



AIKI

Dicembre 2022
03

PROGETTOAIKI



AIKI

PUBBLICAZIONE INFORMATIVA
E DI APPROFONDIMENTO

n. 03
Dicembre 2022

PROGETTO AIKI

AIKI

n.03 2022

Pubblicazione non periodica
informativa e di approfondimento

Non sono applicabili ad AIKI i requisiti del "prodotto editoriale" stabiliti dalla Legge 7 marzo 2001 n. 62

Nuove norme sull'editoria e sui prodotti editoriali e modifiche alla legge 5 agosto 1981 n.416 art. 1, 1° e 3° cpv Pertanto non è soggetto agli adempimenti e agli obblighi di cui alla legge 8 febbraio 1948 n. 47, alla legge 5 agosto 1981, n. 416 e ad altre leggi o norme che disciplinano il prodotto editoriale.

La pubblicazione è prevalentemente ad uso interno degli associati di ProgettoAiki cui viene distribuita su supporto telematico, ferma restando la facoltà per chi lo desidera di stamparne delle copie per uso personale o associati.

Data di pubblicazione:

28 Dicembre 2022

Responsabile: Paolo Bottoni

Autori: Paolo Bottoni, Mariarosa Giuliani,
Simonetta Giuliani,
Bruno Brugnoli, Alessandro Meloni,
Ugo Montevicchi, Michelangelo Stillante,
Andrea Dentale, Patrizia Corgiat,
Elena Gabrielli, Mario Polia,
Francesco Scognamiglio

Grafica e impaginazione:

Studio Cornelius
www.studiocornelius.it

Foto di copertina e quarta di copertina:

Paolo Bottoni

Pubblicata da: ProgettoAiki

c/o Studio Teghille C.so Torino, 73/E
10051 Avigliana (TO)

www.progettoaiki.org

✉ segreteria@progettoaiki.it

📘 ProgettoAiki

📷 progettoaiki

INDICE

Futuro	7
L'etichetta di Ueshiba	10
La didattica di Fujimoto sensei.....	12
Aiko	29
Basi scientifiche per l'insegnamento dell'aikido	32
La mia esperienza sull'insegnare Aikido in carcere	39
I cinquant'anni di aikido di pietrasanta.....	41
Roquebrune 2022: Aikido, passione ed amicizia	44
Le nuove frontiere dei Dojo post pandemia	47
La chimica dei keikogi	53
L'olimpo della spada: il nihontō	57
Hagakure	63

Le dichiarazioni e le opinioni espresse negli articoli di AIKI vanno attribuite agli autori e non sono necessariamente condivise dalla Redazione, che non è ugualmente in grado di garantire l'accuratezza delle informazioni contenute in detti articoli né la fondatezza delle opinioni e conclusioni ivi contenute. È tuttavia fermo proposito di ProgettoAiki e della Redazione di dare voce a ognuno, nel rispetto di ogni insegnante, praticante, persona e di ogni opinione da loro espressa purché anche essa rispettosa delle idee differenti.

La Redazione si riserva l'insindacabile diritto di adattamenti tecnici agli articoli, per motivi di uniformità di lessico, di adattamenti tipografici o per qualsiasi altra ragione. Quando possibile agli autori verranno sottoposte le versioni finali degli articoli dopo i suddetti adattamenti. Viene posta ogni cura per evitare la pubblicazione di materiale la cui pubblicazione sia riservata e l'attribuzione, da parte degli autori, di materiale di cui non abbiano legittima disponibilità. Ogni segnalazione di episodi in contrasto con questa politica sarà gradita.



PROGETTOAIKI

Organigramma

CONSIGLIO DIRETTIVO

Presidente: Nando Silvano
presidenza@progettoaiki.it
Tesoriere: Luisa Civardi
tesoriere@progettoaiki.it
Segreteria: Elisa Chiabrando
segreteria@progettoaiki.it
Rappresentanti delle Associazioni:
Michele Mazzi
Paolo Bottoni
affiliate.info@progettoaiki.it
Rappresentante degli Insegnanti
Giancarlo Pensabene
istruttori.info@progettoaiki.it
Rappresentante dei Praticanti
Alessandro Meloni
praticanti.info@progettoaiki.it

COLLEGIO DEI GARANTI

collegiogaranti@progettoaiki.it
Presidente: Antonio Mantovanelli
Revisori: Alessio Autori, Gianni Romagnoli

I seguenti dati si riferiscono alle adesioni e nomine ratificate nel corso della ultima assemblea associativa, che si è tenuta nel marzo 2021.

Dojo Aderenti	57	
Insegnanti	150	
I livello	42	(1° - 3° dan)
II livello	39	(3° - 4° dan)
III livello	26	(4° dan)
IV livello	43	(5° - 7° dan)
Shihan	4	

FUTURO

Di cosa tratteremo in questo numero di Aiki? Naturalmente di aikido e di cultura giapponese in tutti i suoi aspetti: tradizionali, moderni, ammirevoli... discutibili. Oltre a parlare di aikido e di cultura giapponese questa volta parleremo anche di noi, anche di ProgettoAiki. Del futuro.

Se non esiste ancora materialmente è però già presente nelle menti di molti di noi. Alla prima assemblea, finalmente in presenza a maggio a Follonica, sono emersi progetti, timori, richieste. Programmi.

Non c'è stata omogeneità in alcuno di questi settori, e questa è una opportunità e una ricchezza. Cercheremo – e troveremo – in molte direzioni, forse in tutte, con il consenso e la comprensione delle posizioni diverse, da parte di tutti. Questo è lo spirito che è emerso nel corso dell'assemblea, e questo è lo spirito con cui intendiamo proseguire. Utilizzando come strumento di lavoro anche le "pagine" (o le schermate) di questa pubblicazione.

Le richieste? Le proposte? Le obiezioni?

Il verbale dell'assemblea dà un quadro completo di cui proponiamo qui un riassunto non esaustivo:

- L'aikido nelle scuole può aiutare gli adolescenti?
- ProgettoAiki deve affiancare i dojo in questa attività?
- Il programma di esami rispecchia la pluralità del percorso degli associati o non richiede piuttosto un adeguamento?
- È necessario curare di più la formazione degli insegnanti?
- Gli aspetti sociali dell'aikido meritano più attenzione?
- Può servire collaborazione a livello regionale tra i dojo?
- Come possiamo diffondere l'immagine dell'aikido?
- L'esperienza positiva del progetto AikiDonna può essere estesa ad altri ambiti?

La seconda giornata dell'assemblea ha visto inoltre una conferenza on line tenuta dal dr. Fulvio Gagliano che anticipava i futuri cambiamenti governativi riguardo le discipline di formazione fisica. Nulla di chiaro è ancora emerso ma è evidente che i cambiamenti avranno un forte impatto su ogni dojo associato. È necessario di conseguenza monitorare attentamente ogni evoluzione e prepararsi a prendere le opportune misure.

Questa è solo una selezione e un riassunto delle tematiche discusse in assemblea, è opportuno prendere visione del verbale e degli allegati. Questa pubblicazione è uno strumento sociale a disposizione di ognuno.

Inviare anche qui le vostre richieste, le vostre proposte, le vostre obiezioni. E segnalateci soprattutto, con tutti i necessari particolari, gli esempi virtuosi che debbono crescere e moltiplicarsi nel seno della nostra associazione.

Paolo Bottoni



IL MESSAGGIO DEL PRESIDENTE DI PROGETTOAIKI

.... e tre.

Eh si, siamo arrivati al numero tre.

Considero il terzo numero di Aiki come un esame impegnativo per la Redazione. Bisognava verificare se l'entusiasmo che ha sorretto progettazione e realizzazione dei primi due numeri è rimasto intatto, se la qualità degli articoli è ugualmente elevata, se altre collaborazioni sono state avviate.

Da quello che ho potuto vedere tutti i parametri sono in crescita. Come è in crescita ProgettoAiki. Nuove associazioni e nuovi gruppi hanno chiesto di aderire.

Questo da una parte ci gratifica molto ma dall'altra ci spinge a porci un interrogativo: perché tante Associazioni confluiscono in ProgettoAiki? Potremmo rispondere in molti modi gratificanti per noi: serietà dell'Associazione, efficienza dei servizi e della Segreteria, trasparenza dei canali decisionali e dei bilanci, quote associative estremamente contenute.

Ma credo sia necessario fare molto di più. Creare identità. Identità molto marcata al momento della nascita di ProgettoAiki e che oggi deve essere ripensata insieme al corpo associativo.

Per fare questo bisogna vedersi, parlarsi, confrontarsi insomma conoscersi. E quale modo migliore se non incontrandosi sul tatami. Si credo che sia giunto il momento in cui ProgettoAiki abbia momenti di pratica comune.

Trovare tempi e modi di realizzazione sarà anch'essa una bella sfida ma sono certo che sarà vinta anche questa.

... e poi il quattro vien da sé.

Nando Silvano

IN QUESTO NUMERO

Siamo giunti al terzo numero di Aiki, e assaporiamo il piacere di una ulteriore tappa raggiunta, ma sappiamo che ne seguiranno altre, molte altre, e che negli anni a seguire le ripercorreremo con piacere.

In Aiki numero 3 iniziamo ad aprire le porte verso i confratelli di altre Associazioni, proponendo una "scheda" dell'Aiko e il tributo a un grande maestro che ha seguito l'Aiko aiutandola a nascere, a crescere, maturare, prosperare: Nobuyoshi Tamura sensei.

Paghiamo un doveroso tributo anche a due maestri che hanno lasciato una importante eredità al movimento aikidoistico italiano: Yoji Fujimoto sensei, di cui ricorre nel 2022 il decennale della dolorosa scomparsa. Appare in questo numero la seconda parte della approfondita analisi della didattica del maestro compilata da uno degli insegnanti che lo hanno maggiormente seguito.

Ci ha purtroppo lasciato nel settembre di questo anno, ma anche lui dotando i suoi numerosi discepoli di un lascito imponente, Hideki Hosokawa sensei. La vastità del suo pensiero e del suo insegnamento non consente facili inquadramenti, viene qui ricordato – in un certo senso – "fuori dal tatami". Ammesso e non concesso che la via dell'aikido solo sul tatami si realizzi, solo sul tatami debba improntare le azioni e il pensiero dei praticanti e degli insegnanti.

Proponiamo disamine sulle basi, anche neurologiche, dell'insegnamento e dell'apprendimento dell'aikido, proponiamo esempi virtuosi di applicazione dell'arte dell'aikido in contesti che a prima vista potrebbero sembrarle estranei: dopo gli ospedali, le carceri. E continueremo...

Possiamo finalmente dopo un periodo troppo buio lasciare spazio alle prime cronache di incontri tra praticanti di aikido, sotto la guida dei loro maestri. E lasciare un poco di spazio anche alle divagazioni aikidoistiche.

Non manca lo spazio dedicato ad approfondimenti sulla cultura tradizionale del paese che ci ha donato l'aikido, con un articolo dedicato alla storia di alcune grandi spade nipponiche e con le consuete recensioni.

Buona permanenza a voi tutti sulle pagine di Aiki numero 3.

L'ETICHETTA DI UESHIBA

Kisshomaru Ueshiba riporta¹ che solamente quando l'arte dell'aikido venne aperta a chiunque lo volesse e aumentò di conseguenza il numero dei praticanti si avvertì per la prima volta il bisogno di mettere per iscritto delle regole di comportamento, che in precedenza erano innate nelle persone a causa della tradizione da cui provenivano e della educazione ricevuta, o che comunque venivano assimilate rapidamente e senza bisogno di spiegazioni, facendo parte integrante del metodo di pratica. Il fondatore disse "Davvero, i tempi sono cambiati!".

Scrisse rapidamente sei regole di condotta e le distribuì ai praticanti. Divennero conosciute come

Memorandum per la pratica dell'aikido

1. L'aikido decide con un solo colpo la vita e la morte, quindi i praticanti devono seguire attentamente l'insegnamento degli istruttori e non competere per vedere chi sia più forte.
2. L'aikido è la via che insegna come affrontare diversi nemici. I praticanti devono allenare sé stessi ad essere all'erta non solamente di fronte ma su ogni lato e da dietro.
3. La pratica deve sempre svolgersi in una atmosfera piacevole e gioiosa.
4. L'istruttore insegna solamente un piccolo aspetto dell'arte. Le sue versatili applicazioni devono essere scoperte da ogni studente attraverso pratica e allenamento incessanti.
5. Nella pratica giornaliera si inizia per prima cosa a muovere il proprio corpo e poi si progredisce verso una pratica più intensa. Mai forzare alcuna cosa in modo innaturale e irragionevole. Se questa regola viene osservata, allora anche le persone più anziane non si faranno male e potranno allenarsi in una atmosfera piacevole e gioiosa.
- 6. Lo scopo dell'aikido è di allenare la mente e il corpo, e di produrre persone oneste e sincere.** Poiché tutte le tecniche devono essere trasmesse da persona a persona, non devono essere rivelate indiscriminatamente ad altri, poiché questo può condurre al loro uso da parte di persona malevola.

Oggi giorno viviamo un momento in cui si avverte forte un incremento delle discussioni sull'aikido. In sé non è un male e sarebbe anzi raccomandabile ma si ha talvolta l'impressione che queste discussioni, queste "scoperte", troppo spesso classificabili tra le polemiche, vadano a deprimimento della lucidità della pratica.

¹ The spirit of aikido, Kodansha 1984, p. 85, traduzione in inglese di Taitetsu Unno. L'edizione italiana, Lo spirito dell'aikido, Ed. Mediterranee 1987, è stata curata da Paolo Bottoni sulla base dell'edizione inglese.

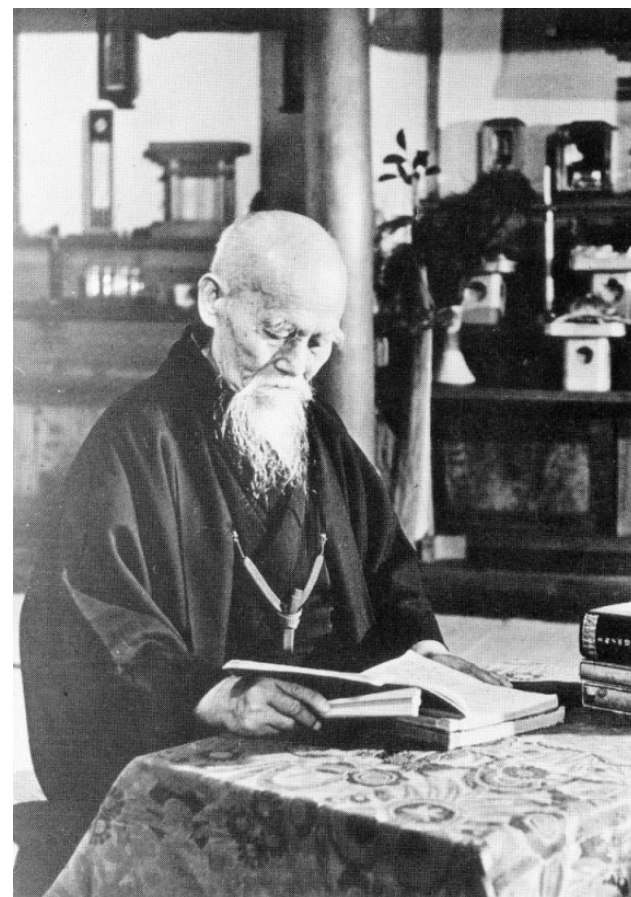
Essendo la contestazione di quanto espresso da altri una delle chiavi di volta di questo fermento intellettuale va da sé che la citazione che abbiamo evidenziato in grassetto, che ha suscitato l'interesse di molti praticanti e insegnanti che la ripropongono come motto all'interno dei loro dojo, ha suscitato allo stesso tempo contestazioni. Sia per quanto riguarda l'autenticità, negata vigorosamente ma per la verità senza troppi argomenti a sostegno, sia per quanto riguarda il concetto espresso, che vale la pena ripetere:

Lo scopo dell'aikido è di allenare la mente e il corpo, e di produrre persone oneste e sincere.

"Davvero! I tempi sono cambiati!".

Quello che dovrebbe emergere spontaneamente nell'animo del praticante di aikido, condotto attraverso l'allenamento di mente e corpo a emendare sé stesso da quanto vi si annidi di disonesto e insincero e a rendersene consapevole, non può essere accettato se non è stato preventivamente messo per scritto da una autorità costituita. Se il fondatore non ha raccomandato – di fronte a testimoni - di essere onesti e sinceri, non può essere questo lo scopo dell'aikido.

È un vero peccato. Per chi la pensa così.



LA DIDATTICA DI FUJIMOTO SENSEI

Metodo didattico del maestro Fujimoto
Marco D'amico

SENPAI KOHAI

Se riusciamo a figurarci la pratica anche come qualcosa che si sviluppa nel tempo, ed è una misura dell'esperienza acquisita, allora possiamo dare il giusto valore ai termini senpai e kohai, tipici della struttura gerarchica della società giapponese, che niente hanno a che vedere con il nonnismo come qualcuno li interpreta a volte. Senpai è chi ha cominciato a praticare prima di noi e ha un'esperienza e a volte un'età maggiore della nostra, kohai è chi ha cominciato dopo, ha meno esperienza ma spesso anche più freschezza. Non si tratta di una gerarchia di potere, anzi si potrebbe dire il contrario, è una gerarchia di responsabilità. Il senpai ha il dovere di portare su, a traino, i praticanti più giovani, di condividere con loro la sua maggiore esperienza, il kohai deve fornire uno stimolo a continuare a crescere al senpai, perché il suo anelare ad imparare deve dare nuova energia, nuova spinta a chi è più avanti. Questo rapporto diventa una dinamo, dove sia il senpai e il kohai hanno un profitto, non è un'impalcatura di potere ma un movimento.

UKE, PARTECIPE ALL'INSEGNAMENTO

Quando un praticante più esperto, un senpai, lavora come uke per noi, allora, deve usare la sua esperienza per indirizzare l'esecuzione della tecnica. Questo non vuol dire che debba parlare, riempiendo lo sventurato di osservazioni, né che debba opporsi alla tecnica fino a quando miracolosamente venga vinta la sua resistenza. Vuol dire che fluendo nella dinamica della tecnica deve rendere il tracciato giusto più agevole. Questo vuol dire che diventa partecipe dell'insegnamento, in modo positivo, senza sostituire l'insegnante. Il maestro invitava continuamente i praticanti nei seminari a mescolarsi tra principianti ed avanzati, anche un avanzato può benissimo guadagnarci praticando con uno meno esperto se si cimenta ad aggirare le rigidità del principiante senza forzarle. Ancora una volta, se riusciamo a superare un'ottica egoista, torniamo al discorso sulla qualità media, al suo alzarsi, tutti, insegnante compreso, riescono a far progredire l'insegnamento.

IMPARARE COME UKE

La tecnica di Aikidō è qualcosa che spesso travalica il gesto meccanico che può essere osservato, è certamente molto importante rubare con gli occhi il più possibile, ma, a volte, per capire è necessario sentire la tecnica sul proprio corpo. Allora si può fare esperienza di quelle spinte,



squilibri che nel contatto sono evidenti ma che da fuori non sono percepibili, sono sensazioni che ci educano e che trasformano il lavoro di uke in una forma più completa di apprendimento. Questo è di stimolo a lavorare bene come uke, perché migliorare in questo ruolo vuol dire diventare più interessanti per l'insegnante e i senpai, e quindi poter "rubare" ancora di più. Allo stesso tempo l'insegnante e i gradi esperti devono cercare di lavorare con più persone possibili, per lasciare più sensazioni dirette nei vari praticanti.

ISHINDESHIN

Questo termine nella tradizione buddhista Zen intende quella trasmissione, ai limiti del miracoloso, dell'esperienza del Satori, l'illuminazione, in modo quasi telepatico. Adottato nella cultura comune giapponese indica quel metodo di apprendimento, ad esempio del mondo degli artigiani, diretto, che avviene lavorando spalla a spalla, dove l'apprendimento non è solo verbale, nozionistico, ma soprattutto esperienziale. Riguardando i due aspetti del lavoro di uke, esposti sopra, si capisce bene come questi siano una forma pratica di tale modo di apprendere e di insegnare.

SEDERSI AVANTI

Il maestro sottolineava, in modo molto ironico, che quando c'è una donna molto bella in qualche festa viene subito circondata da corteggiatori e spasimanti. Allo stesso modo se come allievi c'è un autentico interesse verso l'insegnante e la materia, diceva, è naturale sedersi avanti, anche in senso figurato, dove questo vuol dire seguire le spiegazioni con un alto grado di concentrazione. L'allievo deve cambiare il suo modo di pensare che lo spinge a riconoscere e a confrontare ciò che gli viene mostrato con quello che già conosce, deve esserci in quel momento specifico per vedere, sentire e provare quanto gli viene proposto. Per questo è molto importante avere una grande fiducia nell'insegnante, nel senso di essere capace di riconoscere la grande differenza che c'è sul piano dell'esperienza e della tecnica, per riuscire a sospendere il nostro comune senso critico ed essere in grado di accogliere in modo genuino l'insegnamento. Chi insegna non ci ordina cosa dobbiamo fare, ma ci mostra cosa è possibile fare, quali sono le potenzialità inesprese. In questa ottica, perché avvenga la trasmissione ishindeshin, intesa come scambio autentico di informazioni, è necessario che ci sia un moto verso, un anelito, una forma di attrazione magnetica di questo genere.

ICHI-GO-ICHI-E

La tensione reciproca tra insegnante ed allievo è un requisito necessario nell'insegnamento secondo il maestro, perché porta entrambi a dare il proprio massimo, ad essere aperti a un dialogo autentico che supera qualunque



resistenza. L'insegnante condivide tutto quello che sa, l'allievo assorbe tutto quello che può, come una goccia di pioggia che cade e viene assorbita da un terreno arido. Per questo il maestro ricorreva spesso alla massima, sempre di origine buddhista, ichigoichie, che vuol dire che due persone sono consapevoli che si stanno incontrando in quella sola occasione in tutta la loro vita. Quell'unica occasione non può essere sprecata e va vissuta pienamente senza remore. La pratica va svolta con questo spirito, senza risparmiare energie, senza pensare ad un profitto nel futuro, ma essendo presenti uno all'altro con empatia, interesse, e pieno impegno. Ne consegue un ambiente dove spontaneamente emergono serietà e divertimento allo stesso tempo.

INSEGNAMENTO E PRATICA

È facile, normalmente, pensare che l'impegno maggiore spetti agli allievi, ma le considerazioni precedenti dovrebbero portare a una ben diversa conclusione. Prima di tutto l'insegnante di Aikidō, che di solito è anche responsabile di un dōjō ed un esaminatore, non è come un allenatore di calcio, non sta in panchina a dare direttive ai giocatori, è lui stesso un giocatore. Per insegnare Aikidō bisogna avere molta più conoscenza tecnica dei propri allievi, e si deve essere un praticante più esperto dei propri allievi. L'insegnante è un praticante attivo che continua a lavorare come Tori e come Uke, perché non è possibile sostenere la centralità del ruolo di uke in questo metodo se poi chi insegna ha smesso di prendere ukemi. Ancora oggi in molti ricordiamo una sessione di esami yudansha, gradi esperti ed insegnanti, dove il maestro sottolineò il punto mandando a casa buona parte degli esaminati dopo soli cinque minuti perché le loro ukemi erano insoddisfacenti. Riuscire a visualizzare la tecnica con chiarezza non solo nel ruolo dell'esecutore, Tori, ma anche di chi la riceve, Uke, è da considerarsi un requisito necessario per insegnare. Il responsabile di dōjō può essere considerato come il vertice della piramide senpai-kohai, che va ripetuto è una gerarchia basata sull'esperienza e la responsabilità, porta al training tutti gli allievi, deve essere aggiornato ed avere una visione di quale indirizzo dare alla pratica perché sia solida ed attuale allo stesso tempo.

INSEGNANTI GIOVANI ED ANZIANI

Se un dōjō o gruppo è ben strutturato è naturale che somigli ad una piramide anche dal punto di vista quantitativo. I gradi più esperti saranno meno dei praticanti del livello precedente e così via, e questo dovrebbe essere naturalmente riflesso anche dall'età dei praticanti. Ci sarà anche una varietà nel corpo insegnante, ed è giusto che tra insegnanti più giovani ed anziani ci sia un approccio differente all'insegnamento. L'insegnante più giovane deve essere energico, proporre tanto lavoro fisico, parlare poco



e mostrare molto, cimentarsi con tutti lavorando come tori ed uke il più possibile. Gli insegnanti più anziani devono condividere la loro maggiore esperienza, hanno potuto osservare il responsabile della didattica progredire per più tempo, devono poter fornire quei dettagli necessari ad affinare la tecnica e la pratica. A chi è la guida ultima della didattica spetta il difficile ruolo di coordinare tutte queste necessità, di lavorare sulla base con energia e determinazione, ma allo stesso tempo di affinare il lavoro tecnico, e di saper dare valore agli insegnanti, più anziani e più giovani, formandoli ed attribuendogli responsabilità.

DIVENTARE PIÙ RAFFINATO

Le tecniche sono degli strumenti, mediati dalla tradizione marziale, per poter crescere e costruirsi. L'Aikidō è qualcosa che va oltre la singola tecnica, ma allo stesso tempo non può prescindere dalla tecnica per poter essere esplorato. La tecnica è quindi fondamentale ma non deve diventare centrale, immutabile, stantia, è il contrario, la tecnica va sempre più lavorata, raffinata. Il maestro insisteva sempre su questo termine: "lavoriamo un po' più raffinato". Ad esempio quando arriva un attacco lineare come può essere uno tsuki, un pugno portato come affondo, le prime volte ci spostiamo dalla linea e pariamo, poi usciamo dalla linea e deviamo e così via fino ad arrivare a riuscire a cambiare la linea dell'attacco spostandoci sempre meno, perché accogliendola al momento giusto, con un timing raffinato, la si può deviare senza resistenza. Bisogna fare attenzione però a non trasformare la raffinatezza in artificio, in vezzo, ed anche il lavoro di uke, affinandosi non deve diventare preordinato, con attenzione non si deve smettere di lavorare in modo basilico per conservare la solidità delle proprie fondamenta.



CHIAMARE

Il maestro aveva adottato questo termine con un'accezione a metà tra l'invitare ed il tirare per indicare il momento che uke, afferrandoci, veniva portato vicino al nostro centro, ed è tutt'ora adottato perché implica che entrambi i praticanti, Tori ed Uke, partecipano all'azione con la loro volontà, come in una conversazione telefonica, rispondendo l'un l'altro. Per questo si devono svolgere esercizi per comprendere come arriva la forza in ingresso, come possono essere katasatori nel lavoro a mani nude o kirikaeshi con il bokken. Si deve capire come allinearsi a quella forza come si fa in tenkanhō, o nella prima fase di suriage e surisage con il ken. Si deve capire come ridirezionare quella forza come si fa in kaiten o in assorbimento, in makiotoshi con il jo o in surisage con il ken. Per poter cambiare la direzione di uke nel momento del primo contatto dobbiamo riuscire a chiamare, ad assorbire Uke, e non è possibile farlo se spingiamo contro, o se respingiamo. Negli ultimi anni l'insegnamento del maestro è stato fortemente improntato a lavorare

sull'assorbimento della forza di uke, e sulla fase successiva di reindirizzamento della sua energia. Tutto questo richiede un costante lavoro sulla sensibilità e sul timing e si basa anche sulla ricerca del giusto ritmo dove si esprimono in sintonia Tori ed Uke.

ARMI

Nel curricula dello studio delle armi, jo e bokken, ci sono forme da seguire in coppia con il jo e con il ken, che il maestro Fujimoto ha in buona parte mediato dal lavoro del maestro Saito e Tohei, ma ci sono esercizi di base che come sottolineavamo hanno una valenza formativa maggiore. Per il bokken lo studio di shōmenuchi, yokomenuchi, kesagiri, i kirikaeshi, suriage e surisage e per il jo tsuki, jodangaeshi e makiotoshi è fondamentale per riuscire a costruire una corrispondenza con i movimenti a mani nude. Nello studio di questi esercizi di base a coppie è di interesse riuscire a trovare il ritmo giusto con il compagno, non si tratta di scuole tradizionali, orientate alla vittoria sul campo di battaglia e quindi alla tecnica risolutiva, ma di esercizi per trovare sintonia con il compagno, per creare quel contesto che sia sicuro, perché svolto con fiducia nel compagno, ma allo stesso tempo sia "rischioso", perché la possibilità di essere colpiti da un'arma ci obbliga a restare concentrati ed attenti.

SEMINARI E PRATICA

I seminari sono un elemento importante nel metodo del maestro, banalmente perché erano l'occasione di formarsi con lui per chi non poteva praticare al dōjō dell'Aikikai Milano. Ma anche per molti altri motivi, che erano già importanti allora ma oggi hanno acquisito una valenza maggiore. Sono l'occasione per seguire nell'arco di una lezione più lunga ed intensa un filo, uno sviluppo didattico, che ci permette di mettere in collegamento le tecniche, sulla base di un principio, un movimento, un apparentamento. Grazie a questo sviluppo è possibile provare tecniche avanzate, e a volte anche tecniche "rare", che non sono necessarie, ma sono spesso divertenti e curiose. Sono un'occasione importante per lavorare con gente nuova, che fa bene sia perché lavoriamo con gente diversa, le cui reazioni non conosciamo a memoria, sia perché ci permette di conoscere persone nuove, stabilire nuove amicizie. Ci costringe a lavorare con più attenzione perché quell'ambiente di fiducia che abbiamo instaurato nel nostro dōjō richiede un grande impegno per essere esteso su un tatami grande e affollato, specialmente se ci sono persone provenienti da culture differenti. Un seminario intensivo può essere l'occasione per provare tecniche nuove, ma allo stesso tempo è sempre necessario rinnovare il lavoro su tecniche che non vanno mai dimenticate, ad esempio il lavoro in suwariwaza, le tecniche eseguite muovendosi in ginocchio, o anche le tecniche in ushirowaza, dove veniamo afferrati da dietro, che hanno un valore



maggiore per la valenza costruttiva della pulizia e sensibilità.

DIECI ANNI

Il maestro diceva che è molto difficile assorbire tutte le tecniche presentate ad un seminario, ma che ogni volta si deve riuscire a portarne almeno una a casa. Le altre tecniche riaffioreranno al momento giusto anche dieci anni dopo. "Un giorno sul tatami mentre provate una tecnica direte Toh! ecco che voleva dire il maestro quel giorno". Sinceramente a me pare che dieci anni siano il tempo minimo necessario ad inquadrare il lavoro del maestro come un metodo articolato sul piano tecnico e comportamentale. Mi capita spesso di pensare ad una frase apparentemente contraddittoria che gli sentii pronunciare in un seminario, rivolgendosi ad un allievo sotto la trentina che lavorava male, con molta foga, ripetendo la tecnica in modo coatto, gli disse: "tu puoi smettere di fare Aikidō, non capirai mai!", il giorno seguente durante una spiegazione chiamò fuori un principiante sui sessant'anni, a cui aveva corretto prima la tecnica, e gli disse: "questo signore è un principiante, ora la tecnica non funziona, ma tra dieci anni avrà capito, magari sarà cintura nera. In dieci anni tutti possono capire!". Per il maestro il modo con cui si praticava era centrale, lavorare in modo disordinato, cercando di arrivare ad una meta senza aver consultato una mappa e segnato un tracciato è inutile, percorrere invece un sentiero ben definito, segnato dal proprio maestro, anche lentamente ci porta infine alla meta.



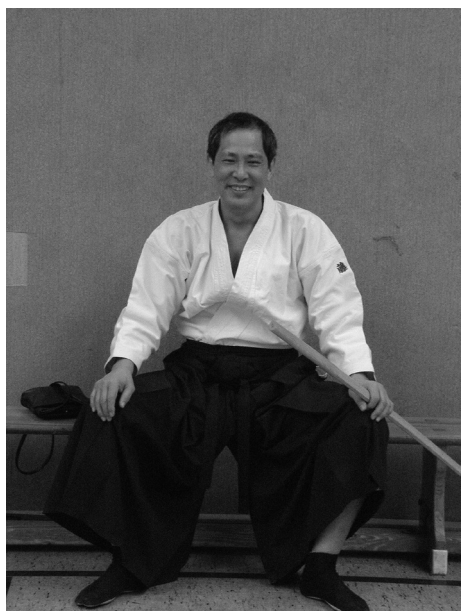
AIKIDŌ COME FORMA CULTURALE

Questo metodo, che il maestro ha proposto, è il frutto della cultura giapponese che il maestro ha cercato di diffondere. Ricevere l'insegnamento non dissezionando ed analizzando, ma assimilandolo nella pratica, l'idea di una ricerca di sintonia di gruppo tramite il sacrificio dell'ego e l'affermazione di un linguaggio comune, uno standard, affrontare prima l'aspetto esteriore di quanto proposto ed infine poterne condividere la materia più profonda, il passaggio dall'esterno, soto, all'interno, uchi, il rispetto e l'etichetta, rei, sono le radici della cultura giapponese. È importante però che questo aspetto culturale non venga affrontato sul piano intellettuale, per essere riduttivi in modo scolastico, ma che venga interiorizzato sul piano fisico, nella pratica.

IL METODO DEL MAESTRO COME EDUCAZIONE DELLA PERSONA

La mia interpretazione è che il metodo del maestro Fujimoto sia ancora malamente inquadrato come qualcosa di prettamente tecnico, o ancora più superficialmente apprezzato per la sua valenza estetica. Certo, la tecnica ne è una componente fondamentale, ma non tanto per il dettaglio quanto perché è strutturata, ed organizzata. E

certamente i movimenti del maestro, nella loro ampiezza, pulizia, circolarità possono risultare belli, a seconda dei gusti per qualcuno di più, per altri meno. Ma, credo, che debba essere inquadrato prima di tutto come un metodo di lavoro e di relazione tra due persone. Un metodo che fa sì che si stabilisca un ambiente dove c'è sicurezza ed allo stesso tempo ci sia la possibilità di sospingersi oltre e di esplorare aspetti della pratica più rischiosi. Lavorare con flessibilità, fisica e mentale, rispondere costantemente all'altro in modo che non sia mai "senso unico", essere rispettosi dell'integrità fisica dell'altro e propria, mettersi pienamente a disposizione senza riserve, avere e dare fiducia al compagno, essere concentrati e presenti, sono gli elementi centrali. Questi elementi si completano con la fiducia nell'insegnamento, che vuol dire sia fiducia nell'insegnante, sia nel lavoro che propone, perché nel tempo, a lungo andare, ci formano e costruiscono fino a permetterci, ad un certo punto, di poter camminare anche da soli, su tatami diversi, con insegnanti con metodi e tecniche diverse senza difficoltà ad adattarci.



SHIZENTAI

Questo termine semplice, composto dalla parola natura e corpo, intende la capacità di muoversi in sintonia con la natura, in modo naturale. Io credo che il metodo del maestro, in accordo con il pensiero giapponese, sia teso proprio ad unire il percorso verso la meta con la meta stessa. Le qualità che costituiscono l'Aikidō del maestro Fujimoto sono le stesse qualità che dobbiamo usare, acquisendole gradualmente nella pratica, nello studio. Si tratta infine di un processo che aumenta se stesso, muoversi in modo naturale per diventare ed essere naturali.

OMOTE E URA

Paolo Bottoni

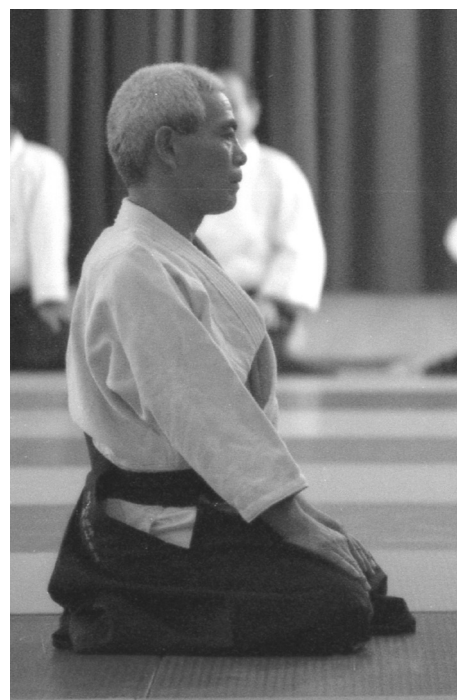
La prima reazione causata dalla perdita di Hosokawa sensei è stata di allinearsi alla sua volontà, sempre espressa, e con grande vigore: osservare il riserbo. Ma era anche una esigenza intima, interna, non un mero obbedire a una volontà esterna, sia pure manifestata dal mio maestro. In seguito mi sono pervenute diverse richieste di sciogliere le mie riserve, e le ho interpretate come una forma di rispetto, di bisogno di conoscere e comprendere meglio, di avvertire ancora tra noi la presenza del maestro.

Mi è stato chiesto in particolare di ripubblicare l'articolo che segue, apparso circa 12 anni fa sul mio sito. È un dovere rendersi disponibile a chi chiede. Ho lievemente adattato l'articolo alle mutate circostanze. È sempre possibile consultare su musubi.it l'articolo originale, che non verrà modificato.

Quanto segue è il libero resoconto di una "conversazione" con il maestro Hideki Hosokawa. Avvenuta non pochi anni fa, ma ancora impressa nella memoria come nei primi giorni. Non si pensi infatti ad una normale chiacchierata intorno ad una tazza di tè. Hosokawa sensei in seguito alle conseguenze di una grave emorragia cerebrale è stato costretto nel 2004 ad abbandonare la sua attività di insegnante di aikido e ritirarsi a vita privata. È scomparso il 12 settembre 2022.

Date le particolari condizioni del maestro questa discussione si è articolata, superando grandi difficoltà, in un arco di tempo di diversi anni, interrompendola o riprendendola ogni volta che ce ne fosse necessità, opportunità, desiderio. Una delle prime cose che apprende il praticante di aikido, l'arte che Hosokawa sensei (di famiglia samurai dedita da sempre alle arti marziali) ha praticato per circa 12 anni in Giappone prima di trasferirsi in Italia per diffonderla nel giugno 1974, è che ogni tecnica può essere eseguita in modalità omote oppure ura. Le difficoltà cominciano quando si avverte il bisogno di capire cosa sottintendano questi due termini, ricevendone in cambio non una soluzione univoca ma un ventaglio di possibilità non tutte apparentemente coerenti tra di loro. Come avanti-di lato, lineare-circolare, positivo-negativo, e così via. In realtà il significato di omote è "palese, evidente, sincero" e quello di ura è "nascosto, non chiaro, indecifrabile".

Ne discute con grande autorevolezza Peter Goldsbury, anchegli insegnante di aikido, in un articolo scritto in origine per la International Aikido Federation, di cui Goldsbury fu chairman, pubblicato in italiano su musubi.it. L'autore allarga il discorso e parla esplicitamente dell'importanza dei concetti di omote ed ura nella cultura giapponese. Per illustrare questo articolo avevo utilizzato alcune tsuba (guardie) di lame giapponesi, mostrandone i lati omote ed ura. Da qui a riprendere il discorso parlando più dettagliatamente delle tsuba, ma con forti implicazioni



che vanno oltre gli aspetti materiali, il passo fu breve. Ma prima chiudiamo il discorso antropologico: omote-ura - e i concetti affini - sono talmente pervasivi nella società del Sol Levante che vi dedica attenzione anche lo psicologo ed antropologo Takeo Doi nel suo Anatomia della dipendenza, Un'interpretazione del comportamento sociale dei giapponesi, nel capitolo intitolato Uchi e soto (interno ed esterno).

Essendo molti i campi di applicazione di questi concetti, non è raro sentire un giapponese parlare di un "discorso omote" o di una "persona ura", e anche sul tatami (materassina usata sia come pavimento della casa tradizionale che per la pratica delle arti marziali) rappresentato dalla vita ci troviamo continuamente confrontati con situazioni, persone, eventi che appartengono o sembrano appartenere all'una o all'altra categoria ma possono presentarsi nella maniera opposta in altri tempi ed altre circostanze.

Ma in fin dei conti ogni cosa del creato ha il suo lato omote ed il suo lato ura, anzi le sue molteplici sfaccettature che possono complicare l'interpretazione ma renderla più affascinante: immaginate quale sfida possa essere la comprensione di un oggetto, animale, pianta od essere umano, che sia "palesamente ura" o "nascostamente omote".

Sembrano concetti antitetici, quasi degli ossimori, ma sono più frequenti di quanto si possa pensare, e meno difficili da comprendere di quanto sembri: basti pensare alla persona timida che per nascondere la sua debolezza si mostra aggressivo o perlomeno intraprendente.

E stiamo per arrivare al dunque. Come detto, anche gli oggetti hanno un lato omote ed un lato ura, e nel loro caso può sembrare molto facile identificarli: davanti la porta (omote), dietro la porta (ura). Ma se la porta è stabile, pur girando sui cardini è inamovibile, certamente non lo siamo noi. Quando usciamo di casa la mattina il lato omote della porta è quello interno, quando rientriamo la sera è quello esterno. Quando siamo dentro la nostra casa è il mondo esterno a rimanerci celato, quando siamo nel mondo non ci viene rivelato quanto succede nella nostra stessa casa. Lo stesso potremmo dire di ogni oggetto, compresi quelli di interesse più immediato per un cultore delle arti marziali o della cultura tradizionale giapponese, come una spada con i suoi accessori.

Il maestro Hosokawa ha sempre avuto un profondo interesse per questi argomenti e ha seguito un regolare corso di studi sul nihontō, la spada tradizionale giapponese, ricevendo in Giappone la qualifica di perito II dan (i livelli sono o perlomeno erano all'epoca 3). Ha continuato poi gli studi autonomamente dopo il suo trasferimento in Italia. È questo suo retroterra culturale che lo indusse a scegliere come emblema del suo dojō in Cagliari, il Musubi no kai (Associazione del Nodo), la guardia di una spada appunto, una tsuba. I motivi di questa sua scelta vennero a suo tempo liberamente resi da me in questo modo, seguendo le sue indicazioni:

Il simbolo del Musubi no Kai



Il nodo rappresenta nella tradizione giapponese il legame reciproco che vincola l'allievo ed il maestro che ha scelto di seguire; il legame tra l'uomo che cerca e la via che ha scelto di seguire; il vincolo di fedeltà indissolubile che lega due amici. Il simbolo del suo dojo è una antica tsuba giapponese, la guardia di una spada da samurai: alcuni credono che si tratti di un disegno astratto, altri ci vedono un nodo. Ed è infatti un nodo, ma rappresentato in maniera molto sottile. La tsuba raffigura in realtà due ruote di carro che si incontrano andando in direzioni opposte. L'incontro di due amici, che si incrociano talvolta nel breve volgere di un attimo per poi dirigersi in direzioni opposte sul grande sentiero della vita e tornare, forse, di nuovo ad incontrarsi e separarsi. Ma sempre legati da un vincolo invisibile ed inestricabile. Lo stesso vincolo di amicizia che il maestro Hosokawa ha saputo così indissolubilmente creare con i suoi allievi.

Nella spada giapponese si assume per principio che il lato omote sia quello visibile all'osservatore quando l'arma è portata alla cintura: quasi un biglietto da visita che il portatore della spada porge al suo prossimo. Di conseguenza è il lato più ornato della guardia che viene portato all'esterno (omote), quello più sobrio all'interno (ura). Possono sorgere problemi di interpretazione quando la guardia è per esempio del tipo sukashi (a traforo) senza ornamenti o riporti e spesso perfettamente simmetrica sia dai due lati che nelle parti destra e sinistra. Può trattarsi di una voluta ambiguità decisa dall'artista o dal committente, a significare che nella vita è sempre difficile discernere la verità dalle apparenze, o per invitare l'osservatore a guardare più attentamente, a coglierla da indizi apparentemente non significativi.

Ma il maestro sottolinea una ulteriore affascinante complicazione: la maggior parte dei componenti e degli accessori della spada ha una posizione fissa non variabile; per esempio il lato omote di tutta la spada, quello visibile all'osservatore, è sempre il sinistro; quindi delle due guarnizioni (menuki) del manico, che non sono mai uguali nemmeno quando lo sembrano esserlo ad un primo esame superficiale, quella omote sarà sempre sul lato sinistro, e quella ura sul lato destro. L'asola nel fodero (kurigata) in cui passa il laccio (sageo) e il foro passante (mekugi hana) da dove si introduce il perno di fissaggio (mekugi) del manico saranno sempre sul lato destro - ura - perchè considerati non gradevoli alla vista nella vista di assieme. E così via.

Fa doppia eccezione la tsuba: il lato omote, maggiormente ornato, è come detto quello rivolto verso il manico. È quello che è visibile all'osservatore quando la lama è indossata alla cintura. Ma la tsuba è un elemento mobile non rigidamente fissato e strutturato in modo che possa essere montato indifferentemente in un senso o nell'altro. Come del resto fa ogni essere umano quando decide deliberatamente di essere aperto e sincero (mostrare al mondo il suo lato omote) oppure di lasciare un velo di mistero sui suoi pensieri (mostrando il lato ura); quando decide di essere allegro o di essere austero, quando decide di divertirsi e

divertire, o di essere serio. Nell'ambito della cultura marziale non erano pochi i samurai che decidevano di esporre dal lato esterno l'aspetto più disadorno, più essenziale del loro essere, del loro abbigliamento, delle loro armi.

Il maestro non si ferma qui: chi ha imparato a comprendere a fondo il suo insegnamento sa bene che ci vorrà sempre portare a superare i nostri limiti, mai contentandosi di quanto acquisito, come è prerogativa di tutti i grandi maestri. E osserva che la scelta iniziale del lato da mostrare e del lato da tenere per sé, può e talvolta deve essere abbandonata nel momento della verità. Quando la lama viene estratta dal fodero viene poi ribaltata in avanti per portarla in posizione di combattimento. Quello che era il lato omote della tsuba diventa il lato ura e viceversa.

Queanto veniva nascosto viene ora mostrato, e l'immagine che porgevamo al mondo viene ritirata e rimane celata.

Non basta ancora: il simbolo che prima rappresentava ura diventa sì omote nel momento del confronto per la vita e la morte. Ma in posizione inversa: quello che prima stava sopra ora sta sotto. L'effetto, a volte drammaticamente evidente, di questo rovesciamento della posizione lo potete vedere nella tsuba raffigurata. Che presenta inoltre la caratteristica di mostrare un aspetto scabro e rude immediatamente contraddetto dall'accuratezza del riporto che copre il kogai hana in shibuichi (lega di argento) che la foto purtroppo non rende. La prima impressione di rusticità è smentita definitivamente non solo da un esame accurato ma anche dalla sensazione tattile: maneggiando questa tsuba si ha l'impressione di avere in mano della seta.

Quale grande occasione di riflessione ci viene offerta! E certamente nessuno che abbia ascoltato attentamente le parole del maestro si contenterà di avere sulla sua lama una qualsiasi tsuba. Dovrà cercare la sua, acuendo tutti i suoi sensi per riconoscerla quando l'avrà incontrata.

La tsuba che reca il motivo musubi è particolarmente rara; va ricordato tra l'altro che in Giappone per lungo tempo venne interdetto per motivi di sicurezza interna l'uso di veicoli su ruote, e quindi il simbolo della ruota di carro venne sostituito da quello della ruota di mulino ad acqua (suisha). Il comprensibile desiderio del maestro di esaminare di persona oggetti con la tematica musubi solo occasionalmente può essere esaudito. Esamineremo alcune di queste guardie, con l'avvertenza che il mio grado di competenza si arresta poco oltre l'apprezzamento personale, non sono in alcun modo un esperto di kodigo (fornimenti della lama) o di nihonto.

Questa tsuba per wakizashi [fig. 1], scelta come simbolo del gruppo di sostegno del maestro, è con ogni probabilità una riproduzione, per quanto ben eseguita e riprodotte fedelmente l'effetto rude e scabro che incontrava maggiormente i gusti degli uomini d'arme. Le tacche di adattamento visibili intorno al foro centrale ove passa la lama (hitsu hana) indicherebbero che la guardia è stata utilizzata per lungo tempo e su differenti lame, ma non è presente in alcun modo il segno ovale che avrebbe lasciato sulla zona circostante (seppadai) la guarnizione in metallo



Figura 1

tenero (seppa) che separa la tsuba dal manico e dalla lama. Il colore della patina non è del tutto naturale, inoltre le tacche presentano lo stesso grado di ossidazione del resto della superficie, mentre dovrebbero essersi preservate diversamente in quanto meno esposte all'aria. Il maestro Hosokawa dopo lunga riflessione ha confermato la diagnosi utilizzando un metodo empirico quanto affidabile se utilizzato da persona competente: annusando la superficie della tsuba ha assentito vigorosamente: un percettibile odore di zolfo confermava che l'oggetto era stato invecchiato artificialmente, probabilmente col composto conosciuto in occidente come "fegato di zolfo" (solfuro di potassio, che ha effetti variabili col grado di diluizione, col solvente utilizzato, che è normalmente l'ammoniaca, e col metallo o lega cui è applicato).

Occorre ricordare per completezza che il prezzo di una tsuba eseguita oggi con le tecniche tradizionali è spesso superiore a quello di molte tsuba d'epoca e anche gli esemplari riprodotti in serie a condizione che siano ben fatti non hanno prezzi inferiori ai 150€.

A distanza di alcuni anni venne rinvenuta una tsuba di misura per katana [fig. 2], ricavata da una barra di acciaio ripiegata più volte a pacchetto e destinata alla forgiatura di una lama (tamahagana), come rivelato dalla struttura reticolare del metallo (non visibile dal lato omote qui mostrato).

Le tacche di adattamento hanno chiaramente diversa ossidazione, e anche al livello del seppadai, ove poggiava la seppa, c'è un leggero strato di differente ossidazione (non apprezzabile nella foto) che conferma che la tsuba è stata effettivamente utilizzata.

Apparentemente molto semplice, questa tsuba ha in realtà una simbologia complessa che il maestro ci ha aiutato a svelare e ci ha fatto apprezzare. La ruota d'acqua sulla destra (suisha) si incrocia con effetto impressionistico con una seconda ruota (assieme costituiscono il simbolo del musubi e del trascorrere della vita). È presente in alto un fiore di sakura ricavato dal vuoto (ciliegio, simbolo della primavera) ed in basso un singolo petalo di ume (prugno, simbolo dell'autunno). Può sfuggire ad un esame superficiale il significato dei raggi concentrici graffiati sulla superficie della tsuba: si tratta del simbolo del Sol Levante, emblema della nazione giapponese. Che la parte raffigurata nella foto sia quella omote lo confermano la posizione sul lato sinistro del kozuka ana (fessura per il passaggio del primo coltellino di servizio) e sul lato destro del kogai ana (fessura per il secondo accessorio, uno spillone). La presenza dall'altro lato dei resti quasi impercettibili di un minuscolo riporto ornamentale tuttavia fa pensare che potesse essere quello il più ornato, che tradizionalmente è omote. Bisognerà rifletterci ancora.

Da notare che il lato destro della lama (nella tsuba quello con il foro passante lobato) è un altro caso di omote: è il lato visibile a chi si trova di fianco: è su questo lato che l'artigiano appone la firma (mei) sul codolo della spada (nakago) o sul seppadai della tsuba. Le antiche spade da



Figura 2



Figura 3

cavallo (tachi) che si indossavano appendendole alla cintura col taglio verso il basso, in posizione inversa a quella della katana, si trovano perciò ad avere come omote il lato opposto e là vengono firmate.

Ancora qualche tempo dopo è stato possibile rintracciare una tsuba con la stessa tematica ed esecuzione simile ma più essenziale [fig. 3, lato ura]. Di conseguenza presumibilmente tosho, ossia opera di un maestro spadaio (kokaji), e non katchushi, opera di un maestro tsubaki. Lo stile tosho, molto apprezzato in epoca Muromachi (1338-1573) ma coltivato anche nei secoli successivi, è caratterizzato da forma generalmente rotonda (marugata), esecuzione in acciaio, un solo motivo decorativo a traforo o nulla affatto, spessore ridotto che si assottiglia ancora sul bordo (mimi), lavorazione semplice ed austera.

Il maestro ricorda spesso che il samurai predilige per le sue armi finiture rigorose ed essenziali e difficilmente si troveranno sulla spada di un guerriero ornamenti preziosi quanto vistosi. La luce naturale mette in evidenza il famoso "color cioccolato" con cui la patina dei secoli ricopre l'acciaio, che nessun invecchiamento artificiale riesce ad emulare.

La patina dell'esemplare precedente sembra di tonalità molto differente [nella foto a colori] ma occorre tenere presente che la foto è stata scattata al mattino presto, l'altra a pomeriggio inoltrato quando la luce è molto più calda. Nella realtà la differenza è difficilmente avvertibile. Per evitare ogni influenza della luce ambientale gli artigiani del nihonto lavoravano quando possibile di notte, alla sola luce della forgia.

L'ultima tsuba era di diametro compatibile per la montatura su un wakizashi. Come è noto il samurai era tenuto in epoca Edo ad indossare costantemente due spade: la katana, con lama superiore ai due shaku (60 cm) ed il wakizashi, arma di scorta con lama tra 1 e 2 shaku (30-60 cm) da cui non si separava mai mentre il porto della katana era interdetto nei locali pubblici e nelle abitazioni private. L'assieme delle due spade veniva chiamato daisho (lunga - corta) ed era auspicabile che se non le lame - normalmente celate nel fodero - almeno le forniture e le rifiniture in vista fossero in armonia tra di loro.

E qui vediamo appunto un daisho assemblato accoppiando le due tsuba col motivo musubi [fig. 4]. Normalmente una tsuba per wakizashi misura 6/7 cm di diametro, dagli 8 cm in su quella per katana (più difficile da trovare). Queste non differiscono di molto nel diametro ma il wakizashi ha una misura importante (54 cm di nagasa, lunghezza della lama) e richiede una tsuba di grandezza adeguata.

Ci sembra di poter dire che questo assieme, che ha incontrato il favore del maestro, possa incontrare anche il favore anche di chiunque ami gli oggetti artisticamente essenziali.

Il ricercatore è abituato a non scoraggiarsi, sa che il "vento" cambia spesso secondo regole che non gli è consentito né prevedere né comprendere. La prima tsuba con il motivo musubi è stata rinvenuta dopo molti anni dall'inizio



Figura 4

delle ricerche. In un certo periodo successivo è sembrato al contrario che fossero loro a farsi avanti, ad offrirsi al ricercatore, per quanto non sempre il livello artistico e lo stato di conservazione fossero adeguati. Ecco l'ultimo rinvenimento. Per ora.

Attribuita alla scuola shoami, questa tsuba per katana [fig. 5] ha un livello di esecuzione tecnica indubbiamente superiore alle precedenti. Il kikumon (kiku = crisantemo, mon = stemma) a 16 petali è riservato alla casata imperiale, e solo ad artisti di provata fama è concesso di apporlo sulle loro opere. Il manufatto è tuttavia mumei (non firmato).

Il motivo del Sol Levante potrebbe alludere anche alla simbologia della ruota, senza che sia possibile tuttavia essere certi dell'intenzione dell'artista. La foglia di kiri (pawlonia) è tradizionalmente associata allo spirito guerriero: ancora nella seconda guerra mondiale le forniture delle spade dell'esercito giapponese (shingunto) recavano il simbolo del kiri, che rappresenta l'autunno come il crisantemo rappresenta la primavera. Non è facile identificare il lato omote: le due facce hanno lo stesso grado di decorazione e finitura e la presenza dei sekigane (scivoli in rame che facilitano il montaggio e lo smontaggio della tsuba) non ha reso necessarie le tacche di adattamento che avrebbero aiutato a distinguere. Sembra che l'artista abbia voluto deliberatamente confondere le acque: i fori passanti per i coltelli di servizio sono identici, ambedue del tipo kogai ana, e non apportano alcun contributo.

Il maestro ha esaminato questa tsuba e ha dato il suo responso: quello che vedete è il lato omote. Il suo giudizio conferma quanto indica il kantei, la perizia ove vengono riportati una foto o un calco (oshigata) del lato omote convalidati dal timbro a secco dell'autorità che ha rilasciato il certificato. È mancato finora l'occasione per conoscere i motivi della interpretazione del maestro, ma questo non ha importanza: l'insegnamento del maestro Hosokawa è destinato ad accompagnarci ancora a lungo.

È tuttavia, come nella tradizione samurai, anch'esso essenziale e stringato. I primi tentativi di ottenere spiegazioni hanno avuto il prevedibile risultato di vederlo sorridere mentre indicava nuovamente la tsuba: la verità è là, esposta a tutti. Ma per essere in grado di comprenderla occorre innalzare il proprio livello di sensibilità, e senza ricorrere ad aiuti esterni.



Figura 5



L'estensore dell'articolo, la signorina Eli (che si ringrazia per la gentile collaborazione e la piacevole compagnia) e Hideki Hosokawa sensei.



école nationale d'aikido

Bonne année à tous !

Nous sommes en 2010, vingt deuxième année de l'ère Heisei suivant le calendrier Japonais. Pour le calendrier cyclique chinois nous allons entrer dans une année kanoetora

Kanoe a trois sens : continuation, continuité, recevoir, renouveler.

Tora veut dire : être discret, être, continuer, évoluer.

Une année kanoetora est placée sous le signe de la continuation de ce qui a été entrepris l'année précédente, sans rupture, tout en éliminant la pesanteur des fautes passées. Elle indique aussi que l'on met toute sa volonté dans de nouvelles entreprises. Il s'agit encore de ne pas se laisser encombrer par l'accumulation des actions incomplètes et des situations sans issues sur le nouveau chemin qui s'ouvre devant nous. Aussi bien dans le cadre de notre vie privée que dans notre comportement (fonctionnement) public il faut examiner les événements de l'année précédente jusque dans les derniers recoins afin de se débarrasser de tout ce qui est gênant et l'éliminer, simplifier et lever les obstacles pour repartir sur des bases saines.

L'an passé comme l'an qui l'a précédé dans tous les pays du monde des présidents ou des premiers ministres ont changé. Politiciens, chefs d'entreprises, hauts fonctionnaires ont été renouvelés. Les promesses pré-électorales des uns comme les promesses faites en vue d'obtenir des promotions des autres se heurtent à des oppositions, des refus et des blocages de toutes sortes et ne sont presque jamais tenues. Dans de telles circonstances il vaut mieux s'appuyer sur ses compagnons de travail qui partagent les mêmes intérêts et en qui l'on peut avoir confiance. Il devient alors possible de se débarrasser des habitudes anciennes et joignant ses forces de se tourner vers la création avec un esprit constructif. Cependant il est facile d'échouer en essayant de faire progresser les choses. Plus grande le progrès envisagé plus forts les effets collatéraux et les réactions. Il est donc important de bien prendre la mesure de ce que l'on veut entreprendre et d'avancer avec précaution.

Tora 虎 est homophone de 虎 (tigre). Les deux caractères peuvent être employés dans cette expression.

Le tigre, est un animal que l'on craignait et implique donc l'idée de précaution et d'exactitude. Nous sommes parvenus à une époque où les guerres et les problèmes économiques par exemple, ne peuvent être résolus à l'échelle d'un pays ou d'une région. Il faut penser au Monde comme à une famille et à la Planète comme à notre maison.

Avant de dire «Quel sale Pays !», «C'est la faute du gouvernement !», il faut changer la politique !, il est préférable de commencer par tout considérer comme un problème personnel, s'examiner soi-même avant de critiquer les autres et suivre une Voie juste. Que ce soit pour avancer d'un pas ou même d'un demi pas nous devons compter sur notre propre force pour marcher.

Je crois que c'est bien là ce qu'enseignait O'sensei.

Par exemple : Je peux tout de suite commencer à chercher comment lutter contre le réchauffement climatique et la pollution, comment participer au développement des énergies renouvelables. C'est ainsi que je peux espérer améliorer ne serait ce qu'un peu le monde qui m'entoure et faire de mon mieux pour permettre au plus grand nombre de gens d'être heureux.

Cette année j'atteindrai l'âge de 77 ans. 七十七. Ki se lit yorokobi, joie mais peut aussi s'écrire 七, yorokobi que l'on peut lire 77. On célèbre cet anniversaire dans la joie car auparavant il était difficile d'atteindre cet âge.

Il est dit que vieillir c'est retomber en enfance, c'est sans doute mon cas car tout ce que je fais m'intéresse et me réjouit, ce dont je suis reconnaissant. Quand nos rêves deviennent réalité nous en sommes heureux mais pour qu'ils deviennent réalité il faut avoir des rêves possibles. Par exemple il est difficile de s'arrêter de boire mais il est possible de se limiter en buvant un verre de moins. Ce succès procure du plaisir et donne la possibilité de poursuivre le lendemain. Lors de la pratique du tai, si déjaigner cent fois est un effort trop important, il vaut mieux décider de s'en tenir à trente fois, la trentième fois sera alors perçue comme un accomplissement impressionnant. Si je finis aujourd'hui la lettre que je devais écrire demain, j'en tire une grande satisfaction...

Lorsque nous sommes heureux le sentiment de gratitude que nous éprouvons nous permet de progresser plus avant.

N'aimeriez vous pas, vous aussi, découvrir quelque chose à accomplir qui vous procure jour après jour cette satisfaction et ce sentiment de gratitude ?

Heisei 22, jour de l'an

田村信喜

Tamura Nobuyoshi

NOBUYOSHI TAMURA SENSEI

(Osaka 1933 – Saint Maximin 2010)

Tamura sensei è stato ammesso all'Hombu Dojo di Tokyo come uchideshi nel 1953, praticando intensamente sotto la guida del fondatore dell'aikido Morihei Ueshiba fino al 1964, anno in cui si è trasferito in Francia iniziando una incessante opera di insegnamento, anche oltre i confini, che possiamo dire non si sia interrotta con la sua scomparsa. Ha infatti gettato in Europa le basi per un imponente movimento aikidoistico, e ha influenzato col suo pensiero, che ci auguriamo continui a essere diffuso, diverse generazioni di praticanti e di insegnanti.

Sarebbe stolto continuare a parlare di lui senza dargli direttamente la "parola". Due sono i testi fondamentali di Tamura sensei che andrebbero consultati. Uno di carattere squisitamente tecnico e che è stato probabilmente il primo "manuale" di aikido in assoluto che coprisse un arco completo della disciplina: Si intitola semplicemente Aikido e potete trovarne una recensione on line qui:

<https://www.musubi.it/it/artimarziali/aikido/testi-tecnici/134-tamura1977.html>.

Il secondo è ancora più importante e disponibile in italiano: Etichetta e disciplina, titolo originale Etiquette et transmission (<https://www.musubi.it/it/artimarziali/aikido/testi-tecnici/133-tamura-etichetta.html>).

Meno conosciuti perlomeno da noi, e vogliamo colmare almeno in parte questa lacuna, i messaggi che dal suo dojo Shumeikan rivolgeva ai praticanti in occasione di ogni nuovo anno. Trovate di seguito, sperando che la traduzione non ne tradisca lo spirito, il suo ultimo messaggio di capodanno.

Un altro ne lasciò poco prima della scomparsa; ci asteniamo dal tradurlo.

Je quitte ce monde
En laissant ma famille
Au printemps sous un ciel clair

Buon anno a tutti!

Siamo nel 2010, ventiduesimo anno dell'era Heisei secondo il calendario giapponese. Per il calendario ciclico cinese stiamo entrando in una annata kanoetora.

Kanoe ha tre significati: continuazione, continuità; ricevere; rinnovare

Tora vuol dire: essere discreto; allungare, continuare, evolversi.

Un anno kanoetora si situa sotto il segno della continuazione di ciò che si è intrapreso l'anno precedente, senza interruzione, eliminando la pesantezza degli errori passati. Indica anche che si pone tutta la propria volontà in nuovi obiettivi. Si tratta ancora di non lasciarsi ingombrare dall'accumulo delle azioni incomplete e dalle situazioni senza uscita sul nuovo cammino che si apre davanti a noi. Ugualmente nel quadro della nostra vita privata come nel nostro comportamento (funzionamento) pubblico si devono esaminare gli avvenimenti dell'anno precedente fin nei minimi dettagli, per sbarazzarsi di tutto quanto sia fastidioso ed eliminarlo, semplificare e togliere gli ostacoli per ripartire su delle basi sane.

L'anno passato come nel precedente in tutti i paesi del mondo dei presidenti o primi ministri sono cambiati. Politici, capi d'impresa, alti funzionari sono stati sostituiti. Le promesse pre elettorali degli uni come le promesse mirate a ottenere promozioni degli altri si scontrano contro opposizioni, rifiuti, muri di ogni sorta e non vengono mai mantenute. In tali circostanze è meglio appoggiarsi ai propri compagni di lavoro, che condividono gli stessi interessi e in cui possiamo avere fiducia. Diviene possibile allora sbarazzarsi delle abitudini del passato e unendo le forze rivolgersi alla creazione con spirito costruttivo. Spesso è facile fallire nel tentativo di far progredire le cose. Maggiori i progressi sperati tanto più forti gli effetti collaterali e le reazioni. È dunque importante prendere bene le misure di ciò che si vuole intraprendere, e avanzare con cautela.

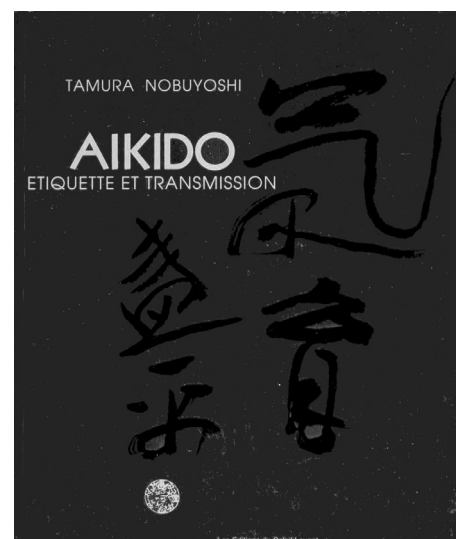
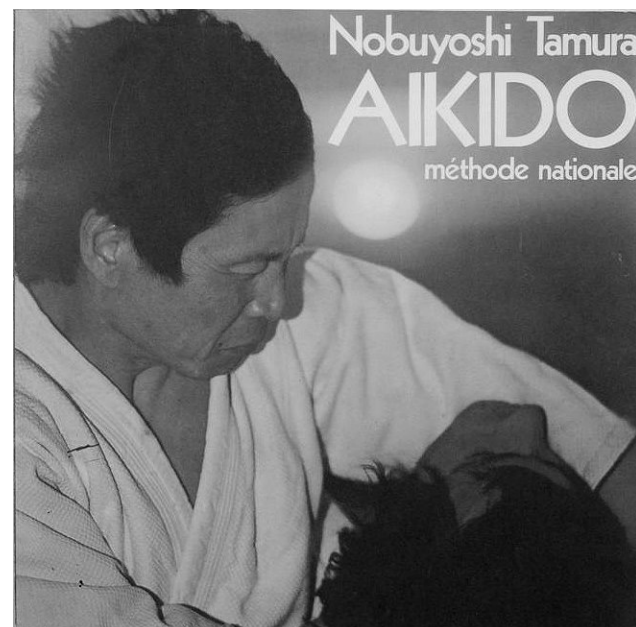
Tora [寅] è omofono di tigre [虎]. Entrambi gli ideogrammi possono essere utilizzati in questa espressione.

La tigre è un animale che incute timore e implica quindi l'idea di precauzione e esattezza. Siamo giunti a un'epoca in cui le guerre e i problemi economici per esempio non possono essere risolti su scala nazionale o regionale. Si deve pensare al Mondo come a una famiglia e al Pianeta come alla nostra casa.

Prima di dire «Che sporco paese!» o «È colpa del governo!», «Bisogna cambiare la politica!». È preferibile iniziare a considerare tutto come un problema personale, esaminare sé stesso prima di criticare gli altri e seguire una giusta Via. Che sia per avanzare di un passo o anche di mezzo passo dobbiamo contare sulle nostre proprie forze per marciare.

Credo che sia proprio questo quello che insegnava O sensei.

Per esempio: io posso da subito iniziare a cercare come lottare contro il riscaldamento climatico e l'inquinamento, come partecipare allo sviluppo delle energie rinnovabili. È così che io posso sperare di migliorare almeno un poco il mondo che mi circonda e fare del mio meglio per permettere al più grande numero di persone di essere felici.



Quest'anno avrò l'età del kiju [基準] (77mo compleanno). Ki si legge yorokobi, gioia, ma può anche scriversi [よろ高] yorokobu che si può leggere 77. Celebriamo questo compleanno nella gioia perché prima era difficile arrivare a questa età.

Si dice che invecchiare sia ritornare all'infanzia, è senza dubbio il mio caso perché tutto quello che faccio mi interessa e mi rallegra, cosa di cui sono riconoscente. Quando i nostri sogni divengono realtà ne siamo felici ma perché diventino realtà occorre avere dei sogni realizzabili. Per esempio è difficile smettere di bere ma è possibile contenersi bevendo un bicchiere di meno. Questo successo procura piacere e dona la possibilità di continuare l'indomani. Nella pratica dello iai, se sguainare cento volte richiede uno sforzo eccessivo, è meglio decidere di limitarsi a trenta volte, la trentunesima sarà allora percepita come una realizzazione importante. Se finisco oggi la lettera che dovevo scrivere domani, ne ricavo una grande soddisfazione.

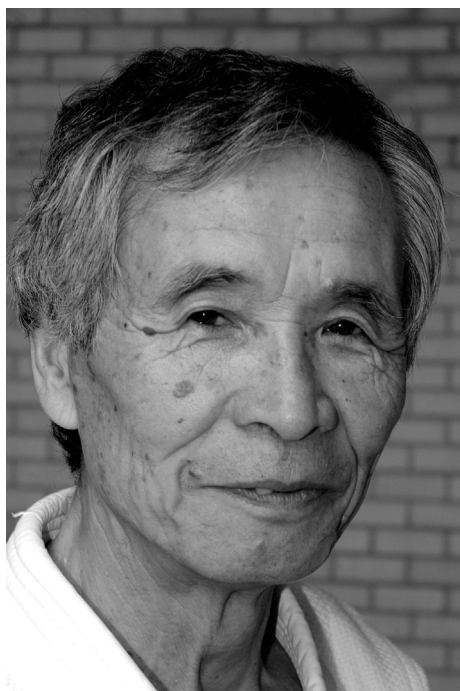
Quando siamo felici il sentimento di gratitudine che proviamo ci permette di progredire più avanti.

Non amereste voi, anche voi, scoprire delle cose da compiere che vi procurino giorno dopo giorno questa soddisfazione e questo sentimento di gratitudine?

Capodanno dell'Heisei 22

Tamura Nobuyoshi

Qui si conclude l'ultimo messaggio di Tamura sensei. Dobbiamo doverosamente farvi notare che anche il 2022 è stato un anno della tigre.



AIKO

35 anni di pratica dell'Associazione, costituitasi ufficialmente nel 1992.

L'idea di un'associazione è nata tra l'anno 1985/1986 da tre Allievi di Tada sensei e cioè Silvio Giannelli, (1° Dan Hombu 6/2/1973) Gianni Cesaratto (1° Dan Hombu 2/1/1970) e Renato Tamburelli (1° Dan Hombu 4/11/1973).

Silvio Giannelli e Gianni Cesaratto hanno iniziato la pratica dell'Aikido nel 1964, dalla venuta di Tada sensei in Italia, Renato Tamburelli ha iniziato poco dopo, nel 1969. Da allora hanno continuato costantemente a praticare, insegnare e diffondere l'Aikido in Italia considerando sempre Tada sensei come il loro più alto riferimento anche se non va dimenticato l'insegnamento, l'impegno, la professionalità e la serietà di Tamura sensei che ci ha seguito per 23 anni fino, alla sua scomparsa avvenuta il 10/07/2010. Hanno contribuito alla nostra crescita, inoltre, Yamada sensei, Osawa shihan e Yokota shihan.

L'associazione ha vissuto in uno stato embrionale per 6/7 anni: in questo periodo Renato Tamburelli, uscito dall'Aikikai d'Italia nel 1984, iniziò a organizzare giornate di pratica aperte a tutti i praticanti di ogni grado e associazione presso il dojo dell'Istituto Massimiliano Massimo a Roma. L'iniziativa ebbe un discreto successo, creando i presupposti per l'avvio di un lavoro che univa storie ed esperienze diverse. In seguito Tamburelli si è recato dal maestro Tamura per chiedergli se era disposto a seguire un gruppo in Italia: all'epoca non avevamo problemi di gradi o riconoscimenti ma solo la voglia di continuare la pratica secondo gli insegnamenti di O sensei grazie alla guida di un suo allievo diretto. Tamura diede la sua disponibilità e si avviò anche una collaborazione con Motokage Kawamukai, già ideatore della L.I.A. (Lega Italiana di Aikido). Da allora si crearono diverse occasioni di pratica sempre aperta secondo un nuovo spirito che voleva superare i vecchi steccati. Col passare del tempo si enucleò un gruppetto che vide nella L.I.A. un primo punto di coagulo.

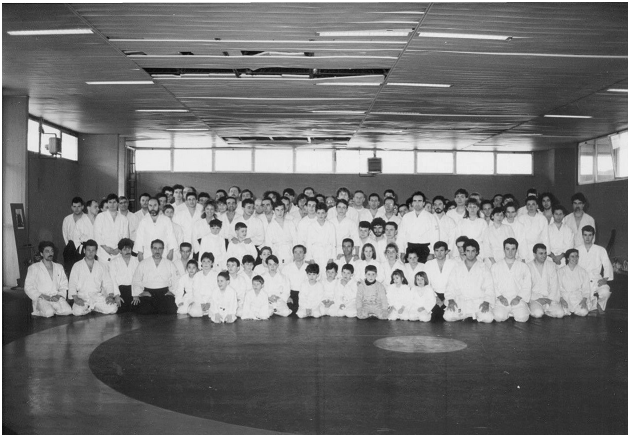
Renato Tamburelli ha aderito alla L.I.A. nel 1986 ed è stato il promotore del 2° stage a Roma con il M° Kawamukai il 6/11/1985 presso la palestra di via Gubbio 48. Nel frattempo anche Silvio Giannelli e Gianni Cesaratto con l'avvento della organizzazione dell'Aikikai D'Italia e l'assenza per lunghi periodi del maestro Tada con diverse motivazioni lasciavano l'Aikikai d'Italia e si univano al gruppo della L.I.A. in seguito con una riunione a Milano presenti Tamura, Kawamukai, Giannelli, Cappellani (presidente della L.I.A.) Patanè (presidente dell'UN.A.M. – M.S.P - CONI) si definiva un primo accordo dove la L.I.A. diventava il settore dell'AIKIDO dell'UN.A.M.



Primi anni 70. Da sinistra l'avvocato Giacomo Paudice, figura portante nella nascita dell'Aikikai d'Italia, Danilo Chierchini, fondatore dell'Aikikai d'Italia, Silvio Giannelli. Alla estrema destra Gianni Cesaratto, tra i fondatori sia dell'Aikikai d'Italia che dell'Aiko.



Davanti al Dojo Centrale dell'Aikikai d'Italia. A sinistra Giovanni Granone, pioniere dell'Aikikai d'Italia. Al centro Silvio Giannelli, alla sua sinistra Renato Tamburelli.



Il primo seminario AIKO diretto da Tamura sensei, a Roma nel 1992.



Un seminario degli anni seguenti.

È iniziato un lavoro di costruzione del settore nel frattempo a questa iniziativa hanno aderito vari dojo e singoli praticanti formando un gruppo compatto, giovane, determinato nella pratica dell'aikido, e di una consistenza di tutto rispetto. Nel frattempo nasceva un malumore derivato dalle necessità politiche organizzative delle strutture e la necessità di sviluppare una pratica rigorosa atta a progredire secondo i dettami di O sensei e formare dei quadri istruttori, impegno solenne preso dall'inizio tra i tre fondatori anziani Gianni Cesaratto, Silvio Giannelli, Renato Tamburelli. In questa situazione nasceva l'esigenza di una struttura autonoma, autogestita, senza fini di lucro in cui l'unico obiettivo era la pratica dell'Aikido.

Il 14 gennaio 1992 presso il notaio Marina Stirpe è stata fondata l'Associazione AIKO con atto costitutivo repertorio 16262 registrato il 29/01/1992 n. 153. Il nome AIKO nel nostro caso significa "Amore di Luce" tale nome è stato indicato da un assiduo e appassionato praticante e accettato a unanimità tra i membri fondatori della futura Associazione AIKO.

Volendo fare un resoconto del lavoro svolto negli ultimi 25 anni dalla costituzione della nostra Associazione possiamo affermare che:

Sono stati svolti annualmente 12 stage locali sia sul territorio nazionale che all'estero e uno internazionale a Roma.

Si sono associati 61 dojo, in Italia e all'estero. In questi anni sono stati iscritti 2.460 allievi e si sono formate n 72 cinture nere.

È stata redatta la rivista associativa con cadenza semestrale.

Sono stati svolti corsi teorici pratici per gli istruttori e sono stati svolti corsi con esami per l'idoneità all'insegnamento dell'aikido a seguito dei quali veniva conferito un "Certificato di idoneità" con validità biennale, dando le qualifiche di, Jo Shu (minimo I dan), Fuku Shidoi (minimo II dan), Shidoi (minimo IV dan).

L'Associazione ha incentivato gli allievi a praticare con maestri che sono stati allievi diretti di O Sensei e dal 1998 è iniziato il processo di riconoscimento dei gradi dan dati dall'Associazione Aiko con gradi dan Hombu sotto la supervisione di Tamura Sensei o con la presenza di un funzionario inviato dall'Hombu.

Nell'ultimo decennio si sono formate altre associazioni sul modello di AIKO dove oggi alcuni nostri ex allievi occupano ruoli di rilievo; questo a dimostrazione della serietà con la quale si sono allenati e naturalmente a conferma della bontà della scuola dove essi si sono formati. A tutto oggi la nostra associazione continua a svolgere la sua piena attività

di pratica e di divulgazione dell'Aikido su tutto il territorio nazionale.

Alla data del 20 maggio 2013 l'Associazione Aiko per aggiornarsi con le nuove leggi vigenti in Italia e omologarsi al regolamento internazionale dell'Hombu si rifonda mantenendo lo stesso nome e gli stessi ideali. Alla data del 01/11/2016 l'associazione viene riconosciuta ufficialmente dalla "Fondazione Aikikai" (Sede Mondiale dell'aikido-Tokyo) certificato n° 2016-013.



Associazione AIKO

Stage Internazionali Annuali:

Giorni	Mese	Anno	Insegnante	Luogo	Stage	Dojo
		1988/1991	Vari Istruttori		3 Stage	AIKO non costituita
27/28	Marzo	1992	Tamura Sensei	Roma	4° Stage	C. Sportivo Coni Acqua Acetosa
27/28	marzo	1993	Tamura Sensei	Roma	5° Stage	C. Sportivo Coni Acqua Acetosa
12/13	marzo	1994	Tamura Sensei	Roma	6° Stage	Centro Seraphicum
19/21	maggio	1996	Tamura Sensei	Roma	7° Stage	Centro Seraphicum
16/17	dicembre	1996	Tamura Sensei	Roma	8° Stage	Centro Seraphicum
23/24	marzo	1998	Tamura Sensei	Catania	9° Stage	Centro Seraphicum
15/16	marzo	1997	Tamura Sensei	Roma	10° Stage	Centro Seraphicum
21/22	marzo	1998	Tamura Sensei	Roma	11° Stage	Centro Seraphicum
13/14	marzo	1999	Tamura Sensei	Roma	12° Stage	Centro Seraphicum
18/19	marzo	2000	Tamura Sensei	Roma	13° Stage	Centro Seraphicum
15/18	marzo	2001	Tamura Sensei	Roma	14° Stage	Centro Villa Eur
23/24	marzo	2002	Tamura Sensei	Roma	15° Stage	Centro Villa Eur
22/23	marzo	2003	Tamura Sensei	Roma	16° Stage	Centro Villa Eur
27/28	marzo	2004	Tamura Sensei	Roma	17° Stage	Centro Villa Eur
12/13	marzo	2005	Tamura Sensei	Roma	18° Stage	Centro Villa Eur
4/5	marzo	2008	Tamura Sensei	Roma	19° Stage	Centro Villa Eur
30/1-4	marzo	2007	Tamura/Yamada Sensei	Roma	20° Stage	Centro Villa Eur
29/30	marzo	2008	Tamura Sensei	Roma	21° Stage	Centro Villa Eur
25/26	ottobre	2008	Yamada Sensei	Roma	22° Stage	Centro Villa Eur
25/26	marzo	2009	Tamura Sensei	Roma	23° Stage	Centro Villa Eur
17/18	ottobre	2009	Yamada Sensei	Roma	24° Stage	Centro Villa Eur
01/12/14	febbraio	2010	Osawa Shihan	Roma	25° Stage	Centro Villa Eur
10/11/12	giugno	2011	Osawa Shihan	Roma	26° Stage	Centro Villa Eur
8/9/10	giugno	2012	Osawa Shihan	Roma	27° Stage	Centro Villa Eur
21/22	settembre	2013	Yokota Shihan	Roma	28° Stage	Centro Villa Eur
8/9	marzo	2014	Osawa Shihan	Roma	29° Stage	Centro Villa Eur

BASI SCIENTIFICHE PER L'INSEGNAMENTO DELL'AIKIDO

Alberto Aliotti

Sono molte le persone importanti che ho avuto modo di conoscere nel corso del mio viaggio nell'aikido ma in questa occasione sento il dovere di ringraziare il maestro Franco Cuzzupè che mi ha iniziato alla pratica di quest'arte marziale e il maestro Vanni Martignoni con cui ho proseguito gli studi e la pratica. Un particolare ringraziamento al dott. Giovanni Bonenti per la consulenza scientifica.

1. INTRODUZIONE

L'insegnamento dell'aikido, e più generalmente di qualsiasi disciplina fisica, pone agli istruttori una questione di base di fondamentale importanza, ovvero quale sia il modo migliore per trasmettere un'arte in cui si integrano l'allenamento fisico, percettivo e mentale.

Infatti, per praticare bene l'aikido sono necessari muscolatura tonica e articolazioni elastiche, ma anche una mente sveglia pronta a raccogliere gli stimoli e a rispondere a questi in maniera adeguata, nonché una coscienza di sé e della propria tecnica che faccia sì che le risposte agli stimoli non siano, nei limiti del possibile, tali da mettere in pericolo l'integrità di chi pratica insieme a noi.

Le principali scuole di aikido in Italia danno a questa domanda risposte diverse: per alcuni il momento fondamentale dell'insegnamento è la dimostrazione alla quale l'allievo deve assistere in silenzio, concentrandosi sulla visione di ciò che accade; per i praticanti che seguono principalmente gli insegnamenti del maestro Christian Tissier, il momento della dimostrazione deve essere integrato dalle spiegazioni del Sensei, atte a facilitare la corretta esecuzione delle tecniche da parte degli allievi.

A prima vista la questione appare difficile da dirimere, perché i due approcci sembrano avere di fatto semplicemente basi filosofiche differenti; per tale motivo, apparentemente la scelta di un tipo di approccio piuttosto che dell'altro sta al gusto, alle inclinazioni e alla "visione" del singolo maestro.

Se però consideriamo le più recenti scoperte scientifiche riguardo a come il nostro cervello ha coscienza di sé rispetto al mondo che lo circonda, ci rendiamo conto che le cose non sono propriamente legate a un atteggiamento del tutto soggettivo.

2. IL SISTEMA MOTORIO

I dati sperimentali degli ultimi venti anni hanno dimostrato che il sistema motorio, ovvero quella parte del sistema nervoso centrale che sovrintende sia l'ideazione sia l'esecuzione dei movimenti, è costituito da un mosaico di aree corticali anatomicamente e funzionalmente distinte situate in regione frontale, prefrontale, parietale posteriore e in corrispondenza del cingolo. Tali aree risultano strettamente connesse sia tra loro, sia con le aree visive, uditive e somatosensoriali mediante circuiti neuronali specifici. Per decenni ha dominato l'idea che le aree motorie della corteccia cerebrale fossero destinate a compiti meramente esecutivi, privi di alcuna valenza percettiva e cognitiva.

Di fatto il sistema motorio attualmente non viene più considerato un mero esecutore passivo di atti originati a livello di funzioni cerebrali superiori quali il pensiero e l'ideazione, ma esso stesso appare correlato direttamente al sistema sensorio, sovrintendendo alla maggior parte degli atti che costituiscono il nostro vivere quotidiano, quali l'individuazione degli oggetti, la loro localizzazione nello spazio, i nostri movimenti in rapporto agli oggetti stessi che ci circondano.

Questo implica che il sistema sensorio e il sistema motorio in un certo qual modo abbiano un "linguaggio" di comunicazione comune e suggerisce pertanto che certi atti che classicamente sono attribuiti a sistemi corticali superiori (es: il sistema cognitivo), quali la percezione, il riconoscimento delle azioni altrui e l'imitazione dei gesti, possano avere invece il sistema motorio come substrato primario. Di particolare importanza appare la corteccia parietale posteriore dove vi sono forti circuiti di integrazione tra gli impulsi sensoriali e i neuroni che sovrintendono i movimenti.

3. MOVIMENTI E ATTI

Consideriamo un semplice movimento quale quello di afferrare con la mano una tazzina di caffè; istintivamente si pensa che questo atto sia dovuto alla sequenza di due processi indipendenti anche se coordinati tra loro ovvero "raggiungere" la tazzina con la mano e successivamente "afferrarla" con le dita. Nella realtà le cose si svolgono in maniera differente, in quanto, le evidenze sperimentali hanno dimostrato che i due processi iniziano simultaneamente e si svolgono in parallelo: mentre il braccio si muove per raggiungere la tazzina, le dita assumono la conformazione giusta per attuare la presa necessaria ad afferrarla.

Inoltre il processo dell'afferrare implica che il nostro cervello sia in grado da un lato di trasformare le informazioni che provengono dai sensi (principalmente dalla vista) riguardo



alle proprietà geometriche della tazza al fine di modificare la conformazione delle dita atte alla presa e dall'altro di controllare i movimenti della mano e delle dita in modo da attuare la presa desiderata.

In queste trasformazioni è implicata un'area cerebrale in cui vengono immagazzinati non singoli movimenti (distendendo il braccio, piego il pollice, allungo l'indice) ma "atti motori complessi" (afferro con la mano, mordo e strappo ecc...). Infatti è stato dimostrato che uno stesso movimento (ad esempio, piegare l'indice) provoca l'attivazione di gruppi di neuroni diversi se fatto per motivi differenti (ad esempio afferrare un oggetto o grattarsi).

Inoltre, in quest'area cerebrale sono presenti neuroni che rispondono in maniera selettiva a stimoli visivi. Tali neuroni rispondono in parte attivandosi durante l'esecuzione di un compito, in parte attivandosi alla presentazione di un oggetto, sia che questa sia seguita o meno dall'esecuzione del compito stesso. Studi recenti propongono che la visione di un oggetto scatena la selezione non conscia da parte del nostro cervello di una serie di proprietà dell'oggetto stesso (quali, forma, dimensioni, distanza, ma anche funzione) le quali ci permettano di interagire con esso tramite atti motori complessi.

In sintesi, le aree di cui sopra si è detto costituiscono sia una sorta di "serbatoio" in cui immagazziniamo movimenti complessi che utilizziamo per rispondere agli stimoli dell'ambiente circostante, sia un luogo in cui i suddetti stimoli vengono analizzati al fine di pianificare una risposta motoria adeguata attraverso i movimenti complessi contenuti nell'area stessa.

4. LO SPAZIO INTORNO A NOI.

Tornando all'esempio della tazza, abbiamo visto che la condizione essenziale affinché questa venga afferrata è che la nostra mano possa raggiungerla; a tal fine abbiamo bisogno di "localizzarla" ovvero di decodificare gli stimoli visivi che ci descrivono le relazioni tra la tazza e il nostro corpo per poi rispondere con gli atti motori adeguati.

Studi sperimentali hanno dimostrato che in regione frontale, in corrispondenza della corteccia ventrale premotoria, esistono neuroni capaci di rispondere a stimoli somatosensoriali puri (ad esempio stimoli tattili superficiali) e neuroni chiamati "bimodali" capaci di rispondere non solo a stimoli somatosensoriali ma anche a stimoli di tipo visivo (sia oggetti statici sia in movimento) a patto che questi stimoli avvengano all'interno del campo di stimolazione tattile (ovvero, per fare un esempio molto grossolano, solo se gli oggetti si trovano "a portata di mano").

Alain Berthoz in un lavoro del 1997 {citazione bibliografica a p.55} dichiara che quest'area di prossimità spaziale e visiva

“è già contatto per anticipazione della zona del corpo che sarà toccata”.

Il praticante di aikido, a questo punto, avrà già riconosciuto in quest'area la cosiddetta “sfera dinamica” descritta da ō sensei Morihei Ueshiba che diceva: “La forza di un individuo è circoscritta all'interno del cerchio di cui egli costituisce il centro.”

La capacità dei neuroni bimodali di elaborare risposte sia a stimoli visivi sia somatosensoriali compresi in un raggio di azione prossimo a noi (campo delle aree recettive visive e somatiche) spiegherebbe come sia possibile localizzare la posizione di un oggetto rispetto al nostro corpo senza necessariamente toccarlo.

Tornando all'esempio della tazzina, una volta che ne abbiamo definito la posizione siamo in grado di afferrarla con precisione anche se il nostro sguardo è rivolto in un'altra direzione; la localizzazione anticipa il contatto cutaneo e pertanto la nostra mano non ha bisogno di toccare la tazzina per sapere con precisione dove essa sia.

In questo modo il nostro cervello definisce i concetti di “vicino” e “lontano” rispettivamente come “spazio che circonda la nostra persona” (spazio peripersonale) e come “spazio al di là della nostra persona” (spazio extrapersonale): anche questo concetto è tutt'altro che estraneo a chi pratica l'aikido.

In sintesi, come diceva il filosofo Henri-Jules Poincaré, il nostro corpo è lo strumento che il cervello utilizza per misurare e definire lo spazio che lo circonda: “È in rapporto al nostro corpo che situiamo gli oggetti esterni, e le uniche relazioni di questi oggetti che ci possiamo rappresentare sono le relazioni con il nostro corpo.” {citazione a p. 21}

Siccome il nostro corpo è in costante movimento si può dire pertanto che il suo “spazio vicino” si muove con esso. Ma l'evidenza sperimentale più sorprendente è che questo spazio peripersonale, qualora utilizziamo uno strumento, ingloba lo strumento stesso al suo interno come fosse un'estensione del nostro corpo: tornando all'esempio della tazzina, una volta localizzata, siamo in grado di toccarla con pari precisione, rivolgendo lo sguardo altrove, sia che utilizziamo un dito di una mano, sia che utilizziamo un cucchiaino.

Anche in questo caso il praticante di aikido dovrebbe riconoscere qualcosa di consueto: nella sua interpretazione del ki il secondo doshu Kisshomaru Ueshiba dice: «Quando il ki fluisce attraverso le braccia, le mani e le dita, le mani diventano “un'arma senz'arma”, chiamata te-gatana, che letteralmente significa “mano-spada”».

Guardando oltre i simboli contenuti nel concetto di ki, ci possiamo rendere conto di come questa possa essere presa come una descrizione “ante-litteram” dello spazio

pericorporeo; potremmo forse dire che uno degli aspetti del ki si possa ricondurre alla capacità di tori di utilizzare il corpo di uke come un'estensione del proprio corpo; allo stesso tempo uke risponde adeguatamente agli stimoli quando si pone in armonia con tori e mette a sua disposizione il proprio ki. Questo accade quando le due sfere si compenetrano.

Sempre il secondo doshu aggiunge: "Lo scopo ultimo della pratica dell'Aikido è l'unione ki-mente-corpo, ma la sua caratteristica è che i movimenti vengono legati al flusso del ki fin dall'inizio". In altre parole sembra che il ki rappresenti la parte inconscia che unisce la parte cosciente del nostro cervello al corpo. Ō sensei Ueshiba diceva: «Le tecniche di aikido si generano nel momento in cui un cerchio, ruotando, ne incontra un altro e lo spirito del cerchio si determina quando il corpo reagisce ai movimenti delle tecniche. I cerchi sono vuoti. Essere vuoti significa essere libero e senza costrizioni. Quando un centro si genera nel vuoto esso produce Ki.»

Nella mia visione ciò può significare che, quando due avversari si incontrano, le loro due sfere si compenetrano, dalla reazione agli stimoli reciproci si determina lo spirito del cerchio (chi è tori, chi è uke); quando i centri si muovono senza costrizioni, in armonia reciproca, nasce il ki.

5. I NEURONI SPECCHIO

Ad oggi la ricerca scientifica ha dimostrato che il sistema motorio del cervello è in grado di immagazzinare un vocabolario di atti motori complessi con i quali rispondere agli stimoli che dallo spazio extra corporeo giungono all'interno del proprio spazio pericorporeo. Queste osservazioni non possono fare altro che accrescere l'ammirazione per ō sensei Ueshiba, che le aveva in qualche modo anticipate con la propria esperienza nella pratica delle arti marziali e con la riflessione sui meccanismi profondi che regolano la pratica stessa.

Detto ciò non abbiamo ancora abbastanza elementi per valutare i meccanismi e l'efficacia dell'insegnamento per imitazione contrapposto a quello per spiegazione. Ecco che viene in nostro aiuto la scoperta dei neuroni specchio.

All'inizio degli anni Novanta studi condotti sulle scimmie hanno dimostrato che nelle aree corticali frontali premotorie sono presenti non solo neuroni "canonici" somatosensoriali o bimodali, ma anche neuroni capaci di attivarsi sia durante l'esecuzione di specifici atti motori, sia dall'osservazione di atti motori analoghi compiuti da un altro individuo. Tali neuroni sono stati definiti "specchio" e recenti studi di "brain imaging" ne hanno definito la presenza anche nel cervello umano in corrispondenza delle aree motorie frontali e parietali. Tali neuroni sarebbero in grado di attivarsi non solo durante l'esecuzione di un movimento come risultato

della risposta a uno stimolo, ma anche in risposta a stimoli visivi riguardanti atti motori facenti parte della nostra esperienza interiore.

Un esempio aiuta a chiarire: un essere umano che osserva un cane che scodinzola riconosce il significato dell'azione del cane stesso, ma l'atto motorio in questione non provoca l'attivazione dei neuroni specchio in quanto, essendo gli umani geneticamente privi di coda, l'atto dello scodinzolare non appartiene in alcun modo alla nostra esperienza interiore; diversamente, l'azione da parte del medesimo cane che mastica un pezzo di cibo provoca nell'umano che osserva l'attivazione dei neuroni specchio perché i movimenti collegati alla morsicazione, alla masticazione e all'ingestione di cibo fanno parte di un patrimonio di atti motori comuni a entrambe le specie (come dire che condividiamo una sorta di linguaggio comune, più o meno limitato, con specie viventi diverse dalla nostra).

Un altro esperimento a riguardo ci aiuta a riportare questa osservazione alla pratica delle arti marziali: a tre campioni di volontari, suddivisi in danzatori classici, maestri di capoeira e persone che non avevano mai preso una lezione di ballo, furono mostrati video riguardanti i due tipi di ballo sopra citati; prevedibilmente entrambe le popolazioni di danzatori (classici e capoeiristi) avevano un'attivazione dei neuroni specchio migliore di fronte alle immagini rispetto a chi non aveva mai preso una lezione di ballo. Inoltre nelle due diverse popolazioni di danzatori, quando veniva proiettato un video riguardante la propria disciplina l'attivazione dei neuroni specchio era più vivace rispetto a quando assistevano a un video riguardante il ballo di cui non erano esperti.

Appare evidente come la trasformazione dell'informazione visiva in un'opportuna risposta motoria avvenga nel sistema dei neuroni specchio. Più precisamente i neuroni specchio localizzati nel lobo parietale inferiore e nel lobo frontale traducono in termini motori gli atti elementari che caratterizzano l'azione osservata. Ciò sta alla base dell'apprendimento per imitazione.

Questa osservazione pare suggerire che i neuroni specchio abbiano un ruolo molto importante nei processi di imitazione ma soprattutto che l'imitazione è possibile quando riguarda atti motori (e non solo) che fanno parte del nostro vissuto interiore o, per usare una metafora, del vocabolario di atti che il nostro sistema motorio ha immagazzinato.

6. CONCLUSIONE

Queste ultime osservazioni aiutano a dirimere pertanto la questione di partenza: abbiamo visto che, in base alle evidenze scientifiche più recenti, l'imitazione di un movimento non avviene in maniera efficace se l'atto

motorio in questione non fa parte dell'esperienza interiore di chi lo imita. Inoltre l'apprendimento per imitazione di fatto si traduce come la capacità di combinare gli atti motori del proprio vocabolario interiore fino a creare atti motori di nuovo tipo: è intuitivo che maggiore sarà la ricchezza del vocabolario interiore di atti motori, tanto più efficace sarà la capacità di imitare e di apprendere imitando.

Di conseguenza possiamo concludere che il solo apprendimento per imitazione non è una pratica pedagogica efficace per i gradi kyu, data la povertà del loro vocabolario di atti motori legati alla pratica dell'aikido; il termine "shodan" (esordiente) utilizzato nell'aikido per indicare le nuove cinture nere alla luce delle ultime evidenze scientifiche assume il significato di "persone che hanno interiorizzato un vocabolario di atti motori legati all'aikido che sia sufficiente a iniziare ad apprendere imitando".

Come si è detto l'apprendimento per imitazione è tanto più efficace quanto più è ricco il vocabolario interiore di atti motori: possiamo dire che ciò che alla fine distingue un "sensei" da un semplice istruttore o da un allenatore, è la capacità di offrire agli allievi il risultato della propria interiorizzazione e di trasmetterlo in maniera adeguata al loro bagaglio di atti motori facilitando negli allievi stessi il processo dell'apprendimento, con tutti gli strumenti che lui ritiene adeguati allo scopo, sia il linguaggio che l'imitazione.

"Non potete imitare ciò che io faccio. Ogni tecnica è unica, è un'esperienza che avviene una sola volta. Le mie tecniche emergono liberamente, sgorgando come getti da una fontana. Invece di cercare di copiare ciò che faccio, ascoltate ciò che dico. E lì che risiede l'essenza delle tecniche.

Un giorno capirete." – Ō sensei Morihei Ueshiba.

BIBLIOGRAFIA

- So quel che fai, Rizzolatti – Sinigaglia, Ed. Cortina
- <http://www.aikikaistezzano.it> – I pensieri del Fondatore, il 2° Doshu
- <http://nuke.tuillago.it/AforismieFilosofiaAikido/tabid/753/Default.aspx>

LA MIA ESPERIENZA SULL'INSEGNARE AIKIDO IN CARCERE

di Antonio Mantovanelli

Con colpevole ritardo vi racconto un'esperienza di aikido nelle carceri bresciane.

Ho riflettuto a lungo su come raccontarvela e ho optato per uno stile asciutto, quasi di cronaca, lasciando a voi il piacere di immaginarla.

Il tutto inizia qualche anno fa, quasi per caso, e durerà circa 3 anni. Un amico praticante di tai chi mi racconta che, per problemi di salute, dovrà interrompere il corso di scacchi che tiene presso la Casa circondariale Canton Mombello di Brescia.

La cosa finisce lì. Dopo poco mi contatta e mi propone di continuare al posto suo il corso di scacchi.

"Eh no" - gli rispondo - "non sono capace e poi sai che io faccio aikido...". Mi risponde subito - "E allora fai aikido!..."

Colto di sorpresa, mi riservo di pensarci. Da lì un rapidissimo susseguirsi di decisioni e incontri col personale dirigente del carcere che proverò a sintetizzare.

Mi vivisezionano sulle capacità, sui diplomi, sulla serietà, sulle motivazioni, sulle mie inclinazioni personali, se fumo, se sono sposato, i miei orientamenti sessuali e chi più ne ha più ne metta. Capisco, ma francamente mi pare eccessivo. Dopo circa un mese, il grande giorno: la direttrice del carcere mi convoca. Pensavo di dover parlare con lei. Neanche per idea! Mi trovo al cospetto di 3 psicologhe, la responsabile delle guardie, il cappellano del carcere e un ispettore del Ministero.

Cinque ore di colloquio dal quale percepisco chiaramente che Ministero e direttrice sono ampiamente favorevoli, cappellano e guardie no.

"Un'arte marziale in carcere..... sei matto, poi si picchiano, si fanno male.....", e tante belle amenità.

Mi affido alla vostra immaginazione per raffigurarvi il processo a cui sono stato sottoposto.

Mi tiro su le maniche e per un'ora li stordisco con la differenza tra sport di combattimento e arti marziali, li asfalto con le basi della nostra disciplina e riesco a instillare il dubbio che non capiscano molto, ma che siano pronti a giudicare.

La faccio molto breve, ma stremato e sorridente reggo il festival dei pregiudizi e dell'ignoranza, forte del fatto che non sarebbe la prima volta né in Italia, né all'estero, vedi Francia. Passa un mese circa e mi contatta il Ministero, che mi convoca per un'altra riunione con la direttrice.

Questa volta siamo soli e tutto fila liscio: il corso partirà a breve. Ev vaiiiiiiiiiiii!...





Ok, ora breve descrizione di come si svolgeranno le lezioni. La durata è di 2 ore, debbo presentarmi 30 minuti prima, e debbo aspettare 30 minuti dalla fine della lezione prima di uscire. Non capisco, ma capirò, oh se capirò.

Si arriva, si presenta il pass del Ministero, si accede al carcere, al primo cancello si lascia tutto, ma dico tutto, fuori (caramelle, chiavi, fazzoletti). Si accede al secondo cancello: perquisizione minuziosa ovunque. Si accede al terzo cancello e si è dentro. Una guardia ti conduce alla palestra (ne ho viste di palestre, ma così...), si entra, si aspettano gli allievi, le guardie chiudono il cancello e, armate, guardano.

La stessa identica cosa in uscita.

Il tutto per 3 anni, due volte alla settimana. Esattamente uguale. Per fortuna che cambio mutande e calzini ogni giorno!

In questo clima di attenta osservazione si fa lezione a gente che non parla la stessa lingua, che ha religioni diverse e che spesso, molto spesso, è in carcere solo perché non ha i soldi per un avvocato, tutti o quasi in attesa di giudizio, pochi i condannati.

Non so se quello che facevo era Aikido o no. Io penso di sì, relazioni non verbali, rottura di abitudini, paura, rabbia, che all'inizio della lezione erano presenti, si stemperavano e si trasformavano in occhi lucidi quando me ne andavo, ma forse, e ripeto forse, la libertà che propone la nostra disciplina era di grande conforto.

Festa ogni anno di fine corso, con le guardie armate, orgoglio di far vedere a amici e parenti ciò che avevano imparato, sete di conoscenza e umanità complessa che sottovoce ho visto più tra i detenuti che fra le guardie (senza offesa per nessuno: alcune di queste guardie saranno sospese e rinviate a giudizio per reati vari tipo spaccio in carcere, violenza sessuale in carcere ecc. Nessun giudizio da parte mia ma è per rendervi il clima in cui si faceva lezione).

Lo rifarei? Sì.

È stato facile? Per me no.

È stato utile ai detenuti? Non so ma mi piace pensare di sì.

È stato formativo per me come istruttore? Sì, molto più di 100 corsi.

Ne sono uscito con un sorriso in più e qualche ruga.

Ho rivisto fuori dal carcere allievi ora in semi libertà, ho offerto loro corsi gratuiti nel dojo dove insegno. Alcuni sono passati a salutare ma il reinserimento ha problematiche che non posso risolvere.

Spero di avervi incuriosito. Se avete domande sapete dove trovarmi. Ho omesso molte cose perché delicate, molto delicate, come è giusto che sia.

Antonio Mantovanelli
Aikido Budo Brescia

I CINQUANT'ANNI DI AIKIDO DI PIETRASANTA

di Mariarosa Giuliani

Festeggiare il cinquantennale del dojo Fujiyama e del maestro Marino Genovesi è stato un momento molto felice e intenso. Lo stage ha coinvolto tante persone, insieme sul tatami con grande amicizia, con armonia, energia ed entusiasmo, due giorni di divertimento, di emozione, di grande unione. Prima dello stage, durante i mesi dedicati all'organizzazione dell'evento, ho rimesso a fuoco il nostro lungo percorso della via dell'aikido, verificando i risultati importanti, piacevoli e creativi che abbiamo vissuto grazie alla pratica. Marino Genovesi da ventenne praticava Judo, partecipando alle gare con ottimi risultati. poi negli anni '70 ha avuto occasione di conoscere l'aikido che lo ha subito coinvolto, così ha aperto il corso nella Fujiyama con un maestro esterno e ha continuato a praticare entrambe le arti marziali. Nel giro di poco tempo si è dedicato totalmente all'aikido, iniziando a insegnare nel proprio dojo, seguendo i maestri giapponesi, partecipando agli stage in tutta Italia, e avanzando di livello. Nessuno conosceva quest'arte marziale a Pietrasanta, ma attraverso il dojo Fujiyama sempre più allievi si sono iscritti e hanno iniziato a praticare con grande soddisfazione. Guardando le numerose tessere conservate dall'inizio della pratica, abbiamo riscoperto centinaia di allievi che hanno coperto questi anni e guardando le loro foto e leggendo i nomi è apparso il ricordo di come ogni persona abbia apprezzato questa disciplina e anche nel momento di interruzione della pratica per situazioni familiari, lavorative, e per molti altri problemi, hanno continuato ad applicare nella propria vita ciò che l'aikido gli aveva inserito nel corpo e nella mente. Quando si è diffuso il fatto che avremo festeggiato questo evento del cinquantennale ci sono stati molti contatti anche con persone che da tempo non frequentavano più il dojo ma continuavano a considerare l'aikido la propria pratica e Marino il proprio maestro. così anche se era tanto tempo che non ci vedevamo si è attivato, da parte loro, un aiuto nell'organizzazione e nella diffusione dell'evento. Ci sono stati molti commenti sulla passione che si è creata nella pratica dell'aikido. Qualcuno mi ha raccontato che all'inizio aveva avuto la sensazione che eseguire le tecniche mostrate dall'insegnante fosse molto difficile, e pensava di non riuscire a eseguirle, ma poi il provare e riprovare sempre a coppie con aiuto reciproco e con un maestro che spiegava e correggeva chiaramente, ha ottenuto grandi risultati. Inoltre ha affermato che continuando ad allenarsi e proseguendo negli anni, ha visto sempre più cose da imparare che aumentavano la soddisfazione e il coinvolgimento. Ha concluso dicendo che anche essendosi fermato non ha abbandonato l'aikido, lo ricorda e lo pensa spesso. Abbiamo anche verificato che l'interruzione della pratica di un allievo non è sempre il totale abbandono: molti si sono





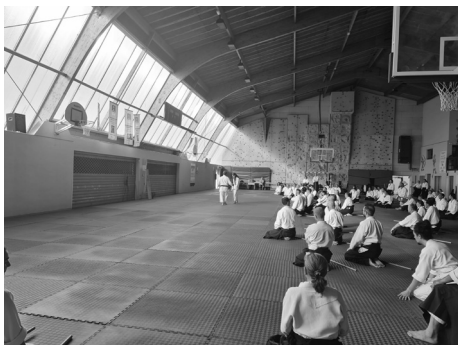
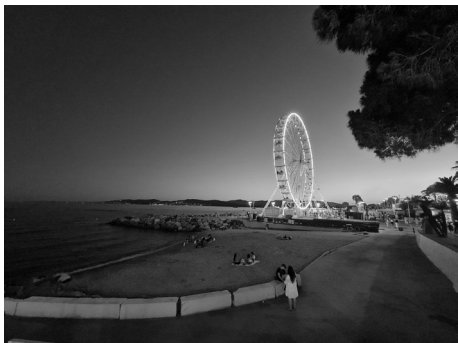
fermati e poi hanno ripreso, alcuni anche provando altre discipline e poi ritornando, dicendo che l'aikido per loro aveva molto più valore. Anche alcuni bambini che hanno praticato per diversi anni e poi si sono fermati per impegni scolastici sono riapparsi da ventenni e qualcuno ha commentato che si è riattivato subito lo stesso entusiasmo ed è stato incredibile risentire i movimenti imparati da bambino, ricordare le spiegazioni della maestra e riapplicarle nell'eseguire le tecniche. Ha concluso dicendo che l'aikido è fantastico e non si vuole più fermare. Io ho iniziato a praticare aikido a Firenze e quando mi sono trasferita a Pietrasanta la Fujiyama stava per festeggiare il proprio ventennale. È un ricordo bellissimo. Grande stage dei maestri Fujimoto e Hosokawa, con tantissimi praticanti. Grande embukai al teatro di Pietrasanta con il maestro Fujimoto. Grande amicizia fra noi giovani kyu. Oggi la maggior parte di questi amici sono maestri di aikido nel loro dojo. Già a Firenze il mio maestro Federico Misseri mi aveva spinto molto a frequentare gli stage, poi con il maestro Marino Genovesi la partecipazione ha proseguito. Ogni mese eravamo in giro a fare stage con i maestri giapponesi e la conoscenza dell'aikido si è sempre approfondita, creando anche grande unione con tanti dojo nazionali. Il maestro Marino ha avuto un forte impegno a diffondere l'aikido, con una capacità didattica e con umiltà e apertura. Quando i suoi allievi avanzati hanno voluto aprire un loro dojo, li ha sempre apprezzati ed è rimasta una buona amicizia. Quando altri suoi allievi che si sono trasferiti all'estero lo hanno invitato a mostrare l'aikido nella loro città, è andato a diffondere l'aikido anche a grande distanza, per esempio a Capoverde. Quindi così tanti anni hanno aperto sempre più contatti, scelte, diffusioni, e apprezzamenti ad ogni livello. Sono rimaste amicizie anche con tutti gli ex allievi e Marino ha affermato di sentire gratitudine verso l'aikido che ha dato soddisfazione a tutta la sua vita. Questa arte marziale è apprezzata dagli insegnanti, dai praticanti ed ex praticanti, dai genitori e dai professionisti. Anche il neuropsicologo Manolo Dominguez Direttore degli Istituti per organizzazione neurologica ha commentato di essere stupito della modalità motoria del corso bambini. Sono gli stessi risultati degli esercizi di neurosviluppo che applicano nei suoi istituti per l'organizzazione neurologica dei bambini con problematiche. Inoltre anche nella pratica dell'aikido ci sono i punti di equilibrio, coordinazione e concentrazione che sono determinanti per l'apprendimento non solo motorio ma anche cognitivo. Quindi l'apprezzamento di questa disciplina è totalmente diffuso. Nel nostro dojo ci sono persone che non hanno mai abbandonato, praticano da quaranta, trenta, venti, dieci anni e ovviamente si aggiungono sempre nuovi praticanti. La cosa molto bella è anche la gioventù presente. A livello nazionale l'età dei praticanti sta sempre crescendo, mancano i giovani e ci dobbiamo concentrare su come recuperarli. In realtà nel nostro dojo il gruppo di aikido adulti ha la maggioranza di praticanti di età fra i quindici e i trentacinque anni e questo



proviene da coloro che iniziano da bambini e poi continuano come adulti, perché questa pratica li coinvolge moltissimo. Comunque l'aikido è applicabile ad ogni età, ovviamente con una modalità didattica diversa da gruppo a gruppo. Per questo noi abbiamo diversi corsi: aikido bambini, ragazzi, adulti e da qualche anno l'aikido dolce dedicato alle persone che iniziano a praticare in età avanzata, come già molti anni fa aveva indicato il maestro Fujimoto. Anche queste persone dell'aikido dolce sono molto contente della pratica, affermano di aver riattivato il loro corpo, di averlo ammorbidito e di avere grande soddisfazione nel lavoro a coppie che aiuta a percepire il coordinamento di spostamenti e movimenti. Dunque guardare questi cinquant'anni di aikido mette in evidenza un percorso eccellente, dove ogni passo avanti ha dato anche la capacità di cambiamenti e nuove impostazioni. Io, per esempio, avrei pensato di fare sempre l'allieva, perché per me l'importante era ed è imparare e migliorare sempre, poi però mi sono resa conto che dopo anni di pratica, conoscendo e apprezzando l'aikido è giusto impegnarsi a diffonderlo, applicare una didattica che aiuti nuove persone a imparare e così ho scelto di aprire il corso bambini che ha dato tanti bei risultati a questi ragazzi, ma anche a me, perché insegnare vuol dire dare e ricevere, migliorare da praticante e da insegnante. Adesso mi dà molta soddisfazione fare delle lezioni anche per gli adulti, continuare ad allenarsi, a partecipare agli stage, confrontarsi con gli altri, aiutarsi vicendevolmente, allargarsi sempre, senza chiusura e senza ego, con grande armonia, per fare sempre passi avanti e miglioramenti. Quindi i cinquanta anni hanno messo in evidenza ancora una volta la grande importanza dell'aikido, e questa data non è un arrivo, ma una partenza. Ogni volta che si sale sul tatami è come se fosse l'inizio. Sempre l'impegno, l'entusiasmo e la grande passione.

Mariarosa Giuliani
Dojo Fujiyama di Pietrasanta





ROQUEBRUNE 2022: AIKIDO, PASSIONE ED AMICIZIA

È già passato qualche mese, in questo momento in cui sto scrivendo, dalla fine dello stage di Roquebrune, un evento di portata mondiale che raduna nella piccola città, appunto, di Roquebrune sur-Argens aikidoka da ogni dove.

Potrà essere scontato per molti (pochi), ma per me è la prima esperienza di uno stage di una settimana intera ed ha svegliato in me un qualcosa di strano, una sorta di fremito ogni volta che mi trovo di fronte a un tatami, una sensazione simile a quella che già provavo, ma differente: più intensa e rinvigorente.

L'emozione provata è scaturita da ogni aspetto: il viaggio, i via-vai tra la palestra e l'alloggio (con annesso trasporto di litri e litri di acqua), il caldo torrido, il sudore che grondando rendeva quasi ciechi, l'aver rivisto amici, l'averne conosciuti di nuovi, lo svago, lo studio, la nuova routine, ahimé, temporanea, il tutto con relativamente poche parole.

Roquebrune ha rappresentato tanto: un essersi veramente messi in gioco, al limite delle capacità fisiche ed, a tratti, mentali; la completa immersione in una passione. Non si è trattato "semplicemente" di uno stage e nemmeno di una vacanza; è stato un qualcosa di molto di più.

I lavori proposti dal Maestro Tissier sono, come sempre, risultati estremamente interessanti e ricchi di spunti circa lo studio di alcune delle principali tecniche che siamo soliti studiare: Irimi Nage, Kote Gaeshi, Shiho Nage ed Ikkyo da varie prese ed attacchi sono stati i focus di maggior spessore. Anche il Buki-waza ha rivestito un ruolo di rilievo; suddiviso nelle lezioni di bokken al mattino incentrate sullo studio dei kata di kenjutsu dell'Inaba Shin Ryu (derivato dal Kashima Shin Ryu) e di lavori ad esso propedeutici e per tre pomeriggi, sull'utilizzo del jo, prettamente basato su lavori di Jodan Gaeshi e Katate Hachi no Ji Gaeshi.

Le lezioni sono state tenute in primis dal maestro Tissier con le proposte dei maestri Mare Seye e Jorge Rojo, circa due lezioni di jo del pomeriggio.

Il viaggio e la routine

Partenza dalla nostra Toscana con Michele Mazzi, compagno di tatami ed amico a cui devo tanto sia in aikido sia nella vita di tutti i giorni, Flora, allieva da poco iscritta al corso di Pistoia, Leonardo e Lorenzo, amici ed allievi di Francesco Scognamiglio, insegnante ed anche lui amico che ci avrebbe raggiunto qualche ora più tardi direttamente in Francia.

Il viaggio comincia presto con ritrovo a Massarosa con accompagnamento da parte di mio padre e Nicole, che stavolta mi aspetterà (purtroppo) a casa, Sabato 30 Luglio, per la frazione di stage del pomeriggio con arrivo per le 16:00, un'ora e mezza prima dell'inizio del tanto desiderato stage; subito dopo la pratica di corsa in albergo per riposarsi dal viaggio e dalla pratica; il giorno dopo Aikido mattina e

pomeriggio: si deve essere preparati fisicamente e proiettati sul tatami mentalmente.

Da qui, la tipica giornata in Costa Azzurra: si cominciava di buon'ora con la sveglia alle 6:45/7:00 con colazione abbondante e bilanciata in vista della pratica delle ore 9:30. Alle 9:00 più o meno già pronti sul tatami, belli idratati con acqua fresca in vista del caldo torrido che già dalla mezz'ora successiva ci avrebbe accompagnato per tutta la giornata. Fino alle 11:30 Aikido con una breve pausa per reidratarsi verso le 11:00; nell'ora successiva, bokken a più non posso! Per 3 pomeriggi, Lunedì, Mercoledì e Venerdì, dalle ore 18:00 alle 19:30 lezione di bastone.

La pausa pranzo si svolgeva in albergo, al refrigerio, con un pranzo leggero homemade post spesa nel supermercato più vicino. Post pranzo: studio, lavoro o penichella in base alle necessità. I giorni di stage pomeridiano, partenza per le 16:30 per essere al dojo in orario.

I 2 pomeriggi liberi sono stati dedicati al mare delle spiagge di Fréjus e Saint-Raphaël, con un tuffo rinvigorente ed una bella nuotata defaticante con gli amici.

La sera cena a volte internazionale a volte tipica del luogo, in gruppo o sparsi, ma una costante erano crêpes e sidro ghiacciato. Da menzionare, moules-frites au Roquefort a cena una delle ultime sere: la loro fama le precedeva ed hanno tenuto alta l'aspettativa.

In queste occasioni i compagni di "sgranate", oltre che di tatami, sono stati Alessio e Salvatore da Salerno, Gianni da Torino, dalla Toscana Alessio da Agliana, Francesco ed il suo gruppo da Firenze e noi da Pistoia.

Aikido, amici e relazione

Della pratica in senso generale ho già parlato nel primo paragrafo ergo reputo importante esprimere che, a parte l'Aikido in sé, l'aver ripreso una pratica "normale" come quella che si aveva prima dell'avvento di SARS-CoV-2 è stato emozionante. Il ritorno a quei momenti che tanto ci erano mancati in 2 anni condensati in 7 giorni di pratica, di fatto, full-time. Il ritorno a quella che era la relazione ha portato in me una sensazione di benessere senza precedenti e subito ne ho approfittato...

La parola chiave è proprio quella evidenziata nelle righe precedenti: relazione. L'Aikido è relazione, in ogni sua forma: da Katate Dori, Shomen Uchi, Jodan Tsuki sul tatami alla chiacchiera nello spogliatoio ad inizio e/o fine allenamento, dal Tenkan, dal Kaiten o Tsugi Ashi al saluto, da Hiji Kime Osae, Koshi Nage, Sankyo o Tenchi Nage alla cena di gruppo, due o più individui saranno sempre connessi da un qualcosa di più o meno marziale... questa è proprio quella ricerca del rapporto tra persone.

Tornando un passo indietro, fin da subito mi sono prestato ed adoperato per praticare con chiunque mi trovassi accanto o che avesse attirato la mia curiosità o, ancora, avesse generato in me la voglia di dare il 100%. Alcuni volti già mi erano noti e vi avevo praticato in altre occasioni, sia su tatami italiani che oltralpe, alcuni di essi insegnanti di alto livello.

Tra i vari nomi abbiamo Hélène Doué, Karl Ruben, Fabrice



Photo by Alessandro Maloni



Photo by Alessandro Maloni





Croizé, Cosmo Coquin, Julien Navet-Cintrat, Adrien Rocci, Jorge Rojo, Nora Weller, il nostro Shihan Maurizio Valle, il da tempo amico Alessio Autuori e Bruno Gonzalez Sensei.

Oltre questi non posso non citare i compatrioti: Gianni, Salvatore, Andrea, Beppe e tutti gli altri ragazzi con cui ci ritroviamo regolarmente sui tatami delle province di Pistoia e Firenze.

L'aver conosciuto e, soprattutto, praticato con quegli aikidoka che da ragazzino ammiravo con occhi sognanti di cintura bianca nei video su internet, mi ha portato a vedere questo tipo di esperienze da un altro punto di vista, con un'ottica secondo la quale "io sono in mezzo a loro", non come loro, ma lì, su quello stesso tatami.

Spero vivamente di poter ripetere il prima possibile esperienze simili, per ritrovare quelli che sono i miei nuovi amici, compagni di avventura o semplicemente conoscenti, e di trovarne altri, con cui praticare e creare e/o approfondire legami, oltre a condividere di nuovo i bei momenti con chi da tempo ha con me una connessione.

Concludo con l'affermare che alla fine, non importa che il luogo dello stage sia vicino o a 3000km di distanza da casa, le cose che contano saranno sempre il viaggio, l'esperienza ed i volti che ci porteremo dentro.

È la creazione dei legami, effimeri o indissolubili che siano, che ha fatto, fa e farà vivere l'Aikido.



LE NUOVE FRONTIERE DEI DOJO POST PANDEMIA

di Fulvio Gagliano

La ripresa, post pandemia, di una pseudo normalità della attività dedite al benessere fisico e delle attività sportive cosiddette di "contatto" ha visto tramontare equilibri più o meno consolidati per dar vita a dei nuovi, che qualcuno osa definire persino opposti ai precedenti. È il caso anche delle arti marziali e dei luoghi a loro consacrati, ossia i Dojo .

Il concetto di arte marziale tradizionale, soprattutto quello lontano dall'agonismo, in buona sostanza si è fermato nel tempo dando luogo a centri di addestramento e pratica frequentati per lo più da amatori e da chi ne è stato attratto fatalmente, per curiosità o con il passa parola.

Così possiamo dire è andata nell'ultimo decennio antecedente alla pandemia. Il divieto poi degli "sport da combattimento" e dunque delle arti marziali imposto dalle norme di sicurezza sanitaria, ha visto nel giro di poco più di due anni diminuire la frequenza dei praticanti in campo marziale non agonistico e in moltissimi casi svanire proprio dei Dojo che magari vantavano anni di storia.

Nell'Aikido, notoriamente non agonistico, la crisi dei Dojo ha assunto forme a dir poco disastrose. Tuttavia è giusto dire che l'ingresso dell'aikido nel CONI , oggi Ministero dello Sport, ha reso questa arte marziale relativamente giovane, ben più appetibile dalla schiera dei praticanti di arti marziali tradizionali giapponesi. Ma inevitabilmente ha posto dinanzi al problema non da poco della gestione dei luoghi di pratica e addestramento: i Dojo.

Creare, gestire e mantenere un Dojo non è mai stata una cosa semplice, oggi è una vera avventura che vede tante componenti in gioco, prima fra tutte quella economico patrimoniale.

In Italia, nostro malgrado, l'aspetto fiscale e giuridico che contempla le norme riferite a questa realtà complica in modo ulteriore la gestione, obbligando gli addetti ai lavori ad aggiornarsi in materia e affidarsi a professionisti in materia giuridica-fiscale senza dei quali inevitabilmente si rischiano errori e sanzioni.

L'avvento del nuovo codice del terzo settore - a pieno regime dal 2022 - ha delineato i margini operativi dei sodalizi associativi ponendo questi dinanzi a vere e proprie scelte. La via alternativa per molti è stata e diviene sempre più quella del ramo "sportivo" optando per i sodalizi sportivi dilettantistici e talune volte per vere e proprie società sportive dilettantistiche.

Pur non volendo mercificare le scelte prima accennate, è innegabile che la principale differenza sta nelle agevolazioni fiscali che attualmente il mondo sportivo dilettantistico offre rispetto a quello puramente associativo culturale che in molti casi è stata ed ancora è la culla di molti Dojo di arti marziali e soprattutto di quelli dediti all'aikido.

È importante a parere di chi scrive aprire una interessante parentesi sulle nuove formule di "consorzi di Dojo" nate come alternativa alla gestione singola. Una formula vincente ed opportuna che vede anche inserirsi il co-working come mezzo di condivisione e migliore sinergia nella gestione dei costi generali e degli spazi ed attrezzature tecniche.

Come accennato prima la gestione di uno spazio destinato alla pratica e studio di una disciplina marziale - agonistica o meno - richiede principalmente un determinato investimento economico che se sostenuto da "solisti" spesso costituisce una remora ad iniziare pur essendo fortemente motivati. Così essendo in tanti hanno adottato delle formule di unione che tanto ci ricordano un po' di quell'armonia universale ricorrente nell'aikido.

Ecco che poco dopo la ripresa delle attività degli sport di contatto, prima agonistici poi non, alcuni di quei Dojo, centri di addestramento dediti esclusivamente alle arti marziali anche su base monotematica, che avevano chiuso i battenti a vario titolo, risorgono nelle città e nei paesi sotto forma di veri e propri centri multidisciplinari sfruttando il co-working che fino a quel momento aveva attecchito nelle realtà professionali e affini.

Il concetto di condivisione di spazi, attrezzature, servizi, sopportando costi fissi ed accessori relativi alla gestione di attività diverse tra di loro ma aventi un denominatore comune, diviene la chiave di

volta per ricominciare a credere e spingere sulle passioni di una vita, che costituiscono un valore aggiunto alla cura e salute della persona.

Volendo ipotizzare, sotto l'aspetto giuridico e perché no fiscale trova ampia versatilità nella gestione di realtà come quelle prima citate la Società Sportiva Dilettantistica a responsabilità limitata. Un ibrido giuridico sportivo che configurando una società di capitali a tutti gli effetti, neutralizza i limiti del classico sodalizio sportivo ma ne mantiene tutte le medesime agevolazioni.

La riforma del codice sportivo vede tante novità già in vigore ed altre di prossimo probabile innesco da gennaio 2023, soprattutto in relazione al comparto giuslavorista per le figure di istruttori e collaboratori sportivi; ma tra le righe si avvicina sempre più l'esigenza di inserire anche parzialmente lo scopo di "lucro" nelle realtà sportive non agonistiche gestite sotto forma di SSD e quindi la possibilità di avere anche dei rientri economici per chi dedica le proprie energie e non solo quelle a questo settore.

Un mondo in continua e spasmodica evoluzione che si contrappone per certi versi a quello delle realtà annoverate nel cosiddetto terzo settore, sempre più rigide e specifiche ma che ormai sono divenute "strette" per il comparto sportivo.

Come si dice: "l'unione ha fatto sempre la forza" e forse nonostante tutto o purtroppo tutto abbiamo imparato a trovare nuovi adattamenti e soluzioni anche nelle nostre piccole realtà di appassionati.

Ora è importante seminare bene e correggere avendone l'opportunità gli errori di gestione e d'interpretazione del passato, guardando al futuro. Rivolgersi a dei professionisti del settore sia fiscale sportivo che giuridico per non incappare in errori ed omissioni ed effettuare dei veri business plan prima di iniziare, valutando ogni singolo aspetto organizzativo, gestionale ed economico.

Punto e a capo. Si ricomincia

Fulvio Gagliano- Commercialista Revisore Legale Palermo

NOTE

ASD: Associazione Sportiva Dilettantistica

È un sodalizio nel quale tutti i Soci hanno pari diritti e partecipano direttamente alla vita attiva ed economico patrimoniale della stessa con espresso divieto di distribuzione di entrate a qualsiasi titolo. Si fonda sulla democraticità assoluta e si regge su un bilancio preventivo e un consuntivo annuale. La dirige un Consiglio Direttivo che elegge un Presidente. Ha l'obbligo di essere iscritta al CONI nell'apposito Registro delle Associazioni Sportive. Le sue regole sono stabilite in uno statuto allegato all'atto costitutivo registrato presso l'Agenzia delle Entrate. È dotata di Codice Fiscale ed occorrendo di Partita iva. Può essere costituita per scrittura privata o per atto pubblico tramite un Notaio.

SSD: Società Sportiva Dilettantistica.

Normalmente è una società a responsabilità limitata costituita da un numero limitato di soci che versano il capitale sociale minimo (10 mila euro) ed eventualmente la dotano inizialmente di ulteriori somme a titolo infruttifero che poi recuperano nel tempo. Non è un sodalizio perché soci sono solo coloro i quali versano il capitale sociale. È retta da un legale rappresentante o da un consiglio di amministrazione. Si costituisce solo per atto pubblico tramite un Notaio. Ha anche essa uno statuto che regola la vita societaria. Assume tutti i connotati di una società a responsabilità limitata ma sempre con il divieto di distribuire utili ai soci di capitale. Il capitale è diviso in quote espressione delle somme versate che formano il capitale sociale. Ha le medesime agevolazioni fiscali e previdenziali sportive di una ASD. Come le ASD gode dell'applicazione della legge 389 del 1991 che regola le agevolazioni per i cosiddetti proventi o ricavi cosiddetti commerciali.

A oggi la SSD è la più utilizzata nell'attività sportiva moderna anche se notoriamente più esosa in termini di costi di gestione amministrativa e adempimenti fiscali obbligatori, alla stessa stregua delle società a responsabilità limitata commerciali. Secondo la nuova riforma del codice delle attività sportive esiste la previsione di una possibile parziale distribuzione ai Soci di capitale degli utili conseguiti annualmente, ma si è in attesa dell'approvazione definitiva.

ER CINICIA

di Paolo Bottoni

Molti, molti anni fa usciva a Roma ogni tanto, con grande irregolarità ma con molta attesa del pubblico, un giornaleto "satirico sportivo" di poche pretese filosofiche, molto diretto nel modo di esprimersi: Il Tifone. Già il titolo prometteva tifo e sfacciata parzialità, e gli articoli non deludevano certamente i tifosi dall'altra parte della barricata: i lettori.

Il calcio la faceva da padrone, ma non venivano trascurati gli altri sport. All'epoca il pugilato era tra i più popolari, erano frequenti gli eventi al Palazzo dello Sport che pur capace di ospitare circa 15.000 spettatori in queste occasioni veniva completamente riempito.

Il Tifone ospitava anche una rubricetta di pugilato. Spesso non su grandi campioni, ma sulle piccole realtà locali. Il tutto trattato con un tono di amichevole presa in giro, facendo ampio uso dell'impagabile dialetto romano, il migliore in assoluto a mio avviso quando si avverta il dovere di prendere in giro qualcosa o qualcuno. Ma va precisato prima di proseguire che il romano ama dire una cosa per intenderne un'altra, quindi spesso tanto più urticante è l'affermazione quanto più scherzosa e cordiale vorrebbe essere.

Ospite fisso della rubrica era un personaggio noto solamente con il soprannome: er Cinicia. Non è escluso che abbia ispirato il compianto Gigi Proietti nel disegnare un suo personaggio: er Castagna. A dispetto del soprannome che sembra alludere al possesso di un pugno proibito (la "castagna") non si avevano notizie di sue prestazioni, grandi o piccole: era sempre in attesa del grande incontro contro un prestigioso avversario e la gente si chiedeva "l'ha fatto, non l'ha fatto?". Come finì? Er Castagna lo fece, e Proietti ne fa un resoconto minuzioso:

Ar terzo round j'ho messo paura!...

- ?

Se credeva ch'ero morto!

Non dissimili le sorti del Cinicia, ma senza l'esito auspicato. La rubrica si chiedeva ogni tanto cosa facesse, se era riuscito a fare il match della vita (probabilmente il primo e l'ultimo) e nessuno ebbe mai la risposta. Ma chiudeva quasi sempre con lo stesso inciso: "E intanto er Cinicia s'allena, s'allena..."

Non è il solo, e non è stato il primo. Questo gruppo marmoreo, di norma esposto al museo di Ostia Antica, attualmente si trova nell'area di partenza del non lontano aeroporto di Fiumicino, assieme ad altre opere della stessa provenienza. Una iniziativa interessante, che sarebbe bello





vedere emulata altrove.

Periodicamente qualcuno la “scopre” e la pubblica su qualche social e invariabilmente parte la discussione: è aikido, non è aikido? Certamente non lo è, Ueshiba Morihei era ancora di là da venire – e di molto – e da tutt'altra parte del mondo. Ma è una tecnica per quanto non frequente che fa parte della panoplia dell'aikido oltre che del judo: personalmente ho avuto spesso il piacere di riceverla come uke di Hosokawa sensei. Il corpo umano non ha subito rilevanti modifiche nel corso degli ultimi 30.000 anni circa, figuriamoci 2.000, e le sue modalità di utilizzo rimangono sostanzialmente le stesse, in ogni tempo e in ogni luogo.

Ma il punto vorrebbe essere un altro: capita non di rado di comprendere che sul tatami siano presenti alcuni praticanti non soddisfatti dell'allenamento, giudicato troppo ripetitivo: ancora ikkyo! (e già: toujours perdrix!).

Vorrei suggerire - e chissà, magari un giorno suggerirò - di prendere esempio da questi due sconosciuti Cinicia. Intanto che altri mugugnano, cosa fa la nostra coppia, incessantemente, da 2000 anni?

“E intanto i Cinicia s'allenano, s'allenano...”



LA CHIMICA DEI KEIKOGI

di Alessandro Meloni

In collaborazione con Tozando France, ringraziando Keiji per il supporto e per le informazioni fornite per stilare l'articolo.

UN PREAMBOLO DA PICCOLO CHIMICO

Nonostante l'hakama sia forse uno dei tratti più distintivi di un aikidoka, il primo approccio alle vesti per la pratica di una disciplina marziale è quello nei confronti del keikogi. Il mercato è saturo di prodotti: keikogi più pesanti, più leggeri, con le trame più disparate, con loghi, etichette, su misura o riadattati, a prescindere, la "giacca" dei praticanti di arti marziali.

Dopo anni diventa un automatismo indossarlo, ma più di una volta, di fronte ai dubbi circa l'acquisto di un nuovo prodotto, mi sono chiesto che cosa fosse da un punto di vista chimico quel particolare oggetto... chiamiamola pure deformazione professionale, ma la materia È chimica.

Banalmente si tratta di fibre, tendenzialmente cotone o cotone addizionato il poliestere, ergo polimeri, naturali o di sintesi, * dunque strutture a lunga catena con interessantissime proprietà meccaniche: resistenza alla trazione ed alla compressione, flessibilità, leggerezza, finezza e lunghezza della fibra rispetto alla dimensione; basta una sacchettata di quante molecole vogliamo di glucosio, altrettanti legami $\beta(1\rightarrow4)$ glicosidici ed il gioco è fatto.

In realtà c'è molto di più: i legami sono tra loro ramificati, ordinati, sono simili ad un cristallo, il tutto mantenendo una flessibilità che non si ritrova in altri materiali di simile composizione (pensiamo alla corteccia di un albero, o all'amido della pasta).

Pare quasi magia: partendo da un semplice zucchero (non quello da cucina, quello è il saccarosio, ma contiene comunque glucosio e fruttosio) che usiamo regolarmente nel nostro metabolismo, combinandone un numero molto grande, otteniamo la nostra casacca da allenamento preferita, magari anche con nome ricamato!

COTONE ED AIKIDO, IL TOCCO GENTILE DEL TESSUTO

Estratto dalle piante del genere *Gossypium*, sin dai suoi primi impieghi a partire dal V millennio a.C., il cotone ha sempre rivestito un ruolo di notevole importanza nella storia dell'uomo.

Dagli Antichi Egizi agli Aztechi, dalle antiche popolazioni del Pakistan e dell'India a Erodoto, da Alessandro Magno agli inglesi, il cotone ha sempre, nel bene e nel male, giocato il ruolo di preziosa merce per tutti. Tutt'oggi esso ha un enorme ruolo nell'economia mondiale, sia per i Paesi

produttori che per quelli consumatori.

Viste le sue caratteristiche, non è un mistero il perché questo pregiato tessuto sia stato scelto dai vari produttori di keikogi e di abbigliamento di arti marziali in Giappone e nelle altre parti del mondo; esso, difatti, presenta caratteristiche quali: eccellente igroscopicità (assorbe bene il sudore!), buona tenacità, ipoallergenicità, resistenza al calore, ottima adattabilità fisiologica e tingibilità; la sua resistenza aumenta quando è bagnata ed è la più lavabile delle fibre anche ad alte temperature e con detersivi basici.



Un tessuto leggero ma resistente, che allietta la pelle con la sua freschezza ed il suo contatto gentile, il perfetto compagno di allenamento per un Aikidoka, il migliore amico di chi usa la macchina da cucito. In fili, matasse o capi di abbigliamento già pronti, "l'oro bianco" sarà sempre al fianco dell'uomo grazie alle sue meravigliose caratteristiche che lo rendono unico nel suo genere.

TOZANDO: I LORO KEIKOGI

Tra le varie ditte produttrici di keikogi, Tozando è sicuramente una di quelle di più rilievo e tra le più famose al mondo.

Lo store di Tozando adotta prettamente 2 tipologie di tessuti nella produzione di aikidogi:

- fibra 100% cotone;
- fibra in tessuto misto da 60% cotone e 40% poliestere (filati "Unitika Pulper").



Quest'ultima combinazione ha permesso di ottenere aikidogi che sono il 50% più leggeri dei keikogi tradizionali in cotone, oltre che un minor restringimento durante il lavaggio.

Tozando adotta inoltre un peculiare trattamento con una pianta nota per i suoi effetti antibatterici e antiodore, chiamata Yomogi o artemisia giapponese (*Artemisia princeps*). L'Aikidogi realizzato con questo tessuto previene i cattivi odori, fattore utilissimo durante le sessioni di allenamento estive e/o particolarmente intense.



Un altro importante aspetto nella produzione di un keikogi è il sashiko, vale a dire la tipica tessitura a "chicco di riso" (per via della caratteristica forma che ricorda, appunto, il cereale) costituita di fili intrecciati su più strati orizzontali e verticali. Questo "intreccio" conferisce ai keikogi tutte quelle caratteristiche fondamentali che un praticante ricerca: un tessuto più resistente e durevole, resistenza alla trazione, capacità di un maggior assorbimento degli urti durante una caduta, solidità, miglior capacità di assorbire il sudore, migliore asciugabilità ed una antisetticità naturale.

Il sashiko nasce ad uno decorativo per indumenti, arazzi e tappeti, successivamente richiesto ed implementato da Jigoro Kano nel tessuto dei judogi, altre discipline hanno

successivamente adottato tale tessitura, quali l'Aikido ed il Kendo.

Si suppone che questo tipo di tessitura sia stata inventata circa 500 anni fa all'inizio del XVI secolo. Il suo luogo di creazione è ancora incerto. Tuttavia, il sashiko delle regioni nord-orientali del Giappone rimane il più noto.

Più il "chicco" del sashiko è piccolo, maggiore sarà la qualità dello stesso.

Oltre al sashiko tradizionale, si hanno anche altre 2 tipologie differenti di intreccio:

Solitamente, i keikogi più classici presentano il sashiko nella parte superiore e l'intreccio hishizashi nella parte inferiore.

COS'È LA TESSITURA HISHIZASHI?

L'hishizashi è un intreccio a rombi, solitamente impiegato, come già detto, nella parte inferiore della giacca dei keikogi. Questa tessitura consente di rimanere in posizione con la cintura (obi).

COS'È LA TESSITURA TOKUSHUZASHI?

La trama tokushuzashi è una trama speciale fatta in modo tale da avere un minor contatto con la pelle da parte del keikogi. La giacca rimane quindi molto più fresca e permette un miglior passaggio di aria rispetto ad altre casacche con tessiture differenti.

Keikogi: istruzioni per l'uso, pulizia e trattamenti

Con il lavaggio dei capi d'abbigliamento il disastro è sempre dietro l'angolo: temperature sbagliate, detersivi poco adatti, candeggio sì, candeggio no, centrifuga a 400 giri al minuto o a 1600 giri al minuto, bianchi, colorati... insomma una gran confusione per chi è alle prime armi.

Un altro fattore da non sottovalutare è il restringimento...

difatti i prodotti in cotone si accorciano sempre di una percentuale variabile dal 2% al 7%. Lo staff di Tozando raccomanda di lavare i keikogi ad una bassa temperatura per evitare di danneggiare il tessuto, difatti, i keikogi realizzati in cotone tendono ad allungarsi e ciò si traduce in un indebolimento delle fibre con l'alta temperatura. Al momento dell'asciugatura le fibre non tornano alla loro posizione originaria, ed eliminando acqua ciò si traduce in un restringimento del capo d'abbigliamento stesso.

Capita spesso, soprattutto se non trattati correttamente, che i nostri vestiti atti all'allenamento ingialliscano, divenendo antiestetici e dando idea di prodotto anticato... Per evitare che i keikogi (così come altri capi di abbigliamento) subiscano tale processo, è importante seguire alcuni accorgimenti: dopo il lavaggio non bisognerebbe esporre



Sashiko

l'indumento ai raggi solari diretti, bensì appenderlo all'ombra. Nonostante ciò, i keikogi andrebbero lavati 3 o 4 volte in capo ad un mese per garantire loro una vita più lunga.

Per preservare la bellezza dei capi bianchi meglio lavarli sempre separatamente, con una temperatura di 30/40°C. La corretta quantità di detersivo è un altro aspetto che spesso viene ignorato, ma che gioca un ruolo importante nella salute dei tessuti. Nelle grandi città, dove l'acqua ha una durezza maggiore, ossia più ricca di calcare, sarà necessario un quantitativo maggiore di detersivo per lavare al meglio i capi. Il calcare, infatti, tende ad ingiallire le fibre in quanto ingloba e peggiora il rilascio delle particelle di sporco. Infine una volta al mese è consigliabile fare un lavaggio a vuoto alla lavatrice con la temperatura di 90°C per eliminare i residui di sapone.

Sempre in virtù del mantenimento della salute delle fibre, andrebbe evitata l'asciugatura mediante centrifuga, se non a bassi RPM (dall'inglese revolutions per minute); la scelta migliore rimane quella dell'asciugatura al naturale, per quanto necessiti di più tempo...

Acquistando keikogi dal Giappone e leggendo le indicazioni circa il lavaggio, una costante è quella di non candeggiare, vale a dire evitare l'ipoclorito di sodio, più comunemente noto come candeggina o varichina; tale prodotto, infatti, va a danneggiare le fibre del cotone del keikogi.

In conclusione, con relativamente pochi accorgimenti, un keikogi può svolgere il suo compito per molti anni, subendo soltanto il deterioramento ad opera del lavoro sul tatami.

L'OLIMPO DELLA SPADA: IL NIHONTŌ

Spade famose passando per storia, maestri spadai, samurai di Michelangelo Stillante

PRIMA PARTE

Tra le migliaia di leggendarie spade fabbricate in Giappone, ce ne sono secondo me alcune che **non** possono **non** essere menzionate (senza nulla togliere alle altre naturalmente). Vuoi per interesse personale, vuoi per la specificità della lama o per il simbolo che rappresentano, qui parleremo delle seguenti:

Tenka-Goken (天下五剣, "Cinque spade sotto il cielo"). Tre sono identificate come Tesoro Nazionale Giapponese, una di proprietà imperiale e una di Rilevanza Culturale.

- Dojigiri o "Uccisore di Shuten-doji "
- Onimaru o "Spada Demoniacca"
- Mikazuki Munetchika o "Spada a mezzaluna"
- Odenta o "Grande Spada Denta"
- Juzumaru o "Spada del rosario"

Spade e spadai.... forse i più famosi:

- Masamune
- Muramasa

TENKA-GOKEN

(天下五剣, "Cinque spade sotto il cielo").

Dojigiri - 童子切

Questo tachi (spada più lunga e generalmente più arcuata della katana, che conobbe diffusione in seguito) ha raggiunto uno status quasi mitico essendo stata usata dall'eroe leggendario Minamoto Raiko, anche conosciuto come Minamoto no Yorimitsu, per uccidere il demone più potente del Giappone, Shuten Doji. Forgiata presumibilmente tra il X e il XII secolo spesso viene chiamata la yokozuna (campione assoluto) di tutte le spade giapponesi per la sua perfezione e per essere una delle prime di cui si ha notizia; di grande valore storico in quanto una delle più antiche nihontō esistenti, la qualità e il valore artistico della lama sono squisiti ed è conservata nel Museo Nazionale di Tokyo sebbene non in mostra permanente.

Onimaru - 鬼丸

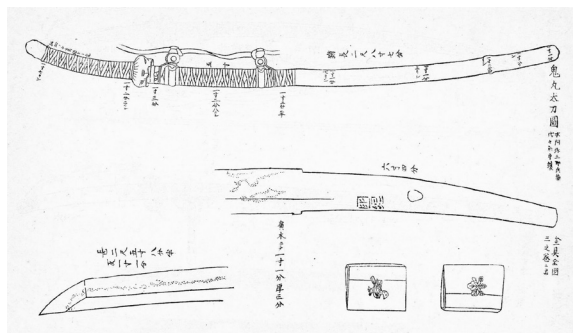
Anche la leggenda legata a questa spada vuole che sia risolutrice per gli incubi causati da un demone orco. Oni significa "demone" e maru, sebbene letteralmente significhi



Fornitura di katana con il mon (simbolo araldico) degli shogun Tokugawa riportato su kashira (pomolo del manico), menuki (borchie sul manico), fuchi (anello terminale del manico), tsuba (guardia) e kogai (coltellino di servizio collocato sul lato ura del fodero). Museo Nazionale di Tokyo.



Dojigiri



Onimaru Kunitsuna

“cerchio”, è anche una convenzione di denominazione comune come suffisso delle navi e delle spade giapponesi. La leggenda narra che Hojo Tokimasa (北条時政, uomo politico vissuto nel secolo XIII, primo reggente dello shogunato di Kamakura) facesse sogni in cui veniva torturato da un demone.

Una notte nel sogno apparve un vecchio, dichiarandosi come la spada di Kunitsuna, che prometteva di liberare Tokimasa dal demone se avesse pulito la lama. Tokimasa la pulì immediatamente e la mise in piedi nella sua stanza appoggiata in un angolo; la spada, muovendosi da sola, cadde e tagliò il vaso su cui era una immagine di un demone. Cessarono gli incubi provocati, e Tokimasa chiamò la spada Onimaru. Venne realizzata nel periodo Kamakura dal fabbro Awataguchi Kunitsuna (粟田口国綱). La spada è in possesso dell’Agenzia della Casa Imperiale e sfortunatamente viene esposta raramente.

Mikazuki-munechika 三日月宗近

Il nome Mikazuki-munechika, falce di luna crescente, deriva dalla bella curvatura della lama. Forgiata da Sanjō Munechika (三条小鍛冶宗近) nella provincia di Yamashiro (ora Prefettura di Kyoto) nel periodo Heian, X secolo, è anche una delle più antiche lame storiche rimaste ed è conservata anch’essa nel Museo Nazionale di Tokyo come la Dojigiri e anche questa dichiarata patrimonio nazionale. Un discendente di Sanjo produce ancora lame a Nara.



Mikazuki Munechika

Viene elencata nel “Kyoho Meibutsucho”, sito dedicato alle autentiche spade giapponesi (nihontō) e ai fabbricanti di spade degli ultimi 1300 anni ed è stata chiamata “la specialità delle specialità” per il suo aspetto elegante. Prende il nome dall’uchiyoke, la linea di tempera (hamon) che corre lungo il filo della spada che sembra una falce di luna fluttuante.

Tramandata dal clan Ashigaka, pervenne a Hidetada Tokugawa alla morte della legittima moglie di Hideyoshi Toyotomi, Kodai-in. Quale sia il collegamento tra i due fatti è ancora oggetto di studio (da parte mia). Successivamente, tramandata come prezioso tesoro dello Shogunato Tokugawa dopo la seconda Guerra Mondiale passò per le mani di un collezionista e infine fu donata al Museo Nazionale di Tokyo.

Odenta - 大典太

Risultato del lavoro di un fabbro spadaio chiamato Mitsuyo nel periodo Heian (794-1185). Tenta è un nome comune per i lavori creati da Mitsuyo ma, grazie al suo eccellente lavoro, a questo tachi è stato dato il nome Dai tenta Mitsuyo (Lungo Tenta di Mitsuyo), oppure O tenta (Grande Tenta) appunto. Sembra che la lama in origine fosse un tesoro della famiglia Ashikaga [lo shogunato Ashikaga data dal 1336 al 1573] poi arrivato alla famiglia Tokugawa tramite

Nobunaga Oda e Hideyoshi Toyotomi, i due condottieri arrivati al dominio del Giappone prima di Yeyasu Tokugawa. Durante lo shogunato di Hidetada Tokugawa (1605-1623) passò alla famiglia Maeda per ritornare ai Tokugawa più volte quando la moglie (o la figlia, le versioni contrastano) di Maeda Toshitsune si ammalò poi guarì, si ammalò e guarì ancora una volta, quindi la spada sarebbe una specie di guaritrice inanimata. Insieme a Onimaru e Futatsu-meì rappresenta uno dei tre regali donati in origine agli shogun del clan Ashikaga.

Juzumarū - 数珠丸

L'ultima lama del "Tenka-goken" deriva il suo nome da un rosario buddista che adornava la spada ad opera di Nichiren (1222-1282), fondatore della setta buddista che da lui prende nome, per scacciare gli spiriti demoniaci. È in mostra una volta all'anno il 3 novembre a Honko-ji, nel tempio Amagasaki a Hyogo. Sembra sia stata creata da Aoe Tsunetsugu (青江恒次) un fabbro di Bitchu.

Dopo la morte di Nichiren fu custodita nel Tempio Kuonji sul monte Minobu, ma scomparve durante l'era Kyoho. Circa 200 anni dopo, nel 1920, la spada fu messa all'asta, dapprima rifiutata come sospetta contraffazione ma poi rivelata al mondo ancora una volta. Fu donata quindi al tempio Honkoji nella città di Amagasaki, nella prefettura di Hyogo, vicino alla casa dello scopritore.

GLI ARTEFICI

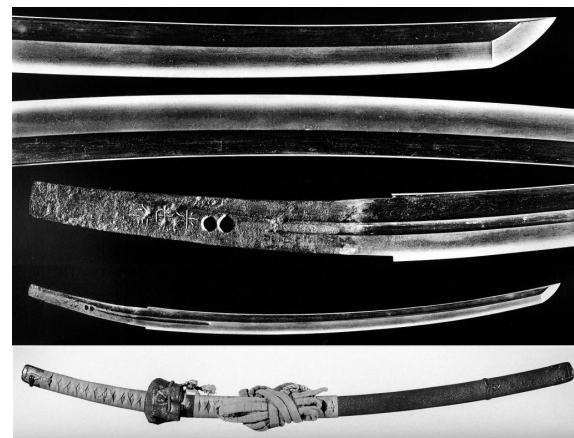
Masamune 五郎入道正宗 - Il più famoso di tutti

Masamune sta al nihontō così come Musashi sta al duello con la spada. Sono sinonimi, inscindibili. Non si può parlare di forgiatura di lame senza parlare di Masamune e delle sue leggendarie creazioni. Sebbene gli anni della nascita e della morte siano sconosciuti, Masamune sembra sia vissuto a Kamakura durante l'omonimo periodo (1185-1333) ed è conosciuto anche con i nomi di Goro Nyudo Masamune, Okazaki Masamune o Okazaki Goro Nyudo. Fu lui il pioniere del leggendario metodo di raffinazione e miscelazione dell'acciaio, processo ancora in uso al presente e diventato una pratica standard della lavorazione delle lame.

La bellezza straordinaria del suo lavoro, oltre che nella qualità della spada (resistenza, durata, bilanciamento), risiedeva nella bellezza dell'hamon, il "disegno" che corre lungo la lama tra i lati (ji) e il filo (ha).

Honjo Masamune

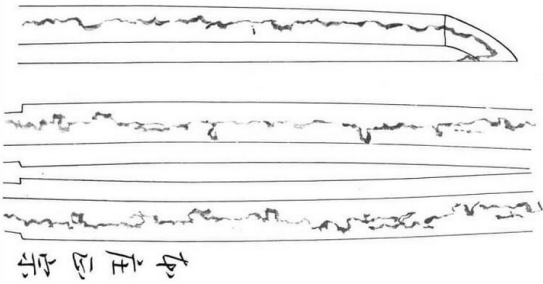
La Honjo Masamune è senza dubbio la più famosa delle sue creazioni, uno dei migliori esempi di spada



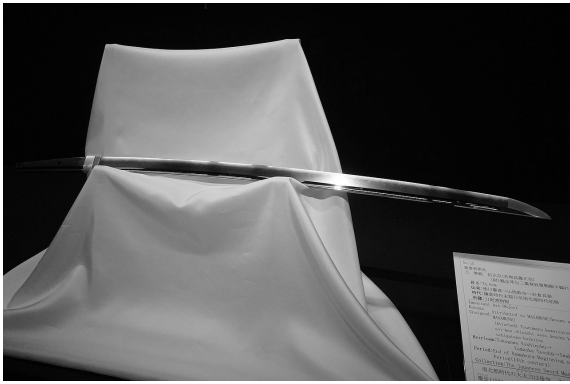
Odentā Mitsuyo



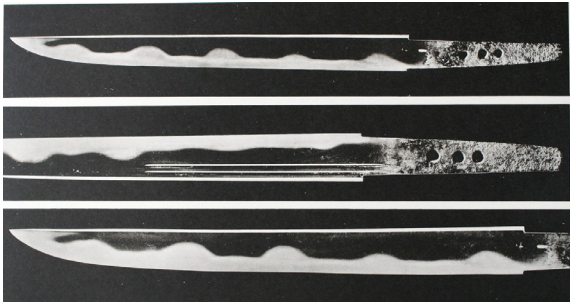
Juzumarū



Honjo Masamune



Musashi Masamune



Hyuga Masamune



Shimazu Masamune

mai realizzata, e forse la più famosa. Fu tramandata per generazioni all'interno del clan Tokugawa dal 1600 fino al 1939 quando fu classificata Tesoro Nazionale. Durante l'occupazione americana del Giappone il possesso di spade divenne illegale, e diligentemente seguendo la nuova legge, il capo del clan la consegnò insieme ad altre spade appartenenti alla famiglia da secoli, alla stazione di polizia locale, debitamente registrata nei documenti ufficiali ma scomparendo per sempre.

Poiché Masamune sembra non firmasse le sue spade, sarebbe molto difficile identificarla se dovesse mai venire ritrovata. Vista l'ignoranza che regnava sull'argomento da parte degli stranieri in quel periodo, potrebbe essere stata distrutta e fusa insieme ad altre migliaia di spade requisite in quel periodo. Una spada Masamune fu donata a Harry S. Truman, presidente degli Stati Uniti d'America, al momento della resa incondizionata del Giappone dal generale in comando delle forze alleate occupanti.

Secondo la tradizione il nome deriva dal generale che vinse il diritto a detenerla durante la battaglia di Kawanakajima nel 1561: Honjo Shigenaga. Verso la fine del XVI secolo, la spada passò allo shogun Toyotomi e poi alla dinastia Tokugawa. Nell'oshigata (disegno della lama eseguito da esperti) si possono vedere alcuni particolari della lama.

Musashi Masamune

Altra lama famosa è la Musashi Masamune, una katana che sembra sia appartenuta al più famoso spadaccino della storia; dal 2000 questa spada è stata acquisita dalla Society for the Preservation of Japanese Art Swords.

Masamune non forgiava solo spade ma anche lame più corte [wakizashi, con lama da 30 a 60 cm e tantō con lama di dimensioni minori] e qui di seguito possiamo vedere uno dei lavori a lui riconosciuti, il tantō Hyūga Masamune, posseduto da Ishida Mtsunari, il grande sconfitto della battaglia di Sekigahara che decise nell'ottobre 1600 le sorti del Giappone, durante la quale se ne impossessò il governatore del feudo di Hyūga.

Fortunatamente non tutte le spade sono perdute: la "Shimazu Masamune" è stata ritrovata nel 2014 dall'ultima volta che era stata vista nel 1862. Esperti confermano l'autenticità della spada di cui si erano perse le tracce e che era appartenuta alla famiglia Tokugawa verso la fine del periodo Edo. La Shimazu Masamune fu il regalo per il matrimonio della principessa Kazunomiya con Tokugawa Iemochi (1846-1866), shogun Tokugawa.

Dagli inizi a Kamakura, l'arte di Masamune si è diffusa e non si è mai fermata: il suo pronipote, un fabbro Masamune di 24a generazione, gestisce una fucina a Kamakura, la città natale del primo maestro Masamune.

Muramasa - 村正

Conosciuto anche come Sengo Muramasa (千子村正) visse tra il XV e il XVI secolo a Kuwana, oggi prefettura di Mie, e al pari di Masamune il nome è tanto leggendario quanto rispettato.

Tecnicamente il Muramasa-ha (bordo Muramasa) dalla caratteristica ondulazione gunome era noto per essere di altissima qualità e l'acciaio più spesso vicino al manico della spada forniva un grande equilibrio alla lama quando brandita.

Le sue lame sono spesso associate a sfortuna, demoniache, al punto che sembra fossero state bandite durante lo shogunato Tokugawa per aver recato morte al nonno, padre e primogenito del primo shogun Tokukawa, Ieyasu.

Ci sono leggende che narrano di Muramasa che una volta andò presso un fiume e vi immerse due spade: una sua e una di Masamune. I bordi di entrambe le spade tagliavano facilmente le foglie morte o altri oggetti mentre scorrevano nel fiume e passavano sulle due lame. Ma mentre la spada di Muramasa tagliò anche i pesci, quella di Masamune li lasciò vivi senza recar loro danno.

La Muramasa acquisiva la fama di falciatrice di morte senza alcun riguardo contrapponendosi alla Masamune, arma letale ma con un giusto discernimento del momento di recare la morte.

Fu tale la fama di portatrice di morte, che la Muramasa fu usata nel teatro popolare per indicare l'arma dei pazzi assassini e posseduti.

Nota singolare: anche ritenendo sciocche le leggende sulle demoniache spade di Muramasa il Giappone non include una sola lama di Muramasa nella sua lista dei tesori nazionali (Kokuhou). Il tantō che vedete nella immagine è infatti classificato "solamente" come Jûyô Tôken, un livello importante ma comunque inferiore.

Per approfondimenti potete consultare anche i seguenti link (lista non esaustiva!)

<https://www.musubi.it/it/costume/miti/328-evangelion.html>

<https://www.musubi.it/it/nihonto/tecnica/282-incontro.html>

<https://www.musubi.it/it/nihonto/tecnica/280-cielo.html>

<https://www.musubi.it/it/nihonto/tecnica/279-estetica.html>

<https://www.touken-world.jp/>

<https://nihontoclub.com/>

<https://markussesko.com/>

Michelangelo Stillante



Nidai Muramasa

Yamamoto Tsunetomo

HAGAKUREa cura di Ornella Civarsi
www.nuinui.it, 2022

Perché l'ennesima recensione dell'Hagakure? Probabilmente perché in precedenza non ne sono mai state fatte. L'illustrazione pone accanto 4 diverse edizioni del testo accumulate nel corso degli anni. È facile notare che l'ultima, quella che tratteremo in queste pagine, da sola ha praticamente le stesse dimensioni di tutte le altre.

Si tratta infatti di una selezione molto più estesa anche se non integrale, essendo alcuni passi degli 11 libri di cui si compone l'opera di scarso interesse per il lettore moderno, trattando di futili procedure amministrative del periodo Edo, e talvolta di nessuna comprensibilità.

Tra le edizioni "del passato" noterete forse che una è ancora intatta, avvolta nella plastica: non è mai stata aperta. Appartiene infatti alla collana di una nota casa editrice, che venne presentata anni or sono a Roma. L'estensore di queste note era presente, e rimase confortato ascoltando le premesse su cui intendeva basarsi la collana: molti testi della cultura samurai erano infatti stati tradotti dapprima dal giapponese antico a quello moderno, delle edizioni moderne erano state pubblicate traduzioni prevalentemente in inglese o in francese, per poi derivarne le traduzioni delle traduzioni in italiano.

Intervenni allora chiedendo al relatore come si fosse proceduto e si sarebbe continuato in seguito a operare per ovviare finalmente a questo annoso problema: si erano prese le edizioni presenti sul mercato, mettendole a confronto e facendo "la media" delle varie versioni. Ed ecco perché quel testo, era ormai stato acquistato assieme ad altri ed era troppo tardi per tornare indietro, non è stato mai nemmeno aperto.

Nel caso dell'Hagakure ci troviamo di fronte a un altro problema ancora: si tratta di una imponente raccolta di precetti ed episodi, che non seguono apparentemente un filo logico che non sia la imprevedibile corrente dei pensieri dell'autore. Talvolta, e proprio per la loro indeterminatezza, questi testi hanno un fascino irresistibile sul lettore, basti pensare alle Notti attiche di Aulo Gellio (125-180 a. D. Circa).

Quasi tutti gli editori hanno quindi ritenuto opportuno operare una selezione, proponendo solamente quello che a loro sembrava opportuno, forse anche per evitare che il potenziale lettore rifiutasse a priori la lettura di un ponderoso testo che andava come si suol dire di palo in frasca.

La curatrice della presente edizione ha conseguito la laurea in Lingue e Letterature Orientali presso l'Università Ca' Foscari di Venezia. Ha tradotto l'opera direttamente dal giapponese, cercando di raccogliere quanto più fosse a suo avviso utile e rendendo ragione delle sue omissioni: un passo di quelli omessi viene presentato perché il lettore

comprenda le ragioni della sua mancata pubblicazione:

Libro primo, passo 99:

«Procedura seguita per Nakano Shōgen. Testimoni ufficiali: Nabeshima Jūdayu e Ishii Saburōdayu: Quest'ultimo stila un documento in cui certifica di aver assistito personalmente, quindi dispone un paravento intorno alla salma»

Ma facciamo, come in certi romanzi d'appendice, un passo indietro. L'Hagakure viene attribuito a Tsunetomo Yamamoto (1659-1719), samurai di alto rango del feudo di Saga nella antica provincia di Hizen, nella più meridionale delle grandi isole del Giappone, Kyushu e ora divisa tra la prefettura appunto di Saga e quella di Nagasaki.

In realtà venne redatto da Tashiro Tsuramoto, suo discepolo, che ne trascrisse le conversazioni tenute presso il monastero di Kurotsuchibaru ove Tsunetomo si era ritirato prendendo il nome di Jochō Yamamoto. Il ritiro dalla vita mondana di Yamamoto fu dovuto alla morte del suo signore Nabeshima Mitsushige (1632-1700) che interdisse formalmente ai suoi fedeli di seguirlo nella morte col suicidio rituale (jushi).

Negli ultimi anni di vita Yamamoto iniziò a esporre in una serie di conversazioni i precetti a lui trasmessi dai personaggi chiave della sua vita: il monaco Tannen, il consigliere militare Ishida Ittei, i signori della dinastia Nabeshima: Naoshige (1537-1619), famoso quanto valoroso generale vissuto in un'epoca sanguinaria, che con una sanguinaria incursione notturna guidò 4.000 samurai a distruggere l'esercito degli Otomo forte di 60.000 soldati, il figlio Katsuhige (1580-1657) e infine il nipote Mitsushige, cui toccò in sorte di governare sul nascere della "pax Tokugawa" che pose fine per oltre 200 anni alle lotte intestine.

Quindi un'opera che cela molto di più di quanto possa sembrare ad un esame superficiale, non pensata per la pubblicazione che anzi Tsunetomo aveva proibito: rimase retaggio esclusivo dei Nabeshima fino all'inizio dell'epoca Meiji (1868) e pubblicato all'inizio del 1900 divenendo immediatamente una delle opere più conosciute - e controverse - della cultura samurai.

Il titolo completo, Hagakure Kikigaki Koho, in cui ha significa foglia e kure dal verbo kakureru nascosto, vuole significare Insegnamenti nascosti tra le foglie, ossia raccolti oralmente, ma anche nascosti dietro una diversa apparenza. Ardua da decifrare anche perché esistono 4 divergenti trascrizioni dell'Hagakure dal giapponese antico a quello moderno.

Colpisce alla lettura l'apparente semplicità, se non banalità, di molti precetti che sembrano quasi ispirati dal solido buon senso di un contadino legato ai problemi pratici più che alle speculazioni filosofiche, che oltrepassa affidandosi a pochi saldi principi. Sappiamo infatti come nelle situazioni difficili, in cui si è messi alla prova, non importa tentare cose straordinarie, è anzi essenziale mantenere la presenza a sé stessi e fare quello semplicemente quello che ci siamo preparati a fare nel corso della nostra vita "normale"

Come di consueto, per una migliore valutazione dell'opera, è bene citarne alcuni brani. Non si può omettere, né leggere senza provare un senso di disagio, la prefazione

riportata da alcuni codici.

«Gli undici libri che ho qui trascritto un giorno dovranno essere bruciati. Vi ho annotato con il massimo scrupolo quanto il maestro Tsunetomo ha avuto la bontà di trasmettere esclusivamente per mio uso personale: i suoi giudizi sui comportamenti della gente e sulla condotta che dovrebbero tenere i samurai, le sue riflessioni, i suoi principi etici. Ma poiché in qualcuno queste parole potrebbero suscitare risentimento e malumori, il maestro si è ripetutamente raccomandato che non manchi di darli alle fiamme.

Quinto giorno del terzo mese del settimo anno Hōhei [1710] Primo incontro»

Nel corso di questo primo incontro i due interlocutori si scambiarono brevi poesie. Tsunetomo, firmandosi Kisui, scrisse:

Sotto bianche nuvole
ecco tra i fiori di ciliegio
il nostro incontro

Il maestro Tsuramoto, che si firmò Komaru, così gli rispose:
Quanto lontano
è ormai dal ciliegio
il nostro mondo

Probabilmente il passo o precetto più famoso, riportato immancabilmente in ogni edizione anche se non concordemente reso nelle lingue occidentali e talvolta non correttamente interpretato dai lettori, si trova nel secondo capitolo del primo libro; molti lo considerano l'incipit e forse non è sbagliato considerarlo tale.

La via del samurai è la morte. Quando ti si pone l'alternativa se vivere o morire, semplicemente scegli la morte. Non stare a pensarci troppo- Fatti forza e procedi. L'idea che la morte perseguita senza uno scopo sia inutile e insensata, una "morte da cani", si addice agli smidollati guerrieri del Kamigata¹. Di fronte all'alternativa cruciale, che cosa conta portare a termine una qualsiasi missione? Noi uomini amiamo la vita e tendiamo a trovare pretesti per conservarla. Ma chi sceglie di continuare a vivere avendo mancato lo scopo è un vigliacco. Attenzione al discriminare; chi manca lo scopo e muore forse è un pazzo, ma si salva dalla vergogna. Nella via del samurai questa è la cosa più importante. Ogni mattina e ogni sera, ci sia la morte al centro dei tuoi pensieri, perché solo vivendo come se fossi già morto potrai trovare la libertà nella via e adempiere ai tuoi doveri per tutta la vita senza pericolo di cadute.

Sembrano concetti estremi, lontani dal nostro modo di affrontare la vita. Ma è ovvio che il principio che si cela nascosto dietro queste foglie morte è semplicemente di essere cosciente di ogni propria azione, accettandone le conseguenze anche più estreme. Come per esempio abbandonare persone, ambienti e beni materiali nocivi al conseguimento dei nostri obiettivi di vita, "morendo" per rinascere altrove.

1) Il Kamigata è la regione centrale del Giappone ove si trovano città importanti come Kyoto e Osaka, all'epoca sedi del potere e inevitabilmente di conseguenza terreno fertile di degrado morale e di corruzione.





2,50 €



9 788894 692037