

---

# Aiko

---

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

---

*Pubblicazione semestrale dell'Associazione Sportiva Culturale "Aiko" - Anno VIII - Numero 15*

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

Reg. NR 615/92 Trib. di Roma - **Redazione:** c/o L. Trainelli, Via Aurora 35, Paderno Dugnano (MI)

---

□ *In questo numero* □

*Editoriale* ..... pag. 2

*Notiziario* ..... pag. 3

## **Attività e struttura di Aiko**

### **Attività internazionali**

*Secretum* ..... pag. 11

### **Metodi della pratica**

*di M. Ueshiba O Sensei*

*Quaderno Tecnico* ..... pag. 12

### **Appunti su Nikyo**

*di L. Trainelli*

*Le Vie di Marte* ..... pag. 14

### **Aikido e problematiche connesse all'insegnamento - II**

*di D. Romanazzi*

*Avventure* ..... pag. 17

### **Cartolina da Elista**

*di S. Benedetti*

*Dossier Spada* ..... pag. 20

### **Nippon-to! - parte IV**

*di L. Trainelli*

*Riflessioni* ..... pag. 22

### **Sub specie æternitatis**

*di R. Tamburelli*

*La Penna e la Spada* ..... pag. 24

*di G. Matteoni*

**E**stendere ed approfondire la partecipazione al mondo dell' Aikido e del Budo. Questo potrebbe essere, in linea generale, l' obiettivo fondamentale di questa pubblicazione. **AIKO**, nel corso dei suoi otto anni di vita, si è sforzato di fornire ai suoi lettori stimoli diretti a questo scopo, nei suoi due aspetti "orizzontale" (estendere) e "verticale" (approfondire). **AIKO** è un mezzo di comunicazione che da un lato vuole contribuire ad estendere ed approfondire le relazioni tra i singoli praticanti, i dojo e gli insegnanti, essendo ciò previsto come attività prioritaria della nostra associazione; dall' altro vuole essere un tramite tra noi e il mondo dell' Aikido e del Budo: le realtà italiane e straniere, la storia passata, la tradizione. A questo scopo la nostra rivista propone regolarmente occasioni concrete di estendere ed approfondire la conoscenza delle nozioni culturali, filosofiche, tecniche; la conoscenza degli insegnanti e dei loro metodi; la conoscenza del pensiero del Fondatore. Certamente, sarebbe importante che a ciò facesse riscontro un flusso di partecipazione nel senso opposto, dai lettori alla rivista, più consistente di quanto finora registrato. Infatti, anche contribuendo ad **AIKO** tutti possiamo estendere ed approfondire le nostre capacità di arricchire sempre più la nostra pratica, la vita dell' associazione e, in una certa misura, anche lo sviluppo dell' Arte. La redazione pertanto rinnova a tutti i lettori, ed in particolare ai responsabili dei dojo, il suo invito a farsi quanto più possibile attivi: informazioni sulle attività di pratica, sulle novità editoriali, sugli eventi culturali, ma anche articoli, recensioni, traduzioni. Ogni vostro contributo può essere utile a fare di **AIKO** una pubblicazione sempre più utile ed interessante per accompagnare la propria pratica.

E veniamo quindi a questo numero 15. Ci siamo sforzati di produrre un' edizione piena di spunti e varia nei contenuti, a partire dal *Notiziario* che riporta gli aggiornamenti sul programma delle attività dell' ASSOCIAZIONE **AIKO**, davvero ricco in questo anno 1999-2000, e sulla sua struttura (i dojo affiliati sono in costante aumento), nonché gli annunci dei alcuni dei principali seminari previsti per questa fine d' anno e per la prima parte dell' anno giubilare. Continuiamo a riportare gli insegnamenti del Fondatore nella rubrica *Secretum*, con un sintetico brano centrato su **Irimi e Tenkan**, ma non solo. *Quaderno Tecnico* ritorna con un promemoria dedicato ai principianti su **Nikyo**. Tornano anche il dossier sulla **spada giapponese** e le *Riflessioni* con un denso intervento di **R. Tamburelli** sulla natura più intima della pratica. Nelle *Vie di Marte* **D. Romanazzi** conclude il suo articolo tratto dalle lezioni del I Corso per Insegnanti Tecnici tenuto nel 1998 e resta soltanto lo spazio per segnalare l' originale **Cartolina da Elista** a firma di S. Benedetti, che riteniamo attirerà l' interesse di molti. A tutti il nostro augurio per uno splendido anno 2000!

*La redazione*

**Aiko** Redazione

c/o Lorenzo Trainelli,  
Via Aurora 35, 20037  
Paderno Dugnano (MI)  
tel./fax 02.99.04.82.84  
e-mail: trainell@tin.it

**Aiko** Presidenza

c/o Silvio Giannelli,  
Via V. Mazzola 10 F22C  
00142 Roma  
tel. 06.50.30.202  
(Martedì e Giovedì, ore serali).

# Attività di Aiko

## Programma dell'Associazione per il 1999-2000

### TAMURANOBUYOSHI SENSEI AIKIKAI SHIHAN VIII DAN

**18 - 19 Marzo 2000, Roma**

Centro Sportivo Seraphicum (SHIN KOKYU DOJO),  
Via del Serafico 3, Roma (EUR).

*Info: Presidenza Aiko, sig. S. Giannelli, tel. 06.50.30.202,  
Segreteria Nazionale Aiko, sig.ra M. Scalcione, tel. & fax 02.99.04.82.84,  
e-mail: trainell@tin.it.*

*Il tredicesimo Stage Internazionale di Primavera nella capitale. Un appuntamento ormai più che consolidato che rappresenta il culmine dell'attività annuale della nostra associazione e uno degli eventi più importanti nel mondo dell'Aikido italiano. Praticanti provenienti da tutta Italia e da numerose federazioni si ritroveranno sotto la guida del Maestro Tamura, uno dei più rinomati allievi del Fondatore dell'Aikido, responsabile dell'Aikikai so Honbu per l'Europa e principale riferimento tecnico per i praticanti AIKO. Anche quest'anno parteciperanno Kawamukai Motokage Sensei, VI Dan, Supervisore Tecnico Nazionale AIKO, e i membri della Commissione Tecnica Nazionale (CTN) AIKO.*

## Un 2000 all'insegna dell'Aikido

Le occasioni di pratica al di fuori del proprio dojo non mancheranno in questo anno 1999-2000. Il programma tecnico offerto da AIKO cominciando dai seminari di Milano, Monza, Catania e Trieste nell'autunno/inverno, si sviluppa in primavera e giunge all'inizio dell'estate a Roma, Milano, Trieste, culminando nello Stage Internazionale di Primavera a Roma con i Maestri **Tamura Nobuyoshi, VIII Dan**, e **Kawamukai Motokage, VI Dan**. Il programma sarà completato da altri appuntamenti ancora in fase di definizione, tra cui le sessioni di esame per II Kyu, I Kyu e Dan, dirette dalla C.T.N. AIKO e lezioni tenute dalla stessa C.T.N. e dal Supervisore Tecnico Nazionale, Kawamukai Sensei.

I dojo dell'associazione sono particolarmente attivi: su scala locale si stanno approntando calendari di incontri nei giorni festivi, lezioni per *yudansha* e allenamenti all'aria aperta (compreso un *kangeiko*). Consigliamo quindi a tutti di contattare i responsabili indicati a pag. 6 di questo numero per informazioni e aggiornamenti sulle attività regionali.

L'estate sarà ricchissima di proposte, in Italia e all'estero, per vivere un anno 2000 all'insegna dell'Aikido e del Budo. Continuate a seguire AIKO per informazioni e aggiornamenti. Segnaliamo fin d'ora per gli interessati il seminario in programma a Trieste con **Yamada Yoshimitsu, VIII Dan**, una delle figure leader dell'Aikido negli Stati Uniti.

**S. BENEDETTI SENSEI**  
**AIKIKAI V DAN**

**20 - 21 Novembre 1999**  
**Milano**

Stage organizzato da AIKO NORD,  
Centro Pavese, Via De Lemene, Milano.

*Info: sig.ra M. Scalcione, tel. 02.99.04.82.84,  
e-mail: trainell@tin.it.*

**INCONTRO PROMOZIONALE**

**16 Gennaio 2000**  
**Monza (Milano)**

Stage organizzato da AIKO NORD,  
Centro Pavese, Via De Lemene, Milano.

*Info: sig.ra M. Scalcione, tel. 02.99.04.82.84,  
e-mail: trainell@tin.it.*

*L'incontro sarà animato da Armando  
Piovesan, VI Dan, e altri istruttori AIKO.*

**M. TIKI SHEWAN SENSEI**  
**AIKIDO & IAIDO VI DAN**

**19 - 20 Febbraio 2000**  
**Acireale (Catania)**

Stage organizzato dal MIZU GURUMA DOJO  
Via Turchia 34, Acireale (CT).

*Info: Sig. V. Badalà, tel. 095.89.42.82,  
e-mail: anpulvir@tin.it.*

**S. BENEDETTI SENSEI**  
**AIKIKAI V DAN**

**26 - 27 Febbraio 2000**  
**Trieste**

Stage organizzato dal MUTOKUKAN DOJO,  
Palasport, Via Visinada 5, Trieste.

*Info: sig. A. Chiancone, tel. 040.76.46.44,  
e-mail: mutokukan@xnet.it.*

## L'anno appena trascorso

Lo scorso anno di AIKO ha visto un notevole successo delle attività svolte a livello regionale e nazionale, nonché un aumento dei dojo affiliati e degli iscritti. Particolarmente attivi i dojo di AIKO nell'Italia settentrionale, dove di sono svolti ben quattro stages diretti da **Stephane Benedetti, V Dan**, uno da **Malcolm Tiki Shewan, VI Dan**, e due incontri promozionali AIKO, gratuiti per gli associati, animati da **Armando Piovesan, IV Dan**, e **Sam Noyce, IV Dan**. Responsabili di questo volume di attività la struttura AIKO Nord con i dojo lombardi ed il **Mutokukan Dojo** di Trieste, che ha anche invitato **Yamada Shihan**, a tenere delle lezioni il giorno 4 Settembre 1999. Oltre al XII Stage Internazionale di Primavera a Roma con **Tamura Shihan**, svoltosi presso lo **Shin Kokyu Dojo** di Roma, nell'Italia centrale si sono svolte alcune lezioni tenute da **Kawamukai Motokage Sensei, VI Dan**, presso

il **Seishin no Dojo** di Ceccano (FR), l'intensivo all'aria aperta di Canepina organizzato dal **Takehaya Dojo** di Roma e uno stage diretto da **Malcolm Tiki Shewan, VI Dan** presso lo stesso dojo. Quest'ultimo ha anche diretto il seminario estivo organizzato dal **Mizu Guruma Dojo** di Acireale (CT).

Esaurito il calendario tecnico, numerosi praticanti di AIKO si sono ritrovati in Francia, dove rappresentative consistenti hanno partecipato agli stages di Cannes (Maggio), Mejanne Le Clap e La Colle sur Loup (Agosto), rispettivamente tenuti dal trio dei Maestri **Suga Toshiro, VI Dan**, **Malcolm Tiki Shewan, VI Dan** e **Pascal Krieger, VII Dan**, dal Maestro **Chiba Kazuo, VIII Dan**, e dai Maestri **Tamura Nobuyoshi, VIII Dan**, e **Yamada Yoshimitsu, VIII Dan**. Nello stage di La Colle da segnalare il successo di alcuni *yudansha* AIKO negli esami per i passaggi di grado Aikikai so Honbu.

**M. TIKI SHEWAN SENSEI**  
**AIKIDO & IAIDO VI DAN**

**1 - 2 Aprile 2000**  
**Milano**

Stage organizzato da AIKO NORD,  
Centro Pavesi, Via De Lemene, Milano.

*Info: sig.ra M. Scalcione, tel. 02.99.04.82.84,*  
*e-mail: trainell@tin.it.*

**M. TIKI SHEWAN SENSEI**  
**AIKIDO & IAIDO VI DAN**

**22 - 23 Aprile 2000**  
**Trieste**

Stage organizzato dal MUTOKUKAN DOJO,  
Palasport, Via Visinada 5, Trieste.

*Info: sig. A. Chiancone, tel. 040.76.46.44,*  
*e-mail: mutokukan@xnet.it.*

## **Stage del Giubileo a Roma**

Dei numerosi seminari in programma in Italia e in Europa troverete i primi annunci nelle pagine seguenti. Qui ci preme segnalare un **grande evento** in programma nel 2000 a Roma: lo stage diretto insieme dai Maestri **Tada Hiroshi, IX Dan**, e **Tamura Nobuyoshi, VIII Dan** (dettagli a pag.8). Un'occasione unica per ricevere l'insegnamento da due personalità eccezionali, particolarmente rilevanti per lo sviluppo dell'Aikido in Italia e in Europa, dove arrivarono nel lontano 1964, inviati dal Fondatore.

**S. BENEDETTI SENSEI**  
**AIKIKAI V DAN**

**13 - 14 Maggio 2000**  
**Milano**

Stage organizzato da AIKO NORD,  
Centro Pavesi, Via De Lemene, Milano.

*Info: sig.ra M. Scalcione, tel. 02.99.04.82.84,*  
*e-mail: trainell@tin.it.*

**M. TIKI SHEWAN SENSEI**  
**AIKIDO & IAIDO VI DAN**

**26 - 28 Maggio 2000**  
**Roma**

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

*Info: Takehaya Dojo, tel. 06.36.30.64.32,*  
*e-mail: takehaya@tiscalinet.it.*

**S. BENEDETTI SENSEI**  
**AIKIKAI V DAN**

**23 - 28 Giugno 2000**  
**Trieste**

Stage organizzato dal MUTOKUKAN DOJO,  
Palasport, Via Visinada 5, Trieste.

*Info: sig. A. Chiancone, tel. 040.76.46.44,*  
*e-mail: mutokukan@xnet.it.*

**YAMADA Y. SENSEI**  
**AIKIKAI SHIHAN VIII DAN**

**2 - 3 Settembre 2000**  
**Trieste**

Stage organizzato dal MUTOKUKAN DOJO,  
Palasport, Via Visinada 5, Trieste.

*Info: sig. A. Chiancone, tel. 040.76.46.44,*  
*e-mail: mutokukan@xnet.it.*

---

# Struttura di Aiko

## Presidenza

Sig. SILVIO GIANNELLI, Via V. Mazzola 10 F22C, 00142 ROMA,  
tel. 06.50.41.826

## Segreteria Nazionale

Sig.ra MANUELA SCALCIONE, Via Aurora 35, 20037 PADERNO DUGNANO (MI),  
tel. & fax 02.99.04.82.84, e-mail [trainell@tin.it](mailto:trainell@tin.it)

## Informazioni sulle attività

Aiko Nord: Sig. FRANCO CRITI, Via Po 26, 20099 SESTO S. GIOVANNI (MI)  
tel. 02.24.06.250 - e-mail: [frac@mstnet.it](mailto:frac@mstnet.it)

Aiko Centro: Sig. SILVIO GIANNELLI, Via V. Mazzola 10 F22C, 00142 ROMA  
tel. 06.50.41.826

Aiko Sud: Dott.ssa GIOVANNA FARGIONE, Via E. D'Angiò 55, 95125 CATANIA A  
tel. 095.78.90.429

# Dojo di Aiko Nord

## Aikido Jigoro Kano

*Insegnante: A. Piovesan*

Palestra Jigoro Kano,  
Via Montecuccoli,  
MILANO

Mar/Gio: 18.45-19.45

## Aikido Athlon

*Insegnante: A. Pozzi*

Palestra Athlon,  
Via G. Ferrari 21,  
SARONNO (VA)

Lun/Gio: 21.00-22.30

## Mutokukan Dojo

*Insegnante: A. Chiancone*

Palasport,  
Via Visinada 5,  
TRIESTE

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

## Aikido Ronin

*Insegnante: A. Piovesan*

Palestra Ronin,  
Via Savonarola 19,  
MONZA (MI)

Lun/Mer: 20.00-21.30

## Aikido Ken Otani

*Insegnante: F. Criti*

Palestra Ken Otani,  
Via F. Filzi,

CINI SELLO BALSAMO (MI)

Lun/Mer: 21.30-22.30

## Aikidokai Turate

*Insegnante: P. Villa*

Palazzetto dello Sport,  
Via 4 Novembre,  
TURATE (CO)

Mar/Gio: 21.30-22.45

## Aikido Olympia

*Insegnante: A. Centis*

Palestra Olympia,  
Via XX Settembre 8,  
BUSTO ARSIZIO (VA)

Martedì: 21.00-22.30

Venerdì: 20.30-22.00

## Aikido Leonardo

*Insegnante: F. Baldo*

Palestra Leonardo,  
Via N. Battaglia 6,  
MILANO

Lun/Gio: 20.00-21.30

## Aikidokai Busnago

*Insegnante: L. Trainelli*

Palestra Well Time Club,  
Centro Comm. "Il Globo",  
BUSNAGO (MI)

Mar/Ven: 20.30-22.00

---

## Dojo di Aiko Centro - Sardegna

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

**Seishin no Dojo**  
*Insegnanti: S. Bilancini,  
L. Di Rita*  
Palestra Athena,  
Via D. Misserville,  
CECCANO (FR)  
Lun/Mer: 19.00-20.15  
Lun/Mer/Ven: 20.30-22.00

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

**Shin Kokyu Dojo**  
*Insegnante: S. Giannelli*  
Istituto Seraphicum,  
Via del Serafico 3,  
ROMA  
Lun/Mer/Ven: 19.30-21.00

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

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

**Takehaya Dojo**  
Corso "S. Mergè"  
*Insegnanti: R. Tamburelli,  
D. Romanazzi, F. Barbieri*  
P.E.A.M. Takehaya Dojo,  
Via L. Bodio 4,  
ROMA  
Lun/Gio: 13.30-15.00  
Lun/Gio: 17.30-18.30  
Lun/Mer/Ven: 19.00-21.00

**Shinbukan Dojo**  
*Insegnante: C. Bianco*  
Centro Bracelli,  
Via M. Battistini 260,  
ROMA  
Corso "H. Kobayashi"  
*Insegnante: P. Turturici*  
A.P.A., Via delle Molette,  
TORRI IN SABINA (RI)  
Mar/Gio: 18.00-20.00

## Dojo di Aiko Sud - Sicilia & Malta

**Shin Ki**  
*Insegnante: V. Sicali*  
Dynamic Center,  
Viale G. Marconi 3,  
GRAVINADI CATANIA (CT)  
Mar/Mer/Gio/Ven/Sab:  
19.00-22.00

**Kobayashi Dojo Palermo**  
*Insegnante: V. Angelica*  
Palestra Vigor Club,  
Via Libertà 98,  
PALERMO

**Mizu Guruma**  
*Insegnanti: R. Jansen,  
V. Badalà, G. Mingiardi*  
Palestra Shotokan  
Via M. La Spina 15,  
ACIREALE (CT)  
Mar/Gio: 20.00-21.30

**Aikido Lecce**  
*Insegnante: A. Rollo*  
Palestra Performance,  
Via G. Lorca,  
CAVALLINO (LE)

**Aikido Salina**  
*Insegnante: O. Cucinotta*  
Polisportiva Malfa,  
MALFA - SALINA  
(I SOLE EOLIE, ME)  
Lun/Mer/Gio: 19.30-21.30

**Malta Aikido Association**  
*Insegnanti: V. Sicali,  
F. Mohab*  
Erin S. Inglott Street,  
IKLJN, MALTA  
Mar/Gio/Sab: 19.00-21.00

---

# Attività internazionali

## Seminari in programma in Italia e in Europa

In queste pagine riportiamo gli annunci degli eventi di Aikido e Budo di maggior interesse organizzati in Europa dai vari gruppi ed associazioni. Aiko offre gratuitamente questo servizio,

con la sola condizione che la partecipazione sia aperta a tutti i praticanti. Gli eventi che hanno luogo in Italia sono riquadrati con una linea tripla (≡) anzichè semplice (–) per maggior risalto.

**TADA HIROSHI SENSEI,  
AIKIKAI SHIHAN IX DAN**

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

**13 - 14 - 15 Ottobre 2000**

A.S. Eurmar, Viale dell'Umanesimo 38 (EUR), Roma, ITALIA

Informazioni: sig. F. Mongardini, tel. 06/9535388,  
Takehaya Dojo, tel. 06/36306432, e-mail [takehaya@tiscalinet.it](mailto:takehaya@tiscalinet.it),  
sito internet <http://web.tiscalinet.it/aikidies2000/index.htm>.

*Nell'anno del giubileo di fine millennio Roma sarà lo scenario di molti avvenimenti. Per gli appassionati di Aikido un'occasione straordinaria per praticare sotto la guida di due insegnanti eccezionali: i Maestri Tada, leader dell'Aikikai d'Italia, e Tamura, leader dell'Aikikai di Francia e referente Aikikai so Honbu per l'Europa.*

**PASCAL KRIEGER SENSEI, MENKYO KAIDEN - JODO VII DAN  
GIAMPIETRO SAVEGNAGO SENSEI, AIKIDO VII DAN  
MALCOLM TIKI SHEWAN SENSEI, AIKIDO & IAIDO VI DAN**

**15 - 18 Giugno 2000**

Centro Vacanze Sporting Club, Carisolo (Pinzolo, Trento), ITALIA

Informazioni: sig. L. Zulpo, tel. 0444/340688, fax 0444/301184,  
sig. L. Trainelli, tel. & fax 02/99048284, e-mail [trainelli@tin.it](mailto:trainelli@tin.it).

*Si tratta del primo seminario del suo genere condotto in Italia, sia per il programma tecnico proposto, sia per la caratura degli insegnanti. I partecipanti sperimenteranno l'Aikido, l'Aikiken ed il Jodo sotto la guida di G. Savegnago (uno degli allievi più esperti di H. Kobayashi Shihan), M.T. Shewan (direttore tecnico della Federazione Europea di Iai) e P. Krieger (detentore del massimo grado della scuola Shinto Muso Ryu). Oltre ad un intenso programma di pratica, si potrà godere delle attrezzature per lo sport e il relax offerte dal centro.*



**SAITO MORIHIRO SENSEI**  
**AIKIKAI SHIHAN IX DAN, IWAMA RYU SOKE**

**8 - 12 Marzo 2000**

Palazzetto F.I.L.P.J.K., Piazzale della Stazione di Castelfusano, Ostia (Roma), ITALIA

Info: segreteria F.I.L.P.J. - Settore Aikido, sig. F. Morici, tel. 06/36858186.

**SAITO MORIHIRO SOKE**  
**AIKIKAI SHIHAN IX DAN**

**8 - 12 Marzo ..... ROMA, ITALIA**

1 - 4 Giugno ..... Berlino, Germania

12 - 16 Luglio ..... Rennes, Francia

31 Luglio - 5 Agosto ..... Fulgso, Danimarca

7 - 13 Agosto ..... Edimburgo, Gran Bretagna

Informazioni: segreteria Takemusu Aiki Italy,  
tel. 071/7131422.

**TAMURA N. SHIHAN, VIII DAN**  
**YAMADA Y. SHIHAN, VIII DAN**

**14 - 16 Aprile 2000**

Bridel Sportshall, Luxembourg,

LUSSEMBURGO

Info: Luxembourg Aikikai, e-mail  
jeanjacques.scheuren@ci.educ.lu.

*Yamada Shihan è il Direttore Tecnico della  
United States Aikido Federation - East.*

**TAMURA NOBUYOSHI, AIKIKAI SHIHAN, VIII DAN**

11 - 12 Settembre ..... Svezia

18 - 19 Settembre ..... Belgio

25 - 26 Settembre ..... Tokyo, Giappone

9 - 10 Ottobre .... Rosenheim (Baviera), Germania

16 - 17 Ottobre ..... (CENFFAB) Bras, Francia

23 - 24 Ottobre ..... Francia

30 - 31 Ottobre .. (alti gradi FFAB) Bras, Francia

6 - 7 Novembre .... Montluçon (Alvernia), Francia

12 - 16 Novembre ..... Taiwan

27 - 28 Novembre ... (AGFFAB-ENA) Bras, Francia

4 - 5 Dicembre ..... Caen (Normandia), Francia

6 - 8 Dicembre .... (insegnanti) Le Havre, Francia

11 - 12 Dicembre ..... Montecarlo, Monaco

18 - 19 Dicembre ..... (ENA Osogi) Bras, Francia

31 Dicembre ..... (Etsunen Geiko) Bras, Francia

8 - 9 Gennaio ..... (Kagami Biraki) Bras, Francia

13 - 19 Gennaio ..... Australia

29 - 30 Gennaio ..... Francia

12 - 13 Febbraio ..... Francia

19 - 20 Febbraio ..... Marocco

26 - 27 Febbraio ..... Ungheria

4 - 5 Marzo ..... (femminile) Bras, Francia

11 - 12 Marzo ..... Francia

13 - 15 Marzo ..... (insegnanti) Francia

**18 - 19 Marzo ..... ROMA, ITALIA**

25 - 26 Marzo ..... Paesi Bassi

8 - 9 Aprile ..... (AGFEA) Marignane, Francia

14 - 16 Aprile ..... Lussemburgo

22 - 24 Aprile ..... (Pasqua) Spagna

29 - 30 Aprile ..... Israele

6 - 8 Maggio ..... Francia

13 - 14 Maggio ..... Austria

20 - 28 Maggio ..... Tahiti (Polinesia Francese)

3 - 4 Giugno ..... Svizzera

10 - 11 Giugno ..... Francia

12 - 14 Giugno ..... (insegnanti) Francia

24 - 25 Giugno ..... (veterani) Bras, Francia

1 - 2 Luglio ..... Austria

16 - 23 Luglio ..... Lesneven, Francia

29 Luglio - 6 Agosto ..... St. Mandrier, Francia

9 - 13 Agosto ..... Bangor, Wales, Gran Bretagna

26 Agosto - 3 Settembre ..... La Colle, Francia

Informazioni: F.F.A.B. - Aikikai de France, tel. 0033/494699504, fax 0033/494699776.

**ENDO SEISHIRO SENSEI  
AIKIKAI SHIHAN VII DAN**

**13 - 17 Ottobre 1999**

Schulzentrum Unterland, Eschen,  
FÜRSTENTUMLIECHTENSTEIN

Info: Aikikai Liechtenstein,  
sig. P. Kubik, tel. 004181/7561430.

**YAMADA YOSHIMITSU SENSEI  
AIKIKAI SHIHAN, VIII DAN**

**4 - 6 Febbraio 2000**

Centro de Alto Rendimiento, Avda. A. Barnils,  
Sant Cugat, Barcelona, SPAGNA

Info: Asociación Cultural Feilen de Aikido,  
e-mail fsanchez@eupmt.es.

**MALCOLM TIKI SHEWAN, AIKIDO & IAIDO VI DAN**

20 - 21 Novembre .....	Liegi, Belgio	26 Febbraio - 5 Marzo .....	La Lorraine, Francia
27 - 28 Novembre .....	Ginevra, Svizzera	11 - 12 Marzo .....	Provenza, Francia
29 Novembre - 1 Dicembre .....	Zurigo, Svizzera	16 - 18 Marzo .....	Reims, Francia
3 - 5 Dicembre .....	Feldkirch, Austria	<b>1 - 2 Aprile .....</b>	<b>MILANO, ITALIA</b>
10 - 13 Dicembre .....	Nantes, Francia	8 - 9 Aprile .....	Le Mans, Francia
15 - 16 Dicembre .....	Lussemburgo	10 - 16 Aprile .....	Nantes, Francia
18 Dicembre .....	Parigi, Francia	<b>21 - 23 Aprile .....</b>	<b>TRIESTE, ITALIA</b>
19 Dicembre .....	Bordeaux, Francia	28 Aprile - 1 Maggio .....	Amiens, Francia
8 - 9 Gennaio .....	Parigi, Francia	6 - 8 Maggio .....	Bordeaux, Francia
16 Gennaio .....	Tolosa, Francia	13 - 14 Maggio .....	Parigi, Francia
28 - 29 Gennaio .....	La Clauette, Alsazia, Francia	21 - 23 Maggio .....	Tours, Francia
30 Gennaio .....	Parigi, Francia	<b>26 - 28 Maggio .....</b>	<b>ROMA, ITALIA</b>
5 - 6 Febbraio .....	Parigi, Francia	1 - 4 Giugno .....	Iles de Lerins, Cannes, Francia
11 - 13 Febbraio .....	Lussemburgo	9 - 12 Giugno .....	Bonn, Germania
<b>19 - 20 Febbraio ....</b>	<b>ACIREALE (CATANIA), ITALIA</b>	<b>15 - 18 Giugno .....</b>	<b>CARISOLO (TRENTO), ITALIA</b>

Informazioni: e-mail mtshewan@compuserve.com.

**S. BENEDETTI, AIKIKAI V DAN**

**20 - 21 Novembre .....** MILANO, ITALIA  
26 - 27 Novembre ..... Parigi, Francia || 4 - 5 Dicembre ..... | Wiesbaden, Germania |
9 - 12 Dicembre .....	Kiev, Ucraina
18 - 19 Dicembre .....	Barcelona, Spagna
26 Dicembre - 1 Gennaio .....	Aix-en-Provence, Francia
5 Febbraio .....	Aix-en-Provence, Francia
**26 - 27 Febbraio .....**	**TRIESTE, ITALIA**
8 Aprile .....	Aix-en-Provence, Francia
17 Giugno .....	Aix-en-Provence, Francia
**13 - 14 Maggio .....**	**MILANO, ITALIA**
**23 - 28 Giugno .....**	**TRIESTE, ITALIA**

Info: e-mail mutokukai@free.fr.

**STEPHANE BENEDETTI, V DAN  
JO COUNARIS, V DAN**

**B. J. "SAM" NOYCE, IV DAN**

**26 Dicembre - 1 Gennaio 2000**

Dojo Mirabeau, 3 Avenue de Grassi,  
Aix-en-Provence (Provenza), FRANCIA

Info: Dojo Mirabeau, tel. 0033/442232529,  
e-mail mutokukai@free.fr.

*Un modo particolare di trascorrere le festività natalizie ed il capodanno del 2000: tre esperti insegnanti per lo "Stage du Nouvel An", comprensivo di veglione ed Etsunen-geiko. Si può dormire gratuitamente nel dojo.*

# Metodi della pratica

## Il Fondatore indica quella pratica interiore che si nasconde dietro le forme dell'Arte

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

La miglior strategia si basa su variazioni illimitate. Perseguite il Cammino Glorioso, usate l'Uno per combattere i molti, e l'Uno vi schiuderà la via verso una miriade di principi vitali. Forgiate una miriade di spade, impegnatevi e raggiungete lo scopo supremo. Mantenete sempre lo spirito pulito e luminoso come il vasto cielo, l'ampio oceano e la montagna più alta, vuoto da qualsiasi pensiero.

*Irimi*<sup>1</sup> - Se vi trovate con il piede sinistro avanzato quando la spada dell'avversario vi attacca, entrate tranquillamente sul suo fianco basandovi sul principio dell'armonizzazione del *kokyu*;<sup>2</sup> siate pronti a colpire un secondo avversario dietro di voi con la mano destra. Avanzate immediatamente e profondamente dietro la schiena dell'avversario con il piede sinistro, mantenendo il destro solidamente appoggiato, e, nel contempo, tagliate verso il basso con la mano sinistra dietro di lui. Entrate con il piede destro dietro l'avversario senza perdere la vostra postura, e proiettatelo a terra con entrambe le braccia. Quando avete il piede destro avanti il processo diventa l'opposto, cosicché entrate alla sinistra dell'avversario.

*Tai-no-henka a destra e a sinistra* - Quando è necessario adattare il proprio movimento, entrate di lato nel modo descritto sopra, quindi ruotate

facendo perno sul piede avanzato rapidi come il fulmine. Ruotate la gamba arretrata girandovi verso destra. Poi avanzate a sinistra proiettando gli avversari che vi attaccano da davanti, da dietro, da sinistra o da destra. In qualunque direzione vi muoviate, non perdetevi mai la vostra postura mentre girate. Il vostro movimento deve basarsi su una rotazione naturale di 360° attorno ad un centro stabile.

*Irimi-tenkan* - Fronteggiate il vostro avversario e entrate come descritto in precedenza. Una volta che siete dietro all'avversario, applicate il principio del movimento flessibile, ruotate facendo perno sul piede avanzato e, muovendovi liberamente in ogni direzione appropriata, proiettate gli avversari che vi circondano.

La Via Imperiale implica una battaglia costante. Allenatevi allo

scopo di richiamare in voi un potente flusso di *ki* e praticate muovendovi come un raggio di luce. Fin dall'antichità è noto che i movimenti delle tecniche devono essere rapidi come il fulmine e gli attacchi forti come il tuono. Questi principi possono essere percepiti con gli occhi, ma è necessario che praticiate con dedizione, cercando il divino, e che padroneggiare quei principi che non possono essere percepiti da occhi umani: l'attività di Acqua e Fuoco<sup>3</sup> che pervade tutto l'Universo.

---

**Lo spirito vuoto  
di ogni pensiero,  
muovetevi rapidi come  
il fulmine e attaccate  
forti come il tuono**

---

### Note

Questo brano è tratto dal capitolo "Essenza della tecnica" del manuale *Budo*, pubblicato dal Fondatore nel 1938. La traduzione si basa su quella inglese di John Stevens, dall'edizione Kodansha Int. Ltd. (1991). L'opera è disponibile in lingua italiana presso le Edizioni Mediterranee (recensione in *Aiko* n° 5).

1. *Irimi* è il tipico movimento di entrata dell'Aikido, mentre *tai-no-henka* (o *tai-no-tenkan*) è il movimento di rotazione a compasso; *irimi-tenkan* ne rappresenta la combinazione.
2. La respirazione (*kokyu*) è di fondamentale importanza, essendo un veicolo del *ki* e l'elemento che permette di armonizzarsi con l'intenzione stessa dell'avversario.
3. Acqua (*Mizu*) e Fuoco (*Hi*) rappresentano la primordiale dualità *In-yo* (cinese *Yin-Yang*).

# Appunti su Nikyo

## Dedicato ai principianti: ricordiamo alcuni elementi importanti nello studio della seconda tecnica fondamentale d'immobilizzazione

a cura di Lorenzo Trainelli

*Dai Nikyo* (“secondo principio”), anche detto *Kote Mawashi* (“rotazione del polso”), *Nikajo Osae* (“secondo controllo”), o più semplicemente *Nikyo*, è una tecnica di base dell'Aikido che dà origine a numerose variazioni ed applicazioni.

*Nikyo* è generalmente considerato una evoluzione, o una prosecuzione, di *Ikkyo* (cfr. **AIKO n° 1**) e come *Ikkyo* è praticato nelle due forme *omotewaza* e *urawaza*. Il metodo più utilizzato per insegnare *Nikyo* nella sua forma di base prevede che si cominci eseguendo la prima parte di *Ikkyo* (*Ikkyo Omotewaza* per *Nikyo Omotewaza*, oppure *Ikkyo Urawaza* per *Nikyo Urawaza*), per poi cambiare la presa sul polso di *uke* ed applicare una leva articolare. Quest'ultima rappresenta il tratto caratteristico di *Nikyo*: nell'esecuzione più tipica viene impostata afferrando il polso di *uke* sul dorso, con il braccio del partner a forma di “ ”. Mediante la leva, che trasmette un'impulso alla spalla e quindi alla schiena, viene irrimediabilmente compromessa la postura di *uke*, che viene poi immobilizzato a terra e sottoposto ad un'altra leva articolare, al polso oppure alla spalla.

Nelle diverse variazioni è tuttavia possibile eseguire *Nikyo* apparentemente senza “passare” attraverso *Ikkyo*, fermo restando che il “senso” di *Ikkyo* rappresenta il punto di partenza per *Nikyo*.

Dal punto di vista della classificazione, *Nikyo* è una *katamewaza* (tecnica di immobilizzazione). La *nagewaza* (tecnica di proiezione) corrispondente è *Kote Gaeshi*.

Tanto la leva eseguita in piedi, quanto quella a terra sono da intendersi come stimoli “costruttivi” per le articolazioni, rivolti ad aumentarne la mobilità e l'elasticità, e vanno quindi eseguite con il riguardo necessario e in sicurezza. Il movimento ha origine dalla torsione delle anche e per questo può risultare estremamente potente. È bene quindi controllare l'entità dell'impulso che si impartisce alle articolazioni di *uke*. Un *Nikyo* ben eseguito è una sorta di vigoroso “massaggio” per la catena articolare che va dalla spalla al polso. In termini strettamente marziali, è sufficiente mantenere la leva al minimo indispensa-

bile per controllare *uke* e guidarlo nello squilibrio. Se *uke* dovesse resistere, la leva entrerebbe in azione, per così dire, automaticamente.

La leva al polso va eseguita disponendo il braccio di *uke* in modo che il suo mignolo sia rivolto verso il suo naso. Ci si sforzerà, mantenendo le spalle rilassate e usando l'energia a partire dal *seika tanden*, di trasmettere l'impulso attraverso il braccio verso il centro del corpo, piuttosto che forzare esclusivamente sul polso. La mano di *tori* corrispondente al polso di *uke* messo in leva è il supporto principale per la leva, mentre l'altra è libera di aggiungersi alla prima per aumentarne l'efficacia oppure di portare un *atemi*. La leva si applica agendo nella direzione naturale di flessione del polso, fino a raggiungere il limite della sua mobilità. *Nikyo* è perciò fondamentalmente diversa da quelle tecniche in cui si forza l'articolazione in direzione contraria a quella del suo movimento

---

naturale e può essere considerata a tutti gli effetti una pratica salutare. *Uke* segnala a *tori* di aver raggiunto il suo limite di sopportazione battendo una mano a terra o sulla coscia, provocando così l'arresto immediato dell'azione di *tori*. *Tori* non rilascerà però la leva, ma la manterrà ad un grado sufficiente per mantenere il controllo di *uke* e completare la tecnica.

Le stesse considerazioni valgono per le leve eseguite a terra, quando *uke* viene a trovarsi sdraiato a pancia sotto. Come per la leva eseguita in piedi, esistono numerose varianti. La più comune prevede di sedersi in *kiza* accanto ad *uke* e applicare una leva alla spalla. In questo caso, è il braccio di *tori* opposto a quello messo in leva di *uke* ad esercitare l'azione più importante nel controllo. L'azione consiste quindi nel guidare il braccio di *uke* in direzione della sua testa, seguendo una traiettoria circolare.

*Sopra: la forma di base di Nikyo Urawaza permette di eseguire la leva in piedi appoggiando il dorso del polso di uke sul proprio petto, e usando quindi tutto il corpo per impartire la leva.*

*A sinistra: in certe variazioni (henkawaza) si può eseguire la leva soltanto con le mani.*

*Sotto: a terra è importante controllare il polso chiudendolo nel cavo del gomito. È possibile afferrare il proprio uwagi per rendere più saldo il contatto con uke.*

## Glossario

- *Tori* è chi esegue la tecnica (anche detto *nage*).
- *Uke* è chi subisce la tecnica (anche detto *aite*).
- *Omotewaza* è la variante frontale/diritta di alcune tecniche di base (es. *Nikyo Omotewaza*).
- *Urawaza* è la variante posteriore/circolare di certe tecniche di base (es. *Nikyo Urawaza*).
- *Henkawaza* indica una variazione di una tecnica di base (es. *Nikyo Henkawaza*).
- *Kiza* è la posizione seduta con le ginocchia a terra e i piedi puntati sotto alle natiche.
- *Uwagi* è la giacca della divisa per la pratica.
- *Atemi* è un colpo diretto al corpo, in particolare ad un punto vitale (*kyusho*). Può essere portato con la mano, il gomito, il ginocchio, il piede, la testa.
- *Seika Tanden* è il "campo di cinabro inferiore", centro energetico situato circa due dita sotto l'ombelico, all'interno del basso ventre (*hara*).
- *Kuden* sono gli insegnamenti orali del Fondatore.

### *Kuden*

#### **Nikyo - La leva a terra**

Facendo aderire il gomito di *uke* al vostro ventre, ruotate le anche in direzione della sua testa

# Aikido e problematiche connesse all'insegnamento

## Uno sguardo all'Aikido ed al suo insegnamento dal punto di vista della Scienza dello Sport

□ *Seconda parte* □

di *Daniele Romanazzi*

*Proponiamo ai lettori la sintesi di un'apprezzato intervento effettuato durante il I Corso di Formazione per Insegnanti Tecnici organizzato dall'Associazione AIKO e tenuto a Roma nei giorni 19-21 Marzo 1998. Nonostante si tratti di un contributo mirato alla formazione degli insegnanti, riteniamo che possa essere di notevole interesse per tutti i praticanti, soprattutto per coloro che hanno poca dimestichezza con l'educazione fisica e la sua formulazione accademico-scientifica. Beninteso l'Aikido non si riduce ad una delle tante specialità sportive adatte all'educazione fisica, ma non vi è dubbio che, in quanto attività psicomotoria, implichi aspetti passibili di un'interpretazione dal punto di vista della moderna scienza dello sport.*

### **Capacità motivazionali**

Parte non trascurabile del discorso è quella che riguarda le motivazioni (schema E), individuate secondo criteri generali in:

- 1) motivazioni attinenti *al corpo*;
- 2) motivazioni attinenti *all'ambiente*;
- 3) motivazioni attinenti *agli altri*;
- 4) motivazioni attinenti *al sé*.

Per quello che riguarda più specificatamente la scelta di un'Arte Marziale, abbiamo stabilito essere decisiva per un insegnante la comprensione del complesso delle motivazioni che spingono un allievo alla pratica di un *Budo* tradizionale. Esse sono in genere:

- 1) *l'autodifesa*;
- 2) *l'attività fisica*;
- 3) *la fiducia in sé*;
- 4) *la ricerca d'identità* attraverso il gruppo;
- 5) *l'interesse culturale*.

E' stato interessante notare come, al contrario, le aspettative legate a questi particolari aspetti della motivazione, vengano puntualmente disattese all'inizio della pratica. Nessun colpo segreto per difendersi, ma un insegnamento che pone l'accento sull'atti-

tudine mentale corretta e su una disciplina rigorosa; una pratica fisica che stenta a divenire "faticosa" perché legata alla apparente complessità tipica di un *Budo* tradizionale; una fiducia in sé frustrata dall'assenza di gare, che nella pratica di una disciplina classica esclude la soddisfazione di meriti sportivi, privando il praticante della sensazione che dà la "vittoria" o la certezza di essere stato "il più forte"; un gruppo nel quale difficilmente ci si possa identificare a prima vista, persone spesso poco "divertenti", dedicate ad una autodisciplina rigorosa e che consacrano gran parte del loro tempo libero all'allenamento, preferendo la calma ed il riposo ai "bagordi"; un lato culturale fortemente presente, ma che difficilmente si lascia violare se non attraverso una pratica sincera, che entri in profondità nei significati di una cultura ed una mentalità diversa dalle nostre.

D'altro canto, nell'aprire il nostro cuore all'Arte, taluni aspetti diventano presto più evidenti, indirizzando la nostra pratica nella giusta direzione, e quindi rispetto ai cinque punti indicati precedentemente si può rilevare che:

- 1) la vera *autodifesa* è un'attitudine in cui la

## AEROBICO

- *lavoro prolungato a basso regime (steady-state) e secondo i parametri di durata (2/30 min. e oltre), frequenza cardiaca (140/160 batt./min.), ventilazione (30 atti respiratori/min.)*
- *esempi:*
  - a) *Senbon Geiko (mille ripetizioni di una tecnica)*
  - b) *Suburi (ripetizione prolungata di un colpo con il bokken o il jo)*
  - c) *Kihon Waza (ripetizione prolungata e continua di tecniche di base)*
- *È un buon lavoro di allenamento generale (attenzione alla classe e al ritmo)*

## ANAEROBICO - LATTACIDO

- *lavoro breve ad alta intensità secondo i parametri di durata, frequenza cardiaca, ventilazione, con intervalli di recupero*
- *esempi:*
  - a) *pratica molto intensa con intervalli di recupero*
  - b) *pratica intensa intervallata con pratica a bassi regimi*
  - c) *Kagari Geiko (tecniche di gruppo)*
  - d) *Jiyu Waza (tecniche libere)*
  - e) *Taninzu Gake (difesa da molti avversari)*
- *Presuppone la "condizione" ed è molto allenante per l'organismo (attenzione ai ritmi e ai recuperi)*

violenza non trova spazio, e in cui ognuno conosce il suo posto e rispetta l'altro in modo naturale e con tolleranza, attraverso una disciplina dura ma liberamente e gioiosamente accettata che porta ad una serenità e ad un equilibrio che difficilmente portano ad un conflitto aperto;

- 2) la pratica di un *Budo* tradizionale esige un fisico con caratteristiche di potenza, rapidità e scioltezza, con articolazioni in grado di assorbire choc improvvisi ed imprevisti, sacrificando così la prestazione alla polivalenza;
- 3) il praticante realizza presto che la *fiducia in sé* non proviene dalla certezza di essere più forte di un altro, ma dalla sicurezza di poter vincere un avversario ben più pericoloso: quello che si trova dentro di noi, armato delle nostre stesse incoerenze e contraddizioni;
- 4) ciò che identifica i praticanti di arti marziali coagulandoli in un *gruppo*, non è un rapporto ordinario, ma rinforzato da una esperienza severa e rigorosa, vissuta in comu-

ne. Abituati a lottare contro il proprio ego e a cercare una dimensione globale e di verità in tutte le cose, i praticanti di *Budo* sono in genere persone dall'approccio aperto e facile, la loro costante ricerca li rende interessanti ed arricchisce tutti coloro che in qualche modo ne vengono in contatto;

- 5) di pari passo con la pratica *l'interesse culturale* è sempre e comunque un ottimo modo per approfondire alcuni significati di culture e mentalità differenti, ma comunque collegate alla nostra ricerca.

### Si chiude il cerchio

A questo del punto del discorso, come seguendo una naturale evoluzione, si è andato decisamente sovvertendo il punto di vista iniziale (definito appunto provocatorio). Tutto ciò di cui si è trattato riguardo alla pratica, osservata da un punto di vista motorio e pedagogico, ci ha portato ad una domanda che un insegnante dovrebbe porsi continuamente: "*praticando un'arte marziale, cosa faccio e perché?*".

#### ATTINENTI AL CORPO

- ▣ *ricerca di esperienze cinestetiche piacevoli*
- ▣ *desiderio di autocontrollo del proprio corpo*

#### ATTINENTI AGLI ALTRI

- ▣ *ricerca di identificazione col gruppo*
- ▣ *ricerca di consenso, cooperazione e confronto*
- ▣ *assunzione delle regole di interazione sociale attraverso la pratica*

#### ATTINENTI ALL'AMBIENTE

- ▣ *ricerca di competenze motorie atte a padroneggiare la realtà esterna*
- ▣ *esplorazione e risoluzione attraverso il movimento i problemi posti dall'ambiente fisico*

#### ATTINENTI AL SÈ

- ▣ *ricerca di fiducia in se stessi*
- ▣ *ricerca di identità e di arricchimento dell'autopercezione*
- ▣ *esplorazione del valore di sè*

La risposta a questa domanda risiede nei significati profondi del piccolo suffisso “Do” (Via) della parola “Aikido”.

La *Via* è un cammino lungo, rigoroso e difficile; è uno strumento di sviluppo del sé e tende alla perfezione del proprio essere. Essa si fonda su una base spirituale espressa attraverso un veicolo, una pratica specifica (l'*Aiki* di O Sensei), che ricerca un ideale di comportamento umano. Questa ricerca eleva l'individuo ed il contesto in cui vive.

Lo scopo della *Via* è quello di rendere l'individuo un vero uomo, naturalmente libero, positivo ed utile in seno al suo ambiente, privo di egocentrismo, vanità ed ostentazione.

Da un punto di vista spirituale, la *Via* richiede la ricerca di una comprensione della vita attraverso l'insegnamento che ne costituisce il segmento. Attraverso la

sua pratica l'uomo dovrebbe percepire la natura e l'universo, trasformando la sua attitudine e la sua stessa visione della vita da un contesto personale ed individuale ad una conoscenza dell'universale.

La *Via* spinge il praticante a cercare la vera ragione d'essere della sua esistenza nell'universo.

A questo punto quindi, è bene che ogni insegnante realizzi in che modo sia proprio il “Do” ad unire tutti i praticanti nello studio degli aspetti conservati in seno all'Arte di Ueshiba che si distinguono per la loro universale applicazione all'uomo.

La risposta alla domanda è quindi: “*Sono un uomo e la pratica dell'Aikido mi conduce su una Via verso l'evoluzione dell'Uomo e mi lega all'Umanità. Riuscendo ad acquisire in me elementi universali, viventi nella pratica dell'Aiki, assicuro la loro perennità nel futuro*” (M.T. Shewan).

### Nota biografica

Daniele Romanazzi, Il Dan, ha cominciato la pratica dell'Aikido nel 1982, seguendo particolarmente l'insegnamento di N. Tamura Shihan e partecipando a numerosissimi seminari in Italia e all'estero. Diplomato presso l'Istituto Superiore di Educazione Fisica di Roma, è professore di educazione fisica nelle scuole superiori. Istruttore **Aiko** di secondo livello (*fuku-shidojin*), dirige, assieme a R. Tamburelli, il Takehaya Dojo di Roma. Socio fondatore e primo presidente (triennio 1993-96) dell'**Associazione Aiko**, attualmente è membro del Consiglio Direttivo dell'Associazione.

1. Tratto da M.T. Shewan, *Alla ricerca dell'Identità*, **Aiko n° 7**, Autunno 1995.



# Cartolina da Elista

## Uno stage di Aikido può diventare l'occasione per un viaggio tra genti e luoghi da romanzo d'avventura

di *Stephane Benedetti*

*Elista? Calmucchia! Avrei voluto spedirti una cartolina, ma, giustamente, qui non ce ne sono... dev'essere l'unico posto al mondo così, senza dubbio! Scrivere non è il mio forte! Seguitemi, se ci riuscite, perchè rischia di essere un pò caotico...*

Si trova un pò a Nord della Cecenia... tra il Caucaso e il Volga, sulle rive del Mar Caspio. La Cecenia, la conoscete, se ne parla da tempo... l'immondezzaio totale russo... un inferno di fanghiglia perenne... l'inverno permanente... e poi i conti di Stalin - non ancora saldati - nè dimenticati!

Anche i calmucchi ci sono passati: in Calmucchia c'erano 150.000 calmucchi nel Dicembre 1943 - invece nel Gennaio 1944 c'erano 70.000 calmucchi in Siberia e zero in Calmucchia. Gli altri sono morti di freddo nei carri bestiame... durante il viaggio. Deportati verso la felicità... "Piccolo Padre dei Popoli"... sembra che certi vecchi calmucchi di ritorno dalla Siberia nel '56 l'amavano ancora, "Lui". Io, mi sono domandato che cosa gli avessero fatto, a "Lui", i calmucchi...

Oggi giorno - post *perestrojka* - gli ultimi discendenti dell'Orda d'Oro, i fedeli che formavano la guardia personale di Gengis Khan, tornati in Calmucchia, ricercano tra le sabbie le tracce cancellate della loro cultura, dopo che il comunismo gli ha tutto rubato/distrutto/lingua-religione-cultura proibite! L'internazionale dei cretini totalitari/musei saccheggiati/monasteri rasi al suolo/nessun turista va più ad Elista/Lenin contro Buddha!

Rimangono i cammelli, i cavalli, i montoni, le vacche... le Saiga (un'antilope delle steppe, mezzo milione di esemplari). Troppi... cinque milioni per una popolazione di 300.000 persone che finiscono di radere al suolo ciò che resta della steppa, che già sembra una moquette usata...

Elista: non c'è nulla da vedere! Ma ci sono i calmucchi...

Siamo andati sul Volga: 300 km di steppa. Uccelli: gru cenerine e delle buffe e allegre anatre color del rame con il collo bianco nelle depressioni dove si accumula l'acqua. Più in alto, molto più in alto, delle aquile... anche queste delle steppe... E, sembra, anche dei lupi.

Vi ricordate dei cori dell'Armata Rossa? Laaah laaah laaaaa! È così, ma in più è grande... un pezzo d'oceano che cola... con tante ramificazioni... delle isole all'interno... uno crede che sia finito, ma dietro c'è n'è sempre un'altro... non proprio un altro fiume! È sempre il Volga che ricama i suoi mondi...

E il vento come il respiro della terra... ha preso il suo slancio sulla pianura russa... laggiù, molto lontano... e non riesce più a fermarsi. Non è un agitato come il nostro *mistral* - no, è un soffio primordiale, profondo, lungo e calmo...

Poi, con i pescatori, abbiamo mangiato del *beluga*: questo leviatano di fiume dalla carne deliziosa, allo spiedo o affumicato sul posto con il fumo di fuochi di salice. Lo pescano anche per trarne il caviale più prezioso... con il *sevruga* e qualche erba del fiume, i calmucchi sono capaci di architettare un'eccellente zuppa di storione!

Pasto / *siesta* / ritorno / battello in avaria / siamo sempre in Russia/barca rapida e leggera, che imbarca un pò di onda / insetti sull'acqua / doccia gelata... Vibra, il fiume, mormora, sono sempre i battellieri... senza dubbio sono i loro fantasmi che

---

rimorchiano contro l'oceano. Le sponde sono fango e sabbia, sprofondiamo! Almeno si fa bel tempo... macchè, meglio la galera! Il coro di Sisifo, quello, non si ferma mai...

Il Volga. Verso l'estuario: Astrakan. La conoscete! I cappotti in pelle di feto di montone, il più morbido...

E poi, risalendo il fiume, qualche borgata dimenticata dalla storia e si arriva a Volgograd - ? - Stalingrado nei libri di storia - ma Stalin è un tantino desueto nella Russia di oggi.

Mentre si passeggia, ci si può domandare che cosa vennero a fare i tedeschi, a migliaia di chilometri dalla loro terra, in fondo ad una steppa, un fiume davanti, un'altra steppa oltre, quella che prosegue. Sicuramente Adolf voleva fare imbestialire il suo amico, rubando la sua città o forse il suo ponte, il solo dei dintorni? Prima di spingersi molto più lontano?

È comunque difficile immaginare che volesse chiudere la Russia in una morsa, un braccio a Stalingrado, l'altro a Leningrado (oggi si dice San Pietroburgo). Vedeva le cose in grande! Davvero! Era proprio un idiota, l'artista della pittura, non sapeva leggere le carte... ignorava la meteorologia... la storia, tutto!

Oppure la storia è un'altra, non quella delle medaglie e dei manuali di pagine fatte a filo dei cimiteri militari - no, quella dei brandelli dimenticati delle guerre perdute... le Armate Bianche... Wrangel...

L'*Ataman* Krasnov: i tedeschi erano andati a scovarlo a Parigi, aveva fatto alla bene e meglio il conducente di taxi dopo la Grande Rivoluzione e la distruzione dei Bianchi... in Mongolia, nella stessa epoca, ci furono l'*Ataman* Semenof e l'orda di Ungern Von Sternberg, la reincarnazione di Gengis Khan... Vi ricordate? Corto Maltese...

I tedeschi, loro, sapevano che restava qualche cosacco disperso che sognava ancora della loro Russia, quella di prima, quando potevano saccheggiare, massacrare e violentare nel nome dello Zar: crearono una Divisione Cosacca.

Il gallonato *Ataman* ottantacinquenne, nella sua bella Torpedo, davanti, e dietro tutto il popolo nomade dei cosacchi. Pezzenti in uniforme da mercato delle pulci, bardati di spada, coltellacci, fucili dell'età della pietra, armamentari racimolati qua e là. In 50.000, con donne, bambini, galline, maiali, tutti

stipati nei carri come pionieri o gitani: una babele guerreggiante!

Adolf gli promette una "Kozakenland": non gli costava nulla, l'avrebbero trovata presso Josip... in Calmucchia. Dovevano ancora trovarsi lì qualche calmucco, qualche *bouzaf* - il "clan dei fucili" - giustamente: i cosacchi calmucchi...

Noi li conosciamo bene, sono delle vecchie conoscenze della Francia: seminarono il terrore tra i *grogards* che provarono a fuggire dal disastro in Russia... la Beresina... carne per patè *bouzaf*. Furono i primi ad entrare a Parigi, ve ne siete dimenticati? "Les Bouzafs sur les Champs"?

Dopo Stalingrado, il Kozakenland era un pò compromesso da quelle parti: Hitler, per nulla disturbato, offrì il Friuli italiano ai suoi cosacchi... Benito non disse nulla... Nel Friuli stesso pochi conoscono questa storia. I cosacchi occuparono il Friuli senza far rumore, in modo molto pulito, ed è lì che sono finiti, se così si può dire, nelle mani degli Inglesi, prima di andare a scaldarsi in Siberia. Se vi interessa, ve lo racconterò... gli Inglesi, bei sacchi di letame... Alexander, maresciallo senza parola!

L'*Ataman* aveva avuto il tempo di sognare; morì nello stesso periodo di Vlasov, l'ex generale dell'Armata Rossa, quello della divisione SS russa... Non si amavano granchè.

Dunque Stalin fece pagare alla nazione calmucca i sogni fuorviati dei Cosacchi Bianchi? Ma i Ceceni e i Tatars, direte voi? E gli altri?

Siamo tutti congelati/uno straniero nel villaggio è un avvenimento, ne passa uno ogni cinquant'anni / l'accoglienza è buona! Vodka / le primizie per Gengis Khan o per il Dalai Lama? Le gocce di vodka atterrano esattamente tra i due ritratti / conoscono tutti i calciatori francesi, io invece no... sogni di Parigi / per strada / si fa notte / nessuno ha ripavimentato la strada dopo Stalingrado. Ho guidato un pò, l'autista non vedeva niente, io un pò di più / buche in cui perdere una divisione corazzata / slalom / la sorpresa è permanente / un'enorme lepre... finirà alla provenzale... meglio che del surgelato come a casa nostra! Buona notte / domani comincia lo stage...

Quaranta o cinquanta persone più una manciata di monelli elettrici con delle *hakama* molto chic, in tessuto scozzese verde o blu: sono meno tristi che nere. I bambini sono seri, molto... per un momento...

---

poi corrono un pò dappertutto... purchè non gli caschi qualche adulto sulla testa! Fortunatamente i nostri guerrieri mongoli non sono aggressivi quanto i Russi o gli Ucraini, volano più basso.

C'è anche qualche Daghestano, bei pezzi di assassini sorridenti, tutti contenti quando gli ho raccontato che da noi, in Corsica, quando ero bambino, i fucili erano a portata di mano, appesi sopra la tavola: lo hanno trovato molto civile. Ci siamo ritrovati compagni.

Bastava allontanare le zanzare saltatrici... mi parlano in russo, io in francese, "Yes", tutto a posto! Siamo compagni... mi si sono tutti attaccati allo hakama...sembro un pò il pifferaio della favola... l'Aikido è piuttosto buono dato il livello, gli insegnanti Shodan vanno bene.

Devo parlarvi di Volodia, entusiasta e esuberante al punto che prima o poi si ucciderà per la sua passione incontrollata: viene da Stavropol, la regione vicina, anche lui è insegnante, 6° Kyu, alla fine dello stage ha diritto ad una promozione eccezionale... 5° Kyu. Era estasiato - anche io!

Pranzo al Cafè Kalmuk... il solo posto dove si mangi locale... provate il *dotour*, è trippa in una zuppa profumata... ad ogni modo non ci sono che quattro piatti sul menù: ravioli calmucchi, zuppa di carne e semola al latte - abbiamo fatto il giro completo alla svelta... ciononostante la cucina calmucca riserva delle sorprese gradevoli... questa gente sa prepararlo il cosciotto di montone! Era la *fiesta* per festeggiare i gradi... cosciotto alla calmucca e vodka... fino al mattino!

In città viaggiamo su un *Volga*, un dinosauro tecnosovietico, un incrocio tra camion/carro armato/Mercedes russa che tossicchia, scricchiola, fuma e si dondola tra i crateri improbabili di una guerra che

non ha mai avuto luogo. Tombini rubati dalle fogne, rami d'albero infilati dentro per segnalare le trappole per le automobili... fango/buche/gente che ripara / oh sì! È tutto costruito sulla sabbia... che dirvi!

Elista, ce ne vuole per arrivarci, tre ore di aereo da Mosca. A Mosca c'era il comitato di accoglienza. Tutti amici. Doveva anche esserci un rappresentante del ministro, macchè. Nessun problema, nessun istante da perdere, al *dojo*!

Durante il corso vedo arrivare un giovane calmucco ben messo e sorridente che mi fa dei gesti, è accompagnato da una donna elegante. Le presentazioni: Igor, Lena la sua autista<sup>2</sup> interprete... a Mosca come altrove, non è facile cenare dopo le undici di sera se volete evitare il *MacDonald*. È una buona occasione per vedere il Cremlino *bynight*! I miei ospiti finiscono per trovare un bar ristorante jazz-rock assai simpatico... discussioni tra le note. Ci sono due rappresentanti del Ministero delle Costruzioni della Calmuccia; Oleg, un amico psichiatra, insegnante di Aikido; un giovane uomo d'affari e Lena che parla meglio l'inglese, si occupa d'arte, questo mi interessa... Storie d'Aikido, problemi russi, ce ne sono parecchi, e non solo a causa dell'Aikido.

Comincia a farsi un'ora giusta per andare a coricarsi. Dormo da Igor, un bicchiere di vino prima di andare a letto... la prima bottiglia finisce alla svelta. Mi parla della Calmuccia: io sono come voi, ignorante, pieno di domande. Questi mongoli lamaisti del sud della Russia mi intrigano, non è così anche per voi? Verso le quattro del mattino finendo una bottiglia di vodka prima di dormire, gli domando, tanto per parlare, che cosa fa al ministero - il ministro!

Abbiamo finito la vodka e ci siamo addormentati. Non avevo capito bene!

### Nota biografica

Stephane Benedetti è un attivo e apprezzato insegnante francese. Pratica l'Aikido dal 1966, sotto la guida di N. Tamura Shihan e di altri famosi allievi diretti del Fondatore. Orientalista, appassionato di storia delle religioni e esperto d'arte, ha vissuto per nove anni in Giappone. Detiene il V Dan, Aikikai Honbu, e ha ricoperto diverse cariche tecniche nella F.F.A.B.-Aikikai de France. Conduce regolarmente seminari in tutta Europa ed in particolare in Italia, dove è ben noto ai praticanti di Aiko. È autore del testo tecnico *Aikido - Le livre du debutant*, Ed. du Soleil Levant, 1993, recentemente pubblicato in italiano (*Aikido - Il libro del principiante*, Edizioni Mediterranee, 1998).

1. Il *beluga* (da non confondersi con l'omonimo cetaceo) ed il *sevruga* sono due varietà di storione: il primo raro e gigantesco (fino a 300kg), il secondo più piccolo e più comune.
2. Nell'originale "chauffeuse", vocabolo inesistente ispirato dal gioco di parole tra "chauffeur" (autista), che non si declina al femminile, e "chauffer" (scaldare).

# Nippon-to!

## Un'intera cultura cresciuta attorno all'arma dei Samurai: aspetto ed estetica della lama nella spada giapponese

□ Quarta parte □

di Lorenzo Trainelli

### Effetti artistici dei processi di forgiatura del Nippon-to

Prima di esaminare le modalità di politura e finitura della lama, può essere interessante soffermarsi a considerare alcuni effetti causati dai processi termici nella struttura e nell'aspetto della lama stessa. Ciò in quanto le operazioni di politura tendono a rendere evidenti, ed anzi ad esaltare tali effetti, oltre alle forme geometriche generali e di dettaglio. Gli esperti giudicano tali caratteristiche degne dello studio più approfondito, allo scopo di apprezzare compiutamente la bellezza del *nippon-to*.

Innanzitutto, la forgiatura con le sue innumerevoli ribattiture dà origine ad una decorazione della superficie della lama (e in particolare del *ji*) detta *kitae-hada* o *ji-hada*, o damascatura. Essa può essere di vari tipi, classificati secondo l'aspetto delle venature formate dall'unione dei vari tipi di acciaio: *itame* (venatura simile a quella del legno tagliato longitudinalmente), *mokume* (venatura simile a quella del legno tagliato trasversalmente), *masame* (venatura diritta), *nashiji* (venatura fine "a buccia di pera"), *ayasuji* (venature concentriche), *muji* (venatura a grana finissima, apparentemente assente), *jiei* (rigature scure), *chifu* (macchie scure).

Oltre al *ji-hada* bisogna considerare anche gli effetti detti *nie* e *nioi*. Si tratta di macchie determinate da particelle grossolane nel primo caso, finissime nel secondo, che si formano quando il durissimo acciaio martensitico formatosi con la tempra nello *ha* si mescola con le più dolci componenti perlitiche presenti nel *ji* in corrispondenza dello *hamon*. Nello *ha* e nel *ji* si possono trovare poi delle *hataraki* (attività), ossia delle formazioni dei grani che formano il tessuto metallico che ricevono numerose denominazioni a seconda delle forme assunte. Possono essere costituite da *nie* e *nioi* raggruppati nei modi più vari: onde, linee, spruzzi, etc.. Quando nell'aspetto generale della superficie della lama predominano le formazioni di *nie*, questa viene detta *nie-deki*, mentre *nioi-deki* indica il caso opposto.

Un altro effetto della massima importanza è naturalmente la forma dello *hamon*, la linea di tempra che separa la parte che verrà poi affilata (lo *ha*) dal piatto (il *ji*). La sua forma viene distinta in diritta (*suguha*) oppure irregolare (*midareba*). Nel secondo caso vi sono poi numerosissimi tipi; tra i principali: *ko-midare* (onde irregolari), *choji* (fiori

---

Fig. 9 - Tipi di *hamon* (da sinistra): *ko-midare*, *choji* (del tipo *kawazuko-choji*), *gunome*, *sanbonsugi*, *notare*, *toran*, *hitatsura*, *sudareba*.

---

di garofano), *gunome* (zigzag), *sanbonsugi* (tre cedri), *notare* (lunghe ondulazioni), *toran* (onde che si levano), *hitatsura* (quando le formazioni dovute alla tempratura coprono tutta la lama), *sudareba* (tenda di canne). Il cosiddetto “riflesso” (*utsuri*) è un effetto molto raffinato ottenuto per riscaldamento differenziato delle varie zone della lama, consistente nella formazione di aree più scure del piatto parallele al profilo del tagliente (*hamon*). Quest’ultimo poi assume diverse forme anche nella sua continuazione sulla punta (*boshi*). In questo caso si parla di *o-maru* (gran cerchio), *ko-maru* (piccolo cerchio), *midare-*

*komi* (continuazione irregolare), *yakitsume* (continuazione diritta, parallela al filo), *jizo* (testa di pietra), *kaen* (fiamma) e molte altre.

Tutti gli effetti citati, ed altri che non trovano posto qui per esigenze di spazio, rappresentano dei caratteri peculiari e distintivi di particolari epoche, scuole e singoli maestri spadai, che il conoscitore può spesso identificare soltanto osservando la lama e giudicandone gli effetti superficiali insieme alla forma. Esistono tuttavia altre caratteristiche distintive che contribuiscono al riconoscimento, apportate alla lama prima dei processi di politura e finitura.

---

**Fig. 10 - Tipi di boshi (dall’alto a sinistra):**  
*o-maru, ko-maru, midare-komi, yakitsume, jizo, kaen, kaeri-tsuyoshi, kotetsu-boshi.*

---

**Fig. 11 - Yasurime (dall’alto a sinistra):**  
*kesho, o-sujikai, sujikai, katte-sagari, kiri, higaki, saka-takanoha, takanoha, sensuki, kata-sujikai.*

### **Incisioni e decorazione superficiale del Nippon-to**

Prima di passare alla politura, lo spadaio può operare alcune incisioni sulla parte superiore del piatto (*shinogi-ji*) oppure sul codolo (*nakago*). Infatti, lo *shinogi-ji* può presentare diversi tipi di scanalature o sgusci (*hi*) che hanno lo scopo di alleggerire la lama e facilitarne l’uso. Inoltre, specie in lame sacre e cerimoniali, è possibile trovare delle incisioni a carattere sia ornamentale, sia rituale, che includono caratteri sanscriti (*bonji*), caratteri cinesi (*kanji*), draghi, fiori e molti altri disegni.

Altre incisioni si trovano sul *nakago*: tradizionalmente lo spadaio rifiniva il codolo eseguendo delle limature a segmenti rettilinei paralleli (*yasurime*) e apponendovi la firma (*mei*). Non sempre *yasurime*

e *mei* sono presenti; talvolta si trovano solo i segni di lima, oppure solo la firma, o nessuno dei due.

Le limature hanno diversi nomi a seconda della direzione rispetto all’asse della lama: *kiri* o *yoko* (perpendicolari), *katte-sagari* (incline a destra), *sujikai* (molto inclinate a destra), *takanoha* o *shida* (a penna di falco), *higaki* (a scacchiera), *sensuki* (graffi paralleli) e molte altre varianti.

La firma, incisa a bulino, riporta il nome dell’autore e talvolta anche la regione e la località, la data di fabbricazione e la storia della lama. Normalmente è posta sul lato *omote* della lama, ossia il lato rivolto all’esterno quando la si porta alla cintura.

(continua nel prossimo numero)

# Sub specie æternitatis

## Un richiamo a praticare l'eredità di O Sensei con riguardo alla sua "densità" interiore: l'Aikido è poesia, è mito, è simbolo

di Renato Tamburelli

Nel caldo di una giornata di un'estate scoppia-  
ta improvvisamente, mentre gli accidenti della vita mi  
portavano a correre da un ospedale romano ad un  
altro, mi è venuto incontro il volto di un amico  
fraterno, che, sorridente, mi mostrava un vecchio  
libro trovato nella biblioteca ricevuta in eredità da un  
fratello, opera di un abate, tal don Antonio Giuseppe  
Pernety dal titolo: "Le favole egizie e greche riportate  
ad un unico fondamento". Ben contento accettai  
l'invito ad una breve pausa e nello sfogliare quel  
testo, nel soffermarmi casualmente ora qua ora là, i  
tratti di antiche divinità si rivelavano in un susseguirsi  
di trasparenze ed opacità che lasciavano intravedere  
il significato vivente di quelle storie antiche apparte-  
nenti a popoli ormai lontani a cui  
tanto deve l'Occidente moderno,  
a coloro che furono, in un certo  
senso, i nostri antenati spirituali.

Si dice infatti, che, quando  
compresero che la fine della loro  
civiltà era prossima, gli antichi  
sacerdoti egizi decisero di lascia-  
re le loro conoscenze in eredità al  
genere umano scindendo la cosmogonia dalla  
teogonia ed affidandole a popolazioni diverse.

È così che nei misteri dell'antica Grecia si è  
trasmessa in forma criptata, quella parte della sag-  
gezza egizia che nella sua volgarizzazione prende il  
nome di mitologia e che, prima di essere una favoletta  
per gente sempliciotta, è un linguaggio preciso ad  
uso di pochi "addetti ai lavori" che ne possedevano  
la chiave.

Se ci fossimo fermati qui, la situazione, natural-  
mente, sarebbe stata tale da permetterci soltanto una  
presa d'atto, ma non di poter andare oltre.

A questo punto ci saremmo trovati nella con-  
dizione di dover ripetere le parole di Omar Khayya'm:

*"C'era una porta per la quale non trovai la  
chiave, c'era un velo oltre il quale non potei  
vedere"*.

Ebbene l'abate Pernety ci mette sulla strada  
per cui è possibile trovare la chiave e riuscire ad  
attraversare il velo che copre segreti e misteri.

Qui mi incorre l'obbligo di enunciare le motiva-  
zioni per le quali ho fatto questa lunga introduzione.  
È semplice. È la necessità di *ri-cordare* il concetto di  
"Do", l'importanza di vivere la pratica dell'Aikido  
*sub specie æternitatis!*

Anche la nostra disciplina marziale è un distil-  
lato di conoscenza e saggezza. Basta leggere ciò che  
ha scritto O Sensei, studiare la sua vita, ascoltare i

racconti dei suoi allievi diretti, per  
capire che noi, troppo spesso,  
viviamo da "sempliciotti" un mo-  
numento vivente che resta muto e  
che, al massimo, guardiamo come  
degli incuriositi e affascinati turi-  
sti, che a volte usiamo in maniera  
bizzarra e soggettiva secondo  
parametri estranei all'universo del

*Budo* e che ci rassicurano rinforzando le nostre  
convinzioni, più che stimolarci versol'acquisizione di  
prospettive originali, altre volte come mero oggetto  
transazionale, ma per il quale abbiamo difficoltà a  
cogliere, a ritrovare la forma vivente nella cristalliz-  
zazione della stessa, ad usare lo strumento in maniera  
attuale per quelle che sono le sue più profonde ed  
antiche finalità che ne hanno ispirato la realizzazione.

Perché, l'eredità spirituale che O Sensei ci ha  
lasciato con l'Aikido non diventi un mucchio di  
materiale muto e morto, utile a tutto e a nulla, occorre  
una lavoro di corretto orientamento della base,  
tecnica ed attitudinale, una giusta forma ed un corret-  
to pensiero; insieme, come due ruote fissate alle

---

**Ritrovare la forma  
vivente nella sua  
cristallizzazione,  
come nel leggere  
una poesia antica**

---

estremità di un asse che devono girare insieme per far avanzare tutta la struttura, analogamente a quanto afferma la massima giapponese: “*Ti-toku wa kuruma no ryowa no gatoshi*” - “saggezza e virtù son come due ruote” (*ryowa* è un veicolo a sole due ruote).

Certo, in nessun modo può essere evitato il fattore soggettivo. Ma si rifletta: dalla mancanza di sensibilità per la musica, per la poesia, per la pittura potrebbe risultare una buona interpretazione delle opere che appartengono a quelle arti?

Il fattore soggettivo non può essere escluso, ma deve essere limitato dalla coscienza dell'interprete e dalla sua fedeltà alla materia e tutti coloro che sono stati chiamati a trasmettere l'arte sanno che esercizio di equilibrio e nel contempo di ricchezza è una simile esperienza.

C'è una densità nella nostra arte che non consente facili o veloci assimilazioni, occorre fare e rifare, ripetere e ripetere ancora, con tutto noi stessi, senza stancarsi o, peggio, rendendo meccanico ciò che facciamo, ma ogni volta con la freschezza della prima volta.

Come leggere una poesia antica: va letta con attenzione, con amore, solo poche righe alla volta, e riletta ancora, ripetutamente, fino a che la forma andata perduta possa piano piano sciogliersi e a prezzo di grande fatica, donare le ali al difficile contenuto della materia umana.

L' Aikido è poesia, è mito, è simbolo.

Opera reale, pratica che ha alla sua base quella necessità di essere attivi nei confronti delle nostre imperfezioni e che lo stesso Goethe considera come atteggiamento di fondo di ognuno di fronte ai propri limiti e alla propria possibilità di superarli, attenti alla voce della nostra natura profonda, perchè: “*la perfezione è la norma del cielo, volere la perfezione è la norma dell'uomo*”.

A tale perfezionamento è teso il lavoro dell' Aikido, ma occorre che la pratica sia “teoria vivente”, occorre unirsi e quindi muoversi con l'*Idea* dell' arte, dalla base secondo una linea di purificazione e sviluppo della coscienza il cui fine supremo è, per dirla con le parole di O Sensei, “*che ciascun essere, dopo aver percorso il suo cammino divenga tutt'uno con l'Universo*”.

### Nota biografica

Renato Tamburelli, Aikikai V Dan, ha cominciato la pratica dell' Aikido nel 1970 sotto la guida di H. Tada Shihan. Antropologo, appassionato sperimentatore di discipline psicologiche e spirituali d'oriente e d'occidente, oltre che marziali, fonde queste diverse esperienze nel suo approccio all'arte, che insegna da oltre vent'anni. Istruttore **Aiko** di primo livello (*shidoi*), è socio fondatore dell'**Associazione Aiko**, di cui è stato anche presidente. Attualmente è membro della Commissione Tecnica Nazionale (C.T.N.) **Aiko**.



DOJO SHUMEIKAN  
Les Allées - 83149 Bras  
0033/94694477

修明館

Per informazioni:  
**A. Gonze, Residence “Le Président B”,  
1bis, Av. des Tilleuls, 74200 Thonon-les-Bains  
(FRANCIA), tel. & fax 0033/50714416.**

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

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

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

## Tanto gentile e tanto onesta pare...

di Giuseppe Matteoni



# Aiko

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

*Sostenere **Aiko** é un modo di fare  
Aikido al di fuori del proprio Dojo*

Se non siete già affiliati all'**Associazione Aiko**, potete diventare *soci sostenitori* versando **£ 15.000** sul conto corrente postale n° **53238002**, intestato a **Aiko c/o S. Giannelli, Via V. Mazzola 10, 00142 Roma**: riceverete la rivista **Aiko** a domicilio per un anno (due numeri).

**Importante!** Sul retro del bollettino postale 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).



# Aiko

---

Cultura, attualità, tecnica & informazioni di Aikido e Budo  
Anno VIII - Numero 15                      A.D. 1999                      Equinoziod'Autunno

---

