AIKI

Dicembre 2021
01

PROGETTO AIKI

AIKI

PUBBLICAZIONE INFORMATIVA

E DI APPROFONDIMENTO

n. 01
Dicembre 2021

PROGETTO AIKI

AIKI
n.01 2021
Pubblicazione non periodica
informativa e di approfondimento

Data di pubblicazione:
12 Dicembre 2021

Responsabile: Paolo Bottoni
Autori: Paolo Bottoni, Mariarosa Giuliani, Fabrizio Bottacin, Simonetta Giuliani, Bruno Brugnoli, Alessandro Meloni, Ugo Montevecchi, Michelangelo Stillante, Andrea Dentale, Patrizia Corgiat, Elena Gabrielli, Mario Polia, Francesco Scognamiglio, Nicola Ronci

Grafica e impaginazione:
Studio Cornelius
www.studiocornelius.it

Illustrazione in quarta di copertina: Francesco Dessì ©Budobooks

Pubblicata da: Progetto Aiki
c/o Studio Teghille C.so Torino, 73/E
10051 Avigliana (TO)
www.progettoaiki.org
segreteria@progettoaiki.it
ProgettoAiki
progettoaiki

INDICE

Perché 7
Il messaggio del presidente di Progetto Aiki 8
Online o carta? 9
La redazione 10
I progetti del Progetto 11
Il buio della distanza 13
Aikido dolce 14
AikiDonna 18
Aiki Covid 19
A chi è mancato l'Aikido? 21
Finalmente di nuovo sul tatami 23
Kids Kicking Cancer 26
L'Aikido possibile 30
SHODO – Arte della calligrafia 32
Aiki Pop 34
Il libro del Tè 37
Kyoto International Manga Museum 40
La Collezione Torlonia 42
L'Alba all'Honbu Dojo 44
L'Etica del Bushido 45
Legami 50

PROGETTOAIKI

Organigramma

CONSIGLIO DIRETTIVO

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

COLLEGIO DEI GARANTI

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

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

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

PERCHÉ

Si sa o perlomeno si dovrebbe sapere che verba volant, scripta manent. È quindi naturale che ProgettoAiki, una realtà consolidata nel panorama dello studio e della pratica dell'aikido in Italia, decida di lasciare una traccia indelebile del proprio percorso. Nasce così, nasce per questa ragione, rispondendo a questo perché, la rivista che vi accingete a leggere: AIKI.

Sono state proposte in passato diverse letture del termine aikido, e si è generalmente concordi nel definirlo nella nostra lingua via dell'armonia dello spirito tuttavia nessuna traduzione monolitica può rendere appieno il senso di concetti vasti quanto il pensiero umano e forse quanto la natura stessa. L'ideogramma giapponese ki tra i suoi molteplici significati ha quello di energia: ogni tipo di energia, da quella della natura a quella dell'uomo. Mentre ai ha un significato forse più decifrabile: armonia. Potremmo quindi rendere AIKI anche con energia armoniosa.

È l'energia che dovrebbe muovere ogni essere umano, l'energia che senzaltro muove la nostra associazione, e di cui vogliamo rendere testimonianza in AIKI. Che non sarà certamente il solo progetto del Progetto, ma ne sarà, ci auguriamo, un utile strumento per il raggiungimento del nostro fine statutario: la pratica e lo studio dell'aikido. E ci auguriamo anche che vi siano altrettanto piacevoli la sua lettura e la pratica sul tatami.

Pratica a cui si inizia a ritornare a pieno regime soltanto adesso, dopo un lungo – interminabile - periodo di difficoltà su cui è inutile ritornare ora, avendolo noi tutti vissuto sulla nostra pelle.

Lo scrivente, che ha iniziato molti anni fa la sua attività editoriale, non riesce a nascondere un minimo di stupore nel constatare quanto siano rimasti immutati, a distanza di decenni, il piacere e l'entusiasmo che viene generato nell'ascoltare la voce dei praticanti e degli insegnanti a cui offriamo la possibilità di esprimersi, di comunicare, di praticare un randori virtuale col lettore.

Siamo certi che leggendo le testimonianze che ospiteremo troverete lo specchio delle vostre esperienze, troverete delle anime gemelle che riusciranno a esprimere quello che forse non eravate riusciti a dire nemmeno a voi stessi.

Ma è il momento, ed è sempre un gioioso momento, di levarsi dal seiza e iniziare: buona lettura di AIKI.

Paolo Bottoni

IL MESSAGGIO DEL PRESIDENTE DI PROGETTO AIKI

Ci vuole coraggio in questo particolare momento a editare una rivista online sull'aikido. E anche una vena di sana pazzia nel chiamarla, tout court, AIKI in modo che non vi siano fraintendimenti. Sicuramente è un progetto coraggioso, e noi lo siamo, e ambizioso, siamo anche questo, ma l'ambizione che ci pervade è quella di dare visibilità e attenzione alla nostra arte che amiamo, qualcuno direbbe insensatamente, in maniera profonda. L'auspicio è che possa essere di aiuto e ispirazione a quanti la leggeranno.

Come immaginerete dietro a una pubblicazione ci sono: una montagna di ore di lavoro; il coinvolgimento di parecchie persone; una gestione esperta e la capacità di avere una visione ampia dell'evolversi delle cose. Nel ringraziare tutti coloro che si sono spesi per dare alla luce il primo numero voglio sottolineare che AIKI sarà una rivista aperta a quanti vorranno contribuire a un dialogo costruttivo tra le varie organizzazioni di aikido oggi più che mai indispensabile per il futuro della nostra arte.

Nando Silvano

ONLINE O CARTA?

Perché AIKI viene pubblicato esclusivamente on line? Questa soluzione permette di eliminare gli adempimenti necessari per le pubblicazioni cartacee, come la registrazione in tribunale, la nomina di un direttore responsabile, l'obbligo di periodicità e così via, e ha permesso di uscire con il primo numero che state leggendo a breve distanza dall'approvazione del progetto.

Ma la scelta non è motivata che in minima parte dall'intenzione di evitare qualcosa, deriva soprattutto dalla volontà di dare qualcosa di più. Terminiamo prima di andare avanti l'elenco di quello cui rinunciamo: i costi. AIKI non costerà alle associazioni aderenti e ai praticanti di aikido un solo centesimo.

Passiamo a quello che intendiamo offrire in più. Innanzitutto la facilità di programmazione e l'agilità nella distribuzione. AIKI è disponibile sia in formato pdf che nei principali formati ebook. Sarà contemporaneamente disponibile, sul sito associativo, sui social, via mail ai dojo, e tutti avranno la possibilità di ridistribuirlo a chi ritengano possa essere interessato.

Non è però esclusa la possibilità di una o più copie su carta: quasi tutti dispongono di una stampante e l'impaginazione di AIKI, in formato a4, ne permette la stampa - anche fronte retro - senza alcuna necessità di adattamento ad esempio per darle a chi non fosse in possesso di un computer. Nel caso servisse un certo numero di copie, ai bambini dei propri corsi, o per fini promozionali, ci si potrà recare copiando il file su una chiavetta usb in copisteria e chiedere la stampa in alta qualità del numero esatto di copie di cui si ha bisogno, evitando inutili sprechi di carta e relativi danni all'ambiente.

Confidiamo nella comprensione e condivisione da parte vostra di questa nostra scelta.

LA REDAZIONE

PAOLO BOTTONI

Pur avendo conosciuto Tada sensei nel lontanissimo 1965 ho iniziato la pratica dell'aikido solamente nel 1974, presso il Dojo Centrale di Roma. Nell'ambito dell'Aikikai d'Italia oltre alla pratica e all'insegnamento ho curato per diversi anni il funzionamento della segreteria nazionale e per non pochi decenni ho seguito le vicende della rivista Aikido e poi del sito associativo, divenendo irrimediabilmente grafomane. Cosa faccio in ProgettoAiki? Fondamentalmente quanto facevo prima. Con qualche acciacco in più, ma con lo stesso entusiasmo del giorno prima del primo giorno.

BRUNO BRUGNOLI

Pratico Aikido dal 1986. Lo insegno, oltre che praticarlo, dal 2000 presso Shobu Aiki, associazione che ho fondato insieme a compagni di pratica. Studio e pratico calligrafia estremo orientale dal 2004 con i maestri Nicola Piccioli e Paola Billi, di Feimo Contemporary Caligraphy. Nel 1996 e nel 2003 ho ricevuto le due ordinazioni Zen. La redazione mi ha richiesto per questo numero di Aiki una serie di calligrafie inerenti alle tematiche trattate.

ALESSANDRO MELONI

Sono del 1998 e studio Chimica presso l'Università degli studi di Firenze. Ho iniziato a praticare Aikido nel 2011 con il M° Salvatore Ciulla a Pistoia e sono arrivato alla cintura nera I Dan nel 2015 e al II Dan nel 2017. Seguo in maniera assidua i Maestri Christian Tissier, Michel Erb e Nino Delllisanti. La conoscenza, nel 2013, con il Maestro Dellisanti mi ha avvicinato alla linea tecnica del Maestro Tissier e mi ha portato a intensificare lo studio di questa pratica in Italia e all'estero.

MARIAROSA GIULIANI

Ho conosciuto l'Aikido a Firenze dal maestro Federico Misseri e mi ha entusiasmato moltissimo. Ho iniziato a praticare nel 1985, mi sono poi trasferita a Pietrasanta e pratico al dojo Fujiyama del maestro Marino Genovesi. Ho partecipato agli stage dei maestri giapponesi Aikikai d'Italia, e ho seguito in particolare la didattica del maestro Yoji Fujimoto. Nel 1999 ho iniziato il corso Aikido bambini e bambine e continuo con grande entusiasmo. Ho fatto corsi anche presso scuole elementari e medie. Dal 2004 al 2019 ho diretto la rivista per bambini "Kodomo no Aikido". L'Aikido: pratica, collaborazione, apprendimento continuativo, armonia e confronto rimane il mio punto di interesse, come se fosse sempre il giorno di inizio.

I PROGETTI DEL PROGETTO

ProgettoAiki ha dovuto attendere, come ogni altra associazione a livello nazionale, come ogni dojo o associazione aderente, come ogni praticante, che l'attenuarsi dell'emergenza legata al Covid-19 permettesse una ripresa, un ritorno alla normalità. Ma forse non basterà tornare ad essere "normali", è plausibile che ci voglia qualcosa di più per riprendere dopo un periodo così lungo e così alienante. ProgettoAiki intende di conseguenza fare di più, molto di più, del "normale", per dare il proprio contributo alla rinascita dell'Aikido.

Alcuni progetti sono già in corso di attuazione, altri stanno per partire, altri ancora hanno bisogno di ulteriore preparazione. Ma intendiamo qui rendere conto a tutti i praticanti di aikido che aderiscono alla nostra associazione, o che semplicemente la seguono con simpatia, di cosa si sta preparando. Oltre naturalmente di quello che troveranno già loro disponibile.

LE AREE DI PRATICA

L'aikido è unico, ma conosce molte stagioni. Abbiamo identificato quelle più omogenee, per ognuna delle quali abbiamo progetti specifici mirati ad accrescere l'accesso all'aikido di queste fasce della popolazione, la migliore fruizione e comprensione dell'aikido da parte loro, la maggiore sostenibilità nel tempo della loro pratica. Non parliamo quindi di aikido per bambini, aikido per seniores e così via. Parliamo – e agiamo – a favore dell'aikido **dei** bambini, **dei** giovani, **dei** seniores e infine dell'aikido che abbiamo già battezzato AikiDonna ed è, va da sé, **della** donna. E' stato il primo settore su cui si è puntata la nostra attenzione, in occasione dell'ultima Festa della Donna l'8 marzo 2021, ma non sarà certamente l'ultimo.

LE AREE DI COMUNICAZIONE

L'Aikido è anche un idioma, un modo di esprimere sé stessi e di dialogare con il proprio prossimo. E' forse sorprendente che al di fuori del tatami non si sia sviluppato altrettanto dialogo. L'emergenza sanitaria lo ha tuttavia stimolato, e dal male possiamo, dobbiamo, far nascere un bene. Comunicare, tra di noi e verso il mondo esterno. Dobbiamo chiudere gli occhi, fare appello alla fantasia e immaginare l'immagine dell'aikido. E poi condividerla. E poi farla conoscere al mondo. Senza dimenticare di verificare come è già percepita dal mondo la nostra arte, e di tentare di correggere percezioni sbagliate. Agiremo sui social, sui mezzi di comunicazione, ma agiremo anche se non soprattutto al nostro interno. La rivista che state scorrendo, non possiamo dire sfogliando perché abbiamo volutamente rinunciato alla carta, per favorirne la diffusione pur azzerandone i costi, è solo il primo esempio, uno dei primi esempi.

LE AREE DI SUPPORTO

Ci auguriamo che tutti i dojo possano riprendere in pieno la loro attività, che tutti i praticanti provino la gioia di risalire sul tatami, che di nuovi se ne aggiungano. Sapete tutti come ProgettoAiki ha cercato di venire incontro ai problemi dei propri associati, ma verremo ancora più incontro ora, che possiamo sperare che l'emergenza sia terminata. Ci sarà tanto aikido naturalmente, soprattutto nei dojo ma anche nelle occasioni di incontro che ci offriranno i seminari. Incrementeremo le iniziative di formazione degli insegnanti, già programmate ma rese impossibili dal Covid, cureremo le relazioni con la comunità mondiale dei praticanti, organizzeremo conferenze, organizzeremo viaggi di studio. E anche qui altro: molto altro ancora.

LE AREE STRUMENTALI

Per portare a compimento i nostri progetti – ne riconosciamo l'ambizione, ma pratichiamo un'arte che non consente rinunce di fronte ad alcun impegno – avremo bisogno di molti strumenti. Lo strumento più importante lo abbiamo: una comunità di praticanti unita dall'amore per l'arte, e tesa al raggiungimento degli scopi che l'arte si prefigge. Cureremo un maggiore coinvolgimento di tutti i nostri praticanti in ogni nostro progetto. E siamo sicuri che troveremo risposta.

IL BUIO DELLA DISTANZA

L'impatto di una devastante epidemia, ce ne siamo resi conto sulla nostra pelle in questi ultimi tempi e continueremo ad avvertirne gli strascichi ancora a lungo, non ha effetti solamente sulla salute dei cittadini e sul sistema sanitario ma ne ha anche e forse ancora più gravi sul tessuto sociale di una civiltà che si è creduta forse troppo prematuramente salda e si scopre invece sorprendentemente fragile, sia materialmente che psicologicamente.

Forti ripercussioni ha avuto anche sulla pratica e sui praticanti, sull'insegnamento e sugli insegnanti. E non solamente per la lunga forzata chiusura dei dojo, non solamente per le complesse, fatiganti e a volte francamente incomprensibili norme che prima consentivano e poi improvvisamente tornavano a negare la possibilità di prendersi cura del proprio corpo e della propria mente attraverso la pratica della disciplina a ognuno più congeniale.

Ma vogliamo cogliere, è questo il grande insegnamento dell'aikido, che può rendere questa disciplina preziosa, insostituibile, unica, i lati positivi anche - se non soprattutto - dai momenti di difficoltà. La privazione dell'aikido ci ha resi maggiormente consapevoli della sua importanza, della sua bellezza. La forzata, lunga, interminabile separazione dal mondo dei praticanti ci ha spinto a cercare vie alternative, sia pure dei palliativi, ma ha indelebilmente fissato nelle nostre menti, e soprattuttto nel nostro animo, in quello che la cultura giapponese chiama kokoro, la consapevolezza di questa inderogabile esigenza che è allo stesso tempo rimedio a sé stessa.

Non sappiamo ancora se l'anno accademico che sta iniziando ci consentirà tutto quello che vogliamo. Sappiamo però ora che lo vogliamo, o perlomeno ne siamo maggiormente consapevoli. E lo avremo.

Leggerete nelle pagine che seguono alcune testimonianze di questo periodo. Possiamo accettare di definirlo buio. Ma solo a patto di ricordare in ogni momento che il buio è la necessaria premessa alla luce.

AIKIDO DOLCE

Intervista a Fabrizio Bottacin e Simonetta Giuliani

Si parla, non da poco, di aikido dolce. Ma soprattutto si fa, e si fa sempre di più. Parliamone anche. Due dojo della nostra associazione hanno iniziato una proficua collaborazione su questo tema, e gli insegnanti responsabili del progetto hanno accettato di rispondere alle nostre domande. Si tratta di Simonetta Giuliani (Fujiyama di Pietrasanta) e Fabrizio Bottacin (Budokan di Pordenone). L'intervista è stata condotta on line quando la morsa del covid stava solo allentando la sua presa ed era ancora difficile incontrarsi di persona, gli intervistati erano quindi ignari delle risposte del collega.
Procediamo.

D.: Cosa è l'aikido dolce?

SG: L'Aikido è per tutti, e visto che siamo tutti diversi, è possibile immaginare modalità diverse che sviluppino una pratica sana e rispettosa in grado di accompagnare il praticante a sperimentare i propri limiti e a oltrepassarli con meraviglia. L'Aikido in una forma "Dolce" era già stato immaginato diversi anni fa dai nostri Maestri di riferimento. Se per l'Aikido Bimbi è importante la parte ludica, nell'Aikido Dolce sperimentiamo una modalità gentile, che rafforza la fiducia in se stessi e negli altri praticanti.

FB: Ho sempre pensato che l'aikido si possa definire una forma di linguaggio.
Il nostro modo di esprimerci cambia in base ai nostri studi, il nostro vissuto, l'età ed altre infinite variabili. L'aikido dolce è un modo di comunicare, al pari di quello per i bimbi o dell'aikido "standard", con la particolarità che concede più tempo al dialogo tori-uke.

D.: E come mai avete deciso di praticarlo, di insegnarlo, di consigliarlo...

SG: Ho accettato con entusiasmo la proposta di aprire questo corso perchè credo che l'Aikido sia una via da percorrere nel quotidiano. Nella mia visione, l'equilibrio, l'elasticità e altre risorse che si sviluppano sul Tatami , devono necessariamente produrre una maggior stabilità e sicurezza nel muoversi nella vita di tutti i giorni. L'Aikido Dolce deve essere piacevole da praticare, rispetto reciproco, fiducia e responsabilità verso se stessi e gli altri. Come insegnante, l'Aikido Dolce, significa raccogliere una bella sfida. La raccolgo ogni volta che mi trovo a ristrutturare modalità d'insegnamento consone alle persone che ho di fronte, con limiti dettati dalle cattive abitudini di una vita. La sfida poi viene rilanciata al gruppo, e una volta che anche uno solo riesce, s'innesca quell'energia di meraviglia contagiosa che tende a portarsi dietro ogni singolo partecipante. La pratica gentile crea empatia e

complicità nel gruppo, ci vuole coraggio ad essere gentili con gli altri e soprattutto con se stessi, siamo abituati ad essere frettolosi e superficiali alle volte persino bruschi, la gentilezza è un grande insegnante. E così, sfida dopo sfida, bilanciando entusiasmo e sostegno si procede di lezione in lezione. La modalità "dolce" va ad inserirsi in ogni parte della lezione, dal saluto alle tecniche a due. Si sceglie di rispettare innanzitutto il singolo individuo e allo stesso tempo si mantiene l'atmosfera e la forma consona al Dojo dove le regole e i ruoli vengono comunque sempre rispettati. Nel riscaldamento, si pone un'attenzione particolare all'utilizzo del respiro all'interno del movimento e il movimento viene curato con tutte le attenzioni del caso, visto che spesso si pratica al mattino e il corpo può essere ancora un po' rigido. Lo stesso vale per le tecniche a due o di gruppo, praticare in modalità dolce, alla fine significa sviluppare l'attenzione a ciò che si fa, qualcosa che ha molto a che fare con il prendersi cura. Prendersi cura di me e dell'altro anche se lo sto buttando a terra … Una delle modalità che trovo essere funzionali nell'insegnamento sono le metafore, il "come se" porta grandi risultati, come anche il mostrare in maniera semplice ciò che viene chiesto di fare. Una delle maggiori difficoltà nel mio gruppo sono le cadute e le proiezioni, l'approccio dolce si traduce nell'eseguire il massimo di ciò che il singolo è in grado di fare al momento. E così ognuno è alla ricerca del proprio meglio che migliora di volta in volta.

FB: Da insegnante vivo quotidianamente questa realtà dovendo decifrare i messaggi di chi vuole fare aikido e i fraintendimenti sono all'ordine del giorno. C'è chi vuole "menare" e fare una pratica più fisica, chi vuole fare il giapponese e tiene molto all'etichetta, chi si appassiona alle armi e chi le odia. Ma soprattutto una enorme fascia di persone che non crede di poterlo fare mentre ci potrebbe riuscire benissimo. Come abbiamo declinato la pratica ai livelli dei bimbi possiamo farlo verso chi non ha velleità di misurarsi con esami, stages internazionali e quant'altro ma può trovare nell'aikido quello che tutti noi amiamo, senza essere considerati di serie "B".

D.: Quali sono le opportunità che offre l'aikido dolce, e quali le eventuali difficoltà?

SG: Praticare con persone non più "giovanissime" mi ha messo di fronte a una realtà diversa riguardo apprendimento/insegnamento. Le rigidità che spesso si trovano nelle persone mature, si affrontano volta per volta con infinita pazienza e inesauribile fantasia. Si tratta spesso di trovare modi diversi di proporre, di approcciare il movimento, la difficoltà di entrare in contatto con il corpo dell'altro, la paura di fare male o di farsi male, tutto va affrontato come opportunità e stimolo alla crescita, anche se chi sta praticando ha sessantacinque o settant'anni. La stessa memoria corporea ha tempi diversi, tempi che vanno senz'altro rispettati, supportando la cosa anche

con ironia e leggerezza. Senza la pretesa di raggiungere chissà quale meta, si crea un'ambiente sereno improntato sulla complicità, senza aspettative è facile stupirsi dei piccoli obiettivi personali raggiunti. Per i praticanti, dopo aver affrontato le difficoltà nel confrontarsi con gli altri, cosa che spesso non siamo più abituati a fare, dopo aver oltrepassato l'imbarazzo del contatto fisico ravvicinato che si può avere con un Iriminage, si apre un ventaglio di opportunità inimmaginabili. Infatti i benefici fisici e mentali di questa pratica sono potenziati dall'aspetto socializzante che deriva dalla pratica stessa. È un bisogno umano quello della condivisione, siamo esseri sociali, e l'Aikido Dolce rappresenta quanto di più funzionale allo sviluppo di questa meravigliosa necessità.

FB: Avvicinare le persone all'aikido è sempre una sfida: le arti marziali vivono di stereotipi che spesso anche chi pratica da anni non ha superato, la prima barriera da abbattere è questa.

Sul tatami i problemi sono diversi, una volta individuati i punti critici è stato necessario adeguare gli approcci a certe dinamiche che spesso diamo per scontate. Cambiare metodi, adeguare la didattica a chi non ha un interesse di tipo marziale senza abbassare il livello tecnico dell'offerta è una cosa stimolante e molto utile ai fini della crescita di un insegnante, sicuramente un bagno di umiltà.
Le opportunità per chi lo pratica sono tante e legate strettamente alla natura del singolo, soprattutto non sono definibili a priori, si scoprono cammin facendo e sono spesso momenti di stupore e meraviglia. Il potenziamento delle capacità avviene in tempi piuttosto rapidi se l'atmosfera del dojo è quella serena e collaborativa che dovremmo trovare a tutti i livelli e che spesso in ambiente di aikido "standard" viene meno.
Questo è un forte incentivo alla continuità, diversamente dalla frustrazione dell'aikidoka standard, l'aikidoka dolce prova soddisfazione dai piccoli passi che non sperava di fare, e passo dopo passo ho avuto modo di formare degli aikidoka di tutto rispetto.
L'aikido dolce non è la soluzione ma ponendosi fuori dagli schemi (no self defense, no esami) può essere una boccata d'aria per chi non si sente adatto ai metodi di cui sopra, per molte ragioni facili da immaginare, tuttavia conserva tutte le caratteristiche dell'aikido standard senza la frustrazione, che, a mio modo di vedere, è la principale causa di abbandono.

D.: E quali sono i progetti futuri in materia di aikido dolce?

SG: Proprio in questi giorni parlando tra noi, ci siamo detti che è facile immaginare in un prossimo futuro, incontri tra i nostri due gruppi, e perché no, magari presto si attiveranno altri corsi nei Dojo italiani. E magari già la prossima primavera potremo avere il primo Stage di Aikido Dolce…...

scommettiamo???

FB: Costruire una rete di dojo che si occupino di aikido dolce è ovviamente un sogno nel cassetto, l'unione fa la forza. Dare spazio a forme diverse di utilizzo della pratica in ambito sociale potrebbe aprire ad una maggiore e più corretta conoscenza dell'aikido, con un conseguente ritorno in termini di immagine utile a tutti i livelli. I seminari di aikido "non velleitario" potrebbero essere dei momenti di rigenerazione per tutti i partecipanti , sia per gli allievi che uscendo dal dojo si scoprono meno soli che per gli insegnanti, vedere all'opera i colleghi con le loro intuizioni è sempre un grande momento di crescita. Un tentativo era in fase di organizzazione ma ha subito lo stop dell'emergenza sanitaria, siamo in attesa del via libera.

D.: Concedeteci un piccola provocazione. Abbiamo constatato che alcuni praticanti arricciano il naso di fronte alla definizione di aikido dolce, nascondendo a stento la diffusa opinione che il guerriero non debba conoscere dolcezza. Pur nella consapevolezza che ogni definizione lascia il tempo che trova, potremmo anche definirlo aikido sereno?

SG: A mio parere il guerriero che non conosce la dolcezza non ha completato il suo cammino. Integrare gli opposti è la virtù del saggio, e un guerriero che non sia saggio è solo un guerriero a metà. Comunque , grazie al cielo, non tutti vogliamo essere dei guerrieri....ah ah ah! quindi l'aikido dolce è più adatto a chi è in cerca di altro. Definire "serena" la pratica dell'aikido dolce? Non può esserci sempre serenità, i praticanti si confrontano comunque con le difficoltà di memorizzazione, di movimenti che sembrano fare i dispetti al corpo che va dalla parte opposta a quella richiesta. Serenità è più uno stato d'animo, la dolcezza è il modo di mettere in pratica ciò che viene proposto. Il sinonimo più consono ritorno a dire è "gentile".

FB: Chi storce il naso fraintende il fine ultimo. Aikido dolce, aikido sereno, aikido normale, aikido comunque. Aikido per tutti.

合気女
AIKIDONNA

Un progetto di successo
di Patrizia Corgiat
Associazione Shisei

Quando a metà febbraio del 2021, a poche settimane dall'8 Marzo - Giornata internazionale della Donna, proposi in ProgettoAiki la realizzazione di quello che sarebbe diventato il progetto AikiDonna - allora ancora non aveva un nome - ero carica di entusiasmo, ma anche di comprensibili timori. Le donne nell'Aikido era sì uno dei temi che in Assemblea Nazionale si era deciso di sviluppare ed approfondire, ma come affrontare l'argomento? Come coinvolgere le donne? Quali strumenti utilizzare, soprattutto in un periodo in cui ci era preclusa la possibilità di incontrarsi su un tatami?
Ho quindi pensato di utilizzare la piattaforma web e i suoi social, per creare una serie di iniziative 'virtuali' in cui le donne avrebbero potuto raccontare la propria esperienza sul tatami, con le mille sfaccettature che io, da donna, sapevo esistere. Nessun limite di età e/o di grado, nessun limite sui temi affrontati, solo la propria testimonianza di donna aikidoka.
L'adesione delle donne a questa iniziativa è andata molto al di là delle mie aspettative: i contributi sono arrivati numerosi e ognuno era unico, originale, irripetibile! Una grande ricchezza di sensazioni, di sentimenti, di riflessioni, di elaborazioni e di approfondimenti.
A completare l'iniziativa sono stati pubblicati di diversi articoli che avevano come filo conduttore le donne nelle arti e nella cultura giapponese.
E a testimoniare la qualità di quanto proposto è stato l'altissimo interesse per gli articoli e i post pubblicati, che ha fatto aumentare in modo esponenziale gli accessi e le condivisioni sia sul sito web del ProgettoAiki che sulla sua pagina Facebook varcando anche i confini nazionali.
Abbiamo con questo progetto posto le basi per alcune riflessioni sul tema dell'Aikido al femminile e continueremo a lavorarci al fine di costruire un ambiente che agevoli alle donne l'avvicinamento alla pratica e ne favorisca la partecipazione.
Ringraziando coloro che hanno partecipato attivamente all'iniziativa e/o ne hanno condiviso e supportato le finalità, ci tengo a citare il M° calligrafo Bruno Brugnoli per la bellissima calligrafia 合気女 (Ai Ki Onna), che ha contribuito a dare il titolo al progetto e ne è diventata il logo.

Gli scritti e gli articoli che fanno parte del progetto sono tutti pubblicati sul sito web del ProgettoAiki all'indirizzo:
https://www.progettoaiki.org/category/aikidonna/

AIKI COVID

La sconvolgente diffusione della pandemia covid ha prodotto un tragico impatto nella vita di ogni essere umano, non solo per le perdite di vite umane ma anche per i traumi dei ricoveri in ospedale, i forzati isolamenti dai propri cari e dal proprio prossimo, i danni economici enormi di cui si continuerà per anni a sostenere gli effetti.

E non ultimi gli ingenti danni psicologici, e la diffusa crescente diffidenza nei confronti delle istituzioni che non hanno saputo o potuto in nessuna parte del mondo affrontare al meglio una emergenza imprevista solo da chi non saputo – e qui il potuto non è applicabile – ascoltare i tempestivi avvertimenti degli esperti, che li ripetevano inascoltati da anni e anni.

La forzata chiusura dei dojo di aikido è l'impatto evidente che ha avuto nel nostro mondo, ma ci sono effetti meno palesi su cui vale la pena di riflettere. Innanzitutto in situazioni di emergenza chi ha praticato con coscienza una disciplina formativa come l'aikido dovrebbe disporre di strumenti superiori alla media per affrontarli. Non è stato sempre così. E questo obbliga a riflettere: se al momento di utilizzarli in situazioni reale gli strumenti che si è cercato di mettere a disposizione dei praticanti si dimostrano non efficaci, occorre ripensare il tutto. Partendo dal presupposto che i principi di base dell'aikido siano inattaccabili, si deve necessariamente concludere che non sempre siano stati trasmessi in modo ottimale, o non sempre sia stata raggiunta nei praticanti la necessaria consapevolezza del possibile e necessario utilizzo nella vita quotidiana degli strumenti dell'aikido.

Ma veniamo ai fatti. Al termine della prima ondata della epidemia, a settembre 2020, le autorità consentirono la ripresa delle discipline di contatto, a condizione che venissero emanati e adotttati protocolli precauzionali, tra cui quello messo a disposizione dalla nostra associazione *. Nella pratica sono serviti a nulla, poiché le autorità hanno immediatamente interdetto di nuovo le discipline a contatto e chiuso le strutture cui si appoggiavano i dojo.

Vale la pena di tornare ad esaminarli questi protocolli? Crediamo di sì: accanto ai protocolli generici, quelli riguardanti le modalità di accesso, utilizzo e sanificazione di strutture e ambienti, erano richiesti protocolli specifici per la pratica di ogni singola disciplina. Per l'aikido si è tentato di andare oltre il protocollo generico, esaminando perlomeno le tecniche di base per verificare se e come potessero essere adottate. Non è possibile al momento in cui scriviamo prevedere se l'attività dei dojo potrà riprendere in piena libertà: prepariamoci.

Ma come è stata affrontata in concreto la pandemia, cosa si

Particolarmente interessante questa calligrafia del Maestro Brugnoli. La mascherina è sovrapposta al radicale di guchi ("bocca") nel kanji di "ai".

è fatto, cosa si è tentato per continuare nonostante tutto la pratica dell'aikido o perlomeno mantenere coesa la nostra comunità? Ecco negli articoli successivi alcuni esempi.

https://www.progettoaiki.org/wp-content/uploads/2021/08/ProtocolloAikidoOpes.pdf

CRITICITÀ LEGATE ALLA PRATICA DELL'AIKIDO

estratto dal protocollo OPES

[...]
L'Aikido è incontestabilmente una disciplina di contatto, richiede quindi attenzione e precauzioni perché ne sia consentita la pratica. Le lezioni che prevedano l'uso di armi bianche permettono però di evitare l'uso del tatami o di limitare i contatti con la sua superficie, e prevedono maggiore distanziamento; è quindi consigliabile ricorrervi con frequenza. Ugualmente classificabili come attività con minor livello di rischio sono le procedure di riscaldamento individuale e coordinazione motoria (aikitaiso) e l'allenamento allo spostamento individuale nello spazio (ashisabaki); cui si ricorrerà con maggiore frequenza. Verranno di seguito dettagliate separatamente le procedure da osservare per mitigare le criticità legate alle strutture e quelle specificamente legate alla pratica dell'Aikido.
[...]

A CHI È MANCATO L'AIKIDO?

di Mariarosa Giuliani

Il percorso evolutivo dell'arte marziale Aikido che ci fa crescere, ci porta a sviluppare una conoscenza di noi e degli altri, ci fa percorrere una via educativa e rispettosa, è rimasto vivo in noi anche in questo lungo periodo di pandemia che ha portato chiusure, allontanamenti, perdita del proprio ritmo giornaliero, e ha fermato la nostra pratica dell'Aikido. Ognuno, sia insegnanti sia allievi, ha scelto se continuare online o fermarsi fino al momento di poter riprendere almeno all'aperto, e comunque tutti abbiamo scritto o pronunciato la stessa frase: mi manca l'Aikido.
I genitori del nostro gruppo di bambini ci hanno contattato tante volte per chiedere quando avremmo potuto riprendere, sottolineando quanto l'aikido stava mancando ai loro figli e figlie. Non c'era la possibilità di farli partecipare alle lezioni online, e i video che inviavo loro per poter continuare ad allenarsi, li emozionavano e allo stesso tempo scatenavano un senso di tristezza per non essere più sul tatami insieme.
Quando a maggio abbiamo potuto ritrovarci all'aperto, c'è stato un grande confronto con adulti, ragazzi, bambini e genitori, da cui sono emerse una serie di considerazioni importanti e condivise da ognuno. Durante questo lungo periodo di chiusura, nonostante la mancanza della pratica, restava in ognuno di noi un modo di comportarsi fortemente legato all'aikido. La capacità di rispettare le regole, la volontà di aiutarsi con relazioni positive con amici e amiche, la percezione del proprio corpo che ha continuato a muoversi nella giusta maniera. È rimasto il risultato di una didattica di Aikido che aiuta a conoscere i propri limiti e aiuta a superarli, anziché giudicare. Che come disciplina fornisce una serie di punti fermi che danno stabilità. Il rispetto delle regole che riesce a creare un gruppo omogeneo e cooperativo. La percezione del proprio corpo in ogni punto, che permette di sentire come muoversi con orientamento. La mancanza della frustrazione per gli errori: accettare di sbagliare e ripartire da capo, provando e riprovando, per raggiungere l'obiettivo. La capacità di sviluppare la conoscenza dei propri limiti e quelli dei compagni di pratica, la volontà di lavorare insieme per superarli. E dopo tutto questo, arrivare a essere in grado di sviluppare la propria autostima e di individuare i propri punti forti dai quali partire per migliorare. Tutto questo è rimasto presente in ognuno di noi, anche in questo momento di chiusura.
Quello che che è davvero mancato è stata la pratica sul tatami, sicuramente l'obiettivo di allenarsi, di praticare le tecniche a contatto, di migliorare la propria capacità, di faticare, sudare e uscire con estrema energia. E anche dal punto di vista relazionale, la voglia di fare tutto ciò nel proprio gruppo, di avere il punto di riferimento nel proprio

insegnante.
Tutti restiamo comunque allievi dell'aikido e la pratica resta un modo di studiare e migliorare, senza fermarsi.
Quindi questa frase detta e ridetta "Mi manca, ci manca l'Aikido" che sembrava ovvia e normale a un certo punto è apparsa scorretta.
L'Aikido non ci manca, non resta chiuso nel dojo.
Scendendo dal tatami ognuno lo porta con se, resta dentro di noi, nel nostro corpo e nella nostra mente, nella nostra via. Quello che manca è la pratica a contatto, è il continuare a studiare e migliorare tecnicamente. È il partecipare ai raduni con gli insegnanti e i compagni a cui siamo legati. In pratica quello che ci è mancato non è l'aikido che è in noi, ma essere noi nell'Aikido.

FINALMENTE DI NUOVO SUL TATAMI

di Ugo Montevecchi
AikiDomus Rimini

Finalmente si torna sul tatami. Come diceva il grande Modugno nella sua canzone:
"La lontananza sai, è come il vento, spegne i fuochi piccoli ma accende quelli grandi… è già passato un anno ed è un incendio che… mi brucia l'anima."
Ok questa volta ho un poco esagerato con la romanticheria ma per coloro che nei confronti dell'Aikido provano una vera passione questo anno è stata una vera sofferenza.
Se a qualcuno il Covid avrà rivelato che dell'Aikido si può anche fare a meno, per tantissimi altri sarà stato l'occasione per capire quanto invece sia per noi prezioso. Nei più ha causato una specie di lunghissima crisi di astinenza da tutto quello che di positivo è insito nella nostra pratica. Il sentirsi rigenerato dopo un bell'allenamento; lo stare serenamente insieme ai compagni di dojo lezione dopo lezione; l'incontro e la convivialità con amici che si vedono più di rado in occasione dei seminari, ecc… Insomma il Covid in questo anno e mezzo di forzata pausa ci ha tolto davvero tanto. Chi più chi meno ci siamo dati tutti da fare per mantenerci in forma, per mantenere coeso il gruppo del dojo e per restare in contatto con le persone care. Ci siamo riusciti? Penso di sì, o almeno la maggior parte di noi. I responsabili di Dojo perlopiù sono alimentati da una vera passione e quindi spero tutti siano riusciti a superare le tante difficoltà che sono prima di tutto di tipo economico-organizzativo.
Ora la ripartenza. Per molti sarà dura, dal punto di vista fisico prima di tutto. Anche chi si è allenato andando a correre o facendo esercizi generici di preparazione atletica un po' di ruggine, specie sotto l'aspetto tecnico, se la ritroverà inevitabilmente. Chi un anno e mezzo fa nel momento dell'interruzione era un principiante avrà purtroppo dimenticato quasi tutto e si troverà a dover ripartire davvero da zero. Ma chi ormai ha interiorizzato i fondamentali dell'Aikido si ritroverà a produrre col proprio corpo una tecnica migliore di quanto la mente possa ricordare. Il corpo non dimentica. Uno schema motorio una volta acquisito resta scolpito nella corteccia cerebrale e a volte, la qualità con cui si riproduce sorprende anche noi stessi. Quindi coraggio! Diamo fiducia al nostro bagaglio di acquisizioni e armiamoci di ottimismo. Partiamo convinti. Sfruttiamo nel migliore dei modi la fase iniziale della lezione dedicata alla respirazione e alla concentrazione mettendo in atto quel training mentale che è fondamentale per esprimerci al massimo fin dal primo movimento. Escludiamo dalla nostra mente pensieri negativi quali il dubbio di non riuscire o il timore di farci male. Non facciamoci prendere dal panico per la sensazione sgradevole provocata dalla fatica e con spirito guerriero teniamo duro e iniziamo a spingere. Con progressività ma con determinazione

puntiamo a raggiungere il livello a cui eravamo arrivati per poi riprendere il nostro percorso di avanzamento.
Vediamo il bicchiere mezzo pieno. Il Covid non ha portato solo guai, ci ha anche portato qualcosa di positivo. Ci ha anche indotto ad esempio a riscoprire l'allenamento di preparazione atletica individuale che dovrebbe essere una parte essenziale della pratica, che però, temo, nel periodo precedente al Covid fosse parecchio trascurata dalla grandissima maggioranza di maestri e praticanti.
Enormemente rivalutata e rilanciata durante questo periodo è stata anche la pratica con le armi. Nello studio di jo e bokken ancor più che nell'Aikido l'allenamento individuale è fondamentale ma con le armi è fortunatamente molto più semplice da affrontare. Non è indispensabile avere di fronte un compagno, basta immaginarlo. Stando da soli a casa dovremmo aver riscoperto che la base dello studio di jo e bokken è il suburi, molto semplice da praticare.
La ripetizione ossessiva degli elementi fondamentali, svolgendo il "sen bon keiko" cioè l'allenamento delle mille ripetizioni, o la pratica di potenziamento con il suburito, che normalmente ha un peso circa doppio del normale attrezzo, a poco a poco sono state quasi dimenticate, mentre questi "divertenti passatempi" in passato erano ordinaria amministrazione. Sono esercitazioni che richiedono tempo e fatica, non sempre possibili da realizzare se sommate alla normale pratica che è di maggiore soddisfazione e di maggiore urgenza se si vuole arrivare ad eseguire un kata richiesto ad un esame o da esibire in una embukai. Ma ora abbiamo riscoperto che il suburi è la base del lavoro con le armi e non lo dobbiamo più dimenticare. A causa del Covid quindi alcuni aspetti della pratica sono tornati magicamente a galla. Io in realtà ne ho sempre predicato l'importanza e ora spero di vederli continuare a galleggiare sull'onda della consapevolezza e della passione.
Altra cosa piacevolmente scoperta è la pratica in ambiente naturale. Parchi, giardini comunali e spazi aperti di ogni tipo in questo periodo, quanto non mai, si sono popolati di persone intente a fare attività sportiva, libera e organizzata e noi abbiamo certo contribuito a questa evoluzione culturale. Con quali risultati? Sicuramente positivi. Oltre al vantaggio di non interrompere la pratica, avremo ottenuto come effetto secondario quello di promuovere l'Aikido davanti agli occhi di tanti che altrimenti mai sarebbero entrati in un dojo a curiosare, sarà quindi opportuno farne tesoro e mantenere questa abitudine.
C'è poi stata la grande scoperta dell'insegnamento on line! Fino a prima del Covid penso che, parlare di insegnare Aikido con video-lezioni, per i più sarebbe equivalso ad una bestemmia e fra questi mi ci metto pure io, un po' per la mia riluttanza ad abusare di internet, un po' per quel preconcetto purista a cui alludo. In assenza della pandemia non ci avrei mai pensato e invece, appena è scoppiato il problema, mi si è come accesa una lampadina. Solo quello si può fare e quindi almeno quello va assolutamente fatto!
E allora, traendo le somme? Quali sono stati le ripercussioni relativamente ai vari aspetti presi in considerazione? Risultati

sorprendenti! Riscoperta dell'utilità della tecnologia anche a riguardo dell'Aikido. Stage virtuali partecipati da un numero di persone che non mi sarei mai aspettato, riscuotendo affetto e soddisfazione quanto non mai prima. Allievi che prima praticavano le armi pigramente, quasi come fosse un dovere da svolgere un paio di ore a settimana, ora, dopo avere affrontato per un lungo periodo questo studio con metodo e con costanza, osservando i risultati, hanno sviluppato una vera passione, oserei dire parallela ed equivalente a quella per l'Aikido puro e semplice. Questo avanzamento è stato così netto e così tangibile che ho deciso di organizzare una sessione di esami kyu e dan che non era affatto in programma. Diciassette persone del mio dojo hanno trovato soddisfazione vedendo concretizzato il frutto degli sforzi compiuti affrontando le tante difficoltà. Allenamenti al freddo, col buio e sotto la pioggia, senza però mollare mai. A mio avviso un bel risultato, gratificante per loro e per me.
E allora? Tirando le somme, cosa è successo in questo anno e mezzo? Quale è il bilancio? Per quanto riguarda la mia realtà di Aikidomus e Aikikai San Marino direi che nonostante la gravità della situazione, adottando una politica corretta, il momentaccio è stato superato senza troppi danni. Certo le cifre non sono state quelle degli anni precedenti ma direi che il bilancio generale è comunque positivo. Purtroppo immagino invece che qualche dojo non sarà sopravvissuto e che tantissimi per ripartire dovranno affrontare mille difficoltà ma pensiamo positivo, perché se è vero che facciamo l'Aikido per migliorare noi stessi allora qualcosa di buono è successo. Il Covid ci ha spietatamente messo alla prova e chi ha reagito in modo adeguato, sostenuto da un carattere giusto e da quello spirito marziale che la pratica dell'Aikido dovrebbe avere in noi sviluppato, si troverà ora più convinto e più carico di prima. Se il Covid ci ha temporaneamente allontanati, ora troviamo occasione per stare di nuovo insieme. Veniamoci incontro, aiutiamoci reciprocamente ritrovandoci prima possibile per riprendere serenamente insieme la via dell'armonia. Tutto questo desiderio di riprendere ad abbracciarci infondo ha per noi il significato di tornare a "picchiarci amorevolmente" sul tatami e in effetti sarà un piacere farlo di nuovo come prima e più di prima. Le ferite verranno sanate, le crisi superate e se sapremo di aver fatto fino in fondo il nostro dovere ricorderemo la pandemia come una esperienza che ci ha resi più forti.

Rimini 17 Luglio 2021

KIDS KICKING CANCER

Intervista al presidente del KKC, Giancarlo Bagnulo
di Paolo Bottoni

Nel 1999 Rabbi Elimelech Goldberg. praticante di arti marziali e professore di Pediatria alla Wayne State University School of Medicine (Detroit, U.S.A.) affrontò il dramma della malattia cui rimase affetta in tenera età sua figlia. Si rese allora conto che ogni malato ha necessità di ricevere non solo supporto sanitario ma anche psicologico e morale. E che in questo l'autodisciplina e le tecniche delle arti marziali erano di grande aiuto. Dopo la tragica scomparsa della figlia Rabbi. G., come viene spesso chiamato, fondò il Kids Kicking Cancer. Una organizzazione che opera nelle strutture sanitarie per supportare attraverso le arti marziali i bambini malati di tumore nell'impervio compito di gestire il dolore, di trovare in sé lo spirito combattivo necessario ad affrontare le cure, le terapie, il destino. Il KKC Italia, prima organizzazione europea che ha aderito al progetto, ci ha fornito attraverso il presidente Giancarlo Bagnulo molte utili informazioni. Riportiamo a parte l'esperienza sul campo di un insegnante di aikido che affronta da anni questa battaglia.

Dove opera in Italia il KKC?

Seguiamo le necessità e le richieste: è inutile organizzare corsi di formazione ove non ce ne sia al momento bisogno. Ove invece delle strutture sanitarie richiedano il nostro intervento, noi ci siamo, o faremo in modo di esserci, e la voce si sta diffondendo.

In cosa consiste la formazione degli operatori?

Il corso di formazione dura un solo giorno, con una percentuale di successo praticamente al 100%. La selezione avviene dopo: al termine del corso, che non rilascia attestati o abilitazioni, si deve seguire un periodo di apprendistato di un anno presso una struttura sanitaria, sotto la supervisione degli operatori più esperti e naturalmente del personale medico. È qui che si verifica una forte selezione, che ritengo necessaria. E' un compito gravoso, non alla portata di tutti.

Quali sono i principali parametri che l'operatore deve prendere in considerazione?

Innanzitutto il rispetto delle regole, che cambiano da struttura a struttura, la consapevolezza del proprio ruolo, che è di supporto alle terapie e che talvolta può essere visto inizialmente con scetticismo da chi ha conosciuto solo metodi tradizionali. Ma queste sono metodiche di lavoro. E' sicuramente ancora più importante sapere - e mai dimenticare - che si è al servizio di persone, di bambini, che soffrono. E il loro benessere viene prima di ogni altra considerazione. Infine la consapevolezza che non tutte le

battaglie saranno vinte, e che questo lascerà delle ferite.

In pratica, quale impegno affronta un operatore?

Dipende dalle circostanze, qui negli ospedali romani posso dire che gli interventi sono programmati su due giorni alla settimana, nelle prime ore pomeridiane per venire incontro alle esigenze delle strutture. Quando è possibile ci sono sessioni informative la mattina e in palestra il pomeriggio. Gli ambienti in cui muoversi possono essere sostanzialmente tre: il reparto, l'ambulatorio ma anche l'abitazione privata, nei fortunati casi in cui il bambino possa essere dimesso dall'ospedale.

Senza voler quantificare nulla, il lavoro del KKC viene considerato positivamente?

Sì, e spesso con sorpresa, in quanto si ottengono talvolta risultati non ottenibili altrimenti e si hanno anche effetti secondari positivi. Aiutare il bambino ad affrontare con coraggio la malattia non ha effetti solamente sul morale, può averne anche sul piano terapeutico, fermo restando che nulla può essere dato per scontato.

Si avvertono differenze di metodo tra gli esperti di aikido e chi ha seguito altre vie?

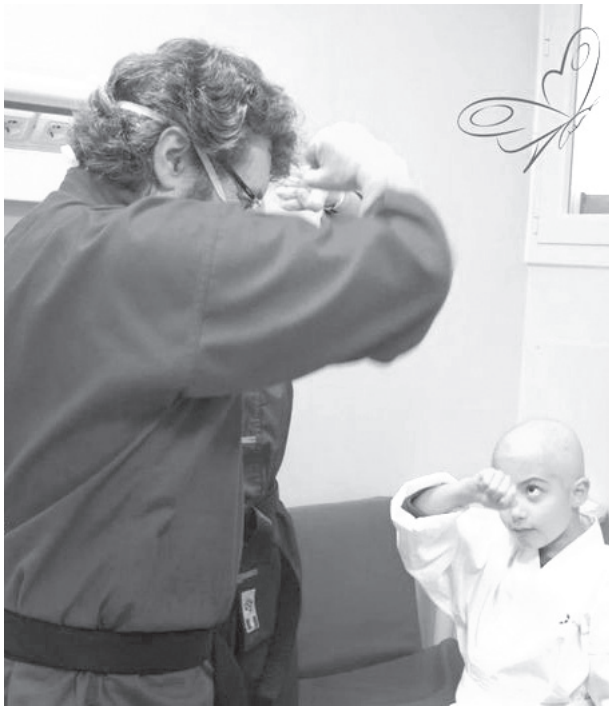
Mediamente l'insegnante di aikido ha maggiore dimestichezza nel trattare aspetti "interni", come la respirazione, che è una delle tecniche che permette maggiori progressi nei pazienti, e come l'atteggiamento mentale. Ma al di là della preparazione tecnica è la propensione della singola persona a mettersi a disposizione del prossimo che fa la differenza.

E si notano cambiamenti negli operatori dopo avere affrontato queste esperienze?

Nemmeno qui potrei dare una risposta univoca. Anche qui dipende dalla persona. Le maggiori frustrazioni sono state avvertite sicuramente dagli operatori che non hanno saputo accettare le proprie limitazioni o non hanno potuto superare l'amarezze delle inevitabili, dolorose, sconfitte. Ma sono molti quelli che ritengono che queste esperienze, per quanto ardue, li abbiano fatti sentire realizzati nei loro obiettivi, nei loro scopi e ideali di vita.

Ritieni ipotizzabile l'estensione agli adulti, o anche ad altri campi?

Lo ritengo possibile e auspicabile. Ce n'è senzaltro bisogno nella società. E sarebbe anche un modo per realizzare concretamente gli ideali che sono alla base di ogni arte marziale, troppo spesso dati per assunti sulla base di studi teorici o addirittura del sentito dire.



RESPIRARE KKC

di Andrea Dentale

Quando stai per intraprendere una prima esperienza, e senti la canonica frase "Vedrai, la prima volta che farai questo, ti sentirai così…" le tue difese egoiche si innalzano, come una barriera di scudi spartani, le tue risorse sfiorano picchi mai visti. A me? Noooo, non succederà, almeno non così, stai tranquillo. Sono forte, io…pratico arti marziali.

Ecco, la prima volta che entrai in un reparto di oncoematologia pediatrica, come volontario dell'associazione ONLUS KKC - Kids Kicking Cancer Italia, provai proprio quella sensazione, esattamente quella che mi era stata descritta dai miei formatori al corso di MAT, Martial Art Therapist.
Al primo turno di volontariato, tutte le fila di spartani del mio animo caddero miseramente, uno dopo l'altro, all'entrata nella stanza del reparto e alla vista del primo bambino, con i cateteri venosi collegati alla macchina della chemio terapia, l'odore dell'ospedale, dell'umanità che vive dentro quelle stanze da settimane, da mesi, le espressioni dei bambini, dei genitori, dei fratelli… E le varie arti marziali possono veramente ben poco di fronte ad un "attacco" sferrato con così tanta virulenza e profondità…esci sconfitto, in un secondo netto!

Soccorre in nostro aiuto, invece, un'altra tecnica "marziale" potentissima: la respirazione. Dovresti insegnarla ai bambini e ai genitori, per aiutarli a superare fisicamente ed emotivamente i momenti più difficili, ma il primo a beneficiarne sei proprio tu.

Improvvisamente dai fondo alla tua preparazione, allo studio di tanti anni di frequenza del tuo dojo di aikido, sin dal 6° kyu, quando il tuo maestro ti insegnava questa "magica" pratica della respirazione, degli esercizi di visualizzazione, delle tante ore passate a fare zazen, del controllo del corpo e della mente attraverso lo sviluppo della sensibilità respiratoria, del corretto utilizzo di tutti gli organi preposti. E poi della frequenza ai vari seminari con il m° Tada Hiroshi (direttore didattico dell'Aikikai d'Italia), sia di aikido che, soprattutto, di kinorenma, dove apprendi e sviluppi in modo specifico e approfondito quello che ti hanno insegnato nel dojo.

Gli esercizi di kokyu-ho, l'armonizzazione del respiro con il compagno, le tecniche di ai-awase anche con le armi, insomma…in una frazione di secondo, di fronte a tutto quello scenario così travolgente emotivamente, le tue risorse si assottigliano, ma nello stesso tempo si fortificano e capisci che i tanti anni di studio magari ora a qualcosa serviranno veramente.

Non voglio entrare nel merito delle scelte che spingono un

praticante di arti marziali a scegliere di diventare un MAT di KKC, esse investono campi e motivazioni talmente personali e delicate, che sarebbe troppo periglioso parlarne.

Arrivi a questo traguardo consapevole che il centro del lavoro e di questa dinamica non siamo noi volontari, ma LORO, i nostri piccoli eroi e i loro familiari, altrettanto eroici nell'affrontare la battaglia più cruenta e decisiva, che le arti marziali sono un meraviglioso grimaldello per scardinare le difese emotive e fisiche dei bambini e degli adulti.

Una volta acquisita la necessaria consapevolezza e accettazione della nostra presenza, entra in campo una meticolosa e accurata preparazione, costruita dai formatori di KKC durante i corsi, dai testi forniti dall'associazione e soprattutto da tanto affiancamento in corsia con i MAT più anziani.

Le emozioni durante un turno sono tanto forti quanto sfiancanti emotivamente, ma il nostro sostegno sono proprio i sorrisi dei ragazzi quando ci salutano a fine allenamento, le parole di riconoscenza dei genitori, ma anche il semplice silenzio di condivisione basta a ripagare un MAT del suo impegno.

La respirazione, questa sconosciuta. Attraverso semplici esercizi di respirazione e qualche gioco "marziale" basta per alleviare condizioni precarie, sofferenze dovute alle terapie, stati d'animo al limite della sopportazione, cercando di mettere il bambino in condizione di eseguire tutti gli esercizi proposti, coinvolgendo il più possibile i genitori e i parenti presenti, per dare un carattere di continuità con l'ambiente familiare.

Ciascuno di loro, al termine degli esercizi di respirazione, meditazione, visualizzazione guidata e altri ancora, cambia atteggiamento, spesso migliora l'umore, alcuni dolori per i ragazzi si attenuano, spuntano timidi sorrisi ma anche fragorose e splendide risate.

Sono stato volutamente evasivo nel descrivere l'attività di un MAT nell'associazione KKC, perchè non credo ci sia la necessità di entrare in altri dettagli, ma questa mia modesta condivisione vuole essere soprattutto un invito alla riflessione, verso tutti i praticanti di arti marziali, di ogni disciplina e stile, per orientare una decisione certamente difficile ma che darebbe un senso diverso alle nostre rispettive pratiche, ai nostri allenamenti, al nostro grande e meraviglioso universo.

Questa è la forza del respiro…l'attimo della vita!

OSPEDALI E STRUTTURE IN CUI È PRESENTE IL KKC

Ospedali

Bari: AOUC Policlinico
Bergamo: ASST Papa Giovanni XXIII
Foggia: Casa Sollievo della Sofferenza
S. Giovanni Rotondo
Milano: Istituto dei Tumori
Monza: Fondazione Maria Letizia Verga/San Gerardo
Napoli: Azienda Ospedaliera Santobono-Pausilipon
Padova: Azienda Ospedaliera
Parma: AOU (Azienda Ospedaliera Universitaria)
Pavia: Policlinico S. Matteo
Perugia: Azienda Ospedaliera Santa Maria della Misericordia
Rimini: Ospedale Infermi
Roma: Ospedale Pediatrico Bambino Gesù
Roma: Policlinico Umberto I
Roma: Policlinico Gemelli
Torino: Ospedale Regina Margherita
Trieste: Ospedale Burlo Garofalo
Palermo: Ospedale Civico Arnas
Strutture extra ospedaliere

Brescia Firenze: Fondazione Ronald McDonald
Govone: La Collina degli Elfi
Perugia: Residence Daniele Chianelli
Roma: Associazione Davide Ciavattini
Torino: Casa UGI
Rimini: AROP

L'AIKIDO POSSIBILE

di Elena Gabrielli

È ormai più di un anno e mezzo che l'umanità sta lottando contro il Covid 19. La pandemia ha modificato il nostro stile di vita, le nostre abitudini e ci ha reso più stanziali, quasi immobili.
L'impossibilità di praticare una qualsiasi attività fisica al di fuori della propria casa, per tanto tempo, ci ha cambiati.
L'Aikido non è solo un'attività fisica, è vero, ma allontanarci dalla dimensione corporea in tempi normali sarebbe stato impensabile. L'Aikido è fatto di relazione, di contatto. Ci tocchiamo, ci afferriamo, sentiamo attraverso il corpo, ci muoviamo in uno spazio concreto. Respiriamo insieme.
Ed è proprio qui, nel respiro, che la pandemia ci ha colpito di più. Proprio il respiro si è scoperto essere il veicolo del virus.
Allora abbiamo imparato a stabilire una connessione a distanza.
Dapprima, causa lockdown, ci è venuta in aiuto la tecnologia. I nostri computer sono diventati uno strumento di pratica; lezioni, incontri, convegni, tutto virtuale.
Poi all'aria aperta, nelle ville, nei parchi, ma sempre lontani l'uno dall'altro.
A causa delle restrizioni dovute alla pandemia, abbiamo sviluppato una diversa sensibilità e sperimentato una nuova modalità di pratica.

Con la pratica a distanza, in uno spazio reale, l'uno davanti all'altro ma senza contatto, la consapevolezza del gesto tecnico si è spostata dalla relazione al ruolo.
Senza il contatto fisico, uke e tori si sono trovati ad eseguire la tecnica avendo come riferimento esclusivamente il proprio ruolo. In questa nuova realtà, ognuno ha dovuto fare la sua parte come uke o come tori con riguardo a tempi, sincronia, movimenti, specularità dell'azione. La distanza è chiaramente aumentata rispetto alla pratica sul tatami, si è espansa. Il concetto di ma-ai si è così modificato e durante la pandemia e non solo nella pratica dell'Aikido è nato un nuovo concetto di giusta distanza.
Fortunatamente dalla fine dello scorso mese di maggio alle palestre è stato concesso di riaprire. E' stato solo un assaggio, però non senza una certa emozione, abbiamo potuto afferrare di nuovo i polsi del nostro compagno.
Ma niente è uguale a prima, perché ci siamo arricchiti di nuove esperienze. Abbiamo sviluppato una nuova modalità di pratica.
Ci si potrebbe chiedere se in tempi di Covid, l'Aikido è ancora possibile o se c'è una crisi dell'Aikido. In realtà, anche se siamo stati per tanto tempo senza poter avere contatti, non è mai mancata la condivisione, né la speranza di poter riprendere a praticare.
Qualcuno ha già citato questa canzone di Domenico Modugno, ma è proprio così:

"La lontananza sai è come il vento

Che fa dimenticare chi non s'ama
È già passato un anno ed è un incendio
Che mi brucia l'anima"

C'è la nostalgia del tatami mancato per troppo tempo, la voglia di ritrovare i vecchi amici di pratica, il desiderio di ricominciare. Un po' di riscaldamento e saremo pronti per un nuovo inizio.

Elena Gabrielli ha avuto la grande fortuna di inzizare agli inizi. Ha praticato Aikido fin dal 1970. Salì sul tatami per la prima volta a Roma presso il Dojo dei Monopoli di Stato dell'Aikikai d'Italia dove, per molti sensi, nacque l'aikido italiano. Si dedica all'insegnamento da oltre 40 anni ed è Direttore Tecnico dell'ASD JIKU (https://www.jiku.it) di Roma, una scuola ove si sono formati numerosi insegnanti del panorama romano. È tra i pionieri della scuola di Christian Tissier shihan a Roma ed è socio fondatore del ProgettoAiki, che nel 2020 le ha conferito il VII Dan. Il titolo di questo suo articolo richiama il libro omonimo, da lei scritto, di cui potete leggere la recensione alla URL https://www.progettoaiki.org/aikido-possibile/, e se volete sapere di lei ancora qualcosa trovate una intervista risalente all'inizio del 2021 alla URL https://www.progettoaiki.org/quattro-tenkan/

SHODO – ARTE DELLA CALLIGRAFIA

di Bruno Brugnoli

Con il termine Shodo 書道, pronuncia giapponese del termine cinese Shudao, si traduce con una approssimazione accettabile quello che è l'Arte della calligrafia, della scrittura in caratteri Han (Kanji in giapponese) e non semplicemente una bella scrittura, dalle parole greche Kalos – bello e Graphein – scrivere che si diffonde in occidente dalla metà del XVI secolo.
Il carattere Sho, composto da una mano che tiene un pennello in verticale con sotto una bocca, la parte fonetica, significa scrittura ed è durante la dinastia degli Han orientali (25 – 220) che la scrittura viene riconosciuta come Arte e Sho si arricchisce del significato di Arte della scrittura.
In periodo Tang (618 – 907) si iniziò a chiamare questa Arte Shudao (Shodo) e Shufa 書法, dove al carattere Shu (Sho) 書 si aggiunge il carattere Do 道, che per estensione prende il significato di disciplina artistica, di Arte.
Uno dei primi calligrafi a chiamare questa Arte Shudao (Shodo) fu Yushinan (558 – 638), studioso confuciano e maestro di calligrafia dell'imperatore Taizong (627 – 649).
Nello stesso periodo viene coniato anche il termine Shufa 書法, che in seguito prevalse in Cina ed in Corea, mentre Shodo viene adottato in Giappone.
Il mio interesse per lo Shodo è frutto della pratica dell'Aikido e dello Zen. Mi affascinavano le scritte ed i disegni in bianco e nero che ammiravo appesi alle pareti dei Dojo e dei monasteri che frequentavo.
La pratica dello Shodo coinvolge corpo e mente, migliora la postura, non è differente da altre forme di meditazione dinamica e rientra nelle tecniche per mantenere una buona salute.
Nei trattati di medicina tradizionale cinese si sottolinea che praticare calligrafia rimette in ordine le correnti di energia del corpo umano e l'energia positiva che anima la calligrafia non vivifica solo chi la pratica, ma si riversa anche su chi la colleziona ed è per questo che tra i tesori imperiali cinesi e giapponesi vi si trovano grandi collezioni di calligrafia.
Riprendendo la visione organicista del mondo, presente in tutta la cultura orientale, a questi caratteri vengono attribuite le qualità degli esseri viventi e sono considerati composti da tendini, carne, ossa, sangue, energia e spirito.
Lo studio di quest'arte inizia con il copiare i modelli che i grandi calligrafi ci hanno lasciato, cercando di coglierne lo spirito che questi calligrafi infondevano nelle loro opere calligrafiche. Questo lavoro sviluppa una buona capacità di vedere, di percepire il ritmo musicale che sta alla base del segno calligrafico.
Questo segno rende visibile l'energia del calligrafo, il Ki 氣, rende visibile l'invisibile e non è un caso che molti maestri marziali e molti maestri Zen, con le loro calligrafie mostrano la loro energia, la loro comprensione di ciò che praticano.

In oriente è normale intuire il valore di una persona osservandone la calligrafia e osservando anche la sua postura. Da noi tutto questo è più difficile, ma anche solo intuitivamente, vedendo opere calligrafiche, riusciamo a percepire tutto un mondo che sottende al puro segno calligrafico.
Parte integrante di quest'Arte è l'incisione dei sigilli, quei simboli rossi che vengono impressi sulle opere calligrafiche in genere di un bel rosso vermiglio o meglio rosso cinabro. Su questi sigilli il più delle volte è inciso il nome dell'autore nell'antica scrittura Zhuan (Tensho in giapponese), ma può esserci incisa anche una poesia, una frase, simboli beneauguranti, o espressione di desideri, umorismo.

Osservare la calligrafia per comprendere a fondo lo zen 觀書通禪

"Se i propositi di un uomo si fondano sulla benevolenza, non generano alcun male."
(Confucio - da "Le Odi")

Calligrafia di Brugno Brugnoli

Nel seriale L'uomo nell'alto castello prodotto e distribuito da Amazon la protagonista viene presentata mentre è impegnata in una lezione di aikido, e la sua pratica riveste un ruolo importante nell'intera vicenda, che si sviluppa in numerose puntate trasmesse nel corso degli anni.

AIKI POP

di Alessandro Meloni

Fin troppo spesso, nel quotidiano, se non prestandovi grande attenzione, l'Aikido compare e neppure ce ne accorgiamo, che sia perché si tratta di pochi fotogrammi, che sia perché non conosciamo il "lavoro" dietro ad una scena, sia perché ci capita di essere distratti o poco curiosi! Ebbene, riscopriamo l'Aikido anche fuori dal tatami!

Per un Aikidoka non è difficile riconoscere le sue tanto amate quanto studiate tecniche all'interno di un qualsiasi contesto gli si pari davanti, certo è che la notorietà della disciplina in sé è, di fatto, un po' più oscura a chi non è immerso in quel mondo… ebbene, l'Aikido ci si presenta, seppur per attimi più o meno lunghi, più spesso di quanto pensiamo…

Dalle fumetterie al cinema, da applicazioni e siti stracolmi di serie TV ad un film in videocassetta a DVD, una qualche scena spesso cela cadute, tecniche ed anche la filosofia ed il concetto che stanno dietro all'Aikido!

Abbiamo esempi più o meno famosi che illustrano la (concedete a chi scrive tale licenza poetica) "fama ignota" di questa meravigliosa arte marziale.

Tra le pellicole, senza ombra di dubbio, compare una buona parte della filmografia (prevalentemente quella dagli anni '80 ai primi anni 2000) di Steven Seagal che, come affermato anche da grandi Maestri, ha di fatto divulgato l'Aikido al mondo in modo molto efficace; "Nico", il cui titolo originale è "Above the law", con la sua iconica scena iniziale è forse l'esempio più palese…
Ma parlando di giorni un po' più recenti non possiamo certo non menzionare La casa di carta, quando il Professore e Palermo (nomi d'arte di 2 dei protagonisti) spiegano il loro piano per entrare alla Banca di Spagna; altra serie che segue a ruota le nostre fila di citazione è "The man in the high castle", dove la protagonista, Juliana Crain (Alexa Davalos), nel 1° episodio della Stagione 1, mostra sullo schermo un Randori. Abbiamo poi "The walking dead" e "Doctor Who" dove, per la prima serie, nella Stagione 6 Episodio 4, compare un allenamento tra Morgan e Eastman con il jo, mentre, per la seconda, l'Aikido "Venusiano" è un particolare stile di disarmo applicato da vari Dottori.
Tornando ai film non possiamo assolutamente non citare dei veri e propri cult: "John Wick", con un crescendo di applicazioni dal primo al terzo film; Keanu Reeves sfoggia delle tecniche magistrali, soprattutto moltissimi Kotegaeshi! Quest'ultima tecnica, difatti, fa da padrona in moltissimi altri film d'azione e/o polizieschi, apparendo anche nel Marvel Cinematic Universe, vedendosi utilizzata da Vedova Nera (seguita da un flying arm-bar del Sambo) quando conosce Happy Hogan, fedele amico di Tony Stark.

Parlando di supereroi non possiamo certo dimenticare Batman, il quale applica l'Aikido in molte situazioni in vari film (ed anche in qualche videogioco!)

Creando una brevissima digressione, l'Aikido compare (appunto) anche in videogiochi famosi, come "Batman Arkham Origins" e, parlando di picchiaduro, come possiamo non citare Nina Williams di "Tekken".

Un'altra tecnica che spesso appare, soprattutto impiegata da Jason Statham, è Hiji Kime Osae, visionabile in molti dei suoi film, assieme al suddetto Kotegaeshi.

L'Aikido compare anche in "Jumanji Welcome to the Jungle" e "Jumanji: The Next Level" tra le abilità di Ruby Roundhouse, una degli alter ego dei 4 protagonisti risucchiati nel videogioco.

Dulcis in fundo tra i film non può che essere "L'ultimo samurai", con Tom Cruise. L'attore statunitense, difatti, è stato allenato da un grande nome dell'Aikido mondiale, ma per ora preferiamo lasciare ivi un alone di mistero!
Nel film di Edward Zwick, Cruise, si cimenta nel kenjutsu, inoltre, al suo preludio di trasformazione in samurai, all'arrivo al villaggio giapponese, si vedono chiaramente degli uomini allenarsi allo studio del Koshinage.

Ultimi, ma non per importanza, Fumetti, Manga ed Anime! L'esempio più lampante è dato da Kazuha Toyama di Detective Conan: cintura nera 2° Dan, questo amatissimo personaggio spesso riesce a difendere se stessa ed i suoi amici con le più disparate tecniche che abbiamo incontrato nel nostro studio della disciplina.

Abbiamo poi Gintama; sia nel fumetto che nella trasposizione a cartone animato, in varie occasioni e col personaggio di Hijikata Toushirou, vengono spesso mostrate scene di allenamento in un Dojo.

Purtroppo sconosciuto ai più (anche perché non completato in Italia) il manga Evil Hearth è forse il miglior manga che rappresenta l'Aikido: illustrazioni basate su immagini reali di pratica, una filosofia realmente riconducibile all'Aikido e principi anatomici e meccanici fedelmente riprodotti rendono quest'opera veramente godibile ed affascinante, sia per un neofita che per un praticante più avanzato.

Abbiamo poi molti altri esempi, ma a questo punto, dopo questa mole di casi, basterà aguzzare la vista per stanare le serpeggianti perle dell'Aikido cult che si mimetizzano nel quotidiano!

Insomma, volenti o nolenti l'Aikido fa parte della nostra vita e, a meno di divenire eremiti, in un modo o nell'altro riusciamo sempre ad incontrarlo.

Evil Heart (イビル ハート, Ibiru hāto) è un seinen manga di Tomo Taketomi, pubblicato a partire dal 2005.

Illustrazione tratta dal libro "Non è mai troppo Banzai"
di Francesco Dessì
© Budobooks
www.budobooks.it

SUL TERRITORIO...

Ponendo però una lente d'ingrandimento sulla cultura pop circa l'Aikido, non si possono certo non citare Francesco Dessì e Nicola Ronci.
Entrambi insegnanti di Aikido, ma con un curriculum legato non solo all'arte marziale in sé, bensì anche a tutto un mondo a parte: Francesco è un illustratore, ha dato vita a molti progetti ed è editore di "Budobooks" che è anche un'associazione atta all'insegnamento delle arti marziali a giovani e bambini.
Nicola ha collaborato con Francesco alla creazione dell'editrice e dirige l'Accademia Europea di Manga, una scuola d'arte specializzata in tecnica grafica e animazione giapponese. Durante i corsi estivi dell'Accademia le giornate iniziano e finiscono con un'ora di pratica di Aikido, fondamentale per avvicinare tra loro studenti provenienti da tutta Europa, affrontando anche lo studio della dinamica a due corpi.

19

Il disegnatore Luca Enoch ha praticato aikido preso il dojo del maestro Fujimoto a Milano, e nei suoi primi album della serie Sprayliz dedicò alcune tavole all'aikido.

Claudio Onesti ha iniziato la carriera di fumettista nel 1970, collaborando a lungo con Bonvicini per la serie Sturmtruppen. In quegli anni praticava aikido nel dojo di Modena e produsse alcune vignette che vennero pubblicate nella rivista Aikido dell'Aikikai d'Italia, tra cui questa del 1979.

Okakura Kakuzō

IL LIBRO DEL TÈ

Elliot 2014 - Sugarco 2014

La parabola di Okakura Kakuzō (1862-1913) è emblematica. Discendente di famiglia samurai, era legato alla tradizione giapponese e aderente alle idee conservatrici della dinastia imperiale, che pochi anni prima aveva debellato con le armi il governo dello shogun nel tentativo di respingere l'apertura del Giappone agli stranieri e alla loro civiltà. Frequentò l'Università Imperiale di Tokyo e partecipò a diversi viaggi di studio in occidente, che lo confermarono nella sua idea che il Giappone dovesse respingerne il progresso. Ma dovette presto rendersi conto che le autorità avevano infine deciso di cavalcare la tigre di questo presunto progresso introducendo in Giappone la tecnologia e il modo di vivere occidentali, sia pure al fine non troppo celato di combatterli ad armi pari in futuro. Abbandonato ogni incarico ufficiale Okakura fondò un Istituto d'Arte tradizionale che ebbe però breve vita, privo di ogni supporto da parte delle autorità. Emigrò negli Stati Uniti, dove divenne paradossalmente un apprezzato consulente delle istituzioni culturali contro cui avrebbe voluto combattere, dirigendo la sezione orientale del Boston Fine Arts Museum.

Aveva iniziato a scrivere, e pubblicò in inglese, nel 1906, Il libro del Tè. Ove non parla semplicemente del Teismo, ma lo assume a punto di partenza per le sue analisi della cultura giapponese tradizionale e delle sue previsioni per il futuro dell'umanità. Che non erano assolutamente rosee. Tra esse alcune si sono avverate puntualmente, altre no. Come del resto le previsioni e le aspettative di coloro – tanti, e in posizioni di vertice – che nutrivano idee diametralmente opposte alle sue. La prefazione di Piero Verni afferma:

«L'autore del Libro del Tè vedeva nell'universo delle culture tradizionali asiatiche l'unica possibilità di salvezza, l'unica risposta efficace e positiva a una visione del mondo che riteneva assai pericolosa per l'uomo e per la società. … Anche se spesso in maniera ingenua, questo intellettuale giapponese aveva però intuito quanto carica di conseguenze nefaste fosse l'ideologia della società moderna, così sbilanciata verso la sfera dell'avere a discapito di quella dell'essere».

La tradizione giapponese ha attribuito grande importanza all'arte eventuale, l'esecuzione al meglio delle proprie facoltà di un gesto artistico, non ha importanza che sia l'assunzione di una tazza di tè o l'esecuzione di una tecnica di aikido. Senza lasciarne alcuna traccia materiale: non statue, non dipinti, non manufatti. La trasmissione dell'arte alle generazioni successive avverrà attraverso il tramandarsi degli stessi gesti, e le arti non saranno riservate a una ristretta elite di artisti, ma accessibili a chiunque vi si accosti

Chadō - sigillo tondo in basso a sinistra Ku vacuità, sigillo a destra Unsui, nuvole e acqua

Calligrafia di Bruno Brugnoli

con animo sereno, senza attendersene in cambio alcun riconoscimento o vantaggio che vada al di là della raggiunta serenità dello spirito.

Ma è ora il momento di lasciare la parola a Okakuro Kakuzō.

«Nel periodo in cui il Teismo era al massimo del suo splendore, i generali del taiko eran più contenti di ricevere, quale ricompensa per le loro imprese militari vittoriose, una preziosa opera d'arte che non grandi distese di territori. Molti dei nostri più popolari testi teatrali hanno per soggetto la perdita e il ritrovamento di un famoso capolavoro.

In una di queste opere, il palazzo del daimyo Hosokawa, dove viene conservato il famoso ritratto di Dharuma eseguito da Sesson, viene colpito improvvisamente da un incendio, a causa della negligenza del samurai a cui è affidata la sorveglianza. Pronto ad affrontare qualsiasi rischio per salvare il prezioso dipinto, il samurai si precipita nell'edificio in fiamme, s'impadronisce del kakemono, ma al momento di uscire trova tutte le uscite bloccate dall'incendio. Non avendo altra preoccupazione che la salvezza del capolavoro, il samurai si produce sul corpo un ampio squarcio con la sua spada e, dopo aver arrotolato il dipinto in una manica strappata alla sua veste, lo immerge nella ferita. Il fuoco continua la sua opera di distruzione e, in seguito, fra le ceneri fumanti del palazzo, viene trovato un corpo umano carbonizzato entro il quale si rinviene, salvato dall'opera delle fiamme, il prezioso tesoro.»

«Chi non è in grado di cogliere dentro di sé la piccolezza delle grandi cose avrà molta difficoltà a cogliere la grandezza delle piccole cose negli altri. L'occidentale medio, preso dalla sua superficiale superbia, non vedrà nella cerimonia del tè che una delle mille stranezze che costituiscono ai suoi occhi lo stravagante e puerile modo di vita dell'Oriente. Era abituato a considerare il Giappone un paese barbaro fin quando la gentile arte della pace vi era coltivata; ma questa nazione gli è cominciata ad apparire "civilizzata" da quando anch'essa ha iniziato a praticare l'assassinio in grande stile sui campi di battaglia della Manciuria.»

Del maestro Kobori Enshu, Okakura riporta questo commento alla sua collezione di opere d'arte e la relativa risposta:

«"Non si può fare a meno di ammirare la bellezza di ogni singolo pezzo. Questo dimostra che avete un gusto più raffinato dello stesso Rikyu, dal momento che non c'è che una persona su mille che possa apprezzarne le collezioni". Enshu rispose con tristezza: "Questo prova casomai che sono un uomo qualunque. Il Grande Maestro Rikyu aveva il coraggio di non amare se non quello che piaceva a lui personalmente mentre io, senza volerlo, provvedo al gusto

della maggioranza".

E infine, nel capitolo dedicato ai fiori di stagione che decorano la sala dedicata al tè:

«Ci sono fiori che muoiono con gioia, per esempio quelli del ciliegio giapponese che si abbandonano liberamente al vento. Chi si è trovato, anche per una sola volta, di fronte alle profumate cascate di Yoshino o Arashiyama mi può capire. I fiori volteggiano per un breve istante, come nuvole ornate di pietre preziose, sul fiume di cristallo trasparente; quindi, trascinati dall'onda ridente, sembrano dire "Addio primavera! Stiamo andando verso l'eternità".»

Stampa ukiyo-e di Utagawa Kunimasa IV (1848-1920): Hosokawa no chi Daruma, 1889. Particolare.

KYOTO INTERNATIONAL MANGA MUSEUM

di Michelangelo Stillante

Entrando sembra di essere accolti dalla gallina Marta, noto personaggio della striscia di fumetti Lupo Alberto.
A ben guardare e dopo attente riflessioni e informazioni ci si trova al cospetto del tema di uno dei manga (La Fenice) purtroppo lasciati incompiuti di Tezuka Osamu, soprannominato "il Dio dei Manga". Il tema è appunto una Fenice (火の鳥, Hi no Tori, "Uccello di fuoco").
Ci troviamo all'interno del Museo dei Manga di Kyoto, la ex-scuola elementare Tatsuike convertita a museo ed inaugurata Il 25 Novembre 2006.

Fondato come progetto congiunto della città di Kyoto e della Kyoto Seika University, prima di essere convertito a museo con l'aggiunta di alcune aree, la scuola era già in disuso ma gli abitanti se ne prendevano cura come centro per la comunità e il Museo funziona ora come tale. Funzionando come modello per le attività culturali legate ai manga in essere in tutto il Giappone, vi si trovano sale espositive anche permanenti, una zona souvenir, una sala da tè, uno spazio che ricorda l'attività scolastica, un bello e ampio spazio all'aperto dove rilassarsi leggendo il proprio manga preferito, trovato sugli scaffali o dopo una accurata ricerca presso l'Archivio informatico. Scopo principale del museo è quello di raccogliere, conservare ed esporre materiali manga e condurre ricerche sulla cultura manga, allo scopo di organizzare mostre ed eventi basati sulla ricerca di questi racconti manga che stanno attirando l'attenzione di tutto il mondo.

I materiali manga conservati nella collezione del museo sono costituiti da circa 300.000 oggetti, dalle xilografie caricaturali del periodo Edo (XVIII secolo), alle riviste della seconda metà dell'Ottocento e del periodo prebellico; così come libri che vanno dai quelli a noleggio del dopoguerra alle moderne serie popolari e alle pubblicazioni dall'estero. I risultati della continua ricerca basata su questi materiali sono resi pubblici attraverso mostre, seminari e laboratori tenuti dal museo.

Dell'intera collezione a disposizione dei visitatori circa 50.000 volumi sono immediatamente disponibili sugli scaffali, il Muro dei Manga lungo circa 200 metri, mentre diverse migliaia di volumi sono invece conservati in un archivio speciale e separato usufruibile solo previa prenotazione e accessibile solo per il tempo del prelievo del volume. Molti dei volumi presenti sul Muro dei Manga sono stati donati dalla libreria Okubo Negishi quando chiuse al pubblico nel 2005 dopo una ventennale attività.

Manga significa non solo fumetti per ragazzi e ragazze ma

anche per adulti, catalogati e ordinati e divisi per piani, primo piano SHONEN (ragazzi), secondo piano SHOJO (ragazze), terzo piano SEINEN (adulti).

Le mostre permanenti e temporanee fanno sfoggia di abiti che sembrano fuoriusciti da stilisti CosPlayers, ma ci si ispira naturalmente anche a tematiche che fanno riferimento più propriamente al mondo del fumetto come le tecniche di disegno, i colori, le animazioni, gli studi del corpo umano e delle sue espressioni e via discorrendo.

Il museo è punto di ritrovo di professionisti del campo di tutto il mondo, ma fungendo da collante per la comunità si organizzano anche gite per ragazzi, seminari sulla storia dei manga e seminari sulle tecniche del disegno. Esiste anche uno spazio e un tempo proprio riservato ai bambini sotto i 12 anni accompagnati dai genitori.

Come si è anticipato i manga che si possono trovare in consultazione sono numerosi e ispirati a diversi soggetti. Gli eroi della DC comics (Batman - Watchmen) cosi come personaggi d'ispirazione della storia europea ma creati da giapponesi (Lady Oscar) fanno capolino tra gli scaffali del museo, ordinati secondo l'anno di uscita.

I muri del museo sono ornati anche con diverse stampe di tecnica fumettistica e di vari argomenti quali i Kimono, cultura giapponese varia, Yoga.

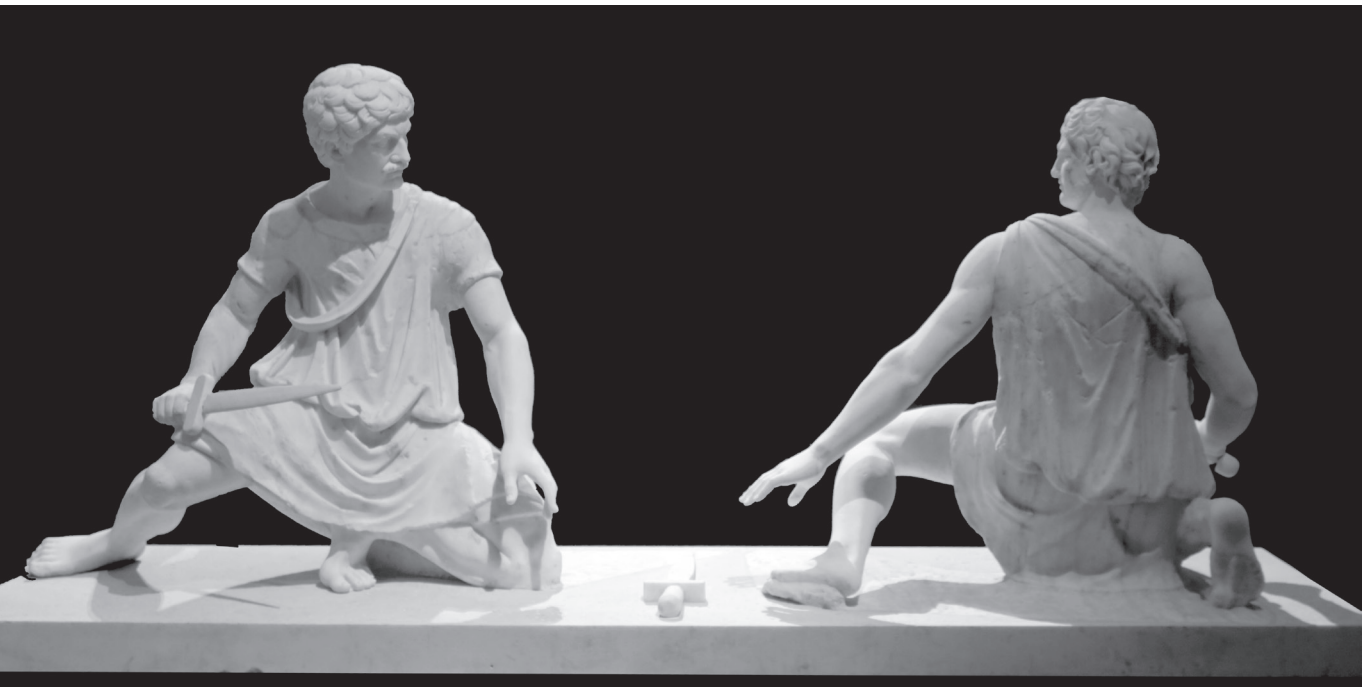
Non possono mancare i manga d'ispirazione nipponica come Judo Karate e Aikido. Si possono trovare quindi fumetti quali Yawara! (Judo), vera istituzione in Giappone, la storia a fumetti di Mas Oyama del Karate Kyoushinkai e purtroppo solo pochi titoli riguardo l'aikido, anche di difficile reperimento (ho dovuto chiedere alla reception per indagare nell'archivio), quali ブルジョワ刑事 Vol.1, 2 & 4, 7喧嘩稼業 Vol.1, 3 in giapponese e EVIL HEART (イビルハート) vol.1 in francese.

Luogo con atmosfera rilassante e dotato di caffetteria nonché negozio di souvenirs, è senza dubbio raccomandato per chi fosse un appassionato di manga e abitasse a Kyoto, ma anche una importante tappa culturale per chi, vestito da turista, si trovasse sulla strada e volesse uno spunto per impiegare parte della giornata, per chi volesse rilassarsi leggendo e prendendo un tè, o semplicemente come tappa non prevista se colto dai famosi acquazzoni nipponici mandati da Fujin e Raijin (dei del vento e della pioggia).

Michelangelo Stillante aikidoisticamente si è formato dal 2009 al Dojo di Milano sotto la guida di Fujimoto Yoji Sensei ma ha sempre avuto occhio critico e investigatore con diverse fonti: Okamoto sensei ad esempio ma anche il reverendo Kensho Furuya. Senpai di rilievo: Cristina Sguinzo Sensei ma non solo in quanto deve la sua riconoscenza a molti altri praticanti. Non pratica più dal 2015. La passione del Giappone nasce praticamente con lui da quando aveva 6 anni e praticando judo per 23 anni in tale intensità che si pensa sia stato un giapponese nella sua vita precedente. Scrive di cultura nipponica anche su Musubi.it collaborando con Paolo Bottoni.

LA COLLEZIONE TORLONIA

Dopo lunghi decenni di trattative con lo stato una delle più prestigiose raccolte di arte classica, la Collezione Torlonia, è dall'inizio del 2021 esposta presso la Villa Caffarelli in Roma, una sezione recentemente riaperta dei Musei Capitolini. A causa delle reiterate chiusure dovute alla situazione sanitaria d'emergenza la mostra è stata prolungata e sarà visitabile



per tutto il corso dell'anno se non oltre.
La Collezione Torlonia, considerata la più importante raccolta privata al mondo, ebbe vita nel 1800 con l'acquisizione di parte di un'altra importante collezione, quella della scultore Bartolomeo Cavaceppi e venne integrata e arricchita sia con reperti provenienti dalle campagne di scavo a Roma e nei dintorni sia con altre acquisizioni tra cui la collezione Giustiniani e i reperti depositati in Villa Albani. Nel 1875 venne aperto il Museo Torlonia in via della Lungara, che doveva però purtroppo chiudere i battenti nel 1976.
Ma finalmente, grazie anche a preziose collaborazioni e sponsorizzazioni, una importante selezione dei capolavori Torlonia è tornata fruibile, e questo rende anche manifesto il desiderio sia da parte della istituzioni che della Fondazione Torlonia di fare ancora qualcosa in più.
Nell'attesa, non si può passare sotto silenzio la possibilità di ammirare di nuovo una camposizione che riguarda da vicino, molto da vicino, i cultori delle discipline marziali.

Questo gruppo è stato eseguito nel primo secolo dell'era attuale in marmo pentelico – con integrazioni in marmo di Carrara - e uno dei guerrieri è firmato da Philomenous quindi possiamo pensare che si tratti di un originale greco. Rappresenta chiaramente un combattimento o duello formale, probabilmente nel corso di un programma di addestramento in quanto i due protagonisti sono in biti civili. Le loro fattezze riconducono a due diverse etnie, ma non c'è alcuna traccia di animosità nelle loro espressioni. Attendono serenamente il momento di lanciarsi nella tenzone, probabilmente al segnale di un arbitro.
È possibile che la lama depositata al suolo tra i due segni un limite non superabile, evitando così la possibilità di un corpo a corpo.
Non è certamente il solo esempio di raffigurazioni di arti marziali che ci abbia lasciato la cultura classica, ma si tratta perlopiù di momenti di lotta disarmata, come il noto gruppo della Galleria degli Uffizi di Firenze che raffigura un momento di lotta in cui uno dei due contendenti esegue una tecnica paragonabile al sankyo dell'aikido. Hosokawa sensei nell'esaminare l'opera osservò che il blocco con la gamba operato da quello che potremmo chiamare tori è molto sensato, e apprezzò molto il modesto dono di una riproduzione in scala miniaturizzata dell'opera.

Non manca nemmeno sankyo nella panoplia delle tecniche "classiche": questo bronzo, disponibile in diverse esecuzioni – uno molto simile si trova al Louvre di Parigi – proviene dal Museo degli Uffizi di Firenze.

L'ALBA ALL'HONBU DOJO

di Nicola Ronci

Ho cominciato a praticare Aikido nel 1985 e, forse con un po' di premeditazione, mi sono trovato a Tokyo la prima volta nel 2009. Ero in Giappone per lavoro ma ero anche deciso a ricavarmi degli spazi di svago. Mi sono detto: "chissà quando ci potrò tornare... devo fare tutto quello che posso!". Da quel giorno ci ho trascorso uno o due mesi all'anno fino alla chiusura dei confini per la pandemia.
Comunque nel 2009 sono entrato all'honbu dojo senza avere idea di cosa dovevo fare. Ho compilato una domanda di iscrizione e l'ho passata al ragazzo dietro il vetro della reception. La domanda non serviva a niente visto che sarei rimasto poco meno di un mese ma, come tante altre cose, non lo sapevo. Il mio livello di Giapponese era imbarazzante ma noi Italiani parliamo anche con i sassi e in qualche modo ne sono uscito. Spogliatoio, armadietti, ingresso sul tatami, lezione, pulizia, doccia fredda troppo bassa e dritta negli occhi e poi giacca e cravatta e... al lavoro. Tutti i giorni per tutto il mese di Settembre (o più a lungo). Ogni anno.
Con il passare degli anni l'allenamento all'alba con il Doshu o Waka Sensei sono diventati parte della mia routine di fine estate. Ritrovo sul tatami gli stessi volti e ogni volta sembra che sia trascorso meno tempo di quella precedente.
Niente tecniche segrete. Niente sorprese. Giusto una o due particolarità da annotare ogni tanto. Eppure il mio Aikido è cambiato. È cresciuto. Non so se sia migliorato ma lo sento più naturale. Riesco a studiare meglio con chiunque.
Ogni Settembre porto in Giappone una ventina di ragazzi che studiano manga o animazione. Organizzo tutto, dai trasporti all'alloggio, dai corsi con i professionisti giapponesi alle giornate da turista e riesco a fare tutto tenendo salvo il mio allenamento del mattino.
Per i miei studenti di manga è un'esperienza fuori dall'ordinario. Si sentono a casa e studiano ciò che amano di più. Per me è stancante ma ormai irrinunciabile. Mi sono chiesto spesso perché le associazioni di Aikido non fanno lo stesso con chi studia questa disciplina. Io, mi dicevo, non ne avrei certo il tempo.
Poi un giorno due compagni di pratica mi hanno chiesto se potevano unirsi a me e il mio viaggio si è di colpo arricchito delle loro esperienze. Non ho dovuto fare praticamente niente di diverso dal solito e, mentre io lavoravo, loro facevano Aikido e turismo. È stato bellissimo aprire le porte dell'honbu dojo ai miei amici e sentire i loro racconti delle lezioni del pomeriggio. La cosa è successa di nuovo con il Maestro Genovesi e poi con il Maestro Bottoni.
Ho capito allora che basta poco. Qualche mail, due o tre indicazioni logistiche, una mano per partire e poi tutto va liscio da solo (o quasi). Il Giappone è più semplice di quello che sembra. Da qui è nato il progetto di viaggi in Giappone per tutti i praticanti iscritti a Progetto Aiki.

Aspettiamo solo che i confini riaprano e poi... vedrete!

L'ETICA DEL BUSHIDO

di Mario Polia

Sono passati oramai molti anni da quando venne pubblicato il libro L'etica del Bushido, che ha avuto e continua ad avere un impatto importante in qualunque praticante di arti marziali che si trovi a percorrerne le pagine. Rimanevano avvolte nel mistero la figura dell'autore, le ragioni che lo avevano spinto a dare questa testimonianza, il percorso che aveva seguito e stava seguendo. Per rispondere a queste domande la via più logica è quella di lasciar parlare l'autore, il professor Mario Polia. Il testo che segue è un estratto della conferenza da lui tenuta presso il Dojo Torakan di Roma nel 2017, ed è stato rivisto personalmente dall'autore. Non è possibile qui pubblicarlo integralmente a causa della sua lunghezza e complessità, eppure ha tenuto avvinti gli ascoltatori dal primo all'ultimo minuto. Le responsabilità delle scelte e delle omissioni e conseguenti possibili fraintendimenti vanno attribuite al redattore.

Paolo Bottoni

Nei miei eremitaggi di montagna è nato questo libro, in un inverno radioso, freddo ma senza neve. A me piace scriverli a mano i libri, uso matite molto tenere in modo di poter cancellare il tratto, non mi piace il tratto che rimane per sempre. Nessuno di noi può scrivere qualcosa di imperituro sulla pietra. Solo i grandi Maestri. Ma noi siamo discepoli. Tutti siamo discepoli, anche i Maestri sono discepoli.

Ma c'è una gerarchia nell'essere discepoli, a noi conviene scrivere con matita leggera e una gomma. Nel mio eremitaggio di montagna è nato questo libro. E ho avuto un segno meraviglioso. Il giorno in cui finii di scriverlo andai fuori portando i fogli con me. Era il giorno dell'equinozio di primavera c'era sole e vento. Andai fuori, poggiai i fogli su una pietra, e quando mi girai il vento me li aveva sparpagliati abbondantemente su tutto il campo, ricordandomi la presunzione di voler trattare certi argomenti, ma anche la necessità di farlo, perché molte volte sono trattati male. Ma ricordandomi soprattutto la fragile leggerezza del sapere. Quei fogli sparsi dal vento per me furono un'autentica esperienza di risveglio. Li raccattai, ridendo, non erano stati neanche numerati. Ci misi un pomeriggio per rimetterli tutti insieme tanti erano i fogli, ma ringraziai quel vento.

Arti Marziali. "Arti" va bene, perché arte è una disciplina che forgia la materia. Quale materia? Dalla più compatta alla più sottile. Il poeta è un artista che forgia la materia più tenue che conosciamo, che è il soffio, l'aria. Gli artisti forgiano la materia a diversi gradi d'intensità. Noi dobbiamo

forgiare la-nostra-materia. Perché siamo fatti di materia greve. Non dobbiamo vergognarci di essere fatti di materia greve, è la sfida che è posta ad ogni creatura che nasce nella condizione d'essere umano, maschio o femmina che sia. La sfida è identica, superare la materia greve, far nascere da questa materia, la fiamma imperitura che è dentro di noi. Il fuoco.

Quando state davanti a un camino, prima di metterlo sul fuoco soppesate il pezzo di legno, ne vedete la pesantezza, la rugosità, la freddezza, a volte anche l'umidità, l'inerzia, l'opacità. Poi, messo sul fuoco, quel pezzo di legno diventa altro da sé. Vero era come ci appariva. Vero è come ci appare dopo. Che è successo a quel pezzo di legno? È stata tirata fuori la sua vera natura. Ecco perché gli antichi greci quando parlavano di natura umana dicevano hylé che significa legno, gli antichi romani dicevano materia, in spagnolo madera.

Noi siamo come legno in cui è nascosto un fuoco. Hi 火 fuoco, hito 人 uomo. Che differenza c'è tra questi due ideogrammi? Il primo è un fuoco attivo: sono evidenziati i turbini. Il fuoco che divampa. Hito è l'ideogramma di base del fuoco, senza i turbini. Il fuoco è nascosto nelle viscere della nostra natura. Siamo fuoco nascosto. Le Arti Marziali servono ad alimentare questo fuoco, a farlo divampare. E quando il fuoco divampa, brucia l'umidità superflua, le pesantezze superflue. Ci insegna una vita nuova. Una vita in cui noi siamo esseri liberi. Perché mentre il legno non si muove, la fiamma che scaturisce dal legno, la luce raggiungono distanze infinite.

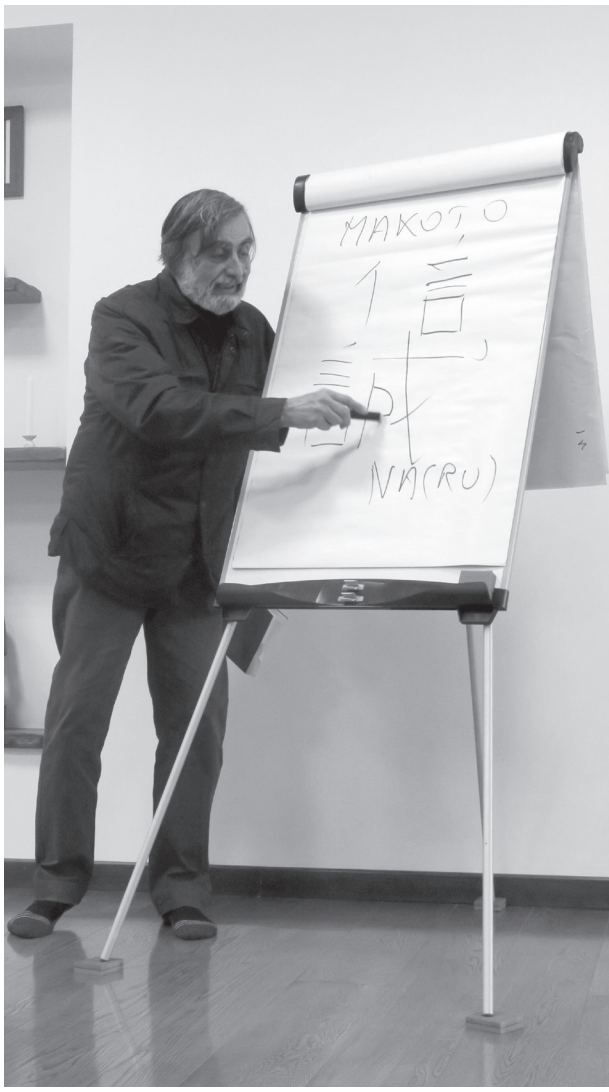
Questo siamo noi. Le Arti Marziali sono una sfida. Il termine "marziale", per come viene inteso comunemente, è un termine riduttivo. Perché anche da noi, sicuramente, anche nella nostra antichità occidentale, c'erano le Arti Marziali. C'era un modo d'affrontare, di concepire il combattimento, come prova con se stesso. Altrimenti quei 300 ragazzi alle Termopili non sarebbero stati capaci di morire davanti ad un milione di nemici. E di rimanere sorridenti. Ce le avevamo le Arti Marziali. Le abbiamo perse lungo il corso del tempo. "marziali" va bene, però, non deve riferirsi unicamente all'aspetto guerriero della nostra pratica. È un'Arte Marziale, un'arte di combattimento ma non può essere, l'aspetto del combattere, riferito solamente alla pratica dell'Arte Marziale.

Bushido – Bu Shi 武士
La prima meditazione: (mi dispiace per i nostri fratelli fogli di carta, che così si sprecano [disegna su dei fogli n.d.c.]) la radice bu 武 indica il combattere, il lottare, l'ideogramma si compone del segno della naginata, o alabarda. Ricordate che cosa sono? C'è la naginata e la iari. Questa è la naginata. Dal segno della naginata aggiungendo un altro piccolo ideogramma, che è questo, si forma: bu. Già, ma che significa? L'alabarda, siamo d'accordo, quella è Marte, e

questo piccolo gruppo, questo ideogramma a parte, come si legge? Tomaru, domare. Domare, controllare, tomaru.

Quindi, quando io dico in Giapponese bu, sto dicendo che l'alabarda non è al servizio di se stessa, ma al servizio di qualche cosa che nell'ideogramma è inserito vicino alla naginata. Cos'è? Be', in prospettiva sociale è il popolo, sono i sudditi del Daimyō che il Samurai deve proteggere con la sua forza, ma è solo questo? C'è solo da domare un popolo, lasciarlo tranquillo sotto la lama scintillante della naginata? O c'è qualche altra cosa che dobbiamo domare? Ecco: l'ideogramma a differenza della scrittura alfabetica lascia tanta libertà, non a voli di fantasia, ma alla capacità di penetrare il succo, il senso, il fuoco, nascosto nell'ideogramma. Quindi l'Arte del guerriero è l'Arte di combattere per domare. Chi? Il nemico? Ma è scontato! Controllare la nazione? È scontato, qualunque soldato fa questo. Che cosa fa di diverso il bushi? Il bushi di diverso fa una cosa molto semplice: non cerca, non si propone di domare nulla fuori di sé se prima non ha domato sé stesso.

Ecco dunque, bu è l'arte della guerra, è l'Arte di domare sé stessi. E che significa? Ridurre tutte quelle correnti convulse che agitano la mente e il Cuore, parola che in Giappone si esprime con shin 心 o kokoro, parola equivalente. Mente / Cuore, tutte e due le cose: mente / cuore. Domare la Mente e il Cuore controllare tutte quelle passioni che non fanno parte della purezza del combattimento. Se hai paura del nemico verrai sconfitto. Se ti senti superiore al nemico verrai sconfitto. Se hai paura di morire verrai sconfitto. Solamente se non hai paura di morire e non odi il nemico vincerai. Come? A volte riporterai a casa la katana insanguinata e una vittoria sarà stata conquistata sulla terra per il nostro popolo, per il Daimyō, per l'Imperatore. E se muori? Per il samurai non fa differenza. Se con lo spirito giusto entri in combattimento, anche se muori, hai vinto. Questo è, quindi, domare noi stessi.



Spigolando negli scritti della cavalleria occidentale, c'è uno scritto importante a firma di San Bernardo di Chiaravalle diretto al Maestro dell'Ordine del Tempio, nel quale diceva a questo Ordine che si stava formando dei Monaci guerrieri, molto simili agli Yamabushi del Giappone (山伏, 山臥 colui che si nasconde fra le montagne, gli Yamabushi erano dei monaci eremiti considerati anche guerrieri invincibili n.d.c.): "Invano cercherete di conquistare un nemico fuori di voi se prima non avrete domato il nemico che è in voi." Se questo nemico non l'hai domato, la tua forza la metti al servizio di chi? Al servizio tuo. Di chi? Dei tuoi interessi. Anche se ti fregi di combattere per il Mikado o per lo Shogun, o per il Daimyō, quello che stai facendo, una splendida azione di guerra, ha nascosto il tuo tornaconto.

Il samurai non ha tornaconto. Il segreto dell'arte marziale è espresso da questa parola giapponese: shinigurui. Shinu significa morire, kurui significa pazzo: morire pazzamente,

morire inutilmente, morire da folli. Ci torneremo sopra. L'arte del combattimento deve portare la persona allo shinigurui, al morire follemente, al morire senza un perché, al morire senza una ragione, cioè senza un tornaconto.

L'alabarda che protegge è la forza messa al servizio del nostro patrimonio interiore, di quel fuoco segreto che abbiamo visto nel primo ideogramma, di quel fuoco compresso nelle nostre viscere. Seconda parola: shi (Bu-shi-dō) - Dō non lo scriviamo perché tutti sanno come si scrive e che cos'è — shi è un'altra parola per dire e per scrivere "uomo". In questo caso si scrive in questo modo, 士. L'ideogramma dell'uno (一) e l'ideogramma del numero dieci +. Perché? Gautamo Siddhartha, Buddha, diceva che in questo corpo d'uomo alto sette palmi, c'è il segreto della nascita dell'universo, la composizione dell'universo, il segreto della terra e del cielo. Uno, dieci: la serie dei numeri. L'uomo racchiude in sé tutte queste potenzialità. Nell'antica Grecia, Pitagora scriveva su una lavagna: 1+2+3+4=10. I suoi allievi rimanevano circa cinque anni in meditazione davanti a questa equazione banale, che impariamo in prima elementare.

Abbiamo visto la prima forma per scrivere uomo, adesso ne vediamo un'altra. Un mistero! La serie infinita delle possibilità comprese tra uno e dieci. E questa serie infinita di possibilità ci mette davanti ad una grossa responsabilità: quali delle nostre potenze latenti noi svegliamo e portiamo a compimento mediante l'arte marziale? L'egoismo? L'altruismo? Quali? Ogni civiltà che ha fatto della guerra uno strumento giusto di difesa, ha dovuto sempre insegnare al guerriero a domare il drago che è nascosto dentro di lui.

Nella nostra Cavalleria occidentale c'è la figura di un santo, San Giorgio, il quale vince il drago. Ma come lo vince? Usa l'arco e la freccia? No. Non usa neanche la spada. Sta su di un cavallo e usa una lunga lancia, ad indicare la forza diretta a compimento del dovere. Il cavallo, nella nostra simbologia, è la nostra natura terrena; il cavaliere è l'uomo sul cavallo, è l'uomo che dirige la potenza del cavallo, che porta il cavallo alla vittoria. Non è il centauro greco che è spinto dal cavallo perché è uomo di sopra e bestia di sotto e non si può scindere. Se si scinde, un centauro, non è più un centauro, è mezzo uomo e mezzo cavallo. L'uomo "sul" cavallo: anche in Giappone si trova un elemento del genere, simbolico. Prima dell'era Tokugawa il Bushidō si chiamava kyu-ba no michi, la Via dell'arco e del cavallo. Il cavaliere è un elemento importante della vittoria, un elemento importante della formazione militare ma qui il cavallo ha anche un altro valore simbolico.

Quindi quali delle energie che sono in noi, noi portiamo a compimento? Il drago o la principessa? Infatti nel mito occidentale San Giorgio affronta il drago per liberare un'innocente principessa vergine, legata ad una roccia. La principessa legata ad una roccia è la nostra anima, la nostra

mente, la nostra natura interiore, legata alla roccia della nostra terrestrità. E allora l'opera di San Giorgio che vince il drago e libera la principessa è l'opera che competerà a tutti i cavalieri, che abbiano o meno gli occhi a mandorla.

Mario Polia, nato a Roma nel 1947, dopo gli studi di archeologia alla Università La Sapienza di Roma ha intrapreso importanti campagne di esplorazione in America Latina e ha poi allargato i suoi orizzonti ben oltre l'archeologia, occupandosi di storia, antropologia ed etnografia, e curando soprattutto l'antropologia religiosa e la storia delle religioni. Dirige attualmente il Museo Demo-antropologico di Leonessa, dove vive. La pratica delle arti marziali e lo studio della cultura giapponese lo hanno portato a scrivere il saggio L'etica del Bushido, che a molti anni dalla pubblicazione continua a suscitare interesse in praticanti, insegnanti e cultori delle discipline marziali.

LEGAMI

Non una bibliografia, ma un punto di riferimento. Anzi, un legame: così si potrebbe tradurre in italiano la parola *link* ormai onnipresente e non sempre necessaria. Ma crediamo che questa sia una eccezione.

Per alleggerire la lettura degli articoli proponiamo separatamente alcuni legami che potrebbero farvi conoscere qualcosa di più sugli argomenti che trattiamo, sugli autori che hanno collaborato a questo numero di AIKI, sulle associazioni che lavorano per la pratica e lo studio dell'aikido e del paese che ce lo ha donato: il Giappone.

Associazione Fujiyama di Pietrasanta
https://palestrafujiyama.com/

Associazione Budokan di Pordenone
https://aikidopordenone.com/

Associazione Shisei di Torino
https://www.shisei.it/shisei/home.html

Associazione Aikidomus di Rimini
https://www.aikidomus.it/

Associazione Jiku di Roma
https://www.jiku.it/

Associazione ShobuAiki di Milano
https://shobuaiki.it/

Associazione Kids Kicking Cancer
https://www.kkcitalia.it/

FeiMo Contemporary Calligraphy
https://feimo.it/

Accademia Europea di Manga
https://www.accademiamanga.it

Kyoto International Manga Museum
https://www.kyotomm.jp/en/

Collezione Torlonia
https://www.fondazionetorlonia.org/it/la-collezione-torlonia

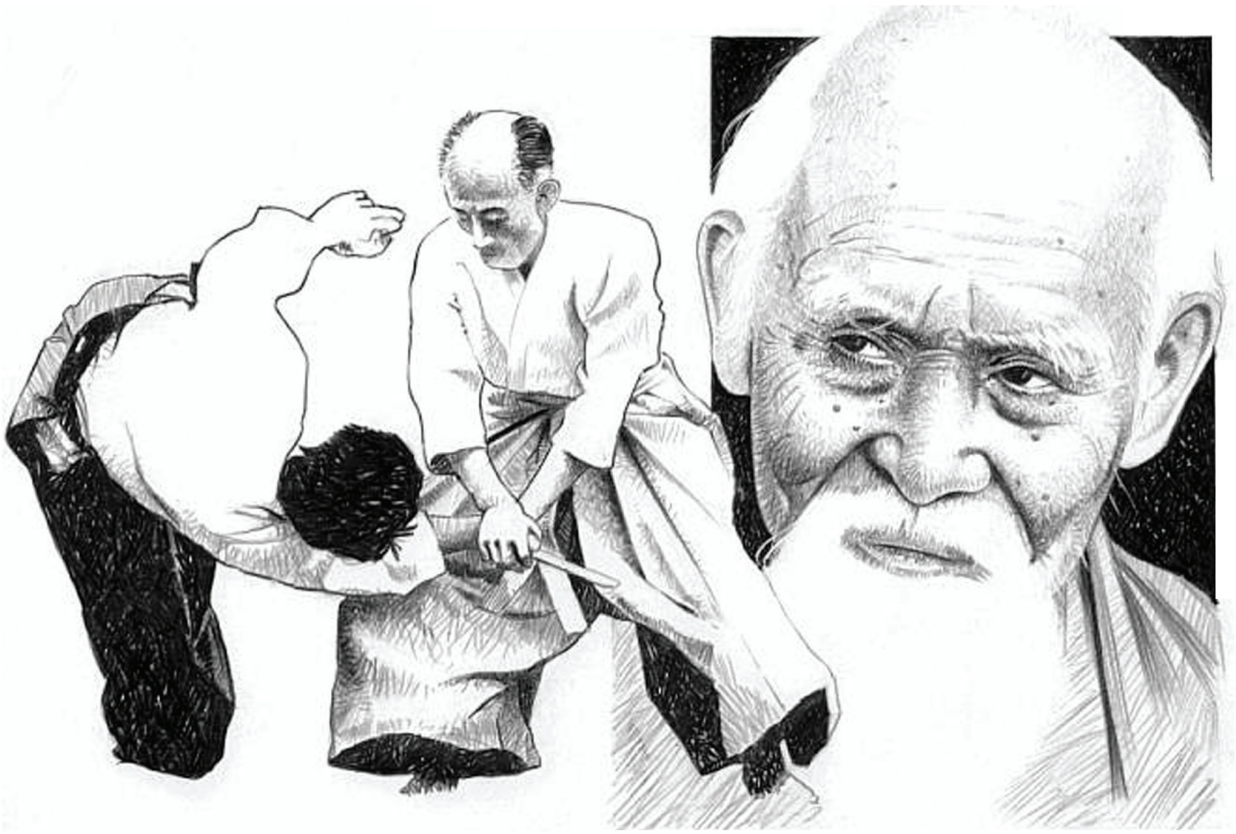


Illustrazione di Francesco Dessì ©Budobooks

PROGETTO AIKI