

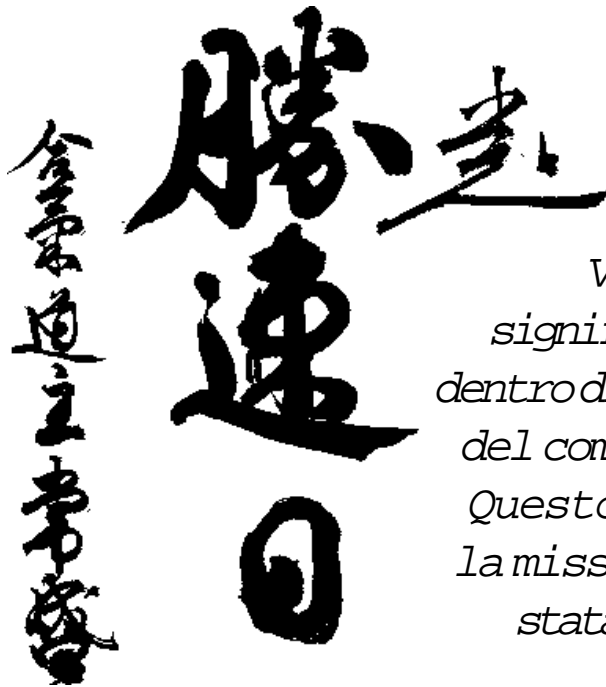
Aiko

Cultura, attualità, tecnica & informazioni di Aikido e Budo

Anno IV - Numero 6

A.D. 1995

Equinozio di Primavera



*Vincere
significa vincere
dentro di sè lo spirito
del combattimento.
Questo è compiere
la missione che ci è
stata affidata.*

Morihei Ueshiba O Sensei



Aiko

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

Pubblicazione semestrale dell'Associazione Sportiva Culturale "Aiko" - Anno IV - Numero 6

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

Comitato di redazione: **Gianni Cesaratto, Manuela Scalcione, Anna Tombesi**

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

□ *Sommario* □

<i>Editoriale</i>	<i>pag. 3</i>
<i>Notiziario</i>	<i>pag. 4</i>
Aiko compie 3 anni	
Stages di Aiko	
Dojo di Aiko	
Stages Internazionali	
<i>Tamura Sensei ai praticanti</i>	<i>pag. 10</i>
Auguri 1995	
<i>Secretum</i>	<i>pag. 11</i>
Aikido Okugi (Doka) - 5	
<i>parole e poemi di O'Sensei</i>	
<i>Speciale</i>	<i>pag. 12</i>
La mia vita nell'Aikido	
<i>di Y. Yamada Shihan</i>	
<i>Quaderno tecnico</i>	<i>pag. 15</i>
Nozioni elementari sul Kokyu	
<i>di S. Benedetti</i>	
Reishiki	
<i>di L. Trainelli</i>	
<i>La penna e la spada</i>	<i>pag. 18</i>
<i>Oriente - Occidente</i>	<i>pag. 19</i>
Tra Buddismo e Sport	
<i>di E. Taino Sensei</i>	
<i>Biblioteca Aiki</i>	<i>pag. 22</i>
L'Aikido secondo Zolla	
<i>di F. Gallo</i>	

Illustrazione di copertina: "Katsu Haya Hi" (Il giorno della fulminante vittoria), calligrafia di O'Sensei.

Associazione Aiko ha compiuto il terzo anno di attività, e con essa questo periodico che dell'associazione condivide il nome: "Luce d'Amore", un'espressione favorita di O Sensei che compare in una delle sue calligrafie.

Tre anni di intensa attività, sul piano dell'organizzazione amministrativa, logistica e tecnico-didattica come su quello delle relazioni, nazionali ed internazionali, e della comunicazione. Ma soprattutto tre anni di pratica dell'Aikido, con stages, corsi e *Dojo* attivi e vitali. Nel *Notiziario* di questo numero troverete un'aggiornamento sulla **rinno-
vata struttura associativa**, tutte le palestre affiliate, i dettagli delle rimanenti attività sociali per l'anno in corso e un bilancio sommario del passato triennio. Di seguito, come sempre, le informazioni utili per partecipare ai **grandi stages estivi europei** con grandi Maestri come Saito Shihan, Tamura Shihan, Yamada Shihan.

L'attuale edizione ospita tre scritti di altrettanti Maestri: comincia **N. Tamura Sensei**, con la sua lettera augurale per il 1995, come sempre rivolta a stimolare una riflessione interiore e una scelta di rinnovamento e d'azione su di sé. Quindi è **Y. Yamada Sensei** ad incuriosirci con le memorie della sua vita nell'Arte, in particolare della sua esperienza d'insegnamento negli Stati Uniti, dove ha festeggiato i 30 anni d'attività. In *Oriente-Occidente* infine pubblichiamo un intervento di **E. Taino Sensei**, un maestro italiano di *Rinzai Zen*, abate del monastero di Orvieto; si tratta di un brano parzialmente autobiografico in cui il Maestro spiega come la spiritualità orientale ed in particolare la religione buddhista possono accompagnare una pratica sportiva conferendogli profondità e valore molto al di là di quelli che ordinariamente gli sono attribuiti dal concetto moderno d'agonismo. Nonostante l'Aiki non sia una disciplina competitiva, siamo certi che il senso dell'articolo sarà facilmente esteso dai lettori alla propria esperienza, con un occhio alla frase del Venerato Maestro che compare nella copertina di questo numero e ai suoi *Doka*, i "Canti della Via" raccolti nella rubrica *Secretum*.

Quaderno Tecnico, esaurito con lo scorso numero il ciclo delle tecniche di base *Ikkyo - Shiho Nage - Irimi Nage - Kote Gaeshi - Kaiten Nage*, presenta due aspetti della pratica dell'Aikido che sono sempre indicati come fondamentali ed anzi distintivi, *de facto* se non in principio, della nostra arte: la **disciplina respiratoria**, con un brano di S. Benedetti, e la nozione, corredata di qualche esempio pratico, di **Reishiki**. Paradossalmente rispetto alla loro importanza, si tratta di nozioni e tecniche messi generalmente in pratica con scarsa attenzione e con ancor minore comprensione.

Infine, al posto della consueta recensione, la *Biblioteca Aiki* invita alla lettura di un autore non strettamente legato all'Aikido, ma che può condividere col praticante una certa "sensibilità". Come sempre, buona lettura.

La redazione

Per comunicazioni e collaborazioni
contattate:

Aiko Redazione

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

Per informazioni ed iscrizioni
contattate:

Aiko Segreteria

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

Aiko compie 3 anni

L'associazione in pieno sviluppo rinnova il suo impegno

Il compimento di un ciclo

Con l'inizio del 1995 l'Associazione Aiko ha completato il primo triennio di attività, e si è posto il rinnovo degli organi associativi, come da statuto. L'assemblea generale dei soci, preceduta da una riunione allargata quest'inverno, ha nominato molti nuovi soci e ha scelto il nuovo Consiglio Direttivo ed il nuovo Collegio dei Revisori dei Conti. Negli scorsi tre anni, il Consiglio è stato composto dai signori Giannelli Silvo, Tamburelli Renato, Knafelz Ugo, Bilancini Salvino e presieduto dal Prof. Romanazzi Daniele.

Il rinnovato Consiglio Direttivo vede tre conferme nei signori Giannelli, Tamburelli e Knafelz, e due neoeletti, i signori Trainelli Lorenzo, e Piergiovanni Fabio. Il nuovo presidente dell'associazione, eletto nella prima riunione del Consiglio, è il Dott. Renato Tamburelli, *Dojochō* del Takehaya Dojo di Roma. Questo consiglio ha già varato un progetto di struttura sociale ampliato, consistente in un'articolata suddivisione delle aree di attività e delle competenze relative; diversi settori sono già attivi e hanno dato prova di un miglioramento nella partecipazione e nell'efficienza dell'organizzazione e dei servizi.

Con questi atti formali l'associazione rinnova il suo impegno a costruire un'occasione di pratica viva e feconda, direttamente legata all'insegnamento del Fondatore Morihei Ueshiba, e rispettosa delle autonomie e delle interpretazioni, organizzata sul territorio sotto il profilo tecnico-didattico, amministrativo, informativo. In questo senso la gestione presente è in assoluta continuità con la precedente, che ha avuto il difficile, ma entusiasmante compito di tracciare un solco e farvi i primi passi. Con successo, vista la crescita delle affiliazioni e delle attività promosse, e nonostante qualche problema occasionale, sempre in agguato per una piccola associazione che conta molto più sull'esempio e sulla buona volontà degli affiliati piuttosto che sui modesti budget, per altro sempre reinvestiti nell'attività stessa.

Il passato

Il gruppo di Aiko ha fatto molta strada da quando, otto anni fa, si riuniva più o meno informalmente prima, e nell'UN.A.M. poi, per creare quella possibilità per pratica dell'Aikido che sola può garantirne la qualità: la ricezione dell'insegnamento da un allievo diretto del Fondatore. Risale al 1988 infatti il primo stage di N. Tamura Shihan a Roma, e la relazione costante con **M. Kawamukai Sensei**, il primo insegnante giapponese a giungere in Italia nel lontano 1964.

Da quei tempi, faticosamente, ma incessantemente, il gruppo è cresciuto in ogni senso: i *Dojo*, dai primi due nella capitale, sono diventati oltre 20 in diverse regioni d'Italia; migliorano ogni anno nel numero e nella qualità gli stages, nazionali ed internazionali; crescono anche i servizi resi agli affiliati, come l'assicurazione, il notiziario dell'associazione che raggiunge tutta l'Italia e molti *Dojo* d'Europa, il libretto personale, le comunicazioni, la logistica.

Lo stage di Aikiken di Dicembre con **M. Tiki Shewan Sensei** ed in particolare l'ultimo stage di Febbraio diretto da **Y. Yamada Sensei** hanno riscosso un notevole successo, facendo sperare in una splendida conclusione dell'anno sportivo con lo stage di Maggio, l'ottavo sotto la direzione di **N. Tamura Sensei**.

Il futuro

L'associazione, in forza dello sviluppo e del decentramento avviato in varie regioni d'Italia, metterà a punto per il prossimo anno 1995/96 un programma di stages nazionali ed internazionali da svolgere al nord ed in Sicilia, in cui saranno coinvolti almeno tre *Shihan* di fama internazionale.

Sono state inoltre avviate le procedure per organizzare i primi corsi per le qualifiche tecnico-didattiche di *Jo Shu*, *Fuku Shidojin* e *Shidojin*, nonché quelle per la creazione della Commissione Tecnica Nazionale e dell'Albo delle Cinture Nere di **Aiko**. Seguiranno apposite comunicazioni.

Stages di Aiko

Gli ultimi appuntamenti prima delle vacanze estive

VII I STAGE 20-21
D I NTERNAZIONALE MAGGIO
D I PRIMAVERA A ROMA 1995

TAMURA NOBUYOSHI SENSEI
AIKIKAI SHIHAN, VIII DAN

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

Orario: Sabato 10.00-12.00 & 16.30-18.30, Domenica 10.00-12.00

Nel Centro si trovano, oltre alla palestra grande (500 mq di *Tatami*), un bar ed una tavola calda self-service per le colazioni ed il pranzo di Sabato. Sabato sera **Aiko** invita i partecipanti alla cena sociale a MonteCompatri, con trasporto in pullmann dell'associazione.

E' possibile pernottare nel *Dojo* con sacco a pelo, oppure presso l'Hotel American Palace Eur, scelto da **Aiko**. a 400 m dal *Dojo*.

UNA SETTIMANA AL MUTOKUKAN DOJO DI TRIESTE

23 - 30 Giugno 1995

STEPHANE BENEDETTI SENSEI, AIKIKAI V DAN

Mutokukan Dojo, Via Inchiostri 4, TRIESTE

Orari: Ven 23 20.00-21.30, Sab 24 10.00-12.30 & 18.45-20.30
Dom 25 10.00-12.30, Lun 26 - Ven 30 20.00-21.30

Informazioni: Sig. Maurizio, tel. 0330/976993

Dojo di Aiko

AREA DI ROMA

Kokyukai

Palestra Monopoli di Stato, Via Induno, ROMA
Insegnante: G. Cesaratto
Mar/Gio: 20.00-21.30

Shin Kokyu Dojo

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

Takehaya Dojo - Corso "S. Mergè"

Takehaya Dojo, Via L. Bodio 4, ROMA
Insegnante: R. Tamburelli
Dal Lunedì al Venerdì: 20.00-21.30
Insegnante: D. Romanazzi
Mar/Gio: 17.00-18.30 (bambini), 18.30-20.00

Aikido Antea

Centro Sportivo Antea, Via Enea 92, ROMA
Insegnante: D. Romanazzi
Lun/Ven: 19.00-20.30

Shizentai

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

Sakura

Università delle Arti Marziali, ROMA
Insegnante: G. Fetonti

AREA DI VITERBO

Aikido Ronciglione

Insegnante: R. Tamburelli
CICRAM, Corso Umberto I, RONCIGLIONE (VT)
Mar/Gio: 19.30-21.00

□ *I praticanti sono invitati a visitare i Dojo dell'Associazione, secondo la tradizionale ospitalità dell'Aikido. Per informazioni rivolgersi alla Segreteria Aiko.*

AREA DI FROSINONE

Seishin no Dojo 1

Athena, Via G. De Gregorio, CECCANO (FR)
Insegnante: S. Bilancini
Lun/Mer: 17.00-19.00 (bambini), 19.00-20.30

Seishin no Dojo 2

Piazzale Stazione, CASTRO DEI VOLSCI (FR)
Insegnante: S. Bilancini
Mar/Ven: 18.30-20.30

Niji

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

Renbukan

Via Badia 42, CECCANO (FR)
Insegnante: V. Tiberia

AREA DI TRIESTE

Mutokukan Dojo 1

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

Mutokukan Dojo 2

Circolo Ente Porto, Stazione Marittima, TRIESTE
Insegnante: A. Chiancone
Mar/Gio: 21.00-22.30

Mutokukan Dojo 3

Casa del Lavoratore Portuale, TRIESTE
Insegnante A. Chiancone
Mar/Gio: 17.30-18.30 (bambini), 18.30-20.00

AREA DI PERUGIA

Mizu Dojo

Insegnante: S. Feraboli

Dojo di Aiko

AREA DI CATANIA

Dynamic Center

Viale G. Marconi 3, GRAVINA DI CATANIA (CT)
Insegnante: V. Angelica

Ginnasium Aikido

Ginnasium, Via Tapinelle 4, CALTAGIRONE (CT)
Insegnante: A. Sorace

Nadir

Via Furnari 28, CATANIA
Insegnante: S. Podesta

Athletic Club

Via Grassi Bertazzi 16, ACIREALE (CT)
Insegnante: R. Janssen

Sentiero Bianco

Via Turchia 34, ACIREALE (CT)
Insegnante: V. Badalà

Olimpia Sport

Via A. Manzoni 31, GIARRE (CT)
Insegnante: V. Badalà

SARDEGNA

Shoto Club

A.S. Shoto Club, OLBIA (NU)
Insegnante: V. Zucconi

AREA DI SIRACUSA

Free Time

Polisport. Free Time, Via Avola 60, SIRACUSA
Insegnante: F. Filingeri

AREA DI RAGUSA

Aikido Ragusa

C. S. Atlas, Via Risorgimento 71, RAGUSA
Insegnante A. Trombatore
Mar/Gio: 18.30-20.30

ISOLE EOLIE

Aikido Salina

Dojo Salina, Via Valdichiesa, ISOLA DI SALINA
Insegnante: O. Cucinotta

MALTA

Aikido Malta

34 Marmora Road, ST. JULIANS, MALTA
Insegnante: V. Angelica

Aiko anche all'estero!

ENA - Shumeikan

Dopo l'inaugurazione "ufficiosa" dello Shumeikan Dojo, nel Maggio '94, si prepara adesso l'inaugurazione ufficiale, il **2-3 Settembre 1995 (Dojo Biraki)**. Sono invitati all'evento, come ad ogni altra attività (vedi pag.9) tutti i soci dell'ENA, l'associazione che supporta il Dojo di Tamura Sensei. Il Dojo definitivo, più grande del provvisorio, ha bisogno di 20 nuovi Tatami; donatene uno inviando 600 FF, vi sarà segnato *il vostro nome*.

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

Per diventare soci bastano 30.000 lire!

Stages internazionali

La pratica in Italia ed Europa per la Primavera/Estate 1995

SAITO MORIHIRO, AIKIKAI SHIHAN, IX DAN

29 Giugno - 2 Luglio 1995

Palazzetto dello Sport, Via D. Alighieri, PortoRecanati (MC), ITALIA

Orari: Gio: 18.00-19.00, Ven & Sab: 9.00-11.00, 18.15-20.15, Dom: 9.00-11.00

Costi: intero stage £ 200.000 (prenotazione entro il 31/5) oppure £ 250.000 (oltre il 31/5),
solo week-end £ 150.000 (prenotazione entro il 31/5) oppure £ 200.000 (oltre il 31/5)
Sono previsti 2 *special keiko*, con tariffe a parte.

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

Saito Sensei torna in Italia per il XII stage. L'insegnamento offerto dal responsabile dell'Ibaragi Dojo di Iwama verterà, come sempre, tanto sul Taijutsu (tecniche a mani nude) quanto sulle Bukiwaza (tecniche armate).

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

15 - 23 Luglio 1995 - Salle Y. Corre, Lesneven (Finistere, Bretagna), FRANCIA.

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

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

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

29 Luglio - 6 Agosto 1995 - Salle Admiral Nachin, St. Mandrier (Tolone), FRANCIA.

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

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

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

20 Agosto - 1 Settembre 1995 - VVF, Parc de la Guerinière, La Colle (Nizza), FRANCIA.

AIKIDO (8.45-11.45, 17.15-18.15, 600 FF la sett.), AIKIKEN & IAIDO (6.15-7.45, 330 FF la sett.),
TAI CHI CHUAN (15.15-17.15, 360 FF la sett.), SHIATSU (18.15-19.45, 330 FF la sett.)

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

All'ultimo grande stage estivo un prete Shinto parlerà della religione autoctona giapponese.

**Programma stages 1995 diretti da
TAMURA NOBUYOSHI SHIHAN, VIII DAN**

1 - 2 Aprile	Bras (<i>veterani ENA</i>)	29 Luglio - 6 Agosto ...	Francia (St. Mandrier)
8 - 9 Aprile	Francia (<i>istruttori</i>)	20 Agosto - 2 Settembre .	Francia (La Colle)
14 - 16 Aprile	Spagna	3 - 4 Settembre	Bras (<i>Dojo Biraki</i>)
22 - 23 Aprile	Paesi Bassi	9 - 17 Settembre	Cile
29 Aprile - 1 Maggio	Francia	30 Settembre - 1 Ottobre	Ungheria
6 - 8 Maggio	Francia (<i>tecnici nazionali</i>)	7 - 8 Ottobre	Francia
13 - 14 Maggio	Lussemburgo	14 - 15 Ottobre	Belgio
20 - 21 Maggio	Roma, Italia	21 - 22 Ottobre	Francia
27 - 28 Maggio	Svizzera	28 - 29 Ottobre	Germania
3 - 4 Giugno	Francia	4 - 5 Novembre	Francia
10 - 11 Giugno	Francia	11 - 12 Novembre	Inghilterra
17 - 18 Giugno	Russia	18 - 19 Novembre	Bras (<i>alti gradi</i>)
24 - 25 Giugno	Francia	2 - 3 Dicembre	Francia
1 - 9 Luglio	Hawaii	9 - 10 Dicembre	Monaco
15 - 23 Luglio	Francia (Lesneven)	30 - 31 Dicembre	Bras (<i>Etsunen Geiko</i>)

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

*Calendario completo del Direttore Didattico F.F.A.B. e responsabile europeo Aikikai Honbu.
Per i grandi raduni estivi di St. Mandrier, Lesneven e La Colle sur Loup vedi pag. precedente.*

**STEPHANE BENEDETTI
AIKIKAI V DAN**

**29 - 30 Aprile 1995
27 - 28 Maggio 1995**

presumibilmente presso

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

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

Info: Sig. A. Piovesan, tel. 02/4989608

S. Benedetti è un istruttore francese molto attivo in tutta Europa e ben noto nel nostro paese. Il suo Aikido intenso e stimolante è frutto di 30 anni di pratica con grandi Maestri come Tamura, Kobayashi, Arikawa.

**SHUMEIKAN DOJO
di TAMURA N. SHIHAN**

Stage Veterani 1 - 2 Aprile 1995
Stage femminile 10 - 11 Giugno 1995
Dojo Biraki 2 - 3 Settembre 1995
(inaugurazione ufficiale del Dojo)
Etsunen Geiko 30 - 31 Dicembre 1995
(capodanno tradizionale)

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

Info: Shumeikan Dojo, tel. 0033/94699477

ENA - Ecole Nationale d'Aikido
c/o André Gonze, Président
85 bis, R. Falguière, 75015 Paris (FRANCIA)
tel. 0033/45385528-40758117

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

“...Calmo come la luna nel cielo...”

*Il pensiero augurale che il Maestro rivolge ai praticanti all'inizio di ogni anno
(traduzione di Federica Barbieri)*

I Migliori Auguri per l'Anno 1995

In Giappone, il Capodanno (*Gan Tan*) è il momento più importante dell'anno essendo in qualche modo il primo giorno, il primo passo che decide il resto del viaggio. Qual'è dunque la meta che vi siete fissati per l'anno prossimo?

Un filosofo della dinastia *Song* ha lasciato questa poesia ai posteri:

In quanto viviamo dobbiamo rispettare e seguire le regole della società.

Eppure il vero Sè è preso dal vortice dell'agitazione del mondo moderno e dei desideri, e se ne deve liberare per brillare calmo come la luna nel cielo.

Bisogna imparare a conoscere il proprio Sè, stabilire la calma nel proprio cuore, in un corpo sano.

E, come l'Acqua scorre senza fare la corsa con nessuno, contentarsi di seguire al meglio l'Ordine del Cielo.

Non è una prospettiva grande, calma e pura?

Personalmente è ciò a cui consacrerò quest'anno e vi invito a condividere questo compito con me.

Buon anno e i migliori auguri a tutti.

N. Tamura

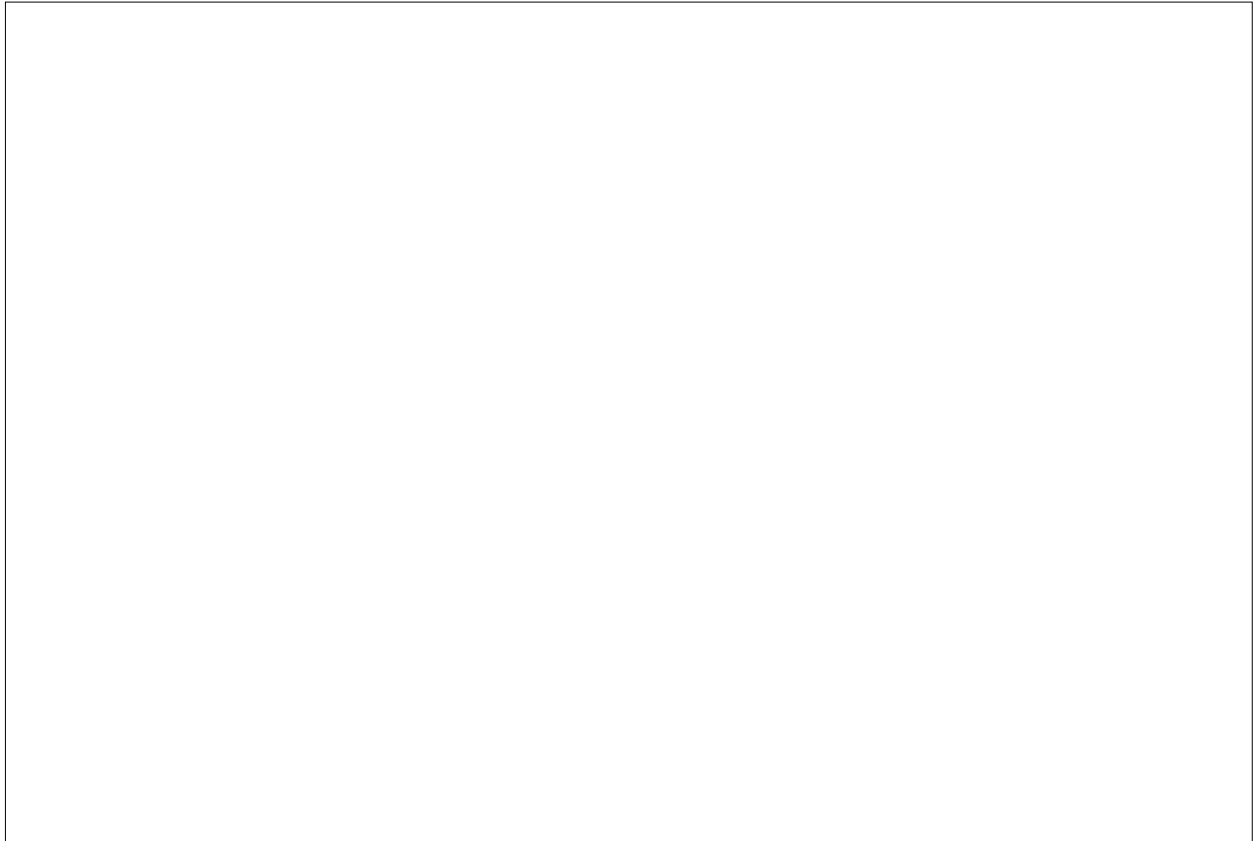
田村信喜

Aikido Okugi (Doka)

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

□ 5 □

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



Note

1. *Masakatsu*, "la vera vittoria" e *Agatsu*, "la vittoria su di sè", sono termini favoriti del Fondatore, insieme a *Katsuhayahi*, "il giorno della fulminante vittoria". *Agatsu* si pronuncia anche *Warekatsu* e *Katsuhayahi* anche *Kachihayabi*. Sul significato di queste espressioni cfr. la nota 4 a pg. 12 del n° 2 di **Aiko**[n.d.c.].
2. "Armonizzatevi" è la traduzione di *Aiki*, "fare *Aiki*"[n.d.c.].
3. Pino (*Sho*), bambù (*Chiku*) e pruno (*Bai*) sono tre alberi simbolici associati dal Fondatore all'Aikido, ed in particolare alla spada (*Shochikubai no Ken*) [n.d.c.].
Il pino sempreverde è associato al gioiello, alla completezza, al quadrato e a *Katsuhayahi*; il robusto bambù alla spada, all'adattabilità, al cerchio e a *Agatsu*; l'elegante bocciolo del pruno allo specchio, alla stabilità, al triangolo e a *Masakatsu* [nota di J. Stevens].
Ricordiamo che gioiello, spada e specchio sono i tre tesori imperiali, pegno del mandato divino affidato al *Tenno* dalla dea solare Amaterasu, antenata della dinastia imperiale giapponese [n.d.c.].
4. Il Fuoco e l'Acqua sono per lo *Shinto* ciò che, rispettivamente, *Yang* e *Yin* sono per la tradizione cinese. Nel pensiero del Fondatore la loro trasformazione incessante è legata al ritmo del *Kokyu*, e più in generale alla vita come continua metamorfosi delle forme [n.d.c.].
5. L'ultimo verso è reso da J. Stevens come "rivelate al mondo l'Aikido" [n.d.c.].

La mia vita nell'Aikido

Lo *Shihan* in carica negli Stati Uniti Orientali
scrive della sua esperienza di praticante e d'insegnante

di *Yoshimitsu Yamada Sensei*
(traduzione di *Lorenzo Trainelli*)

Questo articolo è adattato da un'intervista che ho preparato per una rivista giapponese. In realtà, intervisto me stesso. Proverò a renderlo interessante.

Domanda - Congratulazioni per il vostro trentesimo anniversario.

Risposta - Molte grazie. E' stato un successo grazie all'aiuto della New York Aikikai e degli organizzatori dei raduni estivi. Sono riconoscente anche a tutti i partecipanti al campo estivo, che lo hanno reso un'esperienza indimenticabile. Colgo l'occasione poi per ringraziare gli *Shihan* che sono intervenuti nonostante i loro densi programmi di attività. E' inutile dire che un raduno di questo genere non si ripeterà mai più, e sono davvero felice che la NY Aikikai e, in generale, la comunità aikidoistica abbia avuto l'opportunità di una tale esperienza. Sento che sono stato capace di ridare qualcosa indietro agli allievi che mi hanno sostenuto per tutto questo tempo.

Domanda - Vuole raccontarci qualche storia dai trent'anni passati?

Risposta - Intende dire un'autobiografia? Mi risulta difficile. Prima di tutto, non sono poi così vecchio. Mi è difficile in quanto ne trarreste una storia unilaterale... dalla mia parte. Potrei avere una tendenza a lamentarmi troppo e a parlare delle difficoltà che ho sperimentato. Tuttavia cercherò di fare del mio meglio per evitarlo.

In molte occasioni la gente mi ha chiesto se ho passato tempi duri. Non mi sono mai sentito così. Dato che era duro, ero riconoscente per la lotta. Non avrei potuto pagare per un'esperienza migliore. Parlando di questo senso di gratitudine, c'è un detto famoso che vorrei far mio. Lo adope-

ro ogni volta che mi capita di tenere un discorso di ringraziamento. L'ex giocatore di baseball Lou Gehrig disse nel suo discorso d'addio: «*Mi considero l'uomo più felice del mondo*». Io aggiungo a questa frase il termine "l'uomo più fortunato", quando guardo indietro alla mia vita. La mia fortuna è cominciata quando ero ancora un ragazzo e fui accettato come *Uchi Deshi*. Grazie all'Aikido, mi è stato possibile incontrare una grande varietà di persone e sono stato in grado di

visitare molte nazioni, sperimentando diversi stili di vita, diverse culture e modi di pensare. Tanto per cominciare, sono cresciuto come un *beach boy*. Facevo parte della prima generazione di *beach boys* giapponesi. La mia idea della vita è

**La mia fortuna
è cominciata quando
ero ancora un ragazzo
e fui accettato
come *Uchi Deshi***

che debba essere goduta, che debba essere divertente. Per me, iniziare una vita da *Uchi Deshi* nel contesto sociale del *Budo*, ha rappresentato un cambiamento totale. Ancora mi chiedo come ho potuto continuare. Tuttavia, nello stesso tempo, ero sostenuto da molta gente. Senza la pazienza di molti non credo che ce l'avrei fatta. Per questo sono davvero riconoscente.

Da bambino volevo diventare un cantante lirico. Avevo una bella voce e la mia famiglia, i miei amici, erano d'accordo che fosse la vita che faceva per me. Ma ho dovuto abbandonare l'idea quando, raggiunta la pubertà, la mia voce calò da giovane soprano. Contemporaneamente cominciai ad interessarmi delle ragazze. Quindi volli diventare uno scrittore, visto che la mia prima fidanzata alle superiori si era sposata con un tizio che aveva scritto un bestseller. Mi dissi, forse potrei farlo anch'io, perchè no? Per diventare uno scrittore serve molta esperienza, perciò decisi

che dovevo vivere in fretta. Questo divenne il mio scopo. Divenni un playboy. Perfino adesso mi chiedo cosa sarebbe accaduto di me se non avessi incontrato l'Aikido. Perciò, adesso sapete perché mi dico così fortunato di avere avuto l'occasione di incominciare l'Aikido.

Dopo essere stato *Uchi Deshi* per sette od otto anni, decisi di venire a New York. Atterrai a San Francisco, e di lì presi un autobus *Greyhound* fino a New York. Riuscite a figurarvi come fosse New York City all'epoca? Allora era una grande città. Mi sentivo nel posto giusto. Pensavo addirittura di essere io stesso un newyorkese, per quanto mi trovavo bene. New York City era esattamente come l'avevo immaginata, come avevo letto e visto nei film. Ad ogni modo, non capita a tutti gli *Shihan* di trovarsi a proprio agio nel luogo dove vivono? Per esempio Tamura Sensei in Francia, Kanai Sensei a Boston, Chiba Sensei in Inghilterra. E il mio inglese? Certo, un po' già

lo parlavo. Per esempio «Un altro whisky» oppure «Come siete bella», etc. ... Di fatto, parlare l'inglese fu l'unica cosa in cui fossi bravo durante il mio periodo da playboy. Siccome parlavo un po' la lingua, quando ero ancora in Giappone, fui

mandato nelle basi militari americane ad insegnare, e ecco come mi adattai alla cultura americana. Penso che sia davvero importante e benefico essere in grado di parlare un'altra lingua, perché la comunicazione è molto importante. Senza comunicazione si crea una quantità di equivoci non necessari.

Domanda - E i tempi duri?

Risposta - Mentirei se dicessi che non ho avuto momenti difficili. Perciò ve ne parlerò se promettete di non prenderli come una lamentela. Prima che ve ne parli, lasciatemi esser serio un istante. A causa del mio stile di vita nel passato sapevo che la gente poteva avere un'impressione sbagliata di me. Per risolvere questo problema, sapevo che avrei dovuto lavorare duramente e che i risultati avrebbero parlato per me. La sola risposta a coloro che dubitavano di me e della mia abilità era la creazione di un forte *Dojo* con dei buoni allievi. Nient'altro. Mi misi alla prova più

che potevo per arrivare a questo risultato. Sento di aver fatto un buon lavoro, specialmente vedendo tutte le facce felici degli allievi durante le celebrazioni del raduno estivo.

Nonostante New York mi piacesse tanto, la vita non era così semplice all'inizio. Ero solo, avevo lasciato moglie e figli in Giappone. Il mio letto era una panca nello spogliatoio. Nonostante non mi sia capitato di mangiare cibo per gatti per errore (all'epoca qualche giapponese aveva consumato del cibo per gatti, non essendoci nulla di simile in Giappone; lo mettevano sul riso), il mio piatto principale era la zuppa di spaghetti e pollo della Campbell, trattandosi dei soli spaghetti che riuscissi a trovare. Mi venne quasi da piangere quando mangiai di nuovo *sashimi* e riso. Ma dovrei parlare delle difficoltà dell'Aikido, e non del cibo. Nel *Dojo* c'erano già quindici o venti persone, molte delle quali provenienti da altre arti marziali come *Judo* e *Karate*. Succedeva che

**La sola risposta a coloro
che dubitavano di me
e della mia abilità era
la creazione di un forte
Dojo con dei buoni allievi**

qualcuno di loro discutesse nello spogliatoio di cosa avrei dovuto insegnargli sul *Tatami*, o di come le tecniche fossero efficaci. La prima cosa che dovetti fare fu cambiare la loro attitudine nei riguardi delle arti marziali. Oltre a mostrare

l'Aikido, un insegnante deve dare l'impressione agli allievi di essere forte. Per proiettarli provai anche il *Sumo* con essi, non essendoci nessuno all'epoca che lo conoscesse. All'inizio funzionava, ma dopo un po' se ne sono accorti.

Domanda - Come vi procuravate degli allievi?

Risposta - Con le dimostrazioni. Facevo tante di quelle dimostrazioni che cominciai ad odiarle. Le odio ancora oggi. Il *Karate* era in pieno boom a quel tempo, c'erano molti tornei organizzati intorno alla città, e, dato che gli istruttori di *Karate* conoscevano me e l'Aikido, eravamo spesso invitati a dare delle dimostrazioni durante le gare. Davo dimostrazioni dal Madison Square Garden, ad Harlem, al World's Fair. Riuscivo a farlo perché ero giovane. Era bello esser giovani. Ecco una storia interessante. Una volta, da qualche parte, fui sfidato da un praticante di *Judo*, e fui abbastanza fortunato da batterlo.

Come vi riuscii è un segreto professionale. Alla dimostrazione seguente, notai lo stesso istruttore di *Judo* seduto in prima fila assieme ai suoi studenti. Quando li vidi, mi dissi «Oh, mio Dio!». Mi venne quasi voglia di tornarmene nello spogliatoio. Comunque, feci la dimostrazione e alla fine, improvvisamente, l'istruttore si alzò in piedi e gridò rivolto al pubblico: «E' vero! E' tutto vero!». Riuscite a figurarvi che sollievo fu per me? Quasi quasi l'avrei abbracciato e baciato. Può darsi che fosse un praticante di *Judo* scarso, visto che io non ero così forte. Ed ecco che sapete un'altra ragione per cui mi considero fortunato.

Gradualmente, dopo queste cose, cominciammo a raccogliere abbastanza allievi da pagare l'affitto. C'era una quantità di gente eterogenea, ed anche qualche tipo impossibile. Alcuni con la testa sulle spalle, altri, dei veri e propri personaggi. Potrei scrivere un libro solo su di loro. Questo accadeva durante la guerra del Viet Nam, all'inizio dell'epoca *hippie*. Perciò avevamo un sacco di *hippies*. Penso che fossero attirati dall'aspetto misterioso dell'Aikido, da quella faccenda del *Ki*. Quanti sudici, sporchi *hippies* che si rifiutavano di pagare le quote. Fu un periodo difficile per il *Dojo*. Quando il mio *Dojo* si fu stabilizzato un po', un altro compito mi attendeva: diffondere l'Aikido al di fuori di New York City. E questo mi riporta al mio rapporto con la Greyhound. Al giorno d'oggi viaggio in aereo, ma all'epoca, dovunque andassi, mi spostavo con i pullmann Greyhound. Nessuno di noi poteva permettersi un biglietto aereo. Ad esempio, mi ci volevano trenta ore per andare in Florida, e l'ho fatto molte volte. Andavo a Boston una volta la settimana prima che giungesse Kanai Sensei, partendo da New York a mezzogiorno, e facendo due ore di lezione la sera. Dopo la pratica mi trattenevo con gli allievi a cena, parlando, e poi prendevo l'autobus di mezzanotte per tornare a casa al mattino. Era duro, ma rimane un bel

ricordo. A proposito di Kanai Sensei, fui davvero felice che fosse venuto a Boston. In lui ho trovato un buon compagno, contato che gli altri istruttori di *Karate* o di *Judo* avevano tutti amici dei tempi della scuola, mentre io ero l'unico nell'Aikido e soffrivo la solitudine.

Domanda - Mi parli della situazione attuale dell'Aikido, e di quella futura.

Risposta - Mi sembra che l'Aikido stia sbocciando oggi. In tutta onestà, trent'anni fa non avrei mai pensato che l'Aikido potesse diventare così popolare. A dire il vero, quando ero l'unico insegnante, sebbene mi sentissi solo, per certi versi era più facile. Tuttavia, prima o poi, la comunità dell'Aikido avrebbe dovuto crescere. Ci sono tante di quelle cose in giro di questi tempi, che alcune di esse non possono nemmeno essere chiamate Aikido. Sfortunatamente, la natura dell'Aikido è talmente flessibile che si presta ad essere interpretata in molti modi. Ma alcune di queste interpretazioni non dovrebbero neanche esser chiamate Aikido.

Quando insegnavo nelle basi militari americane in Giappone, avevo il mio bel daffare per insegnare come fare l'*Ukemi* in risposta all'*Irimi Nage*. Loro restavano fermi. Mi sentivo così grato quando alla fine comprendevano come muoversi e cooperare con il *Nage*. A ripensarci adesso, sembra un sogno quando vedo un *Uke* che coopera con il movimento del *Nage*. Sembra così facile oggi.

Per quanto riguarda il futuro, non ne ho idea. L'unica cosa che posso dire è che è importante insegnare l'etica più della tecnica. Prima o poi arriverà il tempo in cui gli allievi dei miei allievi insegneranno, e per quell'epoca forse avranno perso di vista le radici dell'Aikido se non gli avremo insegnato i principi dell'arte. Ogni tanto dovremmo tutti quanti tornare alla radice, al primo giorno in cui abbiamo iniziato il nostro studio dell'Aikido.

Nota del traduttore

Yoshimitsu Yamada, Aikikai Shihan, VIII Dan, è il Direttore Didattico della New York Aikikai e responsabile Aikikai Honbu per la costa Est degli Stati Uniti. Giunto al suo secondo stage in Italia, lo scorso Febbraio con **Aiko**, è autore di uno dei primi libri sull'Aikido in lingua inglese e di una recente serie di videocassette didattiche molto apprezzate per le spiegazioni sulla "base". Il testo è apparso sul periodico *Aikido East*, vol. 6, n° 4 dell'inverno 1994-95.

Nozioni elementari sul Kokyu

Estratto dal "Libro del Principiante" sulle principali tecniche di respirazione nell'Aikido

di *Stephane Benedetti*
(traduzione di *Federica Barbieri*)

Kokyu, letteralmente: "espirare-inspirare"; la respirazione. Quest'alternanza permette di condurre il *Ki* dell'atmosfera verso il *Seika Tanden* e lì, di attivare il fuoco della trasformazione di questo *Ki* in soffio vitale ed energia spirituale. La respirazione non deve intralciare nè la libera circolazione dell'energia, nè la fluidità dei movimenti, da cui l'importanza attribuita alle tecniche di respirazione profonda dette "addominali" (ciò che concerne tutto quel che è al di sotto del cinto pelvico e non solo il ventre).

Il *Seika Tanden* (Campo di Cinabro Inferiore), situato all'incirca tre dita sotto e all'interno dell'ombelico, è il centro fisico ed energetico del corpo umano. E' il crogiolo nel quale si concentra il *Ki*, che da lì viene ridistribuito in tutto il corpo.

Si possono distinguere tre forme principali di respirazione.

La respirazione naturale - Il ventre, i fianchi e le reni si gonfiano con l'inspirazione e si rilassano con l'espirazione. Questa respirazione favorisce la concentrazione, da cui il nome "buddhista" che la differenzia dalla respirazione invertita, detta "taoista".

La respirazione invertita - Nell'inspirazione, immaginare che l'aria venga ad accumularsi davanti alla terza vertebra lombare (all'altezza dei reni), al che il ventre si incava leggermente e l'ano

si contrae. Nell'espirazione immaginare che l'aria accumulatasi nelle reni si concentri nel *Seika Tanden*, che si trova così proiettato verso l'avanti e in basso, mentre si rilassa l'ano. La conoscenza di questa tecnica respiratoria è indispensabile se si vuol sviluppare il *Kokyu Ryoku* (la potenza respiratoria). Questa respirazione d'origine taoista è la più importante nell'ambito della pratica delle arti marziali.

Inghiottire la pillola - Tecnica di respirazione in apnea, ugualmente d'origine taoista. Nell'inspirazione, che si esegue con la bocca, il *Ki* atmosferico viene inghiottito per essere fortemente concentrato nel *Seika Tanden*, provocando un sovraccarico provvisorio d'energia.

Questi tre modi di respirare sono legati ad una concezione del corpo che deriva dall'alchimia taoista e dall'arte medica cinese, e si fondano sulla pratica della Piccola e della Grande Circolazione Celeste.

La figura illustra la circolazione dell'energia che segue la Piccola Circolazione Celeste. Il *Seika Tanden* è raffigurato in un calderone situato in fondo al canale mediano che collega i tre "campi di trasformazione" (*Tanden*). Il *Ki* sale lungo la colonna vertebrale e passa per tre "porte", corrispondenti a dei passaggi più stretti che possono ostacolare la circolazione dell'energia.

Nota del redattore

Nell'invitarvi a leggere il testo originale, *Aikido - Le Livre du Debutant*, Editions du Soleil Lévant, Aix-en-Provence, 1993, rivolgiamo ai lettori la raccomandazione dell'autore, sebbene evidente: è assolutamente sconsigliato tentare di applicare le tecniche respiratorie presentate senza il controllo di un maestro esperto e senza conoscenze più approfondite di quelle esposte.

Reishiki

Qualche indicazione sui gesti dell'etichetta

di Lorenzo Trainelli

Cos'è il Reishiki

Reishiki è quel complesso di azioni ed atteggiamenti che solitamente indichiamo con "etichetta" o "cortesia". Viene indicato anche con *Reigi* e *Reiho*. Esso ha a che fare, oltre che con l'Aikido, con ogni arte marziale tradizionale giapponese, ed anzi con ogni arte tradizionale in senso lato, ivi incluse discipline quali, per esempio, il *Chado* (la Via del Tè), il *Kado* (la Via dei Fiori), lo *Shodo* (la Via della Calligrafia). Infatti, è comune a tutte queste arti il concetto riassunto nella frase: "*col Rei (saluto) comincia e termina la pratica*", in tutti i sensi.

Nelle arti marziali l'etichetta è chiaramente permeata dei principi provenienti dall'esercizio delle armi e dall'esperienza del confronto con la morte, i quali si sommano a principi di comportamento più generali, radicati nella struttura sociale nipponica dall'epoca feudale e tuttora presenti nel Giappone moderno, in un modo che, sebbene attutito, non manca mai di stupire il visitatore occidentale.

Qualcuno potrà obiettare che l'interesse in questa "formalità" si colloca nel campo della curiosità culturale e storica, e l'aderire a tale aspetto della disciplina non è che legarsi a modelli superati ed inutili, quasi un esotismo intellettuale. Una tale posizione si giustifica solo in quanto noi siamo spesso sopraffatti dalla scarsa familiarità con tutto ciò che è cerimoniale, per cui spesso non siamo capaci di distinguere un gesto "vuoto", meccanico, da uno "vivo", espressione di presenza a sè stessi ed al contesto, ora di gratitudine, ora di rispetto, ma sempre di naturale serenità, conquistata attraverso una lunga dedizione.

Rei, il saluto, etimologicamente è indicato col simbolo di un altare riempito di offerte, e, come spiega il Maestro Tamura,¹ originariamente attiene al rito, al sacrificio. Da un punto di vista spirituale, l'esercizio dell'etichetta consente al-

l'uomo di conoscere il proprio posto nell'ordine delle cose, e con questo di conoscere sè stesso e di conformarsi a tale ordine con la propria azione. Da un punto di vista etico, il *Reishiki* è una sorta di linguaggio muto, che consente di rapportarsi agli altri, alle situazioni, agli oggetti in modo inequivocabile, rispettoso ed elegante. Da un punto di vista più "concreto" infine, rappresenta un modo per eseguire ogni azione della pratica, efficace, logico e, paradossalmente, "asciutto".

Per concludere, ciò a cui la pratica del *Reishiki* deve condurre è la scoperta di un'*attitudine* più che di un'*atteggiamento*, intendendo con la prima una forma interiore consapevole e motivata, col secondo un bagaglio di nozioni e gesti che, privo del senso che gli è dato dalla corrispondente *attitudine*, finisce per ridursi ad un semplice automatismo.

Nozioni e gestualità

Per sviluppare l'*attitudine* di cui parliamo, come sempre, sono necessari tempo ed impegno sincero, tuttavia è fondamentale rendersi conto da subito dell'importanza delle norme di etichetta che vigono in un *Dojo* d'Aikido. Infatti il *Reishiki* trova la sua utilità in ogni aspetto della pratica, e lungi dall'essere una semplice sopravvivenza "folkloristica", è invece uno strumento indispensabile per una conduzione dell'allenamento serena ed efficace; nella pratica infatti, seguire l'etichetta porta, data l'attenzione che ci richiede, ad evitare la distrazione ed i pericoli che ne possono derivare; a controllare le emozioni più dannose all'allenamento, come paura, vanità, invidia; a sfruttare al meglio spazi e tempi a disposizione; a stimolarci costantemente alla dignitosa umiltà che è condizione indispensabile per imparare e migliorare, nonchè alla gratitudine, che è necessaria per insegnare; a creare un ambiente accogliente ed uno stato d'animo pertinente alla prati-

ca, intenso e consapevole.

Scrivono P. Krieger: «L'etichetta stabilisce il giusto atteggiamento mentale. Facilita la transizione dal mondo della vita quotidiana a quello, più intenso, del Dojo. Fornisce al praticante lo stato d'animo "corretto" imponendogli l'esecuzione di gesti chiari ed accurati. [...] Spesso riguardata come cortesia, in realtà non è nulla di più che un'estensione della nozione di Zanshin. [...] L'etichetta è una componente indispensabile di un vero Keiko. L'etimologia di Keiko è "ricondursi al meglio col pensiero (Kei) ad una situazione passata (Ko), tramite lo stato d'animo, i gesti, l'attitudine, le tecniche, il vestiario, etc., e, in questo contesto ricreato, praticare con tutto il proprio essere, e progredire sul cammino del Do».²

Del *Reishiki* fanno parte tutte quelle nozioni relative al comportamento all'interno del *Dojo*, spesso riassunte nelle indicazioni per la pratica, che di solito compaiono incorniciate su una parete nelle nostre palestre. Queste nozioni riguardano, in particolare, il rapporto tra il praticante (*Gyosha*) e gli altri praticanti, come nel caso delle relazioni maestro-allievo (*Sensei-Deshi*), anziano-giovane (*Senpai-Kohai*), o tra colleghi (*Dohai*), e il rapporto con luoghi e strumenti della pratica (il *Dojo*, la divisa, le armi, etc.). Passiamo ora a qualche esempio pratico.

Il saluto

"Saluto" è il primo significato di *Rei*. È un atto che viene eseguito da due posizioni possibili, in piedi (*Ritsu Rei*) e seduti in posizione di *Seiza* (*Za Rei*). Per un saluto corretto è cruciale assumere una posizione iniziale corretta; nonostante l'evidenza, non si può fare a meno di notare che si tratta di una indicazione frequentemente disattesa, e capita spesso di vedere gesti confusi, ineleganti e "vuoti" proprio perché non ci si è dato il tempo e l'opportunità di fermarsi e portare l'attenzione alla postura (*Shisei*). In piedi ci si dispone in *Shizentai* ("corpo naturale"), ossia naturalmente eretti, in posizione frontale (evitiamo di inchinarci frettolosamente in posizione di guardia, o comunque di profilo), le gambe aperte al più della larghezza delle spalle e le braccia rilassate sui fianchi o, meglio, con le mani all'attaccatura delle

coscine, sui lati del ventre. In *Seiza*, le ginocchia scartate di due o tre pugni, le mani poggiate con le dita unite all'attaccatura delle coscine, con i gomiti chiusi. In entrambi i casi manteniamo la schiena diritta, con il mento leggermente rientrato e "l'ano chiuso", le spalle rilassate e lo sguardo orizzontale, rivolto agli occhi di chi riceve il saluto. Da qui, si piega il busto in avanti senza perdere l'allineamento della colonna vertebrale con la testa, espirando.

Ci sono, come sempre, tre livelli diversi di profondità: tra compagni d'allenamento basta un lieve inchino, mai semplicemente accennato; verso un istruttore un inchino più profondo, comunque più di quello eseguito dall'altro. In questi due casi continuiamo a guardare negli occhi il partner, mentre se il saluto è rivolto al *Kamiza* o ad un personaggio degno di particolare rispetto, l'inchino è ancora più profondo e prolungato, lo sguardo abbandona l'oggetto del saluto per rivolgersi a terra, e se siamo in piedi le mani si portano verso le ginocchia.

Se siamo in *Seiza*, il modo marziale di salutare prevede, nei primi due casi, di portare a terra prima la mano sinistra, poi la destra, formando un triangolo, quindi di richiamarle, prima la destra, poi la sinistra; si tratta di un ricordo di quando l'uomo d'arme portava con sé la spada corta anche seduto, e manteneva il più a lungo possibile la possibilità di farne uso. Un tale saluto diventa scorretto se applicato al *Kamiza*: in questa evenienza le mani poggiano sul *Tatami* insieme, ed insieme risalgono, con significato evidente.

Nel Dojo

Il *Dojo* è la casa del praticante: un luogo accogliente e permeato da un'atmosfera gioiosa. Nello stesso tempo simboleggia un luogo interiore, un luogo dello Spirito.³ Entrando, ancora sulla soglia, rivolgiamo un saluto in direzione del *Kamiza*, e lo stesso uscendone; quindi, eseguiamo un altro inchino, in *Seiza* o in piedi, non appena siamo entrati sul *Tatami* vero e proprio, avendo cura di sistemare gli *Zori* e di non intralciare nessuno durante l'entrata. Questa può svolgersi in modi diversi, e non ci soffermiamo sui dettagli: ogni istruttore ha un suo modello, l'importante è seguirlo con rigore e consapevolezza,

in modo da avere omogeneità; anche nel seguire la forma, ricordate cosa c'è dietro di essa, senza dare troppa importanza alle differenze, e tuttavia eseguendo fedelmente il modello proposto.

Una volta entrati nel *Dojo*, lasciamo ogni preoccupazione "profana", ossia esterna alla pratica in sè: il *Reishiki* ci è d'aiuto a questo scopo e permette di comunicare agli altri la propria intensità e "presenza". Evitiamo, in generale, di parlare ed in particolare di affrontare, in qualsiasi tono, politica, religione, sesso, etc.. Il *Dojo* non è un

luogo per discutere, anzi, dovrebbe rappresentare il tempio della serenità e dell'armonia, dove si riesce ad abbandonare l'atteggiamento dialettico.

Infine, nel *Dojo* si sta seduti o in piedi: non esistono altre posizioni, sebbene sia tollerata, per chi non sostiene il *Seiza*, la posizione a gambe incrociate; con la pratica si noterà che la schiena diritta, le spalle rilassate, il peso ben distribuito e centrato nel *Tanden* sono la migliore garanzia per seguire con attenzione una spiegazione o una dimostrazione.

Note

1. Si veda, sull'intero argomento, il capitolo "Etichetta e Disciplina" dell'opera *Etichetta e Trasmissione*, di N. Tamura Shihan, Edizioni Mediterranee.
2. P. Krieger, *Jodo - The Way of the Stick*, ed. Shung Do Kwan, Ginevra.
3. Si veda l'articolo "Il luogo dove si segue la Via" di A. Rebina, pubblicato sul n° 1 di **Aiko**.

La Penna e la Spada

La “Sindrome del Grillo Parlante”

di Giuseppe Matteoni

Tra Buddismo e Sport

Considerazioni di un Maestro Zen

sulla “porta” offerta dalla pratica sportiva alla ricerca interiore, alla meditazione e alla libertà

di Engaku Taino Sensei

Ho incominciato ad interessarmi di *Zen* circa trenta anni fa, prima ancora di andare in Giappone. In Giappone, infatti, ci andai nel 1967 e ci rimasi per sei anni. Passai la maggior parte del tempo in un monastero *Zen*, e, per un breve periodo, insegnai anche sci. E' stata un'esperienza molto bella, in quanto vivevo con i giapponesi e insegnavo lo sci secondo i loro metodi.

Quando andai in Giappone non sapevo molto nè di Buddismo nè di *Zen*, ma già intuivo che ci poteva essere un modo diverso di praticare sport. Sono quarant'anni che faccio scalate. Ho cominciato a fare roccia, alpinismo e sci tra il '53 ed il '54. Ho fatto anche delle gare di sci di fondo, naturalmente non ad alti livelli, ma comunque è stata una grande esperienza. Ero quindi molto impegnato negli sport. Naturalmente anche tra i rocciatori c'era qualche competizione (anche se all'epoca non c'erano delle gare come quelle di oggi), e affrontavamo le scalate domandandoci chi sarebbe stato il migliore e chi avrebbe fatto la scalata più difficile e cose del genere.

Nel '62 ebbi una crisi e smisi di fare scalate per un po' di tempo. Fu allora che incontrai il Buddismo ed in particolar modo lo *Zen*. A quel tempo in Europa non c'erano maestri, e anche i libri non erano molti, ma in un famoso testo sul Buddismo trovai dei riferimenti allo *Zen*. C'era scritto che in Giappone c'erano alcuni maestri che insegnavano la meditazione per mezzo delle arti marziali, quali il *Judo*, il *Kendo*, etc.. Poi trovai il libro di Herrigel "*Lo Zen e il tiro con l'arco*" e compresi che il modo in cui consideravo l'arrampicata, e il modo in cui avevo scalato fino a quel momento non erano corretti, e mi misi in cerca di qualcos'altro. Ciò che concepii fu molto simile al

pensiero che avevo trovato espresso nel libro di Herrigel, pertanto decisi di andare in Giappone a praticare.

Praticai per cinque anni nel monastero di un importante maestro del tempo: Yamada Mumon Roshi, morto circa due anni fa. Riconobbi in lui il mio maestro, e ciò, naturalmente, fu per me la cosa più importante. Tornai in Italia nel 1973. Dopo di che ricominciai ad insegnare sci e alpinismo. Naturalmente, chiamai la scuola "Scaramuccia".

Il Buddismo, di cui lo *Zen* fa parte, è la via della libertà, è l'insegnamento di un uomo chiamato Buddha Shakyamuni, il quale ha spiegato come liberarsi dalla sofferenza. Secondo il suo insegnamento il modo migliore per raggiungere tale liberazione consiste nel meditare e nel praticare la moralità. Egli ha parlato dell'Ottuplice Sentiero spiegandolo dettagliatamente. La sua filosofia è racchiusa nelle Quattro Nobili Verità. Con la prima Nobile Verità il Buddha insegna che, normalmente, si vive in un mondo di sofferenza. Possiamo immaginare il Buddha come un medico al quale ci rivolgiamo perchè ci sentiamo poco bene, perchè c'è qualcosa che non va nel nostro corpo. La risposta del medico è che dobbiamo cercare di scoprire qual'è l'origine di questa sofferenza. Dobbiamo comprendere da soli che non viviamo nel modo in cui vorremmo. Il Buddha ha detto che ci sono le dodici condizioni, i dodici *Nidana*. Essi sono la causa della nostra sofferenza.

Il primo è l'*Avidya*, o l'ignoranza. L'ignoranza causa la nascita, e una volta nati ci si attacca alle cose, alla vita, al corpo, ai pensieri.

Per rendervi più chiaro il mio concetto,

vorrei leggervi un piccolo passo tratto dal Surangama Sutra, uno dei testi più importanti del Buddhismo. Il Buddha disse: *"Da tempo immemore tutti gli esseri viventi causano ogni sorta di capovolgimento a causa dei semi dell'ignoranza. Ed è per questo che i ricercatori della verità non riescono a realizzare la suprema illuminazione, ma raggiungono soltanto gli stati di Sravaka o Pratyekabuddha, di eretici, di Deva e di demoni, e ciò solamente perchè non conoscono i due capovolgimenti basilari, e pertanto praticano nella maniera scorretta [...]. Quali sono questi due capovolgimenti fondamentali, Ananda? Il primo costituisce la base di entrambi, ed essi sono causati da tempo immemorabile dall'uso sbagliato della mente che afferra, mente che le persone scambiano per la loro vera natura. E il secondo è l'attaccamento alle condizioni causali che schermano l'originale essenza splendente della coscienza, che è la sostanza fondamentale puramente pura e limpida dell'illuminazione nirvanica. Così essi ignorano lo splendore originario e trasmigrano nei regni illusori dell'esistenza senza comprendere la futilità della loro pratica erronea."*

Ciò che vi voglio dire è questo: pensando con questa mente che si attacca alle condizioni causali, rimaniamo presi in trappola, e così non possiamo vedere la vera mente fondamentalmente pura. Il Buddha ha detto che questo è il motivo per cui rimaniamo presi nel ciclo karmico e rinasciamo come *Sravaka*, *Pratyekabuddha*, eretici, *Deva* e demoni. Il *Samsara*, come il Buddha ha insegnato, è suddiviso in sei stati o mondi. Ci sono i mondi dei demoni e degli spiriti affamati, degli animali e dei guerrieri, degli umani e degli dei. Per il Buddha, l'unica condizione dalla quale è possibile raggiungere l'illuminazione è quella di esseri umani. L'essere umano può, grazie all'insegnamento del Buddha e la pratica del *Dharma*, trovare la via d'uscita da questo ciclo. Secondo la legge delle dodici cause della rinascita, è possibile, grazie alla buona condotta, ottenere una rinascita favorevole; tuttavia, ciò che occorre è uscire dal ciclo stesso di nascita e morte [...].

Possiamo affermare che gli sport vengono

praticati per molte ragioni. Quando pratichiamo uno sport, infatti, anche se siamo consapevoli del fatto che non lo stiamo facendo per ottenere una medaglia d'oro, tuttavia c'è una parte di noi, sia l'uno per cento o il dieci per cento, che prova qualche sentimento contrastante.

Guardando una gara di sci di fondo in televisione, feci delle riflessioni: gli atleti, nel momento in cui danno il meglio di loro stessi durante una gara, vivono un momento di illuminazione. Ma quando hanno finito, controllano il tempo, si accorgono di essere primi o secondi o sestì e la loro disposizione nei confronti dello sport è un'altra. Il giorno dopo, quando hanno finito e tornano a casa, il modo in cui considerano lo sport è un'altro ancora. E quando si allenano, in prospettiva delle successive gare olimpioniche, praticano ancora in altro modo. Dobbiamo essere consapevoli di ciò.

Così, per quanto riguarda la meditazione, ci

**Il modo giusto
per meditare è uno solo:
quello grazie al quale
ci si illumina**

sono delle persone che praticano perchè desiderano raggiungere l'illuminazione, altre perchè vogliono essere più calme, altre ancora perchè credono che grazie alla meditazione possono migliorare le loro condizioni di

salute. Pertanto i modi in cui si pratica sia lo sport che la meditazione sono tanti, ma il modo giusto per meditare è uno solo: quello grazie al quale ci si illumina.

In quel momento non c'è il desiderio di diventare illuminato, non c'è il desiderio di divenire più sano o più calmo o qualsiasi altra cosa. Si sta facendo soltanto la cosa giusta, al meglio. In quel momento è possibile uscire da questo ciclo. Tutti gli altri modi di praticare la meditazione, o lo sport, o un'arte o altro, conducono alla rinascita.

Pertanto potete praticare gli sport, in conseguenza sentirvi bene e affermare: «Ottimo, mi sento come un dio». Sì, forse è bene praticare in questo modo, ma occorre sapere che gli dèi devono rinascere. Ci sono anche momenti in cui sentiamo che il nostro corpo sta molto bene. Sentiamo che ogni cosa funziona al meglio, e ci diciamo: «Ho un corpo molto buono, è come un'ottima macchina, ogni cosa funziona alla per-

fezione». In questi momenti siamo come animali.

Coloro i quali, invece, praticano uno sport solo per ottenere una medaglia d'oro o del denaro sono come i demoni o gli spiriti affamati.

Se pensiamo a noi stessi e alle persone che ci circondano, possiamo notare che, durante il giorno, abbiamo diversi modi di comportamento: a volte siamo dèi, a volte siamo umani, a volte, quando vogliamo colpire e superare gli altri, siamo guerrieri; altre volte viviamo come animali, altre volte siamo molto attaccati alle nostre cose, e a volte, quando compiamo azioni cattive siamo come demoni.

Allora qual'è il modo per uscire da tutto ciò? In primo luogo dobbiamo essere consapevoli. Il Buddha ha detto che viviamo in una condizione dolorosa. L'origine di questa condizione è l'ignoranza e l'attaccamento al nostro corpo e al nostro modo di vita. Quando moriamo, desideriamo rinascere perchè non abbiamo finito quello che avevamo cominciato prima. E così dobbiamo tornare ancora. Ma se comprendiamo ciò, e pratichiamo nella maniera corretta, è possibile uscire da questo ciclo.

Così vi mettete di fronte a voi stessi e vi domandate: «Chi è che ora parla? Chi è che ora si siede? Chi è che ora sta praticando il *Tai Chi* o sta scalando o sta facendo qualsiasi altra cosa?». E il momento in cui guardiamo noi stessi in tal modo, nel momento in cui comprendiamo realmente cosa sta cercando questo sé, allora cominciamo a praticare nel modo corretto.

Non possiamo andare dalle persone che fanno sport, che fanno pattinaggio, o sci di fondo, o *Karate* o altre cose del genere e dir loro: «Non state praticando nella maniera corretta; vi state sbagliando perchè desiderate le medaglie d'oro, desiderate la salute, desiderate cose solo per voi stessi, desiderate denaro eccetera», perchè quelli potrebbero rispondere: «E allora che c'è di sba-

gliato? Desidero delle medaglie d'oro, perchè no?». Questa società è organizzata così, pertanto coloro i quali ottengono una medaglia d'oro divengono noti in tutto il paese, diventano ricchi, vanno in televisione, le loro foto vengono pubblicate sui giornali con il risultato che queste persone pensano che stanno facendo la cosa migliore del mondo. Non possiamo riuscire a convincerli.

Ma c'è un momento di crisi per tutti. E in quel momento ci si comincia a chiedere: «Bene, ho vinto una medaglia d'oro, ho molto denaro, ma c'è qualcos'altro? E' tutto qui?». Nel momento in cui si pongono tali domande, si comincia a cercare qualcosa di nuovo. Questo è il momento che passai quando, nel 1962, decisi di lasciare il lavoro che stavo facendo in quel periodo e andai a praticare lo *Zen* in Giappone.

Quando non siete soddisfatti di ciò che state facendo è possibile che vi domandiate: «Cosa devo fare?». E in quel momento potete trovare, come è capitato a me, la meditazione *Zen*, o un'altro tipo di meditazione. Ma ciò che importa è trovare una via che conduca effettivamente alla libertà, perchè se non state attenti rimanete intrappolati in altre cose.

Potete trovare una via che conduce alla libertà che libertà non è, perchè se diventate, per esempio, degli dèi siete ancora presi nel ciclo della nascita e della morte. E' importante comprendere ciò.

Credo che il buddhismo sia probabilmente il metodo migliore per liberarsi da questo invischiamento. Nel buddhismo ci sono molte scuole; tra queste la *Zen* è, forse, la migliore, perchè va dritta al problema e dice: «*Cosa desideri raggiungere? La libertà? Allora siediti e basta, guarda dentro di te e trova questo sé che stai cercando; in tal modo comprenderai da te stesso ciò che c'è da fare, ciò che sei e ciò che devi fare per liberarti*».

**Ciò che importa
è trovare una via
che conduca
effettivamente alla libertà**

Nota del redattore

Questo brano, pubblicato col permesso dell'autore, fa parte di un'intervento del Maestro Taino (Luigi Mario) ad un convegno su "Buddhismo e Sport" tenutosi a Tampere, Finlandia, nel Giugno 1993. E' stato tradotto dall'inglese da Dario Girolami per la rivista *Paramita*.

L'Aikido secondo Zolla

Invito alla lettura di un studioso di tradizione sensibile all'aspetto sottile di "certe" arti marziali

di Francesco Gallo

A volte capita che due passioni invece di contrastarsi naturalmente si montino a vicenda con risultati inaspettati. Così è possibile che la lettura di un nostro autore preferito - parlo in questo caso di Elémire Zolla - ci apra improvvisamente su un altro nostro amore, l'Aikido, e così all'infinito. Ma, si sa, molto spesso, al di là di noi, le nostre passioni tendono a convergere inesorabilmente verso un punto unico.

Ora, nei vari lavori che Zolla ha dedicato alla "mistica", alla "realtà metafisica", all'"alchimia", al mondo delle cose della religione in genere, ecco spesso comparire dei riferimenti più o meno espliciti all'Aikido o ad arti marziali che con questo non possono che avere riferimenti forti. L'interesse di Zolla per le arti di combattimento orientali riguarda la loro natura originaria più sottile e autentica, vale a dire il loro essere strettamente collegate a percorsi mistici, iniziatici che giustificano la loro stessa esistenza come ulteriori vie di accesso o di avvicinamento alla via metafisica.

"Il pugilato e la scherma con l'ombra nati in monasteri taoisti e buddisti non vogliono forza muscolare, ma immaginazioni veementi; - dice Zolla in "Verità segrete esposte in evidenza" (Marsilio Editore) - possono rendere invincibile uno spadaccino, ma la loro arma ideale è il ventaglio. Chi le pratica diventa un simbolo del cosmo, un astrolabio, con tutto il peso addensato nel ventre, mentre il flusso dell'energia, come provenendo dal centro della terra, gli sale su per i piedi e colma il tronco. In certe arti marziali buddiste si immagina che la cintola sia una corda d'arco che scocca l'energia del cosmo come un dardo su per il tronco, lungo le braccia, attraverso le dita, via, fino ai confini dello spazio. Si diventa l'asse che non vacilla, il volano del

cosmo, e l'energia si avvolge ad elica intorno alla spina dorsale. A questo punto diventano circolari i movimenti, si disegnano archi. Verso un nemico minaccioso, non si prova ombra di ostilità e tanto meno paura: appare come uno smarrito che la collera priva di equilibrio e di pace; verso di lui fluisce la compassione, ci si precipita su di lui, per aiutarlo nella spirale del nostro abbraccio, nel cosmo rotante che noi siamo. Lo risucchiamo nel vortice che si avvita alla nostra colonna vertebrale, alla montagna cosmica, all'asse che unisce la Stella Polare alla Croce del Sud."

E sul tema dell'"immaginazione" e del "distacco", Zolla ritorna più volte. Quest'ultimo è l'atteggiamento proprio al guerriero quando cerca di creare quella distanza emotiva tra sé e l'avversario, quel "vuoto mentale" - privo anche di ogni aspettativa di vincita o perdita - da cui solo può scaturire l'azione.

L'immaginazione, da non confondere con la fantasia - in cui la persona è "preda" del pensiero che la agita, è come pensata dal pensiero, dal suo stesso fantasticare - è invece per Zolla pensiero in espansione, cuneo che il soggetto pone tra sé e tutte le tentazioni dei pensieri che inesorabilmente si affollano sulla soglia della nostra mente alla ricerca di accoglienza.

La "quiete" e l'"immaginazione" sono però complementari, senza l'una non è possibile l'altra.

"Quando la mente ha preso l'abitudine di piombare sulle fantasticherie come un fulmine, disperdendole, - dice Zolla - l'abbandono e la quiete diventano la norma e l'immaginazione assume i più fulgidi colori, sbalza l'esperienza con metafore anguste, va dritto fino all'archetipo." Il purificarsi della fantasia e il "distacco" e la "quiete" che ne derivano - il primo

e più difficile gradino di ogni processo iniziatico - danno accesso all'uso dell'immaginazione che solo allora può essere utilizzata come un prolungamento, come una specie di arto.

"Certe scuole marziali in Giappone cominciano con piccoli esercizi; s'immagina che l'indice e il pollice congiunti formino un anello d'acciaio: finché l'immagine perdura imperterrita nella mente, non c'è forza che separi le dita. Soltanto un adepto saprebbe come fare; piegerebbe un dito ad uncino e lo calerebbe come a spezzare l'anello con uno scatto fulmineo: l'immagine dell'anello sarebbe incrinata da quella contraria del gancio, e le due dita si staccherebbero. [...] Un braccio allungato diventa rigido, se si immagina come un cavo di acciaio. Quando ci si concentra sulla linea esterna superiore del braccio, non c'è verso di spingerlo giù. E viceversa, a concentrarsi sulla parte inferiore."

"I monaci taoisti e buddisti che insegnano le arti marziali - dice ancora Zolla sullo stesso tema - prescrivevano l'esercizio di vedere il proprio braccio come attraversato da una sbarra di ferro o di ravvisarlo come un tubo teso, gonfio d'acqua sprizzante fino all'orizzonte. Se avessero incontrato un allievo così stolido da

esclamare: «Ma il mio braccio non è di ferro! Non è una pompa!», come avrebbero potuto rispondere? Facendogli provare sul cranio la forza di un braccio in preda a queste allucinazioni."

Ma la "fede", la capacità di "autoallucinarsi", il credere nell'immaginazione - di cui appunto è privo l'allievo dubbioso delle capacità del suo braccio - sono per Zolla il più autentico versante esoterico dell'uomo.

"L'uomo è infinitamente plasmabile, quando si agisca sulla fede di cui viva. Chi lo sa mette a frutto a proprio vantaggio questa conoscenza, innanzi tutto dentro se stesso: coltiva direttamente la propria capacità di fede, allena in sé la facoltà di immaginare e di assentire, considerandola condizionata, in modo che alla fine sia lui a disporre della fede che di solito dispone di lui, largendo e commisurando deliberatamente il proprio entusiasmo. In Giappone alla cerimonia in onore di Amitabha a Iwate, emissari della setta Shingon portano dei fanciulli a recitare una giaculatoria davanti alla statua e li invitano a fare gesti estatici, a gridare di tutto cuore. Il fanciullo pienamente convulso sarà iniziato."

Nota bibliografica

Presentiamo in questa nota una selezione di opere di Elémire Zolla che possono risultare di generale interesse per i lettori di **Aiko**.

- ▣ *Che cos'è la Tradizione*, Milano, Bompiani, 1971.
- ▣ *Le meraviglie della natura*, Milano, Bompiani, 1975.
- ▣ *Storia del fantasticare*, Milano, Bompiani, 1975.
- ▣ *Aure, i luoghi, i riti*, Venezia, Marsilio, 1985.
- ▣ *Archetipi*, Venezia, Marsilio, 1988.
- ▣ *Verità segrete esposte in evidenza*, Venezia, Marsilio, 1990.
- ▣ *Uscite dal mondo*, Venezia, Marsilio, 1992.
- ▣ *Lo stupore infantile*, Venezia, Marsilio, 1994.

Libreria internazionale

Cogliamo l'occasione per segnalare ai lettori che nello scorso anno è uscita in lingua inglese l'opera *The Essence of Aikido - Spiritual Teachings of Morihei Ueshiba*, a cura di John Stevens, edita dalla Kodansha International. Vi si trova una presentazione del pensiero del Maestro Ueshiba e del complesso simbolismo che lo rivela, insieme ad una collezione di *Doka*, di *Shuji* (calligrafie) e di fotografie tecniche tra cui molte inedite risalenti al 1936 (dalla serie del Noma Dojo che compare anche nel volume *Budo*, recensito su **Aiko** n° 5).

J. Stevens è già noto per il volume *Aikido - La Via dell'Armonia*, edito in Italia dalle Mediterranee, coautore lo scomparso R. Shirata Sensei (recensione su **Aiko** n° 2), e per la biografia del Fondatore intitolata *Abundant Peace*, Shambala, Boston, 1987.

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.