

Quaderni di Budo

VOLUME 1
2005... 2010



Carlo Caprino

“Seishin Dojo”, Grottaglie (Taranto)
<http://seishin-dojo.weebly.com>

Kyu-ba-no-michi

La parola "Simbolo" deriva dal termine greco *symbolon*, con cui si identificava un segno di riconoscimento formato dalle due metà di un oggetto spezzato che si accostano. In una accezione più ampia del termine è un elemento materiale, un oggetto, una figura, una persona o una qualsiasi altra cosa che rappresenta un concetto ideale o una entità astratta. Più sinteticamente, nelle sue *Lettere sullo Yoga*, Sri Aurobindo afferma che: "Un simbolo è la forma che su un dato piano, rappresenta una verità di un altro piano..."

Così come un simbolo, in passato, permetteva di identificare colui che lo portava, oggi tramite i simboli possiamo riconoscere verità e concetti nascosti o dimenticati. Dico riconoscere nell'accezione etimologica del termine, non tanto conoscere *ex-novo* quindi, ma "conoscere di nuovo" un qualcosa che avevamo dimenticato, magari un archetipo di quell'"inconscio collettivo" descritto da C.G. Jung.

Tramite il lavoro sui simboli possiamo giungere a conoscere delle verità "incomunicabili", non tanto perché segrete ma quanto per l'impossibilità di essere tradotte in parole, o meglio, di essere oggetto di comunicazione/trasmmissione; è una conoscenza a cui ciascuno arriva (se arriva) per gradi, lungo un percorso individuale, lavorando con e su sé stesso, operando trasformazioni ad un tempo fisiche e spirituali.

In Aikido tutto è simbolo: il gesto più semplice come l'oggetto più comune o la parola più usata: è simbolo l'orientamento del *kamiza* ed il lato del *tatami* dove siede il Maestro, è simbolo il nodo dell'*obi* ed il colore degli indumenti, è simbolo l'inchino ed è simbolo il *kiai* che ritma le varie tecniche.

Così quello che per qualcuno è solamente il "fine", ovvero l'addestramento fisico, può essere per altri un "mezzo" per eseguire un lavoro spirituale più sottile ma altrettanto, se non più, faticoso ed impegnativo. Un "simbolo", appunto, per *riconoscere* qualcosa che abbiamo sotto gli occhi, che forse già vogliamo ma che ancora non riusciamo a vedere.

L'Aikido è un'arte marziale giapponese, e quando si parla di "arte marziale giapponese" l'immagine che viene in mente a molti è quella di un *samurai* che impugna la sua affilata *katana* mentre magari altri citano il *Bushido*, il codice etico che guidava questi combattenti tanto in guerra quanto in pace.

Bushido è un termine composto da tre ideogrammi: *Bu* esprime il concetto di "marziale, militare"; *Shi* indica "l'uomo" considerato più nella sua valenza spirituale che fisica, un uomo ideale, che comprende in sé tutte le qualità migliori dell'essere umano così come l'ideogramma – composto dal segno "dieci" sopra il segno "uno" - che racchiude i primi numeri fondamentali da cui derivare tutti gli infiniti altri; *Do* infine è la Via di realizzazione spirituale, quella che conduce alla illuminazione.

Il termine *Bushido* risale al periodo Tokugawa (e per qualcuno è ancora più moderno) ed ha sostituito l'antica denominazione *kyu-ba-no-michi* che letteralmente si può tradurre come "Via dell'arco e del cavallo". Per certi aspetti, e sempre considerando il valore simbolico più che il significato letterale delle parole (per quanto sia possibile ed opportuna questa distinzione) *Bushido* esprime il risultato, il "fine" appunto a cui tendere, un Uomo saggio ed eroico, monaco e guerriero, pietoso e inflessibile, raffinato e virile, sensibile e coraggioso. *Kyu-ba-no-michi* indica invece il "mezzo", anzi i mezzi per giungere a questo risultato, ovvero l'Arco ed il Cavallo.

Arco e cavallo furono dei formidabili strumenti di guerra e di caccia, quasi universalmente impiegati, insieme o singolarmente, da tante civiltà geograficamente e cronologicamente distanti tra loro, dai mongoli di Gengis Khan ai nativi americani, ma in questo momento, come detto, è il loro valore simbolico che ci interessa.

L'arco e le relative frecce venivano ricavati da rami e piante e quindi possiamo immaginarli come espressione del mondo vegetale, un mondo vegetale non "selvaggio" ma lavorato e coltivato, un mondo vegetale "piegato" ai bisogni dell'uomo così come questi piega un arco col quale scaglia una freccia.

Scendendo ancora più nel simbolo, l'arco è sì uno strumento di morte ma anche un'arma il cui uso nella società giapponese era considerato una *shagei* (arte nobile) che caratterizzava molti momenti della pacifica quotidianità: lo scoccare una freccia sibilante serviva a scacciare gli spiriti maligni o per annunciare la nascita di un bambino, nelle cerimonie di *seppuku* (suicidio rituale) l'arco era portato dal funzionario che raccoglieva le testimonianze dei presenti ed ancora oggi con l'arco si chiudono i tornei di *sumo*. Ben più che una semplice arma quindi, che pure in quanto tale mantenne inalterata la sua importanza anche dopo l'introduzione in Giappone delle armi da fuoco nel XVI secolo.

Parlando dell'arco, Eraclito l'oscuro, filosofo di Elea diceva: *Dell'arco invero il nome è vita e l'opera è morte* poiché "arco" in greco si dica *bios*, proprio la stessa parola che sta anche a significare "vita". In Occidente l'arco è ben presente già nella mitologia ellenica, usato da dèi ed eroi come Apollo, Artemide, Achille ed Eracle, e lo ritroviamo come simbolo di regalità e strumento di Giustizia, usato ad esempio nel caso di Ulisse – considerato il prototipo dell'Uomo alla ricerca della Conoscenza da Dante Alighieri – che tendendo il suo arco si fa riconoscere da Penelope e dal figlio Telemaco e scaccia i Proci che avevano invaso la sua casa e insidiato sua moglie oppure, più avanti nei secoli, impugnato da personaggi come Robin Hood o Guglielmo Tell per lottare contro i soprusi e la disonestà.

Il cavallo simboleggia invece il mondo animale, anche qui non allo stato brado ma domato ed addomesticato. Il cavallo è da sempre – in Oriente come in Occidente - considerato come un simbolo di nobiltà, forza ed eleganza, tanto da essere comunemente impiegato in araldica ed una presenza costante in dipinti, sculture e monumenti. Ancora il cavallo esprime appieno le forze ctonie della Natura, le componenti telluriche e passionali dell'uomo, una potenza da stimolare con gli speroni e guidare con le redini, sempre attenti a che non sia la cavalcatura a prendere il sopravvento sul cavaliere.

E simbolo dai simboli, arco cavallo e uomo insieme ci danno il centauro o sagittario che dir si voglia, estrema sintesi di quanto sopra, essere mitologico che è frutto dell'incontro tra natura animale e spirituale poiché nato, racconta la leggenda, dall'unione di Centauro – uno dei figli di Apollo - con delle bellissime cavalle. Da questo connubio nacquero delle creature con il corpo di cavallo sul cui tronco erano innestati un torso ed un capo umani, con la particolarità di possedere tutti i pregi e tutti i difetti del genere umano portati però a livelli elevatissimi, tanto che nella mitologia sono stati loro riservati loro ruoli completamente contrastanti: dalla incredibile crudeltà alla profonda saggezza.

Nel primo caso abbiamo Nesso, che si fa dominare dagli istinti, insidia Deianira, compagna di Ercole, da cui viene ucciso e di cui si vendica con un crudele stratagemma; nel secondo caso abbiamo Chirone, il centauro che mira verso l'alto, si avvale di conoscenze esoteriche che mette al servizio degli altri, maestro di Achille, di Giasone, di Teseo e soprattutto di Dioniso, a cui insegnò gli omonimi misteri.

Possiamo quindi dire che questa Via passa attraverso la padronanza del mondo vegetale e di quello animale, padronanza consapevole e non cieco dominio, come si conviene a chi ricerchi l'armonia e non già una brutta sopraffazione, ed allora praticare Aikido, un Arte che nei suoi valori spirituali e marziali si rifà ai precetti della *Kyu-ba-no-michi*, ci permette – o forse ci obbliga – a scegliere se essere Nesso o Chirone, consapevoli degli oneri che ciascuna delle due scelte comporta.

Una tecnica di Aikido può essere letale e, come una freccia scoccata dall'arco non può più essere trattenuta, così una leva articolare o una proiezione non consente ripensamenti o correzioni una volta eseguita. Come i Maestri Zen dicono che arciere, freccia e bersaglio debbono diventare un tutt'uno, così nell'Aikido, tramite l'*awase*, i due praticanti armonizzano le loro energie ed il loro spirito, diventando un unicum con la tecnica che eseguono.

Per mezzo della pratica dell'Aikido possiamo sperare di conseguire quella vittoria evocata da uno dei più famosi *kuden* (insegnamenti orali) di *O'Sensei* Ueshiba Morihei, ovvero quella su noi stessi, sui nostri Ego ed i nostri limiti, domando la nostra natura inferiore come un cavallo che guidato con competenza può consentirci, come per Astolfo sull'Ippogrifo, di raggiungere traguardi impensati e recuperare il "senno perduto".

Naturalmente la pratica dell'Aikido non è di per sé garanzia di successo, sarebbe troppo bello e facile se così fosse; la cavalcatura che crediamo oramai docile e remissiva può prenderci la mano e condannarci a morte, come fu per Fetonte, figlio di Apollo, che non riuscendo più a controllare i focosi destrieri del "carro del Sole" paterno dopo aver arso le terre che aveva sorvolato, iniziò a salire sempre più in alto verso le dimore degli dèi, fin quando Zeus lo abbattè con uno dei suoi fulmini; oppure può condurci ad una fine ignominiosa, come avvenne per Bellerofonte che volle salire fino all'Olimpo in groppa a Pegaso ma fu da questi disarcionato e precipitato a terra, ove rimase infermo solitario proscritto e reprobato fino alla fine dei suoi giorni. Allo stesso modo ogni volta che si sale sul *tatami*, ogni volta che si pratica nell'immenso *Dojo* che è l'Universo stesso, si riazzerano i meriti e le conquiste e si riparte da zero, come tanti Sisifo, rimettendo in gioco le nostre certezze ed i nostri traguardi, la conoscenza che crediamo acquisita e la perizia che pensiamo ormai nostra.

L'Arco e la freccia come simbolo di una spinta verso il Cielo, il cavallo come simbolo di una forza viva basata sulla terra, l'uomo come tramite tra queste due energie, come nel caso di *ten-chi-nage* (proiezione cielo-terra), non a caso una tecnica di Aikido ideata in maniera originale da *O'Sensei* Ueshiba Morihei e non derivata da altre Arti marziali esistenti, come ricordava Paolo Corallini *shihan* nell'ultimo *sotodeshi camp* tenuto ad Osimo nel settembre scorso.

Al pari della gittata ideale di un dardo o del galoppo elegante di un purosangue, nell'Aikido ome qualsiasi altra Arte, marziale o no che sia, c'è un fine a cui tendere con la consapevolezza della sua irraggiungibilità; nella Via dell'Arco e del Cavallo l'aver colpito il bersaglio per novantanove volte non ci dà certezza del centesimo centro, l'aver saltato novantanove ostacoli non ci garantisce che il nostro destriero spiccherà anche il centesimo balzo, l'aver dedicato decenni all'Aikido non ci assicura la conoscenza perchè, come diceva *O'Sensei* Ueshiba Morihei, bisogna praticare *ikkyo issho irimi-nage san nen* (*ikkyo* per una vita e *irimi-nage* per altri tre anni). Agli occhi di chi è abituato a calcolare il rapporto costi/benefici di ogni impresa questa Via appare improba, sconveniente e niente affatto comoda mentre affascina chi, indipendentemente dalla età anagrafica, raccoglie l'invito di *O'Sensei* che diceva "*Sonaona kimoichi de Aikido wo ayate*" (praticate l'Aikido con la sensazione di un bambino, ovvero senza malizia, pronti ad imparare e disposti ad accettare consigli e correzioni). Allora l'Arco si tende potente e forte, il Cavallo galoppa veloce ed elegante e l'Uomo sperimenta grazie all'Arte che *Ken ga ten wo sasu uchu kara ki ga ken no naka ni hairimasu ato de hikari de terasu* (il *ken* crea un buco nell'universo, allora il *Ki* dell'universo pervade il *ken* e lo rende luminoso e veloce, rapido come un fulmine).

Carlo Caprino, novembre 2005

La geometria del buki-waza

Come è noto, *O'Sensei* Ueshiba Morihei, fondatore dell'Aikido, dava grande importanza alle forme geometriche del Quadrato, del Triangolo e del Cerchio, che spesso ritroviamo con i relativi principi nella applicazione dell'Arte.

Premesso che la mia limitata esperienza spesso non mi permette di cogliere ad approfondire determinati concetti, in occasione di un seminario tenuto a Pomigliano d'Arco da Paolo N. Corallini *shihan* ho avuto modo di notare, grazie alle indicazioni del Maestro, quanto le forme triangolari siano ricorrenti nella pratica del *buki-waza*, ovvero delle tecniche che impiegano il *bokken* (imitazione del legno della spada tradizionale giapponese) ed il *jo* (bastone lungo circa 130 cm).

Questo non significa, ovviamente, che le altre due forme siano assenti o non trovino applicazione, ma solo che la mia attenzione, in questo stadio della mia esperienza, ha colto quanto cercherò di descrivere in seguito, lasciando ad altri più attenti e preparati di me lo sviluppo ulteriore di questo lavoro di analisi, la sua integrazione e la sua correzione.

Riporto, quanto scritto in una riflessione risalente all'anno scorso:

Il **Triangolo** rappresenta *Iku musubi*, ovvero il "fondamento della vivificazione" o lo stato dello scorrere del *Ki*. Simboleggia il regno animale, l'iniziativa, il *Masakatsu* del *kuden* già citato. Ancora il triangolo ci ricorda una catasta di legna che arde con una fiamma che sale verso il cielo e rappresenta quindi il principio focoso, che si collega al principio maschile, spesso raffigurato, dal Priapo latino al *lingam* indiano, da un fallo eretto, pronto a "penetrare" nel principio femminile per "vivificarlo" col proprio seme. Come la fiamma sale dritta verso il cielo, le tecniche *omote* entrano dritte nella guardia dell'avversario e quindi tecnicamente il triangolo è la chiave per "entrare" e rappresenta l'*irimi* e le traiettorie diagonali delle tecniche *omote*. Nella forma piana il triangolo richiama la postura ortogonale dei piedi in *hamni* (quello posteriore corrisponde alla base e quello anteriore all'altezza) e ricorda i tre imprescindibili componenti della pratica ovvero *Uke* (colui che attacca e "riceve" la tecnica), *Tore* (colui che si difende ed esegue la tecnica) e la tecnica che i due partner eseguono, tre elementi che non hanno senso e compiuta attuazione se manca anche uno solo di loro. Nella forma solida il triangolo si trasforma in piramide, che racchiude e richiama la figura del praticante in *sankaku-tai* (letteralmente: "corpo triangolare") sia in *seiza* (postura in ginocchio) che in *tachi-ai* (postura in piedi), con il baricentro che corrisponde al centro della base.

Si noti che nel passo citato si parla di "entrare" nella guardia dell'avversario/partner, una penetrazione che può essere sia "spirituale" che "fisica", come in effetti era in passato, quando una spada poteva tagliare sia l'anima di chi la impugnava che il corpo di colui che gli stava di fronte.

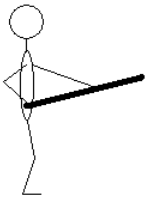
Corallini *shihan*, ribadendo i concetti appresi da Saito Morihiro *shihan* che a sua volta li aveva imparati direttamente da *O'Sensei* Ueshiba, ha sempre preteso grande precisione nella esecuzione delle tecniche: corrette linee di attacco e difesa, angoli adeguati, altezze ed inclinazioni delle armi mai lasciate al caso.

Ricordo ancora una sessione di esami tenutasi a Torino nel novembre di qualche anno fa: il candidato si presentava al *sandan* di *buki-waza* e nel programma da presentare c'era anche *happo-giri*, ovvero il "taglio in otto direzioni". L'esecuzione a me – principiante – parve più che corretta, mentre l'occhio esperto del M° Corallini rilevò una serie di "sbandamenti" rispetto al centro ed angoli di rotazione non uguali tra loro. La cosa a me parve – lo confesso – un po' esagerata, tanto quanto mi risultava incomprensibile che un esercizio banale come mi appariva lo *happo giri* potesse essere parte del programma di *sandan* quando *kata* di *jo* ai miei occhi profani ben più complessi, ad esempio, erano compresi nel programma di *nidan*.

Oggi inizio a intravedere un lontano barlume di spiegazione, e solo oggi non perchè finora mi sia stato tenuto celato chissà quale segreto, ma perchè – evidentemente – guardavo ma non avevo la capacità di vedere ciò che avevo davanti agli occhi.

Per cercare di sistematizzare l'esposizione, tratterò prima del *jo* e poi del *ken*, evidenziando alcune differenze e le molte similitudini nella pratica con le due armi. Premessa indispensabile è che entrambe le armi vengono esaminate e considerate non come strumenti di offesa ma come "estensioni" del corpo di chi le impugna per entrare in "contatto" con "l'altro da sé" e che in virtù di questa premessa appare ancor più evidente la necessità della ricerca di una "armonizzazione" tra i protagonisti della pratica.

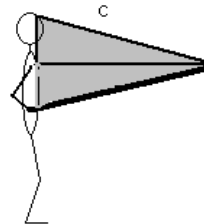
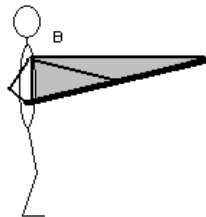
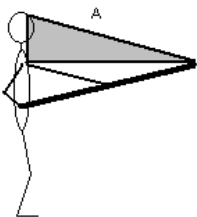
Tralascio per brevità quanto già esposto per sommi capi nel brano citato e relativo alla postura fisica del praticante e la ricorrenza del triangolo/piramide nella posizione dei piedi e del corpo; gli stessi principi, fatte salve alcune ovvie modifiche, possono e devono essere considerate anche nella pratica armata.



Esaminiamo la postura caratteristica della pratica col *jo*, ovvero "*tsuki no kamae*": In questa posizione una estremità del bastone è all'altezza dell'*hara* e l'altra all'altezza dello sterno di chi impugna l'arma.

Un po' come avviene nel gioco del *tangram*, in cui una figura si rivela composta da altre forme elementari, osservando il praticante di profilo in questa postura possiamo cogliere una serie di triangoli:

- A) occhi – estremità lontana del *jo* – sterno
- B) sterno – estremità lontana – *hara*/estremità vicina del *jo*
- C) occhi – estremità lontana – *hara*/estremità vicina del *jo*



fatte salve le differenti costituzioni fisiche dei praticanti, possiamo notare che:

- * A e B sono triangoli rettangoli
- * C è un triangolo isoscele
- * I triangoli A e B, uniti nel cateto lungo, corrispondono al triangolo C
- * Ai punti fisici di riferimento (occhi, sterno, *hara*) corrispondono con buona approssimazione dei *chakra*, ovvero Ajna, Anahata, Manipura, quest'ultimo proprio con un triangolo come simbolo.

Consideriamo brevemente le caratteristiche dei *chakra* citati:

Manipura si trova circa 4 dita più su dell'ombelico ed è collegato fegato, stomaco e il pancreas che secerne l'insulina e i succhi per la digestione. E' abbinato all'elemento Fuoco ed al senso della vista.

Anahata è situato nella zona cardiaca al centro del petto ed è collegato al cuore, alla ghiandola della Tiroide, Timo, l'ipofisi e il sistema Simpatico. E' abbinato all'elemento Aria ed al senso del tatto.

Ajna si trova fra le due sopracciglia alla radice del naso, è considerato il centro della coscienza ed è collegato al sistema nervoso centrale ed alla ghiandola pituitaria o ipofisi, definita la ghiandola maestra perchè le sue attività secretorie che regolano le funzioni delle altre ghiandole ed è abbinato a tutti i sensi fisici ed extracorporei.

Sulla base di quanto sopra, si possono sviluppare delle interessanti riflessioni che ritengo opportuno riportare in forma molto sintetica ed abbozzata, sia per motivi di spazio che per lasciare libero chiunque lo volesse, di svilupparle senza "indicazioni" troppo vincolanti.

Il triangolo rettangolo A) è composto dal cateto corto "occhi/Ajna – sterno/Anahata", dal cateto lungo "sterno/ Anahata – estremità lontana del *jo*" e dall'ipotenusa "occhi/Ajna – estremità lontana del *jo*" mentre il triangolo rettangolo B) è composto dal cateto corto "*hara*/Manipura – sterno/Anahata", dal cateto lungo "sterno/ Anahata – estremità lontana del *jo*" e dall'ipotenusa "*hara*/Manipura – estremità lontana del *jo*".

Volendo dare una valenza simbolica a questi lati, potremmo dire che:

- il lato "occhi/Ajna – sterno/Anahata" rappresenta le capacità di percezione "superiori" dell'Uomo (Mente e Cuore).
- il lato "*hara*/Manipura – sterno/Anahata" rappresenta le capacità di percezione "inferiori" dell'Uomo (Fisico e Cuore).
- il lato "sterno/Anahata – estremità lontana del *jo*" rappresenta le capacità di percezione "istintive-emotive" dell'Uomo, che va oltre sé stesso e si relaziona all' "altro da sé" con il Cuore.
- il lato "occhi/Ajna – estremità lontana del *jo*" rappresenta le capacità di percezione "intellettuali" dell'Uomo, che va oltre sé stesso e si relaziona all' "altro da sé" con la Mente.
- il lato "*hara*/Manipura – estremità lontana del *jo*" rappresenta le capacità di percezione "fisiche" dell'Uomo, che va oltre sé stesso e si relaziona all' "altro da sé" con il Corpo.

Considerando che il "teorema di Pitagora" afferma che la somma dei quadrati costruiti sui due cateti equivale al quadrato costruito sull'ipotenusa, possiamo dire che:

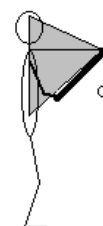
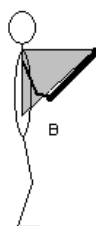
- il triangolo A) descrive una comunicazione "emozionale" (sterno/ Anahata – estremità lontana del *jo*) a cui si somma una interpretazione "emotiva-mentale" (occhi/Ajna – sterno/Anahata) che comporta come risultato un contatto in cui l'Anima/Spirito prevale sul Fisico.
- il triangolo B) descrive una comunicazione "emozionale" (sterno/ Anahata – estremità lontana del *jo*) a cui si somma una interpretazione "fisica" (*hara*/Manipura – sterno/Anahata) che comporta come risultato un contatto in cui l'Anima/Spirito soccombe invece al Fisico/emotivo.

Sia in un caso che nell'altro, quindi, si ha uno squilibrio in cui uno dei fattori in gioco viene escluso a favore dei restanti due. Unendo però i due triangoli rettangoli lungo il lato in comune otteniamo il triangolo C; un triangolo isoscele in cui le modalità di comunicazione "fisica", "emotiva" ed "intellettuale" sono armonizzate ed equilibrate ed in cui l'estremità lontana del *jo* diventa il "fuoco" su cui si concentrano le energie fisiche, emotive e mentali del praticante.



In modo analogo a quanto visto per il *jo* si può condurre l'analisi per la postura di "*chudan no kamae*" del *bokken*, con la differenza, rispetto al *jo*, che la punta dell'arma punta alla gola e non allo sterno, mentre l'estremità della impugnatura è in direzione dell'*hara*. In questo caso quindi i *chakra* interessati sono "occhi/Ajna", "*hara*/Manipura" e non più lo "sterno/Anahata" ma il "gola/Vishudda", che si trova nella parte inferiore del collo, è abbinato all'udito e controlla l'emozione il pensiero e la comunicazione e del potere della voce.

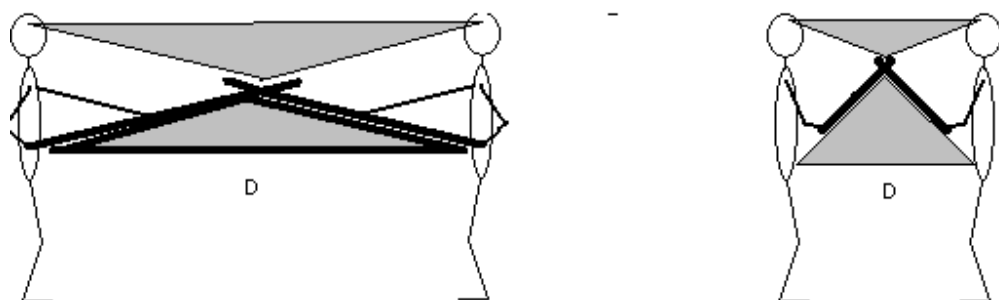
Il "centro della comunicazione" si sposta verso l'alto, interessa il Logos più che il Cuore ma si presta a considerazioni analoghe a quelle già fatte. Nel caso del lavoro con la Spada possiamo affermare che il lato "mentale" e il lato "fisico" vengono armonizzati, compensati e compresi attraverso la via della Comunicazione verbale, che richiama il Verbo creatore del Vangelo di Giovanni e i *Kototama* che tanta importanza hanno nella cosmogonia di *O'Sensei Ueshiba Morihei*.



Ad uno spostamento verso l'alto (in senso fisico e spirituale) dei punti di riferimento corrisponde una diminuzione della superficie dei relativi triangoli, come a significare che ad un aumento di "qualità" corrisponde una diminuzione di "quantità" in maniera da salvaguardare comunque l'equilibrio e l'armonia del risultato.

Sia nell'*Aiki-jo* che nell'*Aiki-ken* la bisettrice del triangolo maggiore ottenuto dall'unione dei due triangoli rettangoli affiancati rappresenta per certi aspetti il "giusto mezzo", l'equilibrio tra due estremi, la *Sumshumna* tra *Ida* e *Pingala* che, si badi bene, ha ragione di essere solo e solamente insieme agli altri lati, senza che tra questi vi possa o vi debba uno che prevale o soccombe a scapito o vantaggio degli altri.

Se quanto sopra è vero per la postura del singolo, altrettanto lo è per la pratica a coppie; in questo caso il "punto focale" è quello in cui entrano a contatto le due armi, le due energie, le due intenzioni che si confrontano.



Al termine di queste note, scarse e parziali per scelta e per inesperienza, è doveroso opportuno che evidenzi il fatto che i disegni che illustrano queste pagine sono solo indicativi e non possono ne' vogliono essere dei riferimenti in merito ad angoli, distanze e proporzioni, la cui cura può essere ottenuta solo con la costante presenza di un Maestro qualificato e competente.

Carlo Caprino, marzo 2006

Nota: Per i casi della vita che per qualcuno sono coincidenze e per qualcuno no, il triangolo è spesso associato all'idea di "arma" e "militare"; dalle punte delle prime armi da lancio, alla forma dei gradi dei sottufficiali di truppa dell'esercito, fino alla casta dei guerrieri dell'impareggiabile romanzo "Flatlandia" di Abbot, molteplici sono le occasioni in cui questo collegamento può essere rilevato.

La Spada, lo Specchio, il Gioiello

I tre simboli del Giappone

Come molti sapranno, in Giappone il potere imperiale è espresso da tre oggetti ritenuti veri e propri *Kami*; si tratta di uno specchio, di una spada e di un gioiello che simboleggiano l'origine divina della nazione e legittimano il potere terreno della stirpe imperiale.

Uno delle più antiche ed interessanti fonti di notizie sulla storia del Giappone è il *Kojiki* (Memorie degli antichi eventi), redatto intorno al 712 per volere dell'imperatrice Genmei (661-721) sulla base di narrazioni orali e diviso in tre libri che narrano la storia del Giappone dalle origini al 628 d.C., anno della morte dell'imperatrice Suiko. Il *Kojiki* è una delle prime opere in prosa nella storia della letteratura giapponese, ma la sua importanza è legata soprattutto alla legittimazione del primato politico del clan imperiale su tutti gli altri per diritto divino.

Il *Kojiki* narra che all'inizio vi erano tre divinità celesti: Ama no minakanushi, Takami musuhi e Kami musuhi. Queste tre divinità procrearono molte altre divinità nella Piana Celeste, fra cui Izanagi (Maschio che invita) e Izanami (Femmina che invita). I due dei rimossero, con una lancia, il fondo del mare e ne trassero delle isole (le isole nipponiche) e scesero su una di queste per consumare la loro unione. Izanami morì ustionata dando alla luce il dio del Fuoco, subito ucciso dall'infuriato Izanagi che inseguì poi la defunta nel regno dei morti per cercare, invano, di trarla in vita. Di ritorno dall'aldilà, Izanagi si sottopose al rituale della purificazione per cancellare da sé le impurità del mondo dei morti. Si purificò mediante un'abluzione rituale e dal lavacro dell'occhio sinistro nacque Amaterasu o-Mikami (la grande dea che brilla nel cielo) detta Amaterasu, da quello dell'occhio destro la dea della Luna, Tsuku-Yomi, da quello del naso Susano, dio del mare e delle tempeste. Così Izanagi divise il mondo tra questi tre figli, concedendo ad Amaterasu la Piana Celeste, a Tsuku-Yomi il Paese della Notte ed a Susano la Piana del Mare.

Susano era un dio violento e dispettoso e ciò fu causa del suo esilio sulla Terra nella regione di Izumo. Si racconta che un giorno Amaterasu, adirata contro il fratello Susano che devastava risaie e pianure, si ritirò nella Caverna di Roccia privando così il mondo della sua luce benevola. Gli otto milioni di *kami* la pregarono di uscire fuori senza successo e allora si riunirono per escogitare un modo per convincere Amaterasu ad uscire dalla sua caverna e ridare luce al mondo. La dea Ama-no-Uzume ebbe un'idea: appese lo specchio *Yata no kagami* ad un albero vicino ed organizzò una festa, esibendosi in una danza erotica di fronte alla caverna. Fece ridere talmente tanto gli altri *Kami* da incuriosire Amaterasu e spingerla a sbirciare fuori; vedere il suo proprio riflesso nello specchio la stupì talmente che gli altri dei riuscirono a farla uscire dalla caverna ed a convincerla a ritornare nel cielo.

Come lo specchio è legato ad Amaterasu, la spada è invece collegata alle vicende del fratello Susano che un giorno salvò una vergine offerta in sacrificio ad un potente drago con otto teste. Ucciso il drago il Dio si accinse a tagliarlo a pezzi con la propria spada ma, giunto alla coda, non riuscì a troncarla e il filo della sua spada s'intaccò. Aperta la coda per tutta la sua lunghezza, Susano vi trovò una grande spada, la *Tsumugari* (la ben affilata). Consegnò la spada ad Amaterasu, che la diede poi al nipote Ninigi insieme ad un gioiello *Yasakani no Magatama* ed allo specchio *Yata no kagami* allorché lo inviò nelle terre del Giappone dicendogli: "Tu, mio nipote, procedi in questa direzione ed accetta il tuo compito. Vai! E possa la prosperità assistere la tua dinastia e possa essa, con il Cielo e la Terra, durare per sempre."

La spada fu infine ereditata da Jinmu Tenno, nipote di Ninigi, il primo mitico imperatore del Giappone e Suigin, decimo imperatore, la fece porre nel tempio di Ise. Il principe Yamato Takeru, figlio del quattordicesimo imperatore, accingendosi a compiere una spedizione contro gli Ainu, si fece consegnare la *Tsumugari* e la portò con sé in guerra. Un giorno i nemici attrassero il principe in una prateria e diedero fuoco alle sterpaglie. Prontamente il principe falcì l'erba in fiamme creando un varco dal quale si mise in salvo e da quel giorno, la spada fu chiamata *Kusanagi no tsurugi* (la Spada Falciatrice d'Erba). Normalmente la spada è custodita ad Atsuta, presso Nagoya, mentre il gioiello è custodito nel Palazzo Imperiale e lo specchio nel tempio shintoista di Ise nell'isola di Honshu; questi vengono consegnati ritualmente all'Imperatore del Giappone nel giorno della sua incoronazione a simboleggiare, come detto, la discendenza divina della popolazione giapponese e ben si comprende quindi quanto importanti siano questi tre oggetti nella vita e nella spiritualità del Giappone, fin dall'inizio della sua plurisecolare storia.

Aikido, tradizione e innovazione

Anche se l'*Aikido* è un'arte marziale relativamente giovane, le sue origini risiedono nelle antiche discipline giapponesi che resero famosi i guerrieri nipponici, illuminate dalla luce della singolare visione spirituale del suo Fondatore: *O' Sensei* Ueshiba Morihei. Gli inizi dell'*Aikido* furono segnati da proteste e contestazioni da parte di coloro che, legati ad una anacronistica e limitante visione guerriera, non riuscivano a cogliere la profonda innovazione del *Budo* operata da *O' Sensei*, che dava nuova linfa vitale ad un tronco sì robusto, ma che rischiava di disseccarsi a causa delle mutate condizioni sociali. Ueshiba Morihei operò instancabilmente e non si sottrasse a nessuna sfida, dimostrando sempre la validità della sua Arte anche in duelli a cui veniva sfidato da esperti spadaccini o da imponenti lottatori. Non a caso, *O' Sensei* è stato uno dei pochi a vedersi attribuire una altissima onorificenza imperiale proprio per la sua meritoria opera di innovazione e diffusione dello spirito e dei principi del *Budo* giapponese.

Allora, se l'*Aikido* racchiude in sé i principi e le tradizioni del Giappone, possiamo chiederci quali siano i suoi simboli, quale la sua Spada, quale il suo Specchio, quali il suo Gioiello.

La Spada dell'Aikido

La spada è uno strumento, un attrezzo, un ausilio per compiere un lavoro come per i primi imperatori nipponici, per mezzo della spada, realizzarono l'unificazione del Giappone. Così possiamo dire che la "Spada" dell'*Aikido* è tutto quanto ci permette di praticare l'Arte: il *tatami* come il *keikogi*, il *bokken* come il *jo*, il nostro corpo fisico e quello del compagno, il *kokyū*, che è respiro e non solo. Tutto ciò è necessario ma non sufficiente per praticare l'Arte, così come la spada è necessaria ma non sufficiente per vincere un duello; la "spada" rappresenterà allora tutto ciò di cui si serve un praticante per esprimere e migliorare la propria abilità, ben conscio che nessun attrezzo potrà colmare le sue eventuali lacune o pigrizie.

Lo Specchio dell'Aikido

Lo specchio in fondo altro non è che il nostro occhio, è l'ausilio che ci consente la visione di noi stessi, che ci permette di osservare particolari del nostro corpo che altrimenti ci sarebbero per sempre ignoti. Lo specchio ci restituisce una immagine fedele, anche se a volte sgradita, (come ben sapeva la matrigna di Biancaneve), una immagine che va a volte aldilà della mera rappresentazione fisica per diventare la muta testimone della nostra anima (e cos'altro se non uno specchio è il ritratto di Dorian Gray, che testimonia nel suo aspetto cangiante l'abbruttimento del soggetto riprodotto che, unico a poterlo fare, vi si *specchia* osservandosi per come dovrebbe essere nella realtà e non per come invece appare). In quest'ultima accezione, occhio e specchio giocano a scambiarsi i ruoli, così lo specchio è l'occhio del corpo e l'occhio, come recita un vecchio adagio, è lo specchio dell'anima. Lo "Specchio" dell'*Aikido* è allora quanto ci consente di vederci nel "qui ed ora", è la parete vetrata che ci permette di controllare la nostra postura, è il compagno che "non fa sconti" e mette alla prova la nostra tecnica evidenziando lacune e punti deboli, è il Maestro che individua i nostri limiti e ce li mostra per consentirci di superarli e di fare un altro passo sulla Via.

Il Gioiello dell'Aikido

Un gioiello non lo si possiede, al massimo lo si custodisce per un po' di tempo perchè, con buona pace di ricchi ed avari, quasi sempre un gioiello sopravvive a chi lo detiene. Un diamante, un rubino, un manufatto d'oro attraversano i secoli per presentarsi agli occhi di chi li ammira sempre immutati. Solo chi è consapevole di questa banale verità sarà in grado di godere appieno di un gioiello, apprezzandone la bellezza eterna senza la presunzione di poterla mai tenere sempre e solo per sé. Un gioiello è bello nei suoi particolari semplici o elaborati, nella sua evidente armonia, nella sua compiuta proporzione geometrica e il "Gioiello" dell'*Aikido* sono le sue tecniche, i suoi principi, i suoi concetti che, al pari di una pietra preziosa, attraversano il tempo e lo spazio immutabili nella loro perfetta economia di gesti e di parole, così come sono stati concepiti da *O'Sensei* Ueshiba. Come un gioiello passa di mano attraverso le generazioni, così le tecniche e i principi dell'Arte passano da Maestro ad allievo e al pari di un gioiello, nessuno di noi potrà mai "possedere" completamente un movimento o un principio perchè questo, anche il più apparentemente semplice e banale, avrà sempre spazi di progresso e non basterà una vita per poterlo fare proprio: "*ikkyo issho iriminage san nen*",

ovvero "bisogna praticare *ikkyo* per una vita e *iriminage* per altri tre anni" affermava chiaramente *O' Sensei Ueshiba* in uno dei suoi *kuden*.

Conclusioni

In Giappone la spada *Kusanagi no tsurugi*, il gioiello *Yasakani no Magatama* e lo specchio *Yata no kagami* non sono considerati come oggetti inerti ma vere e proprie divinità vive e pulsanti, allo stesso modo un praticante di *Aikido*, che voglia andare oltre le pur importanti destrezza fisica, dovrà considerare quelli che ci è piaciuto definire come la "Spada", lo "Specchio" e il "Gioiello" dell'Arte: le tecniche, i principi, le armi, gli strumenti della pratica devono essere resi, simbolicamente ed effettivamente, altrettanto "vivi e pulsanti" e solo così vi potrà essere tra loro e il praticante un continuo e costante flusso di energia in grado di concretizzare l'infinito potenziale creativo dell'*Aikido*, che è poi uno dei tanti significati che si possono dare all'espressione "*Takemusu-Aiki*".

carlo caprino, marzo 2006

Lontano dagli occhi, lontano dal Cuore

Possiamo considerare l'*Aikido* come il risultato della sintesi delle diverse *ko-ryu* studiate da *O' Sensei* Ueshiba Morihei, nel corso della sua pratica; da queste antiche Scuole l'*Aikido* ha tratto – tra l'altro – anche i principi di *reigi* e di comportamento da tenersi sopra e fuori dal *tatami*. Quanto sopra è particolarmente evidente nel *buki-waza* (pratica con le armi) dove già a partire dalla posizione del *bokken* oppure del *jo* durante il saluto iniziale risalta il rispetto e la considerazione che il praticante deve avere nei loro confronti.

In apparente contraddizione con quanto sopra detto, è anche vero che la sintesi operata *O' Sensei* Ueshiba Morihei fece gridare allo scandalo diversi "tradizionalisti", ciecamente legati ad un modo pedissequo di praticare ed incapaci di cogliere la portata rivoluzionaria delle intuizioni del Fondatore. Se la pratica del *tai-jutsu* a mani nude fu oggetto di critiche, quella armata fu ancor più fieramente avversata, poiché sembrava contraddire i più importanti principi alla base del *Bu-jutsu*, cominciando dal *kamae*, che da frontale passava ad essere più defilato e che per qualcuno sembrava esprimere una sorta di "vigliaccheria" nell'affrontare impavidi la morte in combattimento come i *bushi* dei secoli passati.

Vuoi per una sorta di "mitizzazione" delle Arti marziali da parte di alcuni praticanti che, come si suole dire, "sono più monarchici del re", vuoi per la sottigliezza e la particolarità di alcuni principi ("*L'Aikido è per tutti, ma non tutti sono per l'Aikido*", afferma qualcuno) ancora oggi alcuni aspetti dell'Arte vengono valutati sulla base di un giudizio spesso esteriore e superficiale.

D'altronde – parlando di Arti marziali - la contraddizione tra l'osservabile ed il reale attiene al concetto di *omote* e *ura*, che non hanno, come molti sanno, solo una mera valenza "fisica" ma abbracciano una ben più vasta possibilità di interpretazione. Nelle Arti (non solo marziali) giapponesi l'aspetto *omote* è quello che può essere percepito da un osservatore incompetente o distratto, è il semplice "sistemare i fiori in un vaso" dello *ikebana*, o il "preparare un tè" del *Chado*, così come il "menare colpi a vuoto" di un *kata*. L'aspetto *ura* è quello nascosto, sfuggente, oscuro, sottile: è l'armonizzarsi alla natura riproducendone nel microcosmo i suoi principi di chi pratica l'*ikebana*, è l'annullare in proprio ego facendolo svanire in una nuvola di vapore profumato nell'arte del tè, è il cercare l'etica, l'armonia e la forza che non teme di apparire delicata del praticante marziale.

Ai tre classici simboli geometrici "statici" che esprimono i principi dell'Arte (cerchio, quadrato, triangolo), possiamo aggiungere quello "dinamico" della spirale, nei suoi molteplici significati: la forza di un uragano, l'inesorabilità di un gorgo, la calma stretta di un serpente, la tenacia del tralcio di una vite e chi più ne ha più ne metta. Come la vera forza di un *tornado* sta nel centro del suo occhio apparentemente placido, così la vera essenza di una tecnica è più in quello che non si vede piuttosto che in quello che appare all'esterno.

Ecco quindi che l'*Aikido*, come e più di tante altre Arti marziali, lascia a volte

scettici (sia pure per motivi diametralmente opposti...) tanto i "puristi" amanti del bel tempo che fu, quanto coloro che ricercano una efficacia "aldilà di ogni ragionevole dubbio".

Sempre rispetto alla pratica armata, nell'*Aikido* una delle "pietre dello scandalo" pare essere il gesto di allontanare l'arma di *uke*, effettuato da *tori* dopo lo *zanshin* di una tecnica di *jo-dori* o – peggio ancora – di *tachi-dori*.

Liberarsi di un arma e rimetterla potenzialmente a disposizione dell'attaccante appare assurdo ed irragionevole a coloro che hanno una visione eminentemente "pratica" delle Arti marziali; d'altra parte "gettare" per terra il *bokken* appare quasi un sacrilegio a coloro che lo "venerano" al pari di una spada vera, a sua volta vista come un *kami* per la sua qualità di dare o togliere la vita.

Personalmente ritengo che in *Aikido* le cose siano un po' diverse; fatto salvo il rispetto delle armi (proprie e altrui) che deve essere **sempre** espresso durante la pratica individuale (*suburi* e *kata*) come in quella in coppia (*awase-masu*), nella pratica di *jo-dori*, *tachi-dori* o *tanto-dori* considero l'arma di *uke* come lo "strumento" con cui l'aggressore esprime la sua aggressività e la sua volontà di nuocere.

Allontanare il *bokken*, il *jo* oppure il *tanto*, simbolicamente significa allontanare la sua volontà di ferire, la sua voglia di nuocere, in senso ampio, la sua "negatività"...

Non a caso *Aiki-ken* e *Aiki-jo* non sono e non vogliono essere lo studio di tecniche per impiegare in maniera efficace ed efficiente delle armi (con buona pace dei praticanti di *ken-jutsu* e di *jo-jutsu* che ne criticano gli ampi caricamenti, le parate in "assorbimento" ed altre particolarità), ma dei "modelli didattici" per acquisire abilità, principi e concetti da applicare anche nella pratica del *tai-jutsu*.

Visto da questa ottica, il gesto di *tori* non vuole disprezzare la spada o il bastone (che sono tra l'altro gli strumenti didattici che ci permettono di procedere lungo la Via) ma è piuttosto un "depurare" (mi si conceda il termine) *uke* da ciò che di negativo **in quella particolare situazione** questi oggetti rappresentano, una specie di aiuto a liberarsi di un fardello che lo appesantisce e lo limita nel suo cammino di miglioramento.

La pratica a coppie è speculare e naturalmente quanto vale per *uke* è altrettanto valido per *tori* e quindi il "gettare" l'arma è anche un allontanare da sé la "tentazione" di usarlo a sua volta per nuocere o ferire, un rinunciare all'impiego ed al possesso di uno strumento di offesa in maniera plateale ed evidente, un "prendere le distanze" a sua volta da ciò che di negativo **in quella particolare situazione** l'arma rappresenta.

Ritengo che questa interpretazione possa essere corroborata dal fatto che la pratica del *buki-waza* consente – tra l'altro - di "amplificare" principi e concetti del *tai-jutsu*, e che quindi, se il nostro impegno a mani nude deve essere

quello di neutralizzare l'attacco di *uke* controllando la sua e la nostra azione infliggendo in minor danno possibile, a maggior ragione questo obiettivo deve essere perseguito nelle tecniche armate, sia per la maggiore potenzialità di ferire intrinseca all'uso delle stesse, sia per la loro maggiore "evidenza" (un *gyaku yokomen uchi* portato col *bokken* o col *jo* è sicuramente più "apparisciente" di un *katadori-nikyo ura*) che per contrappasso richiede un altrettanto evidente "rifiuto".

Come sempre in questi casi, la pratica praticata è uno spunto per successive riflessioni "in corso d'opera", che non vogliono essere altro che una tappa lungo la Via, senza la pretesa di poter esaurire le vastissime potenzialità di interpretazione che una pratica densa di simboli come quella dell'*Aikido* racchiude in sé.

carlo caprino, novembre 2006

Uno stretto ponte tra due abissi

Durante un fine settimana trascorso nel silenzio delle campagne senesi ed occupato in pratiche di gruppo incentrate sul valore dei simboli, è emersa l'importanza di alcuni assunti tanto fondamentali quanto a volte trascurati durante le pratiche.

Tra questi principi spiccavano la corretta respirazione, l'impiego di vocalizzazioni specifiche e le posizioni da assumere durante la pratica.

Queste ultime – in particolare – risultano spesso quasi come costrizioni a cui il praticante si sottopone *oborto collo* tentando, quando possibile, di sfuggire da posture ritenute scomode o innaturali.

Chi guidava le pratiche ha sottolineato quanto vano (se non pericoloso) potesse risultare il lavoro di chi, con l'obiettivo di comprendere e dominare forze ed energie a lui estranee, fosse poi incapace di comprendere e dominare il proprio corpo fisico, che più che un docile destriero si trovi a scalpitare come un imbizzarrito purosangue pronto a disarcionare il cavaliere che lo cavalca.

La pratica è un fine ed un mezzo, e se entrambi questi aspetti non sono ben compresi si rischia di fare la fine di quell'asino che, legato ad una macina, percorse chilometri su chilometri girando in tondo nel mulino, senza allontanarsi di un metro dal suo giogo.

Nell'eseguire le pratiche si è su uno stretto ponte che oscilla su due abissi, l'uno dei quali è la cieca e sorda aderenza passiva a modalità imposte dall'esterno, l'altro il voler fare di testa propria, ignorando regole e avvertimenti che chi ci ha preceduto lungo la Via ci ha lasciato.

Nell'uno e nell'altro caso sottile è la frontiera che divide la corretta esecuzione da quella errata; qualunque medicina ha effetto solo nelle giuste dosi; se queste sono scarse il farmaco è inefficace, se sono invece eccessive ciò che dovrebbe curarci può addirittura essere letale.

Ecco quindi che il praticante deve procedere lungo la *Via cum grano salis*, non ignorando ne' gli ammaestramenti degli esperti e neppure i segnali e gli stimoli che da se stesso riceve come indispensabile feedback.

Istruzioni per l'uso

Al giorno d'oggi l'uomo dispone di una quantità di informazioni inimmaginabili solo poche decine di anni fa. Lo sviluppo di Internet, i supporti multimediali e la tecnologia basata sulla elettronica diffusa su larga scala hanno reso possibile a ciascuno avere a disposizione una biblioteca virtualmente infinita.

Capita così che chi non può (o non vuole...) affiancarsi ad un istruttore in carne e ossa, ricorra ad insegnamenti virtuali, attingendo a piene mani da Oriente come da Occidente, magari mescolando *mantra* e *mudra*, invocazioni ed evocazioni, *asana* e simboli in un calderone i cui ingredienti sono a volte decisi in maniera discutibile. Un libro o un sito internet forniscono a tutti la stessa in-formazione; ben diverso è l'operato di un istruttore coscenzioso e consapevole, che all'allievo da' ne più ne meno di quanto abbia bisogno, che spesso differisce in quantità e qualità alle necessità del suo compagno.

Pratiche ed esercizi a prima vista inutili o fastidiosi hanno uno scopo che ben differisce da quanto appare ad occhi inesperti, e possono essere invece propedeutici ad acquisire una disciplina del corpo e della mente quanto ad apprendere principi e strumenti elementari su cui basarsi per pratiche più complesse, un po' come le aste e palline che tanti di noi hanno tracciato con mano più o meno incerta all'asilo quando si imparava a scrivere o come è avvenuto al protagonista del film "Karate kid" che, stendendo la cera e pitturando una staccionata secondo le indicazioni del suo Maestro, impara il *Karate* senza rendersene conto.

Medico, cura te stesso!

Guardare l'altro distrae da se stessi; come definire il podista della domenica che vuole a tutti i costi emulare il campione allenato e si fa scoppiare il cuore nell'insano tentativo di eguagliare i risultati di chi è meglio allenato di lui, ignorando i segnali di crisi che il suo corpo gli invia prima di cedere?

Il Maestro, l'istruttore, l'esperto fornisce non già la conoscenza, che è individuale e va quindi esperita da ciascuno nei tempi e modi che gli sono propri, ma solo gli strumenti per acquisirla. Ciascun praticante quindi deve far tesoro degli insegnamenti che riceve, ma allo stesso modo

deve “navigare a vista”, ovvero considerare sempre quanto e come questi risuonino in lui, sia per valutare eventuali progressi che per rilevare eventuali problemi e malesseri.

Quindi il praticante deve percorrere la sua Via cercando di non sconfinare ne’ in un individualistico “fuori pista” rispetto a quanto da altri sperimentato nel Tempo e neppure in una passiva quiescenza a tutto quanto propone il *guru* di turno. Nel primo caso il rischio di sbattere contro qualche albero o cascare in qualche crepaccio è – se non certo – probabile, tanto quanto nel secondo caso non è da escludersi il diventare pollo da spennare da loschi figuri o batteria energetica per eggregori più o meno benigni.

Stolto è allora colui che ignora le indicazioni distillate in secoli di pratiche praticate e racchiuse in miti e riti, altrettanto lo è chi si lancia sulle tracce di chi lo ha preceduto senza ben ponderare i suoi passi.

*La nostra pratica in effetti è un cammino nelle sabbie, dove ci si deve guidare con la stella del Nord, piuttosto che con le orme che vi si vedono impresse. La confusione delle tracce, che un numero quasi infinito di persone vi ha lasciato, è così grande, e vi si trovano così tanti sentieri diversi, che conducono quasi tutti in orrendi deserti, che è quasi impossibile non deviare dalla vera via, che solo i saggi favoriti dal Cielo hanno saputo fortunatamente scoprire, e riconoscere.*¹

A conferma di quanto sopra, durante il recente incontro a cui si accennava all’inizio, sono state proposte cinque “posizioni” (o *asana*, per chi ha più dimistichezza con la terminologia orientale...) uguali per tutti, che i partecipanti hanno via via assunto durante le pratiche; in un secondo tempo a ciascuno è stato chiesto di scegliere una delle posizioni assunte in precedenza, constatando che nessuna di queste è stata scelta da più del 20% dei partecipanti e rilevano quindi come sia possibile operare determinate scelte in base al proprio sentire, pur nell’ambito di una pratica organizzata e definita.

Voce come strumento

Altro interessante lavoro è senz’altro quello sviluppato intorno al respiro ed alle vocalizzazioni; sulla importanza e sul “potere” di queste ultime è stato scritto tantissimo e non è certo nelle intenzioni e possibilità del sottoscritto poter riassumere in poche righe un siffatto argomento. Basti ricordare che però questa peculiarità è ben nota tanto in Oriente come in Occidente: dal potere creativo del Verbo descritto nel vangelo di Giovanni a quello del *kotodama* dello scintoismo giapponese praticato tra gli altri da *O’ Sensei* Ueshiba Morihei fondatore dell’*Aikido*, passando dai *mantra* e dalla preghiera esicasta, gli esempi non mancano e anche in questo ambito ciascuno può cercare, nella vasta offerta, quanto più in sintonia con la propria pratica. Non sono casuali termini quali “sintonia” e “risonanza” poiché il corpo fisico - durante la vocalizzazione - si comporta come la cassa armonica di un violino le cui caratteristiche, come è ben noto, sono diverse per ciascuno strumento in funzione di forma, dimensioni, materiali e stagionatura del legno.

Va da se quindi, che lo stesso *mantra*, la stessa preghiera, la stessa invocazione risuonerà in maniera diversa a seconda di chi la pronuncia e addirittura, per lo stesso praticante, in maniera differente in funzione dell’inflessione e dello stato d’animo.

In queste righe volevo però ricordare, soprattutto a me stesso, l’importanza – anche in questo caso – di una pratica attenta alle indicazioni ricevute non disgiunta da un ascolto attento delle proprie sensazioni, al pari di quanto detto in merito alle posizioni da assumere.

A evidenziare la necessità della corretta esecuzione della ritualia, pena sgradita conseguenze, riporto un passaggio del *Kojiki*, uno dei libri più antichi della storia umana che raccoglie miti e aneddoti relativi alla nascita del Giappone.²

YAMATOGONIA

Izanagi e Izanami scesero su quella piccola isola e là innalzarono un palazzo. Ma il loro lavoro era appena iniziato: a parte quel piccolo scoglio deserto, il mondo era ancora una

¹ Da “Lettere musulmane Riflessioni sull’Alchimia” di Paolo Lucarelli – Edizioni Promolibri Magnanelli

² Tratto da www.bifrost.it/Sintesi/Kojiki.html

massa di acqua senza forma. Non vi era nulla: né piante né animali né creature viventi, e il paesaggio era piatto e spoglio. Izanagi e Izanami cominciarono a riflettere su come proseguire la loro opera di creazione ed Izanagi si trovò a chiedersi perché proprio loro due fossero stati scelti per scendere sulla terra.

Izanagi chiese a Izanami: "Sorella mia, dimmi, com'è fatto il tuo corpo?"

"Il mio corpo è compatto e ben fatto" ella rispose. "In un sol punto esso presenta una strana rientranza."

"Anche il mio corpo è compatto e ben fatto" fece lui "Ma in un sol punto presenta una strana sporgenza. Tutto ciò, io credo, non può essere senza un motivo. Ascoltami bene, sorella. Se mettessimo la parte del mio corpo che sporge in quella parte del tuo corpo che rientra, che cosa credi che accadrebbe?"

"Proviamo" disse Izanami. E si levò da terra e corse intorno alla colonna che si ergeva al centro della casa. Izanagi le andò incontro dalla parte opposta e i due giovani si abbracciarono con trasporto.

"Che giovane amabile!" disse Izanami.

"Che splendida fanciulla!" replicò Izanagi.

Presto Izanami scoprì di essere incinta, e quando venne il momento del parto, ella diede alla luce un bambino debole e privo di ossa, a cui fu messo nome Hiruko, «bimbo-sanguisuga». I genitori, disgustati, lo misero su una barca di canne e lo abbandonarono in mare.

"Questo figlio non è stato ben concepito" disse Izanagi. "Dobbiamo avere sbagliato qualcosa. Andiamo a chiedere spiegazioni."

Allora Izanagi e Izanami salirono sul Ponte Fluttuante del Cielo e andarono a interrogare gli dèi. Questi risposero: **"Il concepimento di Izanami non è andato bene perché nel vostro incontro la donna ha parlato per prima. Ripetete la cerimonia nuziale ancora una volta e che l'uomo parli per primo!"**

Izanagi e Izanami ridiscesero dal cielo e tornarono a girare intorno alla colonna al centro della loro casa.

"Che splendida fanciulla!" disse Izanagi.

"Che giovane amabile!" replicò Izanami.

Fu così che Izanami si trovò di nuovo incinta e i figli che nacquero da lei furono grandi e possenti divinità. Essi proseguirono l'opera di creazione dei loro genitori formando altre otto grandi isole che formarono lo O-ya-shima-kuni, il «Paese delle Otto Grandi Isole». A queste si aggiunsero poi altre sei isole minori e così fu creata la divina terra di Yamato, il Giappone.

Pur con la consapevolezza che si tratta di tratta di un racconto mitologico, appare evidente che è stato sufficiente che i due protagonisti non rispettassero il corretto ordine nella pronuncia delle loro esclamazioni per condurre ad un risultato disastroso.

Conclusioni

Come detto in precedenza, lo scopo che queste note si prefiggono altro non è che ricordare (allo scrivente *in primis*) l'importanza del corretto approccio alla pratica e quanto sia indispensabile non trascurare e non dare per scontati neanche quei particolari che possono apparire banali o insignificanti, poiché è sufficiente il proverbiale granello di sabbia per inceppare anche un complesso ingranaggio.

carlo caprino, settembre 2007

La pratica del *buki waza* come strumento di riflessione

*“Un soldato dovrebbe seguire internamente la via della carità
ed esternamente quella del coraggio;
quindi il monaco impari dal soldato il coraggio
e il soldato impari dal monaco la carità”.*
(Y. Tsunetomo, “Hagakure”)¹

Premessa

Sono sempre più convinto che la praticare all’interno di gruppo coeso e armonico, sotto una guida competente e preparata, renda infinitamente più proficua ed interessante anche la pratica apparentemente più semplice e conosciuta.

Ennesima (e spero non ultima...) conferma l’ho avuta in occasione del seminario di *Aikido* tenutosi a La Loggia (TO) e condotto da Paolo N. Corallini *shihan*. Le premesse erano delle migliori per la qualità del Maestro, del gruppo e del luogo in cui la pratica è stata svolta; quelli che seguono sono “pensieri in libertà”, senza alcuna pretesa di spiegare alcunchè a qualcuno ma con il solo modesto intento di voler tentare di condividere alcune riflessioni personali maturate sul treno che nella notte mi riportava a casa.

***Buki waza*, il perché di una pratica con le armi**

Se è riduttivo considerare lo *Aikido* come mera Arte marziale da combattimento, lo è ancora di più voler giudicare la pratica dello *Aiki-ken* (la spada dell’*Aikido*) e dello *Aiki-jo* (il bastone dell’*Aikido*) solo dal punta di vista “pratico”. Se un malaugurato evento può portarci a dover applicare una tecnica di *tai-jutsu*, è quantomeno improbabile la necessità di impiegare una spada o un bastone per difendere la nostra o la altrui incolumità.

Perché la pratica del *Buki-waza* (termine con cui si indica la pratica delle armi) allora? Certamente per rispetto alla Tradizione dei *samurai* in cui l’*Aikido* tuffa le sue radici, sicuramente perché didatticamente le armi costituiscono uno strumento ottimale per evidenziare errori ed apprendere correttamente posture, spostamenti, gestione del *timing* e della distanza da applicare poi nella pratica a mani nude.

Tutto vero e tutto giusto.

Ma se è vero come è vero che in *Aikido* non ha senso distinguere la pratica armata da quella a mani nude, tanto che spesso viene ripetuto che “*Jo Ken Tai ichi*” (il bastone, la spada e il corpo sono [o dovrebbero essere] una cosa sola) e se è vero come è vero che la pratica di *Aikido* deve essere vista anche come strumento per una migliore comprensione di sé stessi, dell’altro da sé e del mondo che ci circonda, allora ne discende che anche l’impiego delle armi può essere utilmente sfruttato a questo scopo.

Riprendendo quanto detto in premessa, non si tratta di snaturare il ruolo di strumenti come la spada o il bastone per trasformarli in qualcosa di “diverso” dalla natura che è loro propria, quanto piuttosto di sfruttarli in una visione più ampia e utile.

Se insomma è facile – vedendo un martello – pensare che serva a piantare un chiodo nel muro, si tratta di compiere uno sforzo di immaginazione (e non di fantasia, si badi bene!) e pensare a come - con lo stesso attrezzo - scolpire una statua.

Nulla è casuale e tutto è causale, potrebbe chiosare qualcuno a metà tra psicologia dell’inconscio e filosofia spicciola; uscendo dai giochi di parole possiamo cominciare a chiederci il perché nella pratica di *Aikido* siano stati compresi solo il bastone e la spada, scelti nell’ampio panorama bellico del *Bu-jutsu* nipponico. Certamente la spada era l’arma principe dei *samurai* giapponesi, ed altrettanto sicuramente il bastone ricorda, per dimensioni e strategie di impiego, sia la lancia che la baionetta, nel cui maneggio il Fondatore dell’*Aikido* era

¹ Lo “*Hagakure*” (letteralmente “All’ombra delle Foglie”) è uno scritto del 1700, pubblicato solo nel 1906, composto da 11 volumi, in cui l’autore Yamamoto Tsunetomo (ex *samurai* ritiratosi a vita monastica dopo la morte del suo signore) raccoglie, con l’aiuto del suo allievo Tashiro Tsuramoto, brevi aforismi che possono essere definiti i precetti della Via del Samurai.

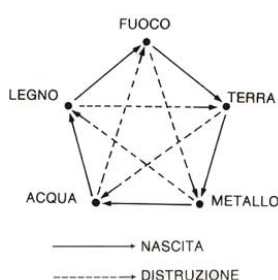
particolarmente versato, ma oggi, a noi uomini e donne occidentali del XXI° secolo, così lontani dai campi di battaglia giapponesi dei secoli scorsi, queste armi quali "perché?" suggeriscono?

Ci può venire in aiuto Platone, uno dei pilastri della filosofia occidentale, ed in particolare la concezione che la via di accesso alla conoscenza dell'intelligibile passi attraverso la "anamnesi" o "riminiscenza": ovvero conoscere è ricordare nelle cose attuali le "forme" che abbiamo già visto e conosciuto, e quindi presenti nella nostra Anima (o nel nostro inconscio, suggerirebbe qualche adepto di Jung...).

Seguiamo questa traccia ed esaminiamo in maniera rapida la simbologia sottesa a queste due armi, sempre ricordando che queste brevi note non hanno certo la pretesa di esaurire in maniera esaustiva un campo di indagine tanto vasto, quanto – più modestamente – offrire lo spunto per una riflessione individuale.

La Spada è da sempre il simbolo del Guerriero, del soldato, del combattente, tanto in Oriente quanto in Occidente. E' strumento che toglie la vita, di freddo metallo, virile per eccellenza. Il Bastone è lo strumento del pellegrino, del monaco, del Pastore (di greggi o di anime...), è di legno, un materiale "vivo" anche se tagliato dal suo tronco, è sostegno alla vita, aiuta l'anziano nel suo passo incerto, piantato nel terreno lega a sé il tenero arbusto che rischia di essere spezzato dalla furia del vento.

Legno e Metallo sono entrambi figli della Terra, ma il primo da questa parte alzandosi verso il Cielo, quasi anelando ad una ricongiunzione col Divino; il secondo è invece nascosto nel suo grembo, costituendo spesso l'ambito premio per chi lo cerca con forza d'animo e costanza di intenti, come testimoniato – ad esempio – dall'acronimo V.I.T.R.I.O.L.².



Ancora, nella "teoria dei cinque elementi" del taoismo cinese, Legno e Metallo sono legati attraverso un mutuo rapporto di creazione e distruzione, che passa anche attraverso gli altri elementi di Fuoco, Terra ed Acqua.

La Spada e il Bastone (il maiuscolo iniziale è voluto) sono quindi solo apparentemente opposti ma in realtà complementari, così come complementari possono essere la via Guerriera e la via Sacerdotale che a volte si sono unite nella vita di eminenti personaggi (da Takeda Shingen a Jaques de Molay, per citare due tra i più noti...).

La Spada del Guerriero

Come detto, la Spada è da sempre il simbolo stesso del soldato, pur nelle sue varie forme e nei diversi materiali (dal preistorico bronzo all'acciaio più moderno) in cui è stata realizzata, prova ne sia che anche se l'arma da fuoco è da secoli padrona incontrastata dei campi di battaglia, al fianco della divisa di gala degli ufficiali quest'arma ancora oggi non manca mai.

Per la sua caratteristica di oggetto in grado di dare la morte, questa arma ha sempre avuto un simbolismo particolare; è con un colpo di spada che l'ordinazione di un Cavaliere veniva e viene sancita, è con la spada in mano che viene rappresentata la Giustizia.

Quasi per proprietà transitiva, chi volesse impugnare un simile oggetto non può non incarnarne in sé le sue peculiari qualità: a colui che voglia armare la sua mano è richiesto di essere retto come la sua lama, freddo come il suo acciaio, resistente a tutto come la sua tempra, come testimonia ad esempio questo passaggio tratto da un codice cavalleresco risalente al XI° secolo:

² V.I.T.R.I.O.L. Visita (*visitando*) Interiora Terrae (*la terra interiore, l'inconscio, l'infero personale*) Rectificando (*correggendo*) Invenies (*troverai*) Occultum Lapidem (*la pietra nascosta, la tua vera essenza*). Così viene illustrato il postulato sulla metamorfosi iniziatica che ritroviamo nell'Opera in Bianco dell'Alchimista spirituale.

*“Un Cavaliere è devoto al valore, il suo cuore conosce solo la virtù.
La sua spada difende i bisognosi, la sua forza sostiene i deboli.
Le sue parole dicono solo verità, la sua ira si abbatte sui malvagi”*

oppure la formula di investitura di un Cavaliere crociato a cui l'officiante - dopo che il Capitolo aveva verificato ed approvato la intenzione del postulante - si rivolgeva chiedendo:

“Fratello, voi chiedete molto, poiché del nostro amato Ordine, come di una quercia non vedete che la parte esterna, la corteccia. La corteccia che voi riuscite a vedere sono i nostri cavalli, le nostre armature, i nostri mantelli e i nostri pasti, e perciò credete che tutto ciò sia bello e che starete bene. Ma voi non immaginate nemmeno sotto la corteccia di quest'albero quali durissime regole vigono all'interno del nostro amato Ordine, voi che siete un signore dovrete far da servo agli altri, perché d'ora in avanti non potrete più fare i vostri comodi: se vorrete dormire sarete svegliato, se vorrete mangiare vi dovrete alzare e sarete comandato altrove, se vorrete essere sveglio vi si comanderà di dormire, se volete digiunare vi sarà comandato di mangiare, se vorrete andare in terra di Acri vi si manderà ad Antiochia, se vorrete rientrare a Sion sarete inviato in Francia o in Inghilterra, se vorrete andare da una parte vi si manderà da quella opposta e voi non potrete domandarne il perché, tutte le dure parole di rimprovero che avrete dovrete sopportarle in nome di Dio. Se così volete, alzatevi a fate un passo avanti.”

Un noto detto giapponese afferma che “pennello e spada sono la stessa cosa”, a significare che come non è possibile cancellare dalla carta di riso un segno di inchiostro una volta che questo sia stato tracciato col pennello, così è impossibile “cancellare” gli effetti di un colpo di spada. Il “dopo” è stato, è e sarà sempre diverso dal “prima”, ed è per questo che - come accennato - la presenza della spada è così frequente nei riti di iniziazione, che altro non sono che una morte alla vita profana per rinascere con nuova e diversa consapevolezza. A differenza di quanto spesso (e purtroppo...) avviene oggi, in passato il rito iniziatico era davvero una prova terrificante e impegnativa, superata solo da chi avesse forza, capacità e conoscenze tali da affrontarlo con successo; un evento di “rottura”, una esperienza indicibile a chi non la avesse già affrontata, un momento tanto terribile quanto grande era il premio riservato a chi riuscisse a superarlo, che potremmo descrivere con i versi di uno dei suoi più noti componimenti di Musashi Miyamoto:

*Sotto la spada levata dritta
c'è l'inferno che ti fa tremare.
Ma vai avanti e troverai
la terra della beatitudine.*

Il bastone del monaco

Seppur meno conosciuto, il simbolismo del Bastone è tanto importante quanto quello della Spada. Come detto, possiamo vedere in lui il simbolo del Sacerdote, del monaco, del praticante la Via religiosa. Non intendo con questo riferirmi tanto al moderno appartenente ad uno dei tanti ordini religiosi, quanto all'adepto che con la sua pratica anelava il ricongiungimento col Divino e l'armonia col Creato.

Col termine “Sacerdote”, etimologicamente, si indica colui che compie un atto sacro, o rende tale un luogo o un oggetto. Citando un compagno di pratica assai più esperto di me, è sacro ciò che è sacro ed è sacro ciò che è reso sacro secondo opportune modalità d'azione eseguite da chi abbia qualità e conoscenze tali da compiere il rito con cognizione di causa ed effetto.³

³ Da una e-mail privata: “Il concetto della sacralità è la base indispensabile per l'elaborazione umana del sistema magico o religioso che sia. E' chiaro che quest'astrazione è profondamente relativa, una variabile legata alla cultura di appartenenza ed estrinsecazione; sono stati fatti vari studi per descrivere esaurientemente questa tematica così sfuggente e volubile e ne sono stati isolati tratti e momenti comuni. Uno dei più celebri studi in merito, ancorché datato, è quello di Rudolf Otto, “Il Sacro”. Lo studioso tedesco, teologo luterano, ha coniato un nuovo termine, “numinoso”, fondando una categoria concettuale nuova, che abbraccia numerosi significati. Altri studiosi, di varie e diverse discipline, hanno sviluppato questo argomento: tra i molti, Mircea Eliade, Marcel Mauss, Evans-Pritchard. Vale

Come Perseo vince Medusa osservandola attraverso uno specchio magico per la impossibilità di guardarla direttamente, così un Divino inconoscibile poteva e può essere compreso (anche in questo caso, nel senso etimologico del termine) non attraverso una indagine diretta (una parte che comprende il Tutto è una contraddizione in termini...) ma solo con una attenta osservazione "di riflesso" del suo Creato. Ecco allora che l'adepto della Via sacerdotale si dedica alla osservazione di sè stesso in quanto creatura ad immagine divina⁴ ed alla ricerca delle leggi di Natura che della Volontà divina sono il risultato.

Comprendere le leggi di Natura significa prevederne i fenomeni ed in qualche modo poterli riprodurre, e questo passaggio ci porta dal Sacerdote al Mago, altra figura mitica non a caso raffigurata spesso con un bastone o con una bacchetta di legno, in grado di comandare animali e fenomeni naturali⁵

Anche in questo caso, prima di suscitare sospetti di blasfemia, è utile chiarire che col termine "Mago" non si indicano prestigiatori o imbonitori in grado di stupire il popolino con effetti speciali, bensì ci riferiamo a Sacerdoti, spesso anche Re (ed anche in questo caso, è appena il caso di far notare che uno dei simboli del potere regale è lo scettro, ovvero ancora una volta un bastone ...) dotati di un non comune grado di coscienza e conoscenza.

I più noti sono quelli che tutti noi abbiamo imparato a conoscere attraverso la riproposizione del Natale e della Epifania di Gesù il Cristo, con l'omaggio dei Re Magi⁶ che, con l'atto della adorazione del neonato Gesù, ne riconoscono la natura divina compiendo - secondo una particolare lettura dell'evento - un vero atto simbolico di consacrazione.⁷

Aikido, la Via del Guerriero e del Sacerdote

Quanto sopra sarebbe un mero sfoggio di nozionismo raccoglitticcio o poco più, se non avesse un minimo di riscontro con l'oggetto d'origine di queste riflessioni. Ebbene è noto a tutti i praticanti di *Aikido* che il Fondatore *O'Sensei* Ueshiba Morihei fu nella sua vita un imbattibile marzialista, un soldato coraggioso e di valore ed un fervente praticante della setta scintoista della *Omoto-Kyo*. Possiamo quindi a ragione affermare che in lui, come negli altri personaggi prima citati, si unirono in maniera indissolubile il Guerriero e il Sacerdote, il monaco e il soldato, dando origine ad Arte che dall'una e dall'altra Via traeva origine e pratiche, in qualche modo "trasfigurandole".

Ecco allora che la Spada dell'*Aikido* deve essere anche Bastone (ed infatti il simulacro che si usa nella pratica dello *Aiki-Ken* è in legno e non ha punta, proprio come un bastone) e che il bastone dell'*Aikido* deve essere anche Spada (e non a caso nella pratica dello *Aiki-jo* non

la pena, come sempre, di partire dall'etimologia: "sacer", in latino, da cui deriva l'italiano "sacro", significa "separato" e con questa parola, per associazione, si voleva indicare tutto ciò che non apparteneva al mondo materiale, alla dimensione terrena, ma a quella spirituale, divina, ultraterrena, soprannaturale e che era, di riflesso, intoccabile. Il vocabolo ha certamente una diretta correlazione con il tabù, con il terrore e l'orrore ma altresì, come è facile intuire, con il mistero e l'adorazione. Tra i composti e i derivati del termine sacro, basterà richiamare "sacerdos", sacerdoti, "sacrificium" 'rito sacro', "sacellum" (da sakro-lo-), "sacrarium", "sacramentum", ecc.: come si vede, ognuna di queste parole sviluppa solamente alcuni dei significati che sono compresenti in "sacer" che è veramente ricco di sfumature e sottintendimenti."

⁴ "Dio creò l'uomo a sua immagine, a immagine di Dio lo creò; maschio e femmina li creò" (Genesi 1, 27).

⁵ Quanto non sia poi tanto peregrino questo parallelismo potrebbe dimostrarlo anche una serie di esercizi di *Chi Kung* di bastone praticati nello stile Fu di *Tai Chi Chuan*, arte marziale cinese, conosciuti come "il bastone del mago" che la tradizione attribuisce al Maestro taoista Pino Rosso, in grado con questa pratica di comandare gli eventi atmosferici.

⁶ "Magi" è la traslitterazione del termine greco *magos* (μαγος, plurale μαγοι). Si tratta di un titolo riferito specificamente ai re-sacerdoti dello Zoroastrismo tipici dell'ultimo periodo dell'impero persiano. Dice Ludolfo di Sassonia (m. 1378) nel suo "Vita Christi": "I tre re pagani vennero chiamati Magi non perché fossero versati nelle arti magiche, ma per la loro grande competenza nella disciplina dell'astrologia. Erano detti magi dai Persiani coloro che gli Ebrei chiamavano scribi, i Greci filosofi e i Latini savii"

⁷ Da una email privata: "I Magi sono tre, un ternario. Con oro, incenso e mirra sono consegnati a Gesù il potere dei tre mondi o del tre volte grande Ermete, in sostanza la Tradizione. Puoi vederli come tre facce dell'Arte o della Scienza, ma c'è anche chi ha visto passato, presente e futuro per la loro diversa età, o un triregno per via delle razze diverse, ma è soprattutto un fatto di ruoli o poteri (nel senso di potenza, *shakti*). Oro: potere regale, incenso: sacerdotale, mirra: immortalità - vita eterna"

mancano esercizi in cui viene impiegato in colpi e con impugnatura tipici della Spada), in un certo qual modo rispondendo alla citazione dello *Hagakure* riportata all'inizio di queste note.

Per meglio tentare di evidenziare quanto sopra, citerò un esercizio di *Aiki-Ken* ed uno di *Aiki-jo* e le conseguenti riflessioni stimulate dalle spiegazioni offerte da Paolo N. Corallini *shihan*, ribadendo ancora una volta che lo scopo di queste note non è di fornire spiegazioni tecniche o indicazioni di "ortodossia" aikidoistica.

Go no tachi, o il ritratto di Dorian Gray

Nella pratica dello *Aiki-ken*, si comincia con i *suburi*, serie di sette esercizi individuali, si prosegue con quattro *awase*, esercizi svolti in coppia al fine addestrare la "armonizzazione" con il compagno di pratica e di giunge poi a cinque *kumi-tachi*, letteralmente "incontro di spade", in cui le abilità acquisite vengono ulteriormente raffinate.

Come in tutte le Arti tradizionali, marziali o no che siano, il percorso di formazione dell'adepto non è arbitrario o affidato ai gusti del praticante o al ghiribizzo dell'istruttore, ma segue una precisa progressione didattica, dovuta non da una passiva accettazione dell'*ipse dixit* del Maestro ma indispensabile alla corretta comprensione di quanto studiato, poiché una casa si costruisce partendo dalle fondamenta e via via aggiungendo mattoni.

E come in una casa il solaio di un piano inferiore è anche il pavimento del piano superiore, così nell' *Aiki-ken* una serie di esercizi è propedeutica alla comprensione della serie successiva inoltre, poiché una delle caratteristiche più evidenti dell'*Aikido* è la sua circolarità, ad un occhio attento non sfugge che spesso il termine di una serie ha ben più che casuali coincidenza con l'inizio della stessa.

A questa peculiarità non si sottraggono i cinque *Kumi-tachi*, ed in particolare il quinto ed ultimo della serie, chiamato appunto *Go-no-tachi*, a cui dedichiamo le righe seguenti. Cominciamo col raffrontarlo con lo *Ichino tachi*, il primo esercizio della serie, al fine di rilevare affinità e differenze tra i due.⁸

| DESCRIZIONE | ICHI NO TACHI | GO NO TACHI |
|--------------------------|--|--|
| Principio dell'esercizio | <i>Uketachi</i> solleva il <i>bokken</i> come se volesse attaccare con uno <i>shomen</i> | <i>Uchitachi</i> solleva il <i>bokken</i> attaccando con uno <i>shomen</i> . |
| Dinamica della azione | <i>Uchitachi</i> attacca, <i>Uketachi</i> si difende parando | <i>Uchitachi</i> attacca ma <i>Uketachi</i> si difende stimolando la reazione del compagno nel primo e terzo passaggio |
| Direzione dei movimenti | I praticanti si muovono lungo linee dritte o diagonali | I praticanti si muovono lungo una circonferenza |
| Verso dei movimenti | <i>Uchitachi</i> avanza, <i>Uketachi</i> arretra | Ad esclusione di un unico passaggio, entrambi i praticanti non indietreggiano e non arretrano |
| Fine dell'esercizio | <i>Uchitachi</i> e <i>Uketachi</i> mantengono l'orientamento iniziale | <i>Uchitachi</i> e <i>Uketachi</i> hanno un orientamento opposto a quello iniziale |

Proviamo di seguito a fare una breve analisi dei movimenti che compongono l'esercizio:

- 1) *Uchitachi* attacca con un fendente frontale, *Uketachi* non lo para ma evade compiendo un rapido movimento semicircolare in senso orario, "minacciando" *Uchitachi*. Se in *Uchitachi* vediamo il "Male" e in *Uketachi* il "Bene", possiamo dire che quest'ultimo non accetta lo scontro frontale, non si limita a proteggersi ma anzi agisce attivamente per mettere l'avversario in difficoltà. In senso lato quindi abbiamo un Bene "attivo" che re-agisce e non un passivo "non Male".

⁸ Anche in questo caso le parole scritte possono ben poco, e se quanto segue potrà essere abbastanza chiaro a chi pratici - o quanto meno conosca - la dinamica degli esercizi citati, ben poco potrà comprendere lo *shoshinsha* (principiante) che con lo *Aiki-ken* non abbia ancora dimistichezza.

- 2) *Uchitachi* para l'attacco di *Uketachi* e riattacca con un altro fendente frontale, *Uketachi* para indietreggiando. Possiamo dire che in questa fase il "Bene" offre al "Male" la possibilità di redimersi, dopo avergli mostrato la vanità del suo attacco. Il "Male" non viene quindi soppresso rispondendo alla violenza con una violenza maggiore ma gli si offre la possibilità di decidere del proprio destino.
- 3) *Uketachi* avanza verso *Uchitachi* e questi fa altrettanto con le spade a contatto, che assumono la posizione *tsuba zeriai* con le guardie paramano a contatto. In maniera simile al primo movimento, il "Bene" impegna il "Male", non fugge il confronto ma anzi lo stimola. Mentre nel primo movimento le spade sono a livello *chudan* – Medio – Uomo, in questo caso salgono passando al livello *jodan* – Alto – Cielo, come a sublimare la violenza indirizzandola non in senso distruttivo verso l'Uomo ma bensì dirigendola verso il Divino, come fosse una offerta sacrificale (sacrificio = eseguire un atto sacro). In questo passaggio non solo le *tsuba* sono a contatto, ma a distanza ravvicinata sono anche gli occhi, il busto e l'addome dei due praticanti, ovvero, mente, cuore e *hara* che quasi si toccano e si influenzano reciprocamente. Il confronto non è solo fisico, le lame salgono in alto, sgombrano il campo e lasciano il passo a *tsura kamae*, intenzione e coraggio. Le energie sottili dei praticanti si annodano e le spade compongono una specie di X, due triangoli uniti per il vertice, una coppa che attende di essere riempita dall'alto, un imbuto che canalizza ciò che proviene dal Cielo.
- 4) *Uchitachi* si sposta di ulteriori 90° in senso orario lungo la circonferenza e cala un fendente tentando di tagliare dietro il ginocchio di *Uketachi*, che si sposta anche lui lungo la circonferenza parando l'attacco. Il "Male" non accetta l'offerta del bene e dallo Zenith precipita al Nadir, riportando l'azione e le energie a livello *gedan* – Basso – Terra, quasi a ribadire la "bassezza" del suo intento.
- 5) *Uchitachi* riattacca con un altro fendente frontale, *Uketachi* para senza indietreggiare, deviando il colpo e controllando la spada di *Uchitachi*. E' la fase finale dell'esercizio, il "Male" si è dimostrato sordo a tutti gli inviti del "Bene" ed ha continuato nella sua azione distruttiva, sino a quando questa non è stata neutralizzata. Si badi bene che in questo esercizio, come in tutti gli altri, non è prevista la eliminazione fisica dell'aggressore ma solamente la neutralizzazione del suo attacco e della sua intenzione di nuocere. In questa fase finale il "Bene" è dove era il "Male" all'inizio e viceversa. Ciascuno dei praticanti – come nel *tai no henko* che da inizio alla pratica dei *tai-jutsu* - è al posto dell'altro, ne assume il punto di vista fisico al fine di comprenderne quello spirituale.
- 6) *Uketachi* e *Uchitachi* ritornano nelle posizioni iniziali percorrendo un semicerchio in senso antiorario, con il primo che continua a controllare con la propria spada la lama e le azioni del secondo. Al "Male" viene offerta una nuova possibilità, al suo libero arbitrio è affidata l'alternativa tra il proseguire o abbandonare la sua vana azione distruttiva; il "Bene" si è provato nel confronto, ha subito la tentazione di cedere alla Ira, al desiderio di dominare l'altro, di dimostrarsi più forte, più abile, più "giusto" dell'avversario. Metaforicamente, ciascuno dei due ha superato una prova iniziatica, è stato messo sulla Via ricevendo le indicazioni necessarie al giusto cammino, che è però affidato unicamente alla sua volontà.
Si badi bene che il cerchio non è percorso nella sua interezza ma solo per metà; il "Bene" ha ancora bisogno di temprare il suo Bene, il "Male" ha ancora la possibilità di ripudiare il suo Male; lo *ouroboros* non si morde ancora la coda ma è piegato su se stesso, è tornato sui suoi passi osservando(si) la propria "parte oscura" nello specchio rappresentato dall'"altro da sé" come avviene per Dorian Gray, il protagonista del romanzo di Oscar Wilde.

Dopo il *go no tachi* si pratica il *ki musubi no tachi*, un esercizio in cui le spade non si toccano più, in cui il *Ki* dei praticanti – come dice il nome – si annoda in maniera salda in cui non vince più il più forte, il più bravo, il più veloce ma colui che ha trasceso il piano meramente fisico. Non a caso questo non è considerato "il sesto *kumi tachi*", non sono più le spade ad incontrarsi, ma l'anima e il cuore dei praticanti.

Roku no Jo, il fine dell'infinito

Sulla progressione didattica dello studio dello *Aiki-jo* vale quanto detto prima per lo *Aiki-ken*, ciascun esercizio ha senso compiuto in sé ma anche come parte di un programma più ampio in cui la sequenza di addestramento ha una logica che non può e non deve essere modificata.

Cheché se ne dica una tecnica marziale è una opera d'arte, e come tutte le opere d'arte fornisce al fruitore stimoli diversi in funzione della sua esperienza; se un quadro, una statua o una sinfonia musicale provocano reazioni diverse in diversi spettatori/ascoltatori, così la stessa tecnica e lo stesso esercizio forniscono a praticanti di diversa esperienza *feedback* affatto diversi tra loro. E' anche e soprattutto per questo che è usuale constatare come anche Maestri marziali di pluridecennale esperienza eseguano quotidianamente gli esercizi che alcuni pensano siano riservati ai soli principianti.

E' questo il caso tipico del *roku no jo*, esercizio col bastone composto da sei movimenti che è compreso nel programma d'esame di *gokyu*, il grado più basso del praticante di *Aikido*. Capita spesso che si pensi che le tecniche che si studiano all'inizio dell'addestramento siano le più semplici, in realtà sono invece le "fondamenta" dell'Arte, senza la cui almeno minima comprensione è impossibile procedere e quanto sopra è tanto vero che dello stesso programma d'esame fanno parte tecniche di *tai-jutsu* che impiegano i principi di *ikkyo* e *iriminage*, di cui *O'Sensei* Ueshiba Morihei diceva: "*ikkyo issho iriminage san nen*", che potremmo tradurre come: "[per comprenderli bisogna studiare] *ikkyo* per una vita e poi *iriminage* per altri tre anni".

Roku no jo come fondamenta della pratica di *Aiki-jo* quindi. Il motivo al principiante appare evidente: nei sei movimenti ci sono i colpi, le parate, le guardie e gli spostamenti di base della pratica, una specie di "Bignami" del lavoro col *jo*. Ma fatto salvo il fatto che *repetita juvant* anche ai più esperti, quale è il *plus* che questa serie di movimenti offre al praticante avanzato ovvero, quali riflessioni questi può ricavarne?

Possiamo partire dai numeri, che per noi occidentali nipoti di Pitagora, hanno un fascino tutto particolare: i movimenti sono sei e questo numero ha una ampia valenza simbolica che proviamo a riassumere. Sei è pari a due volte tre, e se tre è il numero perfetto, sei è quindi due volte perfetto; Sei sono i movimenti di base nello spazio (avanti, dietro, destra, sinistra, in alto, in basso) e – se restringiamo lo sguardo all'*Aikido* – sei sono le facce del cubo, che è la proiezione solida del quadrato, una delle forme sacre alla base dell'Arte, come sei sono i gradi *Dan* che il praticante deve aver conseguito per poter essere insignito del titolo di *shihan* (letteralmente: "persona da imitare").

Nella pratica, dopo l'esecuzione dei sei movimenti distinti tra loro, il secondo ed il terzo diventano un *unicuum*; questo passaggio possiamo interpretarlo come "la fusione degli opposti": il secondo movimento è una parata alta eseguita indietreggiando, il terzo è un fendente eseguito avanzando; due diventano uno come un uomo e una donna diventano una famiglia unita nel corpo e nel cuore.

E come un uomo ed una donna generano un figlio, così nel livello successivo dalla coppia si passa alla trinità ed in un unico passaggio si uniscono secondo, terzo e quarto movimento. Qui gli esempi si sprecherebbero: alla Trinità ben nota ai cristiani aggiungiamo quella della Trimurti induista composta da Shiva, Visnù e Brahma; il Tempo umano è composto da Passato, Presente e Futuro; tre sono i lati del triangolo, altra figura sacra dell'*Aikido* e tre sono Spirito, Corpo e Anima che *O'Sensei* considerava un'unica cosa quando affermava: "*Shin Gi Tai ichi*". Eseguito in maniera dinamica questo movimento comporta la tracciatura del primo anello che compone il simbolo di infinito con un *haya gaeshi* (veloce cambio di guardia sul posto) effettuato con un saltello: solo abbandonando fisicamente, sia pure per un istante, (ma volendolo per sempre, nella intenzione) la "materialità" rappresentata dalla Terra, l'Uomo può tentare di elevarsi verso il Cielo, rappresentando la sua tensione verso il Divino.

Il secondo anello dell'infinito viene tracciato al passaggio successivo, in cui sono il quinto ed il sesto movimento ad essere uniti; ed infine l'opera è compiuta quando tutti i movimenti dal secondo al sesto sono eseguiti senza soluzione di continuità, in un unico tempo, in un unico spazio, in una unica intenzione, in un unico *kiai*.



Il movimento del *jo* è quasi sempre effettuato di fronte allo *hara*, focalizzando ancor più l'attenzione su questo centro energetico, in specie se l'esercizio è eseguito in coppia, armonizzando i movimenti dei due praticanti. In questo caso è come se i praticanti allacciassero i loro *Ki* stringendoli insieme nel nodo tracciato dai due bastoni, non a caso conosciuto proprio come "nodo d'amore".

Conclusioni

Come spesso mi accade in questi casi, ho la sensazione di aver scritto molto senza aver detto nulla, ma mi consola il ripensare alla affermazione di un Maestro che spiegava che "a chi sa non c'è bisogno di dire nulla, a chi non sa non serve dire nulla". Non si tratta di egoistica avarizia del proprio bagaglio di conoscenze (peraltro - nel mio caso - ben misero) quanto proprio della impossibilità di tradurre in parole comuni esperienze individuali comprensibili solo a chi, come noi, le abbia sperimentate.

Mi auguro comunque, nonostante la difficoltà di trattare l'argomento affrontato e la mia scarsa esperienza di pratica, di essere riuscito almeno a risvegliare la curiosità ed il desiderio di guardare alla propria pratica con occhi nuovi, in grado di osservare panorami più ampi di quelli che credevamo di poter scorgere.

Un ringraziamento particolare è dovuto al Maestro Paolo N. Corallini, sempre prodigo di consigli ed indicazioni, che ancora una volta ha voluto mostrarmi quante possibilità di approfondimento offra la pratica dell'*Aikido*.

Carlo Caprino, ottobre 2007

L'invisibile essenziale

*Trenta raggi s'incontrano nel mozzo della ruota
e in quel che è il suo vuoto sta l'uso del carro.*

*Si tratta l'argilla e se ne foggia un vaso
e in quel che è il suo vuoto sta l'uso del vaso.*

*Si forano porte e finestre per fare una casa
e in quel che è il suo vuoto sta l'uso della casa.*

*Perciò dal pieno viene il possesso,
dal vuoto viene l'utilità.*

Dao-de-jing, cap. XI

Premessa

Fino a non molti anni fa, l'uomo credeva all'esistenza di esseri ed oggetti mai visti: streghe e folletti, draghi e unicorni, fantasmi e licanthropi. Oggi grazie al formidabile progresso tecnologico che ci permette di osservare la Natura e il Cosmo sempre più lontano e sempre più in profondità, assistiamo ad un fenomeno per certi aspetti opposto, ovvero non si crede a nulla che non si può, quali novelli San Tommaso, "toccare con mano". Se l'abbandono della ingenua credulità è sicuramente cosa auspicabile, meno lo è l'abbandono di una serie di abilità e capacità percettive che sono (o forse oramai erano) parte della natura umana, poiché il rischio di diventare freddi automi in carne e ossa, capaci solo di rispondere a stimoli inequivocabili è un qualcosa di oramai drammaticamente presente, e prova della differente sensibilità tra oggi e ieri sono le opere di pittori, scultori, architetti e musicisti moderni che non reggono il paragone con quelle del passato, meno ricco forse di mezzi materiali, ma sicuramente con una capacità di "sentire" l'intangibile immensamente maggiore.

The dark side of the man

Gli amanti dei Pink Floyd mi perdoneranno il gioco di parole, ispirato al titolo di uno dei loro album più famosi, che ho ritenuto opportuno usare per significare che, anche se quanto dico prende spunto da una disciplina orientale, pure il principio che ne è alla base è comune all'Uomo in quanto tale, indipendentemente dal Tempo e dallo Spazio in cui agisce.

A quasi tutti è noto il concetto di dualità espresso dei concetti cinesi di *Yin/Yang*, anche se spesso la mentalità occidentale li vede più come espressione di opposti che di complementari. Nella mentalità giapponese si ritrova questo principio, applicato anche ad oggetti materiali ed a situazioni pratiche, rappresentato dai termini *Omote* e *Ura*.

In una normale conversazione giapponese, *omote* e *ura* significano rispettivamente «fronte» e «retro» ed i *kanji* (caratteri ideogrammatici dell'alfabeto giapponese) che li rappresentano si riferiscono a un Giappone quasi preistorico, quando i cacciatori indossavano pelli di animali e avevano necessità di usare parole differenti per distinguere tra gli indumenti che avevano il pelo di fuori e quelli che invece lo portavano all'interno. Così è normale che con i due termini si definiscano, ad esempio le due facce di una moneta, al pari di come noi faremmo con «testa» e «croce», o che rappresentino la facciata di un palazzo ed il suo interno mentre un po' di sorpresa desta – in noi occidentali – lo scoprire che anche oggetti come una spada hanno un lato *omote* e *ura*, che sono rispettivamente quello rivolto all'esterno e quello in direzione del corpo quando la lama è infilata nella cintura.

表裏

Gli ideogrammi di *Yin* e *Yang* rappresentano i lati in ombra e soleggiato di una collina e dato che la dualità del taoismo cinese ha lasciato un marchio indelebile nella cultura giapponese, questo concetto lo ritroviamo anche nella idea di *omote* e *ura* nella maggior parte delle arti (marziali e no) giapponesi. L'aspetto *omote* di un'arte è ciò che si vede, ciò che nota un osservatore distratto o inesperto e superficiale, quello che è mostrato e che può essere percepito dal profano; l'*ura* è l'aspetto nascosto, intimo, riservato, che può essere colto solo dall'iniziato e dall'adepto, che hanno occhi (non solo fisici) per "vedere".

Chi nulla sa delle Arti marziali, assistendo ad un'esibizione di *Kendo*, di *Aikido*, di *Karate* o di *Jujutsu*, quasi sicuramente penserà che si tratta di modi più o meno raffinati o complicati di picchiarsi; chi ha un minimo di conoscenza di queste Arti sa che ogni gesto, ogni posizione, ogni parola seguono un rituale ed osservano una regola ed un simbolismo che è parte integrante e vitale della pratica. Ovviamente, è quasi superfluo ma comunque necessario evidenziare che - come nel caso di *Yin/Yang* - i due aspetti di *omote* e *ura* sono solo apparentemente opposti ma in realtà inscindibili l'uno dall'altro e complementari tra loro.

La buccia e la polpa

Chi curasse solo la parte *omote* di un'Arte, trascurando quella *ura*, sarebbe un po' come colui che di una mela apprezza la buccia trascurando la polpa, o che di una bottiglia di vino si interessasse del contenitore in vetro ignorando il contenuto. Detto così sembra quasi assurdo, eppure succede... e se è giustificabile che in questa mancata comprensione incappi chi di Arti marziali sa giusto quello che legge su una rivista o vede rappresentato al cinema o in TV, meno scusabile è che in questo "lapsus" caschino anche praticanti che invece dovrebbero avere ben chiara la Via che hanno intrapreso.

Nessuna Arte è immune da questo tipo di fraintendimenti ma - nel panorama marziale - questi sono molto più frequenti nel caso dello *Aikido*, sia per la sua forte componente spirituale che per il concetto pratico e "morale" che ne è alla base. Chi ritiene che studiare un Arte marziale debba servire ad imparare come picchiare meglio un avversario, rimane ovviamente perplesso davanti a tecniche che proiettano in aria o bloccano a terra l'opponente con apparente leggerezza, e queste perplessità trovano la loro apoteosi sui siti internet che offrono video più o meno amatoriali e spezzoni di vecchi filmati. In questo caso il giudizio degli spettatori (raramente competenti) è basato solo sulla "buccia" che riescono a percepire attraverso il monitor, il che equivale a voler disquisire della bontà di una castagna osservando il riccio ancora appeso al ramo.

Un paio di esempi di quanto sopra si possono avere se si osservano i video disponibili alle URL:

<http://it.youtube.com/watch?v=bCjySZuVDkQ>

<http://it.youtube.com/watch?v=yxxb2ctulEs&feature=related>

si noterà che il protagonista è *O'Sensei* Ueshiba Morihei, fondatore dell'*Aikido*. Il Maestro è ritratto negli ultimi anni della sua vita, al culmine del suo percorso di studio e pratica ed è facile notare che proietta i suoi "aggressori" (termine volutamente tra virgolette) con apparente facilità, nel primo filmato praticamente senza toccarli, il che ha ingenerato e ingenera non pochi dubbi sulla questione della efficacia di chi si "difende" e della collaboratività di chi "attacca". Chi ha "toccato con mano" sa ed ha sperimentato che il tutto è fondato su squilibri, azioni e situazioni in cui a volte non conta solo quello che viene fatto ma anche quello che potrebbe succedere.

Esempio banale: Se io attacco in corsa qualcuno e questo all'improvviso mi punta la sua mano aperta verso gli occhi, istintivamente, per evitare danni ai miei bulbi oculari, mi scanserò squilibrandomi e/o cascando per terra. Analogamente tutte le tecniche di *Aikido* (e non solo) hanno come presupposto di base lo squilibrio (fisico e/o emotivo che sia), ed è questo che permette a persone mingherline di controllare energumeni forzuti.

Volere e Potere, Volere E' Potere

L'argomento è stato affrontato, insieme ad altri, dal Maestro Paolo Nicola Corallini *shihan*, nel corso del seminario di *Aikido* tenuto ad Osimo agli inizi di marzo; nel mostrare alcune tecniche, ha ribadito più volte che presupposto indispensabile per la loro riuscita è lo squilibrio fisico di chi le subisce, ottenuto nella quasi totalità dei casi portandolo a poggiarsi per terra o solo con i talloni o solo con l'avampiede. Facile a dirsi, ma a farsi, chiederà qualcuno... ed ecco che arriviamo anche all'aspetto *ura*, ovvero a quella parte della tecnica che non si vede subito ma che pure c'è.

Per ottenere uno squilibrio fisico si sfrutta l'energia cinetica dell'aggressore, una leva articolare o una percossa, espedienti evidenti, che potremmo definire la parte

omote, ma altrettanto importante e fondamentali (etimologicamente parlando) sono quattro aspetti/atteggiamenti che possiamo – per comodità di discussione – catalogare come la parte *ura* della tecnica; questi sono:

seme: (dal verbo *semeru*) minacciare in avanti, esercitare una spinta sull'avversario; si tratta di una pressione più psicologica che fisica, in cui l'avversario arretra poiché percepisce l'impossibilità e/o la pericolosità di avanzare o rimanere fermo.

Il *seme* si esprime con una postura corporea adeguata, ma soprattutto con lo **tsura kamae**, condizione che potremmo tradurre come "postura del volto", ovvero con una espressione facciale che deve evidenziare decisione, imperturbabilità e determinazione.

Componente imprescindibile della *tsura kamae* è **metsuke** (da *me*: occhio, e *tsuki*: stoccata, affondo, colpo di punta) che è il modo di guardare l'avversario ancorando lo sguardo nei suoi occhi ed osservandolo nella sua intenzione, senza guardare un punto in particolare, "penetrandolo", "trapassandolo" con lo sguardo.

Il tutto si compie e si completa con lo **zanshin**, ovvero con lo stato di attenzione e di allerta che va mantenuto dopo aver colpito, proiettato o bloccato l'avversario.

Non si tratta, sia chiaro, di assumere espressioni ridicolarmente truci o atteggiarsi a spietati maciullatori di avversari, perché se così fosse tanto varrebbe indossare una maschera (ed anche in questo l'etimologia della parola "maschera" è illuminante...) quanto piuttosto di esprimere all'esterno una intenzione, una volontà, una determinazione intime e insimulabili. *Seme*, *metsuke*, *tsura kamae*, *zanshin* non sono – ancora una volta – i "fini" da raggiungere, quanto piuttosto i "mezzi" attraverso i quali esprimiamo una disposizione personale e spirituale.

E' questo stato d'animo che viene percepito da chi ci sta di fronte (utile ricordare che la maggior parte dello scambio di segnali comunicativi tra due o più persone è inconscio e passa attraverso il linguaggio corporeo...) e che è alla base – appunto – della "percezione del pericolo", quel famoso "sesto senso" che in passato poteva salvare la vita in un vicolo buio o su un campo di battaglia, ed è oggi quasi completamente ottenebrato dalla valanga di stimoli sensoriali a cui siamo sottoposti. Circondati come siamo, oramai guardiamo senza vedere, ascoltiamo senza sentire (un medico mi diceva ieri che la soglia di percezione dei suoni si è alzata negli ultimi anni sia come intensità che come frequenza...), ingoiamo senza assaporare, viviamo in una sorta di asettica esistenza in cui costruiamo la nostra invisibile e robusta corazza che ci isola dal mondo esterno.

Ogni tecnica di *Aikido* ha – ricorda sempre Corallini *sensei* - almeno tre "livelli" di esecuzione, la maggior parte addirittura cinque; il che significa, facendo un paragone magari azzardato, che anche la parte *ura* avrà a sua volta una ulteriore parte *ura*. Proviamo a chiederci quale....

La pratica di *Aikido* prevede due partecipanti, colui che "attacca", chiamato *uke*, e colui che si "difende", chiamato *tori*. Questi possono essere tra loro dei perfetti sconosciuti così come amici o fratelli, questa condizione non dovrebbe, **non deve** influenzare la pratica. Nel salire sul *tatami* (la materassina su cui si svolge la pratica) insieme alle calzature va lasciato da parte tutto ciò che con la pratica non ha a che fare, tutto ciò che rispetto alla pratica è "profano" e come tale rischierebbe di "inquinarla" irrimediabilmente. La pratica di *Aikido*, come qualunque altra attività simile, è un Rito a cui bisogna partecipare consapevolmente e completamente, e come in ogni rito, ciascuno deve svolgere al meglio la propria parte. Nel caso di *Aikido* la coppia di praticanti, a turno, interpreta simbolicamente il Bene e il Male; non si tratta di una divisione manichea ed illusoria, perché chi impersona il Bene la volta dopo vestirà i panni del Male, e viceversa.

Una recita, una schizofrenica divisione di personalità, una rappresentazione de "Il visconte dimezzato" di Calvino o del "Dr. Jeckill e Mr. Hyde"? No, niente di tutto

questo, quanto piuttosto una "presa di coscienza", uno sperimentare praticamente che ciascuno di noi può essere ed è Bene e Male, che anche il Bene può trasformarsi in Male (di buone intenzioni è lastricata la via dell'inferno...) e che anche il Male può redimersi al Bene (nessuna notte è tanto buia da impedire al sole di sorgere...).

Perchè un fenomeno possa essere osservato, è necessario che questo venga mostrato nella maniera più chiara ed evidente possibile e che l'influenza dello osservatore sia nulla o insignificante. Per ottenere la prima condizione si adotta questa divisione "fittizia" di ruoli rivestendo a turno i ruoli di "Bene" e "Male" in maniera "assoluta" e completa. Per ottenere questo e rispettare la seconda condizione è necessario che ciascuno dei praticanti si "spogli" della sua umanità, delle sue contraddizioni, delle sue peculiarità individuali per rivestirsi di un "abito" psicologico e spirituale (ancor prima che materiale) adatto a quanto si prefigge e solo così *seme*, *metsuke*, *tsura kamae*, *zanshin* saranno realmente espressi e altrettanto efficacemente percepiti. In altre parole, usando le acute parole di un corrispondente, si tratta per certi aspetti di rompere gli schemi applicando uno schema superiore, uno squilibrare l'equilibrio altrui attraverso il proprio equilibrio interiore, un po' come se si stesse usando una leva grazie alla quale con una minima forza possiamo smuovere un pesante macigno.

Da questo punto di vista, lo sforzo maggiore (ma non per questo facilmente percepibile...) nella pratica è allora evitare di esprimere "chi sono io in questo momento" ma cercare di essere anello di una catena che si svolge immutata nel tempo e nello spazio per poter compiere quel "salto" che consente di abbandonare per un infinito istante la mia "umanità", diventare parte di un Eggregore e percepire una possibilità altrimenti preclusa.

La pratica fisica, visibile, evidente finisce prima o poi, ma se nel tempo trascorso a sudare, a cadere, a rialzarsi, a colpire siamo riusciti a far scaturire anche solo una scintilla di consapevolezza, incontrandoci/scontrandoci col compagno come fossimo pietre focaie, quel tempo non sarà trascorso invano e quella scintilla sarà segno di una iniziazione che non potremo più ignorare, neanche volendolo.

E' un lavoro lungo e faticoso, avaro di soddisfazioni e ricco di dubbi e perplessità; al pari di un cercatore d'oro che ogni giorno esplora le viscere della terra alla ricerca di una singola pietra preziosa, l'impegno è indispensabile ed il risultato non è garantito ma, se e quando giunge, sicuramente ripaga gli sforzi profusi.

Conclusioni

Pur essendoci tanto altro da dire, termino qui queste note per non approfittare oltre della pazienza dei lettori; aggiungo solamente che il mettere tra virgolette termini come "Bene", "Male", "attacco", "difesa" è un modo per evidenziare la necessità di considerare questi principi e queste azioni in maniera relativa e non assoluta; basti pensare, al proposito, che in *Aikido* la tecnica comincia da una azione di *tori*, che è il praticante che subisce l'attacco (e chiedersi a quanti attacchi contro di noi abbiamo più inconsapevolmente dato il via potrebbe essere un interessante spunto di riflessione...) e che il termine *uke*, con cui si indica colui che esegue l'attacco, deriva dal verbo *ukeru* che significa "ricevere". Già da questi brevi accenni appare evidente la notevole importanza di questi aspetti, a cui dedicare in futuro una analisi più approfondita.

Mi scuso per i passaggi che a qualcuno potranno sembrare criptici o superficiali, ma – come accennato all'inizio – certe situazioni vanno esperite praticamente, essendo quasi impossibile descriverne a parole determinati aspetti. L'ennesimo ringraziamento va al Maestro Paolo Nicola Corallini, dotato della non comune capacità di spalancare, con poche ed efficaci parole, inaspettati panorami da esplorare.

Ukemi, la caduta come cambio di prospettiva

Premessa

Dell'aspetto "tecnico" delle *ukemi* si parla spesso, non foss'altro che per la loro importanza nella salvaguardia fisica del praticante di una Arte marziale che preveda tecniche di proiezione, come il *Judo*, *Aikijujutsu* o *Aikido*.

<http://seishindojo.splinder.com/post/16179989/Ukemi++Le+cadute>

In questo, come in tanti altri aspetti delle Arti tradizionali (non solo marziali) il praticante accorto coglierà non solo l'aspetto *omote*, quello evidente ma anche quello *ura*, nascosto o – per meglio dire – riservato a chi ha occhi per vedere e orecchie per ascoltare. Spesso ciò avviene con piccole "illuminazioni", in cui – quasi d'incanto – si compongono insieme le tessere di un *puzzle* fino a quel momento sparpagliate. Ho avuto questa ennesima esperienza durante una cena conviviale con amici; discorrendo di alcuni aspetti delle Arti marziali che pratico abbiamo toccato l'aspetto relativo alle cadute e, grazie alle domande ed alle acute osservazioni della mia interlocutrice, mi sono "balenati" in mente alcuni aspetti particolari delle *ukemi*, aspetti che già conoscevo ma che non avevo ancora organizzato in maniera omogenea.

Il corpo, questo sconosciuto

Nel giro di pochissimi anni, l'uomo occidentale ha stravolto il suo rapporto con il corpo. Quello che appariva banale e normale ai nostri nonni, oggi appare strano e inusuale ai loro nipoti. Consideriamo ad esempio il ribaltamento del rapporto tra lavoro fisico e lavoro intellettuale; se ieri il lavoro manuale era quello più praticato, oggi l'ausilio dei progressi tecnologici ha alleviato di molto l'impegno fisico. Oltre agli indubbi ed indiscutibili vantaggi che questo comporta, si è verificata una sorta di "*damnatio memoriae*" in cui gesti anche semplici, che ieri erano di esecuzione quotidiana, oggi sono completamente rimossi dalla memoria fisica e mentale. Pesiamo ad esempio al modo di eseguire un fendente di spada, il classico *shomen-uchi*: cinquant'anni fa il nostro uditorio immaginario non avrebbe avuto grosse difficoltà nel caso lo avessimo paragonato all'atto di zappare la terra o battere il ferro col martello (ricordiamo uno dei protagonisti del film "I sette samurai" di Kurosawa, che "tradisce" il suo essere un *samurai* proprio dal modo in cui spacca la legna con l'accetta). Ancora, il modo di usare la parte superiore del corpo per effettuare una spinta con le braccia sarebbe stata ben più facile da comprendere da chi a forza di bicipiti impastava il pane oppure strofinava i panni da lavare sull'apposito asse di legno dentato.

Ampliando lo sguardo, aumenta anche la quantità di esempi che potremmo fare: il rapporto dell'uomo con il suo corpo, con i suoi stimoli, segnali e bisogni è sempre più labile e "conflittuale". Lo stile di vita e di lavoro ci costringe a posture innaturali (si pensi all'aumento di patologie a carico della schiena o a "novità" come la "sindrome dal tunnel carpale" a carico di chi usa molto il *mouse* del computer), la vita in ambienti urbani ha alterato il rapporto sonno/veglia e se un tempo si "andava a letto con le galline" e ci si alzava insieme al sole, oggi il ciclo circadiano è stravolto dal trascorrere la quasi totalità della nostra vita in ambienti con illuminazione artificiale. La sensibilità e la attenzione ai segnali dell'ambiente che ci circonda ha assicurato per millenni la sopravvivenza dell'uomo: il percepire il rumore causato dall'avvicinarsi di un aggressore o un predatore, l'odore di un frutto, il sapore di un possibile cibo tossico e tanto altro facevano la differenza tra la vita e la morte, oggi siamo bombardati da stimoli sensoriali così invasivi da causare, per reazione ed assuefazione, un sempre più accentuato "appiattimento" della capacità di interpretarne le sfumature.

Ancora, in tempi non lontani, le capacità di comunicazione e comprensione verbale erano limitate ad una città, al massimo ad una regione; bastava allontanarsi di qualche decina di chilometri per incontrare persone che parlavano un dialetto quasi incomprensibile e questo comportava l'impiego di segnali corporei intelleggibili senza l'impiego di parole. Il saluto a mano destra aperta e alzata a mostrare di non impugnare armi, l'abbraccio per esprimere affetto e fiducia, la stretta di mano per suggellare un contratto o un patto, l'inchino per rispetto o devozione sono solo alcuni esempi che ritroviamo in diverse parti del mondo. Oggi la nostra società si avvicina sempre più al "villaggio globale" evocato dai romanzi di fantascienza, un

agglomerato sociale in cui si parla una lingua più o meno condivisa, in cui ciascuno è solo con sé stesso anche in mezzo ad una moltitudine di persone, in cui il contatto umano è più temuto che cercato. La paura (o lo spauracchio?) di malattie come lo AIDS, legate ad un contatto fisico intimo, la incapacità di interpretare, di sopportare, di godere di determinate situazioni, la parcellizzazione del nucleo familiare un tempo plurigenerazionale ed oggi sempre più vicino al singolo componente, il relegare momenti fondamentali come la nascita ed il decesso in ambienti sempre più asettici, distanti e separati dalla quotidianità sono situazioni che abbiamo tutti sotto gli occhi.

Abbiamo un corpo e non sappiamo cosa farci, come funziona, come prendercene cura, come interpretare i suoi segnali, come usarlo al meglio.

Chi fa da sé fa per tre

Un particolare aspetto delle situazioni prima descritte è la sempre maggiore "delega" che noi diamo a terzi per prenderci cura di noi stessi. Volenti o nolenti, fino a non molti anni fa molti dei malanni per cui oggi ci intossichiamo di pillole e sciroppi venivano curati con infusi e decotti delle erbe raccolte nel prato vicino casa, emicranie insopportabili si risolvevano, qui in Puglia, con il rito della "*nfascinatura*", che ogni nucleo familiare effettuava con regole sue proprie che si trasmettevano in segreto da una generazione all'altra, quasi sempre per via matrilineare. Tantissimi costruivano da soli la propria casa ed i propri strumenti di lavoro e cucinavano il proprio cibo. La realtà di oggi è sotto gli occhi di tutti: al minimo malessere non ci fermiamo ad indagarne le possibili cause ma corriamo dal medico che, spesso e volentieri, ci affibbia una sfilza di analisi specialistiche da fare o ci appioppa un bel po' di medicinali da ingurgitare. Lo "Ikea Style" con mobili e case uguali per tutti si afferma sempre più, pranzi e cena sono dominati da surgelati passati al microonde o *fast-food* da consumare in piedi. Per ironia della sorte oggi, tanti si concedono cene esotiche in ristoranti che propongono cibi africani o asiatici e magari non conoscono più le pietanze che cucinava la loro nonna.

Deleghiamo ad altri la responsabilità di atti fondamentali della nostra vita: la cura delle malattie, la preparazione del cibo, l'assistenza dei nostri anziani e dei nostri bambini. "Prendere le distanze" dalla nostra vita comporta, come effetto collaterale, prendere le distanze da noi stessi, e l'aumento dei casi di disturbi psicosomatici e di "intolleranza sociale" sta lì a dimostrarlo.

No pain, no gain

In inglese, la frase sopra riportata ricorda che, senza sofferenza non c'è guadagno o progresso. E' lo stesso concetto che in termini più aulici i miei nonni esprimevano con il motto "*Ci bello vuè parè, picca picca ha da soffrè*" (se vuoi apparire bello, devi sacrificarti un po'). L'esempio classico potrebbe fare riferimento ai trattamenti al limite della tortura masochistica a cui si sottopongono le donne (ed ultimamente anche gli uomini...) occidentali ma è forse l'unico che si potrebbe fare. Oggi come oggi l'idea di accettare un piccolo sacrificio per ottenere un grande guadagno è sempre meno condivisa; il progresso tecnologico ha reso "inutili" (e le virgolette sono volute...) una serie di sforzi, e sempre di meno ne vogliamo fare. Ben vengano, ovviamente, tutti gli ausili che sollevano l'uomo dalla fatica fisica e dai rischi connessi, certo nessuno oggi – se non per *hobby* – tornerebbe alla zappa abbandonando l'aratro o all'ago e filo scartando il telaio. Ma ogni cosa ha il suo prezzo, che viene pagato sempre e comunque. Appartengo alla generazione che tra i banchi di scuola ha usato la tavola dei logaritmi ed il regolo calcolatore (la mia prima calcolatrice elettronica la vidi alle scuole superiori, una TI-30 della Texax Instrument che ancor conservo) e che a casa ha sfogliato innumerevoli volte enciclopedie cartacee per ricerche e temi. Oggi un adolescente medio ha difficoltà anche a fare una moltiplicazione a mano (stendiamo un pietoso velo su divisioni ed estrazioni di radici quadrate) e le ricerche si limitano ad un acritico "copia ed incolla" da wikipedia al documento in "word" da consegnare poi stampato al professore.

Uguali, omologati, pigri... sempre meno Vittorio Alfieri e sempre più membri di quel gregge umano che si avvia al tritacarne con una unica faccia, evocato nel film "Pink Floyd – The Wall".

Solo chi cade può rialzarsi

Dopo questo lungo panegirico, sarà il caso di arrivare al punto: cosa c'entra – si chiederà giustamente il paziente lettore – questa trombonesca analisi sociologica con la pratica delle Arti marziali e con le cadute in particolare? Ripetendo quanto già detto altrove, già nel nome di

una tecnica o di un concetto vi sono importanti indicazioni, nel caso delle cadute queste vengono chiamate in giapponese *ukemi*, la cui traduzione letterale è: *uke (ru)* = ricevere, *mi* = corpo, quindi per estensione ricevere il corpo, attutire l'impatto del corpo, proteggere il corpo dall'impatto con il suolo.

Ecco quindi che già abbiamo i primi inizi: praticare *ukemi* ci insegna, ci abitua, ci obbliga a prenderci cura di noi stessi; ci allena a usare il corpo come mezzo principe di comunicazione con "l'altro da me" per comprenderne azione, intenzioni, stimoli e obiettivi. Solo interpretando correttamente i segnali (anche dolorosi...) che il corpo genera potrò comprendere se sto subendo un *sankyo* piuttosto che uno *shi-ho-nage* o un *kote-gaeshi* piuttosto che un *kamate-zume* e solo usando correttamente il corpo potrò mettere in atto le azioni più opportune, magari accettano un piccolo dolore (causato dalla caduta e dall'impatto col suolo) per ottenere un vantaggio superiore (sfuggire alla leva dolorosa e sottrarmi alla sottomissione).

La *ukemi*, nella sua esecuzione pratica, implica il fidarsi di sé stessi, delle proprie capacità fisiche ed atletiche, e questo ha come presupposto fondamentale che nessuno, che non sia chi la caduta la deve effettuare, può decidere quando si è pronti per eseguirla. Cito spesso una scena del film "Gunny", in cui Clint Eastwood interpreta un esperto sergente istruttore degli esploratori dei *marines* americani; ad un soldato grande grosso (e sbruffone) che – giunto davanti al portellone dell'aereo - confessa la sua paura di lanciarsi col paracadute, il sergente risponde più o meno dicendo: "Anche io ho paura. Lanciarsi col paracadute è un atto innaturale, perciò facciamolo bene e togliamoci il pensiero". Questo è un punto interessante; la caduta è un atto innaturale, istintivamente il nostro corpo la evita perché teme l'infortunio e perché, in passato, significava esporsi ad un predatore, quindi morte quasi certa.

Scoprire la nostra paura, guardarla in faccia, assaporarla è il primo passo. Un passo brutale forse, per andare incontro al nostro corpo, ma sicuramente efficace. La caduta, la *ukemi* è un atto estremo e senza ritorno, non si può fare a metà. O si o no, o dentro o fuori, nessuno può decidere per noi; l'onore e l'onere sono solo nostri, anche se preferiremmo delegare.

Cadere ci obbliga quindi a scegliere, a "prendere la nostra vita nelle nostre mani", ma ci insegna anche a "lasciarci andare", perché non si può fare una *ukemi* decente senza rilassarsi, senza "essere morbidi". Ciò che è rigido si rompe, ciò che è flessibile si adatta. La *ukemi* ci insegna (e ci dimostra) che in alcune situazioni è meglio "cedere" piuttosto che affrontare il muro contro muro, e che una piccola sconfitta può condurre a una grande vittoria

Ancora, attraverso la *ukemi*, scopriamo che se "ci lasciamo andare" una situazione paurosa può trasformarsi in un momento piacevole (ed a volte persino divertente o esaltante), e questo – come tutto quanto detto prima e quanto diremo dopo - vale tanto sul *tatami* quanto fuori, sempre ricordando *O'Sensei* Ueshiba Morihei che, come tanti altri Maestri, invitava a "fare dell'Universo il vostro *Dojo*".

Fare *ukemi* significa cambiare punto di vista e osservare, sia pure per un istante, il mondo da un'altra prospettiva: o dall'alto mentre stiamo volando in un acrobatico *nage* o dal basso mentre siamo vicino ai piedi di *Tore*. Guardare cose vecchie con occhi nuovi è una esperienza unica, ma possibile solo se si sviluppa la capacità di essere "qui ed ora", di "essere nel momento", cosa indispensabile – tra l'altro e banalmente – per poter percepire il *timing* corretto per eseguire la caduta ed effettuarla nel modo corretto senza incappare in qualche infortunio.

Conclusioni

Ancora una volta, a costo di diventare più noioso di quanto già non sia, non posso non ribadire che quanto sopra altro non è che una raccolta più o meno organizzata di pensieri sparsi, più una specie di "diario di bordo" ed appunti per un lavoro personale che una Verità con l'iniziale maiuscola valida sempre e per tutti.

Pure, nonostante ciò, mi sento quasi in dovere di condividere queste righe, con la speranza che possano servire anche ad altri, magari un po' meno esperti di me, non certo per insegnare qualcosa, quanto per stimolare qualche riflessione.

Vedere praticare *ukemi* ai bambini è una esperienza singolare, la loro naturalezza, il loro entusiasmo, la loro capacità di "lanciarsi" e cadere senza danni ha molto da insegnare a noi adulti, e forse non è un caso se *O'Sensei* Ueshiba Morihei (a differenza di molti altri Maestri marziali) aveva un occhio di riguardo per i giovani praticanti, un po' come un altro Maestro, Gesù il Cristo, che lasciando attoniti i suoi ascoltatori affermava che: *"Se non tornerete come bambini non entrerete nel Regno dei cieli"*.

Carlo Caprino, agosto 2008

Il duplice potere della Spada

Premessa

In un lavoro di qualche tempo fa¹ avevo scritto del risultato di alcune mie riflessioni relative alla pratica con le armi nell'Aikido. A distanza di qualche mese, nuovi eventi mi hanno portato ad approfondire questi pensieri, dedicati, in particolare, al valore ed alla simbologia della Spada.

Oggi come allora, non è e non può essere mia intenzione voler dire "l'ultima parola" su un campo di indagine così vasto; piuttosto scrivo queste brevi note come tangibile segno di ringraziamento a coloro i quali, con il loro aiuto, con i loro suggerimenti e con i loro stimoli mi aiutano a progredire sulla Via, con la speranza di poter condividere con altri queste piccole "illuminazioni".

La simbologia della Spada

La Spada è senza dubbio uno degli oggetti a più alta valenza simbolica. Nonostante da anni non abbia più pratica applicazione, pure migliaia e migliaia di appassionati continuano a studiare ed a praticare le Arti del suo maneggio e del suo impiego. La Spada è ancora parte dell'alta uniforme dei corpi militari ed è ampiamente usata in cerimonie e araldica, mantenendo immutato un fascino che dura da secoli.

Proprio per questo notevole e variegato campo di impiego, è impossibile condensare in poche righe quanto pure sarebbe il caso di dire, per cui sarà gioco forza limitarsi all'essenziale, invitando chi desiderasse maggiori approfondimenti ad esplorare per proprio conto questo affascinante argomento.

La Spada è simbolo Guerriero - e questo è facilmente intuibile - ed è simbolo Regale². Solo ai Re ed ai nobili era permesso, in molte società, il portare una spada al fianco, e questa era ben più che un arma o uno *status symbol*, era parte ed espressione stessa di colui che la impugnava. Non a caso la cerimonia di nomina dei cavalieri occidentali avveniva tramite l'imposizione o la benedizione della Spada da parte del Vescovo³, quasi che attraverso questa potessero trasmettersi al nuovo cavaliere le qualità e le doti trasmessegli da colui che lo elevava a questo ruolo⁴.

Il riflesso della lama metallica, la capacità di dare o togliere la vita, il suo guizzo rapido o gli affondi saettanti hanno stimolato l'associazione della Spada ad elementi come il Sole o il Fulmine, in analogie che sono patrimonio comune delle tradizioni tanto orientali quanto occidentali.⁵

¹ Carlo Caprino, "La pratica del buki waza come strumento di riflessione", ottobre 2007

² In passato, il Re era anche Sacerdote - particolarità assai ben descritta, pur con tutte le limitazioni dell'opera - da James G. Frazer ne "Il ramo d'oro". A questo proposito valga come esempio la figura del *Pontifex Maximus* nell'Impero Romano, massima carica religiosa a cui un cittadino romano poteva aspirare, che fu sia dei mitici primi sette Re di Roma, che degli imperatori da Giulio Cesare in poi.

³ E' fin troppo facile per noi europei occidentali, vedere nella spada il simbolo della Croce; anche per questo motivo non è peregrina l'idea di traslare alla Spada il profondo apparato simbolico che Omraam Mikhaël Aïvanhov legge nella Croce stessa: "La croce è una delle figure geometriche più semplici: una linea orizzontale ed una verticale che si tagliano ad angolo retto. Ma studiamo queste due direzioni. La direzione orizzontale è quella dell'espansione, della dispersione, come l'acqua che si spande su una superficie. Viceversa, la direzione verticale è quella dell'unificazione, come il fuoco che si slancia verso il cielo. C'è nella forma del fuoco qualcosa che richiama quella della montagna, con una base e una vetta. La linea orizzontale è dunque quella della materia, e la linea verticale quella dello spirito. Queste due linee non sono separate, ma si incontrano, si "incrociano" appunto, il che mostra chiaramente che queste due direzioni non solo non sono incompatibili, ma hanno qualcosa da fare insieme. Il simbolo della croce ci invita quindi a continuare a svolgere il nostro lavoro nella materia, prendendo comunque la direzione verticale per ritornare verso lo spirito, la sorgente, la vetta."

⁴ In merito alla nomina a cavaliere ed all'impegno che questo tradizionalmente assumeva, è interessante notare che San Bernardo di Chiaravalle cita la "dottrina delle due spade", per rappresentare il potere temporale e il potere spirituale.

⁵ Un esempio per tutti è in Genesi 3,24, che racconta della cacciata di Adamo ed Eva dall'Eden: "Così egli scacciò l'uomo; e pose ad est del giardino di Eden i cherubini, che roteavano da tutt'intorno una spada fiammeggiante, per custodire la via dell'albero della vita". Anche nel Nuovo Testamento le citazioni non mancano, e più di una volta Gesù parla della spada con un evidente significato simbolico: "Non crediate che io sia venuto a portare pace sulla terra; non sono venuto a portare pace, ma una spada" (Mt, 10, 34). "Ed egli soggiunse: "Ma ora, chi ha una borsa la prenda, e così una bisaccia; chi non ha spada, venda il mantello e ne comprì una. Perché vi dico: deve compiersi in me questa

Caso più unico che raro tra le armi di tutti i tempi, alla Spada si attribuiva una propria vita⁶: in Giappone si riteneva che i *katana* acquisissero il carattere del fabbro che le aveva forgiate e del *samurai* che le aveva impugnate; in Occidente non mancano gli esempi di spade identificate con un proprio nome, come la Durlindana di Orlando, la Altachiara di Carlo Magno, la Tizona del Cid o la Excalibur di Re Artù.

La Spada è fedele compagna dell'Eroe che compie imprese sovraumane, assurgendo quasi ad un piano divino: accade in Scandinavia a Sigfrido, che con la sua Gramr (oppure Balmung) uccide il drago Fafnir e conquista l'immortalità; accade in Giappone ad Haya Susanoo, figlio degli Dei creatori del Giappone, che dopo aver ucciso un drago che terrorizzava la regione di Izumo dove era stato esiliato, scoprì all'interno della coda del mostro la grande spada *Tsumugari* (lett. "la ben affilata") che divenne uno dei tre simboli del potere imperiale nipponico.

La stessa spada sarà usata secoli dopo dal principe Yamato Takeru per falciare le erbe della prateria a cui i suoi nemici avevano dato fuoco dopo averlo attirato in trappola (altre versioni raccontano che la spada agì magicamente da sola) creandosi rapidamente un varco che lo portò in salvo, episodio che fece rinominare la spada come *Kusanagi no Tsurugi* (traducibile come: "La Spada falciatrice d'erba").⁷

Quale complemento e compagna del Guerriero e del Re la spada divenne simbolo della Giustizia a cui questi dovevano ispirarsi nelle proprie azioni, ed ancora oggi è con la Spada in una mano e con la Bilancia nell'altra che la Giustizia viene rappresentata. Una Giustizia che separa il retto dall'errato, che divide il giusto dallo sbagliato⁸, ed ecco che assume un senso l'etimologia del verbo "decidere", che nella sua radice latina significa proprio "tagliar via", come esemplarmente rappresentato dall'episodio di Alessandro Magno, che con un secco colpo di spada recise l'intricato nodo di Gordio⁹.

Per concludere questa lunga – ma pur sempre parziale – panoramica sulla simbologia della Spada, è doveroso evidenziare una particolarità già accennata nelle righe precedenti e che emergerà con maggiore forza nei prossimi paragrafi, ovvero il "doppio" valore della Spada stessa. In precedenza abbiamo accennato alla spada come simbolo di Potere Spirituale e Temporale, ora è il caso di addentrarci – sia pure con le cautele del caso – su altri piani: se pensiamo ai semi dei Tarocchi (ed a tutto il vasto apparato simbolico che più o meno direttamente a questi si riconduce o si ispira) notiamo che il "bastone" è simbolo maschile, la "coppa" è simbolo femminile, mentre la spada rappresenta il Rebis, l'Androgino, l'unione del carattere duro, dritto, penetrante (rappresentato dalla lama) con l'aspetto protettivo, curvo, accogliente (rappresentato dalla guardia dell'elsa)¹⁰. Queste due parti, incomplete l'una senza l'altra, insieme danno senso l'una all'altra, dando vita ad un *unicuum* esemplare per sintesi degli opposti e perfezione¹¹.

parola della Scrittura: E fu annoverato tra i malfattori. Infatti tutto quello che mi riguarda volge al suo termine". Ed essi dissero: "Signore, ecco qui due spade". Ma egli rispose "Basta!"(Lc, 22, 36-38). "Allora Gesù gli disse: "Rimetti la spada nel fodero, perché tutti quelli che mettono mano alla spada periranno di spada." (Mt, 26, 52)

⁶ Non è forse un caso che in alcune denominazioni la lama è detta "anima" e che un bastone da passeggio che celi al suo interno una lama estraibile alla bisogna è detto "animato"

⁷ Per maggiori particolari si può consultare, la voce "Kusanagi-no-Tsurugi" nella sezione "Mitologia Giapponese sul sito internet www.esonet.org alla URL www.esonet.org/Miti/Dettaglio.aspx?codice=6481&sezione=10

⁸ Anche in questa specifica interpretazione, gli esempi non mancano; per limitarci a quelli rintracciabili nel Nuovo Testamento, possiamo citare San Paolo, che in qualche modo rappresenta un "ponte" tra Oriente ed Occidente: "prendete anche l'elmo della salvezza e la spada dello Spirito, cioè la parola di Dio" (Ef 6,17); "Infatti la parola di Dio è viva, efficace e più tagliente di ogni spada a doppio taglio; essa penetra fino al punto di divisione dell'anima e dello spirito, delle giunture e delle midolla e scruta i sentimenti e i pensieri del cuore. Non v'è creatura che possa nascondersi davanti a lui, ma tutto è nudo e scoperto agli occhi suoi e a lui noi dobbiamo rendere conto" (Ebr 4,12-13)

⁹ "Si raccontava questo del carro (di Gordio): chi avesse sciolto il nodo del suo giogo avrebbe avuto il dominio dell'Asia. Il nodo era di corteccia di corniolo e non se ne vedeva l'inizio né la fine. Poiché Alessandro era in difficoltà nel scioglierlo [...], lo recise con un colpo di spada". Arriano, *Anabasi*, II, 3, 6-8, (I-II sec. d.C.)

¹⁰ Ad ulteriore suffragio di questa interpretazione, si ricordi l'etimologia del lemma "vagina", che deriva dal latino "fodero".

¹¹ Per maggiori approfondimenti, si veda: "Simbologia Massonica e Psicologia - il simbolismo del 1° grado" alla URL

La Luce e l'Ombra

Si è detto della peculiarità di sintetizzazione degli opposti (o per meglio dire, della unione dei complementari) della Spada; è il momento di esplorare un po' più attentamente alcuni dei suoi aspetti "doppi", con particolare attenzione alla Spada giapponese.

Nel caso delle *nihon-to* (termine per indicare genericamente una spada giapponese), la loro valenza doppia è più che evidente nella dotazione tradizionale del *samurai*, che solitamente aveva un *katana* (spada lunga) ed un *wakizashi* (spada corta)¹², comunemente indicate come "*dai-sho* (lett. "grande-piccola", con riferimento alla diversa lunghezza della lama).

In tutti i tempi ed in tutti i luoghi un'arma è stata pensata per dare la morte agli altri, ma solo in Giappone – con il *seppuku* - si è ritualizzato l'uso di una lama per dare la morte a sé stessi, in un estremo atto di coraggio e dignità¹³.

Due lunghezze della lama, e siamo sul piano meramente fisico; due destinatari di morte, sé stessi o l'altro da sé, e l'atto fisico è subordinato all'intenzione... proseguiamo ancora, sino ad arrivare a quello che appare un assurdo: un'arma pensata per dare la morte che dà la vita.

Un assurdo che, ad una occhiata più approfondita ha molte più eccezioni di quanto si potesse immaginare: torniamo al già ricordato rito di iniziazione di un Cavaliere, secoli fa (o di un nuovo Fratello libero muratore oggi), in cui "muore" l'uomo vecchio e "rinascere" un uomo nuovo. Come un bruco che squarcia il bozzolo e dispiega le ali da farfalla, come un bimbo che rompe la placenta e apre gli occhi alla Luce ed i polmoni all'Aria, come l'Uomo illuminato che vede la vera essenza della Realtà strappando il "velo di Maya", così nascita e morte sono indissolubilmente legate e assai meno incompatibili di quanto comunemente si pensi.

"Dare la vita"... come fa un arma a dare la vita? Forse che è dotata di poteri miracolosi o taumaturgici? No, non esattamente... proviamo ad allargare lo sguardo ed a consultare un dizionario della lingua italiana, troveremo che, in alcuni casi, uno dei sinonimi di "dare" è "concedere". Ancora una volta l'etimologia¹⁴ fornisce interessanti spunti di analisi: la radice latina esprime il concetto di "*allontanarsi da un luogo, ritirarsi dinanzi a qualcuno*", in senso figurato vale come "*piegarsi alla volontà o al desiderio di qualcuno*" e ha, tra i vari sinonimi, anche quello di prestare, donare o acconsentire.

La Spada e chi la impugna, diversi nella sostanza ed uniti nell'essenza possono decidere se uccidere o salvare, se dare la morte o concedere la vita, consapevoli che – quale che sia la decisione – questa non mancherà di avere effetti anche su sé stessi, argomento che approfondiamo nel paragrafo seguente.

Una spada, nessuna spada, mille spade

L'idea di queste note ha cominciato a coagularsi dopo la lettura di un interessante libro, attualissimo nonostante la sua veneranda età. Si tratta di "*La spada che dà la vita. Gli insegnamenti segreti della Casa dello Shogun*" di Yagyū Munenori¹⁵.

Il libro si divide in tre parti, ovvero: una introduzione scritta dal traduttore, dove viene raccontata la storia di Munenori che fu Maestro di spada di tre *shogun* della famiglia Tokugawa

http://www.ritosimbolico.net/studi1/studi1_32.html

¹² In realtà, nella ologologia giapponese, vi sono diversi termini per indicare le lame, in funzione del loro periodo di realizzazione, delle loro dimensioni e del loro impiego. Non è questa la sede per una approfondita disamina della questione, che peraltro poco aggiungerebbe all'argomento principale. Chi desiderasse maggiori informazioni in proposito troverà molte pubblicazioni in merito, tra le quali personalmente consiglio l'ottimo sito internet della I.N.T.K. - Associazione Italiana per la Spada Giapponese alla URL <http://www.intk-token.it/>

¹³ Il *seppuku* era prerogativa della casta guerriera, e vale la pena di notare che il suicidio veniva compiuto infliggendosi due tagli nel ventre, il primo orizzontale, da sinistra verso destra, ed il secondo in verticale dal basso verso l'alto, incrociando il primo.

¹⁴ In questo come in altri casi, il sito internet www.etimo.it si rivela una inesauribile fonte di contributi.

¹⁵ Yagyū Munenori, "*La spada che dà la vita. Gli insegnamenti segreti della Casa dello Shogun*", traduttori: Wilson S. W., Amarillis Rossi M., Luni Editrice, ISBN: 8874350430

(Ieyasu, Hidetada e Iemitsu) e le circostanze che portarono Munenori a scrivere il trattato "La spada che dà la vita"; il manuale *Heiho kadensho*, il libro delle arti marziali della scuola *Shinkage ryu*, dove grande enfasi viene data alla differenza fra la spada che dà la morte e la spada che dà la vita; il catalogo illustrato delle arti marziali della scuola *Shinkage-ryu* creato da Yagyu Sekishusai, padre di Munenori.

Come opportunamente ricorda il traduttore nella sua prefazione, questo trattato è uno dei tre libri fondamentali per avere una panoramica della scherma medievale giapponese, tre opere profondamente diverse fra loro e che, proprio per questo, permettono di spaziare tra diverse "interpretazioni" dell'Arte della Spada.

Il primo di questi libri è opera del monaco *zen* Takuan Soho, è intitolato "*La testimonianza segreta della saggezza immutabile*" (*Fudochi shinmyoroku*), ed analizza l'arte della spada in un ottica *zen*, con un approccio decisamente filosofico. La seconda opera è "*Il libro dei cinque anelli*" (*Gorin-no-sho*) di Musashi Miyamoto, che presenta un aspetto molto più pragmatico all'arte della spada, pur non mancando di sottolineare più volte l'importanza dell'atteggiamento mentale. "*La spada che dà la vita*" (*Heiko kadensho*) si situa in posizione intermedia tra i primi due in quanto discute sia della pratica della scherma che dei suoi aspetti morali e filosofici.

Lo *Heiho Kadensho* infatti, si suddivide a sua volta tre sezioni ben distinte: la prima parte è un *mokuroku*, ovvero praticamente una catalogazione delle tecniche e dei principi dell'Arte, e Munenori la espone come una specie di *memorandum*, ribadendo più volte che la comprensione esatta di quanto scritto può essere ottenuta solo grazie alla pratica seguita da un insegnante e non certo con la sola lettura di un manuale, per quanto preciso questo sia.

Nella seconda parte del manuale, intitolata "*La spada che dà la morte*", vengono analizzati soprattutto la filosofia e la psicologia dell'arte della spada. Gli stessi temi ritornano, ma ancora approfonditi e sublimati nella terza parte, ovvero "*La spada che dà la vita*", che è anche quella da cui prende il titolo l'opera.

Nelle ultime due parti appare in tutta evidenza la personalità dell'Autore e quanto i principi dell'Arte della Scherma venissero riverberati nelle regole di condotta e di buon governo che lo resero – come detto – ascoltato consigliere di tre *shogun*: sapere usare la Spada e quanto la spada simboleggia...) significa avere la capacità di risparmiare la vita all'avversario senza temere per la propria, oppure salvare la vita di tanti sacrificando quella di una persona malvagia, e non a caso Munenori suddivide la teoria e la pratica delle arti marziali su tre livelli, riservati rispettivamente al semplice *samurai* appiedato, al cavaliere *bushi* ed al capo di uomini¹⁶.

Come già accennato prima, l'opera di Yagyu Munenori aveva intenti tutt'altro che divulgativi e quindi, vuoi per l'intrinseca complessità dell'argomento, vuoi per la precisa volontà di non rendere pubblici i segreti della Scuola, il testo è spesso oscuro e sfuggente, anche per via delle possibili diverse interpretazioni di molti ideogrammi giapponesi. Scopo di queste note non è quindi l'esegesi di questo testo (che è bene che ciascuno legga e lasci "maturare" grazie alla pratica) ma solo l'evidenziare alcuni "punti di contatto" di questa Scuola con la pratica dello *Aiki-ken* (la Spada dell'Aikido).

Ueshiba Morihei, la formazione del guerriero

Come è riportato in molte sue biografie, Ueshiba Morihei - il fondatore dell'Aikido – per compensare i suoi limiti fisici e la sua salute cagionevole, praticò in gioventù molte Arti marziali. Come è facile immaginare, vuoi per la riverenza che quasi sempre circonda i grandi Maestri, vuoi per l'oggettiva difficoltà di basarsi su documenti e notizie certe, il confine tra verità e leggenda è - in molti punti - a dir poco incerto.

Si racconta che nel 1903 era stato riformato dalla leva militare a causa della statura insufficiente (misurava circa 154 cm di altezza). Con una determinazione non comune si

¹⁶ Questa è la prima delle tante analogie tra l'opera di Yagyu Munenori e Ueshiba Morihei; quest'ultimo riteneva infatti che nella pratica dell'Aikido dovrebbe esserci una progressione spontanea dal *Bujutsu* (tecniche marziali) al *Budo* (sentiero marziale della virtù) e infine al *Bushin* (sacramento marziale della divina trasformazione)

appese ad un albero per diversi giorni, con grossi pesi alle caviglie, in maniera da allungare la colonna vertebrale. L'espedito ebbe successo, venne arruolato nell'esercito imperiale e partecipò alla guerra con la Russia, da cui tornò con il grado di sergente ed una fama di grande abilità nel maneggio della baionetta, guadagnandosi anche il nomignolo di "*tetsujin*" ("uomo di ferro") e il soprannome di "*Heitai no Kami Sama*" ("Dio dei Soldati").

Dal 1903 al 1908, durante il servizio militare, Ueshiba Morihei ebbe anche l'opportunità di allenarsi in una filiale della *Yagyu Ryu*, probabilmente la *Yagyu Shingan Ryu*, vicino a Osaka, dove prestava servizio. L'ampiezza e il contenuto dei suoi studi della tradizione classica è ancora oggetto di indagine. Si sa, comunque, che anche dopo il suo congedo dalle forze armate nel 1906, qualche volta egli si recò dalla nativa Tanabe a Sakai, dove si trovava il dojo della scuola Yagyu del maestro Masakatsu Nakai, da cui ricevette nel 1908 il diploma di insegnante.

Per completezza di informazione, occorre dire che questa tesi non è unanimemente condivisa; alcuni storici sostengono che il certificato ricevuto da Ueshiba Morihei non avesse alcun timbro (il metodo tradizionale cinese che equivale alla nostra firma) e che quindi la sua autenticità è dubbia. Altrettanti dubbi vi sono su chi effettivamente fosse l'insegnante di Ueshiba Morihei (Masanosuke Tsuboi oppure Masakatsu Nakai)¹⁷.

A quanto sopra, si aggiungono addirittura le perplessità sul percorso di studio seguito dal Fondatore dell'Aikido, tanto che Meik Skoss, uno dei più profondi conoscitori delle Scuole tradizionali di Arti marziali nipponiche, afferma che Ueshiba *sensei* non ha sostenuto un addestramento formale nella *Yagyu Shinkage-ryu* ed abbia appreso alcune tecniche e principi di questa Scuola (come di altre) osservando i praticanti in esibizioni pubbliche o confrontandosi con qualcuno di questi¹⁸.

I dubbi sono forse destinati a rimanere tali per sempre, e tutto sommato – per i nostri fini – la cosa è abbastanza irrilevante; che *O' Sensei* Ueshiba Morihei sia stato un eccezionale praticante marziale in grado di cogliere "il cuore" della pratica delle molteplici Arti di cui, in una maniera o l'altra, ha avuto conoscenza è accettato da tutti e provato aldilà di ogni dubbio.

Chiusa l'ampia ma doverosa parentesi storica, ritorniamo all'oggetto di queste note. Come detto Ueshiba Morihei praticò svariate Arti marziali, tanto a mani nude che armate, ma incorporò nell'Aikido solamente il *jo* (bastone) e il *bokken* (simulacro della spada). Queste "armi" (e le virgolette non sono casuali...) non vengono studiate per essere usate in quanto tali, ma piuttosto per "distillarne" dei principi.

Nei *Dojo* di Aikido si ricorda che "*Ken* (spada) *Tai* (corpo) *Jo* (bastone) *no Riai* (Ri: principio assoluto, Ai: unione, armonia)", intendendo con questa frase che tutte le tecniche con la spada il bastone ed a mani nude devono basarsi su un unico principio, tanto che spesso si ammoniscono i praticanti a "*praticare a mani nude come se impugnassero un'arma e praticare con le armi come se fossero a mani nude*".

Spada e Bastone hanno valenza, scopi e modalità di impiego diverse, e sebbene abbiano – nell'Aikido – diversi punti in comune, sarebbe a dir poco inopportuno considerarli intercambiabili. Nel mio lavoro citato all'inizio di queste pagine definivo il Bastone come

¹⁷ Si veda in proposito la voce: "GOTO-HA YAGYU SHINGAN-RYU" sulla "Encyclopedia of Aikido" alla URL <http://www.aikidojournal.com/encyclopedia?entryID=230>

¹⁸ Questa ed altre tesi sono riportate alla URL <http://listserv.uoguelph.ca/cgi-bin/wa?A2=ind9902&L=iaido-I&P=22983>, in cui è riportata una discussione che – tra gli altri – contiene questo passaggio: *Did Ueshiba study Yagyu Shinkage-ryu in a formal sense? No, damn not. Yagyu Nobuharu S. (my teacher and the current headmaster) said that he is absolutely certain of that. He was living at the time, with his father and grandfather (Gencho and Genshu S.s) a couple of kilometers away from the Kobukan Dojo, in another part of Ushigome-cho, but Ueshiba Morihei never attended practice at either the Kongokan or Heikiyokan Dojos at any time. (There are records of that, too.) So, did Ueshiba learn something about Shinkage-ryu by watching it? I reckon so. It's pretty clear from what Hikitsuchi teaches that there was some transmission of a few techniques, but they're sufficiently different from Yagyu Shinkage-ryu to give no indication of any systematic study or understanding of Shinkage theory.*

proprio del Sacerdote e la Spada come propria del Guerriero; questa "divisione di ruoli" (pur con tutti – e bene ribadirlo – gli innegabili punti di contatto tra le due armi) è chiaramente espressa da *O'Sensei Ueshiba Morihei*, che usava quasi sempre il *jo* durante le pratiche di purificazione¹⁹ mentre cita la "spada" quasi come sinonimo di "vere tecniche" nei *doka* con cui trasmetteva i suoi insegnamenti²⁰.

Scrivere l'inesprimibile

Di seguito riporterò alcuni estratti dal libro di Yagyū Munenori, affiancandoli a citazioni, pensieri ed ammonimenti di *O'Sensei Ueshiba Morihei*. Si tratta di una antologia (nel senso etimologico del termine...), di una presentazione di assai modesta portata rispetto alla quantità di materiale che si potrebbe citare, ma che pure spero sia sufficiente per mostrare quanto l'Aikido, Arte marziale moderna che ha per certi aspetti "sconvolto" il mondo del *Budo* giapponese, affonda profondamente le sue radici nelle tradizioni marziali nipponiche.

Come detto, Yagyū Munenori considerava la Scuola di scherma come mezzo attraverso cui apprendere uno stile di vita e di comportamento, da applicare poi anche nella vita quotidiana, tanto che scrive:

"Il fatto di non avere conflitti quando ci si trova con gli amici, dal principio alla fine, dipende dal saper vedere i principi di una relazione, ed anche questa è un'arte marziale della mente.

[...]

Saper disporre gli oggetti nella tua casa dipende dal saper mettere ogni cosa al posto giusto, ed anche questo è collegato al saper osservare i principi di tali posti. Tutto ciò non è dissimile dall'essenza delle arti marziali. Davvero si può cambiare l'arena ma il principio rimane lo stesso, e lo si può addirittura applicare agli affari nazionali senza commettere errori.

Sbaglieresti obbiettivo se pensassi che l'arte marziale consiste solamente nell'abbattere un uomo".²¹

A questo invito ad applicare i principi dell'Arte anche al di fuori del *tatami*, fa eco un ammonimento di *O'Sensei Ueshiba*, dello stesso tenore:

"Chi pratica l'Aikido non deve mai dimenticare che l'insegnamento va forgiato sul proprio corpo. Tenete sempre a mente il Divino atto della creazione, dall'inizio alla fine e imparate incessantemente dagli Dèi. Fate che l'intero universo sia il vostro Dojo. Questo è il grande significato del Budo.

(Dalla prefazione ad una edizione dei doka di Ueshiba Morihei)

Studiare l'Arte della Spada non significa solo imparare ad usare una spada, ma piuttosto imparare ad usare qualsiasi cosa come fosse una spada; lo afferma Yagyū Munenori:

" 'Non-Spada' non significa necessariamente dover prendere la spada dell'avversario, né esibire la propria spada e farsi un nome grazie a lei. 'Non-Spada' significa non essere feriti dall'altro pur essendo disarmati.

[...]

La cosiddetta 'Non-Spada' non è l'arte di prendere la spada di un'altra persona: è la capacità di usare agevolmente qualsiasi strumento. Se non hai una spada e desideri prendere quella dell'avversario per usarla come se fosse tua, qualsiasi cosa tu abbia in

¹⁹ In occasione delle cerimonie, Ueshiba Morihei usava lo *harai-gushi*, un bastone sacro adorno di strisce di carta, per praticare il *misogi* e creare un ambiente puro, fresco, onesto e vero.

²⁰ I "*Doka*" (Lett. "canti del cammino") sono dei poemi dal profondo significato spirituale, composti secondo uno schema metrico proprio dei versi tradizionali giapponesi e recitati secondo un particolare ritmo, da cui la definizione di "canti". I *doka* sono mezzi con cui gli insegnamenti di un Maestro vengono trasmessi agli allievi; si dice che i *doka* abbiano almeno dodici livelli di comprensione, in funzione del livello di conoscenza e preparazione tecnica, morale e spirituale di chi li legge, cosa che quindi ne rende particolarmente difficile sia la traduzione che, soprattutto, il commento. Alcuni dei *doka* di *O'Sensei Ueshiba Morihei*, scelti tra quelli che meglio possono illustrare l'oggetto di queste note, sono riportati in appendice.

²¹ Yagyū Munenori, *op. cit.*, pag. 32

*mano ti potrà essere utile. Dovresti essere in grado di sconfiggere la spada del tuo avversario persino con un semplice ventaglio. La 'Non-Spada' non è altro che questo tipo di atteggiamento.*²²

Identico atteggiamento ha Ueshiba Morihei, che esprime questo valore simbolico in alcuni suoi *doka*, ma non solo²³:

*Ti circondano
Da ogni parte le lance!
Come tuo scudo
del nemico usa l'armi
taglia rapido e vinci!*

*Corrotti e vani
lascio gli assalitori
colpir mia forma,
scivolo lesto a tergo
e lesto contrattacco.*

*Quando mi attacca
il demone Serpente
dietro di lui già
sono e guido il male
in forza del mio amore.*

*A che vantaggio
fissar dell'oste l'arma?
Sue mani guarda
e subito saprai
dove vorrà colpire.*

*La mano destra
manifesta lo yang;
con la sinistra
volgiti verso lo yin
e guida il tuo opponente.*

*Se padroneggi
le tecniche dell'Aikido
nessun nemico
mai si vorrà arrischiare
a sfidarti sul campo.*

Yagyu Munenori distingue chiaramente tra "la Spada che dà la morte" e "la Spada che dà la vita"; la prima è quella che prevede uno scontro diretto con l'avversario, sconfiggendolo o impedendogli di portare al termine la sua azione "uccidendo la sua spada". La seconda incoraggia e spinge l'avversario a cominciare una azione, "dando vita" alla sua spada per poi però portargli via la spada o sconfiggerlo in altri modi. Lo stesso concetto ispira Ueshiba Morihei nella pratica dello *Aiki-ken*, che deve sviluppare sia il "*kimeru-no-ken*" (la Spada che Agisce, la Spada che Decide) che lo "*ukeru-no-ken*" (la Spada che Riceve).

Va comunque ribadito che Yagyu Munenori come Ueshiba Morihei furono abilissimi spadaccini, e le loro erano speculazioni filosofiche che scaturivano da una maestria indiscussa; lo "*Heiho Kadensho*" era comunque un trattato che non trascurava la pratica e la tecnica.

Tra i requisiti essenziali su cui Yagyu Munenori basa il suo stile c'è l'atteggiamento verso la pratica. Yagyu Nunenori sottolinea che scopo della pratica o esercizio della tecnica è quello di

²² *ibidem*, pag. 19

²³ Nell'Aikido, la mano aperta usata di taglio viene detta "*te-gatana*", ovvero "mano-spada"

trascendere completamente la tecnica stessa. L'addestramento disciplinato e costante interiorizza la pratica ad un punto tale che questa diventa del tutto naturale e spontanea e può essere eseguita senza l'interferenza della mente.

Lo stesso concetto è racchiuso nel termine "*Takemusu Aiki*" con cui Ueshiba Morihei definiva la sua pratica:

"Take" significa "tecnica marziale", "musu" sta per "sgorgare, nascere spontaneamente", "ai" equivale ad "unione" e "ki" è "spirito" Quando si è in armonia con se stessi e gli altri (aiki) la tecnica marziale (take) nasce spontaneamente (musu).

L'addestramento non può non basarsi sulla pratica fisica, ed anche in questo caso sia Yagyū Munenori che Ueshiba Morihei non trascuravano affatto questo aspetto²⁴ partendo, come è logico aspettarsi, dalla corretta postura. nell' "*Heiho Hadensho*" la prima delle "Cinque Pratiche" che seguono i "Tre Insegnamenti" consiglia di "*tenere il corpo in modo da presentare solo un fianco al tuo avversario*", postura che ad un praticante di Aikido non può non ricordare lo "*hamni*" (lett. "*hani*": metà; *mi*: "corpo"), la posizione – tipica dell'Aikido - nella quale ci si dispone diagonalmente in maniera da proteggere il corpo, ottenuta con una torsione del busto ed il piedi disposti a T, con quello avanzato in linea e quello arretrato su una linea ortogonale.

Ancora, per Yagyū Munenori la "Spada del Mistero" ha suprema importanza ed indica un punto del corpo che – secondo suo padre– è il luogo in cui si tiene la spada ed è individuato in un'area di circa cinque o sei centimetri intorno all'ombelico, chiamata "*nakazumi*"²⁵. Ben più di una coincidenza con quanto *O'Sensei* Ueshiba Morihei insegnava con uno dei suoi *kuden*²⁶: "*Heso no ho kara zembu demasu*" che si può tradurre come: "*ogni cosa esce dal vostro cordone ombelicale*" e si riferisce al "legame" tra *jo* o *ken* e *hara*; così come il cordone è indispensabile al bambino, così chi sposta l'arma dall'allineamento con il *seika tanden* compie un errore e mette a repentaglio la propria incolumità.

Da un piano prettamente "fisico" come quello rappresentato dalla postura del corpo possiamo passare a qualcosa di più "sottile" ma non meno importante, ovvero allo sguardo²⁷. Dice Munenori:

²⁴ La pratica quotidiana di *O'Sensei* Ueshiba Morihei consisteva in meditazioni e purificazioni spirituali, ma anche in estenuanti condizionamenti fisici, tanto che il *Kobukan Dojo*, inaugurato nell'aprile del 1931 a Wakamatsu-cho era conosciuto comunemente con il nome di "*Dojo d'inferno*" a causa degli allenamenti particolarmente intensi che vi venivano praticati.

²⁵ Yagyū Munenori, *op. cit.*, pag. 67

²⁶ Come in tutte le Arti, anche in Aikido l'insegnamento è stato ed è prevalentemente orale, privilegiando il rapporto diretto e personale tra il Maestro e gli allievi. a questo proposito è quindi fondamentale il "*Kaiso kara kuden desu*" (insegnamento orale dal Fondatore). Questo consiste in una serie di motti, brevi frasi o descrizioni che esprimono un principio o una tecnica. Molti di questi hanno una formula spesso metaforica ed a volte oscura, espressa in forma condensata ed evocativa. Il motivo è da ascrivere sia alla loro natura "spirituale" che all'intento di celare la conoscenza ai semplici curiosi, poiché ogni formula rivela significati differenti a seconda della capacità di comprensione dell'allievo.

²⁷ In Aikido, per ottenere uno squilibrio fisico del partner si sfrutta la sua energia cinetica, una leva articolare o una percossa, espedienti evidenti, che potremmo definire la parte *omote* della pratica, ma altrettanto importante e fondamentali (etimologicamente parlando) sono quattro aspetti/atteggiamenti che possiamo – per comodità di discussione – catalogare come la parte *ura* della tecnica; questi sono: **seme**: (dal verbo *semeru*) minacciare in avanti, esercitare una spinta sull'avversario; si tratta di una pressione più psicologica che fisica, in cui l'avversario arretra poiché percepisce l'impossibilità e/o la pericolosità di avanzare o rimanere fermo. Il *seme* si esprime con una postura corporea adeguata, ma soprattutto con lo **tsura kamae**, condizione che potremmo tradurre come "postura del volto", ovvero con una espressione facciale che deve evidenziare decisione, imperturbabilità e determinazione. Componente imprescindibile della *tsura kamae* è **metsuke** (da *me*: "occhio", e *tsuki*: "stoccata, affondo, colpo di punta") che è il modo di guardare l'avversario ancorando lo sguardo nei suoi occhi ed osservandolo nella sua interezza, senza guardare un punto in particolare, "penetrandolo", "trapassandolo" con lo sguardo. Il tutto si compie e si completa con lo **zanshin**, ovvero con lo stato di attenzione e di allerta che va mantenuto dopo aver colpito, proiettato o bloccato l'avversario. Non si tratta, sia chiaro, di assumere espressioni ridicolamente truci o atteggiarsi a spietati maciullatori di avversari, perché se così fosse tanto varrebbe indossare una maschera (ed anche in questo l'etimologia della parola "maschera" è illuminante...) quanto piuttosto di esprimere all'esterno una intenzione, una volontà, una determinazione intime e insimulabili. *Seme*, *metsuke*, *tsura kamae*, *zanshin* non sono – ancora una volta – i "fini" da raggiungere, quanto piuttosto i "mezzi" attraverso i quali esprimiamo una disposizione personale e spirituale.

“Un'altra questione da menzionare è lo “sguardo”²⁸. Se un uomo di Grande Potenziale ti osserva, la tua mente sarà arrestata da quello sguardo e probabilmente non potrai far altro che startene in piedi dove sei, dimenticando che hai una mano con cui poter estrarre la tua spada. Se perdi il momento giusto anche solo per un battito di ciglia, sarai sconfitto.²⁹

E ribadisce Ueshiba Morihei:

Non bisogna fissarsi sugli occhi dell'avversario: questo potrebbe ipnotizzarvi. Né bisogna fissare lo sguardo sulla sua spada: potrebbe intimorirvi. Non bisogna mettere a fuoco l'avversario, perché potrebbe assorbire la vostra energia.³⁰

Attraverso lo sguardo, che è pur sempre un atto fisico, esprimiamo – come detto – una intenzione ed una predisposizione interna, che deve essere calma ed imperturbabile per poterci permettere di agire al tempo e modo giusto. Così per Yagyū Munenori:

“Attaccare precipitosamente senza prima essere come la Luna sull'Acqua non è affatto un attacco. Dovresti accogliere il tuo avversario, muoverti sino a quella Spada del Mistero e colpire da una posizione di attesa auspicabile.³¹

e così per O'Sensei Ueshiba:

L'essenza della tecnica è di portare l'avversario completamente all'interno della propria sfera. In questo modo si può stare proprio dove si vuole, in posizione sicura ed inattaccabile.³²

Conclusioni

Come premesso all'inizio, scopo di queste note non è e non vuole essere quello di esaurire un argomento che – già di per sé complesso e articolato – può trovare idonea metabolizzazione individuale solo attraverso una pratica fisica unita ad una sincera e costante riflessione personale. Ciò nonostante, ho creduto opportuno evidenziare – prima di tutto a me stesso – quanto profondo sia il pozzo da cui hanno attinto i Maestri che ci hanno donato l'Arte, e quanto sia necessario non fermarsi alle mere (e tranquillizzanti...) apparenze ma piuttosto approfondire senza mai dare nulla per scontato.

Solo con il giusto approccio ed una sincera disposizione d'animo questi principi, antichi quanto l'Uomo, si riverbereranno nell'animo del praticante, donando nuova linfa vitale all'Arte.

Come nei lavori precedenti, anche in questo caso di mio in queste righe posso rivendicare solo errori ed imprecisioni, mentre quanto c'è di buono ed interessante è frutto degli insegnamenti e degli stimoli dei Maestri che hanno voluto donarmi una scintilla del loro sapere, primo tra tutti Paolo N. Corallini *shihan*, a cui va, ancora una volta, il mio devoto ringraziamento.

Carlo Caprino, Dicembre 2008

²⁸ Anche se scritti con ideogrammi diversi, sia “spada” che “sguardo” sono entrambi pronunciati “ken” in sino-giapponese.

²⁹ Yagyū Munenori, *op. cit.*, pag. 67

³⁰ Questa ed altre citazioni del pensiero di O'Sensei Ueshiba sono tratte dal libro redatto a cura di J. Stevens, “L'essenza dell'Aikido – Gli insegnamenti spirituali del Maestro”, edito da Mediterranee, a cui si rimandano coloro interessati ad approfondire il pensiero del Fondatore dell'Aikido.

³¹ Yagyū Munenori, *op. cit.*, nota al testo, pag. 140

³² Ueshiba M., a cura di J. Stevens, *op. cit.*, pag. 111-112

Appendice – i *doka* del Fondatore

Specie nei suoi ultimi anni di vita, il linguaggio attraverso il quale Ueshiba Morihei trasmise i suoi insegnamenti divenne sempre più "rarefatto" ed ermetico. Il Fondatore cominciò a 75 anni la pratica dello *shodo* (calligrafia), lasciando opere che ancora oggi vibrano di energia, e dedicò sempre più spazio all'aspetto spirituale dell'Arte, rifuggendo da spiegazioni didattiche e razionali ed affidandosi ad un "linguaggio dello spirito" che concepisce una trasmissione tra Maestro ed allievo "da cuore a cuore".

Parte integrante di questo insegnamento – come detto – sono i *doka*, alcuni dei quali di seguito ho voluto riportare, scelti tra quelli che in qualche modo ho ritenuto potessero avere attinenza con l'oggetto di queste mie riflessioni. Come già evidenziato, l'interpretazione di questi "canti" deve essere personale e basata sulla esperienza personale per cui, tranne qualche nota esplicativa, di questi non è fornita alcuna spiegazione, lasciando a ciascuno il piacere di questa infinita esplorazione.

*Né voce per vedere
né cuor per ascoltare:
vere tecniche.
Il mondo originario
imparò dagli Dèi.*

*Veglia il Cammino
degli Dèi e dei Buddha
in questo mondo:
le tecniche dell'Aiki
leggi di Kusanagi³³.*

*La penetrante
luce delle tecniche³⁴,
chi è sulla Via
colpisce fino al male
ch'è dentro lui in agguato.*

*Chiaro cristallo
affilato e lucente,
Glorioso Cuore
Mai non lascia spiraglio
perché il male riposi.*

*Salda e veloce
ha animato il cosmo
d'Aiki la Spada.
Sapienza e Budo l'arma
Del Progetto Divino.*

*Impara e senti
Il ritmo dell'attacco
entra e taglia:
dell'Aikido i segreti
giacciono in superficie.*

*Contro il nemico
che ti attende in agguato
taglia con EI!*

³³ "*Kusanagi*" si riferisce al *kusanagi-no-tsurugi*, la già citata "Spada che fende l'erba"

³⁴ Nell'originale, il termine che è stato tradotto con "tecniche" è "*tsurugi*", che significa letteralmente "spada". Poiché però la parola indica tutti i diversi aspetti fisici dell'Aikido, il traduttore ha voluto dargli un significato più ampio, sino a volerla considerare quasi un sinonimo di "Aikido".

*Poi ricevi con YAA!
Guida infine con IEI!³⁵*

*Guarda ogni cosa
con chiarezza grida YA!
E sferra il colpo.
Non seguire il nemico
Dove vuole portarti.*

*Spada è controllo,
prende posa dal Cielo,
Muovi rapido
colpisci, poi evita,
taglia da tutti i lati!*

*Se tu vorrai
disarmare il nemico
parti per primo
entra rapido e taglia
con tutta la tua forza!*

*Destra e sinistra
con mente fissa e ferma
ruotando schiva
ogni colpo e schivata:
porta l'attacco ed entra
(mantenendo il controllo)*

*Libero e forte
evita i colpi e schiva
il duro attacco
del contendente tuo:
entra con forza e taglia!*

*Quando il nemico
corre all'attacco incontro
per aggredire,
spostati con un passo
e repentino taglia.*

*Ti circondano
Da ogni parte le lance!
Come tuo scudo
del nemico usa l'armi
taglia rapido e vinci!*

*Corrotti e vani
lascio gli assalitori
colpir mia forma,
scivolo lesto a tergo
e lesto contrattacco.*

*Quando mi attacca
il demone Serpente
dietro di lui già*

³⁵ Ueshiba Morihei, parlando del *kiai*, il poderoso grido usato nelle arti marziali giapponesi, affermava che questo veniva usato dallo spadaccino nella scherma classica per sviluppare un profondo senso di tempestività.

*sono e guido il male
in forza del mio amore.*

*A che vantaggio
fissar dell'oste l'arma?
Sue mani guarda
e subito saprai
dove vorrà colpire.*

*Postura gedan:
percepisci in yang
l'essere nello yin;
sappi che taglio e affondo
originano in seigan.³⁶*

*Postura chudan,
schiva mente avversaria
che arriva al centro:
sincronizza le mosse
per incontrare suo colpo.*

*Postura jodan:
entra e prendi il controllo
della sua mente;
senti che il cuor di yin
si trova dentro yang.*

*La mano destra
manifesta lo yang;
con la sinistra
volgiti verso lo yin
e guida il tuo opponente.*

*Non ha bisogno
chi ha trovato la luce
in ogni cosa
di sguainare la spada
incauto e senza causa.*

*Se padroneggi
le tecniche dell'Aikido
nessun nemico
mai si vorrà arrischiare
a sfidarti sul campo.*

*Il ken crea un buco nell'universo,
allora il ki dell'universo pervade il ken
e lo rende luminoso e veloce,
rapido come un fulmine.³⁷*

³⁶ *Seigan* oppure *Chudan* è la guardia in cui la spada è tenuta a mezza altezza, *Jodan* è la guardia alta mentre *Gedan* è la guardia bassa.

³⁷ Quest'ultimo non è un *doka*, bensì un *kuden* del Fondatore, ma vista la sua profonda valenza spirituale ho trovato opportuno inserirlo. I praticanti di *Aiki-ken* riconosceranno in queste parole le indicazioni per l'esecuzione di *san-no-suburi* (il terzo esercizio individuale con il *bokken*).

Sul significato della cintura

Premessa

Una delle opinioni più frequenti che accomuna i principianti che da poco si sono accostati alla pratica delle Arti marziali e coloro che invece ne hanno una conoscenza superficiale e indiretta è quella di considerare il conseguimento della "cintura nera" come un punto d'arrivo e ritenere tutti coloro che la indossano degli esperti, a prescindere dal loro grado e dalla loro abilità.

E' questo uno degli equivoci più radicati e diffusi, alimentato da ignoranza, malafede ed incomprensioni, che non di rado "inquina" il rapporto tra Maestro ed Allievo e falsa – anche gravemente – il percorso e la prospettiva di pratica di quest'ultimo.

Nelle Arti (non solo) marziali giapponesi, il praticante che abbia appena conseguito la cintura nera viene indicato con il termine "*shodan*", che letteralmente potrebbe tradursi come "piccolo gradino, basso livello" e che sostanzialmente indica un principiante che abbia conseguito le basi fondamentali, necessarie e sufficienti per **cominciare** lo studio dell'Arte. Fatti i debiti *distinguo*, sarebbe per un alunno della nostra scuola dell'obbligo come avere imparato a distinguere sull'abecedario, la "p" dalla "q", dalla "b" e dalla "d", avere cominciato a tracciarle con mano più o meno ferma sul quaderno di scrittura, riuscire ad associare un suono ad una lettera. Tutt'altro che un esperto quindi, anzi un praticante che ha conseguito solamente la consapevolezza di "sapere di non sapere".

Questa premessa appare necessaria per meglio spiegare il motivo delle note seguenti, che – come in altri scritti - vogliono solo riportare alcune riflessioni personali stimolate da alcuni aspetti dell'Arte ma che non debbono necessariamente intendersi come interpretazioni o effetti dell'Arte stessa.

Nel caso specifico quindi, si cercherà di prescindere sia dalla esaltazione della cintura che dal suo svilimento, tentando piuttosto di fornire ai praticanti di Arti marziali un punto di vista diverso, dal quale esaminare questo indispensabile accessorio della pratica.

Dello scopo e del significato

Nel mondo delle Arti marziali c'è anche un'altro atteggiamento rispetto al valore della cintura, affatto opposto a quello riportato nelle righe precedenti e spesso citato come aneddoto attribuito a Maestri o praticanti del passato: considerare le cintura solo come oggetto necessario a tenere su i pantaloni o – nel caso dei *keikogi* – per tenere chiusa la giacca. Ovviamente la cintura serve **anche** a questo, ma **non solo** a questo.

Insegnanti, libri e – oggi – siti internet, hanno speso e spenderanno fiumi di parole su questi argomenti, sul significato dei vari colori, sul numero di livelli di esperienza che individuano e sulla simbologia dei nodi impiegati per legarla; mancanza di spazio e di esperienza mi sconsigliano di approfondire il significato simbolico che non pochi praticanti attribuiscono a questo (apparentemente) banale pezzo di stoffa, a volte colorata¹. Ciascun praticante, ciascuna Scuola e ciascuna Arte ha le proprie idee in merito, ed è bene che così sia, appare però utile quantomeno riportare una breve analisi storica sul come le cinture colorate siano arrivate sui *tatami*.

Le cinture colorate come oggi le conosciamo non hanno mai fatto parte della tradizione di nessuna arte marziale antica, quantomeno non con il significato che oggi da più parte gli si riconosce. In Giappone, nelle varie *Ryu* (Scuole di Arte tradizionali) l'insegnamento veniva suddiviso in livelli identificati in "*mokuroku*" che avevano contenuti, modalità di trasmissione e tempi di studio variabili da Scuola a Scuola. Solitamente, nella maggior parte di queste, i livelli erano tre, ovvero *Shoden* (insegnamento di base, lett. "piccolo"), *Chuden* (insegnamento avanzato, lett. "mediano"), *Souden* o *Okuden* (insegnamento superiore, lett. "riservato"), dopo il quale il praticante poteva essere insignito del *Menkyo Kaiden*, ovvero dell'attestato di totale

¹ Si veda, ad esempio, quanto riportato da Paolo N. Corallini *shihan* in "BUDO E SIMBOLISMO", saggio riservato agli appartenenti alla Takemusu Aikido Association Italy

trasmissione delle tecniche dell'Arte, quasi sempre accompagnato dalla consegna dei *densho*, ovvero libri, costituiti da uno o più rotoli, in cui erano elencate, ed a volte descritte, le tecniche ed i principi dell'Arte stessa.²

Nelle *Ryu* tradizionali l'insegnamento, specie ai livelli avanzati, era praticamente individuale, basato sul principio "*I shin de shin*" ("da spirito a spirito"), non di rado con differenze tra l'uno e l'altro praticante, tale per cui il Maestro non aveva certo bisogno di una cintura colorata per sapere il livello di esperienza di un suo allievo, anche perché quasi sempre l'uno e l'altro appartenevano allo stesso *Clan* o avevano legami stretti e duraturi nel tempo.

Quando alla fine dell' 800 la società giapponese vide un quasi totale sconvolgimento delle sue secolari abitudini, molte *Ryu* marziali si aprirono anche a praticanti non appartenenti al proprio *Clan*, così come ad allievi (tipicamente appartenenti della borghesia) che non avevano necessità di diventare combattenti provetti da impegnare sul campo di battaglia quanto piuttosto di apprendere qualche tecnica di difesa personale per assicurare la propria incolumità in tempi tumultuosi ed insicuri.

Jigoro Kano *sensei* studiò diversi stili di *Jujutsu* sotto diversi maestri prima di fondare la sua scuola, il *Judo Kodokan*, e fu il primo ad usare la cintura nera come simbolo degli allievi esperti, sostituendo il sistema di graduazione tradizionale con un altro costituito da dieci gradi, conseguibili ad intervalli relativamente brevi tra loro per mantenere alto il livello di interesse degli allievi durante la progressione didattica.

Nel 1883 Kano *sensei* divise gli studenti in due gruppi, i *mudansha*, ovvero i principianti senza grado e gli *yudansha*, ovvero i praticanti più esperti ma comunque le cinture nere per distinguere gli *yudansha* non vennero utilizzate nel *Judo Kodokan* fino al 1886-7³ mentre i *mudansha* indossavano cinture bianche qualunque fosse il grado *kyu* da loro posseduto, con eccezione di alcune scuole che consentivano ai praticanti insigniti del grado *ikkyu* di indossare una cintura marrone.

Sulla scelta dei colori bianco e nero non ci sono notizie storicamente certe, ma solo ipotesi più o meno credibili e suggestive; il Dott. David Matsumoto, autore del libro "*An introduction to Kodokan history and philosophy*" riporta due possibilità per il tradizionale uso della cintura bianca. Prima di tutto, il bianco ha da secoli uno speciale significato simbolico nella cultura giapponese, che lo considera come espressione di pulizia e sacralità e per questo la cintura bianca appare la più adatta per esprimere la pura innocenza e le virtù del principiante.

A quanto sopra si unisce un aspetto più pratico, legato alla qualità del cotone impiegato nella realizzazione dei *keikogi* che, a causa dell'uso e dei frequenti lavaggi, tendeva a tornare bianco.

Meno facile risulta individuare le motivazioni alla base della scelta della cintura nera per individuare i praticanti esperti, anche se si possono fare due ipotesi che - anche in questo caso - non necessariamente si escludono a vicenda. Da una parte non si può non vedere il nero come colore opposto al bianco, ipotesi che trova senz'altro fondamento nella complementarità dello *Yin – Yang* del Taoismo cinese, che in Giappone si trasformano nello *In – Yo*.⁴

A questa ipotesi si affianca quella che si origina dalla individuazione dei nuotatori esperti che – nelle competizioni – erano distinti dai principianti tramite un fiocco nero stretto intorno al bacino. Il Dott. Kano Jigoro, che era tanto un professore accademico particolarmente interessato alla letteratura della Cina classica così come un profondo conoscitore e praticante

² Antonino Certa *shihan*, "*DAITO RYU AIKIBUDO Storia e Tecnica*, Luni Editrice, pag. 63

³ Questa ed altre notizie sono tratte principalmente da "*Belt colors and ranking tradition*" di Don Cunningham, disponibile sul sito internet www.e-budokai.com, a cui si rimanda il lettore interessato a maggiori approfondimenti.

⁴ "*Aiki In Yo Ho*", ovvero "Dottrina dello spirito basata sullo *Yin – Yang*" è il nome con cui era chiamata l'antica Arte marziale in cui venivano addestrati i soldati ed i dignitari del Clan Takeda, poi rinominata *Daito Ryu Aikibudo*. Cfr. Antonino Certa *shihan*, "*DAITO RYU AIKIBUDO Storia e Tecnica*, Luni Editrice, pag. 16 e seguenti. A legare l'antico *Daito Ryu Aikibudo* ed il moderno *Judo* è soprattutto Shiro Saigo, che fu uno tra i primi *yudansha* di *Judo* nominati da Kano *sensei* dopo essere stato in precedenza uno dei più abili ed esperti praticanti dell'Arte del Clan Takeda.

attivo di tante discipline sportive sicuramente era a conoscenza di questo espediente e può averlo incorporato nella pratica del *Judo*.

Per quanto suggestive siano le tante ipotesi proposte per spiegare le motivazioni delle cinture colorate che individuano i gradi *kyu*, la realtà è che queste - di colore giallo, arancio, verde e blu - ebbero origini in Europa e furono importate negli USA negli anni '50 e di lì arrivarono in Giappone, accolte con favore forse anche perché in qualche modo si richiamavano ad una divisione gerarchica profondamente radicata in Oriente.⁵

La società giapponese era ed è strutturata in maniera molto "verticale"; sin dal periodo *Heian* i rapporti personali sono regolati da gerarchie sociali ben definite e rispettate. Chiunque, tanto in famiglia quanto sul posto di lavoro o in società, ha ben chiaro il proprio *status* ed a questo adatta le interazioni pubbliche e private.

L'adozione di un accessorio di abbigliamento colorato come la cintura, indossato su una uniforme per definire un livello gerarchico, oltre a non essere una novità⁶ era un espediente visto come un normale ausilio rapportarsi con gli altri nel rispetto della etichetta.

Dal *Judo* il sistema dei gradi *Kyu-Dan* passò al *Karate* dopo che Funakoshi Gichin *sensei* mostrò le sue tecniche presso il *Kodokan* negli anni '20, e dopo fu solo questione di tempo perché lo stesso sistema di graduazione venisse adottato da altre Arti marziali di "nuova generazione" (*Gendai Budo*) quali *Kendo* o *Aikido*.

Sostanza e apparenza

Come afferma un noto proverbio popolare, "*l'abito non fa il monaco*" e quindi, per traslato, la cintura non fa il praticante. Come detto in principio è quantomeno azzardato giudicare il livello di esperienza di qualcuno dal colore della sua cintura, specie al giorno d'oggi quando queste sono liberamente acquistabili in qualunque negozio di articoli sportivi.

Ed anche lo stato di usura della cintura non è affidabile al cento per cento... è bello credere che la cintura rappresenti l'esperienza del praticante e non vada mai lavata per non "cancellare" quanto faticosamente imparato, è suggestivo quindi immaginare che da bianca la cintura diventi sempre più scura con l'aumentare dell'esperienza e che quindi - una volta divenuta nera - testimoni del lungo periodo di pratica di chi la indossa, è affascinante pensare che con il proseguire della pratica la cintura subisca l'usura del tempo e dell'uso e si sfilacci, mostrando la sua anima interna di colore bianco, indicando così che il praticante si è "liberato" della tecnica diventando un tutt'uno con l'Arte, raggiungendo la libertà dalle tecniche codificate ed acquisendo la "mente del principiante" con la consapevolezza dell'esperto⁷... a tutto ciò fa da contraltare l'amara consapevolezza che esistono squallidi personaggi che strofinano a bella posta le loro cinture su superfici abrasive per accelerare il suo degrado, millantando una maturazione che - almeno spiritualmente - mai raggiungeranno.

Ancora una volta è doveroso considerare che se l'Arte può fare l'uomo, è sicuramente l'Uomo che fa l'Arte. Quello che appare in evidenza può testimoniare della reale essenza in alcuni casi, così come in altri può ingannare, in maniera anche eclatante.

Ma se determinati simboli vengono riconosciuti come tali da persone diverse, distanti tra loro centinaia di anni o migliaia di chilometri un motivo c'è, e questo va ben aldilà dei miseri

⁵ Invece della cintura nera, in alcune Arti marziali - *Judo* in particolare - gli *yudansha* di grado elevato indossano una cintura di colore bianco-rosso. Anche in questo caso non ci sono certezze sul motivo che a portato a scegliere questi colori, ma solo ipotesi più o meno fondate storicamente. Essendo comunque questa pratica usualmente non adottata dai praticanti di *Aikido*, l'argomento non viene affrontato.

⁶ Nell'Articolo di Cunningham richiamato in una nota precedente, viene citato Meik Skoss, che al proposito ricorda come nella corte imperiale giapponese - sin dai primordi - la gerarchia dei dignitari era indicata da copricapo di diverso colore.

⁷ Altra consuetudine derivante dal *Judo* era che un praticante che avesse conseguito una perizia tale da superare il decimo grado *Dan* indossasse una cintura bianca (a simboleggiare la "chiusura del cerchio") ma di larghezza doppia di una normale, per evitare pericolose ed imbarazzanti confusioni con un principiante.

espedienti che i millantatori possono adottare per appropriarsi di un titolo che non gli appartiene.

La cintura, pur nella sua apparente semplicità, è uno di questi simboli, ed è a questa sua peculiarità che dedichiamo le righe che seguono. Come detto in premessa, non è scopo di queste poche righe addentrarci in complicate analisi simboliche, poiché è bene che queste vengano sviscerate da ciascuno in base al proprio livello, alla propria sensibilità, ed al proprio interesse. Ci limiteremo quindi a pochissimi spunti di riflessione, che potranno stimolare, in chi lo vorrà, ulteriori approfondimenti, auspicabilmente indirizzati dal proprio insegnante.

La cintura viene indossata intorno alla zona addominale e lombare, ed in Oriente queste parti del corpo sono tra le più importanti del corpo umano: l'una è sede del centro energetico dell'uomo, chiamato *hara* in giapponese e *tatien* (o *dantian*) in cinese, l'altra accoglie – secondo la Medicina Tradizionale Cinese – il sistema Rene e la fonte stessa da cui sgorga l'energia riproduttiva (e non solo...); sull'una c'è il punto *Chi Kai* ("Oceano di Energia"), sull'altra il punto *Ming Men* ("Cancello della Vita"). All'altezza della cintura troviamo il *chakra Svadhistana*, associato all'elemento Acqua, e lungo il percorso di una ipotetica cintura si sviluppa uno dei "meridiani straordinari" della Medicina Tradizionale Cinese.

Questa zona è assai importante nella tradizione orientale, le pratiche di diverse discipline (come il *Tai Ji Chuan* o il *Qi Gong*) mettono molta enfasi sullo stimolare e tonificare questa parte del corpo, e la cosa è facilmente comprensibile considerando che qui hanno sede il sistema digestivo, il sistema escretore il sistema genitale, ovvero quanto permette alla "macchina uomo" di alimentarsi, depurarsi e riprodursi.

Se ci fermassimo qui, peccheremmo della presbiopia culturale che vede il giardino del vicino sempre più verde del nostro; in realtà basterebbe pensare che la zona della cintura viene qui da noi identificata come "vita" per renderci conto che anche in Occidente l'importanza di questa parte è tutt'altro che ignorata, come dimostrano – ad esempio – queste citazioni tratte dalla Bibbia.

*Il Signore mi parlò così: "Va' a comprarti una cintura di lino e mettila ai fianchi senza immergerla nell'acqua". **Io comprai la cintura secondo il comando del Signore e me la misi ai fianchi.** Poi la parola del Signore mi fu rivolta una seconda volta: "Prendi la cintura che hai comprato e che porti ai fianchi e va' subito verso l'Eufrate e nascondila nella fessura di una pietra". Io andai e la nascosi presso l'Eufrate, come mi aveva comandato il Signore. Ora, dopo molto tempo, il Signore mi disse: "Alzati, va' all'Eufrate e prendi di là la cintura che ti avevo comandato di nascondervi". Io andai verso l'Eufrate, cercai e presi la cintura dal luogo in cui l'avevo nascosta; ed ecco, la cintura era marcita, non era più buona a nulla. Allora mi fu rivolta questa parola del Signore: "Dice il Signore: In questo modo ridurrò in marciame la grande gloria di Giuda e di Gerusalemme. Questo popolo malvagio, che rifiuta di ascoltare le mie parole, che si comporta secondo la caparbieta del suo cuore e segue altri dei per servirli e per adorarli, diventerà come questa cintura, che non è più buona a nulla. Poiché, come questa cintura aderisce ai fianchi di un uomo, così io volli che aderisse a me tutta la casa di Israele e tutta la casa di Giuda perché fossero mio popolo, mia fama, mia lode e mia gloria, ma non mi ascoltarono".*

(Dal libro del profeta Geremia, 13,1-11)

Nella Bibbia, come in tutti i libri sapienziali, gli insegnamenti sono spesso veicolati tramite simboli ed allegorie; in questo caso Dio ordina al profeta Geremia di mettere ai fianchi una cintura di lino; poi, di nascondere la cintura nella fessura di una pietra e, dopo molto tempo, di riprenderla quando era ormai marcita. Per il popolo di Israele la cintura era non solo un capo importante dell'abbigliamento maschile e femminile, ma anche un elemento fortemente simbolico. La cintura era simbolo di giustizia, di fedeltà, di verità e come tale la ritroviamo anche in altre citazioni: Isaia, annunciando il Messia, dice che "*fascia dei suoi lombi sarà la giustizia, cintura dei suoi fianchi, la fedeltà*" (Is 11,5). Nel libro dell'Esodo, agli Ebrei che si preparano ad abbandonare l'Egitto viene detto: "*Mangiatelo in questa maniera: con i vostri*

fianchi cinti, con i vostri calzari ai piedi e con il vostro bastone in mano; e mangiatelo in fretta: è la Pasqua del Signore." (Esodo 10,11).

La stessa importanza è presente tanto nell'Antico Testamento che nei Vangeli e negli Atti degli apostoli, infatti Gesù, parlando della fedeltà, dice ai discepoli: *"Siate pronti con la cintura ai fianchi e le lucerne accese"* (Lc 12,35). E San Paolo raccomanda ai cristiani di Efeso *"State dunque ben fermi, cinti i fianchi con la verità, rivestiti con la corazza della giustizia"* (Ef. 6,14). E ancora, nel famoso episodio della lavanda dei piedi che precede l'istituzione della eucarestia: *"Gesù, sapendo che il Padre gli aveva dato tutto nelle mani e che era venuto da Dio e a Dio ritornava, si alzò da tavola, depose le vesti, prese un asciugamano e se lo cinse attorno alla vita. Poi versò dell'acqua nel catino e cominciò a lavare i piedi dei discepoli e ad asciugarli con l'asciugamano di cui si era cinto."*

Come si vede da questi esempi quindi, tanto la cintura, quanto l'atto di cingersi i fianchi era tutt'altro che banale ma – al contrario – aveva profonda importanza. In Egitto si faceva un particolare nodo alla cintura delle defunte per metterle sotto la protezione di Iside (Libro dei morti, CLVI) mentre i funzionari governativi cinesi portavano la cintura come simbolo d'autorità, il pellegrino legava alla cintura la sacca con le provviste per il suo viaggio e la madre di una sposa, subito prima delle nozze, fissava una cintura alla vita della figlia per inaugurare il suo "viaggio" coniugale, che aveva il suo inizio con il reciproco scambio di cinture fra gli sposi. Presso i Romani la cintura rappresentava il grado solenne della Milizia, e in generale indicava in chi la indossava professione militare o equestre, poi cavalleresca. La cintura quale supporto per l'arma bianca prima e da fuoco poi, anche nelle sue diverse "variazioni sul tema" quali bandoliere e giberne, è ancora oggi propria della divisa militare e – per traslato – della autorità civile (dalla fascia del sindaco a quella degli ufficiali, ai collari che sostengono medaglie e onorificenze).

Nel simboleggiare un ruolo, possiamo dire – senza temere di esagerare troppo - che la Cintura identifica il Guerriero come la Corona identifica il Re⁸. Entrambe inoltre delimitano l'Uomo, l'una rispetto alla Terra e l'altra rispetto al Cielo, non tanto con funzione separativa quanto come individuazione di un limite da rispettare e – se del caso – superare.

Conclusioni

Nelle Arti tradizionali, ogni gesto, sia pure all'apparenza insignificante o banale, ha un suo proprio significato e importanza. Nulla è di troppo e nulla può essere trascurato. Così, nel caso di un praticante di Arti marziali orientali, anche il modo di indossare la cintura, di eseguire il nodo, di sistemare le estremità testimonia, agli occhi di un osservatore attento, la qualità di chi quella cintura indossa.

Oggi come ieri, indossare la cintura di un *keikogi* non deve essere solo un espediente per mantenere i pantaloni o chiudere la giacca ma piuttosto uno dei tanti atti che ci permettono di riflettere su cosa, come e perché pratichiamo, sul significato e sulle motivazioni del nostro addestramento. Nel passare dai panni "profani" a quelli della pratica, stringere la cintura è l'ultimo atto, è il suggellare una scelta, è il sigillare il vaso affinché l'Opera si compia senza contaminazione, è il punto di "non ritorno" raggiunto il quale deve necessariamente trasformarsi il modo di agire, pensare, muoverci e parlare.

Evidentemente, non si tratta di illudersi di essere *samurai* giapponesi del sedicesimo secolo, siamo uomini occidentali del millennio successivo e sarebbe patetico voler vestire panni che non ci appartengono. Si tratta piuttosto di esperire la possibilità di ritrovare il contatto con una fratellanza che esiste aldilà del Tempo e dello Spazio, dal nome cangiante e dai principi immutabili, in cui ci si riconosce l'un l'altro non attraverso patenti ed attestati di dubbia autenticità ma grazie ad un sentimento che non può essere falsificato.

Carlo Caprino, aprile 2009

⁸ Oltre la corona regale, continuando nel processo ascensionale dell'Uomo, troveremmo l'aureola del Divino, ma trattare questo aspetto ci porterebbe troppo lontano rispetto agli scopi di queste note.

Riflessioni sul significato del grado Dan

*There's a lady who's sure all that glitters is gold
And she's buying a stairway to heaven
When she gets there she knows, if the stores are all closed
With a word she can get what she came for
Ooh, ooh, and she's buying a stairway to heaven*

*There's a sign on the wall but she wants to be sure
'Cause you know sometimes words have two meanings
In a tree by the brook, there's a songbird who sings
Sometimes all of our thoughts are misleading
Ooh, it makes me wonder
("Stairway to heaven", Led Zeppelin)*

Premessa

Come è noto, la gerarchia dei praticanti nelle arti marziali giapponesi - ed in particolare in quelle che usualmente vengono comprese nel termine "Gendai Budo" e che vennero codificate a partire dalla fine dell'epoca *Meiji* (1868-1912) - si basa su un sistema di gradi inferiori (級 - *Kyu*) e di gradi superiori (段 - *Dan*).

Il termine "kyu" indica il grado di istruzione raggiunto in una disciplina che preveda diversi livelli di apprendimento, e vale quindi tanto per l'istruzione scolastica che per una disciplina marziale o ludico-sportiva. L'ideogramma 級 che rappresenta il termine, risulta infatti di tipo fono-semantico, composto da 糸 (percorso, filo, spago) e dalla parte fonetica 及.¹

Il carattere 段 che esprime il termine "dan" ha diversi significati - come avviene per molti ideogrammi - a seconda del contesto in cui viene impiegato,² i più comuni sono:

- Gradino di una scala, livello.
- Il grado raggiunto nell'ambito di un' arte marziale o in una disciplina classica come il *Go* o lo *Ikebana*, indicante una istruzione superiore, in termini di esperienza e capacità.
- Una misura di lunghezza impiegata nel campo dell'abbigliamento, variabile dai 10 ai 6 metri a seconda del capo a cui si riferisce.

In ambito marziale, e più specificamente nel *Takemusu Aikido*, la differenza più evidente tra un praticante di grado "kyu" o "mudansha" (letteralmente "persona che non ha il grado dan") ed un praticante di grado "dan" o "yudansha" è rappresentata dalla differenza nell'abbigliamento: il primo indossa sul "keikogi" (l'abito di pratica composto da una giacca ed un pantalone di robusto cotone bianco) una cintura bianca, il secondo utilizza una cintura nera ed una "hakama", una sorta di ampia gonna-pantalone pieghettata, solitamente di colore nero o blu.

Il significato simbolico dei diversi gradi *dan* e delle pieghe della *hakama* è stato illustrato dal M° Paolo N. Corallini in apposite dispense riservate ai membri della

¹ Dave Lowry, nel suo libro "Lo spirito delle arti marziali", descrive l'ideogramma come un *kanji* composto, che combina i tratti che significano "filo" con quelli che vogliono dire "unire".

² Sempre Dave Lowry, nel testo citato, indica per il *kanji* di *Dan* il significato letterale di "scolpire gradini su per la montagna"

Takemusu Aikido Association Italy, a cui rimandiamo coloro che fossero interessati ad approfondire tali aspetti, nelle presenti note ci occuperemo solamente di approfondire il significato del grado "dan" inteso nel suo principio generale.

Come già precisato in altre occasioni, la limitatezza dello spazio a disposizione e - soprattutto - la mia scarsa esperienza, non può fare di queste note null'altro che uno stimolo ad ulteriori e successive riflessioni ed approfondimenti. Nessuna pretesa, quindi, di voler rivelare Verità indiscutibili o insegnamenti magistrali.

Dal grado al gradino, tra falsi diminutivi e reali accrescitivi

"Grado", è un termine che - con lo stesso significato - si trova in molte lingue europee quali spagnolo, portoghese, francese, provenzale. L'etimologia del termine riporta al latino *grādus*, con il significato di "passo" ed a *grādi* con il significato di "andare, camminare", da una radice *grad = gard* con il senso di "tendere o andare verso" che si ritrova nel sanscrito *grdh-yati* con il significato di "agognare, appetire, desiderare" e nello slavo *gred-a* e nel tedesco *schreit-en* con il significato di "fare dei passi, passeggiare".

Da quanto sopra è evidente come dal termine "grado" derivi direttamente "gradino", inteso come parte di una scala o di una scalinata - particolarmente in muratura - che si percorre con un passo.

Scale e scalinate hanno da sempre e ovunque un utilizzo pratico ed significato simbolico evidente e condiviso. Se praticamente si situava in alto qualcosa di prezioso e/o importante per proteggerlo e renderlo difficilmente accessibile, simbolicamente si situa in alto qualcosa di prezioso e/o importante per renderlo evidente e sottolinearne il valore. Il primo caso è - ad esempio - riscontrabile nella ubicazione di castelli e rocche fortificate, il secondo caso è riscontrabile nella posizione sopraelevata di altari, amboni e pulpiti così come, in un insieme di protezione pratica e innalzamento simbolico, nel trono del Re.

La scala è quindi da sempre, e nelle sue varie possibilità che affronteremo più avanti, un simbolo chiaro nel suo significato. Nell'Occidente dalle radici giudaico-cristiane, la scala simbolicamente più famosa è quasi certamente quella che compare nel sogno di Giacobbe narrato nella Bibbia in Genesi 28:10-22.

Nel passo citato si narra che una notte, durante il suo viaggio, Giacobbe fece un sogno: una scala da terra si protendeva sino in cielo, con angeli che salivano e scendevano. Nel sogno Dio gli parlava, promettendogli la terra sulla quale era coricato ed un'immensa discendenza. Giacobbe chiamò il luogo dove era accampato "Betel", che in lingua ebraica significa la "Casa del Padre" (*Bet-El*), ed ha un significato simile a quello di Babele ("Porta di Dio", *Bab-El*), altro luogo biblico in cui le scale hanno un significato fondamentale.³

³ Giacobbe è anche il personaggio biblico che - come narrato in Genesi 32,24-34 - una notte ha una misteriosa lotta con un uomo fino all'alba. Vedendo che non riusciva a vincerlo, l'uomo lo colpì al nervo sciatico rendendolo claudicante, ma Giacobbe continuò a lottare, finché l'uomo gli chiese di lasciarlo andare. A quel punto Giacobbe gli chiese la benedizione, e l'uomo - che si rivela essere un angelo - gli mutò nome in Israele (che in ebraico significa uomo che vide Dio o uomo che lotta con Dio).

La "Scala di Giacobbe" ha ancora oggi – come dicevamo – un valore simbolico molto evidente, ha dato il titolo ad una pellicola cinematografica, ha ispirato canzoni ed è richiamato in alcune Scuole iniziatiche come simbolo delle virtù umane.⁴

Senza volerci addentrare in analisi approfondite, disponibili nel testo indicato nella nota precedente, ci limitiamo a citare Renè Guenon che affermava che: "*L'Asse dell'Universo è come una scala, sulla quale si effettua un perpetuo movimento ascendente e discendente*".

Quest'ultimo aspetto è particolarmente importante, perché se è vero che la scala serve per salire, è altrettanto vero che serve per discendere. Anche su questo particolare aspetto le analogie simboliche non mancano e sono utili per allargare lo sguardo e considerare ogni fenomeno in tutti i suoi aspetti: l'ascensione può avere aspetti positivi, come nel caso della "Ascensione di Gesù"⁵ e negativi, come nel caso della già citata "Torre di Babele"⁶.

Anche la discesa, solitamente considerata come un evento negativo in analogia con la caduta (un caso tipico e ricorrente in molte mitologie è la "discesa agli inferi" e la successiva necessaria opera di depurazione), può avere valenze positive; per citare solo due esempi basti considerare che il ritorno e la re-discesa nel mondo sensibile dei *Bodhisattva*, che nel Buddismo Mahāyāna rimandano l'ingresso nel *Nirvāṇa* fino a che tutti gli esseri senzienti si siano tutti liberati, e la Pentecoste, festa della tradizione ebraica e successivamente di quella cristiana.⁷

Scale e gradini erano e sono parte – come detto – di edifici, castelli e costruzioni varie, ma vi sono costruzioni che più di altre richiamano il concetto di scala che unisce Cielo e Terra. Si tratta delle "ziquurat", caratteristiche costruzioni proprie delle religioni dell'area mesopotamica (sumera, babilonese e assira) ma presenti anche in Sardegna, aventi la forma di una torre composta da tronchi di piramide sovrapposti a più piani (piramide a gradoni).

Se consideriamo pari a zero l'altezza dei gradoni di una ziquurat mantenendone ferma l'altezza, otteniamo una piramide come quelle presenti in Egitto, costruzione fisica e simbolo geometrico sulla cui simbologia sono stati scritti e si scriveranno ancora tante parole.

⁴ Si veda – ad esempio – quanto riportato nel "Dizionario Esoterico" nella voce "Scala di Giacobbe" consultabile alla URL <http://www.macropolis.org/esoterica/esonet/s03.htm#Scala%20di%20Giacobbe> ed alla voce "Gradini" alla URL <http://www.macropolis.org/esoterica/esonet/g05.htm#Gradini>

⁵ L'Ascensione di Gesù è un fatto della vita di Gesù descritto nei vangeli (Mc16,19;Lc24,50-53) e negli Atti degli Apostoli (At1,6-11). È anche una festa cristiana, celebrata 40 giorni dopo la Pasqua, e prima della Pentecoste. In base a quanto narrato dal Nuovo Testamento, l'evento noto come Ascensione è l'ultimo episodio della vita terrena di Gesù: questi, quaranta giorni dopo la sua morte e risurrezione, è asceso al cielo. La ricorrenza è celebrata in tutte le confessioni cristiane e, insieme a Pasqua e Pentecoste, è una delle solennità più importanti del calendario ecclesiastico.

⁶ La torre di Babele è la leggendaria costruzione di cui narra la Bibbia nel libro della Genesi: 11,1-9. La torre, in mattoni, fu costruita sul fiume Eufrate nel Sennaar (in Mesopotamia) con l'intenzione di arrivare al cielo e dunque a Dio. Secondo il racconto biblico, all'epoca gli uomini parlavano tutti la medesima lingua. La torre era anche un simbolo di unità tra gli uomini e dell'umanità con Dio. Ma Dio creò scompiglio nelle genti per punire la loro superbia e, facendo che le persone parlassero lingue diverse e non si capissero più, impedì che la costruzione della torre venisse portata a termine.

⁷ Pentecoste, dal greco antico *pentekostè* (*heméra*) - πεντηκοστή (ἡμέρα) - cioè "cinquantesimo" (giorno), è una festa della tradizione ebraica e successivamente di quella cristiana. Nella religione cristiana, cade nel cinquantesimo giorno dopo Pasqua (da cui il nome), di domenica, ed è quindi una festa mobile, dipendente dalla data della Pasqua. All'interno del gruppo dei discepoli di Gesù Cristo, seguendo quanto narrato in Atti 2,1-11 la Pentecoste ha perso il significato ebraico per designare invece la discesa dello Spirito Santo, che viene come la nuova legge donata da Dio ai suoi fedeli, e come la nascita della Chiesa cominciando dalla comunità paleocristiana di Gerusalemme, o "comunità gerosolimitana" (At 2,42-48). Ancora nel XIX secolo esisteva in Italia l'uso di far piovere dall'alto sui fedeli, durante la messa di Pentecoste, dei petali di rose rosse, per evocare la discesa dello Spirito Santo.

Dalla Scala alla Croce

Ritornando alla già citata scala di Giacobbe, è interessante notare come molti Padri della Chiesa cattolica vedano in questa la croce di Cristo, e nella persona del patriarca lo stesso Cristo.⁸ Anche in questo caso, chi volesse approfondire l'argomento potrà trovare nei riferimenti citati nella nota precedente utili indicazioni di ricerca, qui credo basti indicare due testimonianze presenti qui in Puglia e abbastanza note anche in campo nazionale. La prima è un quadro ad olio su tela conosciuto con il titolo: "Angelo con un simbolo della passione" di autore ignoto, che ha come soggetto un angelo con la scala della crocifissione e che risale alla prima metà del sec. XVII, attualmente ubicato presso il museo diocesano di Brindisi.

La seconda testimonianza è una croce che, insieme ad altri simboli sacri, viene portata in processione durante i riti della settimana santa a Taranto. Questa processione è organizzata dalla "Confraternita della Addolorata", parte alla mezzanotte tra il Giovedì e il Venerdì Santo dalla chiesa di San Domenico Maggiore portando la statua della Madonna Addolorata procedendo per le strade del Borgo Antico e poi del Borgo Nuovo, sino a rientrare nella chiesa di San Domenico Maggiore nel pomeriggio del Venerdì Santo. I confratelli, che procedono a ritmo lentissimo accompagnati dalle marce funebri, sono vestiti con l'abito tradizionale della confraternita e portano in processione la "Troccola" (particolare strumento a percussione che emette un caratteristico crepitio), le "Pesàre" che rappresentano le pietre scagliate verso Gesù, la "Croce dei misteri", la "Terza Croce", la "Seconda Croce", La "Prima Croce", il "Trono" e l'Addolorata.

In particolare, sulla "Croce dei Misteri" sono riportati gli strumenti della Passione del Cristo, tra cui la corona di spine, il flagello con cui fu percorso, il martello ed i chiodi con cui fu fissato alla croce, la lancia che gli trafisse il fianco, la spugna con cui gli fu fatto bere aceto, ed una lunga scala a pioli.

Questa lunga analisi delle possibili analogie tra Croce e Scala avrebbe poco senso, se non ci portasse poi ad una conclusione applicabile alla nostra pratica sul *tatami* (e non solo).

Tornando alla scala, la indicazione dei vari livelli di esperienza acquisiti con l'ideogramma che indica anche il gradino di una scala sarebbe per molti già sufficiente a rendere chiaramente quale deve essere il principio che deve animare il nostro addestramento. Una scala va percorsa con attenzione ed impegno, nessuno può farlo al posto nostro e ciascuno la percorre col proprio passo e con i propri tempi. Consapevolezza ed impegno tante volte richiamati da Saito Morihiro *sensei* quando ammoniva i suoi studenti ribadendo che la pratica doveva essere condotta "lentamente e con attenzione",⁹ specialmente nelle tecniche armate, studiate, nella fase preliminare nella modalità "*Dankai teki ni*" (段階てきに) che - credo non sia un caso - tradotto letteralmente significa "un gradino alla volta".

Il concetto di "Scala" lo troviamo nel sistema di rapporti sociali incentrato sulle figure dei *Kiodai*, *Kohai* e *Sempai*. Come molti sanno, la gerarchia e l'ordinamento sociale

⁸ Si veda in proposito l'ampia trattazione disponibile alla URL http://passiochristi.altervista.org/pass_39_passione_AT.htm

⁹ Molti sono, in proposito, gli aneddoti relativi al compianto Maestro e le frasi che usava ripetere durante le sessioni di allenamento da lui condotte con singolare energia e attenzione, tra queste citiamo: "*Mainichi, mainichi, takusan suburi wo tsukutte kuddasai kagami mo mae ni: kagami wa subarashi sensei desu*" (Ogni giorno, ogni giorno, per favore, fate molti esercizi da soli davanti allo specchio: lo specchio è un maestro meraviglioso), "*Yukuri, teineini tadashi katashi wo stukuru*" (Lentamente, correttamente, costruiamo la giusta forma), citati da Marco Rubatto nel suo "*Aikido: didattica e pratica*"

orientale è stato fortemente influenzato dai precetti confuciani, che dettavano obblighi e doveri di ciascun componente della società. Come spesso facciamo, partiamo con l'analizzare l'etimologia dei termini che prendiamo in esame: *Sempai* (先輩) e *Kohai* (後輩), sono costituiti ciascuno da due kanji: 先 si legge "Sen/Sem" e significa "prima" o "davanti", 後 si legge "Ko" e significa "dopo" o "dietro" e 輩 si legge "Hai" e significa "collega" o "compagno". Il *Sempai* è quindi il collega anziano o superiore che precede e guida i compagni impegnati nella sua stessa attività, mentre il *Kohai* è il collega giovane o inferiore, che segue il *Sempai* e da questi viene seguito, consigliato ed istruito.

Tale sistema nasce, come detto, dagli insegnamenti di Confucio che Cina, Corea e Giappone hanno assimilato a tal punto da considerarlo in ogni rapporto quotidiano, che sia lavorativo, scolastico, di svago o sociale in genere. In Giappone il rapporto *Sempai - Kohai* è molto sentito in ogni aspetto sociale, ed è un fenomeno affatto particolare del Paese del Sol Levante.

Nel caso specifico della pratica marziale quindi, il rapporto *Sempai - Kohai* si esprime attraverso il principio della "scala": Il *Kohai* aspira a "salire" al livello del *Sempai*, e questo "scende" al livello del *Kohai* offrendogli il suo ammaestramento ed il suo esempio.

Dalla alla Scala si passa alla Croce, ed all'aspetto "verticale" della pratica espresso dal rapporto *Sempai - Kohai* si unisce un aspetto "orizzontale", ovvero quello tra colleghi allo stesso livello di esperienza, indicati con il termine *Kiodai*, che agiscono con mutuo rispetto e collaborazione, essendo entrambi sullo stesso piano.

Dall'Uno all'Infinito, ovvero dalla scala al piano inclinato

Abbiamo già accennato ad un interessante "esperimento": prendiamo una scala e mantenendo ferma la sua altezza, consideriamo pari a zero - o meglio infinitesimamente piccola - l'altezza dei singoli gradini, ottenendo così un piano inclinato. Come la scala rappresenta idealmente il riconoscimento formale della esperienza acquisita (tramite esami pratici, promozione, investitura o iniziazione) che avviene in momenti specifici e unici, il piano inclinato rappresenta la modalità pratica con cui questa esperienza si acquisisce e si consolida. Rari sono infatti i "salti quantici", le illuminazioni ed i progressi netti ed istantanei; molto più frequentemente si migliora tramite un lavoro costante, che porta ad avanzare forse lentamente, a volte impercettibilmente, quasi senza rendersene conto. Non sapremo mai se il bruco ha consapevolezza del suo divenire farfalla, Certamente c'è un momento in cui è ancora bruco e c'è un momento in cui è già farfalla, ma è difficile (e forse inutile...) stare a cercare il momento in cui da uno stato si passa all'altro.

Se quanto sopra vale per una scala retta, ancor più interessante è lo stesso "esperimento" condotto immaginando una scala a chiocciola, che "azzerando" l'altezza dei gradini diventa una spirale (figura e simbolo molto importante in *Aikido*) e che, vista dall'alto, sembrerebbe un *uroboro*, in cui appunto fine ed inizio si uniscono, si completano e si confondono.

Ricordare i precetti della fisica meccanica e l'esperienza dei giochi di strada fatti da bambini ci insegnano concetti importanti e fondamentali. I principi della dinamica sono fonte di notevoli insegnamenti e ritengo interessante ricordare il secondo principio della dinamica (o principio di proporzionalità), che afferma un corpo al quale sia

applicata una forza, varia la quantità di moto in misura proporzionale alla forza, e lungo la direzione della stessa. In altre parole: la velocità di spostamento è proporzionale alla forza impressa, ed avviene lungo la linea retta secondo la quale la forza è stata impressa.

Quindi, se vogliamo "aumentare di un gradino" la nostra esperienza, se vogliamo salire sulla scala (o sul piano inclinato) dobbiamo spendere energia, impiegare una forza, compiere un lavoro che abbia intensità adeguata e direzione corretta. Se l'impegno è minore, il rischio è di una stasi o di un arretramento, se la direzione è errata il rischio è di andare fuori strada e "perdersi" anzi, parlando di una scala di larghezza definita, di cadere ad di fuori dei gradini o dei pioli, caduta tanto più rovinosa quanto più in alto si è.

Conclusioni

In questo lavoro, come nei precedenti, certamente non mancheranno errori, omissioni e lacune, questa *excusatio non petita* non vuole essere una discolpa preventiva quanto un invito, rivolto a tutti i pazienti lettori, a cercare nella loro esperienza le parte che ritengono mancanti o imprecise poichè – come sempre – queste note più che fornire risposte ambiscono a stimolare domande.

Come in occasione dei precedenti lavori, il mio dovuto e sentito ringraziamento va al M° Paolo N. Corallini *shihan* ed ai Maestri presenti e passati che con i loro insegnamenti e la loro pazienza mi hanno donato gli indispensabili strumenti ed elementi di studio.

Carlo Caprino, agosto 2010

La pratica dell'Aikido come strumento di trasformazione

*Non è possibile trasmettere il vuoto
per mezzo delle parole.
Le parole producono qualche effetto
solo quando giungono alle orecchie
non istruite dei bambini.
(Huang-Po)*

Premessa

Una delle particolarità dell'Aikido, nel vasto ambito delle Arti marziali sino-giapponesi, è quella di essere stata, se non la prima, sicuramente tra le più note tra quelle che hanno esplicitato come proprio obiettivo non tanto l'eliminazione fisica di un avversario ma la sua "trasformazione", da operarsi tramite un controllo che nuocesse poco o nulla alla sua integrità fisica.

Questa profonda impronta etico-morale ha causato in alcuni praticanti un certo fraintendimento del messaggio di Ueshiba Morihei, Fondatore dell'Aikido, che ha affermato in più occasioni: "*Aikido wa ichiban budo desu*" ovvero "*l'Aikido è prima di tutto un'arte marziale*". L'Aikido deve essere visto, quindi, in un'ottica corretta e complessiva, non come mero metodo per picchiare brutalmente un avversario, ma neppure come una sorta di balletto in costume da praticare tra musiche "new age".

Figlia di un'arte marziale quale il *Daito Ryu Aikijujutsu*, che nell'arco di dieci secoli di applicazione sui campi di battaglia aveva affinato metodi sempre più efficaci ed efficienti per sopraffare un avversario, l'Aikido si sviluppa e trova compimento dopo la seconda guerra mondiale, che al Giappone aveva causato lutti e distruzioni inimmaginabili.

Con le radici nell'era della Guerra, l'Aikido fiorisce nell'epoca della Pace, con Ueshiba Morihei profondamente convinto che il modo migliore di vincere una battaglia è quello di non combatterla. Fortemente intriso di spiritualità per via dell'appartenenza del fondatore alla setta shintoista dell'Omoto-Kyo, l'Aikido pone un notevole accento sulla formazione complessiva del praticante e questo fatto non può essere trascurato nell'affrontare lo studio di quest'Arte così come non è di secondaria importanza nell'affrontarne le peculiarità che, se apparentemente simili a quelle di altre discipline di combattimento nella pratica, spesso ne mostrano la distanza ad una indagine più approfondita.

Queste caratteristiche hanno fatto sì che l'Aikido venga considerato da molti esperti come l'esempio più evoluto di arte marziale, opinione supportata anche dal fatto che Ueshiba Morihei fu insignito dall'imperatore della onorificenza di «tesoro nazionale». Questa premessa è necessaria per dare una idea – sia pure sintetica e superficiale – di quanto sia importante ed imprescindibile quella parte dell'Arte che va oltre il fisico ed il visibile.

Avvolgere e Travolgere

Il Fondatore dell'Aikido attribuiva grande importanza alle tre figure geometriche di Cerchio, Quadrato e Triangolo, e le utilizzava spesso per spiegare ed illustrare i principi dell'Arte.



Un'altra figura geometrica molto importante in Aikido è quella della Spirale ("*Rasen*", in giapponese), che trova applicazione sia nella applicazione pratica (ad esempio, le tecniche in esecuzione *ura*) che nella spiegazione del fondamento etico che deve essere alla base di queste, tanto che il Fondatore ripeteva spesso ai suoi allievi: "*Quando il nemico vi attacca, avvolgetelo in una spirale d'amore e deponetelo a terra come fareste con un neonato per non fargli del male*".

Questo ultimo aspetto è particolarmente importante e merita un invito alla riflessione. Come in molte altre discipline, tanto orientali quanto occidentali, il "corpus" dell'Arte non era evidenziato con ponderosi tomi quanto piuttosto tramite brevi frasi, il cui significato veniva lasciato "maturare" nell'intimo del praticante, a cui si sarebbe rivelato se e quando quest'ultimo sarebbe stato in grado di comprenderlo (etimologicamente, "prenderlo con sé", ovvero farlo suo).



Il Fondatore dell'Aikido, come tanti altri Maestri prima e dopo di lui, usava spesso questo metodo di comunicazione, basato su "kuden" e "doka". I primi sono brevi frasi che esprimono un principio o una regola, i secondi, - letteralmente "*canti della Via*" - sono brevi poemi, spesso allegorici, composti secondo un preciso schema letterario.

Il *kuden* citato nelle righe precedenti è tra i più noti tra quelli del Fondatore, e per certi aspetti tra i più rivoluzionari: immaginate lo sconcerto che doveva provare allora (e che ancora oggi prova!) chi debba passare da una idea di annientamento dell'avversario a quella dell'accoglienza dello stesso. Non più travolgere per distruggere ma avvolgere per preservare, appunto.¹ Si tratta, si badi bene, non di confrontarsi con un nostro "amico" ma di avvicinarsi al nostro "avversario" (volutamente tra virgolette) come se questi fosse un neonato: impulsivo, imprevedibile, delicato, bisognoso di cure e di attenzione.

Quale responsabilità potrebbe essere maggiore per un adulto che vegliare sulla incolumità di un neonato? Un compito totalizzante, che non ammette distrazioni e che può essere svolto solo da chi, verso il neonato stesso, sia animato da amore e disponibilità assoluta.



Rapportarsi ad un neonato ci obbliga a mettere da parte parole complicate, lunghi discorsi, tortuosi ragionamenti e roboanti dichiarazioni di principio; ci obbliga - e lo sa bene chi a qualunque titolo abbia vissuto una simile esperienza - ad agire col cuore più che col cervello, entrando in "armonia" con l'infante, ci obbliga a essere "qui ed ora",

¹ Saito Morihiro *sensei* fu per 24 anni allievo diretto del Fondatore, praticando quotidianamente con lui nel *Dojo* di Iwama. Non tutti sanno che il suo nome di battesimo venne cambiato da O'*Sensei* Ueshiba Morihei in Morihiro [守人] che può tradursi come "Colui che preserva grandemente". Se il senso del nome era certamente quello di una persona adibita a proteggere un qualcosa, e nella fattispecie l'insegnamento ed i principi dell'Aikido, ci piace pensare che questa protezione si possa estendere anche ai praticanti.

ovvero nell' *ima*² in cui tante volte ci invitano ad essere i nostri Maestri, dentro e fuori dal *tatami*.

Ritorno al Futuro

Un'altro dei *kuden* di Ueshiba Morihei, quello forse più citato dai praticanti di Aikido è senz'altro "*Masakatsu agatsu*" (まさかつあがつ) che possiamo tradurre come "*La vittoria più grande è quella su se stessi*". Un insegnamento che più di altri mostra analogie con quanto affermato da altri Maestri del passato, a partire dal "*Conosci te stesso*" (Γνώθι σεαυτόν, *gnōthi seautón*), iscritto sul tempio dell'Oracolo di Delfi.

Lasciando la briglia sciolta a sillogismi e libere associazioni potremmo allora seguire questo percorso: *La vittoria si ottiene contro un avversario ---> la vittoria migliore a cui posso aspirare è quella su me stesso ---> io sono il mio avversario ---> devo trattare l'avversario come fosse un neonato ---> devo considerare me stesso come un neonato.*

Un volo di fantasia eccessivamente ardito? Neppure troppo, se consideriamo che un'altro dei più noti *kuden* di *O'Sensei* Ueshiba Morihei recita: "*Sonaona kimochi de Aikido wo ayate*", ovvero "*Bisogna praticare l'Aikido con lo spirito di un bambino*".

Anche in questo caso, una affermazione agli antipodi rispetto all'atteggiamento di molti praticanti che più che in un *Dojo* di Aikido credono di essere nel "*Cobra Kai*" reso celebre dal film "*Karate Kid*", in cui l'insegnante urla agli allievi che non bisogna provare pietà e compassione per l'avversario.

Ma cosa poteva voler dire *O'Sensei* con questa affermazione quasi paradossale? Come può un Arte che vuole renderci Uomini invitarci a praticare come fossimo bambini? Cominciamo col chiederci cosa volesse intendere Ueshiba Morihei, a quali "bambini", o meglio quali caratteristiche dell'infanzia voleva richiamare. Non certo, ipotizzo senza grande timore di essere in errore, a quelle citate nel paragrafo precedente, l'obbiettivo non è quello di praticare come un neonato impulsivo, imprevedibile, delicato, bisognoso di cure e di attenzione.

Quali, allora?

Prima di proseguire nella specifica analisi della affermazione di *O'Sensei*, richiamiamo ancora una volta gli insegnamenti di un Maestro come Gesù il Cristo, e non tanto per tentare paragoni che potrebbero sembrare bizzarri o irrispettosi, ma per dimostrare come certi concetti siano più condivisi di quanto si possa credere.

In quel momento i discepoli si avvicinarono a Gesù dicendo: " Chi dunque è il più grande nel regno dei cieli?". Allora Gesù chiamò a sé un bambino, lo pose in mezzo a loro e disse: "In verità vi dico: se non vi convertirete e non diventerete come i bambini, non entrerete nel regno dei cieli. Perciò chiunque diventerà piccolo come questo bambino, sarà il più grande nel regno dei cieli."
(Vangelo di Matteo 18: 1-4)

Allora, gli furono presentati dei fanciulli, perché li toccasse, ma i discepoli sgridavano coloro che li portavano. E Gesù, nel vedere ciò, si indignò, e disse loro: "Lasciate che i piccoli fanciulli vengano a me e non glielo impedito, perché di tali è il regno di Dio."
(Vangelo di Marco 10: 13-14)

Proviamo ad immaginare quale potesse essere il comportamento di questi bambini: senza orgoglio, senza ambizione, senza rancore o malizia, senza voglia di sopraffare il compagno di giochi ma con il desiderio sincero di divertirsi insieme a lui. Siamo stati tutti bambini, proviamo a ricordarci di quegli anni, di come vedessimo il mondo, di come tutto ci sembrasse nuovo, meraviglioso ed affascinante

² *Ima* è un termine giapponese reso con l'ideogramma 今, che si può tradurre come "adesso", "proprio ora", "nel tempo presente"

Se riusciamo a compiere questo tuffo nella nostra memoria, se riusciamo a vedere la luce che brilla negli occhi di un bambino che abbiamo vicino sicuramente comprenderemo cosa questi Maestri volessero dirci con le loro affermazioni, solo in apparenza paradossali. Sicuramente possiamo leggerci l'invito a praticare con gioia, con entusiasmo, con serenità e voglia di imparare, condizione che dovrebbe essere propria di ogni praticante di qualsiasi Arte, marziale o no che sia, tanto che Meng-Tzu, un Maestro buddhista cinese dei secoli passati affermava che: *"L'uomo grande è uno che non perde il suo cuore di bimbo."*

"Praticare come bambini" ci rimanda all'exkursus tipico dell'apprendimento di una Arte, che si può dividere in due grandi fasi:³ in una iniziale si procede *"in mettere"* e nella successiva *"in levare"*, nella prima si acquisiscono tecniche e nozioni, nella seconda le si lascia andare dopo averle fatte proprie, come la zattera della parabola buddista. Due grandi fasi complementari tra loro come lo *Yin* e lo *Yang*, come il bianco ed il nero, che sono non a caso i colori delle cinture che stringono la casacca dei praticanti di Arti marziali giapponesi.

Seconda una certa interpretazione del percorso di formazione, il principiante comincia con una cintura bianca, che simboleggia la sua "verginità marziale", il suo essere un foglio pulito. Via via che passa il tempo, a causa della pratica, la sua esperienza aumenta e la sua cintura si sporca e diventa sempre più scura finché non è prima grigia e poi nera, perché tradizionalmente non dovrebbe mai essere lavata. A questo punto si suppone che il praticante abbia raggiunto un grado di perizia tecnica bastevole a consentirgli di iniziare a comprendere i principi della pratica.

La cintura nera, che molti praticanti occidentali considerano un punto di arrivo, altro non è che un punto di partenza, tanto che il termine che indica la cintura nera di prima nomina è *"shodan"* ovvero "principiante" (letteralmente, "primo gradino, piccolo livello"). Costui non è ancora padrone dell'Arte, ma ha con le tecniche ed i principi una dimistichezza sufficiente a permettergli di cominciare il vero studio; come dire che non sa ancora scrivere frasi di senso compiuto ma ha solo imparato a tracciare con mano più o meno sicura le lettere dell'alfabeto.

Col tempo e la pratica continua, per l'usura e gli sforzi a cui è sottoposta la cintura nera perde il colore e si sfilaccia, sino a mostrare la sua intima trama che è di colore... bianco! Il tendere al bianco significa proprio quanto detto, il dover tornare principianti, bambini, nel senso di recuperare quello stato mentale che ignorava tecniche e tutto quanto aveva a che fare con la razionalità mentale per lasciare spazio al gesto spontaneo, che il corpo e lo spirito generano senza pensare. E' la fine che si origina dall'inizio e viceversa, senza soluzione di continuità, come suggerito dalla nota immagine dell'*ouroboros*, il serpente che si morde la coda che dalla fine trae energia per un nuovo inizio.⁴



³ In realtà, l'addestramento del praticante di un'Arte tradizionale viene in Giappone suddiviso in tre fasi, chiamate *Shu*, *Ha* e *Ri*. Come sempre accade in questi casi, ad un singolo termine appartengono molteplici significati e sfumature interpretative. Possiamo dire che *Shu* indica il periodo in cui l'allievo studia e segue le orme del suo istruttore in maniera fedele, imparando per imitazione. *Ha* indica il momento di rottura, di "crisi" nel senso etimologico del termine, in cui l'allievo si confronta con il suo istruttore e prende consapevolezza delle differenze tra loro. *Ri* rappresenta invece il momento in cui il praticante non è più allievo, si stacca dal suo istruttore e procede su un percorso personale.

Per un approfondimento di questa tipologia di formazione si veda, tra gli altri, *"La didattica di Shu-ha-ri, ovvero le tappe dell'assimilazione attraverso il kata"* di C. Barioli. E' appena il caso di notare come questa suddivisione in tre "livelli" di formazione si possa ritrovare in altri ambiti, scuole ed associazioni con nomi diversi ma concetti simili.

⁴ Uno degli esempi più noti e diffusi di questo concetto è lo *"sho-shin"*, ovvero la "mente del principiante" e sua applicazione nel Buddismo e nello Zen. *Shoshin* in giapponese, *chūxīn* in cinese, è la pronuncia dei caratteri 初心 a loro volta resa in lingua cinese dei termini sanscriti *nava-yāna-samprasthita* e anche *prathama-citta* che indicano la mente del novizio buddhista. In particolare, nel Buddismo Zen viene inteso come "Mente del principiante" riferendosi al possedere un atteggiamento di apertura, determinazione, passione e assenza di preconcetti quando si studia una materia, anche quando si studia ad un livello avanzato, proprio come farebbe un principiante. Il termine è anche utilizzato nelle arti marziali giapponesi. Questa termine fu spesso utilizzato dal maestro buddhista giapponese di scuola Sōtō Zen, Shunryū Suzuki (1904-1971) e posto a titolo di una sua opera, largamente diffusa in Occidente, dal titolo *"Mente zen, mente di principiante"* (Ubal dini Editore, 1976) che riflette il suo tipico insegnamento sulla pratica Zen: *"Nella mente del principiante vi sono molte possibilità, nella mente dell'esperto soltanto alcune"* (Fonte: Wikipedia)

Prima di praticare lo Zen, le montagne mi sembravano montagne e i fiumi mi sembravano fiumi.

Da quando pratico lo Zen, vedo che i fiumi non sono più fiumi e le montagne non sono più montagne.

Ma da quando ho raggiunto l'illuminazione, le montagne sono di nuovo montagne e i fiumi di nuovo fiumi.

Il fondatore dell'Aikido, O'Sensei Ueshiba Morihei, definì la sua pratica proprio "Takemusu Aikido" dove gli ideogrammi di "Takemusu" significano tra l'altro "sorgente inesauribile", a significare che, una volta raggiunto quel livello di Conoscenza, il praticante fa sua l'Arte, la interpreta in maniera tanto individuale quanto Universale, individuale perché è il frutto della sua essenza e della sua esperienza, Universale perché questa non può che fluire ed alimentarsi con l'energia dell'Universo. Si arriva ad un punto in cui non c'è più progresso "tecnico", si cambia binario, per così dire, ed il lavoro diventa più sottile, intimo e spirituale.

Il programma tecnico in Aikido ed in molte altri Arti marziali è codificato fino al 4° o 5° Dan, poi fino al 9° Dan non ci sono altre tecniche da studiare, si tratta di battere e ribattere il ferro, fare un "solve et coagula" della materia fino a distillarne sempre nuova essenza. Shopenhauer in un suo saggio parlava di un lavoro in larghezza e di uno in profondità; ecco, il senso è un po' questo: un primo o un secondo Dan saprà citare e parlare diffusamente delle tecniche; altri praticanti più avanzati nella Via, difficilmente riusciranno a rendere a parole il punto in cui sono, non per ammantarsi di mistero o per fare i preziosi, ma proprio perché, come si suole dire, chi non sa parla e chi sa non parla.

Educare, Educarsi, Farsi Educare

Belle parole e concetti intriganti, quelli sopra esposti, però il rischio è che li si interpreti nel modo sbagliato, che "essere spontanei" si trasformi in mancanza di disciplina, che il cercare una espressione individuale si trasformi nel rifiuto di una guida, di una correzione, di una didattica.

Il mito del "buon selvaggio", basato sulla convinzione che l'uomo in origine fosse un "animale" buono e pacifico, solo successivamente corrotto dalla società e dal progresso, è tanto affascinante quanto smentito dalla realtà dei fatti e della Natura. Ogni cucciolo viene educato ed ammaestrato dai genitori o dagli adulti del branco cui appartiene, ogni giovane virgulto appena spuntato dal seme necessita di un tutore da cui farsi sostenere o a cui abbarbicarsi.



Quest'ultima analogia è quella che preferisco, forse anche per la tradizione agricola che caratterizza la città in cui vivo e che tanto ha ancora da insegnare a noi "cittadini". Qualunque contadino sa che un ramo ancora troppo poco robusto e quindi non ancora in grado di sopportare il proprio peso o le sollecitazioni del vento ha bisogno di essere legato ad un palo tutore per sostenersi. Se la legatura è troppo lasca diventa inutile, poiché il ramoscello non ha sostegno alcuno; se la legatura è troppo stretta, "strangola" il ramo e ne impedisce crescita e sviluppo.

Con le stesse precauzioni dovrebbe comportarsi chi, a qualunque titolo – genitore, insegnante, istruttore – abbia l'onore e l'onere di educare un bambino: troppa indulgenza renderà il bambino quasi certamente indisciplinato; una eccessiva inflessibilità causerà probabilmente insicurezza e rigidità.

In tanti conoscono i versi che Gibran Kahlil Gibran ha dedicato ne "Il Profeta" ai figli, ma rileggerli è sempre un piacere:

[...] E una donna che aveva al petto un bambino disse: Parlati dei Figli.

*I vostri figli non sono i vostri figli.
Sono i figli e le figlie della brama che la Vita ha di sé.
Essi non provengono da voi, ma per tramite vostro,
E benché stiano con voi non vi appartengono.
Potete dar loro il vostro amore ma non i vostri pensieri,
Perché essi hanno i propri pensieri.
Potete alloggiare i loro corpi ma non le loro anime,
Perché le loro anime abitano nella casa del domani, che voi non potete visitare,
neppure in sogno.
Potete sforzarvi d'essere simili a loro, ma non cercate di renderli simili a voi.
Perché la vita non procede a ritroso e non perde tempo con ieri.
Voi siete gli archi dai quali i vostri figli sono lanciati come frecce viventi.
L'Arciere vede il bersaglio sul sentiero dell'infinito,
e con la Sua forza vi tende affinché le Sue frecce vadano rapide e lontane.
Fatevi tendere con gioia dalla mano dell'Arciere;
Perché se Egli ama la freccia che vola, ama ugualmente l'arco che sta saldo.*

Versi illuminanti, specialmente nella parte conclusiva, in cui è racchiusa l'essenza stessa dell'educazione. Ma se educare un figlio è sostanzialmente un obbligo, istruire un allievo è una scelta, e come tale deve essere ponderata con cura, a partire dalla scelta di entrambi i soggetti. L'istruttore deve scegliere "cosa", "come" ed a "chi" insegnare, l'allievo deve scegliere "cosa", "come" e da "chi" imparare.

Oggi in tanti credano che basti iscriversi ad un corso e pagare una retta, per guadagnare il "diritto" di essere addestrati e per ottenere, quasi senza nessuno sforzo da parte loro, l'istruzione desiderata ed attesa. Speranza vana e pretesa arrogante, che non di rado viene stimolata ed alimentata da istruttori più interessati al guadagno economico che alla selezione degli allievi.

Quest'ultimo è un punto "scomodo" oggigiorno, ma che in passato era ben chiaro a chi aveva la responsabilità dell'insegnamento e della trasmissione dei principi dell'Arte. Riporto di seguito alcuni estratti da "Sottomissione alla autorità nella Koryu", che è la traduzione ed adattamento di "Submission To Authority In The Koryu" di Peter Boylan.

Nel dojo di una koryu [Scuola di Arti tradizionali giapponesi, NdT] persino il solo pensare di discutere il sensei è inaccettabile poiché fare parte di una koryu in Giappone implica la completa sottomissione alla autorità del sensei senza eccezioni di alcun tipo. Questo potrebbe essere abbastanza stressante ma bisogna ricordare che una koryu giapponese non ha tradizioni di conservazione culturale, ed al massimo della sua liberalità è comunque abbastanza reazionaria, per cui nel dojo stai zitto, fai quello che ti viene detto di fare e ami tutto ciò. L'unica alternativa è lasciare il dojo. Così è. Ovviamente gli insegnanti non sono divinità, fanno errori anche loro ed io ho un po' di ammaccature che mostrano dove loro hanno erroneamente creduto che io fossi pronto per fare ciò che volevano. Naturalmente ne ho molte di più che dimostrano quanto io non fossi abbastanza attento a ciò che stava per succedere.

....

Questa possibilità [di utilizzare nella pratica tecniche che non facciano parte della Scuola, NdT] non esiste nei dojo delle koryu; dove ognuno deve fare solo quello che indica l'insegnante e deve farlo ieri. No, non ci sono molte possibilità di dimostrazione di autorità, ma ne sono richieste poche. Noi ci inchiniamo entrando, e ci inchiniamo uscendo, ognuno sa chi comanda e chi no e chi è il più alto in grado tra i presenti.

....

Questa è l'altra faccia della medaglia: tu ti sottometti completamente alla autorità nel dojo, in cambio l'autorità si assume la completa responsabilità delle sue decisioni.

....

L'addestramento in una koryu, nonostante utilizzi armi anacronistiche, ha comunque lo scopo di addestrare l'individuo a combattere in qualsiasi condizione. Una ultima cosa rispetto alla richiesta sottomissione alla autorità nelle koryu: non è

arduo come si può pensare, quando non sai nulla di quanto ti accade intorno non è difficile tacere e seguire le indicazioni ricevute facendo del nostro meglio. In aggiunta, ciascuno di noi, gaijin o giapponese che sia, ogni tanto fa un errore, o immagina qualcosa e fa una prova basandosi su quella idea. Quasi sempre sbagliando e spiaccicandosi a terra nel dojo. Usualmente questo avviene per la nostra immediata sicurezza, in maniera da impedirci di provare a fare qualche stupidaggine la prossima volta. Se si riesce a comprendere questo, si capisce che ci sono ragioni profonde per fare le cose come vengono fatte e così si smette di mettere in dubbio l'autorità, perfino nella propria mente. Questo avviene solitamente nello stesso momento in cui cominci a comprendere alcune delle ragioni per cui fare le cose come le fai, dopodichè più che mettere in discussione l'autorità, si tratta di provare a capirla al meglio, ed una volta che l'hai capita, questa ti rilascia un menkyo [tradizionale attestato di completa trasmissione dell'Arte, NdT], ma per questo serve un bel po' di tempo, ed io non ci sono ancora arrivato.

....

Per studiare una koryu bisogna essere completamente sottomessi alla autorità, l'unica alternativa è lasciare il dojo; non ci sono altre opzioni e se ci sono, non stiamo praticando una koryu.

Quanto sopra può sembrare brutale e anacronistico ma tant'è. Qualcuno potrebbe pensare che questo atteggiamento derivi dalla natura marziale delle Scuole, che dovendo queste formare dei soldati adottassero un atteggiamento simile a quello del sergente istruttore protagonista della prima parte del film "Full Metal Jacket". Nulla di più sbagliato! Chiunque abbia praticato per un po' di tempo in una scuola Zen, di *Chado*, di *Shodo* o qualunque altra disciplina tradizionale, confermerà che l'atteggiamento è lo stesso, sia che si insegni come disporre i fiori che come preparare il tè.

Dipenderà allora dalla cultura propria del Paese del Sol Levante? Sì e no, perché se è vero che la peculiarità della cultura nipponica ha un peso fondamentale nel determinare questo atteggiamento, è altrettanto vero che il rapporto "maestro – discepolo" nelle nostre botteghe artigiane non era – sino a pochi anni fa – poi così diverso da quello sopra descritto.

Un punto tanto fondamentale quanto spesso sottovalutato nell'esaminare la didattica di una Scuola è che lo scopo principale di questa, che come di una qualsiasi altra organizzazione o associazione, è quello di assicurare la sua sopravvivenza nel tempo, tramandando principi e regole da una generazione all'altra e mantenendo ininterrotto il lignaggio. Lo scopo principale di un istruttore quindi, e del Caposcuola soprattutto, è quello di scegliere e formare tra i tanti allievi almeno uno che possa succedergli. Non conta la quantità degli allievi, ma questa è funzionale alla possibilità di disporre di un maggior numero di candidati alla successione. In altre parole avere molti allievi non è il fine della Scuola, ma il mezzo attraverso il quale raggiungere il fine di addestrare il successivo erede dell'insegnamento.⁵

Possiamo citare ancora le parole di Gesù il Cristo, e non è poi così assurdo pensarle pronunciate da un *Sensei* giapponese:

"Vi sceglierò uno da mille e due da diecimila; staranno ritti perché sono uno solo"
(Vangelo apocrifo di Tommaso, 38: 1-4).

⁵ Molte Scuole sono scomparse proprio perché nessun allievo era ritenuto degno di ricevere la successione o perché il Capo Scuola moriva prima di poter designare il suo erede. A testimoniare che l'usanza di nominare un solo successore, anche in presenza di diversi candidati, vi sono vari esempi; ne citiamo uno tra i più significativi: nel 1588 il Maestro Ittosai della Scuola di scherma Itto Ryu decise che era giunto il momento di ritirarsi e di scegliere un successore: visto che entrambi i suoi migliori discepoli, Zenki e Tenzen, desideravano succedergli, egli stabilì che avrebbero dovuto affrontarsi in un duello mortale per ottenere i segreti dell'Itto-ryu. La sera i tre si scambiarono le coppe di sake in reciproco addio e la mattina successiva si ritrovarono, all'alba, in un ampio campo incolto, a Koganegahara. Ittosai depose il *maki* (rotolo) dei segreti di Itto-ryu in mezzo al prato, tra la sua spada ed il ventaglio da guerra – proprio in mezzo ai due discepoli – e si sedette lì vicino, dando inizio allo scontro. Zenki e Tenzen si fronteggiarono per interminabili secondi, minuti, ore, immobili, nel vivo silenzio della campagna, pronti ad uccidersi al minimo movimento: alla fine i nervi di Zenki cedettero ed egli corse a raccogliere il *maki* del suo Maestro, ma in quel momento Tenzen lo tagliò in due con un solo colpo di spada e divenne così il secondo *Soke* dell'Itto ryu, cambiando il proprio nome in Ono Jiroemon Tadaaki.

Oggigiorno il rapporto sembra quasi invertito, non sono più gli allievi a fare di tutto per rendersi degni di ricevere l'insegnamento e l'attenzione dell'istruttore, ma – viceversa – è questo che cerca di accaparrarseli promettendogli grandi risultati con il minimo sforzo, perché più allievi ci sono, più incassa la scuola. Purtroppo però, qualità e quantità raramente vanno insieme ed i risultati di questo andazzo sono sotto gli occhi di tutti.

Su questo argomento, esaminato in altri ambiti, ha scritto molto e bene Filippo Goti, in articolo intitolato "*Operatività e Degenerazione delle Strutture Tradizionali*", pubblicato nel numero 29 della rivista digitale "LexAurea" e disponibile sul sito www.fuocosacro.com, da cui traggio gli estratti che seguono:

E' ovvio che ogni atteggiamento inadeguato da parte di un associato o affiliato, ad una realtà iniziatica tradizionale, è in parte non secondaria frutto di una erronea valutazione di colui o coloro che lo hanno da un lato presentato, e dall'altro valutato. Colui che chiede di accedere ad un Ordine o una Fratellanza iniziatica dovrebbe essere sempre attentamente pesato sulla bilancia.

....

Moltissime strutture tradizionali sono oggi ridotte a salotti di discussione, i riti degenerati in commedie, i simboli ridotti a simulacri, la docetica in un novero di insegnamenti morali, l'ideale iniziatico in idealismo illuminista, e il laborioso impegno ridotto a virulenza politica o affaristica. E' ovvio che ciò accada qualora, dopo una lenta ma inesorabile degenerazione, le porte del tempio sono aperte a chiunque possa sopportare il peso dell'obolo, a prescindere dalle qualità sostanziali richieste all'iniziato. Se l'accesso non è più limitato a chi desidera conoscere (dove per conoscenza intendiamo solamente la sintesi operativa, frutto di un'attitudine sperimentale), ma investe espressioni della profanità del bussante e assieme a colui che bussa. Dobbiamo interrogarci anche attorno alla reale natura del sorvegliante, dell'inziatore e dell'esperto.

....

Qualora nella comunità gli iniziati virtuali (coloro che non possiedono i requisiti sostanziali), prendono numericamente il sopravvento, essi come un polo magnetico attireranno altri della stessa specie, piegando alle loro logiche dialettiche e profane la struttura stessa che li accoglie.

....

Ecco quindi la necessità di far vivere il rito sia nella sfera fisica, che in quella psicologica, che in quella intima. L'incapacità a cogliere tale risultato non deriva solamente da un'assenza delle qualità introspettive necessarie, o da debiti formativi nella specifica cultura sapienziale atta a creare simpatia fra lo strumento e il suo utilizzatore, ma anche dalla carenza o assenza metodologica. La colpa di tale mancanza deve essere quindi attribuita da colui che ha la responsabilità formativa nei confronti dell'iniziato. Nella mia ottica è l'eccellenza qualitativa, e non l'eccedenza quantitativa che deve essere ricercata in un consesso realmente iniziatico.

.....

Necessariamente un'operatività, per essere reale e non un coacervo di tecniche, si deve fondare su di una prospettiva spirituale in grado di fornire una direzione a queste tecniche, e all'operatività tutta. Colui che ricerca strumenti, non avrà di che lamentarsi se invece che dedicare il proprio tempo all'iniziazione, lo mettesse a disposizione di una semplice ricerca in libreria, o tramite internet, o frequentando qualche corso infrasettimanale di yoga, reiki, danza sacra, ecc.. L'antica formazione ci ricorda come il giovane dotato nelle arti e mestieri fosse mandato a bottega. In modo da apprendere l'esistenza degli strumenti, il corretto uso degli stessi, la correlazione che sussiste fra essi e l'opera che si deve compiere. Mentre tale antica formazione non contemplava che il giovane fosse lasciato prono al proprio capriccio, in assenza di disciplina mentale e fisica.

Ecco allora che "praticare con lo spirito di un bambino" significa anche (soprattutto?) mettere da parte l'orgoglio di sapere ed avere l'umiltà di imparare, avere nei confronti di

chi ci trasmette il suo insegnamento lo stesso rispetto e la stessa gratitudine che dovremmo esprimere ai nostri genitori,⁶ vivere ogni giorno come una occasione di scoperta, di crescita e di progresso, salire sul *tatami* senza malizia, senza cattiveria, andando verso l'insegnante con fiducia e verso il compagno con disponibilità, pronti a dare ed a ricevere per proseguire insieme lungo la Via.

Conclusioni

Ancora una volta sono il primo a stupirmi di quanto ci sia da riflettere ed approfondire su ogni singola frase dei Maestri che ci hanno preceduto. E' impressionante quanto si celi, in maniera neppure troppo recondita, dietro affermazioni apparentemente semplici e banali, e viceversa quanta logica ci sia in dichiarazioni che possono apparirci assurde o contraddittorie.⁷

Naturalmente, quanto sopra può essere considerato – e non posso escludere sia – solo il frutto dell'aver lasciato correre troppo la fantasia, leggendo nelle parole dei Maestri citati significato lontanissimi dalle loro intenzioni. Per questo, come sempre, invito tutti i pazienti lettori a mettersi alla prova nella stessa impresa, interrogando sé stessi ed i Maestri presenti e passati.

Questa analisi non sarà mai vana, se condotta con sincero desiderio e sufficiente impegno, e ci porterà a scoprire che anche l'altezza della porta di accesso al *Dojo* ha tanto da insegnarci.⁸

Ancora una volta, il mio dovuto e sentito ringraziamento va proprio a quei Maestri, ed in particolare al M° Paolo N. Corallini *shihan* ed a Filippo Goti, che con i loro suggerimenti ed i loro stimoli mi hanno fornito sprone e mezzi per le riflessioni riportate in questa nota.

Carlo Caprino, settembre 2010

⁶ Questo concetto è reso in maniera esemplare dalla frase: "*I miei genitori mi hanno messo al mondo, il mio Maestro mi ha reso uomo*"

⁷ Mi piace citare a questo proposito "2001: Odissea nello spazio", il film forse più spettacolare e meno "logico" di Stanley Kubrick. Nella parte finale della pellicola, l'unico astronauta sopravvissuto della missione diretta verso Giove si trova catapultato in una stanza chiusa stile impero, dove sopravvive in solitudine e tranquillità. Molto invecchiato, l'astronauta ha una specie di visione e rinasce in forma di feto cosmico, che in un istante si riporta nello spazio terrestre e osserva pensieroso il pianeta natale.

⁸ Nei *Dojo* tradizionali, la porta è piccola e bassa così che ognuno, entrando, debba chinarsi in segno di umiltà e rispetto per il luogo della pratica, dello studio e della crescita tanto del singolo individuo quanto del gruppo di cui questo fa parte. Un altro chiaro ed evidente richiamo al "farsi piccoli"