
Aiko

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

Pubblicazione semestrale dell'Associazione Sportiva Culturale "Aiko" - Anno VII - Numero 12

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

Comitato di Redazione: **Gianni Cesaratto, Silvio Giannelli, Manuela Scalcione**

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, Struttura e Dojo di Aiko

Attività internazionali

Tamura Sensei ai praticanti pag.11

Portare in sè la gioia, la bellezza, la pace

di N. Tamura Sensei

Secretum pag.12

Attirare il cuore del nemico e guidarlo (Munamoto Dori)

di M. Ueshiba O Sensei

Quaderno tecnico pag. 15

Primo approccio al Torifune

a cura di L. Trainelli

Le Vie di Marte pag. 17

Il nostro paese è una nazione marziale

di O. Deguchi Sensei

Dossier Spada pag. 20

Nippon-to! - parte II

di L. Trainelli

Riflessioni pag. 22

Come possiamo trasmettere l'Aikido...

di M. T. Shewan Sensei

La Penna e la Spada pag. 23

di G. Matteoni

Aikido: “Arte Marziale Tradizionale Giapponese”.

Il lettore avrà quasi certamente incontrato, enunciata in discorsi o scritti, questa sommaria definizione, in qualche occasione della propria storia di praticante. Una tale definizione, beninteso, è tutt'altro che esaustiva e, anzi, non chiarisce affatto il carattere specifico dell'Aikido nel vasto panorama delle “arti marziali tradizionali giapponesi”. Tuttavia è sufficiente a dare adito a qualche riflessione.

Infatti proviamo a chiederci quanto significato sia contenuto, termine a termine, nella nostra definizione, così spesso data per acquisita e quasi “scontata”. E di conseguenza quanto di tale significato, al di là delle parole, realmente esprimiamo, facciamo vivere, nella nostra pratica quotidiana. Potremmo domandarci, ad esempio: pratichiamo l'Aikido con la concentrazione e l'abbandono pertinenti ad una disciplina “artistica”? Con la responsabilità ed il distacco che convengono ad una disciplina “marziale”? Con l'umiltà ed il rigore degne di una disciplina “tradizionale”? Ed infine, consapevoli della sua natura di disciplina “giapponese”? A queste domande non è semplice dare una risposta. Certamente l'assetto culturale attuale, in cui l'Aikido pretende inserirsi quale fattore educativo, veicolo di salute fisica e mentale, disciplina di conoscenza ed integrazione, non rende più facile questo compito: qualche volta si ha l'idea che non sia questa un'epoca di “arte”, figurarsi di “arte marziale”. Il luogo vero per tentare una risposta a simili quesiti, tuttavia, è certo più l'interiore che l'esteriore. Ed è senza dimenticare questa “regione interiore” della nostra esperienza che **Aiko** intende fornire occasione di studio e di applicazione al lettore, fermamente consapevoli che il *Budo* è, prima di tutto, “pratica”.

Scorrendo dunque questo numero dodici non mancherete di notare, oltre alle comunicazioni riguardanti le **attività associative** e quelle internazionali, come ogni termine compreso nella nostra definizione riecheggi, in diversa misura, in tutti gli argomenti trattati. Dalle parole del Fondatore, **Morihei Ueshiba**, nel suo sintetico brano dedicato al lavoro su **Munadori** secondo la formulazione dell'Aiki Budo degli anni '30; a quelle di uno dei suoi più influenti maestri, **Onisaburo Deguchi**, asceta, mistico ed artista; a quelle di un suo allievo diretto, **Nobuyoshi Tamura**, che ci porge i suoi ispirati auguri per un buon 1998. Dal *Quaderno Tecnico*, dedicato all'esercizio del **Torifune**, alla seconda parte del *Dossier* sulla spada giapponese, al racconto metaforico di **M. T. Shewan** pubblicato nelle *Riflessioni*. Il nostro augurio è che questo materiale, unito ad una dedita applicazione, possa contribuire a fare anche un solo passo in più nell'affascinante, arduo cammino verso noi stessi. Buona lettura.

La redazione

Per comunicazioni e collaborazioni
contattate:

Aiko Redazione

c/o Lorenzo Trainelli, Via Aurora 35,
20037 Paderno Dugnano (MI),
tel./fax 02/99048284,
e-mail: lorenzo@fast.aero.polimi.it.

Per informazioni ed iscrizioni
contattate:

Aiko Segreteria
Nazionale

c/o Silvio Giannelli,
Via V. Mazzola 10 F22C, 00142
Roma, tel. 06/5041826
(Mar/Gio, ore 19.00-21.00).

Attività di Aiko

Gli eventi della primavera e dell'estate 1998

XI STAGE INTERNAZIONALE DI PRIMAVERA A ROMA

NOBUYOSHI TAMURA SENSEI

AIKIKAI SHIHAN, VIII DAN

21 - 22 Marzo 1998

Centro Sportivo Seraphicum, Via del Serafico 3, ROMA.

Con la partecipazione della **COMMISSIONE TECNICA NAZIONALE AIKO**
diretta da **KAWAMUKAI MOTOKAGE SENSEI, AIKIKAI VI DAN**

Orario delle lezioni:	<i>sabato</i>	9.00 - 10.00	Kawamukai Sensei - C.T.N.
		10.00 - 12.00	Tamura Sensei
		16.00 - 18.00	Tamura Sensei
	<i>domenica</i>	9.00 - 10.00	Kawamukai Sensei - C.T.N.
		10.00 - 12.00	Tamura Sensei
		12.30	Chiusura

Il seminario di Tamura Shihan è l'evento più importante dell'anno sportivo di AIKO. Oltre ad un intenso programma di pratica, in questa occasione si terrà una lezione nell'ambito del I Corso di Formazione Tecnica per gli Istruttori (vedi pagina seguente) ed una sessione di esami per II Kyu, I Kyu e Dan.

È previsto un programma di ristorazione nei locali del centro, con tavola calda sabato a pranzo ed una festa con cena sociale sabato sera. Si potrà pernottare nel dojo, oppure in camper nel piazzale del centro.

Lezione istruttori AIKO: *sabato* 18.30 - 20.00 **Tamura Sensei - C.T.N.**

Sessione di esami AIKO: *domenica* 15.30 **Commissione Tecnica Nazionale**

*Informazioni: Segreteria Nazionale AIKO, sig. Silvio Giannelli,
Via V. Mazzola 10 F22C, 00142 Roma, tel. 06/5041826.*

S. BENEDETTI SENSEI
AIKIKAI V DAN

28 Febbraio - 1 Marzo 1998
Trieste

Stage organizzato dal MUTOKUKAN DOJO
Via Inchiostri 4, Trieste.

*Info: sig. A. Chiancone, tel.040/764644,
e-mail: box3241@box.informark.it.*

M. TIKI SHEWAN SENSEI
AIKIDO & IAIDO VI DAN

27 Febbraio - 1 Marzo 1998
Catania

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

Info: Sig. V. Badalà, tel.095/894282.

S. BENEDETTI SENSEI
AIKIKAI V DAN

15 - 17 Maggio 1998
Milano

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

*Info: sig. A. Piovesan, tel.02/39210859,
sig.ra R. Concina, tel. 02/463586.*

M. TIKI SHEWAN SENSEI
AIKIDO & IAIDO VI DAN

15 - 17 Maggio 1998
Roma

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

*Info: Takehaya Dojo, tel.06/36306432,
e-mail: takehaya@mail.nexus.it.*

Primo Corso di Formazione Tecnica per gli Istruttori

L'ASSOCIAZIONE AIKO organizza nei giorni 19-21 Marzo 1998, in corrispondenza con l'XI Stage Internazionale di Primavera di Roma, diretto da N. Tamura Shihan, il primo *Corso di Formazione degli Insegnanti Tecnici*.

La struttura tecnica dell'associazione è articolata in una **Commissione Tecnica Nazionale (C.T.N.)** sotto la supervisione di M. Kawamukai Sensei, e da un **Corpo degli Insegnanti Tecnici**. Questi sono suddivisi secondo tre qualifiche didattiche, tradizionalmente denominate *Jo-shu* (insegnante di III livello), *Fuku-shidoïn* (insegnante di II livello) e *Shidoïn* (insegnante di I livello).

Il diploma relativo a queste qualifiche verrà attribuito, ad insindacabile giudizio dalla C.T.N., dopo aver seguito il corso di formazione tecnica.

Il corso si svolgerà presso il Centro Sportivo Seraphicum, Via del Serafico 4, Roma.

Le attività del corso si articoleranno secondo un programma *intensivo* di **lezioni teoriche** comprendenti:

- ▣ *aspetti giuridico-amministrativi*
- ▣ *elementi di Psicologia e Sociologia dello Sport*
- ▣ *principi di Medicina dello Sport*
- ▣ *problematiche connesse all'insegnamento*

Le lezioni saranno tenute da esperti qualificati. Inoltre, solo per gli *Shidoïn*, avrà luogo un incontro di approfondimento sul tema "Aikido tra Oriente ed Occidente". Le attività prevedono anche una **lezione tecnica riservata agli istruttori** durante lo stage diretto da Tamura Shihan (vedi pag. 3).

Struttura di Aiko

Il 1998 vede la struttura amministrativa dell'ASSOCIAZIONE AIKO ancora più presente sul territorio, grazie all'attivazione della **Segreteria Aiko-Nord**, che si affianca alle **Segreterie Aiko Centro-Sardegna** e **Aiko Sud-Sicilia**, oltre naturalmente alla **Segreteria Aiko Nazionale**.

La nuova struttura nasce in corrispondenza dell'affiliazione di alcuni dojo in Lombardia, che si vanno ad aggiungere a quelli di Trieste, "pio-

nieri" nell'Italia Settentrionale.

Tutti i praticanti ed i responsabili di dojo sono invitati a fare riferimento alle segreterie competenti sul territorio per ogni esigenza amministrativa di carattere locale. La **Segreteria Aiko Nazionale** resta a disposizione per informazioni generali sulle attività sociali, per le pratiche di affiliazione singola e di dojo e per le pratiche concernenti gli esami per i passaggi di grado.

Aiko

SEGRETERIA NAZIONALE

Sig. Silvio Giannelli, tel. 06/5041826
Via V. Mazzola 10 F 22C, 00142 ROMA

AIKO NORD

Area di competenza
ITALIA SETTENTRIONALE

Segreteria
Dott. Manuela Scalcione
tel-fax: 02/99048284
Via Aurora 35
20037 PADERNO DUGNANO
(MILANO)

AIKO CENTRO

Area di competenza
ITALIA CENTRALE
E SARDEGNA

Segreteria
Sig. Silvio Giannelli
tel. 06/5041826
Via V. Mazzola 10 F 22C
00142 ROMA

AIKO SUD

Area di competenza
ITALIA MERIDIONALE,
SICILIA E MALTA

Segreteria
Sig. Vincenzo Sicali
tel. 095/910286
Via Piero della Francesca 7
95030 MASCALUCIA (CT)

Dojo di Aiko Nord

Aikido Jigoro Kano
Insegnante: A. Piovesan
Palestra Jigoro Kano,
Via Solari 6,
MILANO
Mar/Gio: 20.00-22.00

Aikido Fujiyama
Insegnante: A. Pozzi
Palestra Fujiyama,
Via Ristori 7,
GALLARATE (VA)
Lun/Gio: 19.00-20.30

Mutokukan Dojo 1
Insegnante: A. Chiancone
Judo Club A&R,
Via Inchiostri 4, TRIESTE
Mer: 20.00-21.30,
Ven: 21.00-22.30

Aikido Ronin
Insegnante: A. Piovesan
Palestra Ronin,
Via Savonarola 19,
MONZA (MI)
Lun/Mer: 19.15-20.30

Aikido Olympia
Insegnante: A. Centis
Palestra Olympia,
Via XX Settembre 8,
BUSTO ARSIZIO (VA)
Mar/Ven: 20.30-22.00

Mutokukan Dojo 2
Insegnante: A. Chiancone
Palazzetto dello Sport,
TRIESTE
Mar/Gio: 21.00-22.30,
Sab: 15.00-17.00

Dojo di Aiko Centro

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

Seishin no Dojo
Insegnante: S. Bilancini
Palestra Athena,
Via D. Misserville,
CECCANO (FR)
Lun/Mer: 19.00-20.15

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

Corso "Hideo Kobayashi"
Insegnante: P. Turturici
A.P.A., Via delle Molette,
TORRI IN SABINA (RI)
Mar/Gio: 18.30-20.00

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

Takehaya Dojo
Corso "S. Mergè"
*Insegnanti: R. Tamburelli,
D. Romanazzi*
Takehaya Dojo,
Via L. Bodio 4,
ROMA
Lun/Gio: 17.30-18.30 (bambini)
Lun/Mer/Ven: 18.30-21.30

Shinbukan Dojo
Insegnante: C. Bianco
Centro Bracelli,
Via M. Battistini 260,
ROMA

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



Dojo di Aiko Sud

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

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

Mizu Guruma
Sentiero Bianco
Insegnante: V. Badalà
Via Turchia 34,
ACIREALE (CT)
Mar/Gio: 18.30-21.30
Sab: 17.00-19.00

Aikido Olimpia Sport
Insegnante: V. Badalà
Palestra Olimpia Sport,
Via A. Manzoni 31,
GIARRE (CT)
Lun/Ven: 18.30-20.00

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

Aikido Malta
*Insegnanti: V. Sicali,
F. Mohab*
34 Marmora Road,
ST. JULIANS,
MALTA

Attività internazionali

I grandi stages in Italia e in Europa nel 1998

SAITO MORIHIRO SENSEI
AIKIKAI SHIHAN IX DAN, IWAMA RYU SOKE

2 - 5 Aprile 1998

Palazzetto FILPJK, Piazzale della Stazione di Castelfusano, Ostia, ITALIA

Info: segreteria FILPJK, sig. F. Morici, tel. 06/36858186, sig. A. Tittarelli, tel. 071/7220556.

Sabato sera si festeggeranno i 70 anni di Saito Shihan ed i 15 anni dell'Iwama Ryu Italy.

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

12 - 19 Luglio 1998

Salle Y. Corre, Lesneven (Finistere, Bretagna), FRANCIA.

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

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

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

1 - 9 Agosto 1998

Salle Admiral Nachin, St. Mandrier (Tolone), FRANCIA.

AIKIDO (9.00-12.00), IAIDO (6.30-8.00, diretto da **M. Prouveze, IV Dan**)

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

TAMURA N. SHIHAN, VIII DAN e YAMADA Y. SHIHAN, VIII DAN
con M. TIKI SHEWAN SENSEI, VI DAN e S. BENEDETTI, V DAN

29 Agosto - 5 Settembre 1998

Village Vacances Familles, Parc de la Guerinière, La Colle (Nizza), FRANCIA.

AIKIDO (8.45-11.45, 17.15-18.15, 900 FF), AIKIKEN & IAIDO (6.15-7.45, 550 FF),

TAI CHI CHUAN (15.15-17.15, 650 FF, diretto da **L. Wan Der Heyoten**),

SHIATSU (18.15-19.45, 550 FF, diretto da **F. Dufour**).

Informazioni: Sig.ra J. Daems, tel. 0033/493756565

TAMURA NOBUYOSHI SENSEI, AIKIKAI SHIHAN VIII DAN

1 - 4 Marzo* <i>istruttori</i> , Montdidier, Francia	6 - 7 Giugno Francia
7 - 8 Marzo Principato di Monaco	13 - 14 Giugno* <i>alti gradi</i> , Francia
14 - 15 Marzo** <i>veterani</i> , Bras, Francia	20 - 21 Giugno Sanpietroburgo, Russia
21 - 22 Marzo ROMA, ITALIA	27 - 28 Giugno* Francia
28 - 29 Marzo* Francia	12 - 19 Luglio Lesneven, Francia
4 - 5 Aprile Digione, Francia	1 - 9 Agosto St. Mandrier, Francia
10 - 12 Aprile Spagna	14 - 16 Agosto Inghilterra
18 - 19 Aprile* <i>femminile</i> , Bras, Francia	29 Agosto - 5 Settembre La Colle, Francia
25 - 26 Aprile Arnhem, Olanda	19 - 20 Settembre Belgio
2 - 6 Maggio* <i>istruttori</i> , St. Malo, Francia	26 - 27 Settembre* Francia
9 - 10 Maggio Blois, Francia	3 - 4 Ottobre Francia
16 - 17 Maggio Vienna, Austria	10 - 11 Ottobre Germania
23 - 24 Maggio Svezia	17 - 18 Ottobre Principato di Monaco
30 - 31 Maggio Losanna, Svizzera	24 - 25 Ottobre* <i>alti gradi</i> , Bras, Francia

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

** - Stages dell'E.N.A. nello *Shumeikan Dojo* di Bras (vedi pg. 6).

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

A pag. 3 i dettagli dello stage *Aiko* diretto da Tamura Shihan a Roma (XI stage di primavera).

HIKITSUCHI MICHIO SENSEI AIKIDO X DAN

21 - 24 Maggio 1998

Salle Didot, Parigi, FRANCIA

30 Maggio - 1 Giugno 1998

Gymnase Elisabeth, Parigi, FRANCIA

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

SAITO MORIHIRO SENSEI AIKIKAI SHIHAN IX DAN

27 - 29 Marzo 1998

37, Rue A. Desilles, Rennes, FRANCIA

26 Luglio - 1 Agosto 1998

Fuglsø Centre, Jutland, DANIMARCA

Info: sig. G. Leone, tel. 011/933664.

NISHIO SHOJI SENSEI AIKIKAI SHIHAN VIII DAN

6 - 12 Aprile 1998

Saeby/Frederikshavn, DANIMARCA

Info: sig. M. Jewkes, tel. 0045/98438544.

16 - 19 Aprile 1998

Malmö, SVEZIA

Info: sig. S. Stenudd, tel. 0040/939640.

YAMADA YOSHIMITSU SENSEI AIKIKAI SHIHAN VIII DAN

27 - 28 Febbraio 1998

Turnhalle Gymnasium Baumlihof,
Zu den Drei Linden, Basilea, SVIZZERA

Info: sig. R. Stucki, tel. 0041/616032100.

6 - 7 Settembre 1998

Luoga da confermare, BELGIO

**SUGA TOSHIRO SENSEI
AIKIKAI VI DAN**

21 - 22 Marzo 1998
Ragusa, ITALIA

25 - 26 Aprile 1998
Torino, ITALIA

Info: sig. R. Rampado, tel. 02/95738986.

**STEPHANE BENEDETTI,
AIKIKAI V DAN**

7 - 8 Marzo 1998
Vicenza, ITALIA

Info: sig. A. Albanese, tel. 039/445446253.

Stages Aiko a Trieste e Milano a pag. 4.

**SAITO HITOHIRO SENSEI
IWAMA RYU VI DAN**

7 - 10 Maggio 1998
Fiesch, Valais, SVIZZERA

Info: sig. R. Spitzbarth, tel. 0041/13837464.

*Seminario del figlio di Saito Morihiro
Sensei nelle alpi svizzere.*

B. J. "SAM" NOYCE, IV DAN

27 Giugno - 4 Luglio 1998
Salle des Arts Martiaux, Cosec, 4 Chemins,
Porto-Vecchio (Corsica), FRANCIA

Info: sig. P. Larrieu, tel. 0033/495243624.

*Sam Noyce è un esperto istruttore di Aikido,
Jujutsu, Kendo, Iaido, Jodo e Karate. Lo stage
comprende anche la pratica all'aria aperta.*

**PASCAL KRIEGER SENSEI, JODO VII DAN MENKYO KAIDEN
SUGA TOSHIRO SENSEI, AIKIDO VI DAN
MALCOLM TIKI SHEWAN SENSEI, AIKIDO & IAIDO VI DAN**

21 - 24 Maggio 1998
Isole di Lerins, Cannes, FRANCIA

Apertura delle attività: giovedì, h 14.00.
Chiusura delle attività: domenica, h 14.00.

Quota di partecipazione: 600 FF (corsi)
+ 600 FF (pensione completa).

Informazioni: sig. Daniel Leclerc,
Res. Les Lauriers, 829 Ave. Rhin et Danube,
06140 Vence, Francia, tel. 0033/607028944,
fax 0033/493655812.

*Si tratta della 18° edizione dello
"stage des iles", un seminario intensivo
di Aikido, Aikiken, Muso Shinden Ryu
Iaido e Shinto Muso Ryu Jodo tenuto nella
vecchia fortezza dell'isola St. Marguerite.
La pratica si svolge in gran parte all'aria
aperta, dalla mattina presto alla sera.*

MALCOLM TIKI SHEWAN SENSEI, AIKIDO & IAIDO VI DAN

27 Febbraio - 1 Marzo	CATANIA, ITALIA	1 - 3 Maggio	Bonn, Germania
7 - 8 Marzo	Parigi, Francia	9 - 10 Maggio	Aquitania, Francia
9 - 15 Marzo	Lione, Francia	15 - 17 Maggio	ROMA, ITALIA
20 - 22 Marzo	Alsazia, Francia	21 - 24 Maggio	Cannes, Francia
2 - 8 Aprile	Midi-Pirenei, Francia	30 Maggio - 1 Giugno	Borgogna, Francia
10 - 19 Aprile	Isola di Reunion, Francia	13 - 15 Giugno	Linz, Austria
23 - 24 Aprile	Piccardia, Francia	22 - 28 Giugno	Belle-Ile-en-Mer, Francia
25 Aprile	Orleans, Francia	12 - 19 Luglio	Lesneven, Francia
26 Aprile	Parigi, Francia	1 - 9 Agosto	St. Beat, Francia

Informazioni: sig. D. Leclerc, tel. 0033/92981100, fax 0033/92981102.

SUGA TOSHIRO SENSEI, AIKIKAI VI DAN

28 Febbraio - 1 Marzo	Tours, Francia	8 - 10 Maggio	Montry, Francia
7 - 8 Marzo	Lorena, Francia	16 - 17 Maggio	Olanda
18 - 19 Marzo	Montmorency, Francia	30 - 31 Maggio	St. Malo, Francia
21 - 22 Marzo	RAGUSA, ITALIA	6 - 8 Giugno	Bruges, Belgio
27 - 29 Marzo	Normandia, Francia	22 - 28 Giugno	Csopak, Ungheria
4 - 5 Aprile	Lorena, Francia	4 - 11 Luglio	Montry, Francia
11 - 13 Aprile	Parigi, Francia	12 - 19 Luglio	Lesneven, Francia
25 - 26 Aprile	TORINO, ITALIA	1 - 9 Agosto	Vannes, Francia

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

FRANK DORAN SENSEI AIKIKAI VI DAN

28 Marzo - 5 Aprile 1998

Zurigo e Lucerna, SVIZZERA

Info: sig. H. Looser, tel. 0041/13420401.

P. CHASSANG SENSEI, VI DAN

28 - 29 Marzo 1998

25 - 26 Aprile 98

23 - 24 Maggio 98

Stade Louis II, Monaco,
PRINCIPATO DIMONACO

STEPHANE BENEDETTI, AIKIKAI V DAN

27 Febbraio - 1 Marzo	TRIESTE, ITALIA	18 - 19 Aprile	Saragozza, Spagna
7 - 8 Marzo	VICENZA, ITALIA	24 - 29 Aprile	Kiev, Ucraina
27 - 29 Marzo	Wiesbaden, Germania	1 - 3 Maggio	Bath, Gran Bretagna
4 - 5 Aprile	Grenoble, Francia	30 Maggio - 2 Giugno	Vienna, Austria
10 - 12 Aprile	Kiev, Ucraina	4 - 12 Luglio	Graz, Austria

Informazioni: S. Benedetti, tel. 0033/9342383833, fax 0033/9342383831.

Portare in sè la gioia, la bellezza, la pace

Il pensiero augurale che il Maestro rivolge ai praticanti all'inizio di ogni anno

Buon anno e i migliori auguri.

Spero che l'anno a venire sia per tutti più meraviglioso e più ricco dell'anno passato.

Fra 730 giorni entreremo nell'anno 2000. Il XXI secolo sarà il secolo della cultura spirituale.

Il XX secolo, troppo orientato verso il mondo materiale, ha trascinato nella sua scia un coro sempre crescente di inquinamento, di epidemie, di catastrofi, di carestie e di guerre. A questo punto, diviene urgente cambiare direzione. Già si è cominciato a vendere i posti per le competizioni sportive, gli spettacoli, i ristoranti, i concerti, per le cerimonie che segneranno la fine del secolo ed il passaggio a quello seguente. Anche a noi tocca preparare questa festa che non si ripeterà, e di fare tutto il possibile per gioirne pienamente.

L'epoca che viene non è solo il problema dell'umanità, è soprattutto quello della possibilità per tutti gli esseri viventi sulla terra di svilupparsi insieme ed in armonia. Tutti gli esseri viventi hanno un loro scopo e gioiscono della propria vita, è un diritto imprescrittibile. Gli uomini portano un sogno nel loro cuore e possono trasformarlo in realtà. Se al contrario, portiamo nel cuore angosce o paure, queste ugualmente possono essere portate alla realtà. Ecco perchè è importante portare in sè la gioia, la bellezza, la pace, in modo da poterle poi manifestare.

Mi auguro dunque che quest'anno possiate mettere in opera degli ideali sempre più elevati, che vi facciano progredire. Consacriamoci tutti alla felicità comune. Per far questo, bisogna cominciare dal lavorare su noi stessi, e trasmettere questa gioia alla famiglia, ai parenti, agli amici, alla società.

Il vostro desiderio, il mio desiderio, il desiderio di tutti risuoneranno insieme per costruire in accordo la grande famiglia umana.

N. Tamura

田村信喜

Attirare il Cuore del Nemico e Guidarlo (Munamoto Dori)

La gestione degli attacchi al petto: presa, pugno e colpo di punta

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

*Munamoto dori*¹ - Non appena il nemico afferra il vostro bavero, colpite il viso (*men*) con la mano destra ed il suo braccio sinistro con la sinistra, quindi entrate profondamente davanti a lui col piede sinistro e, spingendolo con la spalla sinistra, proiettatelo a terra con slancio.

In linea di principio, essere afferrati al bavero equivale ad essere trafitti da un colpo di lancia, oppure subire una stoccata di spada da *seigan*.²

Ci sono diverse possibilità: quella in cui il bavero viene afferrato e tirato, e quella di una spinta o di un pugno.³

Nel primo caso, essendo afferrati dal nemi-

co, dovete attrarre il suo cuore (*kokoro*)⁴ verso di voi, e guidandolo in questo modo, girare il corpo.⁵

Nel caso il nemico attacchi col pugno, avvantaggiantevi della sua intenzione e indietregiate col piede sinistro, girate il corpo e proiettate l'avversario sulla sinistra dietro di voi.

Quando il nemico afferra il bavero e cerca di tirare, dovete cedere alla sua azione e avanzare, facendo sì che lui af-

ferri e tiri ancora più forte, poi immobilizzatelo di fronte a voi. Mentre si prepara a tirarvi, la concentrazione della sua forza sul vostro bavero crea una posizione vulnerabile di cui dovete trarre vantaggio per la proiezione.

**In linea di principio,
essere afferrati al bavero
equivale ad essere trafitti
da un colpo di lancia.**

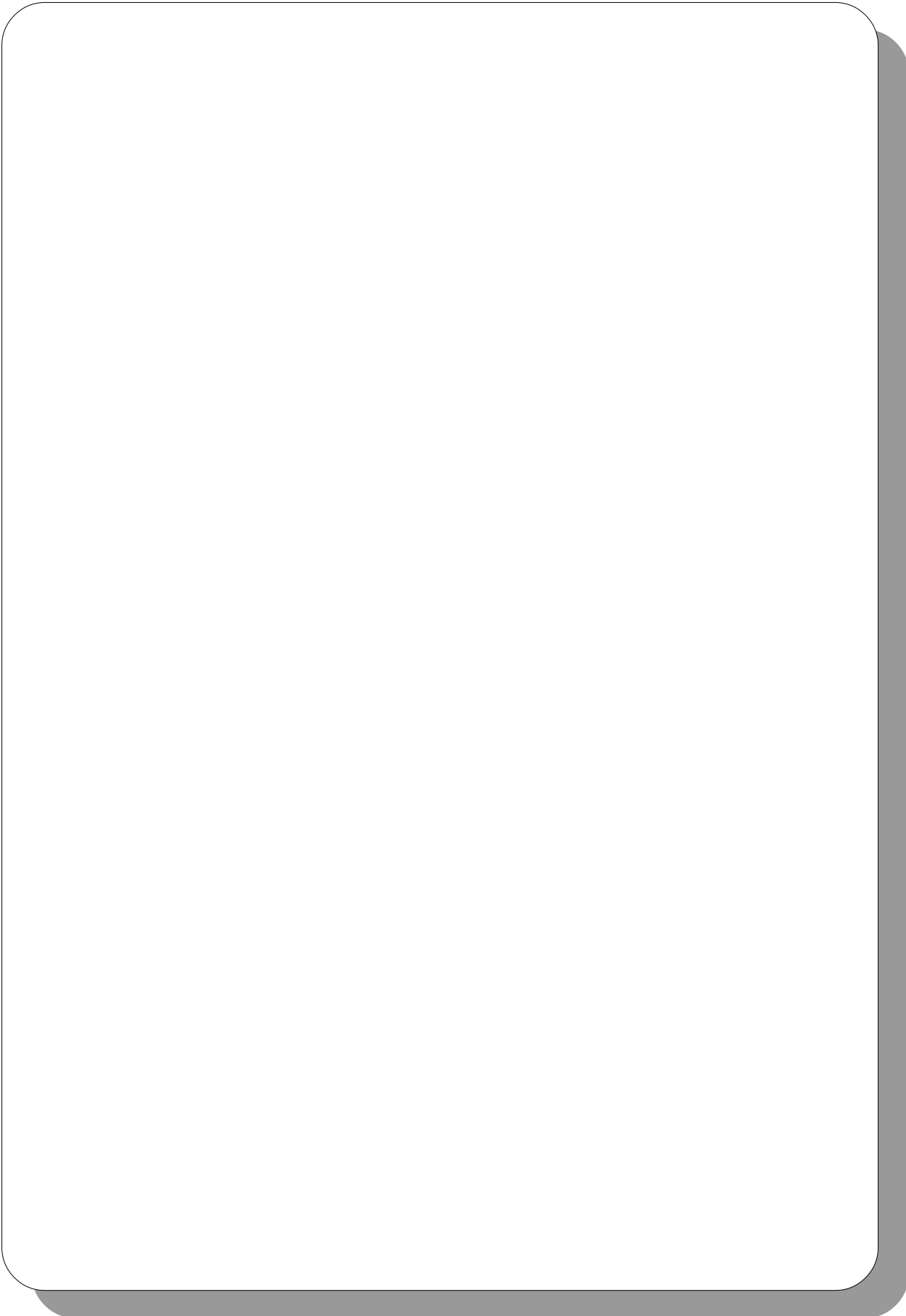
Note

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

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

1. *Munamoto dori* significa "presa del petto", ovvero del bavero del *keikogi*.
2. *Seigan-no-kamae* è la posizione in cui si tiene la spada di fronte a sé, leggermente inclinata in direzione del viso dell'avversario. È una delle guardie fondamentali della scherma classica (*kenjutsu*).
3. È fondamentale l'analogia tra le tecniche su presa al petto e quelle sul pugno (*mune tsuki*) o su colpi di punta con le armi. Tradizionalmente, le prime servono come introduzione alle seconde.
4. *Kokoro* è il cuore, sia letterale che nel senso del centro spirituale dell'uomo ("mente", "spirito").
5. È il movimento di *tai-no-henka*, lett. "trasformare il corpo", detto anche *tenkan* o *tai-no-tenkan*.





Primo approccio al Torifune

L'esercizio del vogatore per attivare l'energia sui tre livelli

a cura di Lorenzo Trainelli

Il nome

L'esercizio che vogliamo trattare fa parte di una serie "classica" di movimenti da soli (*tandoku dosa*) eseguiti in apertura di lezione, e generalmente è preceduto e/o seguito da esercizi di respirazione (*kokyu dosa*). Il nome per esteso è *Ame-no-Tori-Fune*. La parola "tori" significa "uccello", mentre "fune" indica la "barca"; infine "ame" è il cielo: è la "barca celeste veloce come un uccello".

Si tratta del nome di un dio della mitologia shintoista; quel dio che, in un famoso episodio narrato nel Kojiki, accompagna il dio guerriero *Takemikazuchi*, ambasciatore degli dei celesti, a contrattare la cessione del governo della terra da parte degli dei terrestri.

Il nome dell'esercizio rispecchia tanto il significato profondo, quanto l'apparenza esteriore del movimento, che ricorda quello di un vogatore giapponese in piedi su una barca, come si vedrà nel seguito. Pertanto, un altro nome con cui frequentemente si indica il *torifune* è *funakogi undo*, appunto "esercizio del vogatore".

La pratica

La sommara descrizione che ci accingiamo a presentare al lettore si basa sulle conoscenze di numerosi insegnanti che furono allievi diretti del Fondatore, Morihei Ueshiba.

Va ricordato che, oltre al loro insegnamento sul *tatami* ed alle spiegazioni riportate nei vari testi sull'Arte, è disponibile una documentazione filmata che riprende O Sensei stesso nell'esecuzione di questi movimenti, durante una normale lezione di Aikido.

Il *torifune* consta di tre serie di ripetizioni del medesimo movimento. Queste vengono alternate con la pratica di un altro esercizio, detto *furitama*, "scuotimento dell'anima". In un certo senso, è l'insieme di *torifune* e *furitama* a costituire una pratica completa, in quanto i due esercizi sono per molti versi opposti e complementari (il *furitama* sarà oggetto di un futuro intervento su queste pagine).

Le tre ripetizioni sono diverse tra loro: dalla posizione *shizentai* (frontale eretta, i piedi divaricati della larghezza delle spalle) si inizia una serie portandosi in *hidari hanmi* (guardia sinistra). Dopo l'interruzione e l'esecuzione del *furitama* ci si porta in *migi hanmi* (guardia destra) e si esegue un'altra serie, fino all'intervallo per un altro *furitama*. Infine, si assume ancora *hidari hanmi* per l'ultima serie. Un'ulteriore esecuzione del *furitama* concluderà questa parte dei *tandoku dosa*.

Come si vede, si tratta di una pratica volutamente asimmetrica, il che conduce a pensare che vi siano livelli di significato ben più profondi della semplice esecuzione "ginnica", che al massimo ne richiederebbe un paio. Ma non è tutto: le tre serie differiscono anche per la velocità con cui si esegue il movimento, che è lento nella prima serie, poi più veloce e infine molto rapido nell'ultima serie.

Queste tre velocità sono dette *jo* (introduzione), *ha* (rottura) e *kyu* (veloce). Si tratta di tre ritmi fondamentali, che si ritrovano in altre espressioni tradizionali, come la musica, la recitazione delle preghiere, il teatro *No*.

Il movimento

Diciamo prima di tutto che il *torifune* è sostanzialmente fondato su un moto di andata e ritorno dell'anca, avanti e indietro, a piedi fermi sul posto. Come abbiamo detto, il movimento inizia dallo *hanmi* sinistro. Mentre si assume questa posizione spostando in avanti l'anca ed il piede sinistro, le braccia vengono proiettate in avanti, distese e leggermente convergenti, le mani aperte con le dita puntate verso terra. Quest'azione è accompagnata da una leggera flessione del busto. Da qui, si richiamano le braccia ai fianchi chiudendo i pugni, ritraendo l'anca all'indietro, quindi si continua per numerose ripetizioni a velocità costante. Durante il movimento le gambe si distendono alternativamente, spostando il peso del corpo sul piede avanzato e su quello arretrato, e mantenendo pressochè costante l'altezza del *seika tanden* dal suolo.

Finita la serie ed eseguito il *furitama*, si ripete il tutto a destra, poi nuovamente a sinistra.

Il movimento va accompagnato dal *kiai*: nella prima serie si grida "Ei" distendendo le braccia ed "Ho" richiamandole; il ritmo è molto

netto ed i due suoni ben distinti. Nella seconda serie, più rapida, i suoni sono rispettivamente "Ei" e "Sa"; il ritmo si fa più fluido e tra i suoni emessi c'è maggior continuità. Nell'ultima serie, molto rapida, si grida "Ei" sia all'andata sia al ritorno; il ritmo è tale da fondere tra loro le due fasi del movimento ed i due suoni in una vibrazione continua.

Una buona esecuzione richiede attenzione alla coordinazione motoria e respiratoria. Il ritmo deve essere uguale a quello di chi propone la pratica. In caso contrario, la confusione che ne deriva vanifica, almeno in parte, lo scopo del *torifune*. Questo può essere descritto come l'attivazione dinamica dell'energia risvegliata dalla pratica della respirazione (*kokyū*), attraverso tre gradi di vibrazione distinti. Questa attivazione viene ordinata a partire dal centro, il *seika tanden*, sul quale va posta la massima concentrazione. *Torifune* permette di passare in modo efficace e controllato da uno stato contemplativo ad uno più dinamico, "scaldando" il *Ki* e disponendolo al meglio per la pratica delle tecniche.

La tradizione

Vogando in piedi sulla "barca celeste" si "prova la sensazione di guadagnare rapidamente il mondo ideale dell'eternità" (N. Tamura, *Aikido*, AGEF, 1986). Questo gesto, apparentemente semplice, porta in sé la capacità di "portare a regime" l'individuo simultaneamente sui piani corporeo, vitale e mentale. Il reverendo Yamamoto, prete shinto del grande santuario Tsubaki in Giappone, descrive la pratica del *torifune* come una forma di "esercizi callistenici insieme fisici e spirituali" (G. Y. Yamamoto, *Kami-no-Michi*:

la vita e il pensiero di un prete shinto, Tsubaki America, 1987). Questo esercizio, con alcune varianti rispetto alla descrizione data, viene eseguito assieme al *furitama* e ad altre tecniche (*otakebi*, *okorobi*, *ibuki*) durante la pratica di purificazione (*misogi*) in cui ci si bagna (*nyusui*) sotto la cascata del santuario Tsubaki. L'esercizio fa parte di un "riscaldamento" psicofisico precedente il *misogi* e serve ad affrontare il rito nella migliore disposizione per "condurre l'*homo sapiens* all'*homo excellens*" (ibidem).

Il nostro paese è una nazione marziale

**Una densa sintesi di tradizione Shinto e cultura marziale
in un ispirato appello a riformare il mondo**

di Onisaburo Deguchi

Il Presidente Ueshiba, un uomo che fortunatamente ha ricevuto le sacre tecniche dagli dei e che è loro strumento nel governo del Giappone in questo periodo di crisi della nostra divina nazione, è tornato nuovamente alla sede centrale e la sta trasformando nel centro principale della sua attività.¹ Si tratta del primo passo verso la realizzazione di un mondo come è stato progettato nel santo regno celeste.

Il fondatore di questa nazione, *Kunitokotachino-Mikoto*, era un dio sia delle arti letterarie, sia delle arti marziali (*Bun-Bu*).² Quando diede ordine al territorio della nostra nazione, lo fece con la lancia (*hoko*). Gli dei che lo seguirono, *Susano-O-no-Mikoto* e poi *Okuninushi-no-Mikoto*, controllarono entrambi la terra attraverso “la lancia della persuasione verbale” (*imuke-no-hoko*) e così confortarono la popolazione e stabilirono la pace sulla terra.³

Ho sentito che ci sono persone che, contaminate da idee occidentali, hanno criticato il *Budo*, ma la spada è indispensabile. Persino *Amida Nyorai*, che simboleggia “La grande Pietà e Compassione”, tiene in una mano la sfera (*tama*) mentre nell'altra impugna la spada diritta, affilatissima, a due tagli (*ri-ken*) di *Amida*.⁴ La spada (ossia il *Bu*,⁵ l'elemento marziale) non deve essere sguainata indiscriminatamente, ma quando è necessario si deve usarla.

Le tre insegne imperiali del Giappone sono i più preziosi e onorevoli tesori della nazione, come gli insegnamenti trasmessi a partire dall'Antenato Imperiale. Questi tre sono la spada, il gioiello ricurvo (*Ji*) e lo specchio.⁶ Il significato dello specchio sono i perfetti e puri insegnamenti degli dei, ossia la grande via (*Dai-do*) che viene

dagli dei (*Kannagara*). Il gioiello è il simbolo della riverita persona di Sua Maestà, mentre la spada è il *Bu*.

Pertanto, vediamo che se da una parte ci sono gli insegnamenti, allora è necessario che dall'altra ci sia la spada. Quando Maometto aprì le selvagge distese del deserto arabo portava il corano in una mano e la spada nell'altra. Durante il regno dell'imperatore Sujin, il generale Shido fu mandato al di fuori della corte per promuovere la marzialità (*Bu*). Così vediamo che Sujin Tenno si prese cura sia degli insegnamenti, sia della forza marziale allo scopo di ben governare il Giappone. Una religione che ha solo buoni insegnamenti è come un carro con una sola ruota. Un carro con due ruote è il “duplice cammino della Penna e della Spada” (*Bun-Bu*).

È per questa ragione che abbiamo fondato il *Budo Senyo Kai* (Società per la Promozione del Budo); una tale organizzazione avrebbe dovuto essere fondata molto tempo fa, quando Ueshiba Sensei si trovava ancora ad Ayabe intorno al 1920. Tuttavia, a quell'epoca ci vantavamo ancora di avere 100.000 lance di bambù affilato (in quel periodo, con le armi moderne, 100 o anche 200 mila bambù sarebbero stati inutili in pratica; nonostante ciò, il governo fu molto innervosito dalle nostre armi, proprio come i vecchi guerrieri Taira furono gettati nella costernazione dal canto degli uccelli d'acqua).⁷ In quel periodo, dunque, se all'Omoto-kyo avessimo avuto un *Budo Senyo Kai* per addestrarci nelle attività marziali, non si potrebbe raccontare quale tumulto avremmo causato.⁸ Oggi, finalmente, dopo molte esitazioni da parte degli dei, la nostra *Budo Senyo Kai* ha potuto essere fondata.

Quando *Izanagi-no-Mikoto* formò per primo la nostra terra creò Onokorojima.⁹ Si dice che quest'isola si sia formata dal congelarsi delle gocce di fango che caddero dalla punta della lancia, ma non è così. La storia del nostro paese formato dal fango gocciolante dall'arma è un simbolo che significa che le virtù marziali erano incoraggiate. La terra vera si è formata fin dai tempi di *Otsuchi-Kunitokotate-no-Mikoto*. Tuttavia, prima dei tempi di *Izanagi-no-Mikoto*, gli uomini vivevano assieme alle bestie secondo la "legge della jungla" e la "sopravvivenza del più adatto". Poi venne lui, e portò il governo ad un mondo di incertezza con una goccia dalla lancia (*Bu*).

I due dei, *Nagi* e *Nami*, costruirono un sacro pilastro nel cielo, gli camminarono attorno e lei disse: «*Ana niyashi ee otoko*».¹⁰ Questo primo suono "*ana*" è un'esclamazione; "*niyashi*" significa "affascinante". Comincia con "*Ya*", si attorciglia con "*Ee*" e tira con "*To*". Molte scuole di *kenjutsu* oggi utilizzano solo "*Ya-To!*", "*Ta-To!*", senza mai far uso di "*Ee-To!*". Fortunatamente, il signor Ueshiba ha acquisito la maestria di "*Ya-Ee-To*", e così è questo il vero, genuino *Bu* che ebbe inizio qui in Giappone nel tempo degli dei.¹¹

Onokorojima, l'isola che gocciò dalla lancia, è divenuta di nuovo instabile. Ancora una volta, il santo ufficio di *Kunitokotate-no-Mikoto* è quello di creare e stabilizzare con la caduta della

lancia l'isola di Onokorojima, e naturalmente tutte le otto regioni della terra.¹² Dato che ognuno di voi deve servire a questo scopo, non dimenticate il "duplice cammino della penna e della spada", e attraverso lo specchio e la spada servite il gioiello imperiale. Spero che vi sia chiaro che è giunto il tempo di ricostruire e stabilizzare questo mondo frammentato.

Kunitokotate-no-Mikoto fu chi per primo eseguì il riordino e la stabilizzazione, ma questa è la seconda "apertura della grande porta di pietra".¹³

Al giorno d'oggi siamo giunti nuovamente al "sacro lavoro" delle origini, e come nel *Kojiki*, voi siete i *Yaoyorozu-no-Kami*. Gli *Yaoyorozu-no-Kami* si riunirono per una celeste discussione presso il fiume *Ama-no-Yasukawa*. Questo era il loro luogo più puro ed il più confortevole per gli esseri umani; una vera terra santa. I letterati oggi pensano che la parola "*kawa*" significhi soltanto un fiume di acqua corrente, ma "*yasukawa*" significa un luogo dove *Mizumitama* scorre per la purificazione dell'anima.¹⁵ Quel luogo e quel convegno degli dei fu l'origine delle assemblee (*kaigo*), come la nostra di oggi.

È quindi questo *Budo* che deve diventare l'antenato nazionale della seconda generazione, la divinità protettrice della nostra nazione, ed il dio della riforma. Ciò comporta una grande responsabilità, perciò spero che tutti voi possiate attivarvi sempre più e sempre meglio.

Note

Questo brano è tratto dall'edizione del Giugno 1933 della rivista *Budo*, pubblicata dall'associazione *Budo Senyo Kai*. L'autore è il co-fondatore della comunità religiosa Omoto, il grande mistico-artista Onisaburo Deguchi, maestro spirituale di Morihei Ueshiba. Il brano è stato tradotto da L. Trainelli a partire dalla versione inglese di L. e S. Bieri, pubblicata sul numero 61, Maggio 1984, di *Aiki News* per gentile concessione dell'editore.

1. Ueshiba ricopriva la funzione di presidente della Società per la Promozione del Budo (*Dai Nihon Budo Senyo Kai*), fondata nel 1932 con sede ad Ayabe, centro della comunità Omoto (su questo ed altri argomenti nel seguito, vedi l'articolo "*L'Arte è la Madre della Religione*" sulla storia dell'Omoto-kyo ed i suoi legami con l'Aikido pubblicato su *Aiko* in tre parti a partire dal numero 9) [n.d.t].
2. L'espressione classica *bun-bu*, "la penna e la spada", sta ad indicare la duplice via della letteratura (simbolo della cultura artistica, filosofica e civile) e della scherma (simbolo delle scienze marziali in generale), viste come i due aspetti complementari dell'educazione del guerriero nel canone del *bushido* [n.d.t].
3. Nel testo storico-mitologico "Nihon Shoki", *Okuninushi*, nel consegnare la terra agli inviati della dea solare *Amaterasu*, gli offre la lancia con cui, dice, il nipote della dea potrà sottomettere il paese come aveva fatto lui. Lo *hoko* è un tipo antico di lancia/alabarda, dalla ampia punta a due tagli.
4. *Amida Nyorai* (sanscr. *Amithaba*) è uno dei cinque buddha principali nel Buddhismo Mahayana [n.d.t]. La spada di Amida simboleggia il "taglio" dei desideri mondani [nota di *Aiki News*].

5. *Bu* (lettura sino-giapponese corrispondente al giapponese *take*) è l'ideogramma del Guerriero. Suoi composti sono, ad esempio, *bujutsu* (arte marziale) e *budo* (Via marziale). Si osservi inoltre che uno dei due componenti dell'ideogramma *take (bu)* è proprio la lancia [n.d.t.].
6. Le insegne imperiali sono i tre doni (*sanshu-no-jinji*) ricevuti dal primo imperatore da parte della dea *Amaterasu-O-Mikami* (l'antenato imperiale) quale pegno del mandato divino [n.d.t.].
7. Gli uccelli cantando rivelarono ai nemici, i Minamoto, le posizioni dei Taira [nota di Aiki News].
8. Nel 1921, con il "Primo Incidente Omoto", il governo cercò di sopprimere con violenza l'Omoto-kyo [n.d.t.].
9. *Onokorojima* ("l'isola auto-coagulata") è l'isola formatasi dopo che la coppia divina Izanagi ed Izanami aveva rimestato con la lancia l'oceano primordiale. È un simbolo della sostanza originaria "fissata" da un principio ordinatore. A diversi livelli può simboleggiare il Giappone o tutta la terra [n.d.t.].
10. *Nagie Nami* sono le abbreviazioni di *Izanagied Izanami*. Dopo la formazione di Onokorojima celebrarono le loro nozze e la dea *Izanami* pronunciò la frase riportata: «Ah, che uomo affascinante!» [n.d.t.].
11. Il discorso precedente è un esempio di applicazione della dottrina del *Kotodama* al *Budo*. Il *Kotodama* è definibile come "lo studio dei suoni e delle vibrazioni come manifestazioni dell'Universo e delle sue leggi" (P. Krieger). In questo caso, le parole della dea *Izanami* vengono interpretate in termini di sillabe fondamentali (sottolineate nella frase) che trovano applicazione nei *kiai* della scherma [n.d.t.].
12. *Otto (ya)* vale tradizionalmente per una moltitudine. Il senso è "tutta la terra" [n.d.t.].
13. L'apertura della porta di pietra (*Iwato-biraki*) è il celebre episodio mitologico della "eclisse", quando la dea del sole, *Amaterasu*, adirata ed offesa, si era nascosta in una grotta. Le "otto centinaia di decine di migliaia di dei" (*Yaoyorozu-no-Kami*) si radunarono presso il "fiume tranquillo del cielo" (*Ame-no-Yasukawa*) per risolvere il problema. Alla fine, una divinità guerriera, *Ame-no-Tachikara-no-O*, riuscì a spostare la porta di pietra, ridando la luce al cielo e alla terra. Simbolicamente l'apertura della porta di pietra rappresenta lo scaturire della luce spirituale dalle tenebre dell'interiorità [n.d.t.].
14. *Mizumitama* si riferisce al potere dell'onnicomprensivo spirito divino nella sua funzione, esplicita nel mondo reale, per la "salvezza" della creazione [nota di Aiki News].

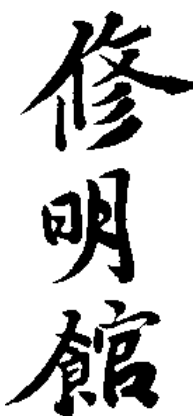
(continua dal "Notiziario")

Attività locali e dei Dojo

Domenica 18 Gennaio a Milano si è svolta con notevole successo una attività promozionale per l'affiliazione di singoli praticanti e di dojo all'associazione, a cura della neonata struttura **Aiko Nord**: in tutto sei ore di *Aikido*, *Aikiken* ed *Aikijo* animate da A. Piovesan e L. Trainelli presso il Centro Sportivo Pavesi.

Domenica 1 Marzo il **Takehaya Dojo** di Roma organizza una lezione diretta da R. Tamburelli e S. Giannelli per raccogliere fondi a beneficio di **Shumeikan**, il dojo di N. Tamura Sensei. Come abbiamo scritto nello scorso n° 11 di **Aiko**, Shumeikan necessita di contributi in lavoro ed in denaro per poter terminare la ristrutturazione e mantenere le sue capacità di accoglienza.

Anche quest'anno lo stesso **Takehaya Dojo** invita tutti alla pratica all'aria aperta di **Canepina**, un intensivo di tre giorni di *Aikido*, *Aikiken* e *Aikijo* in un agriturismo sui Monti Cimini.



DOJO SHUMEIKAN
Les Allées - 83149 Bras
(16) 94.69.94.77

SHUMEIKAN è il Dojo di Nobuyoshi TAMURA Sensei a Bras, in Provenza. È un luogo di pratica condotto secondo la modalità tradizionale degli *Uchideshi* (allievi interni). Tutti possono condividere nella pratica e nel sostegno alle attività ed ai lavori tuttora in corso, le finalità di SHUMEIKAN, per lo sviluppo sempre più completo dell'Aikido in Europa. Per associarsi all'E.N.A. come *Aderenti* (100 FF) o *Benefattori* (1000 FF) e per informazioni rivolgersi a:
A. Gonze, Residence Le Président B,
1bis Av. des Tilleuls, 74200 Thonon-les-Bains
(FRANCIA), tel. & fax 0033/50714416.

Nippon-to!

Un'intera cultura cresciuta attorno all'arma dei Samurai: caratteristiche, tipologia e montatura della spada giapponese

▣ *Seconda parte* ▣

di *Lorenzo Trainelli*

Morfologia del Nippon-to

Prendiamo ora in considerazione le varie parti in cui viene suddivisa la lama di un *nippon-to*. Una prima distinzione è quella tra la lama vera e propria ed il codolo (*nakago*), ossia la prosecuzione della lama stessa all'interno dell'elsa, marcata da due gradini (*machi*); all'estremità opposta si trova la punta (*kissaki*). Talvolta ci si riferisce alla zona più vicina al “forte” della lama (ossia dove si inserisce la guardia o *tsuba*) col nome di *koshi*, mentre la zona immediatamente precedente la punta è chiamata *monouchi*.

La lunghezza della lama vera e propria è detta *nagasa*, e la sua curvatura *sori*. Abbiamo già visto che la lunghezza caratterizza il tipo di lama, secondo le categorie *daito* e *shoto*. La curvatura è un altro parametro importante; se la spada è diritta viene detta *choku-to* (esemplari antichi, anche a due tagli); invece per le spade curve si possono avere diverse possibilità: se il punto di massima inflessione si trova al centro del *nagasa*, la spada è nello stile *tori-zori*; se invece si trova più vicino al forte si dice *koshi-zori*, ed infine *saki-zori* nel caso in cui l'inflessione massima sia più prossima alla punta.

Se ora osserviamo la lama di fianco, partendo dal filo (*ha-saki*) incontriamo prima il “tagliante” (*ha* o *yakiba*), delimitato dalla linea di tempratura (*hamon*), quindi il “piatto” (*ji*), una zona piana spesso interrotta da una costolatura longitudinale (*shinogi*), ed infine il “dorso” (*mune*). La punta vera e propria è in genere delimitata da una costola trasversale (*yokote*), che parte dal punto in cui si incontrano lo *shinogi* e la sua continuazione sulla punta stessa (*ko-shinogi*), inclinata fino a raggiungere il dorso.

Lo *tsukuri-komi*, una delle classificazioni più importanti delle lame si fonda sulla presenza o meno dello *shinogi*, e sulla sua posizione. Infatti, se non vi è costolatura si parla di una lama in foggia *hira-zukuri*, se la costolatura è più prossima al dorso si ha *shinogi-zukuri*, mentre se è più vicina al tagliante abbiamo *kiriha-zukuri*. *Kata-shinogi-zukuri* e *kata-kiriha-zukuri* rappresentano il caso in cui la costolatura sia presente solo su un lato della lama. Un'altro tipo di distinzione nello *tsukuri-komi* è dato dalla presenza di un solo filo, il caso più frequente nelle spade, o di due fili opposti (*moroha-zukuri*),

Fig. 4 - Nomenclatura del Nippon-to.

talvolta con il secondo esteso soltanto alla punta (*kissaki-moroha-zukuri*).

Altre distinzioni di forma poi si basano sull'aspetto e la struttura di singole parti della lama, ad esempio sulla forma del *kissaki*, dello *shinogi*, del *mune*, del *nakago*, e così via.

Inoltre, sono molto importanti nella classificazione tutte le caratteristiche riguardanti la superficie della lama (*jihada* o damascatura) e la foggia della parte temprata (*hamon*, *yakiba* e *boshi*, la continuazione dello *yakiba* nella punta).

**Fig. 5 - Curvatura del Nippon-to (dall'alto):
Tori-zori, Koshi-zori, Saki-zori.**

Montatura del Nippon-to

Dopo aver esaminato in dettaglio la lama, volgiamoci alla montatura (*koshirae*) della spada, ossia al suo completamento mediante l'impugnatura (*tsuka*), il guardamano (*tsuba*), il fodero (*saya*) ed i vari accessori e fornimenti.

Le montature si distinguono fondamentalmente in due tipi: quello di arma portata appesa alla cintura (*obi*) mediante opportune fascette di sospensione (*jindachi-zukuri*), oppure quello di arma infilata direttamente nella cintura (*buke-zukuri*). Nel primo caso, l'arma è sempre rivolta con il filo verso il basso: è la montatura tipica del *tachi*. Nel secondo il filo è in genere verso l'alto, come d'uso per *katana*, *wakizashi*, *tanto*, e per lo *handachi*, un tipo di *tachi* portato infilato nell'*obi*. Un'ulteriore configurazione è data dalla cosiddetta montatura *shira-saya*, in cui questa si riduce ad un fodero ed un'elsa ricavati da uno stesso pezzo di magnolia e non decorati, senza *tsuba* nè altri fornimenti: originariamente serviva a proteggere, conservare e trasportare la lama, ma vi furono guerrieri che amavano questo tipo di montatura simile esteriormente ad una spada di legno (*bokuto* o *bokken*).

Il fodero e l'impugnatura sono costituiti entrambi da due valve di magnolia tenute assieme da colla di riso. Il primo poi viene laccato, mentre la seconda è ricoperta da pelle di razza e quindi, a seconda della montatura, munita di bordature e rinforzi oppure avvolta nello stretto inteccio di una lunga fettuccia (*tsuka-ito*). Il fissaggio della *tsuka* sul *nakago* avviene mediante un piolino passante (*mekugi*).

La *tsuba* è solitamente un unico pezzo in bronzo o in acciaio, di foggia e decorazione molto varie, e rappresenta da sè un'opera d'arte e non di rado una parte considerevole del valore dell'arma. Il tipisemplici sono delle spesse piastre circolari o poligonali, mentre i più elaborati possono essere traforati o ridotti al solo contorno sostenuto da raggi e archi. In genere è attraversata, oltre che dall'apertura per il passaggio della lama (*nakago-ana*), da uno o due fori sagomati (*hitsu*).

Oltre a *tsuka*, *tsuba* e *saya*, la montatura comprende vari elementi di fissaggio, di spaziatura, di rinforzo, di decorazione, e diversi accessori di notevole importanza "pratica". Infatti le spade, specialmente i *wakizashi*, potevano essere spesso arricchite da uno o più piccole lame "multiuso" (*kozuka* o *kogatana*, *umabari*), lame da lancio (*shuriken*), spilloni (*kogai*) e persino bacchette per mangiare (*waribashi*). Questi ultimi accessori sono tutti alloggiati nel fodero ed escono attraverso i fori *hitsu* della guardia.

**Fig. 6 - Montatura del Nippon-to (dall'alto):
Jindachi-zukuri, Handachi, Buke-zukuri.**

(continua nel prossimo numero)

Come possiamo trasmettere l'Aikido il più giustamente possibile?

Dai primi passi alla maestria, una piccola metafora della fondazione e delle modalità di trasmissione nel Budo

di Malcolm Tiki Shewan Sensei

*Sostituite nel titolo qui sopra la parola "Aikido"
con "Arte che costituisce una Via" e leggete il seguente racconto.*

Ci troviamo in un'epoca in cui il flauto non esiste ancora.

Un giorno, un uomo (un pastore, per esempio) scopre che può creare un suono soffiando in un pezzo di canna. Questi non tarda a constatare che il suono è gradevole e che, soffiando in modo differente, può modularlo. Va quindi più in là, e scopre che facendo un foro qui e là attraverso il legno, può creare suoni differenti. Grazie all'aggiunta di vari fori, diviene capace di riprodurre un buon numero di note.

Egli è catturato dalla bellezza dei suoni che riesce a produrre e le sue dita cominciano a creare delle melodie: qualche volta sembrano quelle della natura, qualche volta i canti che conosce. Continua ad applicarsi a questa pratica per giorni e settimane, perfino per mesi ed anni. Suona per altre persone, ed anche a queste piace. Lo invitano a suonare il suo strumento nelle feste o per il piacere dei suoi ascoltatori. Lui non cessa mai di sviluppare le sue capacità e presto giunge a godere di una grande reputazione. Continua a suonare e a ricercare fino ad età avanzata, fino a che è consapevole di aver acquisito la maestria del suo strumento, benché sappia perfettamente che non si tratta della maestria della "Musica".

È il "Do" che si apre davanti a lui. Vede la sua infinità e si rende conto con meraviglia che il

suo flauto e la sua pratica sono stati gli strumenti che lo hanno condotto a questo livello di visione.

Forte della comprensione che non vivrà in eterno e galvanizzato da un sincero desiderio di permettere ad altri di vivere i risultati delle sue esperienze, si concentra sulla questione di trasmettere il suo vissuto nella Musica.

Di fronte ad un tale dilemma, comincia a distillare razionalmente il suo sapere per trovare gli elementi essenziali che permetteranno ad altri di accedere a questa conoscenza, e, essendo più giovani, di approfittare dei suoi consigli per andare ancora più avanti, per realizzare quello che lui non ha potuto fare.

È così che egli crea le basi del suo lavoro, i principi fondamentali della sua arte, la progressione del metodo: nascono i *Kihon*.*

Ricco di una vita di studio, egli torna all'inizio, chiude il cerchio e crea un sistema che gli permette di trasmettere l'arte. Attraverso le gamme, gli esercizi ritmici e quelli melodici, mette a punto quanto è necessario per iniziare altre persone alla sua Via.

Il suo primo allievo, pertanto, si trova già in una situazione differente dal suo maestro. Molti sono gli strumenti, già preparati, che gli sono messi a disposizione per imparare.

Per evitargli divagazioni, e portarlo a superare il suo maestro, la progressione gli è offerta in

**Distillare razionalmente
il sapere per permettere
ad altri di accedere
alla conoscenza.**

una forma rigorosa e chiara. Se la seguirà fedelmente andrà più veloce del suo maestro, non dovrà tornare sui suoi passi tante volte come il maestro aveva dovuto fare per scoprire la sua arte.

Quindi, in una certa misura, il suo compito non sarà più facile, perchè dovrà acquisire la padronanza delle basi, il solfeggio del sistema, e infine si sforzerà ad andare ben al di là, per

trascendere la tecnica e ottenere una maestria globale ed un'esperienza vissuta paragonabili a quelle del maestro.

Volendo trasmettere ai suoi allievi il distillato dell'essenza della sua arte, il maestro ha contemporaneamente creato un ostacolo straordinario che lui stesso non ha affrontato. Rigettare e trascendere la maestria trasmessa per divenire, per far vivere realmente in lui, la Musica stessa.

Nota

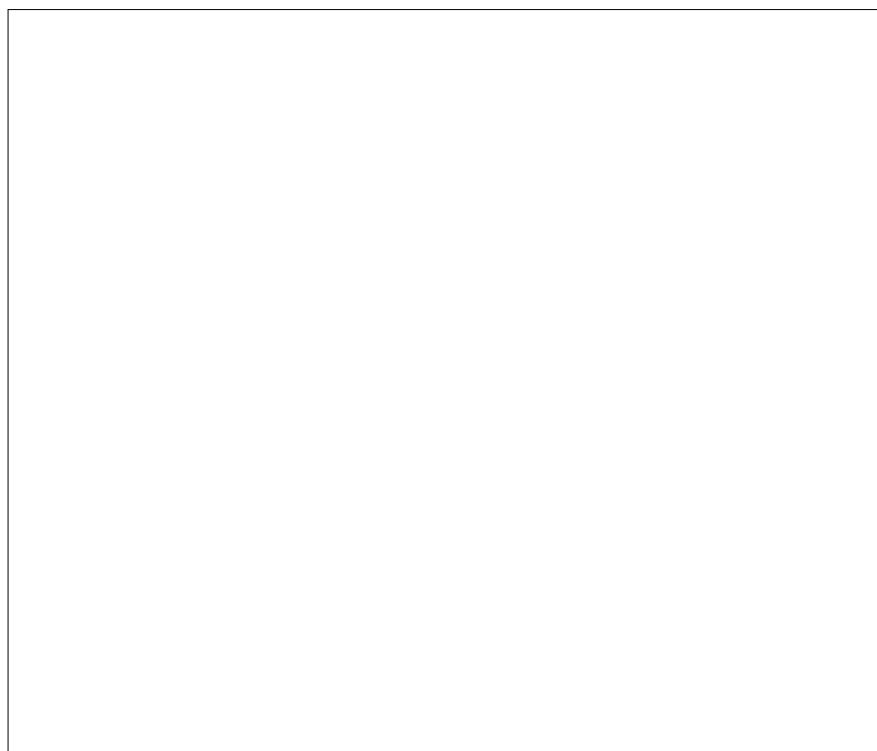
Malcolm T. Shewan è un esperto istruttore di Aikido e di diverse forme di *bujutsu* e *budo*. Oltre al grado di VI Dan di Aikido, detiene il VI Dan di laido, e ha praticato *Tenshin Sho Jigen Ryu*, *Muso Shinden Ryu*, *Shinto Muso Ryu*, etc. È anche uno dei pochi esperti non giapponesi della forgiatura tradizionale dell'acciaio per le lame. Ricopre importanti cariche tecniche a livello nazionale nell'Aikikai di Francia - F.F.A.B ed internazionali nella F.E.I. (Federazione Europea laido). È autore di un testo tecnico illustrato sullo laido nello stile Muso Shinden Ryu intitolato "*laido - L'arte di sguainare la spada giapponese*". Molto attivo in tutto il mondo, è uno dei principali riferimenti tecnici per diversi corsi affiliati ad **Aiko**.

*. I *kihon* (lett. "radici") sono gli esercizi fondamentali, le tecniche di base di un'arte.

La Penna e la Spada

Te Sabaki: movimenti chiari e precisi

di Giuseppe Matteoni



Aiko

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

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

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

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

□
□
□
□
□

□
□
□
□
□
□

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

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

Aiko

Cultura, attualità, tecnica & informazioni di Aikido e Budo

Anno VII - Numero 12

A.D. 1998

Equinozio di Primavera

