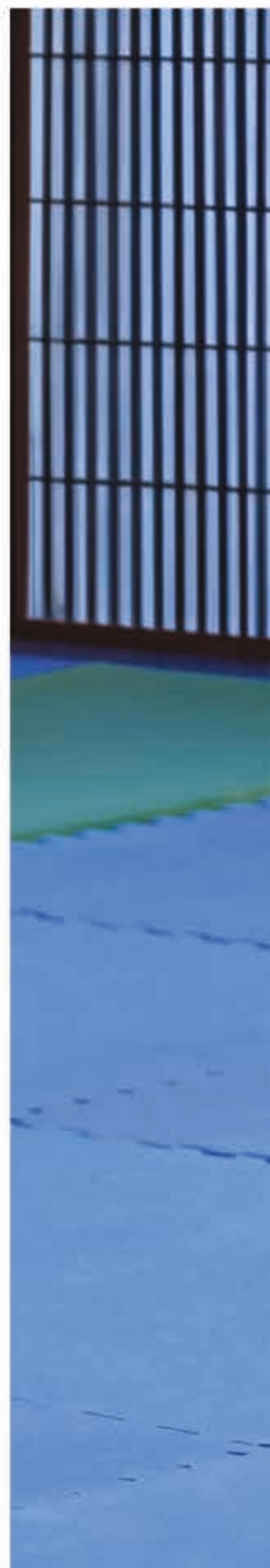




AIKI

Febbraio 2024
05

PROGETTO AIKI





NANDO SILVANO

La copertina di questo numero è doverosamente dedicata al nostro Presidente, a Nando Silvano. Il suo mandato si esaurirà infatti a breve e lo statuto della nostra Associazione non consente che venga rinnovato.

Ha preso il timone della nostra "nave" probabilmente senza immaginare i tempi difficili e i mari burrascosi che sarebbero arrivati a breve. Basti citare il fatto che il suo primo mandato è stato forzatamente prolungato di un anno per l'impossibilità di tenere elezioni, a causa delle restrizioni normative dovute alla stessa epidemia che ha per lungo tempo impedito perfino l'accesso ai nostri dojo.

Non è ancora il momento dei bilanci ma possiamo affermare già da ora che Nando Silvano ha saputo tenere il timone di ProgettoAiki con mano ferma e sguardo rivolto al futuro, guidando noi e l'Associazione a superare ogni ostacolo, ogni tempesta.

ProgettoAiki è con lui cresciuto: numericamente e qualitativamente certo. Ma soprattutto nella maggiore consapevolezza delle nostre associate, dei nostri insegnanti, dei nostri praticanti, di essere costantemente supportati nella loro dedizione all'arte che tutti abbiamo scelto di seguire: l'aikido.



Il cammino assieme a Nando Silvano sarà ancora lungo, ma giunti a questa fisiologica tappa è giusto ed è bello arrestarci brevemente sul nostro percorso per rivolgergli un ringraziamento.

AIKI

PUBBLICAZIONE INFORMATIVA
E DI APPROFONDIMENTO

n. 05
Febbraio 2024

PROGETTO AIKI

AIKI

n.05 2024

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 associativo.

Data di pubblicazione:

Febbraio 2024

Responsabile: Paolo Bottoni

Redazione: Mariarosa Giuliani, Bruno Brugnoli,
Alessandro Meloni, Nicola Ronci,
Fulvio Gagliano

Hanno collaborato a questo numero:

Angelo Armano, Buikukai d'Italia, Roberto Martucci, Andrea Merli, Rocco Nardi, Sara Pallini, Scuola della Respirazione, Riccardo Serchi, Manon Soavi, Michelangelo Stillante.

Grafica e impaginazione:

Special for You - www.special4u.it

Foto di copertina:


Paolo Bottoni


Quarta di copertina:

Bosco di Kamakura, settembre 2023,
foto di Beatrice Ronci

Pubblicata da: ProgettoAiki

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

 segreteria@progettoaiki.it

 ProgettoAiki

 [progettoaiki](https://www.instagram.com/progettoaiki)

Ricordiamo che tutti i numeri di AIKI sono disponibili in formato pdf sul sito associativo www.progettoaiki.org, nella sezione Articoli – Aiki La rivista

INDICE

Editoriale	7
Il messaggio del Presidente	8
In questo numero	9
AIKIDO	
Kagami Biraki.....	10
Conoscere la forza.....	12
Difesa personale.....	15
Sulla via del cambiamento	17
Aikido e teatro: intervista a Sara Pallini	20
Aprire gli occhi	28
Bannen Aikido	31
L'associazione Buikukai.....	34
La Scuola Itsuo Tsuda	37
Senza punti fissi	40
Fiori marziali	45
Aikido LGBTQ+	48
SUPPORTO ASSOCIATIVO	
Riforma dello sport.....	51
Regime Forfettario	53
CULTURA GIAPPONESE	
C'è bokken e bokken	56
L'olimpo della spada – parte 3	59
RECENSIONI	
Takuan Soho: La mente immutabile	63

Le dichiarazioni e le opinioni espresse negli articoli di AIKI vanno attribuite agli autori e non sono necessariamente condivise dalla Associazione e 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 di ogni idea differente.

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 l'inserimento di materiale la cui pubblicazione sia riservata e la pubblicazione o attribuzione, da parte degli autori, di materiale di cui non abbiano legittima disponibilità. Ogni segnalazione di episodi in contrasto con questa politica sarà gradita.

Importante

Raccomandiamo l'invio di materiale in formato condivisibile, per i testi di preferenza nei formati doc, odt, rft; le immagini devono essere separate e non incluse nel testo; nel testo vanno evitati "abbellimenti" che potrebbero non essere compatibili con l'impaginazione di Aiki. Preghiamo di NON inviare materiale in formato pdf.



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

affiliate.info@progettoaiki.it

Paolo Bottoni

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 nell'aprile 2023.

Dojo Aderenti	66	
Insegnanti	142	
I livello (2° - 3° dan)	37	
II livello (3° - 4° dan)	28	
III livello (4° dan)	21	
IV livello (5° - 7° dan)	56	di cui shihan: 8

EDITORIALE

Come noto a tutti i lettori il n. 4 di Aiki è stato pubblicato il 30 ottobre 2023. Non tutti sanno che era già stato chiuso a inizio maggio e se ne prevedeva la pubblicazione a breve.

È emersa però nei giorni successivi - già programmata e approvata nella scorsa assemblea della nostra Associazione ma rivelatasi poi improcrastinabile - la necessità di aggiornare sia il sito associativo ProgettoAiki.org che il programma gestionale. Il primo compito è stato assolto nei termini temporali previsti, a settembre, ma il rilascio del sito aggiornato è stato possibile solo dopo una attenta fase di collaudo, a ottobre. E senza poter disporre del sito, principale strumento di diffusione di Aiki, attendere era inevitabile.

Ovviamente ad ottobre ci si è resi conto che qualcosa nella pubblicazione andava aggiornato visto il trascorrere del tempo, arrivando in "edicola" il 30.

E ora eccoci qua. Di fronte a un bivio: Prendere atto del ritardo, accettarlo, scusarsene e tirare avanti?

No. Confermate le doverose scuse abbiamo deciso che il n. 5 di Aiki, che ora state leggendo, previsto per dicembre 2023, doveva comunque recuperare qualcosa del tempo incolpevolmente perduto. Abbiamo comunque lavorato senza frenesia, come si compete a chi è abituato a trasportare negli impegni quotidiani la calma con cui si affrontano sul tatami gli "attacchi" dei compagni di allenamento.

Non saremmo stati comunque perfetti. Il maestro di iaido Nakayama Hakudo soleva ogni mattina ripetere al risveglio tutti i kata della antica scuola Muso Shinden ryu, di cui è stato il massimo esponente nel XX secolo. E soleva anche ripetere di non essere mai riuscito in vita sua a farli "bene".

Il concetto di "bene" va da sé che sia relativo, una esecuzione insoddisfacente per il maestro Hakudo può sembrare a noi il massimo possibile su questa terra. È vero anche il contrario, che se a noi Aiki 5 sembrasse soddisfacente potrebbe a voi apparire criticabile. In tal caso invocheremo le attenuanti generiche e quella specifica del poco tempo a disposizione.

Ma rimaniamo convinti della giustezza della nostra decisione di proporvi comunque degli spunti di riflessione, di confronto, di critica senza attendere la prossima scadenza editoriale del maggio 2024. Per quella data contiamo di mettere a vostra disposizione, come previsto, Aiki 6.

Paolo Bottoni



IL MESSAGGIO DEL PRESIDENTE DI PROGETTOAIKI



Questo è l'ultimo editoriale che firmo in qualità di Presidente di ProgettoAiki. I due mandati triennali, allungati di un anno per via del Covid, sono giunti alla fine. Il bilancio è giusto che lo facciamo gli associati.

Per quanto mi riguarda è stato un periodo di grandi emozioni e gratificazioni. Quando assunsi la presidenza vi erano tre argomenti che erano pregnanti: il riconoscimento Hombu; il nuovo sito e il nuovo programma gestionale. Alla fine del mandato li vedo risolti tutti e tre. Con in più la nascita della nostra splendida rivista Aiki.

Interpreto la nomina dei due settimi dan all'ultimo Kagami Biraki come un sigillo che certifica il pieno riconoscimento di ProgettoAiki da parte dell'Hombu. Per quanto riguarda sito e gestionale devo ringraziare Patrizia Corgiat e Paolo Bottoni per le ore passate ad analizzare i problemi e le proposte pervenute.

Un grazie speciale a Elisa Chiabrando che è stata il contatto gentile ed efficiente tra ProgettoAiki, la presidenza e le Associate. In ultimo non posso non ringraziare la Tesoriera Luisa Civardi che ha gestito un capitolo problematico come quello della gestione economica con competenza e passione. Un ringraziamento a tutti i membri del Direttivo che in questi anni mi hanno affiancato e sostenuto.

In ultimo ringrazio tutte le Associate che mi hanno concesso la loro fiducia in questo lungo e difficile periodo.

Nando Silvano

IN QUESTO NUMERO

In questo numero di Aiki troverete molto aikido, e la cosa è meno ovvia di quanto possa sembrare a prima vista. Sono infatti arrivati numerosi contributi spontanei da parte di insegnanti, praticanti, associazioni. È un sintomo del crescente interesse verso questa pubblicazione e lo accogliamo con piacere.

Allo stesso tempo abbiamo dovuto ridurre in proporzione lo spazio che eravamo soliti riservare alle consuete rubriche, ma come si suol dire i problemi di abbondanza sono sempre benvenuti.

E questo un numero che è stato anche allestito come già ricordato nell'editoriale con grande celerità, desiderando recuperare il ritardo nella pubblicazione di Aiki 4, dovuto a cause non dipendenti dalla nostra volontà ma anche ad altri impegni associativi al momento prioritari.

Troverete molto aikido di cui forse non conoscevate o al limite nemmeno sospettavate l'esistenza. Ma ci dobbiamo correggere: non esistono diverse forme di aikido: l'aikido è unico, ma esistono infiniti modi di viverlo, praticarlo, insegnarlo.

In questo numero apriamo le nostre pagine non solo all'aikido ma anche al Qwan ki do, per poi passare al Bannen Aikido, alla Scuola della Respirazione del maestro Tsuda, al metodo didattico diffuso attraverso il Buikukai dal maestro Hirokazu Kobayashi. Seguiamo il lungo percorso nell'aikido dell'insegnante Roberto Martucci, apprendiamo dall'attrice Sara Pallini come l'aikido continui ad influenzare i pensieri e le azioni anche di chi non ne ha potuto proseguire la pratica.

Vi auguriamo, per la quinta e non ultima volta, buona lettura





KAGAMI BIRAKI

Lo shogun Tokugawa Ietsuna nel XVII secolo in attesa di entrare in guerra condivise una botte di sake con i suoi guerrieri. Considerata da allora di buon auspicio la cerimonia Kagami Biragi (鏡開き) che possiamo tradurre sia come "apertura dello specchio" che come "rottura del mochi" è diventata tradizionale.

Il mochi è un dolce a base di riso che viene preparato prima di capodanno col metodo mochitsuki ossia pestando il riso già cotto in un mortaio; una parte viene però consumata solo durante la cerimonia rompendola per mangiarla perché nel frattempo si è solidificata. Nell'occasione si aprono anche le botti del nuovo sake.

Della preparazione del mochi parlò Nobuyoshi Tamura sensei in uno dei suoi messaggi beneauguranti d'inizio anno al mondo dell'aikido:

«Il giorno prima il riso appiccicoso veniva messo a bagno prima di essere cotto a vapore. Si metteva poi in un grande mortaio, gli uomini lo pestavano mentre le donne giravano l'impasto. Dovevano quindi unificare il respiro affinché i mochi prendessero forma. Era necessario lavorarci mentre era morbido per realizzare quanto necessario alla festa e con gli avanzi si preparava una sorta di torta da distribuire ai bambini che circondavano i cuochi. A seconda delle dimensioni della famiglia, questa operazione richiedeva da mezza giornata a una giornata intera.»

Il Kagami Biragi oltre che cerimonia augurale del nuovo anno viene considerata anche la festa delle arti marziali, venendo celebrata in molti dojo. È in occasione del Kagami Biragi che organizza ogni 14 gennaio che l'Honbu Dojo comunica i riconoscimenti di grado rilasciati a praticanti e insegnanti di tutto il mondo.

Quest'anno la "pattuglia" di riconoscimenti dei gradi più alti per ProgettoAiki è stata nutrita e importante, ed è doveroso segnalarla, congratulandosi per i meritati riconoscimenti e ricominciando immediatamente dopo, con animo ancor più lieto e sereno, il percorso lungo la via dell'aikido.

Kagami Biragi 2024
Le nomine:

7° Dan
Marino Genovesi
Fabio Mongardini

6° Dan
Christian Andreotti
Fabrizio Bottacin
Federica Di Marino
Marco Cosimo D'Amico

5° Dan
Giuseppe Galletti
Lucia Gargiulo
Walter Lorenzetti
Silvio Martuscelli
Nicola Ronci
Palmiro Tazza

Durante il Kagami Biragi del 1976 presso il Budokan di Tokyo il secondo doshu Kisshomaru Ueshiba impersona lo shogun Tokugawa indossando una preziosa armatura d'epoca.



Aprire una botte di sake è considerato di buon augurio e non solamente in occasione del Kagami Biragi, ne vengono ad esempio inviate da ogni città ai maggiori templi del Giappone in occasione di celebrazioni particolari. Queste le botti esposte su uno dei viali di ingresso del grande complesso Meiji Jingu a Tokyo.



CONOSCERE LA FORZA

E ALLONTANARSI DALLA VIOLENZA
 PROGETTO DI EDUCAZIONE SOCIO-RELAZIONALE
 ATTRAVERSO AIKIDO

di Mariarosa Giuliani



INTRODUZIONE

Il progetto nasce all'interno del Corso di Aikido per ragazzi del dojo Fujiyama di Pietrasanta. L'idea è quella di approfondire i contenuti educativi insiti nell'Arte Marziale praticata e di realizzare un percorso che partendo dall'esperienza corporea dia ai ragazzi la possibilità di imparare a distinguere fra forza e violenza e fornisca loro gli strumenti per risolvere i conflitti in maniera non violenta.



Si realizzano anche stage nei quali vengono affrontati temi quali: il bullismo, la difficoltà di comunicazione e l'isolamento. I ragazzi sperimentano, attraverso varie simulazioni, come emozioni e sentimenti quali la frustrazione e la paura possano innescare il meccanismo della spirale di violenza. Lavorano sui propri punti di forza vedendo da dove partire per volgere alcune situazioni in positivo. Man mano che il lavoro va avanti il gruppo si rafforza e gli argomenti affrontati divengono più particolari e profondi rimanendo sempre fortemente legati all'esperienza personale. Quando alcuni ragazzi celebrano il loro passaggio dal gruppo dei ragazzi a quello degli adulti si realizza l'occasione per affrontare il tema del cambiamento, della forza che serve per cambiare, della paura legata ad alcune situazioni della vita. Il lavoro diventa particolarmente intenso e la condivisione restituisce la consapevolezza di aver fatto un percorso importante e di aver acquisito, nel corso di qualche anno, degli strumenti preziosi.



L'anno 2004 fu scelto dal Consiglio dell'Unione Europea e dal Parlamento Europeo come anno dell'educazione attraverso lo sport, con l'intento di promuovere il ruolo dello sport come strumento educativo partendo dall'assunto che le attività sportive potevano contribuire positivamente allo sviluppo generale della persona rispetto alla conoscenza di sé e alle competenze sociali.

In questa ottica, e visto i risultati dell'aikido bambini alla Fujiyama fu impiegata la nostra esperienza in ambito scolastico attraverso un progetto che, integrando un lavoro motorio con alti contenuti etici e una ricerca psicologica e comportamentale, poteva rappresentare uno strumento valido nella prevenzione del disagio in età scolare e offrire ai ragazzi un terreno di crescita individuale e relazionale globale.

Obiettivi del progetto:

- Prevenire il disagio giovanile che in ambito scolastico può sfociare in episodi di bullismo e prepotenza.
- Accrescere la conoscenza del proprio corpo imparando a muoversi nello spazio, con disinvoltura e sicurezza;
- Entrare in contatto con gli altri rispettandone gli spazi e i tempi e acquisire una sicurezza di sé attraverso la partecipazione alla vita di gruppo;
- Imparare ad affrontare situazioni improvvise di confronto controllando l'ansia della prestazione e riducendone i disagi attraverso la presenza totale di mente e corpo nel qui ed ora.
- Acquisire maggiore capacità a tollerare gli insuccessi e le frustrazioni;
- Ottenere un senso di partecipazione sociale derivante dall'accettazione di categorie comuni di valori;
- Acquisire la compensazione di sentimenti di inferiorità e ottenere maggiore aderenza alla realtà attraverso gli effetti concreti derivanti dall'osservanza delle regole;
- Avere la possibilità di esprimere, affrontare e controllare la propria aggressività;
- Promuovere, una cultura di pace, di armonia e di integrazione che guardi alla diversità come ricchezza anziché come discriminante.

**Temi sui quali lavorare**

Cercando sempre di far riferimento al vissuto dei ragazzi il progetto intende affrontare, da diversi punti di vista :

- La concentrazione come momento di unità fra mente e corpo, ma anche come appropriazione di tutte le risorse personali per gestire al meglio una situazione superando quindi i fenomeni di distrazione, abulia o iperattività che sono spesso la diversa faccia del medesimo problema.
- La capacità di sentire con tutti i cinque sensi, ma anche con la sensibilità che permette di entrare in empatia con l'altro, che da sconosciuto diventa compagno.
- Il rispetto per se stessi, per gli altri, per l'ambiente nel quale si lavora e si vive. Usato come premessa per una corretta relazione.
- L'autostima come capacità di conoscere i propri punti di forza dai quali partire per risolvere situazioni di difficoltà.
- Il controllo dell'aggressività. Elaborare esperienze che diano la possibilità di esprimere, affrontare e controllare la propria aggressività.

**Programma di lavoro**

La metodologia da noi messa a punto si basa sull'integrazione di un lavoro propriamente corporeo attraverso le lezioni di aikido ed un lavoro psicologico. I due momenti distinti nelle tecniche e alternati in una precisa scelta di tempi si muovono sugli stessi binari toccando da punti di vista diversi i medesimi temi e dando stimoli convergenti. Se si lavora ad esempio sulla concentrazione: dal punto di vista corporeo si andrà a sperimentare come



per coordinare una serie di movimenti precisi che investono varie parti del corpo e per mettere tali movimenti in relazione con un'altra persona che si muove con noi, sia indispensabile un'attenzione che ci coinvolge interamente (corpo e mente); dal punto di vista psicologico saranno proposte esperienze o giochi atti a far sperimentare come anche in attività più propriamente mentali sia indispensabile concentrare il nostro essere in un'unità mente-corpo.

Alla base di ogni attività proposta ci sarà comunque la sperimentazione e l'esperienza diretta di ogni ragazzo, dalla quale far scaturire un apprendimento personale che diventi la traccia di qualcosa che ha vissuto direttamente. Ogni formulazione teorica, ogni enunciazione di un qualche principio sarà sostituita o supportata dall'esperienza diretta immediata e dalla successiva condivisione con gli altri durante la quale cogliere le sfumature e le differenze personali rispetto ad un medesimo fenomeno.

A livello psicologico, l'obiettivo è quello di approfondire la conoscenza delle emozioni soffermandoci in particolare su alcune di esse come la paura e la rabbia, vissuti alla base delle condizioni di disagio, nel tentativo di individuare quali meccanismi o situazione le innescano, quali reazioni provocano in noi e quali strategie poter adottare per imparare ad esprimerle in maniera adeguata.

Anche gli aspetti relazionali ricoprono un ruolo importante e vengono affrontati dai ragazzi attraverso vari giochi di interazione che aiutino a conoscere il modo di porsi rispetto agli altri, utilizzando il gruppo come contenitore delle emozioni e specchio di sé stessi.

Con l'aikido si prevedono lezioni mirate a mettere in evidenza l'importanza dell'armonia, della flessibilità, della scelta del tempo giusto e della distanza ideale nei quali muoversi. Si allenano l'equilibrio, la concentrazione, la respirazione, la coordinazione. Si cerca di far sperimentare l'importanza dell'interazione fra uke (attaccante) e tori (colui che si difende) visti come due parti dello stesso movimento, da qui l'esigenza di rispettare i tempi e i ritmi dell'altro. Si sottolinea l'inutilità della forza nella risposta agli attacchi, insegnando ad uscire al momento giusto con tranquillità e naturalezza. Si insegna a lavorare cambiando spesso partner e cogliendo quindi l'importanza della diversità di movimento, si portano i ragazzi, attraverso un lavoro di coppie intercambiabili a formare un unico gruppo omogeneo. Si affronta la frustrazione data dall'incapacità immediata di gestire il proprio corpo in movimenti che sembrano banali e risultano poi di difficile realizzazione, imparando l'importanza della ripetitività del gesto, condividendo le difficoltà comuni e aiutandosi vicendevolmente nell'apprendimento. Si fa esperienza di come sia importante aiutare chi presenta maggiori difficoltà per poter proseguire insieme, perché in questo tipo di pratica abbiamo comunque, sempre, bisogno dell'altro.

Mariarosa Giuliani

DIFESA PERSONALE

Parlare della difesa personale applicata in Aikido è sempre una scelta diversa da persona a persona. C'è chi spiega che facendo aikido si impara a fare una difesa personale e chi invece spiega che in aikido non si applica niente per difenderci dagli attacchi.

La difesa personale dovrebbe essere considerata come una difesa "da se stessi", nel senso che distaccandoci dal nostro corpo e concentrandosi solo nella nostra mente possono succedere dei guai. Nel momento di un pericolo personale il corpo non riesce ad applicare un movimento giusto, perché la mente guarda e pensa e il corpo si fa male.

Se succede un pericolo immediato, perché ci sta cadendo qualcosa addosso, o sta crollando qualcosa sotto i nostri piedi, o stiamo inciampando, o stiamo sbattendo su una cosa pericolosa, o altri problemi, attraverso la nostra pratica dell'aikido avremo una perfetta difesa personale.

Praticando aikido per molto tempo il nostro corpo diventa autonomo. Non ha bisogno che sia la mente a decidere come il corpo deve muoversi, è lui che sa immediatamente come spostarsi per difendersi da quello che sta succedendo.

In aikido tutto il corpo si muove da destra e sinistra, da davanti e dietro, ogni mano sa prendere e dare, ogni piede sa girare, e diventa automatico anche gettarsi in caduta per ritornare in piedi su uno spazio diverso da quello in cui ci stiamo facendo male.

Quando si insegnano le cadute possiamo spiegare che si impara a cadere per tornare subito in piedi. Chi non ha questa capacità, ha grande paura di cadere e quando crolla rimane in terra e di solito si fa male. Invece quando il corpo per difendersi si proietta a terra, ritorna subito in piedi nel modo perfetto e scappa da ciò che stava facendogli male, è perfettamente a posto.

Stimolare il nostro corpo con la pratica dell'aikido, ci fa percepire ogni situazione, il legame fra mente e corpo ci dà la possibilità di reagire, avendo un equilibrio molto stimolante per decidere il movimento nel modo e nel tempo giusto.

Dobbiamo anche valutare che l'aikido applica le tecniche con una grande unione fra tori ed uke, grande relazione nella pratica, per cui ogni tecnica applicata anche energeticamente non fa male perché uke sa esattamente come muoversi, sente come lo sta spostando tori e va in quella direzione, si aggrega a tori e cade nella direzione giusta, o si avvicina alla leva.



Una immagine appropriata a rendere il senso di quella che è veramente la difesa personale: la capacità di accogliere ogni esperienza rimanendo in sottofondo pronti a ogni evenienza contraria. Molto popolare su internet, è l'immagine di riferimento del film *Love and Honour* del regista Yoji Yamada.

Se siamo fuori dal dojo e applichiamo una tecnica a qualcuno che ci prende o ci attacca c'è rischio di fargli molto male, perché non è uke ed invece di muoversi verso dove lo sposta tori, si muove dalla parte opposta e quindi ogni leva diventa fortissima e molto rischiosa.

E' il nostro obiettivo che può variare la situazione. Non è un uke, è un nostro contatto e percepire come si sta spostando può farci applicare un movimento circolare che gira e non recide niente.

Difendiamoci da noi stessi, diamoci il meglio e condividiamolo, applichiamo l'obiettivo di una ottima relazione nella pratica che ci fa stare sempre meglio con un aiuto reciproco e un apprendimento che va sempre più avanti dandoci molta capacità di muovere il nostro corpo.

SULLA VIA DEL CAMBIAMENTO

di Roberto Martucci

Quell'incontro avvenne quasi per caso (o forse no), mentre ero un giovane judoka e nel dojo dove mi allenavo, notai che aveva preso il via un corso di Aikido. Per me, che pativo la competizione, fu come un richiamo in quanto amavo le discipline orientali ma la vincita di un attestato, una medaglia, una coppa non mi appagava, forse perché già più interessato nel trovare punti d'incontro che nel battermi ed impormi.

Mentre osservavo avevo la sensazione che in quell'espressione così fluida non fossero presenti né antagonismo né sottomissione, come se non ci fossero avversari ma solo compagni di pratica. "Avversario": una parola che implica l'andare contro - avversare, appunto - e con la quale non avevo dimestichezza.

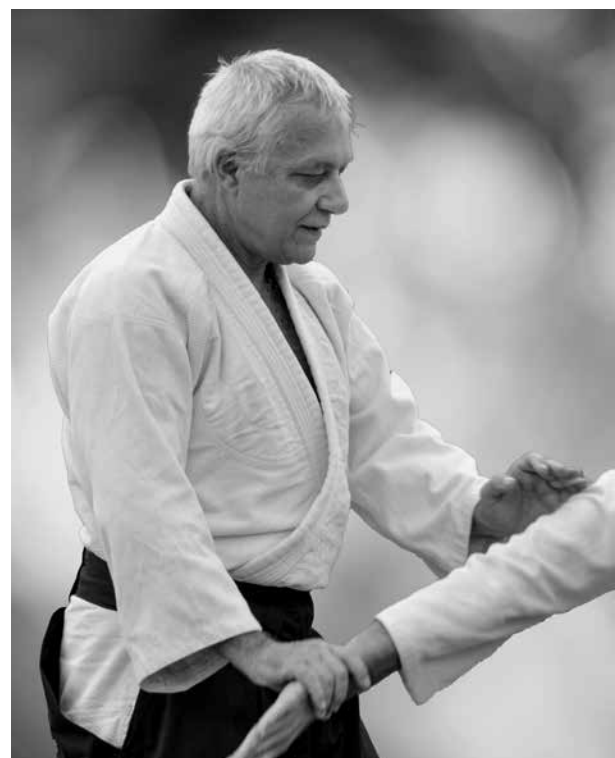
Alla guida di quel gruppo una giovane insegnante, Elena Gabrielli, che sarebbe presto diventata la mia prima Maestra di Aikido.

Poi furono anni di passione, sudore e incontri altrettanto importanti con altri insegnanti ed altre scuole, fino al giorno in cui decisi di seguire la scuola del Maestro Tissier, colui che tradusse e codificò a beneficio di noi "cartesiani" occidentali ciò che aveva acquisito in Aikido durante la sua lunga permanenza in Giappone.

Trascorsero da lì altri 15 anni ed io avrei potuto ritenermi un praticante ed un insegnante appagato. Dirigevo seminari, ero membro della Commissione Tecnica Nazionale e potevo conferire graduazioni che il Maestro avrebbe poi ratificato all'Hombu Dojo di Tokyo. Eppure...

Eppure nel mio cuore avvertivo un'assenza non definibile, qualcosa che aspettava ancora di vedere luce. Non riuscivo a metterla a fuoco, ma c'era e mi chiamava, ed era ciò che avevo sempre desiderato essere il motore della mia pratica al di là del rigore geometrico della forma. Una visione di cui avevo letto molto, sentito parlare, ma mai ancora sperimentato.

Un giorno vennero in visita al mio dojo due studenti del maestro giapponese Endo Seishiro. Nella loro pratica tutto sembrava molto spontaneo e rilassato, i loro corpi erano mossi da puro sentire, le tecniche "accadevano" da sole, erano prive di manipolazione del partner ed eseguite con totale decontrazione del corpo e della mente. Era evidente una relazione continua tra i loro corpi e tra le loro energie: era musubi, era ki-musubi come mi dissero amava definirlo il





loro Maestro.

Capii che di fronte a me si era aperta una nuova porta e sentii di doverla varcare. Iniziai così un'intensa ricerca e mi rivolsi ad un deshi di Endo Shihan, Dirk Müller sensei, per approfondire quel tipo di pratica che così tanto mi attraeva. Lui andò generosamente oltre e mi invitò a Berlino ad un seminario di Endo sensei, al quale mi avrebbe introdotto. In quell'occasione Endo sensei - quasi avesse letto ciò che stava maturando in me - col braccio disteso mi chiamò a sé per una dimostrazione. Io lo afferrai in morotedori, dapprima con moderazione e reverenza, poi, da lui sollecitato, con più energia, infine con tutto me stesso: in quel momento fui investito da un'energia sconosciuta, un flash. Volai a terra lontano da lui, alzai lo sguardo e vidi incredulo che né il suo braccio né il suo corpo si erano mossi. Endo sensei, simulando una finta sorpresa, immobile, sorrideva divertito.

Quell'energia che avevo appena sperimentato su me stesso generava dal centro: non un'entità metafisica e nemmeno un semplice punto anatomico sotto la cintura, ma molto di più. Non mi era possibile gestirla perché il punto di contatto tra i corpi ne era solo il mezzo di propagazione.

Avevo appena trovato la visione dell'Aikido più conforme al mio essere o forse, più semplicemente, un livello si era concluso per me e ne stava iniziando un altro.

Endo sensei mi invitò ad un altro seminario, e poi ad un altro ed un altro ancora, fin quando non gli chiesi ufficialmente di diventare un suo studente.

Con doverosa osservazione di etichetta Endo sensei mi invitò ad informarne Tissier sensei, che da vero Maestro - a cui sarò sempre grato - contattò personalmente Endo stesso accompagnandomi così verso il nuovo percorso.



Percorso difficile ma affascinante, iniziato anzitutto con un lavoro di abbassamento dell'ego, con la percezione delle proprie sensazioni emotive e corporee e con l'abbandono della volontà di imporsi sul partner.

Questo "taglio" dell'ego ha introdotto cambiamenti sostanziali nel mio modo di esprimere l'Aikido e quindi anche di insegnare. Un cambiamento consapevole. Lo stesso Endo sensei praticava con molta fisicità fin quando non si ruppe una spalla, occasione in cui il suo Maestro Yamaguchi sensei gli chiese: "ed ora che non puoi più usare il braccio e la tua forza cosa farai?".

L'abbandono della fisicità spalanca le porte dell'ascolto, della sensibilità, della consapevolezza. Un cambiamento in cui tori e uke possono guardarsi l'un l'altro e finalmente vedersi, in cui tutto muove dalla connessione tra i loro corpi, tra i loro centri, tra le loro energie, che dà vita ad una relazione che pur nella sua gentilezza e rilassatezza contiene l'essenza della marzialità: che non scaturisce da un conflitto ma dalla percezione dello stesso come effetto di autenticità delle intenzioni e di completa donazione e disponibilità.

Un flusso ininterrotto di energia in movimento, in cui stabilire il punto dove le cose si incontrano, dove il ki del partner si fonde col nostro dando vita ad un concetto di "Ars" quale attività di creazione che nobilita tutto ciò che circonda noi e la nostra stessa natura. L'ispirazione che accompagna l'opera di un pittore, senza la quale i colori ed i pennelli sarebbero quasi inutili.

Dall'incontro con Endo sensei, su tutti, e con altri insegnanti ispiratori di una pratica orientata al contatto profondo, ho potuto iniziare a sentire direttamente sulla pelle tutto ciò. Le belle frasi di un libro letto, ma scritto da altri, diventano veramente nostre quando comprendiamo che il kata non è il waza ed il waza non è l'Aikido, e quando capiamo che se non si trascende il mero tecnicismo si rischia di rimanerne prigionieri per molto tempo, forse anche per sempre.

Negli anni da Endo Shihan ho ricevuto dapprima il 5° e successivamente il 6° Dan, ma soprattutto l'onore di ospitarlo per sette anni nella mia città, nel mio dojo, con il suo seminario italiano e di aver passato in sua compagnia dei giorni profondi e rilassati visitando le bellezze della grande arte italica. Un seminario che ogni anno durava per me quasi una settimana, denso di insegnamenti fuori e dentro il tatami.

Questo incontro è stato per me un punto di approdo, una pietra miliare, ma l'aikidoka che sono è la sintesi di tutte le esperienze presenti e passate, ognuna delle quali fondamentale e necessaria.

Come la musica può essere espressa in vari generi, così l'Aikido può avere varie espressioni e sfumature: non ce n'è uno "giusto" ed uno "sbagliato", ognuno sceglie di promuovere la visione che meglio incarna la propria natura. Ma resta il fatto che ognuna di queste espressioni ne contiene indissolubilmente le altre: l'aikido ci attraversa ed emerge in forme diverse a seconda delle nostre intime peculiarità.

Questa è la meraviglia e l'unicità dell'Aikido, arte del cambiamento.

Roberto Martucci

Dojo Kashin, Roma

<https://www.aikidoryu.it/>





SARA PALLINI

Una succinta presentazione sul sito cassiopeateatro.org ci suggerisce già di cercare di sapere qualcosa di più su Sara Pallini:

PRESENTAZIONE

Diploma di attrice all'Accademia Nazionale "Silvio D'Amico", laurea quinquennale in D.A.M.S., cintura nera primo dan di Aikido e di laido, pratica da sempre e ad alti livelli le Arti Marziali e diversi sport. Le sue competenze motorie e sportive unite ad una raffinata esperienza di palcoscenico le offrono una panoramica completa e abilità trasversali per la preparazione psico-fisica degli allievi attori.

Emerge anche dal suo curriculum esteso una informazione supplementare che contribuisce ulteriormente alla necessità di un approfondimento:

2006: Laurea quinquennale in Discipline Arti Musica Spettacolo con lode (tesi su: Aspetti comuni nel training dell'attore di teatro Nō e del praticante di arti marziali giapponesi). E, tra le notizie di contorno, questa: "chi fa aikido e mi ha visto dice che nel mio modo di usare il corpo in scena si vede che ho fatto aikido...". Concorderete sicuramente sulla assoluta necessità di discuterne a lungo.

Con chi? Ma con Sara Pallini naturalmente.

Hai iniziato prima l'aikido o la recitazione? Al di là della curiosità la risposta può aiutare a comprendere quali meccanismi possono avere agito nel far nascere l'attrazione verso l'una e l'altra.

Buongiorno, ringrazio di cuore Paolo Bottoni per avermi coinvolto in questa intervista. E' stata una ricerca alla riscoperta delle infinite relazioni che intercorrono fra le due discipline artistiche, l'aikido e la recitazione, un binomio sempre presente nella mia vita da che ero bambina. Dunque, ho iniziato a praticare aikido a nove anni con il maestro Kurihara, che ancora insegnava al Dojo Centrale nella storica sede di via Eleniana a Roma, e poi ho seguito con costanza il maestro Dionino Giangrande per sedici anni, fino a che non sono entrata in Accademia Nazionale D'Arte Drammatica Silvio D'Amico, momento fondante la carriera di qualsiasi attore. In via Eleniana, piccolissima, vidi per la prima volta praticare ho-jo da un gruppo di allievi uomini e donne fra cui c'era il maestro Hosokawa, che poi ho capito essere la loro guida. Fu impressionante, un imprinting molto forte, indimenticabile.

Alle elementari già facevo le mie prime recite scolastiche col sostegno dell'illuminata maestra Livia, molto all'avanguardia per i tempi (anni 80) poiché ci faceva approcciare ai testi della tradizione italiana della Commedia

dell'Arte e non solo (le laudi medievali di Iacopone da Todi, ad esempio). Ho praticato aikido con continuità senza mai interrompere per 18 anni, mentre lo iaido e l'ho-jo, iniziati più o meno contemporaneamente (iaido due anni dopo ho-jo) li ho studiati soltanto per rispettivamente 8 e 10 anni. La recitazione è sempre stata una mia passione, ma non la frequentavo molto nella pratica se non in saltuari laboratori che comunque sono subentrati già da adulta, durante la prima università (ora sto prendendo una seconda laurea, in lingue). Dunque buona parte dell'infanzia e soprattutto dell'adolescenza sono state strutturate sul tatami, in tutte le sue declinazioni. Non è un caso se la mia tesi di laurea verte proprio sugli aspetti in comune che compaiono fra la pratica di determinate arti marziali giapponesi e quella dell'attore di teatro No, una delle più antiche e tradizionali forme di teatro giapponese. Se il tatami è stato il fondamento, posso ben dire d'altro canto che la recitazione ed il teatro, o meglio il teatro-danza e anche il cinema più in senso lato, sono sempre stati oggetti di interesse e studio. Non esisteva un giorno passato sul tatami che non fosse all'insegna dell'istintiva riflessione e paragone fra ciò che agivo praticamente e ciò che imparavo da me stessa nei laboratori pratici o per principi teorici all'università (laurea in DAMS, ho dimenticato di specificarlo): veniva tutto da sé molto spontaneamente e con una certa urgenza.



Potremmo dire che in aikido come nella recitazione occorre raggiungere la naturalezza nel recitare una parte?

Sì, è una giusta riflessione, anche se l'accostamento vale per qualsiasi forma d'arte che implica l'utilizzo del corpo (danzare, suonare uno strumento, l'arte circense, il mimo, etc). Il maestro Tada cita spesso l'approccio del violinista professionista per riferirsi ad una certa forma di spontaneità e naturalezza che sorge solo dopo anni di studio e di pratica. Anche per me la naturalezza si raggiunge dopo anni di pratica, ovviamente: il mio maestro Dionino Giangrande soleva dirci in maniera un poco criptica che "la forma appare meglio quando scompare" e vale per la tecnica, per il lutto, per la grande bellezza di ogni forma di manifestazione artistica, aggiungo. Tuttavia non credo sia possibile approdare a tutto questo se dentro non si ha e si mantiene per l'intero arco della vita una forte motivazione interiore, quella che prima ho chiamato urgenza: una motivazione che corrisponde ad una necessità personalissima, su cui nessuno può indagare. Ad ogni modo la ricerca della naturalezza è un po' un paradosso che accomuna molte forme d'arte, anche esterne al coinvolgimento del corpo, altrimenti perché di un fiore finto (ikebana o origami che sia) si direbbe "quanto è bello, pare vero nel suo giardino", e viceversa di uno vero "che bello, sembra finto" ?

Quali sono le componenti dell'aikido che senti maggiormente presenti nella recitazione. E sono frutto di una decisione ragionata, maturata nel tempo, o si sono



“trasferite” spontaneamente?

In merito alla spontaneità o meno delle mie riflessioni ho già accennato qualcosa nella risposta alla prima domanda. Ovviamente nel corso degli anni le riflessioni si arricchiscono dell'esperienza maturata in entrambi i campi.

Dunque, ci sono 3 principi fondamentali tanto in aikido quanto nella recitazione: radicamento, centratura e apertura. Sono principi anche della bioenergetica di Lowen, che pure si studia in accademia, in comune anche con la pratica del danzatore e del mimo, sempre inteso come una sorta di uomo vitruviano, inscritto in una sfera dinamica che abita lo spazio a lui circostante.

Non è facile spiegare in poche battute questi tre principi, mi limiterò a dire che per radicamento si intende il fondarsi a partire dai piedi e dalle anche. Infiniti sono gli esercizi per acquisire tale qualità extra-quotidiana del corpo, tanto per l'aikidoka quanto per l'attore, sia occidentale che orientale. Non si tratta di dire ad un aikidoka o ad un attore che fa training di stare con la schiena dritta, ma piuttosto di stare con i “piedi consapevoli” e di conseguenza la consapevolezza della terra raddrizzerà la sua colonna vertebrale. Questo impiego cosciente dell'appoggio dei piedi ritorna in tutte le discipline artistiche legate al palcoscenico (danza, mimo, teatro-danza, teatro) ed è, assieme allo sguardo, uno dei principi più importanti. Con chiunque parlerai, maestro di uno o dell'altra disciplina, appartenente all'una o all'altra scuola e teoria del 600 o del 900, chiunque ti risponderà che il personaggio si costruisce a partire dai piedi (Liza Minnelli aggiungeva dalle scarpe del relativo personaggio). Ni-soku (piedi) e san-tan (stesso ideogramma di tan-den) sono rispettivamente il secondo ed il terzo punto dei quattro principi della pratica marziale in generale e dello iado e del kendo in particolare. E veniamo dunque alla centratura.

La centratura, che viene dalla consapevolezza delle anche e del tanden, è a sua volta una conseguenza di tale radicamento dal fondo, poiché la forma stessa del corpo, naturalmente verticalizzato, stabilisce il nostro centro: in giapponese la parola shizentai, posizione naturale del corpo, corrisponde in parte a quella che in teatro si chiama postura neutra.

Per ciò che riguarda l'apertura, e quindi l'uomo vitruviano percorso da tante linee che lo attraversano nella sua sfera dinamica, proverò a spiegarmi con una metafora. Si tratta di essere capaci di “amare lo spazio”. Ovviamente, come non si può dire a una persona che “deve amare un'altra persona”, ma accade l'amore, così pure non possiamo dire ad un praticante di qualsivoglia disciplina che di punto in bianco deve “essere in grado di amare lo spazio”. Si tratta di un amore che non ha nulla di intellettuale ed è una cosa che non si può spiegare più di tanto all'allievo, perché accade in un momento preciso, come sul tatami così durante le prove di uno spettacolo e più in generale nel proprio personale modo di vivere lo spazio scenico, se lo studio è andato avanti in un certa direzione. Ho sentito

spesso dire in teatro che l'attore deve a un certo punto "sposare" lo spazio. Vale per le diverse misure dei teatri che si cambiano durante una tournée, ma anche per lo spazio inteso in senso lato, come entità fisica, il luogo dell'azione. In quel momento si percepisce concretamente che lo spazio ha uno spessore e che il nostro corpo prova piacere nell'attraversarlo, quasi fosse di una densità più tangibile rispetto a quella dell'aria, allo stato immaginario più liquido che gassoso come ad esempio può essere il mare, di cui si sente il piacere nell'attraversarlo e allo stesso tempo il suo spostamento e riconfigurazione in conseguenza del movimento del proprio corpo. E' questa appena descritta una sensazione concreta che abbiamo tutti ben presente, mi auguro. Tale disposizione per lo spazio inizia a manifestarsi nel momento in cui cominciano da un lato ad aumentare la sicurezza e la confidenza e dall'altro a diminuire la paura di sbagliare, del giudizio o più semplicemente di farsi male fisicamente. Quando si verifica la paura dentro di noi in un momento presente siamo totalmente persi, bloccati, come implosi nel tempo e nello spazio: paradossalmente proiettati nelle ansie legate al futuro oppure nel passato, poiché la paura si riaggancia sempre ad esperienze passate, negandoci il principio cardine del teatro che è l'essere presenti hic et nunc. Quest'ultimo principio è anche un principio zen che ben si lega a tutte le arti marziali. Mi è sempre rimasta impressa una frase che ascoltai quando avevo circa tredici anni al tempio zen di Fudenji, in provincia di Parma, pronunciata dal maestro Fausto Taiten Guareschi. Gli chiesero cosa fosse secondo lui "arte marziale", come l'avrebbe definita: rispose senza dare definizioni che per lui arte marziale era lanciare un pentolino di the bollente all'aggressore nel momento opportuno. Questo che per me rimase a lungo sospeso come un koan zen trovò poi più avanti la sua spiegazione quando, leggendo i trattati di teatro No, ho scoperto che il suo maestro fondatore, Zeami Motokiyo Kanze, parlava proprio della "giusta intuizione del momento propizio" come uno dei momenti più alti e difficili da raggiungere nella pratica dell'attore.

Potrei prolungarmi ancora sui sentimenti di paura e implosione (l'opposto dell'apertura) che abbracciano la dimensione psichico-emozionale, così pure sulle relazioni fra arti marziali e recitazione per quel che riguarda il contatto fisico ed il continuo essere in relazione sia di uke e tori che di due attori in un dialogo.

Una delle prime cose che si insegna agli attori è proprio la relazione, sia in termini fisici di distanza fisica (cosiddetta prossemica, in giapponese si dice ma-ai, termine molto utilizzato nelle arti marziali) e sia in termini di flusso fra due entità distinte (di fatto non esistono monologhi né soliloqui, poiché è sempre tutto fatto e detto in relazione con un altro personaggio, reale o immaginario che sia sulla scena e soprattutto in presenza del pubblico).

Inoltre, tanto nella recitazione quanto nelle arti marziali, i termini prossemica e ma-ai rimandano doppiamente sia ad un significato di spazio (la giusta distanza fisica fra i corpi) che ad un concetto di tempo e ritmo (il momento





giusto in cui sferrare un colpo o fare un taisabaki per uscire dall'attacco, il momento propizio per dire la battuta, entrare o uscire di scena, fare determinati gesti, azioni etc). Concludo questa lunga risposta lasciando aperta la possibilità di una profonda riflessione sul termine che tutti noi aikidoka conosciamo: enbukai, traducibile con "esibire se stesso in aiki" durante le dimostrazioni di aikido, le cosiddette enbukai appunto. Pensiamo davvero che ci sia qualcosa o qualcuno da esibire durante una enbukai? Uno spettacolo di teatro è o non è un'esibizione? La risposta per me sta nel significato più antico e originario del termine esibire (ex-hibere), qualcosa di molto vicino all'offrire.

Allenamento relazionale (aikido), allenamento formale (iaido) senza controparte, allenamento formale/relazionale (hojo). Hai quindi praticato diverse forme di discipline marziali. Le ritrovi tutte nella recitazione? E perché?

È una bellissima domanda, ancora più tecnica e specifica della precedente, proverò a non dilungarmi. Spesso mi capita di far praticare ai miei allievi attori la respirazione relativa al primo kata delle quattro stagioni (la primavera) e la camminata di ho-jo, per far loro comprendere sia la potenza di cui necessitano nelle anche e sia l'importanza di una respirazione profonda che indaghi molto le apnee, tanto quelle inspiratorie quanto quelle espiratorie, necessarie per pronunciare o preparare determinate battute. Altre volte mi ritrovo a citare i principi dello iaido, in particolare la tensione tra forze contrapposte presente ad esempio nel modo di sfoderare la spada giapponese, il cosiddetto sayabiki (la retrazione del fodero), non troppo diverso nel suo fondamento dalla scherma occidentale che pure si studia molto in accademia. Si pensi anche alla diversa postura base del corpo che però implica la tensione tra forze contrapposte in entrambe le discipline (termine che esiste sia in giapponese che in italiano, utilizzato anche in storia dell'arte per designare il cosiddetto chiasmo delle statue classiche greche), e infine ancora tensione tra forze contrapposte in entrambe le discipline è richiesta per il semplice impugnare l'una o l'altra spada (in tutte le sue declinazioni per la scherma occidentale: fioretto, striscia, sciabola, spada medievale a due mani e via dicendo). Quando si ha una passione dentro, per quanto si possa tenerla a bada, inevitabilmente esce alla luce e illumina il resto della tua vita. Nel periodo in cui praticavo aikido, iaido e ho-jo quotidianamente, come ho già detto, il riferirmi alla recitazione era per me un punto fisso, un lumino che avvalorava la mia pratica sul tatami. Forse la forza della mia pratica era nella precisione ossessiva e nella costanza legate al carattere o forse era invece più legata al fatto di aver iniziato da bambina e di avere dunque sviluppato molto presto un innato senso della mimesis fisica, allenando precocemente i neuroni specchio verso quei determinati movimenti. In giapponese esiste persino un termine per indicare l'allenamento specifico dello sguardo, detto renshogyo, durante il quale si praticano diverse forme di

visualizzazione mentale. Serve ad allenare la concentrazione e anche per la memorizzazione dei kata. L'apprendimento delle discipline corporee è sempre per imitazione, dagli sport alla danza e alla recitazione, così pure le arti marziali, perciò è buona cosa sviluppare una propria attitudine nel riprodurre i movimenti del maestro alla perfezione. Oltre a questa abilità ho sempre avuto il naturale istinto o meglio bisogno concreto di visualizzare sempre il compagno, prima ancora che arrivasse, sia quando questi era previsto: uke e tori in aikido, oppure il padre ed il figlio in ho-jo (disciplina quest'ultima in cui i ruoli sono interscambiabili proprio come quelli di uke e tori per l'aikido, ma dove tuttavia ci si allena spesso anche da soli nei movimenti e nei ritmi delle respirazioni, prima di mettersi in coppia), e sia quando l'ausilio della presenza fisica del compagno non era affatto prevista come in iaido, in cui i kata di tutte le scuole si eseguono da soli, immaginando l'avversario e le linee attraverso cui questi viene tagliato.

Lo sguardo, sia dal punto di vista recettivo (ovverosia come utilizzo il mio sguardo per catalizzare informazioni nel corpo) che dal punto di vista produttivo (come, attraverso lo sguardo, canalizzo quanto appreso tecnicamente), per me è sempre stato un fattore determinante ed il teatro è proprio il luogo dello sguardo: dal greco "teomai", guardare nella sua triplice forma di attivo, passivo e riflessivo: dunque guardare/essere in vista di, essere visto e vedersi/essere specchio di. Nel teatro non c'è un termine molto specifico per riassumere quest'ultimo punto: "rikennohen", traducibile con "prospettiva riflessa", in cui attore e spettatore stabiliscono una relazione unica, paragonabile a quella che noi definiremmo catarsi. Il bravo attore è colui che vede per primo gli spiriti e per primo si lascia guardare e abitare da questi, facendosi medium e veicolo di emozioni per il pubblico che in lui si specchia e riflette, ma senza alcuna forma di narcisismo, solo pura riflessione.

Ichi-gan (lo sguardo appunto) è anche il primo dei quattro principi della pratica marziale in generale e dello iaido e del kendo in particolare.





In aikido come in altre discipline è richiesta una applicazione intensa e costante. Nella recitazione ci ci dici che gli effetti sono visibili anche in coloro che non hanno mai praticato. Come mai, e attraverso quali meccanismi?

Potrei rispondere banalmente con l'abusata filastrocca del talento innato o della fortuna del principiante, ma la risposta rimane aperta. Certo è che a volte spiazza vedere come alcuni apprendano velocemente con pochissima pratica o con una pratica intermittente e altalenante, per poi raggiungere livelli al pari di chi invece è stato più continuo e dedito.

Il grado di intensità della pratica è davvero molto soggettivo, come lo è il suo frutto (lo stesso vale ad esempio per il grado di resistenza allo sforzo fisico o al dolore, cui pure si legano soggettivi gradi di apprendimento). La costanza è come la motivazione, premia sempre, con la differenza che la motivazione smuove il mondo, come l'amore ("l'amor che move il sole e l'altre stelle", diceva Dante), mentre una costanza praticata "tanto per passare il tempo" rimane priva di intensità della presenza (quel che Heidegger chiamerebbe l'esserci, o meglio il "ci" dell'essere, in tedesco "dasein") ed ha quindi ben poco valore poiché finisce per diventare solo intrattenimento, buona volontà e stacanovismo.

La motivazione è il meccanismo che nutre e avvalorata la quotidianità del training, ma anche ciò che dà un'eco futura alla propria pratica, e su questo personalissima urgenza mi sono già espressa nella risposta alla seconda domanda. Per quanto riguarda l'insegnate infine si tratta, a mio modesto parere, di dare sempre il massimo con lo stesso "ci dell'essere", esserci sempre per l'allievo e talvolta paradossalmente anche in sottrazione, nell'assenza di sé; poiché, come la forma, anche un maestro appare meglio quando scompare.

Ritieni conclusa la tua esperienza nell'aikido oppure, impegni a parte, il desiderio di risalire sul tatami è ancora presente?

Sempre presente. È già accaduto diverse volte in questi ultimi anni. Ci sono cose che non si smette mai di essere, anche quando si smette di farle con la stessa costanza di prima. E qui Sartre sarebbe in disaccordo con me, probabilmente anche il mio maestro e zio Dionino Giangrande il quale un giorno mi disse qualcosa di molto incisivo che risuona più o meno così: "chi smette è come colui che non ha mai iniziato". Era senz'altro il suo modo per dire che la pratica, proprio come un amore, andrebbe coltivato giorno dopo giorno. Anche io sposo di più il credo sartiano "l'uomo è ciò che fa" rispetto al "penso quindi sono" ("cogito ergo sum") di Cartesio. Tuttavia a volte ci possono essere delle eccezioni, legate al quanto intensamente si è fatto in passato, inteso in termini esperienziali sia quantitativi che qualitativi. Il peso di quel "ci" che abbiamo definito sopra fa quindi assumere a quella esperienza pratica un valore unico e assoluto nella propria

vita: un valore da un lato insostituibile con nessun'altra pratica, esperienza o disciplina, e dall'altro lato un valore che è paradossalmente autotelico, cioè fine a sé stesso, ed effimero, per usare un termine prettamente teatrale ma che, proprio per questi due motivi, rende eterna di per sé quella pratica, come il gioco per il bambino. Nello zen esiste il termine moshutoku, traducibile con "senza spirito di profitto", che in parte richiama il senso del gioco autotelico. Almeno per quanto mi riguarda in prima persona, così è stato finora e sempre sarà il mio salire sul tatami, così è e sarà la mia entrata in scena.

Ai dozo! Chi è di scena?

Nota:

Sono termini tecnici per indicare rispettivamente, da parte del maestro, l'inizio dell'esercitazione pratica di una tecnica (traducibile con "prego, a voi") e, da parte del direttore di scena, per comunicare agli attori dietro le quinte che lo spettacolo sta per iniziare, si sta per aprire il sipario.

Ringraziamo Sara Pallini per questa piacevole e interessante intervista, la cui "morale" potremmo collocare in questa sua giusta affermazione: "Quando si ha una passione dentro, per quanto si possa tenerla a bada, inevitabilmente esce alla luce e illumina il resto della tua vita."

Potete [qui](#) (*) prendere visione di alcuni brevi video di presentazione di Sara Pallini

(*) <https://showreel.e-talenta.eu/11/sara-pallini>

Sara Pallini (Visualizzare e-PROFILE)

Showreel 2016 Sara Pallini_COMBAT_showreel Sara Pallini_English Selftape_Monologue_Jordan

About me video italiano about me video francais



APRIRE GLI OCCHI AL BUDO

TECNICA E TECNOLOGIA DELL'AIKIDO

di Andrea Merli



Sokaku Takeda (1859-1943)

– E quando l'Aikido ha iniziato a prendere forma?
– *Come ho detto prima, viaggiai per molti posti alla ricerca del vero Budo. Poi intorno ai trent'anni, giunsi ad Hokkaido. In quell'occasione, mentre mi trovavo nella provincia di Kitami, incontrai un certo Takeda Sokaku, maestro del clan di Aizu. Egli insegnava il Jujitsu della Daito Ryu. Durante il mese che studiai con lui ebbi una sorta di ispirazione. Più tardi lo invitai a casa mia, ed insieme con altre quindici o sedici persone divenni uno studente dell'essenza del Budo.*

– Quindi scopri l'Aikido studiando jujitsu con Takeda?
– *No. Sarebbe molto più accurato dire che il maestro Takeda **aprì i miei occhi al Budo.***

Nell'intervista concessa da Morihei Ueshiba a due giornalisti e riportata dal figlio Kisshomaru in un volume pubblicato nello stesso anno (*Aikido*, Kisshomaru Ueshiba, Kowada Ed., Tokyo, 1957), è riportato questo passaggio che stimola qualche riflessione utile alla nostra pratica e alla didattica che la promuove.

Diamo agli altri ciò che abbiamo

Qualsiasi sia la relazione in cui siamo coinvolti, basta un po' di esperienza per comprendere quanto sia vero questo principio. Da allievi ricordiamo con gratitudine chi è riuscito a trovare un modo per trasmettere quanto aveva. Da insegnanti abbiamo tutti toccato con mano i nostri limiti, quando non siamo riusciti a dare agli altri qualcosa, se non in modo concettuale, semplicemente perché non era così chiaro e radicato in noi.



Morihei Ueshiba (1883-1969)

Il burrascoso rapporto tra Morihei Ueshiba e Sokaku Takeda è stato il periodo sicuramente più lungo e più intenso in cui Ueshiba abbia sviluppato competenze tecniche nello studio del Daito Ryu. Quando Morihei Ueshiba è diventato O Sensei e quella miscela unica data dal suo vissuto personale ha dato prospettive diverse al suo bagaglio esperienziale prendendo il nome di Aikido, il linguaggio tecnico aveva certamente forti radici nel Daito Ryu.

E ancora oggi, quando si ha la possibilità di incrociare sul tatami praticanti di Ju Jutsu tradizionale, si nota una radice comune la cui comprensione dà luce sui reciproci valori.

Dalla tecnica alla tecnologia

La sistematizzazione di un sapere, la capacità di definirne i campi di applicazione in modo rigoroso e l'astrazione di

procedure per finalizzarlo in vari scenari d'uso è ciò che noi comunemente chiamiamo *tecnologia*. La tecnologia attraversa le nostre esistenze senza che necessariamente noi siamo tecnici. Utilizziamo prodotti e servizi senza la minima consapevolezza di tutto il sapere scientifico che contengono.

Allo stesso modo, se guardiamo i nostri allenamenti, spesso abbiamo la sensazione di una ripetizione meccanica di atti non solo mutuamente disconnessi ma anche scorrelati tra essi e una qualche funzione che trascenda l'applicazione stessa. Il Sensei di turno guida un *keiko* proponendo una serie di esercizi. Se è esperto, saranno raccordati da un filo logico che permetterà al praticante di vedere in una nuova prospettiva i medesimi gesti di sempre.

Ma se questa luce manca, il *keiko* non sarà altro che elencazione di tecniche e delle relative procedure applicative. Una sorta di tecnologia marziale. Chi di noi non ha mai provato la sensazione di praticare qualche volta con dei *robot da tatami*?

La scintilla dell'arte

La lingua che usiamo è un organismo vivente. Come europei che praticano discipline orientali, l'intersezione tra i termini *arte*, *tecnica*, *waza* e *jutsu* porta a un'area grigia in cui si perde spesso il significato vero delle parole che usiamo e, con esso, la realtà che rappresentano.

Il tecnico è, parafrasando una pubblicità, l'*artigiano della marzialità*. Colui che sviluppa la capacità di utilizzare in modo efficace una conoscenza (術 - *jutsu*) acquisita in una pratica costante su un cammino (道 - *do*), nella quale si affinanano le tecniche (τέχνη-*techne*) che altro non sono quanto viene definito con *waza* – 技. Dove nasce allora la scintilla che trasforma un artigiano in un artista? A che condizione una persona che può sfornare dalla sua bottega migliaia di *irimi-nage* al giorno diventa un artista marziale?

Aprire gli occhi al Budo

Ciascuno di noi vive una storia in tutto simile a quella di chiunque altro e allo stesso tempo totalmente unica e irripetibile. Morihei Ueshiba è passato attraverso un percorso culturale, valoriale, storico e spirituale che ha prodotto come risultato una rielaborazione del Ju Jutsu di cui era esperto. Mutando alcuni aspetti legati al ma-ai, alla possibilità che *uke* potesse compiere *ukemi* e in generale alla finalità della pratica stessa, è nato e si è sviluppato negli anni l'Aikido.

Alla radice di tutto questo si colloca tuttavia un "aprire gli occhi al Budo" come requisito di base che ha permesso tutti i cambiamenti successivi che hanno portato alla strutturazione della disciplina che pratichiamo.

Che cosa vuol dire "aprire gli occhi al Budo"? Replicare l'esperienza vissuta più di cento anni fa da Morihei Ueshiba in un Giappone che è lontanissimo parente di quello odierno?



Immagine presa da:

<https://en.activityjapan.com/publish/plan/16736>



La calligrafia Budo è di Bruno Brugnoli

Vuol dire che la nostra pratica non è completa fintantoché non la integriamo con studi di altre discipline in parallelo? Che garanzia di comprensione e completezza dovrebbe dare lo studio "tecnico e tecnologico" di altri ryu quando è proprio nel concetto di ryu l'intrinseco fluire e trasformarsi nel tempo?

Mi piace pensare che ognuno di noi, grazie alla coltivazione della consapevolezza, giunga a snodi della propria esistenza -e quindi anche della pratica- in cui quello che facciamo -o non facciamo- compare per quello che è.

Agli occhi di un trentenne giapponese di un secolo fa, ciò che chiamava Budo, è comparso per quello che era. Da lì in poi si è attivato quel processo che è giunto fino ai nostri allenamenti quotidiani.

Ai nostri occhi ciò che noi chiamiamo Budo -e che non può essere lo stesso oggetto di allora- deve comparire per quello che è, per quello che non può essere e per quello che non è mai stato e produrre, se non analogo cambiamento, quella scintilla che lentamente ci trasformi in artisti.

Fonti:

La carriera di Ueshiba nelle Arti Marziali prima della nascita dell'Aikido di Simone Chierchini

(<https://simonechierchini.com/2020/06/26/la-carriera-di-ueshiba-nelle-arti-marziali-prima-della-nascita-dellaikido/>)

Il Fenomenologo: Intervista a Ellis Amdur - The Ran Network, 2021

Che differenza c'è tra jutsu 術 e do 道?

in <https://acquautunnale.blogspot.com/>

a cura di Emanuele Bertolani

La questione dell'arte. di Nigel Warburton, Einaudi, Torino 2004,

BANNEN AIKIDO

di Angelo Armano

Bannen Aikido significa l'aikido di Morihei Ueshiba okina, ovvero quello estremo di quando egli era nell'ultima parte della sua vita; in un certo senso, la sintesi del suo percorso. Ueshiba fu senza alcun dubbio una personalità complessa, non ascrivibile esclusivamente al Budo, o anche al pionierismo, all'ecologia, alla religione, alla visione sociopolitica, a quella tradizionale giapponese. La disciplina che a lui ci riconnette, l'aikido, è un riflesso della posizione stessa del Budo in generale: il bisogno di protezione di sé stessi ed altrui, e dei valori della Vita su questa Terra.

Sebbene questo *incipit* sembri alludere ad un profilo culturale/filosofico e quindi mentale, il contenuto del Bannen Aikido non ha assolutamente un carattere astratto, ma è una disciplina concreta e passibile di didattica, sebbene sottile e impegnativa sia fisicamente che psichicamente.

Per comprenderla, occorre ovviamente rifarsi ad un antico principio marziale (AIKI), verificare come esso funzioni nelle altre discipline marziali (Aikijujutsu, Aikibudo, alcune scuole di Kenjutsu...), comprendere in qual modo Ueshiba lo abbia adattato ai propri fini personali e umanistici, senza stravolgerne la sua genealogia di appartenenza (Budo). A questo fine tutti i confronti costruttivi con discipline marziali e similari sono i benvenuti.

Pratico aikido dal gennaio 1972 e ho frequentato i più vari maestri e scuole differenti, con mente aperta e per tempi non brevi. Ho potuto approcciare il Bannen Aikido grazie all'incontro che ho avuto nel 2006 con Hirosawa Hideo (1937), che ha vissuto per due anni nel dojo del Fondatore (e successivamente come sotodeshi fino alla morte di Osensei, abitando a meno di un chilometro da lì) e ha potuto venire istruito direttamente negli aspetti maggiormente esoterici dell'arte, dopo che Morihei Ueshiba ne aveva riconosciuto ed apprezzato la specifica sua vocazione in quel senso.

Bannen Aikido viene solitamente appiattito all'idea di *no touch technique* e questo è un equivoco che va chiarito. In realtà, esistono livelli di pratica e concetti esplicativi che vanno sviluppati autonomamente, e che, cumulati, possono arrivare anche ad esperienze no touch, a patto che possa essere vista in trasparenza la visione solo tecnicista. Come afferma fra gli altri anche Christian Tissier, la tecnica in sé non funziona, ma ha il compito di creare delle attitudini marziali. Per questo ha valore il consueto addestramento tecnico, nell'enfasi delle diverse scuole, ma a partire almeno



Hirosawa Hideo sensei dimostra i principi del suo metodo. Uke: Angelo Armano sensei



dal terzo dan occorre aprire la propria visione, finanche a capovolgerla, per scoprire grazie al principio relazionale Aiki, come anche essa tecnica possa essere in concreto passibile di applicazione.

Nella visione del Takemusu Aiki, è il principio interiore che fa scaturire la forma esterna (persino a volte un'espressione improbabile dal punto di vista strettamente marziale); l'attenzione si sposta alla connessione con l'altro (Musubi), che non diviene oggetto di rifiuto attraverso il kamae, ma di integrazione, a mezzo del principio che utilizza, come detto, vari livelli, progressivi e cumulabili (anca, respirazione, visualizzazione, uso dello sguardo, vibrazione come kototama (mantra/kiai) e fututama, vissuto del vuoto...).

Hirosawa sensei è solito dire che Bannen Aikido non ha *kamae*, non ci si mette in guardia. Il senso consueto della proiezione, nell'Aikido più convenzionale, viene sostituito da quello di Michibiki, vale a dire che l'altro viene condotto (controllato) e se cade, lo fa per la forza di gravità, in quanto l'equilibrio di *uke* è stato compromesso grazie al principio applicato, anche ben prima che egli sia venuto in materiale contatto con tori. Lo squilibrio quindi non è frutto di un'azione materiale, che può essere contrastata e resistita, ma avviene proprio nel momento esatto in cui qualcuno ha concentrato la sua attenzione per attaccarci; quanto più veemente è l'azione/intenzione di attacco, tanto più plastica diviene l'azione di squilibrio.

A tal proposito può dirsi che l'esercizio dell'azione interna di connessione, implica tre corollari principali:

- chi attacca avverte una compromissione del proprio equilibrio indipendentemente da un'azione materiale esterna ed ha la tendenza ad appoggiarsi su tori;
- chi attacca diviene leggero indipendentemente dalla rilevabilità strumentale del suo peso;
- chi attacca si sente svuotare della propria forza.

Per un valido tempismo di questa azione interna, che non deve essere esercitata né troppo presto, né troppo tardi, la nozione di vuoto si fa essenziale. Come nella meditazione, ritenuta mezzo cardine per perseguire l'esperienza del vuoto, si usa portare attenzione sulla respirazione, quest'ultima, nella sua dinamica cosciente, parallelamente allo sviluppo del senso del vuoto, diviene il vero e proprio metronomo dell'azione concreta.

Detto argomento è di vitale importanza nel momento applicativo: in un attacco reale, vale a dire completamente libero e autentico (*shinken shobu*) non si ha il tempo di decifrare l'azione ed articolare adeguata risposta, ovmmai se ne sia capaci. Al contrario la possibilità di "disturbare" (e non solo...) l'azione di chi ha posto sinceramente la sua intenzionalità aggressiva su di noi, prima ancora che essa divenga riconoscibile, costituisce risorsa decisiva per la

risoluzione del conflitto (Katsuhayabi).

Il principio Aiki viene paragonato all'Universo (Ware wa Uchu nari, diceva Morihei Ueshiba) e la possibilità di progresso e di espansione della coscienza, altrettanto infinita; anche quest'argomento risulta connesso col Vuoto, che è concetto caro a tutta la visione ontologico/filosofica dell'Oriente. Nel mentre appunto diceva di essere l'Universo, in altro contesto il Fondatore diceva di essere al primo gradino, invitando noi nell'imparare la sua disciplina, a riconoscere quella scala e magari a percorrerla.

Inutile sottolineare che – riduttivamente - la pratica del Bannen Aikido è la coltivazione dell'intelligenza emotiva e dell'allargamento della Coscienza, presupposto vero, ovemai questo sia l'argomento principale, di ogni "difesa personale".

Angelo Armano 6° dan di Aikido,
Direttore Tecnico del Centro Metamorfosi Sorrento (NA)
Italia, dove vive ed insegna.
avvarmanoangelo@gmail.com



BUIKUKAI

*Presto morirò. In qualche modo rinascerò e
diffonderò un aikido migliore nel mondo.*
Hirokazu Kobayashi



Logo del Buikukai

Potremmo rendere in italiano il termine Buikukai, associazione che fece capo fino alla sua scomparsa nell'agosto del 1998 a Hirokazu Kobayashi sensei, come Associazione dell'Educazione Cavalleresca. Abbiamo già dedicato un articolo al maestro in occasione del venticinquennale della scomparsa celebrato dal Buikukai d'Italia il 28 agosto 2023 con un seminario di incontro e di studio (Aiki n. 4, ottobre 2023, p. 34, liberamente consultabile e scaricabile dal sito associativo www.progettoaiki.org). Vogliamo però dire ora qualcosa in più.

La fonte principale di quanto citeremo è una pubblicazione a dell'Aikido Harima Buikukai curata da Kunimoto Yasuhiko sensei, gentilmente messa a nostra disposizione, dal titolo "Bu Iku – Il Cuore dell'Aikido di Hirokazu Kobayashi shihan". La versione italiana cui ci atteniamo è stata curata dal dr. Teresio Ghione.

L'incontro col fondatore dell'Aikido, Morihei Ueshiba.

Il silenzio della sala ed il piccolo uomo anziano, che lo aveva gettato a terra diverse volte, fino a che non poté più utilizzare le braccia e le gambe, impressionarono profondamente Kobayashi sensei. Perciò decise di fare dell'Aikido il suo scopo della vita. Fu trattato in maniera speciale dal maestro Ueshiba: ebbe un Hakama in dono e fu addestrato personalmente da lui; perché era stato raccomandato dal sig. Miyasaka come nipote. Erano gli anni subito dopo la seconda guerra mondiale. Il maestro Ueshiba era all'apice della sua carriera, e lo scelse come suo partner (Uke) per i suoi viaggi attraverso il Giappone, e questo durò per più di dieci anni. Così imparò l'essenza dell'Aikido

Yasuhiko Kunimoto

A partire dal 1960 circa Kobayashi sensei iniziò una proficua opera di insegnamento, che lo portò nel 1970, anno in cui ricevette la nomina a 8. dan, all'insegnamento dell'Aikido in otto università; aveva iniziato nel 1964 frequenti viaggi in Europa, con l'incarico di monitorarvi la diffusione dell'Aikido e non interruppe mai questa sua opera di diffusione e insegnamento dell'arte.

Bisogna esercitarsi per tutta la vita

Dalla prefazione alla rivista della associazione dei praticanti di aikido del Kansai
Giugno 1963



Impronta della mano di Kobayashi sensei; a sinistra le scritte Aikido e Hirokazu

La grandezza infinita dell'Universo, la profondità sconosciuta del mare. Le nuvole bianche che si librano nell'azzurro del cielo. I bellissimi fiori in primavera, le giovani foglie verdi dell'inizio dell'estate, questa forza che si nasconde nelle piante in estate. Il sole infuocato che appare lentamente dietro l'orizzonte. Il rosso serale dardeggia le montagne secondo per secondo in mille colori, in autunno le foglie diventano rosse... Non si smetterebbe mai di raccontare la bellezza della natura. Ogni uomo può percepire questa bellezza e la forza della natura. La natura crea in modo infinito.

Aikido non ha kamae (guardia). Questo perché l'Aikido è naturale – in natura non esiste nessun motivo per essere preparati all'attacco. Se l'idea di essere migliori degli altri, o che si debba essere migliori degli altri, sparisce si diventa una sola cosa con la natura. Allora si è parte dell'opera di Dio. Allora la vitalità singolare (KI) si manifesta e gli esseri umani unisce. Questa combinazione permette tutto.

Il grande maestro mostra la tecnica che è più vicina alla natura. Essa si mostra in un primo momento dolce e amorevole come una madre, infatti la terra è la madre. Ma non c'è solo questo modo dolce, c'è anche una parte dura. Ci sono velocità che sono più veloci del fulmine.

Noi dobbiamo prendere il grande maestro come esempio e allenarci ogni giorno. Pur allenandoci ogni giorno non raggiungiamo la sufficienza.

Allenarsi esige un impegno che dura tutta la vita. È del tutto naturale, se non si sta in piedi dopo solo tre o cinque anni. Se uno dice "lo sono una campione!" soltanto perché ha vinto una gara, significa che non ha ancora raggiunto ciò che dovrebbe essere. Sicuramente ha raggiunto qualcosa perché ha un addestramento duro alle spalle. Ma il suo senso della vita è ancora molto lontano.

I nemici e gli amici si formano nel cuore. Tutto si trova nel cuore. Dobbiamo sforzarci per realizzare con grande cuore un obiettivo ancora più alto.

Hirokazu Kobayashi sensei

Il logo del Buikukai

"Sentire la forza unica tra cielo e terra, ispirare l'aria (KI) e unire il cielo e la terra."

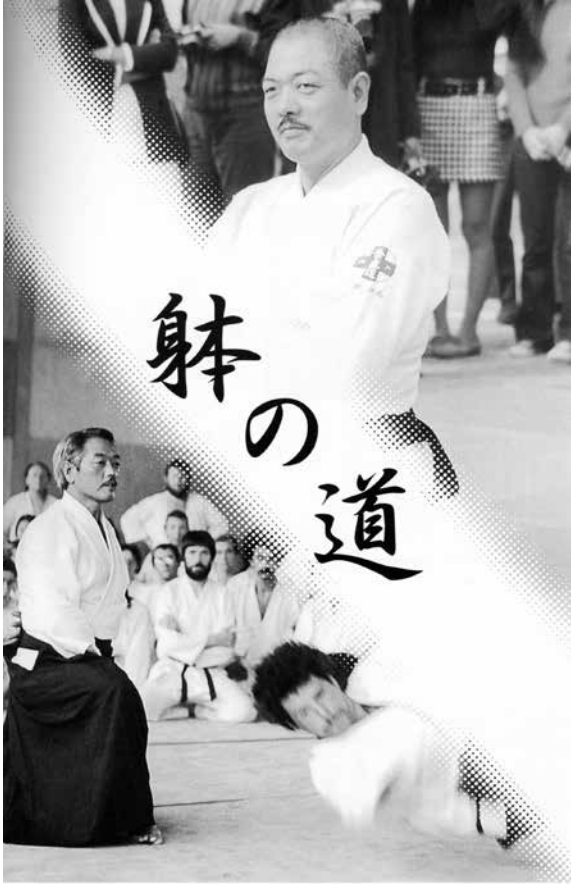
"Cielo (fuoco) e Terra (acqua), Yan e Yin o anteriore e posteriore sono uniti in natura"

Spieghiamo ora perché il nostro marchio è una croce in un cerchio. Simboleggia l'atteggiamento e lo spirito dell'Aikido.

"Izanagi e Izanami (due dei, che hanno generato il Giap-



Hirokazu Kobayashi sensei



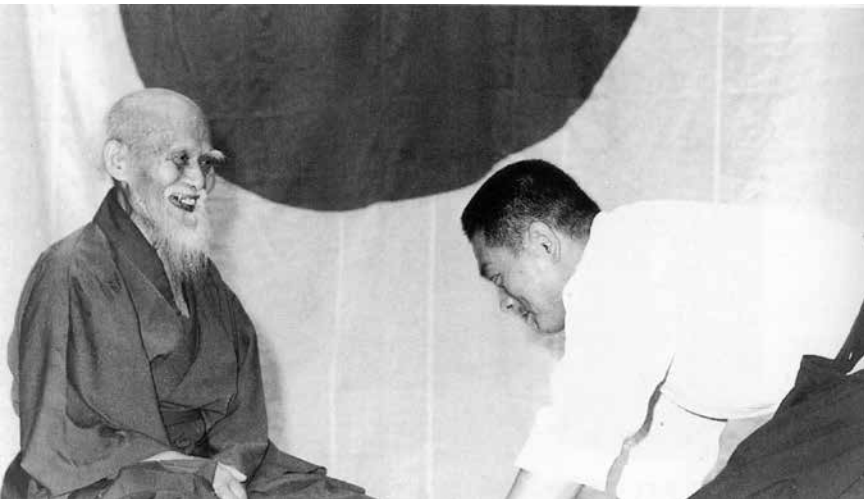
Hirokazu Kobayashi sensei

pone) si sono levati in piedi sul ponte del cielo ed hanno generato il Giappone. Esattamente gli stessi che dobbiamo levare in piedi sul ponticello del cielo, altrimenti Aikido non può essere generato”(*)

Questo Kobayashi sensei ha detto e ha messo in atto. Il logo corrisponde a «Ame no Ukihashi». «A» significa «io». «Me» «circonda». E «Ki» è l'aria. Dall'aria racchiusa (i) tutto è stato generato – simboleggiato dal cerchio. La «U» significa «sospeso sopra» o «basamento dritto» ed è rappresentato dalla barra verticale. «Ha» è il ponte simboleggiato dalla barra orizzontale. Questi due originano insieme la croce nel cerchio. «Ukihashi» significa così l'unità di lunghezza/altezza e delle direzioni verticale/orizzontale. Su questo «Ukihashi» poggiamo ed Aiki è generato, questo si chiama «Takemusu Aiki». Questa è stata la volontà di Kobayashi Shihan. Se comprenderete il significato di questo logo mi renderete felice.

Yasuhiko Kunimoto
Giugno 1998

(*) Il secondo capoverso non è chiaro ma si è scelto di non tentare di interpretarlo. Le parole evidenziate sono di Hirokazu Kobayashi sensei.



Tokyo, dicembre 1961, prima dimostrazione degli studenti: Kobayashi sensei e Ueshiba sensei

LA SCUOLA ITSUO TSUDA IN ITALIA

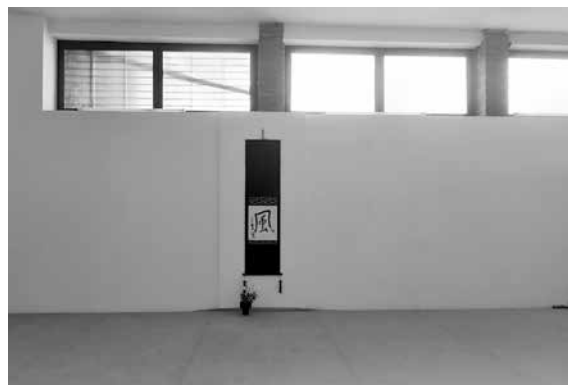
La Scuola Itsuo Tsuda riunisce dei dojo che hanno, tra le loro caratteristiche peculiari, quella di essere gestiti in modo assolutamente autonomo dagli iscritti sotto uno statuto associativo. Essa nasce ufficialmente nel 2005 ma in realtà la sua storia è iniziata più di vent'anni prima. Nei primi anni ottanta infatti sono stati fondati i dojo di Milano, Parigi e Tolosa. Quest'ultimo è stato il primo creato dallo stesso Régis Soavi, sensei della Scuola Itsuo Tsuda.

Il dojo di Parigi è nato poco dopo da un gruppo di suoi allievi che l'hanno subito invitato a condurre degli stage di Aikido e di Katsugen undo, in quella che da sempre è stata la sua città, dove per un decennio aveva praticato con il suo maestro Itsuo Tsuda e da cui si era trasferito a Tolosa, con l'accordo di Tsuda stesso, per insegnare queste due pratiche.

A Milano il dojo Scuola della Respirazione nasce nel 1983. Il nucleo fondatore era formato da donne: un gruppo di auto-coscienza femminista che qualche anno prima aveva incontrato il Katsugen undo grazie a un allievo italiano di Tsuda sensei. Nell'estate del 1983, un piccolo gruppo di praticanti milanesi va allo stage d'estate organizzato dall'École de la Respiration, il dojo di Itsuo Tsuda. Non vi trovano il filosofo e aikidoka giapponese, che era già stato colpito da una grave malattia, ma incontrano Régis Soavi. Lo invitano alcuni mesi dopo a condurre uno stage a Milano, iniziando così una collaborazione che prosegue ininterrotta da quarant'anni. E in effetti nel lavoro comune tra i dojo di Milano, Parigi e Tolosa con Soavi sensei vi sono le radici di questa Scuola.

La storia degli altri dojo italiani comincia all'inizio degli anni novanta ad Avezzano dove l'associazione Bodai permette a un gruppo abbastanza numeroso, rispetto alle dimensioni della cittadina marsicana, di praticare fino alla provvisoria chiusura nel 2003. Provvisoria perché tre anni dopo Bodai rinasce a Roma anche grazie al supporto e alla partecipazione di alcune ex praticanti di Avezzano. Per un po' di tempo il gruppo si riunisce affittando a ore delle sale di altre associazioni finché nel 2009 trova casa nell'attuale sede nel quartiere della Balduina. Il dojo si è oggi consolidato e l'anno scorso ha aperto anche una sede a Pescara grazie all'iniziativa di alcuni suoi praticanti e in particolare di Manola Di Pasquale che aveva conosciuto la pratica del Katsugen undo e che è la responsabile del dojo romano dove conduce anche degli stage.

Intanto un altro dojo, Ryokan, aveva aperto nel 2005 ad Ancona per la determinazione di Raffaella Fiorini che per un decennio aveva vissuto a Milano e praticato alla Scuola della Respirazione; anche lei conduce regolarmente degli stage nel capoluogo marchigiano. Infine nel 2009 la Scuola Itsuo Tsuda sbarca a Torino. Anche qui un piccolo gruppo di



Yume Dojo Milano



Bodai Dojo Roma

praticanti, che aveva incontrato la pratica a Milano ma non solo, si ritrova per praticare settimanalmente nei locali di un'associazione di arti marziali. Finché nel 2013 viene affittato il dojo non lontano dalla stazione di Porta Nuova.



Bodai Dojo Pescara

Speriamo di poter ritornare sulla storia, sulle attività e sulla filosofia della Scuola Itsuo Tsuda in modo meno schematico in un futuro prossimo. Per il momento ci accontentiamo di aggiungere qualcosa sul dojo milanese, il più antico e il più grande dojo italiano della Scuola.

La sua prima sede era un seminterrato nel quartiere di Porta Romana dove è rimasto per dieci anni. Poi è stata trovata quella che, per molto tempo, è stata la sede storica nella Chinatown milanese. Si trattava in effetti di uno spazio piuttosto gradevole e dove per trent'anni tutti i giorni gli iscritti alla Scuola della Respirazione hanno trovato e creato l'ambiente, l'atmosfera e le condizioni più favorevoli alla loro pratica quotidiana. E molte nuove persone hanno potuto scoprire l'Aikido e il Katsugen undo. Purtroppo tante delle storie più belle hanno una fine, e spesso neanche altrettanto bella.

Nel 2020, in piena pandemia, il proprietario ha annunciato la vendita dei locali. Per tre anni l'associazione ha fatto di tutto e di più per riuscire ad acquisire la sede. A più riprese la cosa sembrava essere sul punto di andare in porto, ma non è successo. A primavera 2023 hanno trovato un nuovo spazio a Milano, nel quartiere popolare di Dergano. A fine settembre l'associazione è potuta entrare e dopo due mesi di lavoro alquanto intenso, a cui hanno partecipato gli iscritti di Milano ma anche di altri dojo italiani e francesi, la pratica ha potuto riprendere. Così è nato il dojo più giovane, ed anche è rinato il dojo più anziano della Scuola: Yume Dojo! In verità, è semplicemente la storica Scuola della Respirazione di Milano che ha cambiato nome in occasione del suo trasferimento.

Ma questa, come si dice, è un'altra storia... da raccontare e da vivere.

Dojo della Scuola Itsuo Tsuda in Italia

Yume Dojo

Via Conte Verde 4 - 20158, Milano (zona Dergano)

tel: 02 9155 8977 - 349 5925577

yumedojo@scuolaitsuotsuda.org

www.yumedojo.org

Dojo Bodai

Sede di Roma

Via R. R. Pereira, 169 - 00136, Roma

tel: 334 8999061 - 331 7301769

Sede di Pescara

S.P. Pescara San Silvestro, 186 - 65129, Pescara



Ryokan Dojo Ancona

tel: 334 8999061 - 345 1127600
bodai@scuolaitsuotsuda.org
www.bodairoma.it

Dojo Ryokan
Via Mamiani, 18/b - 60125, Ancona
tel: 333 44 999 42 - info@dojoryokan.it
www.dojoryokan.it

Dojo Zensei
Corso Turati, 10 bis - 10128, Torino
tel: 328 7089439 - 328 7088832 - zensei.to@gmail.com
www.zenseitorino.org

Stage di Régis Soavi sensei in Italia:

Milano
dal 2 al 4 febbraio
dal 12 al 14 aprile
Roma
dal 16 al 18 febbraio

I calendari di altri stage sono disponibili su
<https://www.ecole-itsuo-tsuda.org/it/>

Itsuo Tsuda è stato allievo diretto sia di Morihei Ueshiba per l'aikido sia di Haruchika Noguchi per il Seitai e Katsugen undo. Quest'ultimo, termine che ha lui stesso tradotto con "Movimento rigeneratore", è una sorta di ginnastica spontanea del sistema involontario. La particolare concezione dell'essere umano di Haruchika Noguchi sensei è stata interpretata sia come un metodo di salute che come filosofia pratica e forma di educazione. Itsuo Tsuda s'iscrive piuttosto in questa seconda tendenza. Nel 1970 egli, al suo ritorno dal Giappone in Francia, dove aveva già soggiornato in precedenza, iniziò a introdurre la sua particolare visione dell'Aikido e a diffondere la pratica del Katsugen undo in Europa. I suoi dieci libri sono già stati pubblicati in Italia dall'editrice Luni, oggi ne è in corso una nuova traduzione a cura di Yume Editions, il marchio editoriale legato alla Scuola Itsuo Tsuda."



Zensei Dojo Torino

SENZA PUNTI FISSI

di Manon Soavi



Itsuo Tsuda sensei diceva “non c’è cintura nera di vuoto mentale” sottolineando così che l’essenziale non è misurabile né comparabile. Seguendo questa direzione, Régis Soavi sensei fin dagli anni 80 ha fatto la scelta radicale di una scuola senza gradi. Una scelta che denota il funzionamento della nostra società basata sulla competizione.

Un orizzonte infinito

Avvertenza: questo articolo non mira assolutamente a sostenere che questa scelta sia la migliore, a denigrare i gradi o altro. Si dà semplicemente il caso che il riai della nostra scuola (la coerenza dei suoi principi) passi per questa strada. Questo articolo racconta un’altra possibilità senza spirito di valutazione tra i sistemi ma piuttosto in uno spirito di scoperta di un’altra cultura.

Questa scelta di non avere gradi, di nessun tipo, è una cosa che a volte sorprende, o delude. In effetti, alcune persone sentono il bisogno di misurare il loro percorso, di avere delle tappe, il che è comprensibile alla luce del contesto in cui viviamo. Ma questa particolarità è anche un orientamento che libera, che dà sollievo a tante persone! Almeno qui, nei dojo della nostra scuola, non c’è misura, né paragone, né gerarchia.

In un mondo in cui tutto si quantifica: le vitamine che ingeriamo, la nostra produttività, le nostre ore di sonno passando per la velocità dell’estinzione del nostro pianeta, tutto si misura e si calcola. Un luogo senza gradi è un po’ come passare dall’orizzonte di una città, fatto di punti di riferimento, di quartieri, di edifici, all’orizzonte dell’oceano. È liberatorio e leggermente inebriante.

Senza riferimenti fissi

Tsuda sensei scriveva che con i bambini siamo “senza punti di riferimento fissi”, cioè non ci si può riferire a dati esterni, oggettivi: a questa età, tanti centimetri, tale capacità, tale bisogno. Eppure questo è ciò che consiglia la maggior parte degli approcci in puericultura! È lo spirito della sistematizzazione. Per Tsuda sensei si trattava di affinare la capacità di attenzione, di risvegliare la intuizione e di sentire attraverso la fusione di sensibilità i bisogni del bambino. Un dialogo sensibile, unico perché diverso per ognuno e in ogni momento, con una verifica delle nostre intuizioni attraverso le reazioni del bambino. La natura della relazione si sposta quindi dalla ricerca di prestazioni (allevare un bambino o passare un grado) alla qualità della relazione, del momento presente sempre fluttuante. Una qualità che non può essere valutata esternamente perché deve essere sempre rinnovata.

Allo stesso modo, una Scuola senza gradi non fornisce

riferimenti fissi obiettivi, come tecnica, velocità, precisione o altro. Poiché partiamo dall'individuo e ognuno è diverso, nessuno può essere paragonato ad un altro. Nel nostro stile di Aikido, ciascuno sviluppa, attraverso una forma tecnica comune, la propria specificità che non solo gli corrisponde, ma sposa anche i cicli della vita, le età e gli stati di ciascuno. È nella relazione con l'altro che ognuno può misurare il cammino percorso, sia attraverso la propria osservazione che attraverso i riscontri dei suoi partner e del suo sensei. O andando a vedere altri insegnanti in occasione di stage occasionali. Perché senza un giudice esterno non c'è né sanzione né, soprattutto, ricompensa! Non si tratta certo di immaginarsi geniale e onnipotente! In questo caso i nostri partner e il nostro sensei si incaricheranno di farci ridiscendere sulla terra, si tratta di ritrovare il gusto di fare le cose per se stesse. Ritrovare anche il tempo, un tempo che non è lineare, perché il nostro "progresso" non è una linea retta con l'arrivo alla fine. Si tratta piuttosto di un'evoluzione circolare, « il pensiero orientale non procede per mezzo di dimostrazione, non è orientato verso un senso finale e definitivo, ma procede per cerchi di sperimentazione successivi affinché la comprensione scaturisca da un ritorno al centro stesso della questione" (Gu Meisheng, La via del respiro, Luni).

È ovviamente possibile combinare un sistema di gradi e l'idea di un cammino senza fine, i grandi adepti lo hanno sempre fatto, semplicemente nella nostra Scuola abbiamo deciso di porre questo paradigma fin dall'inizio.

Il momento giusto

Una volta scartato questo modello, abbiamo una situazione in cui cominciamo senza hakama e incontriamo allora la possibilità di scoprire il momento giusto per mettere questo famoso hakama. Nella filosofia del Non-Fare si tratta di riscoprire l'azione giusta, quella che non è né calcolata né determinata dalla nostra "piccola intelligenza", il volontario calcolatore che si fissa su piccoli scopi, ma dalla "grande intelligenza" che si esprime se la si ascolta realmente.

Alcune persone mettono l'hakama dopo un anno di pratica e altre dopo dieci anni, in realtà non ha alcuna importanza se non per se stesse e la loro capacità di sentire il momento giusto. Ma ci sono molte persone per le quali cogliere questo momento presenta una grande difficoltà. Molti perdono quest'occasione di ritrovare il senso del momento proprio attraverso il mettere l'hakama. Che sia per eccessiva leggerezza, per paura, per ansia, per presunzione, per incomprensione, o per mille altre ragioni. Siamo di fronte a noi stessi. È anche un'occasione per scoprire la differenza tra la scelta e la decisione! Tsuda sensei attribuiva un'importanza immensa alla decisione, come ha scritto: "Una decisione può essere presa molto rapidamente a seconda delle circostanze, ma può anche richiedere molto tempo prima di maturare.

Il più delle volte si confonde la decisione con l'opzione. Ma sono due cose completamente diverse.



L'opzione implica il confronto tra diverse possibilità e la scelta che se ne fa. È un atto di intelligenza. [...] Non è la stessa cosa con la decisione che determina il nostro orientamento nella vita. Questa decisione non è un atto dell'intelligenza, è un atto dell'istinto.(...)

La vera decisione è quella che corrisponde alla tensione interiore che sale al massimo. Senza tensione interiore, non c'è decisione. Più la decisione esige coraggio, sacrificio dell'amor proprio e dei vantaggi materiali, più essa guadagna peso." (Itsuo Tsuda, La via degli dei)

Offrendo ai praticanti la situazione propizia a sentire il momento giusto e a prendere una vera decisione, utilizziamo lo strumento dell'hakama per camminare in questa via di autonomia: decidere da soli. Può sembrare anedddotico, ma per molti non è facile e mancheranno il momento giusto. Accompagnare questo cammino per ogni persona è anche ricco di insegnamenti per i più anziani che devono essere attenti ad agire nel Non-Fare: lasciar maturare a volte, aumentare spesso la pressione interiore, acconsentire raramente! Eppure nessuna condotta può essere determinata in anticipo, anche questo è "senza punti di riferimento fissi" ma quando l'azione è giusta è un'evidenza. Affinché questo atto sorga, bisogna svuotarsi la testa e non avere idee preconcepite. Questo accompagnamento può essere fatto solo se, e solo se, la persona che intende mettere l'hakama ha « sete » di questa trasmissione. È la sua disponibilità, il suo posizionamento che lo permette o meno.

Dare, ricevere, rendere



Il percorso dei praticanti inizia già, prima di iniziare a mettere l'hakama, con il fatto di piegare quello di un praticante più anziano. Ancora una volta, l'assenza di gradi disorienta un po' i primi tempi. La nostra ottica è sempre che l'atto assuma un senso in se stesso, non per rispetto della tradizione. Tuttavia, noi non ci consideriamo con un egualitarismo forzato. Molte cose vengono prese in considerazione: l'età, gli anni di pratica, ma anche l'attitudine o l'atteggiamento interiore. A volte una persona avrà un'attitudine, un'affinità con un'arma, o un certo tipo di tecnica, o potrà semplicemente, attraverso un respiro più profondo, aiutare qualcuno che è più anziano di lei. Alla fine dipende da molti fattori. Allora perché piegare l'hakama? Per ringraziare? Sì e no. Il fatto di piegare l'hakama non è semplicemente un risposta diretto di tipo "ringraziamento" per qualcosa. A volte può esserlo, certo, ma si può scoprire molto di più, come una qualità di relazione. Questa relazione si avvicina a ciò che gli antropologi hanno chiamato "economia del dono". Messo in luce da M. Mauss e B. Malinowski all'inizio del XX secolo, si può sottolineare che questo sistema si basa sulla triplice necessità: di dare, di ricevere e di rendere. A differenza dell'economia di mercato (di cui fa parte il baratto), l'economia del dono non si aspetta reciprocità. Implica che una persona A offra una ricchezza a una persona B, senza che questa persona B debba dare una contropartita o si senta in debito nei confronti di A. Invece è un atto che si fa sempre

in un contesto (famiglia, cultura, società); nel nostro caso si tratta del dojo e della pratica. L'economia del dono implica dunque dare, ricevere e rendere nel contesto ma non necessariamente alla stessa persona, né lo stesso valore, né nello stesso momento. Ciò che importa è che continui la circolazione della ricchezza, che non ci sia stagnazione o accumulazione. Nel nostro caso la ricchezza è un insegnamento o un atteggiamento, un momento di pratica ecc. La persona che l'ha ricevuta continuerà a far circolare donando a sua volta ad altri. Può anche piegare l'hakama, ma se comprendiamo il significato dell'economia del dono comprendiamo che piegare l'hakama non è un modo per rimborsare ciò che l'altro ci ha dato. Non siamo pari, perché piegare l'hakama non è restituire ma dare a nostra volta. Piegare l'hakama implica anche che l'anziano riceva! Per colui al quale si piega l'hakama è anche un dono che "lo obbliga" in cambio a continuare a rendere e così via. Per questo non deve essere sistematico, altrimenti si perde il senso dell'atto, il senso di dare, ricevere e rendere.

Questo non può imporsi altrimenti si ricade nel sistema binario gerarchico, è per questo che lasciamo ognuno libero di fare il proprio cammino, di capire a più o meno lunga scadenza poiché "la vera morale sorge dall'interno" come diceva Tsuda sensei, trovandosi d'accordo con l'anarchico Kropotkin su questa saggezza interna degli esseri viventi. Ma poiché fin dall'infanzia si insegna ai bambini a rispettare le persone in funzione della gerarchia e dell'autorità che esercitano, si perde completamente il senso del rispetto semplice e naturale. Questo rispetto che emerge quando si è rispettati. Lasciamo lavorare il tempo e la pratica affinché l'obbligo, imposto dalle nostre abitudini e dalla nostra educazione, cada, e infine sorga il rispetto.

Altri possibili

Recentemente la ricercatrice Heide Göttner-Abendroth ha teorizzato nei suoi studi sulle società matriarcali che sono società di economia del dono (precisazione utile: le società matriarcali non sono l'inverso del patriarcato, sono società egualitarie, matrilineari, dove le donne e particolarmente le madri sono al centro del clan, in una posizione acratice cioè senza potere). Göttner-Abendroth spiega anche che "i principi economici delle società matriarcali sono inestricabilmente connessi a quelli spirituali [...]. L'immagine-guida dell'economia è la stessa la madre terra e la condivisione e il dono dell'abbondanza sono i suoi valori supremi." (Heide Göttner-Abendroth, *Le società matriarcali – studi sulle culture indigene del mondo*, Ed. Venexia) Dato che la maternità è chiaramente il dono della vita senza aspettarsi nulla in cambio, queste società considerano la maternità valore cardine, non il fatto di avere dei figli biologici ma la capacità di dare e la condizione di spirito che questo implica. In queste società si può parlare anche di maternità sociale che uomini e donne praticano, indipendentemente dal fatto di avere figli biologici o meno. Si tratta quindi di un atteggiamento verso la vita, di un posizionamento di rispetto, di cura,





evidentemente messo in relazione con il dono di vita del pianeta, la Terra. Oggi la società inizia appena a prendere coscienza della globalità di ciò è vivo e dei legami inestricabili tra umani e altre forme di vita. Ma se la scienza è progredita, la mentalità della società evolve molto lentamente e i nostri valori restano la predazione e la competizione per delle risorse considerate come inerti, in breve il capitalismo patriarcale.

Che rapporto c'è tra la nostra piccola Scuola di Aikido e Katsugen undo e questi grandi problemi del mondo? Che rapporto c'è tra un hakama e una società che pratica l'economia del dono? Direi che al nostro livello contribuiamo a far vivere degli spazio-tempo in cui vigono altri valori. Senza andare all'altro capo del mondo si può fare volontariamente questo passo di lato per uscire dal confronto, e ci si può concentrare sull'esperienza concreta del ki ritrovando così la sensazione della vita in ogni cosa che guidava i nostri antenati. Sentire inizia con il saper sentire se stessi! Indipendentemente dalle proiezioni, dai giudizi e dalle idee che abbiamo su noi stessi, l'hakama, il piegarlo e il metterlo, se si è capaci di coglierla, può essere un'occasione di sperimentare da soli un altro paradigma.

Manon Soavi ha iniziato la pratica delle arti marziali con l'Aikido all'età di sei anni, con suo padre, Régis Soavi. Pratica anche il Jujitsu e il Kenjutsu della Bushuden Kiraku Ryu con Tatsuzawa Sensei. Attualmente si dedica all'insegnamento dell'Aikido e della filosofia del Non-fare, sia a Parigi che negli stage che tiene in Francia e in Italia. Manon Soavi è autrice del libro *Le maître anarchiste*, Itsuo Tsuda e una delle autrici di Itsuo Tsuda, *Calligrafie di Primavera*.

Fonte:

<https://www.ecole-itsuo-tsuda.org/.../sans-reperes-fixes.../>

Siti Web:

Itsuo Tsuda

<https://www.ecole-itsuo-tsuda.org/it/itsuo-tsuda/>

Régis Soavi

<https://www.ecole-itsuo-tsuda.org/it/regis-soavi/>

Manon Soavi

<https://soavimanon.rifleu.fr/>

Pubblicato originariamente su Dragon Magazine n°14 - Luglio 2023

Si ringraziano l'autrice e la Scuola della Respirazione per l'autorizzazione alla pubblicazione su Aiki.

FIORI MARZIALI 2023

di Riccardo Serchi

LEGALITA' SALUTE AMBIENTE AMICIZIA ATTRAVERSO LE ARTI MARZIALI

Scrivere un articolo è sempre una bella prova, perché le parole espresse hanno il difficilissimo compito di trasmettere al lettore tutte le emozioni di ciò che si intende raccontare, ed in questo caso devono essere ambasciatrici di alcuni messaggi che hanno contribuito alla realizzazione dell'evento "FIORI MARZIALI 2023" Prima Edizione Città di Pistoia tenutosi domenica 8 ottobre 2023 nei locali denominati "La Cattedrale" via S. Pertini 396 Pistoia.

Io sono Riccardo Serchi, istruttore di Qwan Ki Do kung fu cino-vietnamita ed ho avuto l'intuizione di creare l'evento sopra descritto in quanto volevo realizzare un "qualcosa" che desse l'immagine più tradizionale delle arti marziali, trasmettere al pubblico neofita l'essenza delle stesse mostrando chi le mette in pratica scevri da preconcetti fin troppo etichettanti e contestualmente inserire nella società il praticante con i suoi valori, sempre in armonia con l'ambiente che ci circonda e il rispetto del viver civile.

Apparentemente può sembrare un grande insieme di parole, appunto e concetti messi uno accanto all'altro ma "FIORI MARZIALI" è in realtà qualcosa di più.

"FIORI MARZIALI" vede la propria nascita, nell'unione di istruttori di diverse discipline (Aikido, Brazilian Jiu Jitsu, Capoeira, Karate, Qwan Ki Do, Tai Chi Chuan e Wing Chun) che non si conoscevano in maniera personale e che hanno sposato l'idea di creare un evento che racchiudesse non solo quanto sopra citato, ma anche abbracciasse l'aspetto culturale che contraddistingue la pratica delle arti marziali ed i suoi praticanti.

La prima edizione di "FIORI MARZIALI" ha avuto come tema principale la legalità e la salute e per meglio argomentare questi aspetti, sono intervenuti in un dibattito pubblico, il presidente della Fondazione Caponnetto per il contrasto alle mafie, Salvatore Calleri, e la dottoressa psicologa Guerini Giulia.

Questo connubio ha potuto svelare come in realtà una buona pratica marziale serve a rendere le persone più sicure di sé stesse, consapevoli dei propri mezzi rispettando gli altri e le leggi dello Stato.

Nozioni chiare a chi pratica, meno a chi ci osserva da fuori, con i loro pregiudizi che accompagnano le nostre discipline, tal volta semiconosciute con nomi impronunciabili e con praticanti che urlano... una follia da un certo punto di vista.





“FIORI MARZIALI” si pone in un contesto di innovazione perché per una volta, cultura, marzialità e ambiente, sono poste a disposizione di un pubblico non più monotematico, ma di un osservatore moderno, attento a sé stesso e al mondo che lo circonda, una persona consapevole del proprio percorso e della possibilità di aiutare altri a trovare il loro, così da poter essere in armonia con tutto ciò che ci circonda.

Niente mistificazioni o procedure simil Harrypotteriane, solo consapevolezza e maestria sviluppata attraverso l'allenamento costante, il confronto leale e la voglia di progredire e migliorarsi.

Questo uno dei messaggi di “FIORI MARZIALI”, così come l'attenzione alle fasce più deboli della popolazione, quelli che vengono bullizzati, oppressi, strumentalizzati e quindi lasciati in balia di correnti criminali pronte a reclutare persone in questa fascia grigia di società prima di addentrarsi in quella più nera della criminalità organizzata o no.

La specificità dell'evento, è stata inoltre arricchita dalla partecipazione del presidente dell'Accademia Europea Eurethics ETSIA, organismo di riconoscimento qualitativo a livello internazionale dei metodi di arti marziali, che attraverso l'intervento operato dal Prof. Gordiani Giovanni ha ampliato il valore culturale ed accademico dello stesso.



“FIORI MARZIALI” prende il nome dall'idea di abbinare ad ogni disciplina, una pianta tipica della regione di provenienza della stessa così da ricreare idealmente un ecosistema costituito dalle singole aree marziali, rappresentate da una pianta ciascuno, che costituiscono il nostro ambiente e la nostra fonte primaria di vita. Infatti, domenica 8 ottobre, all'interno della Cattedrale, ogni disciplina disponeva di una propria area all'interno della quale si presentava la peculiarità di ogni stile, mantenendo intatto il proprio DNA, ed è stato bellissimo poter godere delle varie diversità che si sono poi esibite in una dimostrazione finale al grande pubblico intervenuto.

Adesso “FIORI MARZIALI” si sta preparando per la prossima edizione che si terrà nell'anno 2024 con nuove idee mezzi e sicuramente con una salda amicizia tra i partecipanti, legati non da competizione ma dal desiderio di diffondere i sani principi delle arti marziali per una società più attenta e responsabile del mondo che ci circonda.

Volevo concludere l'articolo, con un ringraziamento particolare ad Alessandro Meloni, che mi ha permesso di poter scrivere questo articolo.

Grazie amico mio.

CHE COSA È IL QWAN KI DO

Il Qwan Ki Do è kung fu cino vietnamita è un'arte marziale moderna basata su delle conoscenze che sono state tra-

mandate da tradizioni secolari, il Qwan Ki Do detiene quindi una grande ricchezza sia marziale che culturale.

Il Qwan Ki Do è il risultato di un equilibrio tra tradizione e modernità, tra azione e saggezza, tra forza e flessibilità, tra velocità e potenza, concetti che troviamo sia nella sua dimensione tecnica-filosofica che in quella organizzativa.

Il Qwan Ki Do viene proposto sin da bambini con un programma specifico mirato allo sviluppo psicomotorio e differenziato dall'allenamento proposto agli adulti. La forma del gioco dei circuiti e lo stare in gruppo fanno sì che il bambino, divertendosi, apprenda più facilmente e possa sperimentare il confronto e la condivisione raggiungendo serenamente gli obiettivi. Anche per gli adolescenti la pratica del Qwan Ki Do favorisce la socializzazione, insegna il rispetto delle regole permettendo di acquisire fiducia in sé stessi e il rispetto per gli altri.

La pratica del Qwan Ki Do aiuta a crescere in armonia con il proprio corpo, a darsi degli obiettivi raggiungibili, a conoscere i propri limiti e superarli: l'uomo è al centro dell'evento, con le sue incertezze e anche le sue paure.

Chi si avvicina alla pratica del Qwan Ki Do ha la possibilità di studiare un'Arte Marziale Tradizionale che affonda le radici nella storia del Viet Nam e dell'antica Cina e che viene divulgata in maniera tradizionale.

Riccardo Serchi



AIKIDO E COMUNITÀ LGBTQ+

STORIA DI UN DIALOGO

di Rocco Nardi



WELCOME

let's make a rainbow
of difference. together.

Vorrei cominciare questa riflessione partendo dal podcast URA, ideato e condotto con grandissimo impegno da parte di Giulio Marunti. Al termine di ogni intervista, dopo aver ascoltato i racconti e le esperienze dei vari professionisti l'intervistatore pone sempre una domanda aperta: "c'è qualcosa che vorresti chiedere ai tuoi colleghi?".

Di fronte a una così vasta gamma di opzioni e possibilità otteniamo più di una volta la medesima risposta: "In che modo possiamo descrivere l'Aikido? Come possiamo raggiungere un pubblico nuovo che non ne ha mai sentito parlare?". Questa domanda è ovviamente non banale, considerando che proviene da persone che hanno impostato la pratica come parte integrante della loro vita e che si trovano a comunicare ogni anno con numerosi neo praticanti. Sicuramente la risposta non è univoca, pertanto mi limiterò a condividere con voi il riscontro positivo che l'Aikido è riuscito a trovare all'interno della comunità lgbtqia+. In maniera da offrire senza pretesa alcuna un metodo ulteriore per raccontare la nostra disciplina.

Non mi metterò adesso a spiegare i principi o la natura dell'Aikido a un pubblico decisamente competente in materia, però ritengo utile evidenziare quale sia stato il mio punto di partenza.

L'Aikido è ascolto. Non essendoci la necessità di sopraffare il compagno è fondamentale ai fini della pratica settare il proprio livello sulla base delle rispettive capacità e ciò richiede una notevole sensibilità nei praticanti, che si sviluppa sul tatami grazie ai continui cambi di partner.

Partner che sulla base del loro fisico, genere e grado saranno diversi e unici. Costringendoci a percepire nel minore tempo possibile le reciproche capacità e i rispettivi limiti, così da definire il tipo di Aikido che insieme possiamo praticare.

Una metodologia di allenamento così impostata, con queste precise finalità di sensibilizzazione, pone la differenza di genere non più come un ostacolo o un qualcosa che debba essere tollerato ma come un valore aggiunto ai fini del miglioramento delle proprie abilità.

Questa narrazione se ci pensiamo bene è incredibilmente moderna e poco raccontata, non sono molte le attività che permettono un allenamento senza distinzioni su questo piano. Considerando poi che in molte di quelle esistenti viene gestito come un esperimento marginale, talvolta non apprezzato e che sembra richiedere un sacrificio da entrambe le parti.

L'unicum che abbiamo di fronte quando saliamo sul tatami è trovare uno spazio dove l'interazione tra due persone, che entrano materialmente in contatto tra loro non è vincolata dalla natura fisica, rendendo di fatto la differenza di genere un plus, un qualcosa che sia di beneficio ad ambedue i praticanti e che qualora non ci fosse sarebbe al contrario una perdita.

Sulla base della mia esperienza di confronto e dialogo, questo ha portato nelle persone che fanno dei diritti ugualitari la loro battaglia un notevole interesse verso l'Aikido.

Vi faccio un esempio più pratico, il 20 Novembre di ogni anno si celebra la giornata in memoria delle vittime di transfobia (Transgender Day of Remembrance). Le persone transgender spesso si autoescludono dallo sport, soprattutto nella fase di transizione. Poter comunicare l'esistenza di un posto dove l'etichetta fisica non necessita di una chiara definizione, dove non troviamo un aikido maschile o femminile settato sulla forma del corpo è importante per offrire loro nuove possibilità.

Badate bene che questo non significa di fatto convincerle a praticare, significa raccontare una visione del mondo che anche solo se ascoltata possa di fatto trasmettere serenità a chi in quel momento magari ne avrebbe bisogno.

Vorrei citare un altro punto che mi sta particolarmente a cuore.

Nella pratica ciascuno di noi assume dei tratti caratteristici, siano essi movimenti o tempistiche, squilibri o proiezioni, fatto sta che la disciplina dell'aikido per quanto sia fondata su insegnamenti codificati dal maestro o dai maestri di riferimento assume una forma decisamente personale, è cioè espressione di chi la attua in quel preciso momento.

Facciamo un esperimento: immaginate di lavorare con uno qualsiasi dei vostri amici o compagni di allenamento, visualizziamo mentalmente una tecnica o una presa. Ebbene con molta probabilità oltre all'immagine siamo in grado di percepire le sensazioni che quel determinato compagno ci trasmette sul tatami, come il contatto, o un'immobilizzazione. Cambiando persona cambiano le sensazioni. Ognuno nel suo muoversi lascia una traccia indelebile che possiamo riconoscere con facilità anche a occhi chiusi.

Questa personalizzazione come espressione di sé rende la pratica estremamente affascinante. Coltivare la propria unicità aiuta nel percorso di benessere di cui tanto si parla dentro il nostro mondo associativo, rendendo il tatami una sorta di safe place (luogo sicuro) dove poter sperimentare e liberare la propria identità. Guadagnando uno spazio dove la cooperazione e l'aiuto sono alla base della pratica, cercando di scardinare la logica competitiva e asfissiante che molti sportivi amatoriali subiscono. In un'associazione sportiva del paese da dove vi scrivo alcuni praticanti adolescenti sono stati allontanati perché ritenuti non performanti, questo dal punto di vista aziendale potrebbe anche avere senso ma resta discutibile sul piano umano.



World Health
Organization

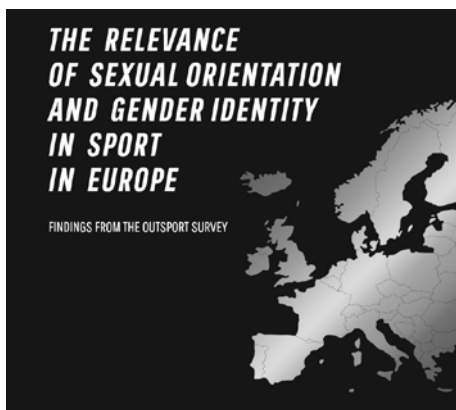
European Region



PRIDE



AND SPORTS



Mi preme sottolineare che spesso anche noi siamo ancorati a modi di raccontare l'Aikido appartenenti al passato. Un passato saturo di conflitti e invincibilità, alimentando idee probabilmente non più necessarie, che ci cadono addosso come figlie di una pesante eredità, di un bisogno indotto rimasto vivo per chissà quale ragione. Cercare la divulgazione attraverso l'efficacia e la comparazione con le altre arti marziali alimenta una narrazione anacronistica che rischia di farci perdere di vista le sfumature che abbiamo all'interno della nostra pratica.

Le iniziative lgbtqia+ pongono sempre grande attenzione alla libera espressione dell'essere umano, proprio perché per esperienza diretta ne subiscono i limiti. Raccontare come coltiviamo la cura verso noi stessi e gli altri ha trovato un terreno fertile per un profondo dialogo.

Spesso la ricerca di un posto sicuro viene identificata come un rifugio in cui nascondersi, lasciatemi chiarire che questa è ormai una lettura errata e superata. La libera espressione dell'essere umano è una richiesta perfettamente lecita basata su bisogni sani. Per questo il dojo interpretato come safe place ha di fatto un enorme valore sociale e comunicativo, riuscendo a catturare l'interesse di molteplici persone. Raccontare come l'Aikido si modella con una forma estremamente personalizzabile, dove lo stile unico e espressivo di ciascuno di noi fiorisce attraverso l'espressione del proprio movimento, contribuisce ad una narrazione molto più intima e profonda di quanto siamo abituati normalmente a sentire.

Concludo ovviamente dicendo che questi sono solamente alcuni aspetti che ci aiutano a descrivere le sfumature dell'Aikido, condividere con voi queste esperienze e dialoghi che per quanto mi riguarda sono state estremamente formative spero abbia lo scopo di stimolare ulteriori idee, progetti e opportunità. E magari fornire una di quelle molteplici risposte alla domanda aperta posta da Giulio. Sicuramente di interlocutori pronti ad ascoltare ce ne sono molti.

Per confronti o approfondimenti lascio in allegato il link con il report dell'indagine europea *Outsport: the relevance of sexual orientation and gender identity in sport in Europe*. In alternativa la mia mail è disponibile su richiesta in segreteria.

<https://www.out-sport.eu/?lang=it>

Un caro saluto a tutti.
See you on the mat.

Rocco Nardi

RIFORMA DELLO SPORT?

di Paolo Bottoni

Come sa chiunque si occupi della gestione di una associazione sportiva dilettantistica, il 1° gennaio 2023 era previsto che scattasse, perché in Italia ogni nuova normativa sembra che debba agilmente scattare dai blocchi di partenza anche quando in realtà arranca e fatica, un qualcosa denominato all'incirca Riforma della Legge dello Sport.

Fedele più alle consuete abitudini che alle definizioni la legge si è ben guardata dallo scattare il 1° gennaio venendo rimandata la sua entrata in vigore al 1° luglio; superando così le ovvie perplessità di chi temeva gli effetti di una tale profonda innovazione che dovesse entrare in vigore a metà anno. Ma i timori erano attenuati dalla speranza che il ritardo fosse dovuto al desiderio di emendare alcune imperfezioni.

I timori si sono ben guardati dallo scomparire a luglio, essendo la legge sembrata non solo agli osservatori ma soprattutto alle persone e alle associazioni coinvolte notevolmente peggiorata. E non era facile.

Pronte rassicurazioni da parte governativa: ci saranno dei decreti correttivi. Da una parte ci si sentiva rassicurati, dall'altra ci si chiedeva cosa fare in attesa della correzione. Anzi delle correzioni: ce n'è stata più di una e il meteo ne intravede all'orizzonte altre, non si sa se portate dal ciclone delle Azzorre o dai venti della Siberia perché a volte la loro logica e i loro effetti sembrano appunto quelli di una violenta perturbazione atmosferica.

Avremmo sperato che qualche soccorso provenisse dalle direttive ministeriali: invano, si sono spesso rivelate fumose e contraddittorie, a volte perfino ribaltando l'interpretazione precedente cui ci si era affidati e talvolta fornendo "interpretazioni autentiche" di questo o quell'adempimento solo dopo la tassativa scadenza dei termini.

Terminiamo qui questa geremiade e rispondiamo piuttosto a una domanda che alcuni sicuramente si sono posti e vorrebbero porci: "Che ci azzecca l'aikido con lo sport?". Ebbene, qualunque sia l'opinione che ne abbia ognuno di noi, fa fede lo Stato italiano, che ha delegato al Coni la classificazione di ogni attività motoria. E nell'elenco Coni l'aikido figura addirittura – anche se per mere ragioni alfabetiche – al primo posto. Quindi secondo la normativa vigente noi pratichiamo, insegniamo, gestiamo una attività sportiva.

Un raggio di luce era sembrato potersi trasformare in alba di un nuovo giorno quando le autorità hanno cominciato a riflettere per la prima volta su quella che a noi era sembrata una verità scontata: oltre allo sport agonistico, che proba-



ITALIA CONI

Elenco delle discipline sportive Associazioni

id	sport	disciplina
AA001	Aikido	Aikido
AB001	Alpinismo	Alpinismo
AB002	Alpinismo	Skyrunning
AC001	Armi Sportive da caccia	Tiro con fucile
AC002	Armi Sportive da caccia	Tiro con l'arco
AC003	Armi Sportive da caccia	Tiro di canna
AC004	Armi Sportive da caccia	Tiro piattello
AD002	Arrampicata Sportiva	Su roccia (E)
AD003	Arrampicata Sportiva	Su strutture
AE001	Arti Marziali	Capoeira
AE005	Arti Marziali	S'istrumpa
AF001	Atletica Leggera	Atletica Leggera
AF002	Atletica Leggera	Corsa campo
AF003	Atletica Leggera	Corsa in montagna
AF004	Atletica Leggera	Corsa su strada
AF005	Atletica Leggera	Indoor
AF006	Atletica Leggera	Nordic e Biathlon



bilmente è giusto venga gestito con i criteri utilizzati finora, esiste una vasta platea, molto più vasta, di cittadini che praticano attività psicomotorie beneficiandone la loro salute corporea e mentale. E insegnanti – non meri allenatori – e associazioni che supportano in questo percorso le nuove generazioni ossia il nostro futuro e il futuro della nostra società, i giovani e maturi cittadini che la sostengono, le generazioni anziane che alla società hanno molto dato e possono, e vogliono, continuare a dare.

E' di conseguenza nato il nuovo dipartimento statale Sport e salute, cui le nostre associazioni sono state automaticamente e giustamente riassegnate.

Ebbene: se queste sono le premesse, se le cosiddette Associazioni e Società Sportive Dilettantistiche, unica forma in cui le autorità ci concedono di organizzarci, svolgono una utile e indispensabile opera di mantenimento della salute fisica e mentale dei cittadini, operando prevalentemente se non esclusivamente in regime di volontariato (o come altro vogliamo definire il "dilettantismo"?)..

Perché una legge che sembra destinata più che altro a società per azioni a scopo di lucro? Perché i nostri professionisti (sì, professionisti, con decenni di formazione e di esperienza alle spalle) che operano in prevalenza volontariamente, a titolo gratuito o col mero rimborso delle spese dovranno iscriversi alla Camera di Commercio?

Perché le nostre associazioni debbono distogliere le loro energie dalla cura di bambini, giovani e anziani per occuparsi di opprimenti formalità burocratiche? Forse perché lo Stato ritiene così di ricavare vantaggi economici dalla emersione di scorrette attività commerciali sommerse?

A questo punto potrebbe sorgere spontanea quanto irresistibile una risposta. Va bene: controllateci. Controllateci da cima a fondo. Ma una volta per tutte. Non abbiamo cassaforti con fondi occulti, se le avessimo sarebbero stracolme piuttosto di ragnatele e potreste prendervele senza problemi. Prendetevi anche fino all'ultimo centesimo che doveste trovare: ma lasciateci lavorare per il nostro bene, il bene dei nostri associati e in fin dei conti anche se sembrate non averlo capito o non volerlo ammettere se non formalmente, per il bene dello Stato.

E nel frattempo? Ci adegueremo rigorosamente a questa infelice, contraddittoria e controproducente legge

Paolo Bottoni

REGIME FORFETTARIO

di Fulvio Gagliano

LA NUOVA FRONTIERA DELLO SPORT DILETTANTISTICO

La legge di riforma dello sport (DLgs 36 del 28/02/2021) ha introdotto la possibilità da parte degli addetti al Settore, dell'utilizzo del regime fiscale agevolato cosiddetto FORFETTARIO (L. 190/2014 e successive modifiche).

Premesso che è opinione condivisa che, per mettere ordine in questo settore, fosse assolutamente necessario un importante intervento normativo per disciplinare in maniera chiara i rapporti di lavoro e offrire anche ai collaboratori sportivi le tutele che fino ad ora gli erano sempre state negate è altrettanto indubbio e condiviso che l'articolato della legge e i vari decreti correttivi fino ad oggi pubblicati, anche a parere di chi scrive, sono un enorme ed illeggibile ennesimo pastrocchio normativo.

Ma ritornando al tema principale vediamo di che si tratta: brevemente, per chi non sa di cosa parliamo, il "Regime fiscale forfettario" più volte rivisitato dal MEF (Ministero Economia e Finanza) negli anni, viene introdotto nel 2014 e mira ad agevolare le nuove attività produttive e di servizi nell'ambito impositivo fiscale e previdenziale, considerando appunto, attività di nuova istituzione e dunque "start up" avviate da giovani imprenditori e professionisti ai quali rivolgere un carico impositivo fiscale (leggi tasse e imposte da pagare) inferiore o comunque più "leggero" rispetto ad un'impresa o attività professionale di medie o grandi dimensioni. Parliamo dunque di soggetti che richiedono all'Agenzia delle Entrate l'attribuzione del numero di partita iva.

Il meccanismo di imposizione fiscale del Regime agevolato fiscale forfettario prevede la non applicazione dell'iva sulle vendite o prestazioni, la non applicazione della ritenuta di acconto ove diversamente applicabile e una tassazione fiscale mediante un'imposta cosiddetta "sostitutiva" in luogo della canonica IRPEF per scaglioni di reddito, ed infine una contribuzione previdenziale obbligatoria ridotta rispetto a quella ordinaria.

Nello specifico l'imposta "sostitutiva" dell'IRPEF per scaglioni, consiste nell'abbattimento percentuale dei ricavi conseguiti in relazione al tipo di attività esercitata, identificata mediante i codici di attività ATECO predisposti dall'ISTAT, e l'applicazione di un'aliquota, appunto sostitutiva, del 5% per i primi cinque anni di attività e del 15% per i successivi. Limite fondamentale: tetto massimo di ricavi conseguiti nell'anno (1/1-31/12) in atto fissato in 85 mila euro al superamento dei quali si decade dal regime agevolato entrando nei regimi fiscali ordinari con annessi e connessi. Dal 1 gennaio 2024 ogni contribuente in Regime fiscale forfettario



è obbligato alla fatturazione elettronica. Unica esclusione ancora vigente le professioni sanitarie.

Svelato l'arcano, torniamo al nostro tema: "La riforma dello sport e il regime fiscale forfettario"

Premessa:

- a. non tutte le associazioni o società sportive dilettantistiche sono le stesse per "mission", per dimensioni e per capacità economico/patrimoniali;
- b. indubbiamente l'attività che compori o si identifichi in parte o in toto come motoria e psicofisica e sia classificata nella tabella allora stilata dal CONI oggi Ministero dello Sport, configura agli effetti dell'attuale normativa italiana, attività sportiva, poi professionistica o dilettantistica;
- c. i soggetti preposti all'insegnamento, cura, direzione, organizzazione devono avere esatte qualifiche e titoli riconosciuti dalla normativa vigente che li abilitano ai predetti ruoli prescindendo dal tipo di prestazione resa (lavoratore, collaboratore, volontario, o libero professionista con partita iva) pena la decadenza dai benefici fiscali della riforma estesi anche al regime fiscale agevolato forfettario.



Fatta la debita premessa, accade - non spesso ma accade - che molti insegnanti/istruttori facciano della propria passione un vera attività e in parte fonte di sostentamento.

È pure vero che - sebbene tutto si faccia per passione - tempo, risorse e quant'altro necessario dovrebbero implicare un "ritorno" in termini economici, fermo restando in ogni caso il rimborso di quanto anticipato. In quest'ottica sia che l'insegnante/istruttore effettui la sua prestazione per la propria associazione o società sportiva o per più sedi della medesima o piuttosto per diverse associazioni o società sportive, configurandosi attività abituale, sicuramente ai fini dell'attuale normativa vigente l'apertura della Partita iva e la scelta del regime fiscale forfettario è una scelta obbligata. Con la riforma dello sport 2023 infatti, i vantaggi riservati all'insegnante/istruttore sportivo che opta per il regime forfettario ricalcano quelli previsti per le collaborazioni sportive coordinate e continuative.

La riforma introduce quindi delle importanti novità per il neo "professionista" che opta per il regime forfettario, tra cui:

- Esenzione dalla contribuzione previdenziale fino a 5000 euro di redditi e dalle imposte fino a 15000 euro;
- Trattamento previdenziale ridotto, dovuto per la parte di compensi eccedenti la soglia di 5000 euro;
- Tassazione al 5% per i primi 5 anni (poi al 15%) per la parte di compensi eccedenti la soglia di 15000 euro, fino ad un massimo di 85000 euro.

Come per il collaboratore sportivo, il trattamento previdenziale è pari al 25% del reddito imponibile ridotto del 50%. In sostanza fino al 2027 ammonterà al 12,5% del reddito imponibile eccedente la soglia di euro 5000.

La tassazione pari al 5% è applicata solo sulla percentuale di reddito imponibile, che viene determinato sulla base del codice ATECO.

Appare chiaro quindi che per un insegnante /istruttore l'esercizio della libera professione con partita iva, oltre ad essere l'unica configurazione allineata alle vigenti disposizioni normative, è anche di gran lunga la più conveniente.

In merito all'individuazione dei titoli necessari a svolgere le professioni di insegnante/istruttore, la riforma ribadisce che i corsi e le attività motorie e sportive offerte all'interno di palestre, centri e impianti sportivi devono essere svolti da chi è in possesso dei requisiti previsti dagli Enti di Promozione Sportiva riconosciuti dal CONI - Ministero dello Sport (diploma di qualifica).

In conclusione credo sia ormai inevitabile dover pensare ed operare in modo diverso, in un settore, quello delle attività psicofisiche, motorie o sportive che dir si voglia ma comunque sempre di matrice dilettantistica, che forse è stato troppo sopravvalutato dai "Signori del Palazzo".

Il non adeguarsi o peggio continuare a "saltare fossi" causerà gravi conseguenze che fino a ieri non erano attuate e spesso nemmeno considerate da chi è preposto a controlli e ispezioni.

Purtroppo l'amara considerazione è che l'aver alzato il "rango" di un settore dedito alla cura del benessere fisico e psichico delle famiglie e dei nostri figli, considerandolo alla medesima stregua di un'impresa o di un professionista sta causando e causerà inevitabilmente il tramonto di tantissime realtà minori che fino a ieri hanno costituito aiuto per l'economia delle famiglie nella ricerca e fruizione di attività complementari alla corretta ed armonica crescita dei figli distogliendoli da attività poco costruttive per il proprio futuro fisico e psichico.

C'è solo da augurarsi che andando avanti nell'applicazione di questa riforma ci si renda conto che è necessario apportare modifiche sostanziali applicando i dovuti distinguo, evitando di fare di tutta "tutta l'erba un fascio". Abbiamo tempo fino al 2027 visto che la norma di riforma si attesta con canoni transitori.

Il consiglio alla fine è sempre lo stesso: affidarsi e rivolgersi a professionisti in materia abilitati e riconosciuti dalla Legge onde avere validi e puntuali supporti e punti di riferimento.

Fulvio Gagliano

Commercialista Revisore Legale
Palermo

Le precedenti puntate di questa serie dedicata ad affrontare le dinamiche e problematiche amministrative delle nostre associate sono disponibili su www.progettoaiki.org nella sezione Supporto Associativo.



Nelle puntate finali del serial Musashi del 2003 vediamo il protagonista intento a preparare il suo bokutō non all'ultimo momento su una barca traballante ma con calma la notte precedente al duello. Le dimensioni del bokutō sono come sempre ciclopiche ma questa variante nella trama ha la sua logica: sembra strano pensare che Musashi si dirigesse verso il duello più importante della sua vita senza avere preventivamente preparato la cosa più necessaria, la sua arma.



Scultura in legno del dio Fudo Myo, opera di Miyamoto Musashi

C'È BOKKEN E BOKKEN

Anzi: c'è bokken e bokutō (termine alternativo maggiormente utilizzato tradizionalmente).

La vita del grande maestro di spada Miyamoto Musashi, vissuto a cavallo tra XVI e XVII secolo e che ha affrontato nel suo percorso di vita oltre sessanta duelli senza si crede conoscere sconfitta, ha ispirato un impressionante numero di rappresentazioni sia teatrali che cinematografiche. Quasi tutte si ispirano per la sceneggiatura a un libro di Eiji Yoshikawa iniziato a pubblicare in Giappone nel 1935 come appendice del periodico Asahi Shinbun, conoscendo un grande successo, e poi raccolto in volume.

Ne esistono due edizioni in italiano, una della BUR, collana economica della Rizzoli, notevolmente ridotta rispetto all'originale (qui la recensione: <https://www.musubi.it/it/biblioteca/romanzi/399-biblioteca-musashi.html>), e una integrale della Luni (anche qui proponiamo una recensione: <https://www.musubi.it/it/biblioteca/romanzi/490-biblioteca-musashi-2.html>), edizione che possiamo raccomandare sia pure dopo aver fatto presente che conta circa 1300 pagine. Ma sono dimensioni paragonabili a quelli dei più famosi "romanzi d'appendice" nostrani di cui citiamo soltanto il celeberrimo I tre moschettieri, ugualmente e periodicamente riproposto sullo schermo in nuove versioni sostanzialmente sovrapponibili alle precedenti. Ma si sa che ai bambini – e al cinema si ritorna un po' bambini – piace sentire più e più volte le stesse storie.

L'epilogo e culmine del libro coincide con l'ultimo duello di Musashi sull'isola di Ganryujima contro contro l'unico avversario che sentiva all'altezza di sé stesso se non forse superiore: Sasaki Kojiro detto Ganryu (dopo il duello l'isola venne ribattezzata in suo onore).

È di prammatica nell'episodio finale mostrare Musashi, a bordo del guscio di noce che lo sta trasportando verso l'isola, intento pensieroso a ricavare da un remo dimenticato sul fondo della barca un bokutō di fortuna, col quale affronterà il duello. Il particolare corrisponde alla verità storica. Musashi affrontò molti dei suoi duelli rinunciando a utilizzare la spada preferendo servirsi del bokutō e spesso li fabbricava personalmente, avendo una autentica passione per la lavorazione del legno, in cui toccò addirittura i vertici dell'arte. Lo dimostra la sua scultura del dio guerriero Fudo Myo.

Praticamente in ogni rappresentazione - e non solo sullo schermo - il bokutō di Musashi ha dimensioni e sicuramente peso molto elevati, assomigliando piuttosto alla clava di ercole che a un elegante nihontō. Forse non il mezzo migliore per affrontare in duello il temibile Sasaki Kojiro di cui si diceva che si allenasse tagliando con la spada delle rondini in volo, quindi presumibilmente dotato oltre che di una tecnica ineccepibile anche di riflessi fulminei e velocità di esecuzione ai limiti del credibile. Sicuramente preferibile

un'arma altrettanto agile, relativamente leggera e docile nel rispondere ai comandi del duellante.

Ma le rappresentazioni amano le tinte forti, e vediamo regolarmente Musashi preparare e poi utilizzare nel mortale duello enormi bokutō. Gli esempi cinematografici vanno dal lontano Musashi diretto da Kenji Mizoguchi nel 1944 alla trilogia di Hiroshi Inagaki uscita a metà degli anni 50, senza dimenticare il serial televisivo diretto nel 2003 da Ozaki Mitsunobu e interpretato con grande carisma da Ishikawa Ebizō XI, ultimo discendente di una celebre dinastia di attori del teatro kabuki. E nemmeno infine si sono lasciati scappare l'occasione nella mitologia manga divenuta negli ultimi anni necessaria ai giovani.

Ma c'è stato in passato anzi nel passato lontano, a breve distanza dei fatti, chi forse colto dal medesimo dubbio ha cortesemente richiesto al maestro di saperne qualcosa di più. Ricevendone in dono una perfetta replica del bokutō che nell'aprile del 1612 uccise Sasaki Kojiro. Si tratta di Matsui Okinaga, nobiluomo che fu allievo di Munisai padre di Musashi il quale fu molti anni dopo da lui raccomandato alla casata Hosokawa di Higo, caldeggiando la sua assunzione a servizio.

Questo bokutō opera di Miyamoto Musashi è conservato a Yatsushiro (Kumamoto), feudo dei Matsui presso l'Heisei Bunko Museum, che conserva anche importanti dipinti dello stesso Musashi. Non ha nulla a che vedere con le fantasiose ricostruzioni sceniche pur essendo di lunghezza che a noi può sembrare inconsueta.

In realtà nei primi anni del 1600, epoca cui risale l'epopea di Musashi, non si era ancora affermato l'usto della katana e si usava piuttosto il tachi la cui lama ha normalmente misura superiore. Va inoltre considerato sia che Musashi aveva una statura per l'epoca molto elevata, si pensa più di 180 cm, sia che anche Sasaki Kojiro utilizzava una spada di grandi dimensioni, tanto da essere definita "palo per stendere panni".

Tornando ai fatti: la richiesta di Matsui venne accolta e Musashi prestò fedelmente servizio per gli Hosokawa fino al giorno in cui, sentendo vicina la morte, chiese e ottenne congedo per ritirarsi in eremitaggio nella grotta Reigando ove iniziò a scrivere il suo testamento spirituale, il Gorin no sho (Libro dei cinque anelli).

Esordisce con queste parole:

Per la prima volta voglio rendere testimonianza scritta della mia esperienza nella Via durante molti anni e di quel sentiero di Heiho a cui ho dato il nome di Niten Ichi ryū

...

Sono Shinmen no Musashi no kami Fujiwara no genshin, nato come bushi nella provincia di Arima, giunto all'età di sessanta anni.

...

Nella luce del sentiero del Cielo e di Kwannon, la notte del decimo giorno, del decimo mese, all'ora della Tigre, semplicemente prendo il pennello e incomincio a scrivere.



Dalla trilogia dedicata a Musashi dal regista Hiroshi Inagaki: Musashi, interpretato da Toshiro Mifune, ricava un bokutō dal remo della barca.



Il vero bokutō di Miyamoto Musashi, uscito dalle sue stesse mani. E' stato pubblicato tra il materiale complementare della serie dedicata dalla NHK a Musashi nel 2003 che abbiamo già menzionato, nella puntata n. 47.

Note:

Heiho potrebbe essere reso, con cautela, col concetto di "via verso l'illuminazione".

Niten ichi ryū o Hyōhō Niten Ichi ryū è il nome della scuola di spada tuttora attiva creata da Musashi. Tentiamo di renderlo con "Scuola di Unione dei due cieli". Con evidente allusione alla tecnica di combattimento adottata dal grande guerriero, l'uso contemporaneo di due lame: una lunga, katana e una corta, wakizashi.

La dea della misericordia e della compassione Kwannon è una delle più importanti del pantheon giapponese.

L'OLIMPO DELLA SPADA

Spade famose
passando per storia, maestri spadai, samurai

di Michelangelo Stillante

TERZA PARTE

Michelangelo Stillante iniziava così, sul n. 3 di Aiki - che potete leggere qui: <https://www.progettoaiki.org/wp-content/uploads/2023/01/Aiki03.pdf> - la sua panoramica sull'olimpico della spada giapponese:

«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»

E continua nella seconda puntata – la trovate qui: <https://progettoaiki.org/wp-content/uploads/2023/10/Aiki-04-def-web.pdf> - di questo appassionante cammino nel mondo del nihonto.

«L'amore per la katana è incondizionato, subconscio, ancestrale. È ora un termine adottato genericamente in occidente per le spade forgiate in Giappone anche se identifica una sola tipologia di lama. Le lame giapponesi sono caratterizzate da un processo di piegatura, ripiegatura e forgiatura di più tipi di metallo, acciaio duro e fragile e più tenero e flessibile combinati insieme.»

Siamo ora alla terza e ultima puntata: buona lettura.

Ame-no-Murakumo-no-Tsurugi - 天叢雲劍

La Spada Celeste della Raccolta delle Nuvole (di pioggia)

Conosciuta anche come Kusanagi no Tsurugi è uno dei tre sacri tesori del Giappone. Le leggende narrano che sia stata creata da una scheggia della spada del dio della Tempesta Susanoo mentre duellava con un drago/serpente a otto teste e otto code chiamato Yamata no Orochi, per proteggere una famiglia in lacrime dopo la perdita delle figlie mangiate dal drago/serpente.

Causa la sua natura divina e la tradizione shintoista, a nessuno è consentito vedere la spada in questione e la forma e le condizioni della spada non sono state confermate visto che l'apparizione più recente della spada risale al 2019 quando l'imperatore [Naruhito](https://en.wikipedia.org/wiki/Naruhito) (<https://en.wikipedia.org/wiki/Naruhito>) salì al trono e la spada era avvolta da un panno. Tuttavia, Shinsuke Takenaka dell'Institute of Moralogy, ha affermato che la versione della spada potrebbe essere una copia e che un altro duplicato è conservato a palazzo e utilizzato per le incoronazioni. Qui vedete una ipotesi del suo aspetto.



Jintachi Koshirae

La spada dello Yokozuna

Lo Yokozuna Dohyoiri è una cerimonia speciale in cui agli spettatori dei tornei di sumo viene presentato lo Yokozuna, il campione assoluto. Il tsuyuharai (露払い, ossia "spazzatore di rugiada") e' uno dei due aiutanti che accompagnano lo Yokozuna e l'altro attendente e' chiamato tachimochi. Mantiene il tachi, lama riservata alla nobiltà, in posizione verticale e con l'ausilio di un panno per non trasmettere il contatto della mano alla preziosa lacca del fodero. La spada usata si chiama Jintachi Koshirae e il fodero è decorato con mon (stemmi di famiglia) e altre decorazioni, per questo ogni Yokozuna ha una spada diversa. Molte delle parole preferite dello yokozuna vi sono incise le spade sono realizzate per adattarsi allo stile dello yokozuna.



Piccola nota: nel sumo, gli yokozuna non sono gli unici lottatori con le spade. Il Tategyoji, l'arbitro che decide la partita, porta un wakizashi, lama corta, alla vita.

Nella immagine lo yokozuna Kakuryū Rikisaburō durante l'Aki Bashi (torneo di autunno) del 2014 presso il Kokugikan di Tokyo. Fonte: Wikimedia.

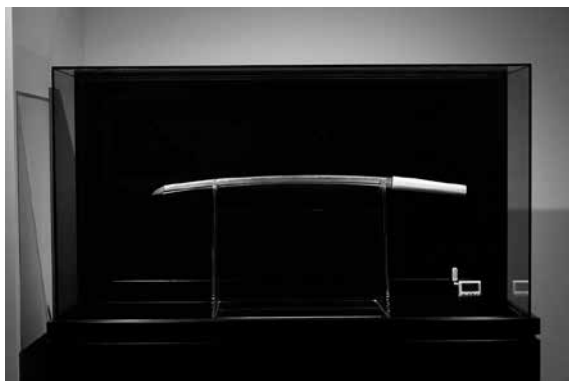
Ryuseito - 流星刀 - Le spade giapponesi realizzate con meteorite

Le Ryuseito, o spade meteoritiche – 流星刀 - sono state realizzate con meteorite di ferro nel 1898 nel periodo Meiji dal famoso fabbro giapponese Okayoshi Kunimune su commissione di Enomoto Takeaki (1836-1908) di ascendenza samurai e noto uomo politico.

Il meteorite Shirahagi, questo il nome, fu trovato nel 1890 nel fiume Kamiichigawa nella prefettura di Toyama, in Giappone e poi acquistato da Enomoto nel 1895. Enomoto ha riportato e descritto l'analisi chimica del meteorite ferroso Shirahagi, dal peso di 22,7 kg, e i processi di produzione delle spade meteoriche nel rapporto [Ryuseito Kiji \(https://www.jstage.jst.go.jp/article/jgeography1889/112/3/112_3_453/_pdf\)](https://www.jstage.jst.go.jp/article/jgeography1889/112/3/112_3_453/_pdf) che è uno dei primi articoli scientifici sul meteorite di ferro in Giappone. Secondo il suo rapporto, circa 4 kg di meteorite furono utilizzati per produrre un totale di cinque lame di cui due lunghe e tre corte. Una delle spade fu donata al principe ereditario Yoshihito che in seguito divenne l'imperatore Taisho e l'altra fu donata dalla famiglia all'Università di Agraria di Tokyo, fondata dallo stesso Enomoto.



Inoltre, un pugnale si trova al Museo della Scienza di Toyama, che è la "casa" del meteorite Shirahagi, un altro è stato consegnato al Santuario Jinya Ryugyu a Hokkaido poiché Enomoto era stato coinvolto nella costruzione del santuario. Non si sa dove sia l'ultima spada, anche se si ritiene che sia stata sepolta nella tomba dei discendenti di Enomoto che erano stati rimpatriati dalla Cina dopo la guerra.



La Spada del Ferro Celeste – Tententsutō – 天鉄刀

La Spada del Ferro Celeste è una katana forgiata dal famoso spadaio Yoshindo Yoshihara, mukansa (al di sopra del giudizio) della città di Tokyo, che l'ha forgiata dal meteorite Gibeon questo il nome della località in Namibia ove vennero rinvenuti i primi frammenti nel 1836 di età stimata in 4 miliardi di anni. [La spada \(https://cit-skytree.jp/en/exhibitions/\)](https://cit-skytree.jp/en/exhibitions/) si trova in una teca blindata in uno degli edifici della torre SkyTree a Tokyo esposta assieme al frammento (ne furono ritrovati a centinaia, in un'area estesa per centinaia di km) da cui è stata forgiata.

Yoshindo Yoshihara: uno spadaio contemporaneo



In Giappone, la fabbricazione delle spade è ancora oggi considerata un importante patrimonio culturale. Per diventare spadaio si deve seguire un apprendistato con un maestro riconosciuto per cinque o più anni, e poi superare un esame forgiando una katana davanti a una giuria. Per questo motivo, oltre al fatto che molte tecniche di fabbricazione venivano tramandate solo all'interno delle famiglie nel corso delle generazioni, trovare veri grandi maestri è raro.

Il più famoso maestro di spade contemporaneo è Yoshindo Yoshihara. La sua famiglia produce spade tradizionali giapponesi da oltre dieci generazioni. Realizza le lame in modo completamente tradizionale senza utilizzare attrezzature o materiali moderni partendo dall'acciaio tamahagane come si usa da secoli. Yoshihara ha addestrato nove apprendisti, quindi verosimilmente la tradizione non andrà perduta. Uno di questi accolti era suo figlio Yoshikazu, considerato forse il migliore della sua generazione, prematuramente scomparso nel 2018 non prima di avere lasciato come estrema testimonianza la lama chiamata Ichigo-Ichie, concetto giapponese che potremmo rendere con "mai più", nel senso che occorre in ogni momento della vita dare il meglio di sé, non sapendo se ci saranno nuove occasioni.

Nella immagine: Novembre 2006, presso il Museo del Bargello a Firenze: Yoshindo Yoshihara intento alla preparazione della tempratura di una lama, nel corso di un evento organizzato dalla associazione italiana INTK.

Una katana particolare

Nota per le sue dimensioni moderate e l'esclusiva lama a doppio taglio, è una spada dal design raro ma comunque considerata il primo esempio in assoluto di nihonto, ossia lama aventi le esclusive caratteristiche autoctone che rimarranno immutate fino ad oggi. La Kogarasu Maru (小烏丸 – letteralmente "Il Cerchio del Piccolo Corvo") sembra sia stata creata dal leggendario Amakuni durante l'VIII secolo. L'origine del nome deriva dalla leggenda che fosse portata da un enorme corvo a tre zampe che si diceva fosse un messaggero di Daijingu o secondo altre versioni dai menuki a forma di corvo che ne ornavano il manico. Ha una lama con

filo tagliente su entrambi i lati eccezione fatta per i primi 20cm vicino l'elsa, che risultano arrotondati. Questa spada è stata tramandata nel clan Taira passando poi al clan Heike dopo l'uccisione di Taira no Masakado. Nel periodo Edo divenne chiaro che una spada chiamata "Kogarasu maru" era custodita nella famiglia Ise, che discendeva dal clan Taira. Presentata all'imperatore Meiji dopo la restaurazione del potere imperiale del 1868 attualmente è di proprietà Imperiale e conservata presso il Museo Nazionale di Tokyo come omotsu ossia importante bene culturale.

Qui altre informazioni sulla sua storia: <https://japaneswordlegends.wordpress.com/2015/10/01/the-kogarasu-maru/>



Menzione speciale: Zantetsuken di Goemon Ishikawa XIII

Goemon Ishikawa XIII, personaggio immaginario della serie Manga Lupin III, è il budoka che tutti noi che pratichiamo arti marziali vorremmo essere: onesto, gentiluomo, agile e forte, specialista in diverse discipline. Tuttavia, ciò che vorremmo avere, prima e soprattutto è senza ombra di dubbio la sua katana Ryusei (流星 "stella cadente"), meglio conosciuta nel manga come la sua incarnazione animata, Zantetsuken (斬鉄剣 "spada tagliente").

È una katana in grado di tagliare qualsiasi cosa: aeroplani, automobili, carri armati, grattacieli anche se con grande disappunto di Goemon che vorrebbe usarla solo in battaglia contro un avversario degno della sua spada e della sua abilità:

"Ancora una volta, ho tagliato un oggetto senza valore"
 "またつまらぬ物を斬ってしまった"
 "mata tsumaranu mono o kitte shimatta".

Anche questa spada ha dietro una leggenda che la vuole forgiata da un meteorite, oppure realizzata da una lega speciale tramandata nel clan Goemon, anche se nella sua prima apparizione viene descritta come forgiata da tre differenti spade mistiche.

La spada ha almeno un punto debole noto: non può tagliare un gel chiamato "La lingua del Diavolo", per le sue proprietà appiccicose che lo fanno aderire all'arma. Ha anche una proprietà mistica: la lama acquisisce un'ombra, mostrando la morte in agguato nelle vicinanze per Lupin e la sua banda; quando l'ombra scompare, il pericolo è passato.

死よ、あなたの使者はサムライであり、あなたのメッセージは彼の刀です

Morte, il tuo messaggero è il samurai e il tuo messaggio la sua katana



Michelangelo Stillante



TAKUAN SOHO

La mente immutabile

Scritti di un maestro zen a un Maestro di Spada

Luni, 2021

Potremmo dire, non sfiorando ma oltrepassando il paradosso, che se Takuan Soho non ha scritto molto, sicuramente viene letto troppo. In realtà la colpa non è tanto dei lettori quanto delle case editrici. Forse consapevoli della difficoltà di trasmettere il messaggio di un saggio noto per la sua lontananza da ogni convenzione, ma soprattutto allarmati dalla difficoltà di far quadrare i bilanci con la messa in vendita di testi che possono essere pienamente compresi solo dopo aver già maturato un significativo percorso di vita, Takuan Soho viene pubblicato solamente sotto mentite spoglie. Ed ecco pubblicati *Lo zen e l'arte della spada* - l'occasione sembrava troppo ghiotta per lasciarsi sfuggire l'ennesimo esemplare della specie *Lo zen e...* - pubblicato negli Oscar Mondadori, e tradotto dall'inglese, anche se in una edizione Kodansha quindi probabilmente di buon livello.

Ecco a voi *Kendo – Gli insegnamenti di spada di un maestro zen samurai* di Feltrinelli che a giudicare dalla copertina verrà acquistato credendo che si tratti di un manuale pratico per principianti di kendo. Si potrebbe però obiettare che essendo vissuto l'autore tra il 1573 e il 1624 appare improbabile che abbia scritto di kendo, disciplina nata ufficialmente solo nel 1920 su iniziativa del Dai Nihon Butokukai. Peccato: è un buon testo e tradotto direttamente dal giapponese, ma la copertina scoraggerà dall'acquisto. E infine ma ce ne sarebbero altri *La mente senza catene – scritti di un maestro zen a un maestro di spada* delle Edizioni Mediterranee che perlomeno si avvicina allo spirito originale dei testi. Ma dobbiamo lamentare diverse imprecisioni, primo fra tutti e vi ritorneremo, il sottotitolo.

Testi che comprendono praticamente la stessa cosa ma in versioni e traduzioni differenti a volte tradotti non dal giapponese ma dall'inglese.

Un trattato di Takuan Soho intitolato (secondo l'edizione Luni) *La testimonianza segreta della Saggezza immutabile* suddiviso in 13 brevi capitoli (occupa in tutto circa 40 pagine).

Lo zen aborrisce la mente che si fissa su una cosa o su un'altra. Tale fissarsi viene chiamato "illusione". La mente che si ferma o è turbata da qualcosa diventa confusa, questa è l'illusione del luogo di stallo, questa è la realtà dell'uomo comune. La mente retta è la mente che non si ferma in alcun luogo. E' la mente che permea tutto il corpo e il sé. ()*

(*) Citazione tratta dalla edizione Feltrinelli, le successive sono della edizione Luni.

Un secondo trattato intitolato *Il tintinnio cristallino delle gemme di lunghezza analoga*.

In questo corpo permeato di desiderio è celato il nucleo della mente, assolutamente privo di desiderio e onesto. Un terzo denominato Taiaki, in italiano Gli Annali della Spada Taia, una magica spada di cui tutti gli esseri umani sono dotati ma non tutti sono consapevoli. Tutti gli uomini sono dotati dell'affilata spada Taia e per ciascuno essa è perfettamente efficiente"

Ci sentiamo di consigliare l'edizione Luni, anche se non la recensiremo perché non intendiamo tentare di riassumere concetti che vanno assunti nella loro integrità, faremmo solo danni. Già il sottotitolo la fa preferire: parlando di mente senza catene come nell'edizione delle Mediterranee viene da pensare alla libertà di fare qualunque cosa, lecita o illecita, necessaria o superflua. Non può essere questo l'obiettivo del saggio. Ricercherà piuttosto di resistere alle lusinghe e alle minacce del mondo, mantenendo immutabile e sul giusto sentiero la propria mente. Libera dalle catene esterne ma anche da quelle interne. Ma se questo è l'obiettivo Soho si sofferma piuttosto sul metodo per raggiungerlo o perlomeno ricercarlo.

Parliamo ora di Takuan Soho. Nacque come detto nel 1573, nel pieno del burrascoso periodo detto Sengoku Jidai, Epoca dei Regni Combattenti e visse intensamente, incidendo in molte vicende storiche sia il periodo della feroce lotta per il potere fra i tre condottieri Oda, Hideyoshi e Tokugawa, sia il non facile tentativo di ristabilire la pace e l'armonia del Giappone dopo un periodo di guerre ininterrotte durato ben più di un secolo.

Grande guerriero della mente, amava una vita semplice ed errabonda, occupandosi anche di cose apparentemente molto lontane dalla ricerca interiore. Prende nome da lui un metodo di preparazione del *daikon*, il ravanella giapponese, che viene fermentato fino al punto di assumere il nome di *takuanzuke*.

Ha un sapore aspro, intimidente eppure allo stesso tempo fascinosa ed attraente, come si dice sia stato il carattere di Takuan e come indubbiamente appaiono al lettore molti suoi scritti.

Ve ne forniamo una prova: Le istruzioni lasciate da Takuan ai suoi adepti al momento di abbandonare la vita.

"Seppellite il mio corpo sulla montagna dietro il tempio, copritelo con i detriti e tornate alle vostre dimore. Non leggete i sūtra, non officiate cerimonie. Non accettate alcun dono né dal monaco né dal profano. Lasciate che i monaci indossino le solite vesti e consumino i loro pasti e procedete come in un giorno qualsiasi".

Sembra che il destino di Takuan sia stato tuttavia quello di essere spesso citato, raramente studiato, ancora più raramente obbedito. I suoi ordini non vennero eseguiti, e la sua tomba si trova nel tempio di Tokaiji a Shinagawa (Tokyo).





2,50 €



9 788894 692044