del colpirsi. *"Quando penso a quanta energia i genitori impegnano per insegnare ai loro bambini ad essere buoni con i fratelli, con le sorelle e con gli altri bambini, mi stupisco che tanti di loro decidano di iscriverli a cinque-sei anni d'età presso corsi di arti marziali dove gli si insegna a colpire con pugni e calci gli altri bambini"*.

"Un bambino che ha molti amici e pochi nemici sarà probabilmente un bambino felice. Se, oltretutto, il bambino è sano, questo bambino ha tutto ciò che un genitore può desiderare per lui. La mia speranza è che l'Aikido contribuisca a sviluppare questo tipo di bambino".

Una definizione dell'Aikido

dall'Encyclopædia Britannica

Aikido (giap. “via dell’armonia spirituale”) - sistema di autodifesa che somiglia ai metodi di combattimento del *Jujitsu* e del *Judo* nell’uso di tecniche di torsione e proiezione, e nello scopo di volgere la forza e l’impeto dell’attaccante contro di lui. Viene utilizzata anche la pressione su centri nervosi vitali. Nonostante che l’Aikido sia stato sviluppato per sottomettere, piuttosto che per uccidere o ferire come nel *Jujitsu* e nel *Karate*, molti movimenti possono risultare letali. L’Aikido enfatizza particolarmente l’importanza di ottenere una completa calma mentale ed il controllo del proprio corpo, come condizioni per gestire l’attacco dell’avversario con successo. Come in altre arti marziali orientali, lo sviluppo della cortesia e del rispetto è parte integrale dell’addestramento nell’Aikido. Le tecniche di base dell’Aikido probabilmente ebbero

origine in Giappone, intorno al XIV secolo. Nel primo novecento furono sistematizzate nella loro forma moderna attraverso il lavoro dell’esperto di arti marziali Ueshiba Morihei. Non ci sono tecniche offensive nell’Aikido. Secondo l’insegnamento di Ueshiba, si tratta di un’arte talmente difensiva che non è ammessa alcuna gara tra i praticanti. Più tardi, uno degli allievi di Ueshiba, Kenji Tomiki, sviluppò uno stile competitivo (conosciuto come *Tomiki Aikido*) che incorpora tecniche di Aikido. Un concorrente cerca di guadagnare punti toccando con rapidi attacchi l’avversario con un pugnale di legno o gomma; l’altro cerca di evitare l’attacco o di disarmare l’avversario. I due si alternano nel brandire il pugnale.* Vedi anche: *Arte Marziale*.

Copyright 1993, Encyclopædia Britannica

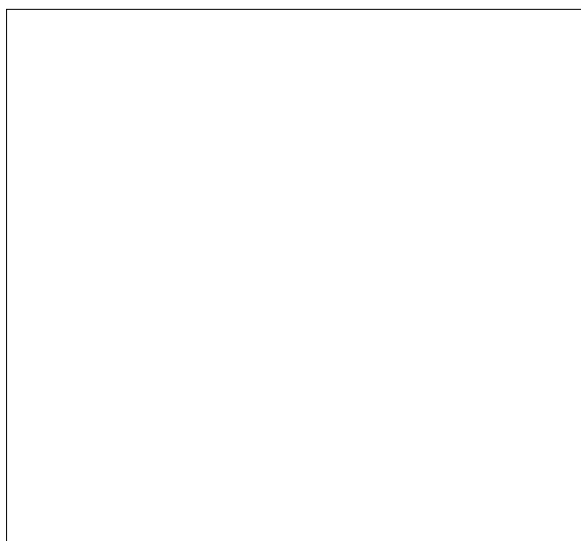
Note

- * Si tratta della forma di pratica detta *Tanto Randori*. Il *Tomiki Aikido* è stato sviluppato da K. Tomiki Sensei ed H. Ohba Sensei per affiancare alle tecniche del *Kodokan Judo* un sistema di difesa da colpi e su distanze (*Ma-ai*) superiori a quelle del *Judo* classico.[n.d.r.].

La Penna e la Spada

Praticare insieme è... capirsi!

di Giuseppe Matteoni



Aiko

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

Con **£ 15.000** potete ricevere il notiziario ed ogni altra comunicazione a domicilio **per un anno**: basta versare la somma con un normale bollettino di conto corrente postale sul **conto n° 53238002** intestato a **Aiko c/o S. Giannelli, Via V. Mazzola 10, 00142 Roma.**

Importante! Sul retro del CCP è indispensabile indicare nello spazio della "causale" il proprio nome, cognome, data di nascita, indirizzo completo di CAP e n° di telefono, insieme al n° di codice fiscale (quest'ultimo garantisce da errori nell'archiviazione dati).

Sostenete **Aiko** divulgandolo tra i vostri compagni d'allenamento, nonchè inviandoci i vostri interventi, le vostre riflessioni, e collaborando con la redazione per garantire un'informazione precisa e tempestiva sugli eventi d'interesse aikidoistico.

□
□
□
□
□

□
□
□
□
□
□

Via del Serafico 3, - 00142 ROMA - Tel. 06/51909446-27
M LAURENTINA

Istituto associato a:
A.N.I.N.S.E.I.

Aiko

Cultura, attualità, tecnica & informazioni di Aikido e Budo
Anno V - Numero 9 A.D. 1996 Equinoziod'Autunno



*L'Amore è la deità protettrice di ogni cosa.
L'Aikido è la realizzazione dell'Amore.*

Morihei Ueshiba O Sensei

