

# Aiko

Cultura, attualità, tecnica & informazioni di Aikido e Budo

Anno IV - Numero 7

A.D. 1995

Equinozio d'Autunno

合 道 也 神  
氣 神  
武 彦 宗 啓

*L'Aikido è la Via  
dell'Armonia tra  
l'Uomo e l'Universo.*

*Purificatevi,  
togliete al vostro  
Spirito i suoi  
vestiti sporchi.*

*Apritevi  
al dettato celeste  
e brillate!*

*Morihei Ueshiba  
O Sensei*



---

# Aiko

---

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

---

*Pubblicazione semestrale dell'Associazione Sportiva Culturale "Aiko" - Anno IV - Numero 7*

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* □

*Editoriale* pag. 3

*Notiziario* pag. 4

**Attività di Aiko**

**Dojo di Aiko**

**Lo Spirito di Shumeikan**

**Stages Internazionali**

*Secretum* pag. 10

**Aikido Okugi (Doka) - 6**

*parole e poemi di O'Sensei*

*Le Vie di Marte* pag. 11

**Alla ricerca dell'Identità**

*di M. Tiki Shewan Sensei*

*Quaderno tecnico* pag. 14

**Jikyo Jutsu - parte I**

*a cura di di F. Barbieri e L. Trainelli*

**Ancora sul Reishiki**

*di L. Trainelli*

*Oriente - Occidente* pag. 18

**Aspetti Yin-Yang del Kokyu**

*di A. Rebina*

*La penna e la spada* pag. 20

*Riflessioni* pag. 21

**Lo strappo nel cielo di carta**

*di R. Tamburelli*

*Biblioteca Aiki* pag. 22

**Donne nell'Aikido**

*di A. Tombesi e M. Scalcione*

---

Illustrazione di copertina: "Ken Yu Shin (manifesto, nascosto, divino) - Ai Ki", calligrafia di O'Sensei.

---

Il mondo dell'Aikido vive in questo periodo un momento di trasformazione, dove numerose sono le occasioni per "mettere alla prova la solidità delle basi e la convinzione dei principi", come si leggerà in uno degli interventi di questa edizione. Infatti, a livello internazionale, si assiste ad una situazione in costante evoluzione: le realtà che fino a poco tempo fa affiancavano l'**Aikikai Honbu Dojo** con diversa influenza e capacità operativa, tra cui le scuole **Yoshinkan, Tomiki Ryu, Ki no Kenkyukai, Yoseikan, Tendokan**, oggi si presentano sempre più strutturate, e nascono ogni anno nuovi gruppi nei cinque continenti che a queste fanno diretto riferimento. Una certa articolazione si rileva poi nell'ambito stesso dell'Aikikai, dove sempre più frequenti sono le distinzioni stilistiche e organizzative, come nel caso dichiarato di Saito Shihan con il suo Iwama Ryu. A ciò corrispondono mutamenti nella politica dell'Aikikai Honbu, che sta progressivamente cambiando l'atteggiamento che aveva caratterizzato gli anni settanta ed ottanta, in particolare rispetto al riconoscimento di gruppi all'estero. Anche in Europa vediamo i segni di grandi cambiamenti in atto: l'apertura dei paesi dell'Est, consentita dai mutamenti politici e sociali degli ultimi anni, sta concretizzando la possibilità di un'enorme diffusione della pratica; la Francia, che conta il maggior numero di praticanti nel mondo, ha avviato un processo di unificazione tra le due maggiori federazioni (coinvolgendo oltre 45.000 praticanti), un passo fondamentale nel cammino che porta alla concretizzazione di un Aikido "nazionale", che segue eventi altrettanto importanti quali il riconoscimento governativo delle federazioni d'Aikido, l'istituzione di un programma tecnico comune, il conferimento del diploma d'istruttore da parte del ministero dello sport. L'Italia stessa non fa eccezione, per quanto conti su numeri ben inferiori: la situazione che vedeva numerosi gruppi estremamente divisi in termini di politica e di comunicazione più che di "stile", sta evolvendo nella direzione di quell'incontro fecondo che è sempre stato alla base della filosofia della nostra associazione. Se ancora non si è giunti alla creazione di una "lega" in cui tutti possano trovare il proprio spazio nel rispetto delle autonomie tecniche ed organizzative, si constata un accresciuto livello di comunicazione e di scambio, un clima più disteso ed aperto, una rinnovata volontà di unità e d'armonia. Ecco dunque l'occasione per riflessioni come quelle di **M. Tiki Shewan** e di **R. Tamburelli**, entrambi rivolti a un orientamento consapevole sugli aspetti più intimi della pratica, tanto individuale quanto federale. La sostanziale unità di aspetti teorici e tecnici è ribadita nel contributo di **A. Rebina**, mentre *Quaderno Tecnico* vi propone ulteriori osservazioni a completamento del discorso sul **Reishiki** avviato nel numero precedente, nonché la prima parte del promemoria sul **Jikyo Jutsu**. L'edizione termina con la consueta *Biblioteca Aiki*, dedicata questa volta ad un testo unico sull'**Aikido femminile**. 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).

# Attività di Aiko

## Programma invernale e stages "in cantiere" per il 1996

### Gli stages

Il calendario dell'associazione prevede un'importante novità quest'anno: **Tamura Shihan, Aikikai VIII Dan**, verrà due volte in Italia, la prima a **Roma** in **Dicembre**, la seconda a **Catania** in **Marzo**. Il classico stage primaverile della capitale, giunto alla nona edizione, viene anticipato prima delle festività natalizie, mentre la bella stagione invita i praticanti italiani a festeggiare la prima volta di Tamura Sensei in Sicilia. Ancora stages internazionali, gestiti direttamente dai *Dojo*: il **Takehaya Dojo** di Roma organizzerà il seminario diretto da **M. Tiki Shewan Sensei, VI Dan**, ai primi di Marzo, mentre il **Mutokukan Dojo** di Trieste invita nei mesi di Gennaio e Giugno il Maestro **S. Benedetti, V Dan**.

Per la fine dell'anno sportivo si sta organizzando uno stage a Roma sotto la direzione di **H. Kobayashi Shihan, Aikikai VIII Dan** di Osaka. Sarà il primo stage romano di questo famoso istruttore, e offrirà l'occasione per riunire i tanti praticanti del nord e del sud che ne seguono da molti anni l'insegnamento.

## TAMURA NOBUYOSHI SENSEI

AIKIKAI SHIHAN, VIII DAN

*Seguirà, come di consueto, l'invio di comunicazioni dettagliate su luogo, orari, costi, alloggio, etc.. Per ogni informazione rivolgersi alla Segreteria Aiko.*

**S. BENEDETTI SENSEI**  
AIKIKAI VIII DAN

**Gennaio 1996 & Giugno 1996**  
Trieste

Stages organizzati dal MUTOKUKAN DOJO

S. Benedetti è stato allievo di Shihan come Tamura, Arikawa, Kobayashi. Ben noto ai praticanti romani, milanesi e triestini, è un ospite tradizionale di **Aiko**.

*Seguiranno comunicazioni.*  
*Info: Sig. Chiancone, tel. 040/764644.*

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

**2 - 3 Marzo 1996**  
Roma

Stage organizzato dal TAKEHAYA DOJO

M. Tiki Shewan è uno dei massimi esperti di stili tradizionali di spada e bastone europei. Dal 1993 è invitato da **Aiko** a dirigere dei seminari di Aikido & Aikiken nella capitale

*Seguiranno comunicazioni.*  
*Info: Takehaya Dojo, tel. 06/36306432.*

# Dojo di Aiko

## LAZIO

### Kokyukai

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

### Shin Kokyu Dojo

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

### Takehaya Dojo - Corso "S. Mergè"

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

### Shizentai

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

### Sakura

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

### Seishin no Dojo

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

### Renbukan

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

### Niji

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

## SICILIA

### Dynamic Center

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

### Ginnasium

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

### Nadir

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

### Athletic Club

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

### Sentiero Bianco

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

### Olimpia Sport

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

### Free Time

Polisport. Free Time, Via Avola 60, SIRACUSA  
*Insegnante: V. Angelica*  
Mar/Gio/Sab: 19.00-21.00

### Aikido Salina

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

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

# Dojo di Aiko

## FRIULI VENEZIA GIULIA

### Mutokukan Dojo 1

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

### Mutokukan Dojo 2

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

## SARDEGNA

### Bushido

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

## MALTA

### Aikido Malta

34 Marmora Road, ST. JULIANS, MALTA  
*Insegnante: V. Sicali*  
Mar/Gio/Sab: 19.00-21.00

*Aiko anche all'estero!*

## ENA - Shumeikan

Il 2-3 Settembre 1995 si è svolta la cerimonia ufficiale di apertura del *Dojo* di Tamura Sensei, lo **Shumeikan**. Il rito Shinto ha consacrato l'altare del *Dojo* alla presenza di delegazioni provenienti da tutta l'Europa, compresa l'Italia (vedi a pg. 7), quindi si è svolto un seminario condotto dallo stesso **Tamura Sensei** e da **Sasaki Sensei**, sacerdote Shinto e maestro d'Aikido.

Il seminario ha visto la continuazione del discorso tecnico-culturale avviato durante lo stage di La Colle s/ Loup, dove Tamura Sensei e Sasaki Sensei hanno tenuto dei corsi sui rapporti tra la religione originaria giapponese, lo shintoismo, e l'Aikido.

A Shumeikan è possibile fare l'esperienza dell'*Uchi Deshi*, l'allievo interno di un *Dojo* tradizionale. Sono previste modalità di **soggiorno** singolo e di gruppo, nonché la possibilità di organizzarvi degli stages di club, magari per un fine settimana un po' fuori dal comune.

Il **progetto Shumeikan Dojo** ha esaurito la prima fase dei lavori (ricostruzione dell'ala est del vecchio albergo contenente il nuovo *Dojo*), mentre è in corso di svolgimento la seconda fase. Questa prevede dei lavori di ristrutturazione della parte centrale al primo piano e di parte del secondo piano. La terza fase coprirà la parte ovest. Per questi lavori il *Dojo* necessita di fondi e di molta buona volontà: partecipate alla creazione di questa scuola, associandovi all'ENA, l'associazione che supporta il *Dojo*. I soci sono oltre 600, tra cui alcuni clubs di **Aiko**.

**Per diventare soci bastano 30.000 lire!**



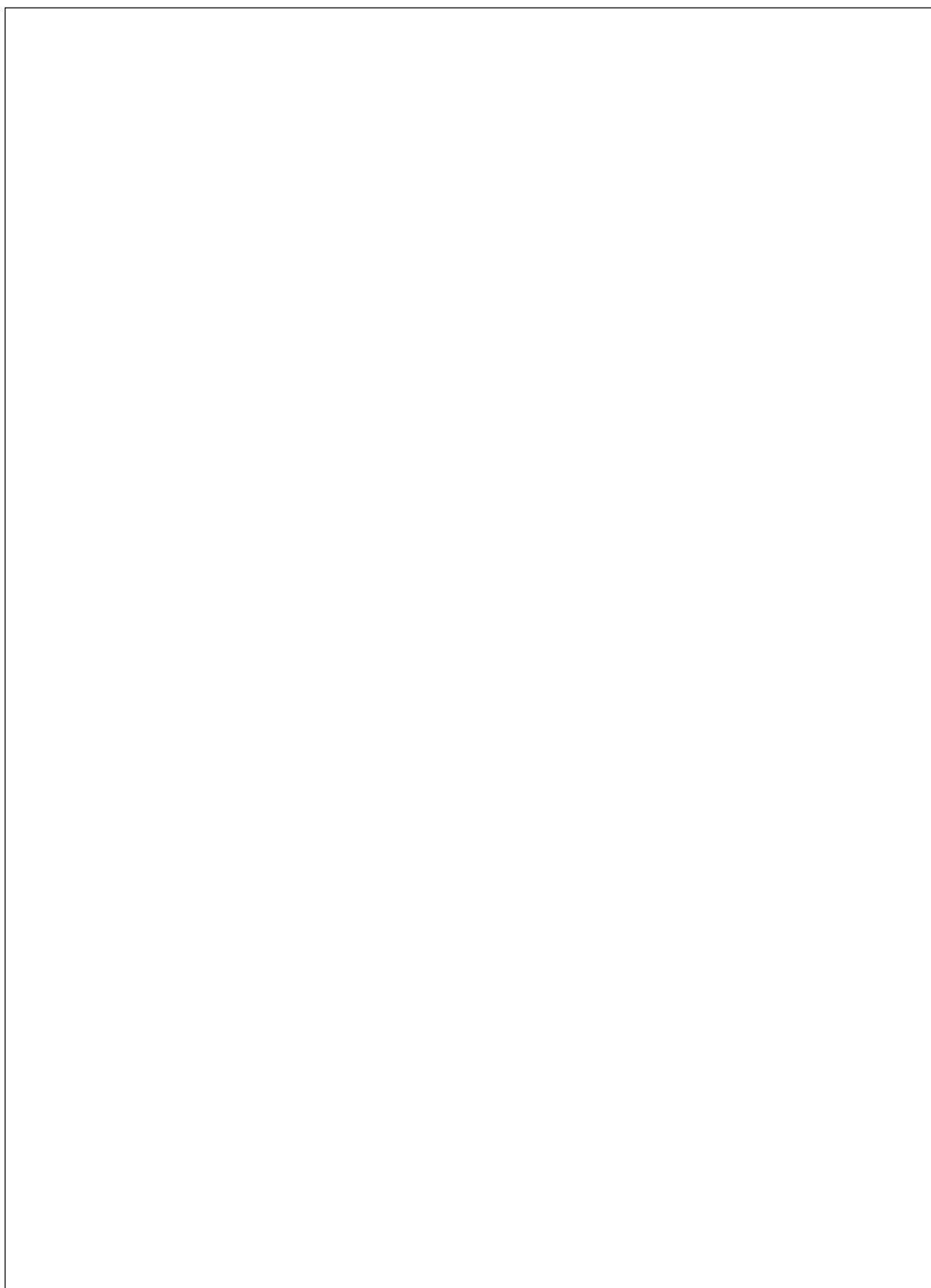
修明館

Ecole Nationale d'Aikido  
DOJO SHUMEIKAN  
Place des Allées  
83149 - BRAS  
(16) 94.69.94.77

Per associarsi all'E.N.A. come  
*Aderenti* (100 FF) o *Benefattori* (1000 FF)  
e per ogni informazione rivolgersi a:  
**A. Gonze, Président E.N.A.,**  
85 bis, rue Falguière,  
75015 Paris (FRANCIA)

---

*Impressioni al ritorno dal viaggio che ha portato alcuni allievi del Maestro Tamura a Shumeikan, per la cerimonia inaugurale del Dojo Biraki (apertura del Dojo).*



# Stages internazionali

La pratica in Italia ed Europa per il 1995/96

## TADA HIROSHI, AIKIKAI SHIHAN, IX DAN

<b>28 - 29 Ottobre 1995</b> La Gardanella, Via Grandi 46, Mezzate di Peschiera Borromeo (MI), ITALIA	<b>1 Novembre 1995</b> Palazzetto dello Sport, Via Arcoveggio 37, Bologna, ITALIA	<b>4 - 5 Novembre 1995</b> C. S. Collelasalle, Via dell'Imbrecciato 181, Roma, ITALIA
Orari: Sab 16.00 - 18.30, Yudansha 18.30 - 19.30, Dom 10.00 - 12.00, 14.00 - 16.30, Yudansha 16.30 - 17.30.	Orari: 10.00 - 12.00, 14.00 - 17.00. Costo: £ 80.000. Info: sig. Chiossi, tel. 0337/627339.	Orari: Sab 16.00 - 18.30, Yudansha 18.30 - 19.30, Dom 10.00 - 12.00, 14.00 - 16.30, Yudansha 16.30 - 17.30.
Costi: £ 150.000, un giorno £ 100.000.	<i>Lo stage di Bologna sarà solo su Aikiken e Aikijo. A Milano è possibile pernottare nel Dojo Aikikai Milano.</i>	Costi: £ 150.000, un giorno £ 100.000.
Info: Aikikai, tel. 02/2896939.		Info: tel. 06/77208658-61.

## TAMURA NOBUYOSHI, AIKIKAI SHIHAN, VIII DAN

7 - 8 Ottobre ..... Champigneulles, Francia	10 - 11 Febbraio** ..... Bras, Francia
9 - 11 Ottobre* ..... Champigneulles, Francia	17 - 18 Febbraio* ..... Blois, Francia
14 - 15 Ottobre ..... Belgio	24 - 25 Febbraio ..... Marocco
21 - 22 Ottobre* ..... Francia	2 - 3 Marzo ..... Francia
28 - 29 Ottobre ..... Germania	9 - 10 Marzo* ..... Francia
4 - 5 Novembre ..... Francia	16 - 17 Marzo** ..... Bras, Francia
11 - 12 Novembre ..... Inghilterra	<b>23 - 24 Marzo</b> ..... <b>CATANIA, ITALIA</b>
18 - 19 Novembre* ..... Bras, Francia	30 - 31 Marzo ..... Francia
2 - 3 Dicembre ..... Francia	5 - 7 Aprile ..... Spagna
9 - 10 Dicembre ..... Monaco	13 - 14 Aprile* ..... Francia
<b>16 - 17 Dicembre</b> ..... <b>ROMA, ITALIA</b>	20 - 21 Aprile ..... Paesi Bassi
31 Dicembre - 1 Gennaio** ..... Bras, Francia	26 - 28 Aprile ..... Austria & Repubblica Ceca
6 - 7 Gennaio ..... Francia	4 - 5 Maggio ..... Francia
8 - 10 Gennaio* ..... Nizza, Francia	6 - 8 Maggio* ..... St. Malo, Francia
13 Gennaio** ..... Bras, Francia	11 - 12 Maggio ..... Lussemburgo
20 - 21 Gennaio ..... Ungheria	18 - 19 Maggio ..... Finlandia
27 - 28 Gennaio* ..... Francia	25 - 26 Maggio ..... Svizzera
3 - 4 Febbraio ..... Francia	1 - 2 Giugno ..... Francia

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

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

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



**ENDO SEISHIRO SENSEI  
AIKIKAI SHIHAN, VII DAN**

**11 - 15 Ottobre 1995**

Schultzentrum Unterland, FL-9492 Eschen,  
FÜRSTENTUM LIECHTENSTEIN.

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

Costo: 150 SFr (completo), 20 SFr (una lez.).

Info: Aikikai Liechtenstein, sig. M. Büchel,  
tel. 00/75-2322442, fax 00/75-2356501.

**CHIBA KAZUO SENSEI  
AIKIKAI SHIHAN, VIII DAN**

**28 - 29 Ottobre 1995**

Provenza, FRANCIA.

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

*Chiba Sensei, allievo del Fondatore negli  
anni cinquanta, è stato uno dei principali  
istruttori attivi in Europa (Inghilterra) negli  
anni settanta. Attualmente opera negli USA.*

**Programma  
dello SHUMEIKAN DOJO  
di TAMURA N. SHIHAN**

*Etsunen Geiko* 31 Dic. 95 -1 Gen. 96  
*Kagami Biraki* 13 Gennaio 1996  
*Kan Geiko* 10 - 11 Febbraio 1996  
*Stage Veterani* 16 - 17 Marzo 1996

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

Info: Shumeikan Dojo, tel. 0033/94699477

**KAWAMUKAI M. SENSEI  
AIKIKAI VI DAN**

**Novembre 1995**

Milano, ITALIA.

*Lo stage sarà tenuto in memoria  
del Maestro Claudio Bosello, venuto  
a mancare nel corso di quest'anno.  
Aiko lo ricorda come un generoso  
praticante ed un esperto istruttore,  
di cui molti sentiranno la mancanza.*

**NAKAMURA HISASHI SENSEI  
TAKEDA BUDO SOKE**

**28 Ottobre - 1 Novembre 1995**

Sportunion Halle, Altgasse 6, Vienna, AUSTRIA.

Costo: 3200 ATS (scellini).

Info: Sig. W. Krammer, tel. 0043/1-5225522

*Si tratta del terzo raduno europeo di questa  
scuola tradizionale che incorpora Iaido, Jodo,  
Jukenpo, Kendo e Aiki Jujutsu. I corsi sono  
diretti dal caposcuola, Nakamura Sensei,  
assistito da tecnici giapponesi ed europei.*

**NISHIOKA TSUNENO SENSEI  
SHINDO MUSO RYU JODO**

**21 - 22 Ottobre 1995**

Gymnase G. Philippe, rue S. Allié, dé,  
69800 St. Priest (Lione), FRANCIA.

Costo: 200 FF (un giorno), 300 FF (completo).

Info: Sig. A. Robert, tel. 0033/72348900.

*Lo stage è eccezionalmente diretto da  
Nishioka Sensei, che ha il massimo grado, il  
Menkyo Kaiden, nello Shindo Muso Ryu, arte  
tradizionale di difesa col Jo da attacco di Ken.*

*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.*

# Aikido Okugi (Doka)

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

□ 6 □

*di Morihei Ueshiba, Aikido Kaiso*

*(a cura di Lorenzo Trainelli)*

□ □

□ □

### Note

1. Il Fuoco (*Hi*) e l'Acqua (*Mizu*) 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.].
2. Il "ponte" è il "Ponte galleggiante del Cielo" che unisce il Cielo e la Terra [nota di J. Stevens].
3. L'Eco Montano (*Yamabiko*) è il *Kototama* che risuona ovunque, fuori e dentro di noi. La risposta di un'eco montano è immediata, genuina ed espansiva; accoglie qualsiasi suono, in qualsiasi lingua, in qualsiasi modo sia prodotto. Pertanto, l'Eco Montano rappresenta lo stato ideale dell'Aikido, capace di rispondere, accogliere e unirsi con qualunque cosa si offra, senza condizioni o nozioni preconcepite [nota di J. Stevens].  
*Kototama* (spirito-suono) è un simbolo fonetico, un suono a cui la tradizione Shinto attribuisce un significato intrinseco, e un relativo potere. La dottrina del *Kototama* a cui il Fondatore faceva costante riferimento è, in particolare, quella della comunità *Omoto-kyo* [n.d.c.].
4. La frase rende l'espressione *Ki Musubi*, che può tradursi con "annodare i *Ki*". M. Saito Shihan afferma chiaramente che «*Aiki significa unione del Ki (spirito). E' anche detto Ki Musubi (nodo dei Ki).*» (*Traditional Aikido*, vol. 5, Minato Research & Publishing). Il senso del *Doka* è pertanto molto vicino a quello precedente [n.d.c.].

# Alla ricerca dell'Identità

## Riflessioni sul fondamento universale della pratica

di Malcolm Tiki Shewan Sensei  
(adattamento a cura di Lorenzo Trainelli)

Durante un'assemblea generale, il cui scopo principale era il voto su una proposta di unione dell'Aikido francese, è stato posto come argomento di riflessione e di dibattito il tema: "la nostra identità". Prima di provare ad affrontare la questione sulla possibile identità della federazione, converrà che la parola stessa "identità" sia definita chiaramente.

«L'identità è la caratteristica di ciò che è permanente, che si mantiene fundamentalmente lo stesso nel tempo». Un'altra definizione possibile è «la caratteristica di ciò che, sotto nomi diversi, aspetti diversi, non ne fa che una ed una sola cosa». Benchè abbiamo usato la parola "identità" per questa trattazione, ci si può domandare se il termine "ragion d'essere" non convenga altrettanto bene.

Bisogna cominciare dall'inizio. Guardiamo innanzitutto quali sono le ragioni per cui si pratica l'Aikido. Per far ciò, è essenziale riconoscere le ragioni che qualificheremo come "oggettive" da quelle che diremo "soggettive". La distinzione tra questi due aspetti è solo molto raramente considerata e compresa. Per "soggettivo" si intende la seguente definizione: «una tendenza a determinarsi in funzione delle proprie preferenze personali ed individuali, e non secondo criteri validi per tutti». Per "oggettivo" si intende: «un criterio che può essere applicabile e valido per tutti». E' evidente che che è quest'ultimo che vogliamo trovare se speriamo di contribuire ad una migliore comprensione della nostra Identità federale, strutturale, pratica e personale.

L'Aikido è un'Arte Marziale Giapponese, creata in Giappone, da giapponesi e esportata all'estero attraverso il tramite di una struttura giapponese. Per un giapponese esistono soprat-

tutto due ragioni realmente "oggettive" che, da sole, possono giustificare il consacrare la vita allo studio ed alla pratica di un'Arte Marziale o di una Via Marziale (*Budo*):

- 1) *la conferma dell'identità etnica;*
- 2) *la conservazione di un'eredità culturale.*

Per ciò che concerne il punto 1, bisogna ricordare che tutta la società giapponese è stata dominata da una nobiltà guerriera dalle sue origini al 1868. E' facile vedere fino a che punto l'Identità Etnica Giapponese si identifica all'immagine del guerriero (*Bushi*, più tardi *Samurai*).

Non vi sono difficoltà perciò ad immaginare l'importanza che quest'immagine riveste per quel popolo. Così il punto 1, semplicemente riespresso, diventerà per un giapponese: «Sono giapponese e la pratica di una disciplina marziale mi conferma, mi lega e mi identifica alla mia Nazione ed al mio Popolo, alla loro storia e cultura».

Tale ragione è "oggettiva" nel senso che rappresenta una verità per tutti i giapponesi.

La conservazione di un'eredità culturale (2) è, certo, legata al punto 1, ma, nondimeno, costituisce una ragione oggettiva distinta. Non va dimenticato infatti che i *Budo* sono delle arti "viventi". Essi dipendono, per la loro esistenza e continuità, dal fatto che ci sono degli adepti che li praticano e che, dunque, ne assicurano la sopravvivenza di generazione in generazione. In genere, parlando della conservazione di un'eredità culturale, pensiamo piuttosto a dei musei o istituzioni similari, ma per il *Budo*, solamente la pratica può costituire un mezzo efficace per assicurarne la perennità. Sapremmo ancor oggi come fare le vetrate delle cattedrali gotiche se le scuole preposte avessero continuato attraverso i secoli, trasmesse dai loro adepti.

---

### **E' necessario riconoscere le motivazioni oggettive e soggettive della pratica**

---

---

Dalla lettura di ciò che precede, ci si può domandare quale possa essere il rapporto tra l'esistenza della nostra federazione e un'eventuale definizione d'Identità. La risposta è evidente: nessuno! Nessuno per la semplice ragione che non siamo giapponesi e che non possiamo "identificarci" con le ragioni viste sopra per giustificare la nostra pratica del *Budo*, e, dunque, per definire la nostra Identità.

Qui tocchiamo un tema assai interessante: *«Possiamo, noi stranieri, trovare una ragione "oggettiva" che giustifichi la nostra pratica di una disciplina giapponese? C'è un posto per noi all'interno di questa disciplina? Quale può essere la nostra "Identità" nell'ambito di questo studio?»*. Le ragioni "soggettive" che si possono citare sono legioni: dall'autodifesa, alla respirazione, alla filosofia, al dominio sugli altri, etc.. Tutte possono essere vere per un individuo o per più persone, ma non per tutti i praticanti allo stesso tempo. Poco importa che se ne giudichino alcune "buone" ed altre "cattive"; si tratta in ogni caso di esempi di ragioni "soggettive". Perciò non sono che accessorie se quello che ci interessa è l'equivalente dei punti 1 e 2.

Lo smarrimento che si può constatare attualmente nello spirito dei praticanti "di livello elevato" deriva forse dal fatto che, tra tutte queste motivazioni diverse per la pratica, nessuna è comune a tutti, nè può servire da catalizzatore per galvanizzare una reale identità rispetto alla nostra disciplina. Tuttavia si sente istintivamente che, da qualche parte, ce n'è una, ma ci si persuade, per via della propria incapacità a definirla, che appartenga al dominio dell'"Indefinibile" e si finisce per rinunciare.

*Così, molto spesso, basta che ci si "identifichi" con qualcuno o qualcosa che sembra incarnare o riunire in sé gli elementi che si desidera acquisire, per trasferire così la propria identità senza porsi oltre delle domande.*

Questa procedura è rassicurante e soddisfacente fino al momento in cui si è chiamati a fornire delle definizioni come risultato delle proprie reali conoscenze.

L'attuale congiuntura, ossia l'impegno del-

le due federazioni in un cammino di unione dell'Aikido francese, è, in questo senso, positivo per tutti, perchè ci porta a riflettere seriamente sulla nostra "Identità" e perciò a rimetterci in causa, a incitarci a cercare ciò che c'è di vero in noi stessi. In breve, cosa danno realmente 10, 15, 20, 25 anni di pratica?

Se vogliamo definire la nostra Identità federale, dobbiamo prima definire la nostra Identità rispetto alla nostra Disciplina e, prima ancora, definire una nostra Identità individuale. Allorchè queste ultime siano "oggettive", comuni a tutti, potremo vedere più chiaramente.

### **Da dove cominciare?**

*«Camminando giungo alla sorgente dell'acqua; sedendomi guardo quando le nuvole si levano»* (proverbio cinese).

La parola comune nel nome della maggior parte delle Discipline Marziali (giapponesi) è *Do*. La si trova, prima di tutto, in *Budo* e *Bushido*, e

quindi in tutte le cosiddette Vie Marziali - *Aikido*, *Iaido*, *Judo*, etc.. Si può concludere che non sia un caso se queste pratiche hanno voluto attirare l'attenzione su una differenza fonda-

mentale tra la loro pratica e le tecniche di guerra di una volta. Nello stesso tempo, ci sono un buon numero di altre attività, che non hanno alcun carattere marziale, che portano nel nome il *Do*: lo *Shodo* (la Calligrafia) e il *Chado* (la Cerimonia del Tè) per esempio.

Il concetto di *Do* ha visto la sua prima espressione in Cina. Il *Tao* secondo Lao-Tzu e Chuang-Tzu è un'entità senza nome e "innominabile" dalla quale nasce ogni altra cosa. Tuttavia, una volta giunto in Giappone, questo popolo più pragmatico e meno incline alle manipolazioni di concetti metafisici, ha dato al *Do* un senso più realista, che si applica all'uomo nei suoi rapporti sociali. Non solo lo hanno considerato "nominabile" e nominato, ma gli hanno attribuito dei significati molteplici, sempre conservando l'idea che il *Do* trascende insieme l'Uomo e la Natura. Ha subito influenze diverse da parte dello Shintoismo, del Confucianesimo giapponese, delle visioni politiche e sociali della classe d'élite domi-

---

### **Seguire una Via che conduce dall'uomo all'Uomo**

---

---

nante, che lo hanno reso compatibile con la società feudale giapponese. Il *Do* è visto come un “Cammino” o una “Via”, lunga, rigorosa e irta di difficoltà, che rappresenta uno strumento di sviluppo del Sè, e che conduce infine alla perfezione del proprio essere.

L’idea di *Do* contiene in sè stessa molta flessibilità, e vi sono comprese un gran numero di discipline pratiche applicabili nella vita quotidiana, che alla base recano la convinzione che l’Uomo, così come è, non rappresenta un essere completo, ma che gli è necessario perfezionarsi attraverso una certa esperienza nel *Do*.

La Via si fonda su una base spirituale che si esprime attraverso un veicolo, una pratica specifica, che ricerca un ideale di comportamento umano. Questo processo eleva l’individuo e, di conseguenza, la società in cui questi vive. All’integrità morale viene attribuita grande importanza e si considera che la pratica di un *Do* costituisca il “vero Cammino dell’Umanità”.

Si può dire che lo scopo culturale delle diverse pratiche *Do* è di fare di un uomo un Uomo nel vero senso della parola. Esse vogliono in tal modo renderlo semplicemente e naturalmente un uomo “libero”, elemento positivo e utile nel seno della società, privo di egocentrismo, di vanità o di ostentazione.

Dal punto di vista spirituale, il *Do* richiede la ricerca di una comprensione della totalità della vita attraverso l’insegnamento che ne costituisce un segmento. La Natura e, di conseguenza, l’Universo devono essere vissuti e percepiti attraverso la pratica del *Do*. In tal modo, il praticante trasforma la sua attitudine e la sua visione della vita da un contesto personale ed individuale ad una conoscenza dell’Universale e dell’Assoluto. Se dovessimo esprimere tutto ciò in una frase, potremmo dire che «*il Do spinge l’adepto a cercare la vera ragion d’essere della sua esistenza (nell’Universo)*».

---

**Acquisire gli aspetti  
universali conservati  
nel seno della disciplina**

---

Ciò che più interessa in tutto questo è che il concetto di *Do* trascende totalmente le nozioni di etnia, nazione, individuo. E’ vero per tutte le persone che gli si dedicano. Il *Do* sarà l’identità che ogni responsabile potrà considerare come rappresentante la ragion d’essere “oggettiva” della sua pratica.

Ed eccoci nella posizione di poter definire due ragioni oggettive che giustifichino lo studio dell’Aikido, e la nostra Identità rispetto a questa disciplina:

1) *un interesse comune nel seguire un Do, Via che conduce l’uomo verso l’Uomo;*

2) *scoprire, studiare ed acquisire gli aspetti oggettivi conservati nel seno d’una disciplina marziale giapponese che si distinguono per la loro universale applicazione all’Uomo.*

Il punto 1, semplicemente espresso, diventa: «*sono un essere umano e la pratica di una disciplina Do mi conduce su una Via verso l’evoluzione dell’Uomo, e mi lega all’Umanità*», mentre il punto 2 si può intendere come segue: «*con l’acquisizione in me di elementi universali, sul piano fisico, spirituale e morale - viventi nella pratica della disciplina - assicuro la loro perennità nel futuro*».

### **A mo’ di conclusione**

E’ evidente che l’unione dell’Aikido francese è inevitabile, è solo una questione di tempo. Oggi è giunto il tempo in cui la “solidità” delle basi e la convinzione dei principi possono essere messe alla prova. Se gli elementi esposti in questo documento sono correttamente compresi da coloro che sono chiamati a concretizzare questa unione, la nuova situazione non cambierà in nulla la loro pratica della disciplina. Al contrario, questo cambiamento potrà essere l’occasione di mettere in opera la nostra comprensione reale e profonda dei principi di cui spesso facciamo l’argomento delle nostre discussioni.

### **Nota del curatore**

Il presente articolo è una riduzione dell’originale, scritto a seguito dei lavori della Fédération Française d’Aikido et de Budo (F.F.A.B.), principale interessata, insieme alla Fédération Française d’Aikido, Aiki-Budo et Assimilées (F.F.A.A.A.), nel processo di unificazione di cui si fa menzione nel testo. L’autore, cui **Aiko** ha affidato la direzione di diversi stages negli ultimi anni, è VI Dan sia in Aikido che in Iaido, nonché uno dei migliori esperti europei di stili tradizionali di *Ken* e *Jo*.

# Jikyo Jutsu

## Promemoria sulla ginnastica respiratoria del Maestro Tamura

### □ Prima Parte □

a cura di Federica Barbieri e Lorenzo Trainelli

### Introduzione

Negli ultimi anni Tamura Shihan, durante i suoi corsi, ha alternato l'*Aiki Taiso* classica ad una forma di ginnastica respiratoria di grande efficacia salutare, adatta a tutte le età: il *Jikyo Jutsu*. Si tratta di una serie di 31 movimenti a corpo libero, che risultano da un'integrazione tra la ginnastica occidentale e quella orientale; l'origine di tale metodo è pertanto relativamente recente.

Prima di passare alla descrizione, ricordiamo alcune raccomandazioni per l'esercizio. In primo luogo è necessario praticare sulla base di un'esperienza diretta, e quindi raccomandiamo di usare il seguente promemoria per quello che è, senza farne il sostituto di un istruttore. In secondo luogo va data la massima importanza alla coordinazione tra movimento e respirazione. In terzo luogo infine, vanno rispettate tutte le indicazioni fornite: vi è un preciso ordine ed un preciso numero di ripetizioni; quando si impara la serie si deve procedere secondo la sequenza, anche se non si giunge al termine.

Come sempre, solo la costanza della pratica può permettere la verifica di un effettivo beneficio: oltre alla pratica di *Dojo*, la cosa migliore è dedicarsi ad un'esecuzione quotidiana, di prima mattina.

### La serie: da 1 a 15

In tutti gli esercizi inspirare profondamente con il naso ed espirare con la bocca ben aperta, eseguendo un atto respiratorio per ogni ripetizione.

*I primi 12 esercizi si eseguono in una posizione simile al Seiza, ma con le ginocchia strette e senza sovrapporre i piedi.*

1

1) Intrecciare le dita davanti al ventre a palmi verso l'alto, inspirare rapidamente sollevando le spalle fino ad incassarvi la testa mentre si preme verso l'alto con le mani, quindi espirare vigorosamente lasciando ricadere le spalle (20 ripetizioni).

3

2) Poggiare i palmi sulle costole inferiori ed introdurre le dita sotto di esse, quindi eseguire l'esercizio respiratorio precedente (20 ripetizioni).

5

3) Intrecciare le dita e portare le mani dietro la nuca, inspirare mentre si aprono le braccia velocemente fin dietro la nuca, espirare mentre le si riunisce davanti alla gola fino a far toccare i gomiti (20 ripetizioni).

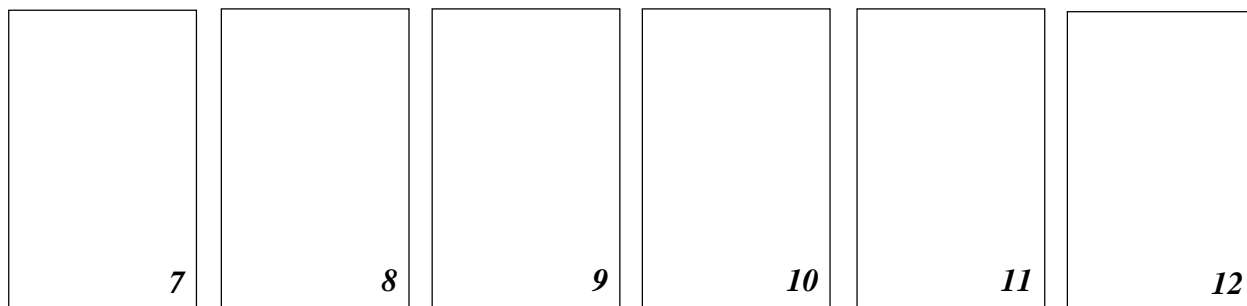
4) Intrecciare le dita dietro la schiena a palmi verso l'alto e inspirare sollevando le spalle fino ad incassarvi la testa, quindi espirare lasciando ricadere le spalle (20 ripetizioni).

*Negli esercizi seguenti contare ad alta voce.*

2

4

6



- 5) Portare la mano sinistra sulla spalla destra e, con la mano destra sul gomito sinistro, forzare il braccio sinistro verso destra; tornare elasticamente verso sinistra con la mano destra sul taglio della sinistra; il movimento delle braccia si svolge tutto su un piano orizzontale all'altezza delle spalle (20 ripetizioni). Eseguire lo stesso dall'altra parte.
- 6) Flettere lateralmente il collo portando l'orecchio verso la spalla, alternativamente a sinistra e destra (12 ripetizioni).
- 7) Flettere frontalmente il collo, alternativamente avanti e indietro portando rispettivamente la nuca verso la schiena e il mento verso il petto (12 ripetizioni).
- 8) Ruotare il collo alternativamente a sinistra e destra (12 ripetizioni).
- 9) Percuotere il lato sinistro del collo, alla base, con il taglio interno della mano sinistra (6 ripetizioni); ripetere sotto la mandibola, quindi sopra il pomo d'adamo, da davanti. Eseguire lo stesso sul lato destro con la mano destra.
- 10) Percuotere la base della nuca con il taglio esterno della mano sinistra (6 ripetizioni). Eseguire lo stesso con la mano destra.
- 11) Percuotere la regione alla radice del naso (terzo occhio) con il pollice e l'indice della mano sinistra disposti in modo da formare una "O" (6 ripetizioni). Eseguire lo stesso con la mano destra.
- 12) Esercitare una leggera pressione con la punta delle dita di entrambe le mani prima sopra la palpebra superiore (indice e medio), poi su quella inferiore (indice e medio), quindi sull'estremità interna (indice) e su quella esterna (indice e medio), infine sull'occhio chiuso (tutte le dita, a palmo piatto, con i gomiti a contatto); ogni pressione dura un paio di secondi, in espirazione. Eseguire il ciclo due volte.  
*Seduti a terra con le gambe distese e parallele, sempre contando ad alta voce.*
- 13) Flettere il busto in avanti, quindi all'indietro fino a distendere la schiena a terra, portando le gambe distese oltre la testa; durante la flessione all'indietro le mani scivolano sul terreno a contatto con i fianchi, quindi, in avanti, raggiungono i piedi (20 ripetizioni).  
*Sdraiati a pancia sotto, con le gambe distese e parallele, sempre contando ad alta voce.*
- 14) Sollevamento e piegamento sulle braccia, le mani poste poco sotto le spalle, i piedi puntati (10 ripetizioni); bisogna mantenere i gomiti rivolti all'indietro, in modo che a terra siano a contatto coi fianchi del busto.
- 15) Flessione della schiena all'indietro sostenendo il busto sulle braccia distese (20 ripetizioni); una volta assunta la posizione, forzare con la testa come per guardare dietro.



---

# Ancora sul Reishiki

## Attitudine e gestualità dell'etichetta con le armi

di Lorenzo Trainelli

### Il Reishiki e le armi

In precedenza abbiamo definito con il termine *Reishiki* (etichetta) un'espressione rituale, un linguaggio muto, un'attitudine interiore;<sup>1</sup> tutto ciò si fonda su un patrimonio di nozioni e comportamenti che, pur lontani dall'esperienza quotidiana, risultano ad un occhio attento perfettamente naturali e chiari, tanto nella forma quanto nel significato. Il gesto dell'etichetta deve essere "vivo", e perciò, paradossalmente, spontaneo, affinché chi lo esegue ne possa godere nè più nè meno di qualunque altra tecnica. Inoltre, se l'etichetta è indispensabile per veicolare al meglio un'attitudine interiore di consapevolezza, intensità e rispetto, è altrettanto importante nella pratica, in quanto consente uno svolgersi dell'allenamento ordinato, essenziale e sicuro.

Le considerazioni che abbiamo fatto valgono a maggior ragione nella pratica armata. Infatti si osserva facilmente che più la pratica è pervasa dalla consapevolezza della morte, più il *Reishiki* relativo è rigoroso, misurato e intenso. In un'arte marziale divenuta sport (il *Judo*, il *Kendo* odierni) il *Reishiki* giunge alla sua minima applicazione: i rischi veri sono pochi, al massimo si perde l'incontro. Se osserviamo invece la dimostrazione di un esperto di *Iai* con la sua *Katana* noteremo che, sebbene esegua le forme da solo, senza veri avversari, la presenza della morte è quasi tangibile, vivamente manifestata dall'estrema attenzione con cui il praticante, idealmente, vi si prepara.

Il *Riai* caratteristico dell'Aikido<sup>2</sup> fa scoprire al praticante che, ad esempio, una proiezione *Shiho Nage*, che salvaguarda l'integrità di *Uke*, corrisponde ad una tecnica di taglio con la spada (*Shiho Giri*), per sua natura letale e definitiva. Ecco che la spada ci offre una visione più severa e "seria" della pratica, ed ecco che un *Reishiki* adeguato può rivelarsi della massima utilità per affrontare la pratica minimizzando il pericolo, ma senza perdere in concentrazione ed efficacia.

### La spada

Il *Reishiki* dell'Aikiken fa riferimento, oltre che a principi del tutto generali, all'arma considerata come *Shinken* (spada vera), ossia al *Katana*. Il *Bokken* (spada di legno) infatti è da considerarsi un sostituto della famosa lama dei *Bushi* in tutto e per tutto: questo aiuta il praticante a "sentire" l'oggetto come un'arma, a tenere nel dovuto rispetto le sue caratteristiche di robustezza, maneggevolezza e pericolosità tutt'altro che trascurabili,<sup>3</sup> contribuendo a stabilire un'atmosfera di grande controllo e vigilanza. Essendo "visto" come una vera spada, a seconda del contesto, sarà ora virtualmente inguainata nel suo fodero, ora snudata e pronta all'uso.

Prendiamo come esempio del primo caso la posizione di riposo in piedi, detta *Sageto*, "spada abbassata": questa non è altro che la posizione *Shizentai*, eretti in posizione frontale, con le gambe unite o leggermente aperte, le braccia rilassate sui fianchi ed il *Ken* nella mano sinistra, il filo verso l'alto e la punta in basso. In *Sageto* si può camminare, seguire una spiegazione, attendere il proprio turno di pratica, disporsi al saluto all'inizio e alla fine della stessa. *Sageto* è una posizione "pacifica", dove la spada non è pronta all'uso, e comunica un senso di fiducia che nulla toglie alla "presenza". Il saluto tra praticanti si esegue semplicemente flettendo il busto come nel normale *Ritsu Rei* in posizione *Sageto*. Da questa, semplicemente portando il *Bokken* all'altezza della vita, come se fosse infilato nell'*Obi*, si passa a *Taito*, "spada alla cintura".

*Taito* è una posizione di prontezza, che tradisce un'attitudine vigile e combattiva: non si può definire propriamente una guardia, ma è noto come a partire da essa si possa sguainare e colpire in un solo movimento, secondo l'arte dello *Iai*. Normalmente si assume questa posizione dopo il saluto, prima di sguainare e assumere una posizione di guardia (*Kamae*). Sebbene la differenza



---

tra *Sageto* e *Taito* sia apparentemente minima, il segnale è chiaro.

Vediamo ora il *Seiza* con la spada: la posizione più pacifica e cortese consiste nel sedere con il *Ken* appoggiato al suolo sulla destra, il filo rivolto verso di sè e la punta indietro, con la *Tsuba* all'altezza delle ginocchia; se vogliamo, è la posizione corrispondente a *Sageto*. Il suo opposto, con la spada posta a sinistra, il filo verso l'esterno ed il *Kashira* (codolo) all'altezza delle ginocchia, esprime evidentemente un'attitudine "diffidente" e comunque pronta al combattimento; anche qui, per il saluto, l'attesa, l'osservazione sceglieremo la prima posizione.

Come si vede da questi semplici esempi, è della massima importanza la posizione di filo e punta relativamente all'ambiente: ad esempio, per cedere l'arma si porge orizzontalmente con l'impugnatura a sinistra ed il taglio verso di sè, e la si riceve con un gesto altrettanto rispettoso e misurato. Analogamente, un saluto al *Kamiza* è possibile sostenendo la spada all'altezza degli occhi con entrambe le mani, nel modo appena visto, quindi si flette il busto espirando senza muovere l'arma. La forma corrispondente in *Seiza* consiste nel posare l'arma davanti a sè, sempre col taglio verso di sè e la punta a destra, prima di eseguire il saluto nella maniera abituale.

Alcune differenze possono riscontrarsi quando si prende come riferimento per "ambiente" non i propri compagni d'allenamento, bensì il *Kamiza*: in questo caso, ad esempio, i praticanti che siedono a destra dell'altare o della foto del Fondatore che occupano il centro del *Kamiza* tengono il *Bokken* sulla destra (con il filo verso destra), quelli che siedono a sinistra lo pongono a sinistra (con il filo verso sinistra). Ancora, vi sono scuole che prevedono il cerimoniale del saluto all'arma stessa.<sup>4</sup> Quale che sia il metodo utilizzato, lo sforzo consisterà nel capirne il contenuto essenziale e nell'adattarvisi al meglio, a beneficio proprio e dei compagni d'allenamento.

## Il bastone

Quanto detto a proposito del *Ken* dovrebbe essere sufficiente a intuire buona parte delle nozioni di base relative al *Jo*. Questo, essendo un bastone privo di punta e taglio, può essere maneggiato con maggior libertà della spada, ad esempio in modo simmetrico a destra e a sinistra e senza riguardo per un'estremità piuttosto che l'altra, mantenendo tuttavia caratteristiche di potenza e letalità non dissimili da quelle del *Bokken*.

La posizione operativamente corrispondente a *Sageto* consiste nell'assumere una postura *Shizentai* tenendo il *Jo* al centro con una mano (la destra o la sinistra indifferentemente), l'arma allineata con l'avambraccio. Da questa posizione, per assumere una postura più combattiva il passo è ancora più breve che con il *Ken*: semplicemente sollevando la punta che si teneva bassa in direzione dell'avversario si ottiene *Tsune no Kamae*,<sup>6</sup> dalla quale con un unico movimento è possibile colpire di taglio o di punta. Si può riservare *Tsune no Kamae* al momento in cui ci si prepara all'esecuzione di una tecnica, come per *Taito*, usando in ogni altro caso la prima posizione. In *Seiza* si adotta generalmente il medesimo schema della spada, e così anche per il saluto al *Kamiza*, con il *Jo* orizzontale di fronte a sè.

## Conclusione

Prima di terminare, ricordiamo alcune nozioni importanti che rientrano nel *Reishiki* relativo alle armi. La prima consiste nell'evitare il contatto, anche leggero, dell'arma con il compagno d'allenamento. La seconda riguarda il possesso: le armi sono "compagni di pratica" personali e bisogna evitare di chiedere in prestito quelle altrui. La terza, infine, è analoga al concetto di "igiene": si deve aver cura delle proprie armi, mantenendole lisce e pulite, con l'accortezza di riparare alle piccole ammaccature che rischiano di generare schegge o addirittura di spaccare l'arma, nel qual caso non si esiterà a cambiarla.

## Note

1. Si veda l'articolo "Reishiki" dello stesso autore sul n° 6 di *Aiko* ed il capitolo "Etichetta e Disciplina" dell'opera *Etichetta e Trasmissione*, di N. Tamura Shihan, Edizioni Mediterranee.
2. Il *Riai* è l'armoniosa unità essenziale di tecniche disarmate, di spada e di bastone.
3. Il *Bokken* è stato effettivamente utilizzato dai *Samurai*, anche in scontri all'ultimo sangue.
4. La spada, come noto, era riempita di un tale significato da essere chiamata "l'Anima del Samurai".

# Aspetti Yin-Yang del Kokyu

## Considerazioni sul simbolismo della disciplina respiratoria

di Arturo Rebina

L'Aikido, quale disciplina profondamente radicata nella tradizione estremo-orientale, è pervaso dalla concezione della polarità di *Yin* e *Yang*.<sup>1</sup> Con questi termini, in giapponese detti rispettivamente *In* e *Yo* [fig. 2], si designano due "categorie" logiche di opposti-complementari, la cui risoluzione è l'Unità. Secondo l'etimologia, queste due categorie prendono il significato di "oscuro" e "luminoso"; per estensione, si attribuiscono tradizionalmente il primo al principio femminile, il secondo a quello maschile, cosicché di ogni cosa, di ogni aspetto della manifestazione, è possibile determinare un aspetto *Yin*, femminile, ricettivo, attrattivo, oscuro, e un aspetto *Yang*, virile, attivo, espansivo, luminoso.

E' la loro contemporanea presenza ed interazione che caratterizza l'esistenza, come recita l'espressione cinese: «*I diecimila esseri sono prodotti da Tai I (la Grande Unità) e modificati da Yin e Yang*».

L'interazione tra *Yin* e *Yang* si può sintetizzare nel fatto che essi sono inseparabili e si trasformano l'uno nell'altro, come è suggerito nel simbolo detto *Yin-Yang* [fig. 1]. Per rimanere nella terminologia estremo-orientale e in particolare Shinto (è quella di cui fa uso il Venerato Maestro nelle sue spiegazioni), va notato che lo *Yang* corrisponde al Cielo (*Ten*) ed al Fuoco (*Hi*), mentre lo *Yin* si riferisce alla Terra (*Chi*) e all'Acqua (*Mizu*): «*Il Cielo è interamente Yang e la Terra interamente Yin, il che vuol dire che l'Essenza è atto puro e la Sostanza potenza pura, ma soltanto essi lo sono così allo stato puro, in quanto sono i poli della manifestazione universale; in tutte le cose manifestate, lo Yang non è mai senza lo Yin nè lo Yin senza lo Yang, poichè la loro natura partecipa sia del Cielo che*

*della Terra*».<sup>2</sup>

L'Uomo<sup>3</sup> è simbolicamente il termine medio della "Grande Triade", il tramite tra Cielo e Terra, ossia l'essere che realizza l'azione del Cielo (per sua natura "non-agente") sulla Terra e che, nel senso inverso, ordina la reazione della Terra verso il Cielo. In questa visione, l'Uomo è *Yin* rispetto al Principio Primo rappresentato dal Cielo, mentre è *Yang* rispetto al Cosmo, ovvero all'insieme della manifestazione, simboleggiato dalla Terra. Il Venerato Maestro a proposito assegna all'Uomo il compito di unire il *Ki* del Cielo ed il *Ki* della Terra, ossia, in particolare, di equilibrare l'azione di *Yin* e *Yang*, tanto nel Microcosmo quanto nel Macrocosmo, per stabilire l'Armonia e la Pace.

La pratica dell'Aikido offre innumerevoli occasioni alla contemplazione e all'applicazione di questa polarità simbolica; per avere qualche esempio immediato, si pensi alle funzioni di *Tori*

ed *Uke*, alla coordinazione tra gli arti superiori (*Te Sabaki*) ed inferiori (*Ashi Sabaki*), ai colori e alla forma dell'uniforme, alle categorie *Omote* ed *Ura*, alla disciplina respiratoria. E' proprio a quest'ultima che vogliamo applicare le nozioni preliminari appena ricordate, per chiarire un aspetto della pratica cui è normalmente attribuita un'importanza fondamentale. L'utilizzo più efficace della disciplina respiratoria, infatti, è basato sulla consapevole attività reciproca dello *Yin* e dello *Yang*; l'atto stesso della respirazione (*Kokyu*) è un simbolo di questa primordiale alternanza.<sup>4</sup>

L'istruzione che normalmente viene data al praticante consiste nel legare assieme il movimento con la respirazione: quando si esegue un gesto *Yin*, ricettivo, accogliente, si inspira; quan-

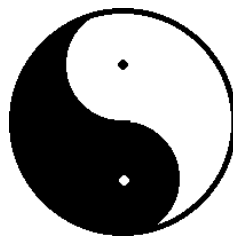


Fig. 1  
Il simbolo dello  
Yin-Yang.

do si produce un gesto *Yang*, espressivo, aggressivo, si espira.<sup>5</sup> Si associa così l'inspirazione al principio *Yin*, e l'espiazione al principio *Yang*. Questo è confermato nella fisiologia taoista, dove si afferma che poichè lo *Yang* tende naturalmente a salire e lo *Yin* a scendere, l'espiazione, che è una salita, è *Yang*, mentre l'inspirazione, che è una discesa, è *Yin*.<sup>6</sup>

Tuttavia, seguendo una lezione del Fondatore, sembra di cadere in una contraddizione: questi infatti spiega che l'atto del respirare "crea" la Divinità nell'Uomo, Divinità (*Kami*) che si manifesta nell'alternanza di Fuoco (*Ka*) ed Acqua (*Mi*);<sup>7</sup> a questi due principi il Venerato Maestro associa rispettivamente il movimento dell'inspirazione e quello dell'espiazione, cosicché l'associazione con *Yin* e *Yang* affermata precedentemente risulta invertita.

Questa ambiguità non è che apparente, e si spiega con riferimento a ciò che accennavamo sopra a proposito della posizione "mediana" dell'Uomo.

Nel caso visto per primo, si considera l'Uomo nella sua relazione col mondo manifestato, l'ambiente: dal luogo "centrale" in cui si pone, grazie al perfezionamento interiore ed esteriore conseguente alla pratica dell'Arte, questi rappresenta il principio "celeste", e perciò l'azione di segno *Yang*, in rapporto al suo mondo, che, visto come la "circonferenza", procede dal principio "terrestre". L'Aikido esorta il praticante a "farsi centro" del suo mondo, e il simbolo più evidente di questo insegnamento è nelle stesse tecniche marziali, in cui è chiamato al ristabilimento dell'armonia terrena, riflesso dell'Armonia Principiale. In questo ambito, la ricettività rispetto all'ambiente (per esempio il proprio *Uke*), alle sue intenzioni e necessità, ossia alla sua "espansione", va accostata all'inspirazione; all'opposto, l'azione positiva, di guida sull'ambiente stesso, che ne induce la "contrazione", va con l'espiazione.<sup>8</sup>

Diversamente nel caso della spiegazione del Fondatore, dove l'Uomo è manifestamente posto in relazione con la Divinità, rispetto alla quale non può che essere *Yin*. In questo contesto all'inspirazione dell'Uomo corrisponde un movimento simbolico di "espansione" del *Kami*, e, viceversa, all'espiazione umana corrisponde la "contrazione" divina. *Yin* e *Yang* sono riferiti quindi all'influenza principale sull'essere umano, influenza "celeste" durante l'inspirazione, "terrestre" durante l'espiazione.

L'atto del respiro, che prima abbiamo considerato nel suo aspetto "esteriore", è qui visto nel suo aspetto "interiore", conformemente a quanto già affermato sul fatto che *Yin* e *Yang* non sono che diversi aspetti di una sola realtà, e che la scelta di un diverso punto di vista può mostrare lo *Yang* dove si vedeva lo *Yin* e viceversa.



Fig. 2  
Gli ideogrammi Yin (a sinistra) e Yang (a destra).

Quanto detto si lega al tema della trasmutazione dello *Yang* nello *Yin* e dello *Yin* nello *Yang*: è questo il senso più volte adombrato negli insegnamenti del Maestro e di molte altre tradizioni spirituali, simboleggiato dall'ermetico «dissolvere il fisso e coagulare il volatile».<sup>9</sup> Tale operazione nel nostro caso può essere rappresentata dal "cambiamento di riferimento" che porta a sentire il *Kokyu* secondo il suo senso intimo, superiore e "celeste", partendo da quello inferiore e "terrestre", senz'altro più immediato ed accessibile. Ecco come, a nostro avviso, le sommarie considerazioni svolte fin qui possono orientare *effettivamente* la pratica, per donargli un equilibrio armonioso tra la disciplina tecnica, sul piano fisico e sottile, e quella interiore; infatti solo quest'ultima, passato un certo livello, può dirigere efficacemente la prima, affinché l'esercizio non si trasformi in una vuota ginnastica, o, peggio, in un operare fine a se stesso su un piano energetico e "sottile", che non può che condurre ad un rafforzamento dei limiti individuali, piuttosto che al loro superamento.

---

### Note

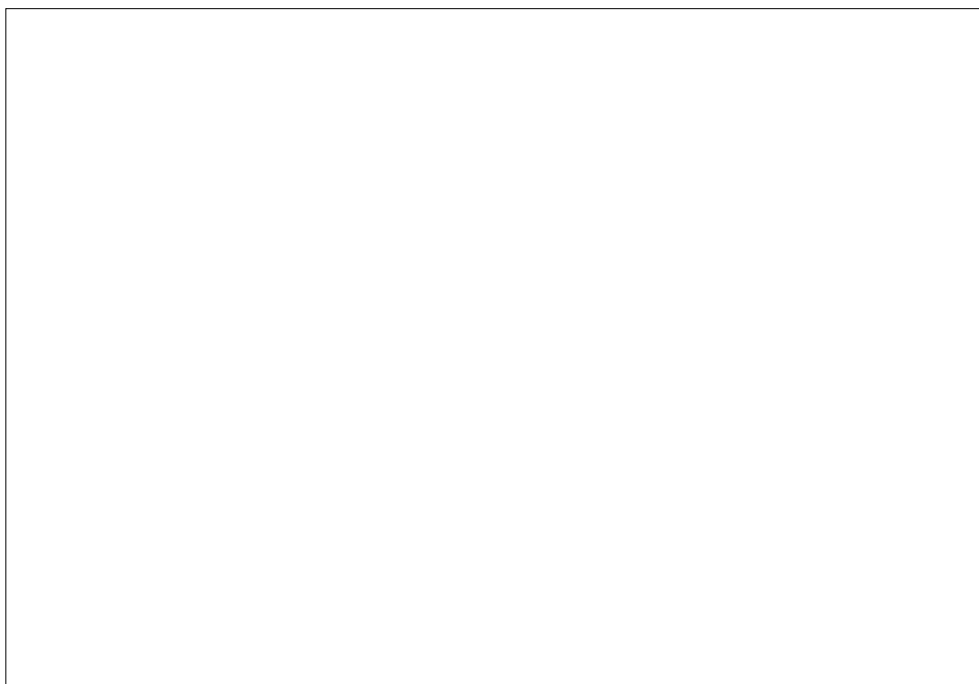
1. Una testimonianza documentale significativa è il fatto che tra i nomi attribuiti all'arte, o ai suoi principali precursori storici, figura quello di *Aiki Inyo Ho*, ossia di "metodo Aiki dello Yin e dello Yang".
2. R. Guenon, *La Grande Triade*, a cui si rimanda il lettore per una chiara esposizione generale su molti degli argomenti qui trattati.
3. Qui e nel seguito indichiamo con "Uomo" l'essere umano idealmente giunto alla perfezione del suo stato, quello che la tradizione cinese designa con "Uomo Vero" (*Tchenn Jen*), e di cui si può dire che sia «*il figlio del Cielo e della Terra*».
4. Anche il termine *Kokyu* rende questa polarità: *Haku (Ko)* è l'espiazione, mentre *Su (Kyu)* è l'inspirazione.
5. Un esempio tra i più chiari è dato dall'esercizio fondamentale con la spada (*Kiri Otoshi*): si inspira al caricamento del colpo stesso, sollevando la spada in *Jodan*, mentre si espia durante il colpo vero e proprio, abbassando la spada. Anche l'emissione del *Kiai* palesa questa nozione.  
E' inteso che usiamo la coppia di termini "aggressivo-accogliente" senza la minima connotazione "etica".
6. Per esempio in H. Maspero, *Les procédés de «Nourrir le principe vital» dans la religion taoïste ancienne*
7. La dottrina del *Kotodama* attribuisce al Fuoco il suono *Ka*, come in *Kaji* (incendio), all'Acqua il suono *Mi*, da *Mizu* (acqua). Insieme formano la parola *Kami*, con cui si designano gli Dei "superi".
8. Al principiante queste osservazioni potranno sembrare inconsuete, dato che in generale l'Aikido viene caratterizzato come un'attività "attiva", "espressiva", "positiva". Questo corrisponde ad una sottolineatura dell'aspetto *Omote* nello studio della disciplina, cioè a quella disposizione nella pratica che tende a rendere *Yang* la situazione ordinaria rappresentata dal principiante, per sua natura *Yin* rispetto al tema dell'esercizio, e dà origine ad ulteriori riflessioni che non possiamo svolgere in questa sede.
9. Le operazioni ermetico-alchemiche di "coagulazione", "condensazione" e "fissazione" stanno allo *Yin* come quelle di "soluzione", "dissipazione", "volatilizzazione" stanno allo *Yang*.

## La Penna e la Spada

---

### Ragionevoli dubbi...

di Giuseppe Matteoni



# Lo strappo nel cielo di carta

## Dall'eroe classico all'uomo moderno: un passaggio fondamentale per capire ed usare l'Aikido

di Renato Tamburelli

Nel "Fu Mattia Pascal" Pirandello pone in forma poetica, ed estremamente sintetica, la teoria della trasformazione dell'eroe classico, Oreste, nell'uomo moderno, Amleto.

Il passaggio dall'antico al moderno, che nella tragedia greca è rappresentato da Eschilo e Sofocle da una parte, ed Euripide dall'altra, con Anassagora come segno tra gli uni e l'altro, trova, seguendo Anselmo Paleari,<sup>1</sup> in Amleto il suo compimento, la realizzazione di quell'uomo nuovo che è alla base della nostra cultura attuale, del diverso rapporto tra gli uomini e gli dei così come si configurava nel mondo antico e come si configura oggi.

Un tale passaggio epocale lo si può ritrovare, nelle arti marziali giapponesi, nella trasformazione dei *Bugei* nel *Budo* moderno,<sup>2</sup> e, per quel che ci interessa in particolare, nell'Aikido di Morihei Ueshiba.

La questione non è certamente di poco conto e, ciò che filtra da quello "strappo nel cielo di carta", mette in luce particolare l'affermazione tante volte ascoltata e ripetuta che "l'Aikido è la più moderna delle arti marziali tradizionali giapponesi". Tale affermazione coniuga infatti i concetti di *tradizione* ed *attualità*, dandoci il senso vivo dell'arte in una continuità storica che non è mero ricordo del passato, testimonianza e conservazione di qualcosa che fu altrove, in altri luoghi ed in altri tempi, ma pratica di oggi, strumento operativo figlio dello spirito del tempo moderno.

L'Aikidoka, pertanto, non è invitato a fare una passeggiata in un museo, ma a coltivare la propria rosa *qui ed ora*, mediante l'insegnamento di O Sensei, con l'ausilio di un mezzo che, adatto all'uomo di quest'epoca, ha il fine di superare ogni condizionamento, compreso quello spazio-temporale, così come dice il Fondatore quando afferma che «*il fine supremo dell'Aikido è far sì che ogni uomo diventi tutt'uno con l'Universo*», senza peraltro dimenticare che l'interlocutore non è Oreste, ma Amleto, fedele all'unità metastorica e, nel contempo, consapevole dei cambiamenti legati alla temporalità dell'esistere, alla storia.

Queste considerazioni preliminari, fondamentali eppur troppo spesso dimenticate, sino alla base della possibilità di orientarci nel modo corretto nei confronti della pratica dell'Aikido, onde non tradire la consegna del Maestro e non usare l'arte come fuga dalla realtà, ma come potente strumento per comprenderla.

Occorre partire dalla coscienza del nostro essere psico-fisico, certamente diverso da quello che poteva essere un nostro avo di 2000 o 1000 anni fa, a maggior ragione se giapponese, per vivere con pienezza di significato i movimenti, la respirazione, la meditazione, per capire nel senso più pieno del termine come l'Aikido fa *agire* ed *interagire*, in una costruzione marzionalmente valida, verso un fine spirituale, il volere, il sentire, il pensare di ognuno di noi; per utilizzare quella visione dello spirito che Morihei Ueshiba ci ha donato con l'Aikido.

### Note

R. Tamburelli è *Dojo-cho* del Takehaya Dojo di Roma e ha iniziato la pratica nel 1970 sotto la guida di Tada Shihan; laureato in Antropologia Culturale, è l'attuale presidente dell'**Associazione Aiko**.

1. Si tratta del protagonista del "Fu Mattia Pascal" di L. Pirandello.
2. Il termine *Bugei* (arti della guerra) si riferisce al periodo feudale, mentre *Budo* (vie marziali) viene in auge con la restaurazione Meiji (1868). La trasformazione in questione è vista come il risultato di un'epoca di pace sostanziale (dal periodo Edo in poi), in cui si accentua marcatamente la finalità spirituale delle discipline, che nei *Bugei* era subordinata all'efficacia ed alla praticità bellica.

## Andrea Siegel

# Donne nell'Aikido

di Anna Tombesi e Manuela Scalcione

*Women in Aikido* (Donne nell'Aikido), North Atlantic Books, 1993, è, a nostra conoscenza, il primo e l'unico libro totalmente "al femminile" centrato sull'arte. Si tratta di una collezione di dodici interviste ad altrettante praticanti, tutte cinture nere, a cura di Andrea Siegel, praticante anch'essa dal 1989.

L'idea della Siegel nel proporre quest'opera è chiaramente indicata nell'introduzione: le domande poste alle intervistate cercano di trovare delle risposte a temi che, sebbene siano affrontati con specifica attenzione al punto di vista della donna, risultano senza dubbio di largo interesse per tutta la popolazione aikidoistica. Ad esempio si tratta del significato, reale e sperimentato, della pratica come "arte marziale spirituale", della relazione maestro-allievo quando questi siano di sesso diverso e delle dinamiche che ne derivano, della gestione della capacità di offendere/difendere acquisita con la pratica, in generale della collocazione della praticante nella vita esteriore come in quella interiore, rispetto a modelli normalmente riferiti all'uomo e comunque ad un'ambiente tuttora più "frequentato" da uomini.

Le interviste sono introdotte da un profilo biografico breve ed efficace nel collocare la persona nel suo ambiente, nelle sue esperienze, nella sua vita quotidiana.

Tra le protagoniste vi sono istruttrici, anche professioniste, e semplici praticanti; alcune abbinano all'Aikido l'insegnamento di altre arti del corpo o di tecniche di integrazione psicofisica a carattere terapeutico; il livello tecnico va dallo *Shodan* al *Godan*, mentre quello culturale mostra un'elevata percentuale di laureate in scienze psicologiche, sociologiche o letterarie.

Lorraine DiAnne, Godan, e Cindy Hayashi-Clark, Yondan, hanno avuto significative esperienze con *Shihan* quali Saotome, Chiba, Saito, nonché una lunga permanenza in Giappone. La

prima racconta all'autrice: «*Mio padre mi disse: "Se vuoi qualcosa, prendilo. Non ha importanza che tu sia uomo o donna. Puoi avere quello che vuoi se ti impegni quanto è necessario."* Imparai che potevo essere quello che volevo. E non permisi a nessuno di dirmi che non potevo.»; e sul concetto di amore nell'Aiki: «*All'inizio praticavo con leggerezza. Quando andai in Giappone l'allenamento era aggressivo ed intenso. Mi chiedo "Come si fa a chiamarlo amore?"*», ma poi, imparando a donarsi come *Uke*, la pratica «*diventò l'espressione dell'amore in un contesto di aggressività. Donavo me stessa dicendo: "Sono qui. Puoi prendere la mia vita se la vuoi."*».

Cindy Hayashi-Clark sostiene di combinare femminilità ed efficacia «*essendo elegante e morbida. Quando eseguo un'immobilizzazione, assumo una posizione corretta, non mi sforzo per bloccarlo. Ho fiducia nella correttezza della mia posizione*». Diana Daffner, massoterapeuta ed insegnante di *Tai Chi* sottolinea: «*ho delle braccia sottili come stuzzicadenti, se io ho potuto conseguire la cintura nera, chiunque può farlo*».

Altre sono molto impegnate nel campo della terapia psicosomatica e delle tecniche di integrazione mente-corpo quali il metodo Feldenkrais e le mille varianti di "bodytherapy" e "body awareness" fiorenti negli Stati Uniti. Un esempio interessante è costituito da Kathy Park, che è responsabile di un programma di pratiche olistiche rivolto al recupero di detenute - «*Insegnavo Aikido come una metafora: "Risoluzione dei conflitti attraverso l'Aikido" [...]. La mia intenzione era di ispirarli ad usare l'Aikido nella loro vita quotidiana*».

Nella varietà degli approcci si distinguono posizioni decisamente antitetiche, come quelle di Cres Forester - «*Non ho mai desiderato praticare l'Aikido come un'arte marziale. [...] Qualche volta mi diverte il combattere - verificare la mia*

---

forza contro quella di un altro. Ma non è un aspetto di me stessa che ho scelto di sviluppare» - e di Peggy Berger - «Ho notato che non mi hai chiesto nulla sulla capacità di uccidere. Questa è un'arte marziale. Stiamo parlando degli insegnamenti e della spiritualità, e le arti marziali, il Budo, si occupano dell'uccidere. [...] Se non sai uccidere non puoi guarire. [...] Mi ci è voluto un sacco di tempo per convincermi della necessità di considerare l'uccidere. Lo capii quando divenni madre.».

Il tema della maternità è toccato anche nella testimonianza di Catherine Tornbom, che ha continuato a praticare fino al settimo mese di gravidanza: «Nel periodo precedente la nascita di Arren l'Aikido divenne una pratica interiore. Il mio corpo era occupato in un processo di cui non avevo controllo. Resistendo, avrei potuto creare dei problemi. Con la nascita non c'è nulla da fare se non seguirne il processo»; altrettanto notevole l'esempio di Cheryl Reinhardt, che ha sostenuto un esame d'Aikido al terzo mese, e che ha continuato ad insegnare fino al nono - «Forse è per questo che mio figlio è quel che è: la sua vita è cominciata durante un esame di Nidan».

La maggioranza delle intervistate sono state allieve di istruttori americani di fama, come Terry Dobson, Robert Nadeau, Frank Doran, oppure di istruttori giapponesi, sempre di sesso maschile; fa eccezione Beth Hall, la cui istruttrice è una delle migliori allieve di Saito Shihan; Beth ha un corso di bambini: «devo essere severa, e loro devono essere disciplinati. [...] Parte di ciò che provo ad insegnare consiste nel non essere sempre alla mercè dei propri bisogni». Anche Sarah Wada è convinta della bontà del metodo tradizionale: «Mi piaceva lo stile di quel Dojo in Giappone. Era duro ed estremo. [...] Una volta, mentre venivo immobilizzata, pensai: "Vuole spazzare

la materassina colla mia faccia. Ora mi ucciderà. Ha!" La cosa mi colpì in modo incredibilmente buffo. Non mi arrabbiai affatto.».

Il contatto e l'intimità sul Tatami ispirano le considerazioni di Carol Sanoff, insegnante di Aikido e di "Authentic Movement": «Nonostante ciò che pensiamo, che ci siano segreti di noi stessi che nessun altro conosce, è abbastanza chiaro chi siamo veramente quando siamo sul Tatami. Ed è meraviglioso potersi toccare veramente l'un l'altro. E' davvero un dono dell'Aikido.».

Tra gli argomenti più originali vi è il connubio Aikido-bodybuilding professionistico, dall'intervista a Sue Ann McKean: «il bodybuilding per me è stato un modo di praticare le mie abilità energetiche e mentali in qualcosa di assolutamente estraneo. [...] Faccio un esercizio di concentrazione che mi toglie dalla mia testa e mi mette nel mio addome. La mia energia si mette in moto. Passo molto tempo a fare esercizi di flusso del Ki, invece delle abituali pratiche con i pesi che fanno gli altri bodybuilders».

Speriamo con questa rapida carrellata di estratti di essere riusciti a catturare la curiosità del lettore per le esperienze di questo eterogeneo gruppo di praticanti alla ricerca dell'armonia, della forza e della dignità interiori, esperienze nelle quali si troverà spesso un'eco di quelle che ognuno di noi vive nel suo Dojo.

L'opera merita un notevole interesse per le citate caratteristiche di unicità, nella proposta di un vivo spaccato del mondo aikidoistico femminile, ma anche del panorama aikidoistico statunitense, che ne risulta estremamente vario, inquieto, e talvolta confuso; un interesse che deve vincere la piccola "fatica" di procurarsi questo testo in lingua inglese (ma sarebbe più onesto dire "americana").

## Novità librerie per gli appassionati d'Aikido

Sono appena usciti, nelle Edizioni Mediterranee, due nuovi testi d'Aikido, che si aggiungono ai quattro di recente pubblicazione: il primo è l'opera di M. Saotome Shihan, VIII Dan, intitolata "La Via del Budo - I principi dell'Aikido", illustrata da ben 1000 fotografie; la seconda è "L'essenza dell'Aikido - Gli insegnamenti del Maestro" di J. Stevens. Questa contiene, oltre a molte foto inedite del Fondatore, una collezione di Doka e di Shuji (calligrafie) di O Sensei.

# 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.