

Aiko

Cultura, attualità, tecnica & informazioni di Aikido e Budo

Anno II - Numero 4

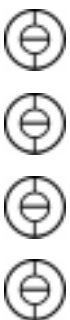
A.D. 1994

Equinozio di Primavera

武神
素行

*Il vero Budo
ci chiama ad ordinare
l'intima energia
dell'Universo,
a proteggere
la pace nel mondo
ed a plasmare
e preservare
ogni cosa in natura
nella giusta forma.*

Morihei Ueshiba O Sensei



Aiko

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

Pubblicazione semestrale dell'Associazione Sportiva Culturale "Aiko" - Anno II - Numero 4

Direttore responsabile: **B. Ballardini** - Comitato di redazione: **R. Tamburelli, L. Trainelli**

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

□ *Sommario* □

<i>Editoriale</i>	<i>pag. 3</i>
<i>Notiziario</i>	<i>pag. 4</i>
Programma di Aiko	
Dojo di Aiko	
Stages Internazionali e altre attività	
<i>Tamura Sensei ai praticanti</i>	<i>pag. 9</i>
Auguri 1994	
<i>Secretum</i>	<i>pag. 10</i>
Aikido Okugi (Doka) - 3	
<i>parole e poemi di O'Sensei (a cura di L. Trainelli)</i>	
<i>Le Vie di Marte</i>	<i>pag. 11</i>
Shiken: gli esami per i passaggi di grado	
<i>di P. Krieger</i>	
<i>Quaderno tecnico</i>	<i>pag. 14</i>
Kote Gaeshi	
Le guardie di spada	
<i>a cura di L. Trainelli</i>	
<i>Oriente - Occidente</i>	<i>pag. 19</i>
Sankaku Maru Shikaku - parte II	
<i>di A. Rebina</i>	
<i>Biblioteca Aiki</i>	<i>pag. 21</i>
Aikido-La Pratica & Lo Spirito dell'Aikido	
<i>di M. Scalcione</i>	
<i>Riflessioni</i>	<i>pag. 22</i>
L'esperienza femminile	
<i>del Gruppo Femminile romano di Aiko</i>	
<i>La penna e la spada</i>	<i>pag. 23</i>

Illustrazione di copertina: "Bushin" (Divinità Marziale), calligrafia di O'Sensei.

umero quattro! **Aiko** conferma il formato di 24 pagine, con una tiratura di 600 copie dirette in tutta Italia e in quasi tutte le nazioni europee: quanta strada dal numero zero di due anni fa, 8 pagine per 150 copie!

Volendo indulgere in un bilancio sommario, sarà interessante ricordare che sul versante informativo il notiziario ha svolto un lavoro che non ha precedenti nel nostro paese, segnalando nei passati quattro numeri ben **113 diversi stages in Europa**, di cui 47 in dettaglio, stages diretti da insegnanti giapponesi ed europei di alta levatura, anche coprendo aree complementari all'Aikido, come *Ki no Michi*, *Yoseikan Budo*, *Katsugen Undo*, etc.. Sul piano della "Cultura d'Aikido e Budo", **Aiko** ha pubblicato finora diversi articoli, recensioni, interventi di maestri famosi o semplici praticanti, culminando nella splendida intervista radiofonica al Fondatore dei numeri 2 e 3; alcuni di questi testi non hanno mancato di suscitare interesse in Europa, da cui giungono, benvenute, la prime richieste di traduzione.

E veniamo all'attuale edizione: nel *Notiziario* trovate le informazioni necessarie per godere al meglio della bella stagione dal punto di vista aikidoistico (altri 34 stages in Italia ed Europa). L'edizione primaverile riporta gli auguri per l'anno nuovo di Tamura Shihan, che ogni anno spedisce ad amici e praticanti un suo pensiero augurale ed un invito a lavorare su di sè seguendo il cammino tracciato dal Fondatore.

In questo numero continua la rubrica avviata nell'edizione passata con l'intervento sui gradi di Tiki Shewan Sensei, *Le Vie di Marte*: questa volta presentiamo le considerazioni sugli esami per il passaggio di grado firmate da un'altra figura fondamentale del *Budo* europeo attuale, **P. Krieger Sensei**. Con questi due contributi si delinea, a nostro modo di vedere, una concezione della gerarchia dei gradi e delle modalità per il loro conseguimento che abbraccia forma e sostanza in una presentazione semplice e rigorosa, portando il lettore a contatto con gli aspetti essenziali di tale problema e sgombrando la via dai numerosi possibili equivoci, frutto tanto delle inesperte proiezioni mentali dei praticanti più giovani, quanto della carente volontà di comprensione di quelli più esperti, e talvolta della loro infondata disillusione ideale.

Per la tecnica, "cuore" della pratica, oltre alla piccola monografia su **Kote Gaeshi**, tornano le armi con una spiegazione sui **Kamae dell'Aikiken**.

Il lettore troverà poi la conclusione dello stimolante **discorso sui simboli grafici dell'Aikido** di A. Rebina, avviato nel numero 3, ed l'intervento "sperimentale" di un gruppo di praticanti di sesso femminile che, desiderose di condividere con i lettori il loro punto di vista sull'arte, introducono il tema dell'**approccio femminile alla pratica**, soffermandosi particolarmente sulla necessità di un lavoro mirato. Buona lettura.

La redazione

Per informazioni più dettagliate,
comunicazioni e collaborazioni:

Aiko Redazione

Roma, c/o L. Trainelli,
Via V. Mazzola 38, 00142
tel. 06/5040651, fax 06/5297468

Programma di Aiko

Attività dell'associazione in collaborazione
con l'UN.A.M. - M.S.P. per la Primavera e l'Estate 1994

VII STAGE INTERNAZIONALE D'AIKIDO DI PRIMAVERA

NOBUYOSHI TAMURA SENSEI

AIKIKAI SHIHAN, VIII DAN

ROMA, 12-13 / 03 / 1994

Luogo: Palestra di Lotta, Centro Sportivo C.O.N.I. "G. Onesti",
Via dei Campi Sportivi 48, ROMA (Acquacetosa)

Orario dei corsi:

SAB. MATTINA	9.00	12.00
SAB. POMERIGGIO	16.00	19.00
DOM. MATTINA	9.00	12.00

Quota d'iscrizione: Lit. 90.000 (intero stage), Lit. 40.000 (una lezione)

Il Centro Sportivo dove si svolgerà lo Stage è efficacemente collegato dalla linea ferroviaria urbana Roma Nord al centro città (fermata davanti all'ingresso del Dojo), nonchè agli **alberghi consigliati** da **Aiko**. Lo stesso Centro è provvisto inoltre di **self-service** e **ristorante** dove è possibile pranzare con modica spesa. Per Sabato sera è prevista una **Cena Sociale** con i Maestri **Tamura** e **Kawamukai**; il tragitto dal Dojo al ristorante avverrà con il pulman dell'organizzazione; il costo è di £ 30.000 più £ 5.000 di contributo per il viaggio.

Informazioni: Segreteria **Aiko**, S. Giannelli, Via V. Mazzola 10, 00142 ROMA, tel. 06/5030202.

M. KAWAMUKAI SENSEI
AIKIKAI VI DAN

21 Maggio 1994

Palestra di Judo, Centro "G. Onesti",
Via dei Campi Sportivi 48, ROMA

Orari: 16.00-19.00

STEPHANE BENEDETTI
AIKIKAI V DAN

27 Giugno - 3 Luglio 1994

Mutokukan Dojo, A.&R.,
Via Inchiostri 4, TRIESTE

Orari: giorni feriali 1 ora e 1/2
Sabato 3 h
Domenica 1 ora e 1/2

Info: Mutokukan Dojo, tel. 040/764644

*Si tratta del consueto ciclo di lezioni
di una settimana dirette dall'attivo
istruttore francese invitato
regolarmente dal Mutokukan di Trieste.*

Comm. Tecnica Naz. UN.A.M.
LEZIONE & ESAMI DAN

ROMA, 5 Giugno 1994

Orari: lezione 10.00-12.00, esami dalle 15.00

Dojo di Aiko

ROMA

Kokyukai Resp.: **G. Cesaratto**

Palestra Monopoli Stato
Via Induno, ROMA
Informazioni: sig. Cesaratto, tel. 06/8186220
Lezioni: Mar/Gio 20.00-21.30

Shin Kokyu Dojo Resp.: **S. Giannelli**

Centro Sportivo Culturale "Seraphicum"
Via del Serafico 3, ROMA
Informazioni: sig. Giannelli, tel. 06/5030202
Lezioni: Lun/Mer/Ven 19.30-21.30

Takehaya - "S. Mergè" Resp.: **R. Tamburelli**

Takehaya Dojo
Via L. Bodio 4, ROMA
Informazioni: Takehaya Dojo, tel. 06/36306432
Lezioni: Lun/Mer/Ven 17.00-18.00 (bambini)
19.00-21.00 (adulti)
19.30-21.30 (adulti)

Aikido Antea Resp.: **D. Romanazzi**

Centro Sportivo Antea
Via Enea 92, ROMA
Informazioni: C.S. Antea, tel. 06/7810229
Lezioni: Mar/Gio 17.00-18.30

Mushotoku Resp.: **M. Muzi**

Palestra Tsunami
Via Belotti 50/54, ROMA
Informazioni: sig. Muzi, 06/899472
Lezioni: Lun/Gio 20.00-21.30

Sakura Resp.: **G. Fetonti**

Università delle Arti Marziali, ROMA
Informazioni: sig. Fetonti, 06/7672422

CASTELLI ROMANI

Shizentai Resp.: **S. Giannelli, E. Pecoraio**

Il Residence
Via Roma 84, GROTTAFERRATA (RM)
Informazioni: Il Residence, tel. 06/9459443
Lezioni: Mar/Ven 19.00-20.30

Do Ki Ai Resp.: **R. Maltzef**

Tusculum Squash Center
Via Fontana Vecchia 47, FRASCATI (RM)
Informazioni: Tusculum S.C., tel. 06/9424844

Lezioni: Mar/Gio 19.30-21.00

AREA DI FROSINONE

Seishin no Dojo 1 Resp.: **S. Bilancini**

Athena S. C.
Via G. De Gregorio, CECCANO (FR)
Informazioni: sig. Bilancini, tel. 0775/396296
Lezioni: Lun/Mer 17.00-19.00 (bambini)
19.00-20.30 (adulti)

Seishin no Dojo 2 Resp.: **S. Bilancini**

Piazzale Stazione, CASTRO DEI VOLSCI (FR)
Informazioni: sig. Bilancini, tel. 0775/396296
Lezioni: Mar/Ven 18.30-20.30

COLLEFERRO

Niji Resp.: **P. Bossi**

Palestra Training
Via G. Di Vittorio 55, COLLEFERRO
Informazioni: sig. Bossi, 0775/728778

TRIESTE

Mutokukan Dojo 1 Resp.: **A. Chiancone**

Judo Club A.&R.
Via Inchiostri 4, TRIESTE
Informazioni: sig. Chiancone, 040/302473
Lezioni: Mer/Ven 20.00-21.30

Mutokukan Dojo 2 Resp.: **A. Chiancone**

Circolo Ric. Ente Porto
Stazione Marittima, TRIESTE
Informazioni: sig. Chiancone, 040/302473
Lezioni: Mar/Gio 21.00-22.30

RAGUSA

Aikido Ragusa Resp.: **A. Trombatore**

Centro sportivo Atlas
Via Risorgimento 71, RAGUSA
Informazioni: C. S. Atlas, 0932/653060
Lezioni: tutti i giorni 20.00-21.30

Aiko Segreteria

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

Stages internazionali

Le principali occasioni di pratica in Italia ed Europa
per la primavera e l'estate del 1994

TAMURA N. SHIHAN, VIII DAN
YAMADA Y. SHIHAN, VIII DAN
SUGA T. SENSEI, VI DAN
M. TIKI SHEWAN SENSEI, VI DAN

17 - 24 Luglio 1994

Salle Y. Corre, Lesneven (Bretagna), FRANCIA

AIKIDO (9.00-12.00/17.00-18.30),
AIKIDO BAMBINI, IAIDO (6.30-8.00)

Info: Sig.ra F. Dhaene, tel. 0033/98448608

*Una direzione didattica d'eccezione per
questo stage che presenta un corso
dedicato specificamente ai bambini.*

TAMURA N. SHIHAN, VIII DAN
YAMADA Y. SHIHAN, VIII DAN
M. TIKI SHEWAN SENSEI, VI DAN

21 Agosto - 4 Settembre 1994

VVF, La Colle s/ Loup (Nizza), FRANCIA

AIKIDO (8.45-12.45/17.15-18.15),
AIKIKEN e/o IAIDO (6.30-8.00),
ed anche SHIATSU e TAICHICHUAN

Info: Sig.ra J. Daems, tel. 0033/93756565

*Il villaggio turistico VVF è convenzionato
con lo stage e permette una splendida vacanza
a costi contenuti a due passi da Nizza.
Tamura Sensei è presente, come di consueto,
solo nella seconda settimana (dal 28/8 al 4/9).*

HIKITSUCHI MICHIO SENSEI
AIKIKAI X DAN

12 - 15 Maggio 1994

Halle Carpenter, 81 Blvd. Massena,
Parigi, FRANCIA

Orari: 10.30-12.00 e 15.00-18.00

Info: sig. G. Blaize, tel. 00333/1/43471321

ARIKAWA SADATERU,
AIKIKAI SHIHAN, VIII DAN

4 - 5 Maggio 1994

Halle Carpenter, 81 Blvd. Massena,
Parigi, FRANCIA

Orari: Sabato 15.00-18.00

Domenica 10.00-12.00, 15.00-17.00

Info: sig. G. Gras, tel. 00333/1/43818183

*Arikawa Shihan è uno dei più anziani ed
esperti maestri d'Aikido dell'Honbu Dojo.*

TAMURA N. SHIHAN, VIII DAN
C. PELLERIN SENSEI, VI DAN

30 Luglio - 8 Agosto 1994

Salle Nachin, S. Mandrier (Tolone), FRANCIA

AIKIDO (9.00-12.00), IAIDO (6.30-8.00)

Info: Sig. P. Grimaldi, tel. 0033/94636681

STEPHANE BENEDETTI, AIKIKAI V DAN

19-20 Marzo 1994

Centro Pavese, Via De Lemene, Milano, ITALIA

30 Aprile - 1 Maggio 1994

Pal. J. Kano, Via Solari 6, Milano, ITALIA

Orari: Sabato 9.30-12.30 & 15.00-18.00, Domenica 9.30-12.30

Info: palestra J. Kano, tel. 02/4989608.

KOBAYASHI HIROKAZU, AIKIKAI SHIHAN, VIII DAN

4-5 Giugno 1994

Gymnase du Collège de l'Isle, Quai F. Mistral,
Vienne (Delfinato), FRANCIA

Orari: Sabato 15.00-16.30, 17.00-18.30
Domenica 9.30-11.00, 11.30-13.00

Costi: 350 FF intero, 150 FF lezione

Info: Académie Autonome d'Aikido, tel. 0033/74858547, fax 0033/74531798

*Kobayashi Shihan dirigerà almeno due stages in Italia nello stesso periodo,
uno nel nord con l'A.I.A. e uno in Sicilia con la S.M.A. (vedi a pag. 8).*

23-31 Luglio 1994

Salle polyvalente, Arthon-en-Retz
a 12 km da Pornic
(Nantes, Bretagna), FRANCIA

Orari: tutte le mattine 10.00-12.00

Costi: 900 FF intero, 300 FF week-end

Programma primavera 1994 di TAMURA NOBUYOSHI SHIHAN, VIII DAN

19 - 20 Marzo Francia
31 Marzo - 2 Aprile Spagna
9 - 10 Aprile Francia
16 - 17 Aprile Austria
23 - 24 Aprile Arnhem, Olanda
30 Aprile Francia (*bambini*)

7 - 8 Maggio Francia
14 - 15 Maggio Losanna, Svizzera
4 - 5 Giugno Francia
11 - 12 Giugno Germania
18 - 19 Giugno Kuopio, Finlandia
25 - 26 Giugno Francia

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

*Il calendario delle attività di Tamura Shihan prevede, oltre a questi seminari durante
i week-end, i grandi stages estivi di St. Mandrier, Lesneven e La Colle. Per l'Italia
Tamura Sensei dirigerà il classico appuntamento primaverile il 12-13 Marzo a Roma.*

REGIS SOAVI SENSEI AIKIDO & KATSUGEN UNDO

21-27 Marzo 1994

Palazzetto di Barzio (Como), ITALIA

Orari: Aikido 7.30 e 14.30
Ame no Ukihashi Ken 17.30
Katsugen Undo 10.00 e 19.30

Costi: £ 170.000 Aikido o Katsugen Undo
£ 220.000 Aikido e Katsugen Undo

Info: tel. 02/29001125, 02/33106168

*R. Soavi è stato allievo di I. Tsuda Sensei,
importante personaggio dell'Aikido e del
Movimento Rigeneratore (Katsugen Undo).*

G. SAVEGNAGO SENSEI, VI DAN ed altri 11 istruttori italiani e tedeschi

23 - 25 Aprile 1994

Palestra di Malo, Schio (Vicenza), ITALIA

Orari: Sabato 9.30-11.30, 16.30-18.00
Domenica 9.30-11.30, 17.00-18.30
Lunedì 9.00-12.00

Costi: £ 150.000 stage+pasti, £ 15.000 lezione

Info: Sig. A. Albanese, tel. 0445/446253

*Il ricavato di questo meeting di allievi
di H. Kobayashi Shihan sarà devoluto
per le missioni in Guatemala.*

E' possibile pernottare sul tatami.

**FRANK DORAN SENSEI
AIKIKAI VI DAN**

16-24 Aprile 1994
Zurigo, SVIZZERA

Info: A. Pozzi, tel. 0331/831532

*Non abbiamo dettagli per questo seminario
diretto da uno dei più stimati insegnanti
statunitensi legati all'Aikikai Honbu Dojo.*

**NORO MASAMICHI
KI NO MICHI SHIHAN**

59 Bd. de Strasbourg, Paris, FRANCIA.

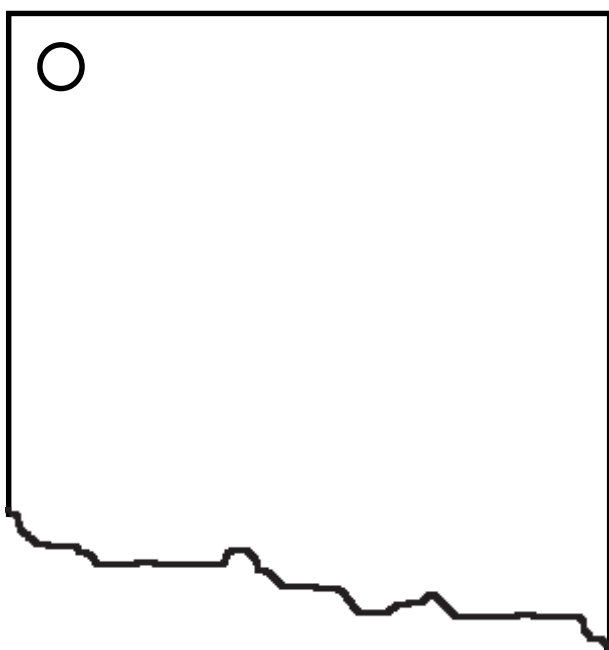
31 Marzo - 4 Aprile 1994 Stage di Pasqua

12 - 17 Aprile 1994 Stage di Primavera

12 - 15 Maggio 1994 Stage dell'Ascensione

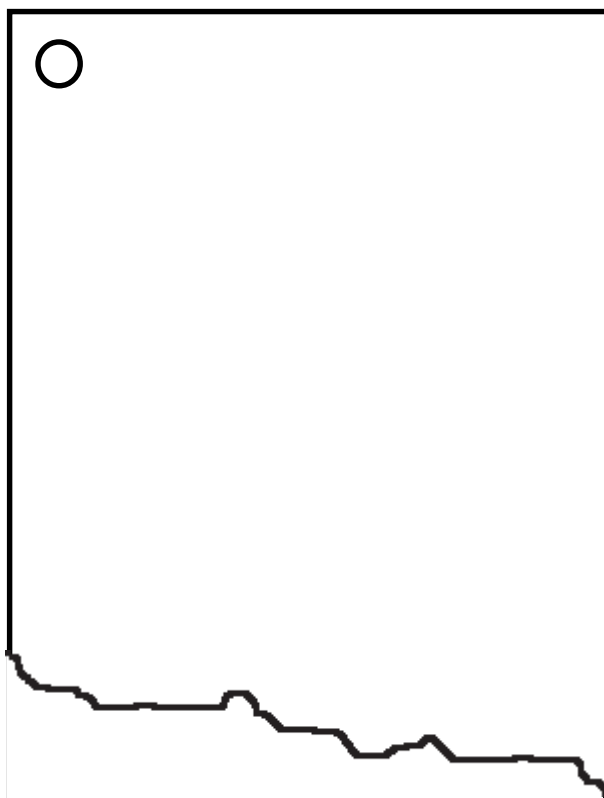
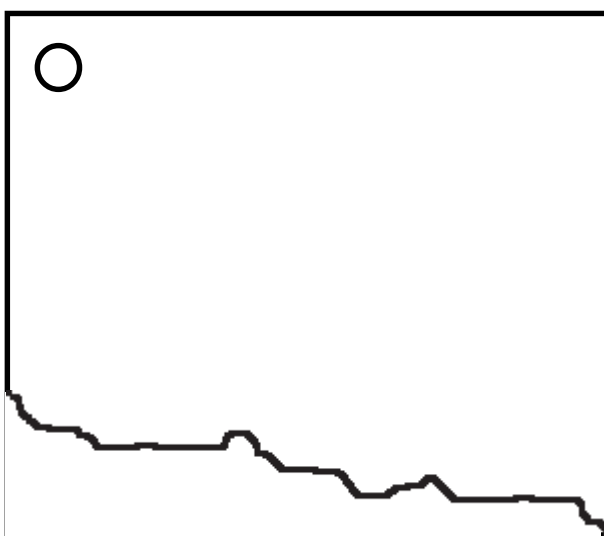
30 Giugno - 5 Luglio 1994 Stage Estivo

Info: Centre Int. Noro, tel. (1)48248984



Attività passate di Aiko

Breve panoramica delle attività dall'inizio dell'anno: ha cominciato in Ottobre **S. Benedetti** visitando il **Mutokukan Dojo** di Trieste, e nello stesso mese si è svolta una inaspettata lezione di **H. Hidaka Shihan, VI Dan** di Morioka (Giappone) presso il **Takehaya Dojo** di Roma. In Novembre si è poi svolto a Roma lo stage autunnale con **Kawamukai Sensei**, occasione in cui sono stati consegnati numerosi diplomi di gradi Dan, e finalmente a Febbraio è stata la volta dell'atteso stage diretto da **M. Tiki Shewan Sensei**. L'evento, svoltosi presso lo **Shin Kokyu Dojo**, ha confermato il successo dell'anno passato, nonostante la minore affluenza: per gli assenti, il seminario ha visto una pratica intensa a mani nude e col *Bokken*, basata sullo studio di nozioni fondamentali quali *Riai, Tai Sabaki* e *Shiho*.



“Trovare la propria vera natura, purificarsi con cura...”

*Il pensiero augurale che il Maestro rivolge ai praticanti europei all'inizio di ogni anno
(traduzione di Valentina Ivancich)*

Buon anno a tutti.

L'anno scorso, ancor più di due anni fa, abbiamo vissuto tempi incerti ed agitati, terremoti, alluvioni, incendi, calamità naturali d'ogni genere, malattie, epidemie, carestie... innumerevoli morti a causa di gravi incidenti provocati da errori umani... senza contare le sofferenze create dalla reciproca incomprensione, sofferenze che spaziano dalla disoccupazione alla guerra e che si fanno sentire in tutti i paesi.

Sembra davvero che la grande purificazione del mondo sia cominciata.

Di questi tempi, diventa ancora più importante trovare se stessi. Per far ciò, provate dunque a trovare la giusta attitudine, e a raccogliere il vostro *Ki* nel *Seika Tanden*. Poi osservatevi di nuovo. Quando si conosce se stessi, si trova con chiarezza il giusto posto, ed il movimento del mondo diventa comprensibile; così facendo, il modo di essere al mondo si impone da sé. I vari problemi della vita quotidiana vengono affrontati con ordine, cosa che permette a ciascuno di progredire nella conoscenza e nell'esperienza, e di approfondire la coscienza di sé. Più i problemi che si pongono sono difficili, più bisogna rallegrarsene e considerarli come parte integrante della pratica (*Keiko*). E' malsano prendersela con gli altri, o parlar male di loro. Qualunque sia la situazione, esiste un sentiero che permette di uscirne. Quella è la Via dell'Aiki.

Che ne pensereste di mettere in pratica tutto ciò nell'anno a venire? Trovare la propria vera natura, purificarsi con cura e, qualunque siano le difficoltà, superarle con entusiasmo, senza lasciarsi abbattere; e così volgersi al nuovo anno.

Grazie all'aiuto di tutti, il Dojo Shumeikan viene lentamente alla luce. Certo, ci vorrà ancora tempo perchè risponda alle aspettative degli uni e degli altri. Ma non è ancora che un bambino, che dobbiamo circondare di cure e di pazienza, per aiutarlo a crescere senza la minima fretta. Il bambino che cresce nel modo migliore non è forse quello che viene allattato da una nutrice generosa, e che dorme a sazietà?

Attendo il vostro arrivo per il *Kagamibiraki* ed il *Dojobiraki*.

E, qualsiasi cosa accada, il corpo e l'anima rigenerati da una nuova nascita, vi auguro di trascorrere un buon anno.

Felicità e salute a tutti.

VI anno dell'Era Heisei

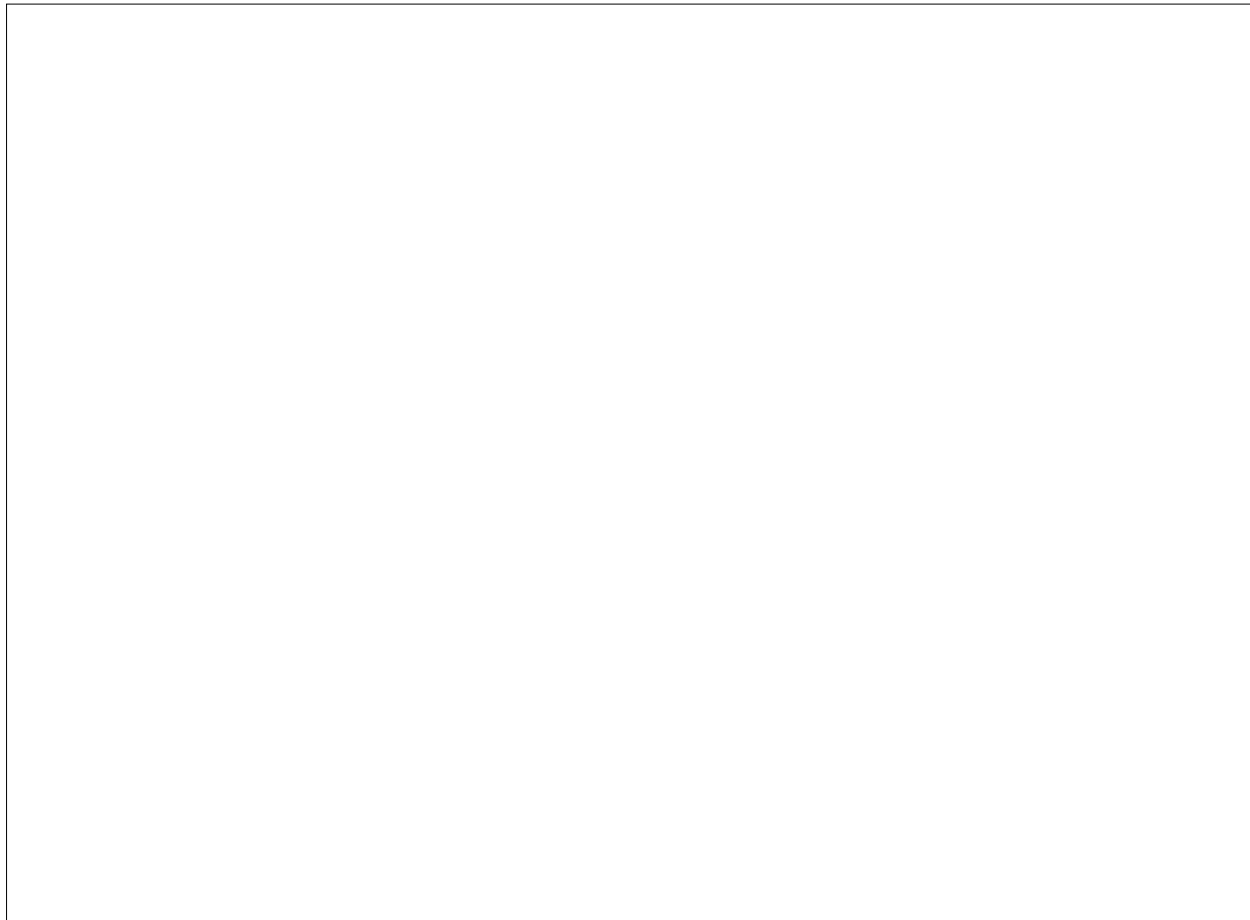
N. Tamura
田村 信喜

Aikido Okugi (Doka)

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

□ 3 □

*come pubblicati da Seiseki Abe Shihan,
dal n° 46 di Aiki News (a cura di Lorenzo Trainelli)*



Note

1. *Jodan*: letteralmente "livello alto", un *Kamae* (posizione di combattimento, vedi pg. 16) dove si pone la spada al di sopra della testa [nota di Aiki News].
Jodan Kamae è altresì detta "Guardia del Cielo" (*Ten no Kamae*) e perciò di aspetto *Yang* [n.d.c.].
2. *Chudan*: letteralmente "livello mediano", un *Kamae* dove la spada è posta pressochè orizzontalmente, o talora definita a partire dalla posizione delle mani a prescindere da come è disposta la lama [nota di Aiki News].
Chudan Kamae, tra Cielo e Terra [vedi note 1 e 3], è la posizione di completo equilibrio [n.d.c.].
3. *Gedan*: letteralmente "livello basso", un *Kamae* dove si pone la spada in posizione abbassata rispetto all'orizzontale [nota di Aiki News].
Gedan Kamae è altresì detta "Guardia della Terra" (*Chi no Kamae*) e perciò di aspetto *Yin* [n.d.c.].
4. *Omote* (frontale, ciò che si vede, che viene prima) è il termine utilizzato, oltre che nella familiare dualità *Omote-Ura*, per distinguere tradizionalmente gli insegnamenti iniziali (detti altresì *Shoden*) da quelli avanzati (*Chuden*) e finali (*Okuden*). Questa classificazione, della massima importanza nella didattica delle scuole tradizionali (*Ryu*), risulta meno evidente nell'Aikido contemporaneo [n.d.c.].

Shiken:

gli esami per i passaggi di grado

Osservazioni sulle attitudini e sulle responsabilità di candidati, insegnanti ed esaminatori

di Pascal Krieger Sensei (traduzione di Valentina Ivancich)

Introduzione

Questo fascicolo è stato preparato sulla base di osservazioni compiute durante i miei anni di apprendistato in Giappone. Quel soggiorno mi ha messo a confronto con aspetti estremamente positivi della nozione di esame, ma anche con aspetti molto negativi. Questi ultimi mi hanno persuaso a sottolineare alcuni punti che mi sono stati trasmessi, tra tanti, attraverso l'esempio determinante e l'insegnamento del Maestro Donn F. Draeger¹, che ho a lungo frequentato. Hanno anche avuto la loro influenza i 17 anni di insegnamento di discipline marziali classiche (*Ko Budo*), dopo il mio ritorno dal Giappone. Questo articolo non vuole essere una descrizione delle regole stabilite dallo *Shindo Muso Ryu* (la tradizione marziale in cui ho ricevuto la mia formazione), ma piuttosto un'interpretazione di ciò che il *Ryu* raccomandava ai tempi del Maestro Takaji Shimizu, XXV Gran Maestro (*Dai*) dello *Shindo Muso Ryu*².

Parlo abbondantemente, nel seguito, delle attitudini e delle responsabilità. E' evidente che un'attitudine, o un senso di responsabilità, non possono essere ordinate a chicchessia. Sono cose che si percepiscono oppure no. Penso che se tutti i praticanti cui è destinato questo testo si allenassero con molta regolarità con un Maestro, tutto ciò che segue non sarebbe necessario dirlo, e soprattutto scriverlo. Attraverso l'esempio e le osservazioni del Maestro, il loro spirito sarebbe forgiato. Tuttavia, bisogna ammettere che la maggior parte dei praticanti si allena da soli, o con un istruttore che ancora non possiede un'adeguata esperienza. I consigli che seguono sono quindi una sorta di descrizione di uno stato d'animo ideale, che può servire come orientamento a colui che vi si voglia riferire. E' ben noto che

nel *Budo* ci viene spesso richiesto di imitare delle attitudini che ancora non sentiamo nostre (come quando si domanda di attaccare con più determinazione, mentre questa può essere fondata solo su una lunga esperienza). Per quanto concerne le righe seguenti, se potessero far riflettere sulla propria attitudine anche un solo praticante, avrò il sentimento che il mio lavoro non è stato inutile.

Filosofia dello *Shiken*³

"Lo champagne è già in freddo!". Quest'espressione, spesso udita, significa per me che un'esame è stato preparato talmente bene, con un periodo ed un'intensità di allenamento così adeguati, che il valore dell'esaminando è già all'altezza del grado per il quale si presenta, che l'esame non è altro che una formalità, e che, quindi, lo spumante è già in fresco per festeggiare l'avvenimento.

Penso che sia in questo stato d'animo che ci si debba presentare ad un'esame. Ma tale stato d'animo implica un lavoro preliminare di lunga durata e di intensità molto particolare.

Le bolle dello spumante non devono far dimenticare che lo *Shiken*, più che una formalità, è un'esperienza, una prova, a volte lunga, difficile e faticosa. La tensione psicologica di un'esame offre al praticante l'opportunità unica di lavorare in un'atmosfera diversa da quella conosciuta durante l'allenamento. Come indica il nome stesso, un'esame è un momento in cui si esamina un praticante, la sua attitudine, le sue reazioni, le sue conoscenze, le sue possibilità, per infine decidere se il livello globale del praticante è a norma dei criteri stabiliti dall'organizzazione responsabile.

Ciò che viene chiesto all'esaminando è, tutto sommato, abbastanza semplice:

1) *l'esecuzione precisa e senza esitazioni delle tecniche richieste, nell'ordine dato e senza omissioni;*

2) *un'attitudine in accordo con i vari principi inerenti allo studio della sua disciplina.*

Ogni mancanza di rispetto a questi punti dovrebbe bastare a giustificare la richiesta di un ulteriore periodo di preparazione al praticante.

Ad alcuni praticanti, questi criteri sembrano ancora troppo severi. E' dunque il momento per porsi la domanda: "fin dove bisogna arrivare?". In un passato assai remoto, in Giappone, questo genere di test si risolveva spesso con la morte di uno dei due protagonisti. Più tardi furono adattate delle protezioni, ma i test si risolvevano ancora con dei feriti gravi. Ancora dopo si decise di mettere alla prova solo delle forme prestabilite (*Kata*), che venivano indicate al candidato qualche istante prima della prova. Oggi, siamo giunti a preparare, con un congruo anticipo, un curriculum definito, senza sorprese, composto da tecniche prestabilite che comunque fanno parte del curriculum di allenamento, quindi, delle tecniche già a lungo praticate.

E' facile scherzare sulla prossima concessione: il praticante potrebbe avere a disposizione tre prove, e verrebbe scelta la migliore... a meno che non si decida semplicemente di attribuire i gradi in relazione con la quantità degli allenamenti, senza altra forma di valutazione... E, il giorno in cui i Dojo straboccheranno di X Dan, bisognerà forse inventare i X Dan colorati?...

Ridiventando seri, se si vuole che un grado ispiri un minimo di rispetto, da parte dell'interessato e da parte altrui, esso deve conservare un certo valore. Ed è quest'ultimo che viene giudicato in una sessione di *Shiken*.

Responsabilità ed attitudine del candidato

In linea di principio, l'esaminando viene presentato all'esame dal suo insegnante, e non viceversa. Se si allena da solo, aspetterà che la direzione tecnica del suo gruppo gli proponga di presentarsi durante uno stage al quale sarà presente.

Le sue responsabilità si limitano a fare l'impossibile per presentare il miglior lavoro di cui è capace. E' tenuto ad informarsi in anticipo del curriculum richiesto e di prepararsi seriamente al suo esame intensificando l'allenamento.

La sua attitudine, che venga promosso o meno, dovrà restare discreta e umile. nel caso di un insuccesso, attenderà con calma le spiegazioni degli esaminatori o del suo insegnante, e cercherà gli errori in

se stesso prima di prendersela con gli esaminatori. Uno scacco può avere conseguenze più favorevoli di una promozione, perchè dà al praticante l'occasione di fare un importante lavoro su di sé. E' spesso sull'attitudine nel caso d'insuccesso che il pra-

ticante sarà giudicato. questa attitudine darà, agli esaminatori ed all'insegnante, delle preziose indicazioni per l'avvenire.

Durante la sessione di *Shiken* il praticante presterà attenzione ad ogni dettaglio. Controllerà il suo abbigliamento, si assicurerà di avere con sé tutte le armi di cui avrà bisogno e avrà gran cura di trovare in ogni momento il proprio posto: presso il *Joseki*⁴ se è *Uke* o *Uchidachi*⁵, ovvero presso lo *Shimoseki* se è *Tori* o *Shidachi*.

Responsabilità ed attitudine dell'insegnante

L'insegnante, rispettoso dei suoi allievi, non presenterà agli esami che candidati preparati a dovere, evitandogli così l'inutile umiliazione di un insuc-

Fig. 1 - "Shiken"

cesso fin troppo prevedibile. Egli non deve dimenticare che la prestazione di un suo allievo è, allo stesso tempo, il suo biglietto da visita.

In caso di insuccesso, cosa sempre possibile, la sua attitudine sarà sottomessa ed attenta. Presterà ascolto alle spiegazioni degli esaminatori, prenderà nota e aggiusterà il tiro nel suo insegnamento. Resterà cosciente che una parte dell'insuccesso è un proprio fallimento.

Durante la sessione d'esame, se non è seduto al tavolo degli esaminatori, starà presso il *Joseki*, in *Seiza*, prestando attenzione alla prova del suo allievo, alle sue reazioni ed alla sua attitudine, in modo da poter modificare di conseguenza il proprio insegnamento.

Responsabilità ed attitudine dell'esaminatore

Le responsabilità che ricadono sull'esaminatore sono molto importanti. Deve essere estremamente attento e capace di grande concentrazione. Per quanto il suo desiderio più caro sia il successo dell'esaminando, deve saper far prova di totale imparzialità. Rispettoso degli altri candidati, rispetterà gli stessi criteri per ciascuno. In casi particolari, come un esaminando molto anziano o fisicamente handicappato, assumerà da solo la responsabilità di alleggerire il curriculum. Egli deve tenere a mente che un esame non è un'eliminazione, ma una prova che il candidato deve attraversare. Avrà cura di approfittare di questo evento per offrire correzioni d'ordine generale, riguardanti più l'attitudine e la direzione del

lavoro che i piccoli dettagli tecnici, la cui spiegazione ulteriore sarà lasciata all'insegnante. Le sue osservazioni saranno sintetiche e riportate in modo chiaro sui moduli d'esame, di cui farà copia per l'insegnante.

Nel caso siano riuniti più esaminatori, il più alto in grado prenderà tutte le decisioni in concerto con i propri subordinati. Ad ogni modo, in caso di litigio, avrà il potere decisionale.

L'attitudine dell'esaminatore dovrebbe essere colma di rispetto per il candidato. La sua posizione di giudice non è una posizione di superiorità dal punto di vista umano. Il fatto che un praticante abbia scelto liberamente di allenarsi con intensità, e che si sia mosso per venire a presentare il proprio lavoro, dovrebbe ispirargli un profondo rispetto, senza peraltro intaccare la sua imparzialità. Esteriormente, questo rispetto dovrà tradursi in un'attenzione costante, una posizione (seduti o in *Seiza*) corretta. Durante una sessione di *Shiken* particolarmente lunga, all'esterno, in pieno sole, per solidarietà con gli sforzi dell'esaminando, avrà cura di non farsi portare dei rinfreschi, o delle bevande calde se fa freddo. Le sue spiegazioni e correzioni saranno impresse di calore umano (*Jin o Nin*), e non dimostrerà in nessun momento condiscendenza, verso chicchessia. Si sentirà onorato e colmo di gratitudine d'essere stato il principale testimone di un'intenso lavoro, a lungo preparato e liberamente presentato. Non v'è niente di più scandaloso del vedere degli esaminatori scomposti, mezzi addormentati o del tutto distratti, con l'aria di piccoli sovrani disillusi ed annoiati.

Note del curatore

L'autore, VII Dan in *Shodo* (arte della calligrafia), V Dan *Shomokuroku* in *Shindo Muso Ryu Jodo*, IV Dan in *Judo*, III Dan in *Iaido*, è un insegnante di arti marziali classiche (*Kobujutsu*). E' autore di uno splendido volume sul *Jodo* in lingua inglese e francese, di sicuro interesse per gli appassionati di arti marziali tradizionali giapponesi.

Il testo pubblicato è tratto dal fascicolo intitolato *Shiken* redatto quale supporto del *Mondo* (conversazioni) in occasione del XII Stage Internazionale delle Isole di Lerin, il cui tema era appunto lo *Shiken*. Benchè riferito specificamente agli esami per il passaggio di grado nei *Kobujutsu*, la maggior parte delle nozioni espresse sono assolutamente valide nell'Aikido.

1. Donn F. Draeger è stato uno dei più profondi ricercatori sulle arti marziali orientali, nonché un raro esperto in molte di esse. E' sua l'opera fondamentale "*Asian Fighting Arts*".
2. Lo *Shindo Muso Ryu* è il più rinomato stile di scherma col *Jo* (bastone medio), fondato da Muso Gonnosuke nel XVII secolo. La pratica consiste sostanzialmente in una settantina di *Kata* di difesa col *Jo* da attacchi di *Ken* (spada), più altre armi complementari.
3. *Shiken* significa "test", "esame".
4. *Joseki* e *Shimoseki* sono i lati destro e sinistro del Dojo, visti dal posto degli allievi.
5. Nelle arti di scherma *Uchidachi* è l'attaccante, *Shidachi* colui che esegue la tecnica.

Kote Gaeshi

L'arte di Irimi e Tenkan ed il controllo della distanza

a cura di Lorenzo Trainelli

Il nome

Kote Gaeshi è una tecnica di proiezione (più esattamente una *Nage Katame Waza*, una tecnica di proiezione seguita da un'immobilizzazione a terra), caratteristica dell'Aikido.

Il nome significa letteralmente "ritorsione del polso" e si riferisce alla leva articolare che si esegue al momento della proiezione sul polso dell'avversario. Il nome è alquanto univoco e usato generalmente in tutte le scuole dell'arte.

Le altre tecniche in cui l'azione è riferita al polso (*Kote*) come *Kote Mawashi (Nikyo)* e *Kote Hineri (Sankyō)*, hanno un'interessante relazione con la forma in esame; in particolare, *Kote Gaeshi* è talvolta indicata come la proiezione corrispondente all'immobilizzazione di *Nikyo*.

Il contenuto

Kote Gaeshi è una classica *Te Waza* (tecnica eseguita con le mani), tipicamente presentata come una risposta a colpi violenti come *Tsuki*, *Shomen Uchi* o addirittura contro attacchi armati (*Tachi Dori*, *Jo Dori*, *Tanto Dori*). La caratteristica principale della tecnica è forse il *Tai Sabaki*, lo spostamento del corpo dalla linea dell'attacco, che ha solitamente la forma di un *Irimi Tenkan*.

Nella tecnica, considerata adatta al principiante per la relativa semplicità, lo squilibrio e la neutralizzazione dell'*Uke* sono interamente basate sul controllo apparentemente periferico del suo polso: ciò impone lo studio accurato del tempo, del *Ma Ai* e dell'angolo della proiezione, che va eseguita con la sensazione di tagliare con la spada.

I punti chiave

Il *Ma Ai* di *Kote Gaeshi* è alquanto dilatato rispetto ad altre tecniche di proiezione come *Shiho Nage* o *Irimi Nage*; ciò deve indurre alla massima cura nell'eseguire un movimento continuo e centrato, con le anche ben abbassate. La flessotorsione del polso al momento della proiezione va eseguita rapidamente e alla minima altezza dal suolo, applicando la leva di fronte al proprio *Seika Tanden*. L'attenzione non deve concentrarsi sull'azione dolorosa della leva, bensì deve tendere al controllo dell'intero *Seichusen* di *Uke*, alla ricerca del cosiddetto "angolo morto" situato dietro la sua schiena.

Budo

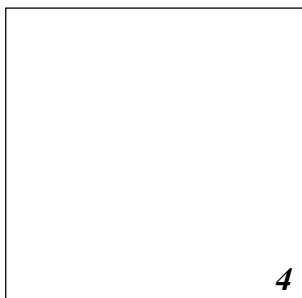
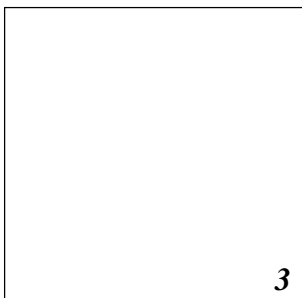
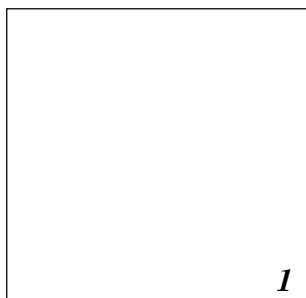
di Morihei Ueshiba, 1938

Shomen Uchi Kote Gaeshi

Shite si carica di *Ki* ed invita l'avversario ad attaccarlo sulla fronte.

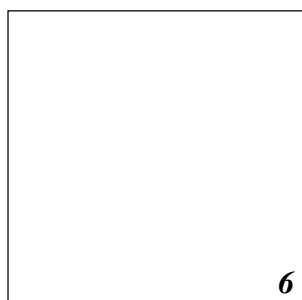
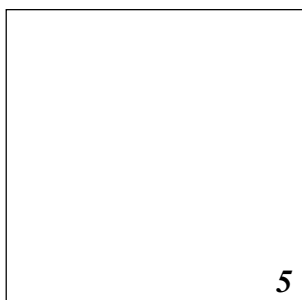
Uke lancia un attacco *Shomen Uchi* con il *Tegatana* destro.

Shite avanza col piede sinistro e esegue *Irimi Tenkan* (o, se è il caso, *Tai no Henka*) e contemporaneamente abbatte il polso avversario col *Tegatana* sinistro; quindi afferra la mano destra di *Uke* sul dorso, premendo col pollice sulla base dell'anulare e del mignolo, indietreggia col sinistro torcendo vigorosamente il polso con entrambe le mani, atterrando così l'avversario. *Shite* applica quindi l'immobilizzazione in posizione *Gyaku* per controllare le braccia e le gambe di *Uke*.

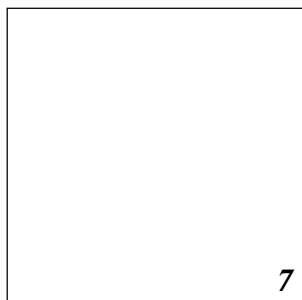


Irimi Tenkan

Kote Gaeshi si esegue sul lato esterno di *Uke*, per esempio sul polso destro, evadendo dalla linea dell'attacco [fig. 1-2] con un *Irimi Tenkan* adattato a seconda delle necessità (ossia a seconda che ci si trovi rispettivamente in *Gyaku Hanmi* o in *Ai Hanmi*). Nell'eseguire l'uscita si controlla il braccio destro di *Uke* scivolando lungo di esso con la mano sinistra, fino ad afferrare il polso nella presa di *Kote Gaeshi*: il pollice insiste sul dorso della mano, alla base delle ultime due dita, mentre mignolo, anulare e medio circondano la giuntura del polso dalla parte del palmo (la stessa presa si può eseguire da soli in uno degli esercizi di scioglimento e rafforzamento delle articolazioni del polso, generalmente eseguiti nella prima parte di ogni lezione). Giunti a fianco dell'avversario, facendo attenzione a mantenere una distanza opportuna da *Uke*, si indietreggia col piede sinistro con ampia rotazione dell'anca e si proietta il partner applicando la flessione del polso verso il basso, in direzione del viso di *Uke* [fig. 3-4]. Una volta a terra l'avversario è indotto a girarsi sul ventre dall'azione della mano destra di *Tori* all'interno del suo gomito destro, mentre la mano sinistra non abbandona la presa caratteristica de-



scritta più sopra [fig. 5]. Immobilizzato *Uke*, si può passare ad una leva articolare rimanendo in piedi [fig. 6] oppure in posizione *Kiza* (tipo *Nikyo*) [fig. 7].



La distinzione *Omote-Ura* è meno evidente che in altre forme; tuttavia nella proiezione, a seconda della reazione di *Uke*, si può avanzare verso di lui (forma *Irimi*), ovvero ruotare ulteriormente (forma *Tenkan*). La tecnica può essere eseguita a partire da quasi tutti gli attacchi: quando non è immediatamente agevole afferrare il polso si può ricorrere ad un *Atemi*, per costringere l'avversario ad impegnare, parando, la mano su cui si applica poi *Kote Gaeshi*.

Kuden

Kote Gaeshi va eseguito in una posizione bassa.

La tipica presa sul polso di *Kote Gaeshi*.

Glossario

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

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

Tai Sabaki significa "spostamento del corpo"; *Tenkan* ("cambiamento, riorientamento") è in particolare il *Tai Sabaki* di rotazione a compasso.

Ma Ai è la distanza tra *Tori* ed *Uke*; *Seichusen* è l'asse verticale di *Uke*.

Kiza è la posizione seduti sulle ginocchia con i piedi puntati; *Seiza*, è la stessa, ma con i piedi distesi.

Atemi è un colpo diretto al corpo eseguito con la mano, il gomito, il piede, il ginocchio, in genere mirato a punti deboli o particolarmente sensibili.

Tegatana (mano-spada) è la parte esterna dell'avambraccio e della mano.

Le guardie di spada

Le cinque posizioni fondamentali della scherma tradizionale giapponese

di Lorenzo Trainelli

L'importanza dei *Kamae*

«Nella lingua giapponese *Kamae* significa "prepararsi", "mettersi in guardia". Il verbo *Kamaeru* si traduce con "fabbricare", "costruire", "preparare", "attendere intensamente", "stare all'erta". [...] Perciò il *Kamae* di cui si tratta nel Budo consiste nell'assumere la posizione più vantaggiosa possibile rispetto ad Aite»¹. Queste suggestive annotazioni di N. Tamura Shihan rivelano il significato di un tema invero poco conosciuto in rapporto alla sua importanza: quasi tutti i testi, manuali e video didattici sulle arti marziali tradizionali giapponesi dedicano le prime pagine od immagini all'impostazione delle varie posizioni di guardia tipiche della scuola in oggetto: i *Kamae*. Tuttavia, spesso sembra prevalere un'atteggiamento che relega tali insegnamenti al rango di preliminari di minimo interesse, nonchè di vestigia "storiche", ormai utili solo in quanto le varie tecniche (in particolare quelle armate) cominciano dall'assunzione di un certo *Kamae*.

Più raramente si riscontra invece un'attitudine che riteniamo conforme al senso profondo della pratica², che si traduce nel saper scoprire nei *Kamae* la dignità di esercizi in sè, oltre che legati alle forme più complesse, proprio in quanto in essi si cela il germe da cui fioriscono le tecniche. Riportiamo a tale proposito una spiegazione di P. Krieger Sensei: «Nelle arti marziali giapponesi classiche (Kobujutsu), i *Kamae* (posizioni di combattimento) occupano un posto importante. Il loro numero è impressionante, e ognuna presenta delle sottigliezze, per così dire, "a doppio taglio". Non solo dichiarano un chiaro intento di impegnarsi in combattimento e cercano di provocare nel nemico reazioni di paura, esitazione o confusio-

ne, ma servono anche ad invitarlo all'attacco scoprendo allo scopo delle debolezze apparenti. [...] Non accontentatevi di riprodurre queste "figure convenzionali", ma, una volta raggiunto un certo livello, approfonditene lo studio; constaterete che per ogni *Kamae* sono possibili diverse risposte: praticandole concluderete rapidamente che ogni *Kamae* è ricco di insegnamenti»³. Senza voler approfondire in questa sede un tema tanto vasto (i cui sviluppi sono da operare in primo luogo nel Dojo, più che a parole), ci forniremo qui alcune spiegazioni sulle principali posizioni di guardia che interessano la nostra pratica, e sul modo corretto di assumerle ed integrarle nelle tecniche.

I cinque *Kamae* fondamentali della spada

Limitandoci alla spada, nella complessa tradizione che proviene dalle numerose scuole di scherma del medioevo giapponese si riscontra, come abbiamo visto, una quantità elevatissima di *Kamae*, identificate dai nomi più diversi secondo una codificazione estremamente meticolosa. In questa varietà, è possibile tuttavia riconoscere che le forme ruotano attorno a cinque *Kamae* fondamentali alle quali si possono quasi tutte ricondurre per analogia o per combinazione.

Si tratta delle posizioni generalmente note con i nomi seguenti: *Gedan no Kamae*, *Chudan no Kamae*, *Jodan no Kamae*, *Hasso no Kamae* e *Waki no Kamae*.

Queste sono proprio le guardie che ritroviamo nell'Aikiken [fig. 2]: la loro descrizione, nel seguito, prescinderebbe dalle numerose varianti proposte dai

Fig. 1 - Una suggestiva guardia di scherma con due spade.



*Fig. 2 - "Kamae" ed il cerchio
delle 5 posizioni fondamentali
della spada giapponese.*

diversi Maestri, limitandosi ai punti adottati nella generalità dei casi.

Le prime tre formano il gruppo delle posizioni "frontali", ossia nelle quali la spada è posta nel piano sagittale⁴, di fronte al corpo (*Gedan* e *Chudan*) o sopra la testa (*Jodan*). I nomi delle posizioni in parola sono alquanto generici e si traducono rispettivamente, e con evidente significato, "posizione bassa", "media" ed "alta".

Le altre due sono posizioni "lateral", dove l'arma è portata sul fianco del busto o del bacino. I nomi più frequentemente legati ad esse, *Hasso no Kamae* e *Waki no Kamae*, significano "posizione delle otto facce" e "posizione di fianco". Ognuna di esse possiede caratteristiche distintive da molti punti di vista: è facile osservare, ad esempio, come certi colpi siano più agevoli ed immediati da un *Kamae* piuttosto che da un altro⁵, oppure come siano diverse le proporzioni che in ogni *Kamae* sono assegnate alle possibilità d'attacco e di difesa (ad esempio,

Jodan è apparentemente più "aggressiva" di *Gedan*).

Lasciamo al lettore di svolgere le ulteriori riflessioni su questo punto, limitandoci ad evidenziare il sostanziale equilibrio della posizione *Chudan*, che pertanto viene solitamente assunta come la posizione fondamentale in molte delle scuole antiche⁶; così è anche nell'Aikido, dove la grande maggioranza delle tecniche proposte dai vari istruttori si riferisce alla guardia mediana.

Esecuzione delle cinque posizioni

Per eseguire le cinque guardie fondamentali assumiamo prima di tutto una corretta postura *Hanmi* con i piedi nella posizione triangolare (*Sankakutai*). Assumiamo via via i vari *Kamae* lentamente, centrati nel *Seika Tanden*: «l'espressione non deve lasciar trasparire alcuna emozione (*Muga Mushin*) - nè aggressività, nè esitazione, nè apprensione. Bisogna fronteggiare l'avversario con un'espres-

sione neutra riflettente una calma interiore totale»⁷.

Partendo da *Migi Hanmi*, in *Gedan* la spada viene rivolta con la punta all'altezza del proprio ginocchio in direzione frontale, e l'estremità dell'impugnatura ad un paio di pugni di distanza dal *Seika Tanden*; alla stessa distanza, ma con la punta all'altezza del petto o del viso, siamo in *Chudan*. Indietreggiando quindi in *Hidari Hanmi*, solleviamo la spada sopra la testa ad un'inclinazione di circa 45°, con l'impugnatura in prossimità della fronte, e la punta rivolta dietro di noi: abbiamo raggiunto così *Jodan Kamae*.

Da questa passiamo con continuità alle altre due guardie: abbassando la spada in posizione pressochè verticale, con l'impugnatura presso il petto o la spalla arretrata, ecco *Hasso Kamae*; infine, giungiamo in *Waki Kamae* portando l'arma all'altezza delle anche in posizione orizzontale, con la punta rivolta all'indietro e l'impugnatura presso la cintura. Da quest'ultima postura possiamo tornare in *Gedan* avanzando e riportando la spada sul piano sagittale; in questo modo si chiude il cerchio delle cinque guardie fondamentali.

Applicazioni delle cinque posizioni

Il gradino successivo può consistere nella pratica del colpo fondamentale, *Shomen Uchi*, a partire dalle cinque guardie esaminate. In questo esercizio si avrà cura, specialmente al principio, di passare sempre, nella fase di caricamento, attraverso la posizione *Jodan*, che si parta da guardie "frontali" o "laterali"; quindi di scendere con un ampio movimento finendo il colpo nella guardia *Chudan*.

Successivamente potremo sperimentare la combinazione delle cinque guardie con gli otto colpi basilari detti *Happo Giri*⁸: da *Chudan no Kamae* eseguire un colpo di punta diritto (*Tsuki*); da *Jodan no Kamae*, un fendente verticale (*Shomen Uchi*); da *Hasso no Kamae*, un fendente diagonale verso il basso (*Kesa Giri*); da *Waki no Kamae*, un fendente orizzontale (*Ichimonji Giri*); da *Gedan no Kamae* (o ancora da *Waki no Kamae*), un fendente diagonale verso l'alto (*Gyaku Kesa Giri*). Qui giunti, l'acquisizione delle nozioni di base sulle cinque posizioni si può considerare virtualmente completa e si può passare all'applicazione nei *Kumi Tachi*⁹.

Fig. 3 - La guardia mediana (Chudan Kamae) eseguita col

Fig. 4 - Una guardia di Bo (bastone lungo)

Note

1. N. Tamura, *Aikido*, ed. AGEF.
2. Senso che conduce alla liberazione completa da qualunque condizionamento, e perciò anche da qualunque forma tecnica; sulla Via per ottenere tale risultato, il praticante è tuttavia invitato a calarsi nella forma, consacrando al suo ripetitivo e costante affinamento.
3. P. Krieger, *Jodo - La Via del Bastone*, ed. Shung Do Kwan.
4. Il piano sagittale è il piano di simmetria destra/sinistra del corpo umano, passante per l'asse della colonna vertebrale.
5. Si veda l'articolo "*Happo Giri*" sul n° 2 di **Aiko**.
6. Vedi tra tanti, l'esempio del famoso guerriero Miyamoto Musashi: «*La mia scuola dedica grande attenzione alla guardia Chudan, che può paragonarsi ad un condottiero seduto in campo tra i suoi generali. Le altre quattro guardie obbediscono e seguono il comandante supremo.*» (M. Musashi, *Libro dei Cinque Anelli*, Ed. Mediterranee).
7. Ancora da *Jodo* di P. Krieger Sensei.
8. Si veda ancora "*Happo Giri*" sul n° 2 di **Aiko**.
9. *Kumi Tachi* (spade accoppiate) indica la pratica avanzata a coppie nell'Aikiken.

Sankaku, Maru, Shikaku

**Continua il percorso tra i simboli grafici dell'Aikido;
il cerchio e il quadrato, sigilli dell'etere e della pietra cubica**

▣ *Seconda parte* ▣

di Arturo Rebina

Il cerchio

Passiamo dal triangolo al cerchio: il Fondatore associa questa figura¹² alla fase centrale dell'esecuzione di una tecnica (squilibrio e direzionamento delle linee di forza), quando *Shite* "conducendo" *Aite* alla periferia di una sfera, si pone saldamente al centro dell'azione, centro analogo all'aristotelico motore immobile, da dove è possibile, idealmente, controllare ogni moto dell'avversario con sensibilità ed equilibrio. Il triangolo iniziale diviene un circolo per rotazione, le geometrie dell'insieme *Shite-Aite* costituitosi con la fase d'entrata seguono traiettorie curve continue, prive di spigoli e di arresti, segno di una capacità di accettazione dell'altro ispirata alle qualità simboleggiate dal cerchio: questo, grazie a proprietà quali l'equidistanza dei suoi punti dal centro e la simmetria indifferente rispetto ad un qualunque diametro, evoca una disposizione d'animo improntata alla neutralità e al distacco, e l'idea fondamentale del centro, pur invisibile nella figura, che solo regge tutta la forma. Volendo indicare una tecnica particolare che al meglio rappresenti quest'azione di "guida secondo il cerchio", Shirata Sensei suggerisce *Enno Irimi Nage*, il classico *Irimi Nage* circolare dove la rotazione sembra poter durare indefinitamente, in virtù di un controllo sottile dell'equilibrio del partner attraverso il suo asse centrale. E' la fase del *Tenkan*, non inteso in senso tecnico stretto, ma nel senso del principio della rotazione, dove ogni istante contiene la potenzialità della chiu-

sura, dove ogni punto del tracciato nello spazio è virtualmente passibile di uno sviluppo che conduca alla proiezione finale. L'attribuzione del cerchio a tale situazione si confà perciò al senso fondamentale del simbolo quale emblema della perfezione o completezza della potenzialità, nonché di sostanza base, primigenia, da cui scaturisce la molteplicità: gli ermetisti

la chiamerebbero Etere¹³ o *Quintessenza*; si tratta in ogni caso della sostanza onnipervadente che, pur appartenendo al dominio della manifestazione "fisica" ne rappresenta la modalità più sottile, la trama fantomatica riempita dalla materia ovvero uno degli aspetti del *Ki*. La materia dell'operazione è, qui giunti, proprio il *Ki*, l'energia vitale, che l'Aikidoka deve porre in *circolazione*, eliminando ogni ristagno e ristabilendo l'equilibrio gerarchico e dinamico nella dualità corpo-mente (*Ki-Shin-Tai*), di cui la relazione conflittuale tra *Shite* ed *Aite*, non è che una quotidiana allegoria.

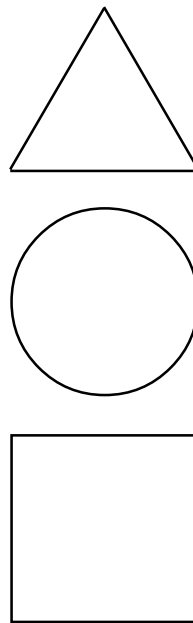


Fig. 1
"Sankaku, Maru, Shikaku".

Il quadrato

Dal cerchio, simbolo della perfezione potenziale, giungiamo infine al quadrato, emblema della perfezione in atto. Il quadrato, come si è visto viene associato alla fase finale dell'esecuzione di una forma ed allo *Shiho Nage*. Quest'ultima corrispondenza è probabilmente più immediata, data l'etimologia, che

fa riferimento a quattro direzioni mutuamente ortogonali. Queste coincidono con gli assi dei lati del quadrato e sono naturalmente in corrispondenza con i punti cardinali, con le stagioni e così via. Le quattro direzioni, che divengono in seguito otto e quindi infinite¹⁴, rappresentano l'estensione ordinata delle possibilità insite nel centro: il quadrato infatti, nella tradizione estremo-orientale, è il simbolo della Terra¹⁵ e della sua estensione, che ne è la qualità principale, e si addice perciò ad una tecnica che esalta la possibilità di azione in ogni direzione, permettendo, dal centro, la proiezione di un avversario contro altri intorno a sè. Ma *Shiho Nage* viene caratterizzato dall'attuale Doshu come la forma che più manifesta il grado di perfezionamento conseguito¹⁶, introducendo così l'altro aspetto semantico della figura quadrata, accennato più sopra: essa è il sigillo della stabilità e dello stato ultimo di ogni trasformazione, con i suoi quattro angoli retti ed i quattro lati uguali. Spesso è indicata come il simbolo del cristallo, della pietra tagliata a regola d'arte, della costruzione perfettamente equilibrata e finita, di ogni processo giunto alla completa attuazione delle possibilità ad esso inerenti, ivi compresa la massima realizzazione spirituale¹⁷. Ecco emergere il senso della corrispondenza di tale figura con la fase di completamento di ogni tecnica, immobilizzazione o proiezione, fase in cui sono cruciali la nozione di stabilità ed il richiamo alle facoltà di consapevolezza e "presenza" (*Zanshin*), che non possono che essere il frutto di un'operazione interiore.

Tenendo a mente questi riferimenti e a patto di possedere una conoscenza chiara delle forme, il praticante non troverà difficile, crediamo, riconoscere il carattere "quadrato" dell'immobilizzazione di *Dai Ikkyo* o della proiezione di *Irimi Nage*, carat-

tere che può, e forse deve, divenire parte integrante della "sensazione" che accompagna la tecnica a mano a mano che si procede sulla Via della conquista di una perfetta coscienza.

Conclusioni

Eccoci dunque al termine di questa breve presentazione dei "grafi simbolici dell'Aikido", dove abbiamo creduto di mostrare alcune delle numerosissime considerazioni che questo tema può ispirare in vista di un costante approfondimento della propria comprensione della pratica.

Ancora un chiarimento, prima di lasciar posto alla silenziosa riflessione di chi sin qui ci ha seguito: non sussiste alcuna necessità di considerare il percorso triangolo-cerchio-quadrato visto come entrata-squilibrio-conclusione esclusivamente secondo una successione temporale, nè, allo stesso modo, la sequenza *Dai Ikkyo-Irimi Nage-Shiho Nage* (ad esempio nella proposta didattica). Le fasi di cui sopra, così come il loro significato sui vari piani, possono essere intesi in una sequenza di tipo logico, che non esclude, per dare un esempio, che facoltà quali la volontà, la sensibilità e la presenza a sè stessi non intervengano contemporaneamente nell'esecuzione di una tecnica, dall'inizio alla fine, e non solo in riferimento ad un dato istante¹⁸. Si tratta, anche nel caso della *consecutio* temporale, di una delle molte possibili chiavi di lettura dei simboli, forse più evidente in certi casi, ma anch'essa simbolo di una realtà d'ordine superiore, ordine nella sua essenza puramente metafisico.

Note

12. Riportiamo l'istruzione di O'Sensei data nella I parte: «*Entrare nella sfera dell'avversario secondo il triangolo, guidarlo secondo il cerchio e sottometterlo secondo il quadrato*». Ricordiamo altresì che R. Shirata Sensei associa alle tre figure rispettivamente *Dai Ikkyo*, *En no Irimi Nage* e *Shiho Nage*.
13. L'etere, l'*Akasha* della tradizione indiana, è proprio rappresentato da un cerchio bianco.
14. Il rapporto tra il numero quattro ed il numero otto, quest'ultimo simbolicamente equivalente sotto certi aspetti all'infinito ∞ , è esemplificato da esercizi quali *Shiho Giri* e *Happo Giri* [vedi il n° 2 di **Aiko**].
15. La Terra è qui intesa come polo opposto al Cielo, rappresentato dal cerchio (cfr. R. Guenon, *La Grande Triade*).
16. «*Shiho Nage viene considerato l'alfa e l'omega delle tecniche di Aikido, e la sua perfezione una misura della maestria raggiunta nell'Aikido*» (K. Ueshiba, *Lo Spirito dell'Aikido*, Ed. Mediterranee).
17. L'idea di completezza finale è suggerita anche dal considerare il quadrato come l'unione stabilizzata di due triangoli contrapposti, relativi alle forze di *Yang* e *Yin* [vedi note 6 e 7].
18. Ciò vale a dire che, secondo un punto di vista più profondo, durante tutta l'azione si deve "entrare", "guidare" e "sottomettere" secondo le tre figure, a prescindere dalla condizione temporale.

Kisshomaru Ueshiba
Aikido - La Pratica
Lo Spirito dell'Aikido

recensione di Manuela Scalcione

Ancora una volta presentiamo ai lettori un testo pubblicato dalle Edizioni Mediterranee; negli ultimi mesi infatti, questa casa editrice sta dando grande impulso al settore Arti Marziali, riservando un posto di primopiano all'Aikido, a dispetto di una diffusione dell'arte che a tutt'oggi non è paragonabile con discipline quali Judo, Karate e via dicendo, almeno nel nostro paese. Agli appassionati d'Aikido vengono finalmente offerte le traduzioni di opere famose, e ormai storiche, finora indisponibili per chi non avesse una buona conoscenza di lingue straniere. E' il caso di "*Aikido - La Pratica*", versione italiana dell'opera fondamentale del Doshu, "*Aikido*" (in inglese), a sua volta derivata dalla fusione dei volumi "*Aikido*" e "*Aikido Giho*" in lingua giapponese, risalenti agli anni cinquanta. L'edizione italiana è basata sull'ultima versione inglese, leggermente rivisitata rispetto all'originale; vi si trovano piccole correzioni ed aggiunte, oltre a variazioni inessenziali, ma sempre stimolanti, nella nomenclatura e nell'ordine di alcuni movimenti. Si tratta infatti di un libro "panoramico" sull'arte, anzi il prototipo stesso di questo genere di opere che siamo abituati a consultare, a firma dei numerosi *Shihan* operanti dagli anni sessanta in ogni parte del mondo: vengono coperti quindi sia gli aspetti tecnici e formali, sia l'esposizione di nozioni e considerazioni "teorico-filosofiche", storiche, biografiche sul Fondatore, etc.. Non manca la sezione, poi divenuta consueta nei testi che a questo si sono ispirati, di brani ed aforismi tratti dalle lezioni e dalle conferenze del Vecchio Maestro. Per quanto attiene alla "Pratica", il libro descrive molti esercizi di base (*Kokyū, Te Sabaki, Ashi Sabaki, Tai Sabaki, Ukemi*, etc.) e ben 100 applicazioni delle tecniche di base, di cui oltre 60 efficacemente illustrate da fotografie "in movimento". L'importanza di una tale presentazione, nonostante la vetustà del testo, è

tuttora grandissima; non va dimenticata infatti la decisiva influenza del Doshu nella sistematizzazione dell'Aikido come è generalmente conosciuto e praticato al giorno d'oggi, influenza che trova origine nell'affidamento a Kisshomaru Sensei della Fondazione Aikikai già durante la II Guerra Mondiale da parte del Fondatore. Il lettore non mancherà di gustare il sapore in qualche misura "storico" o "classico" di questo testo basilare, specie quando riconoscerà negli *Uke* del Doshu i giovanissimi Tamura Shihan e Chiba Shihan, allora *Uchi Deshi* dello Honbu Dojo di Tokyo, ed oggi figure di riferimento per i praticanti a livello mondiale.

Cogliamo l'occasione per ricordare ai lettori di **Aiko** l'altra opera del Nidai Doshu disponibile in italiano, nella stessa casa editrice, già da diversi anni: "*Lo Spirito dell'Aikido*". Si tratta della traduzione dall'inglese (e purtroppo non dall'originale giapponese come sarebbe stato auspicabile) di un testo che si propone di presentare al praticante di anche piccola esperienza, i principi fondamentali ed il ruolo attuale dell'arte nella concezione della sua Guida, il Doshu. Questi tra ricordi ed aneddoti della propria vita e soprattutto di quella del Fondatore, conduce il lettore alla scoperta, non sempre agevole in verità (ma potrebbe essere imputabile alle difficoltà di traduzione), delle nozioni di *Ki, Nen*, e di *Yin-Yang* nell'Aikido. Alcuni spunti di grande momento sono offerti nell'esame di *Irimi Nage* e *Shiho Nage*, ad esempio. Nel complesso non v'è dubbio che si tratti di un'opera fondamentale nel bagaglio culturale di ogni praticante, al pari della precedente. La veste editoriale abbastanza semplice e quindi economica, non può che agevolare l'acquisizione di due opere che non dovrebbero davvero mancare in un Dojo d'Aikido.

L'esperienza femminile

Osservazioni sulle esigenze delle praticanti d'Aikido ed una prima proposta di ricerca

del Gruppo Femminile romano di Aiko

Da un anno circa, un gruppo di praticanti romane, tra cui diverse *Yudansha*, si riunisce una volta al mese presso il Takehaya Dojo per partecipare ad una lezione destinata esclusivamente alle donne.

L'idea che potesse esistere un "modo femminile" di praticare, diverso da quello maschile, è nata da un'osservazione del Maestro Kawamukai durante un passato raduno nazionale: alle allieve che avevano adottato un modo di praticare ad imitazione del modello maschile, compreso talvolta lo stesso atteggiamento sul *tatami*, egli aveva fatto notare la necessità di uno sforzo per acquisire un modello più libero. Questa imitazione infatti induce a mancare proprio uno degli scopi principali dell'Aikido: il raggiungimento dell'armonia, l'essere veri rispetto a sè stessi, l'essere naturali.

Se si pensa che nei corsi le donne sono quasi sempre in minoranza numerica ed altrettanto frequentemente ricevono l'insegnamento da un istruttore e non da un'istruttrice, si può facilmente capire quale difficoltà concreta si ponga immediatamente alla praticante, tanto più che, nei primi anni di allenamento, osservare ed imitare il modello costituito dal Maestro è il primo se non l'unico modo di imparare; ed occorrono molto tempo e molto lavoro su sè stessi per arrivare al proprio stile, alla naturalezza.

Inoltre, in generale, esiste un'evidente ed innegabile disparità tra uomo e donna riguardo ad parametri squisitamente anatomico/fisiologici quali altezza, peso e forza: gli uomini possono supplire con maggiore facilità agli errori della forma colla potenza fisica, facendo "entrare" la tecnica sempre e comunque in un ingannevole successo. Le donne nella medesima situazione, quando sono spinte a compensare un errore con intensi sforzi muscolari, esprimono invece movimenti spesso troppo rigidi ed innaturali.

Queste difficoltà riguardo al modello e al rapporto con la forza, ed altre che si pongono alle donne nella pratica si possono superare a patto di saper riporre una grande fiducia nelle proprie qualità, coscienti di avere possibilità che sono soltanto potenziali perchè inesplorate. Tali possibilità non debbono mancare d'essere approfondite e sfruttate da coloro che si sono inoltrate con sincerità nella pratica marziale, magari con una iniziale vaga sensazione di "aver osato" e di rimanere in qualche misura estranee ad un mondo che per millenni non è loro appartenuto se non in modo casuale e sporadico.

Per esempio, un modo di affrontare il problema della tecnica è quello di dedicarsi più approfonditamente allo studio degli angoli d'entrata, delle varie possibilità di squilibrio, delle leve, nonchè

Calendario del Gruppo Femminile

Lezioni:	6 Marzo	10 Aprile	8 Maggio	12 Giugno
Orario:	18.30-20.00			
Luogo:	Takehaya Dojo, Via L. Bodio 4, Roma, tel. 06/36306432.			

Sono invitate tutte le praticanti d'Aikido interessate all'attività.

di sfruttare appieno le linee di forza del partner, concentrandosi sull'aspetto fondamentale della respirazione piuttosto che su quello muscolare.

D'altra parte l'Aikido è un'arte marziale che si adatta bene alle caratteristiche del corpo della donna. Le praticanti non dovrebbero sottovalutare il vantaggio costituito dalla maggiore morbidezza e cedevolezza proprie del modo di essere femminile: se comprese e rispettate, queste caratteristiche non diventano segni di leziosità, debolezza o insicurezza, nè vanno eliminate come estranee alla marzialità, perchè si confanno all'armoniosa circolarità dell'Aikido, e possono diventare strumenti efficaci per realizzare il principio della "non opposizione".

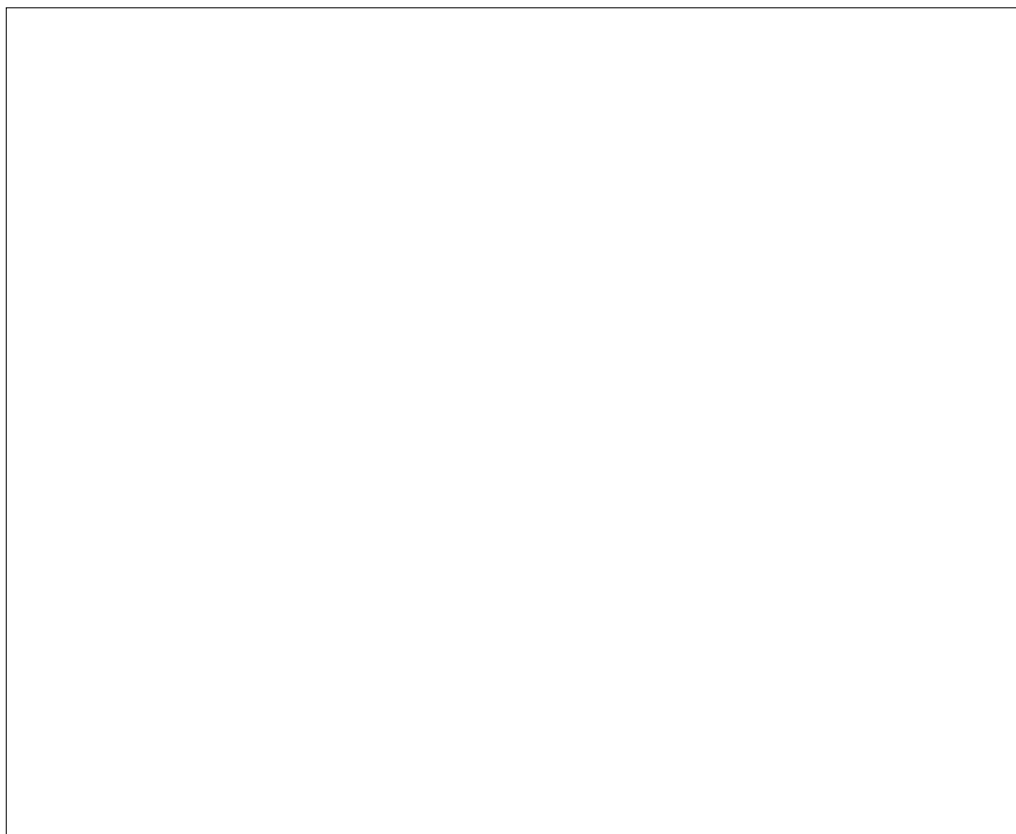
Va poi considerato che l'arte marziale, per sua natura, ci stimola a riscoprire un'energia interiore dimenticata, un'energia che talvolta sorge, magari sorprendendoci, quando ascoltiamo il nostro *Kiai*, la voce che "finalmente" esce da noi, o quando ci troviamo al centro del *Kakari Geiko*.

Nell'avvicinarsi al cuore di un'arte marziale così complessa e sofisticata, il lavoro del nostro gruppo non va dunque inteso come un tentativo di separazione, o peggio d'opposizione, rispetto alla pratica ordinaria "mista", ma piuttosto come un momento di riflessione, di ricerca, di scambio di esperienze al fine di individuare un "approccio femminile" consapevole e maturo da riproporre nella pratica quotidiana, perchè sia arricchita l'esperienza di tutti i praticanti, allievi ed istruttori, uomini e donne.

La Penna e la Spada

Tanren!

di Giuseppe Matteoni



Aiko

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

Con **£ 10.000** potete ricevere il notiziario ed ogni altra comunicazione a domicilio per un anno: versate su un normale bollettino di conto corrente postale la somma sul conto n° 53238002 intestato ad **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.

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