

# Quaderni di Budo

VOLUME 2  
2011... 2015



*Carlo Caprino*

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

## KEIKO ED EGGREGORE, CAUSA ED EFFETTO DELLA PRATICA

### Premessa

Una saggia frase afferma che più che guardare cose nuove con occhi vecchi, per stupirsi e scoprire il mondo è importante guardare cose vecchie con occhi sempre nuovi. Un ammonimento ancor più importante oggi rispetto a ieri, poiché nonostante nuove tecnologie ci offrono la possibilità di essere praticamente ovunque – fisicamente o virtualmente – in pochissimo tempo, sempre più persone appaiono insoddisfatte e annoiate.



Guardare con occhi nuovi anche una incombenza apparentemente noiosa come l'assemblea annuale dei membri di una associazione sportiva ha offerto invece al sottoscritto interessanti ed impensati spunti di riflessione sugli scopi ed effetti della associazione non tanto in quanto organismo burocratico, quanto come comunità di persone unite da un cammino condiviso. Osservare la preoccupazione di molti rispetto all'inconveniente occorso ad un compagno dopo un controllo delle forze dell'ordine, constatare il calore e la passione

nella discussione sulle modalità di organizzazione degli incontri di pratica, cogliere il dispiacere nella scarsa partecipazione all'incontro organizzato per ricordare il decennale della dipartita terrena di Saito Morihiro *sensei*, nostro Caposcuola, sono stati piccoli semi, apparentemente banali, che non hanno mancato di dare il loro frutto, posandosi su un terreno già dissodato ed annaffiati da nuova acqua di esperienza.

### Affinità e differenze

*"Esiste una Tradizione che viene definita Universale e Perenne, due aggettivi che indicano chiaramente la sua esistenza in ogni luogo ed in ogni tempo; cambiano quindi le manifestazioni esteriori ma non la sua essenza, che in quanto tale è stata percepita da uomini di ogni tempo e di ogni luogo."* Iniziava con queste parole la prima raccolta di riflessioni sulla pratica dell'Aikido scritta a gennaio del 2004, che sottoposi timoroso alla approvazione del mio Maestro. Da allora in poi altre ne sono seguite, e rileggendole adesso cambierei molte parole, modificherei tante frasi, aggiornerei molti concetti. Ma quella era la mia consapevolezza di allora, e senza prima inciampare e cadere, come può l'infante Uomo pensare di poter camminare?

Certo, parlare di una "Tradizione *Universale e Perenne*" discutendo di un Arte marziale probabilmente avrà fatto, fa e farà storcere il naso a tante persone, eppure questo è uno dei concetti che riscriverei ora come allora, perché sono convinto che esistano Principi universali che l'Uomo definisce con nomi diversi in tempi differenti o luoghi distanti, ma che di fatto sono uguali a sé stessi, sempre e ovunque.

#### ***La lite dei cinque viandanti***

*Nel caravanserraglio di Sultanhani cinque pellegrini provenienti da varie contrade dell'Asia si accordarono per proseguire il cammino insieme, poiché tutti andavano alla Mecca.*

*Ed ecco che il giorno seguente, mentre chiacchierando camminavano alla volta di Konya, videro per terra un dinaro d'argento.*

*Subito quello che lo raccolse propose: "Comperiamo del mafil e dividiamocelo".*

*Il secondo disse: "D'accordo per dividercelo, ma io preferisco che si comperi dell'uzum".*

*"Io non conosco né uzum, né mafil, - disse il terzo - ma, ho proprio voglia di balesh. Compriamo del balesh e dividiamocelo in parti eguali".*

*Il quarto però, protestando, pretendeva che nulla era meglio del bestán, e che un dinaro di bestán ci voleva proprio.*

*Ma il quinto, un poco infuriato, gridò: "Tacete tutti: a Konya prenderemo del rektáf. Nel mio paese si loda il rektáf di Konya, e io non ne ho mai mangiato. Dobbiamo comperare del rektáf e nient'altro".*

*Si misero tutti a protestare, finché litigarono, e stavano già per venire alle mani quando scorsero un maestro sufi passare poco distante.*

*Decisero allora di rimettere a lui la soluzione del diverbio e, raggiuntolo, gli spiegarono tutta la cosa.*

*"Bene, - rispose - venite con me. Risolverò il vostro problema con piena soddisfazione di tutti".*

*E giunti a Konya li portò da un fruttivendolo, dal quale comperò un dinaro di uva, e tutti furono contenti; poiché, infatti, quella volevano chiamandola ciascuno col termine precipuo della propria lingua.*

*E così, pur se lo chiamano con nomi differenti, dal momento che tutti parlano di Dio, perché litigano?*

*(Storia Sufi)*

Chi ha una minima dimestichezza con la scrittura ideogrammatica giapponese, ha imparato che vi sono caratteri con grafia e significato diversi che però sono resi foneticamente con la stessa parola, così come vi sono fonemi differenti che però possono essere resi graficamente con caratteri uguali. Nulla di diverso di quanto capita anche da noi in occidente, dove il mancato uso di accenti ed altri segni di intonazione spesso può causare qualche fraintendimento, per non parlare dei "false friends", termine inglese che indica parole comuni a due o più lingue, però con significato assolutamente differente.<sup>1</sup> Insomma, come si suole dire "*Grande è la confusione sotto il Cielo*", ma questo non deve scoraggiarci, anzi... può essere di stimolo a cercare appunto le affinità sostanziali velate dalle differenze formali.

A complicare però un po' le cose c'è il fatto che praticare un Arte marziale di origine nipponica richiede di imparare ed impiegare un certo numero di termini ed espressioni in giapponese. Una delle difficoltà più frequenti che incontra chi debba esprimersi in una lingua diversa da quella propria, è quella di non trovare nella lingua adottiva parole o concetti presenti in quella madre o viceversa. Così in inglese non c'è una parola che renda con la stessa efficacia e concisione l'insieme di ottimistica speranza dell'esclamazione "*Magari!*" ma di contro il termine anglosassone "*feeling*" viene spesso e volentieri lasciato tal quale anche in italiano proprio perché nella nostra lingua non lo si riesce a rendere appieno in tutte le sue sfumature. Il problema si presenta, se possibile in misura maggiore, quando si ha a che fare con la lingua di un paese come il Giappone, spesso distante per mentalità ed abitudini dall'occidente. Il concetto di *Ki*, tanto "banale" nella cultura sino-giapponese mette in difficoltà un *budoka* nostrano che tenta di spiegarlo in termini occidentali, e lo stesso *budoka* avrebbe qualche difficoltà a spiegare quel che fa nel suo *Dojo* durante il suo allenamento quotidiano: ha "fatto" *Daito*? Ha "praticato" *Aikido*?, Ha "studiato" *Kendo*? Ha "preso lezioni" di *Karate*? Si è "allenato" nel *Judo*? Come nel famoso aneddoto dei ciechi e dell'elefante, ognuno di questi termini esprime parzialmente il concetto, senza renderlo in maniera esaustiva, ed è anche e soprattutto per questo che un *budoka* definisce la sua pratica col termine "*keiko*".

Questa scorciatoia però presenta il rischio, per il praticante occidentale, di non interrogarsi sul significato profondo di questo termine, di non esaminarlo, quasi in controluce, per scoprirne la trama e l'ordito che ne rivelino l'essenza. Come spiega

---

<sup>1</sup> Esempi di "falsi amici" sono l'inglese "*traduce*" che in italiano significa "diffamare", il tedesco "*kalt*" che significa "freddo", il francese "*ville*" per "città", o l'espressione latina "*I Vitelli dei romani sono belli*" che nella corretta traduzione significa: "Va', o Vitellio, al suono di guerra del dio romano".

Dave Lowry nel suo ottimo "Lo spirito delle arti marziali", 稽古 *Keiko* è composto da due *kanji*: 稽 *Kei* è un *kanji* poco usato al giorno d'oggi e significa "pensare, considerare", il termine 古 *Ko* è scritto unendo il numerale 十 *Ju* "dieci" a 口 *Kuchi* "bocca", intendendo con ciò la saggezza trasmessa da dieci generazioni e, per traslato, quanto di antico ancora oggi meriti rispetto e attenzione. Così *keiko* possiamo tradurlo con "studiare le cose antiche", un concetto che descrive appunto la condizione del *budoka* che percorre una strada, una Via, tracciata da tanti altri prima di lui.

Lo studio, la pratica, l'allenamento di un Arte tradizionale (anche se recente, come nel caso dell'*Aikido*), sono tutti fattori funzionali al *keiko*, ognuno di essi trae linfa vitale dal passato, un passato non statico e polveroso ma vivo e vitale, come fuoco ardente che cova sotto la cenere e che un soffio accorto può risvegliare. Con buona pace di tanti (troppi!) "innovatori" pronti a buttare via insegnamenti ritenuti antiquati, questo è lo spirito del *keiko*: non pedissequa e passiva ripetizione di un "*ipse dixit*" subito in maniera cieca e passiva e neppure stravolgimenti modaioli di quanto trasmesso dai secoli passati, uno spirito che, se ben compreso, continuerà a guidarci, oggi come ieri, nella retta direzione, grazie anche al rapporto tra *Sempai* e *Kohai*.

Come molti sanno, la gerarchia e l'ordinamento sociale 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. Ciascuno è specchio, monito e stimolo per l'altro, i *sempai* si rivedono in ciò che furono, trovando nuove sprone per il proprio progresso, i *kohai* si vedono in ciò che saranno, assorbendo e sviluppando per empatia le doti che svilupperanno con la pratica. L'uno e l'altro comunicano, con la pratica più con le parole, e comunicando creano una comunità.

## **Dell'essere Uno e Comunità**

Cambiamo completamente luogo, siamo in Occidente e così leggiamo su una rivista *online* di formazione esoterica<sup>2</sup>:

---

<sup>2</sup> Tratto da "*Eggregore e Comunità Iniziatica*" di Emanuele Gin, pubblicato in "*Lex Aurea*" n° 43 del 17 Settembre 2012, disponibile sul sito Web di riferimento [www.fuocosacro.com](http://www.fuocosacro.com)

Allorché il postulante viene ammesso in una comunità iniziatica e comincia ad interagire con gli altri membri, entra in relazione con quella dimensione particolare che la Tradizione indica spesso con la parola *egggregoro* o *egggregore*.

Intorno a questo termine si possono rintracciare almeno due linee etimologiche distinte. Una prima è greca e lo fa derivare dal verbo *egeirw*, particolarmente nella forma del perfetto *egrhgora* o dai verbi derivati *egrhgoraw* e *egrhgorew*, con il significato di stare sveglio. La seconda è invece latina, e lo pone in relazione con il sostantivo *greg* (*gregge*) da cui il verbo *ad-gregare* (*aggregare*, *unire*, *mettere insieme*, *raggruppare*).

Nel contesto delle scritture tradizionali e nella ritualistica giunte fino a noi, e particolarmente in quelle che caratterizzano nostro Ordine, l'impiego che si fa della parola *egggregoro* è definito dalla confluenza di entrambe queste linee semantiche; l'*egggregoro* indicando, così, in prima approssimazione, il gruppo o l'insieme di coloro che vegliano o, meglio, di coloro che stanno svegli. Così che lo stare svegli e la capacità di vegliare risultano essere i primi elementi che permettono di identificare un gruppo iniziatico tra i gruppi *tout-court*; lo stare svegli e il vegliare indicando, come è superfluo annotare, non solo la capacità di guidare i propri ritmi bio-fisiologici, di per sé autonomi, quanto l'essere pervenuti ad uno stato desto di coscienza, che corrisponde appunto con la consapevolezza di sé iniziaticamente intesa.

La parola quindi, passa a designare non solo le persone che fisicamente interagiscono, ma in specie la particolare qualità dell'interazione stessa.

[...]

Tuttavia, perché ciò si produca, perché un gruppo di persone esprima un *egggregoro* efficace, perché, quindi, dia luogo ad una comunità iniziatica, non è sufficiente che nel gruppo sia condivisa la consapevolezza della fenomenologia interpersonale ed esercitata l'attenzione alle potenziali fonti distorsive, ma sono indispensabili ancora altri elementi, senza i quali un insieme di individui resterà un gruppo di persone, ancorché animate dalle migliori intenzioni.

Innanzitutto, è necessario che al gruppo si offra un collegamento autentico con un Centro iniziatico superiore. L'imprescindibilità di un tale collegamento è stato giustamente ribadito in tutti i testi della Tradizione, al di là di ogni specifica impostazione, talvolta in maniera molto esplicita: "Bisogna che una organizzazione sia effettivamente depositaria di una influenza spirituale per poterla comunicare agli individui che vi si collegano" (Guénon, 1987, p.58) e, più oltre: "...sicché, una organizzazione apparentemente nuova potrà essere legittima solo se è il prolungamento di una organizzazione preesistente, in modo da mantenere senza alcuna interruzione la continuità della catena iniziatica" (*ibid.*, p.59).

In secondo luogo, occorre che gli elementi del gruppo siano iniziaticamente qualificati.

[...]

E' questa qualificazione speciale dei singoli componenti, e la capacità di ciascuno di esprimerla a livelli sempre più alti in funzione della profondità del lavoro interiore, ciò che permetterà all'insieme di persone inserite in una Comunione iniziaticamente regolare di trasformare l'ordinaria sintalità grupale in energia *egggregorica*.

L'*egggregoro*, così descritto, si declina da un lato, come lo speciale campo entro il quale vive ed agisce una comunità iniziatica, dall'altro come la catena magica, corda *fraternitatis* o catena d'unione che lega gli uni agli altri i membri di quel particolare gruppo a tutti gli altri membri della Comunione o dell'Ordine di cui il gruppo fa parte e, in virtù della regolarità iniziatica di quest'ultimo, li collega con il nucleo centrale Tradizionale di cui, a sua volta, ciascun gruppo è emanazione. Si riconoscono, quindi, all'*egggregoro* i caratteri fondanti di orizzontalità e di verticalità che distinguono la gruppalità ordinaria dalla Comunione iniziatica e ne fanno un evento umano speciale, all'interno del quale si agisce la forza del Deposito Iniziatico della Comunione stessa.

Se, quindi, l'*egggregoro* indica la modalità speciale di connettere tra loro i membri di una catena fraterna, per la via orizzontale, e di connettere, per la via verticale, questi membri ad una realtà superiore che li comprende, si intende bene la cura posta da tutti i Maestri passati così come da tutti gli iniziati, alla accanita difesa della purezza dell'*egggregoro* dalle larve, e particolarmente quelle sub specie di scorie umane, in grado di inquinarlo e snaturarlo, trasformando, così, inevitabilmente quello che ambirebbe ad essere un *sacrum conventum* in una più o meno variopinta, frustrante *conventicola*.

Fatte le debite ed ovvie distinzioni, appare evidente che tra la definizione di "egggregore" e il concetto di "*keiko*" son ben maggiori le assonanze rispetto alle differenze, e non è forse un caso che la croce sia un simbolo utile ad esprimere l'unione tra "via orizzontale" e "via verticale" dell'*egggregore* tanto quanto ne è evidente la presenza nel carattere *ko* grazie al numerale "dieci".

Ed a chi obietti che solo di mera coincidenza grafica si tratti, proponiamo la lettura di questi due *doka*<sup>3</sup>:

*Se non vorrai  
allacciare te stesso  
al Vero Nulla  
mai potrai comprendere  
il sentiero dell'Aiki.  
(Doka n° 28)*

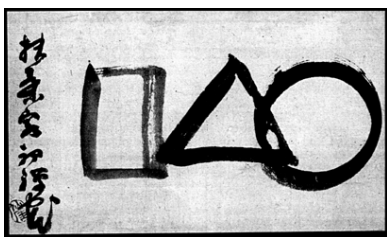
*Nei territori  
dei guerrieri valenti  
si sono uniti  
gli spiriti viventi  
per Supremo Progetto.<sup>4</sup>  
(Doka n° 30)*

*Meravigliosa  
forma di cielo e terra  
da Dio<sup>5</sup> creata  
e noi di tal famiglia  
con essa siamo membri.  
(Doka n° 33)*

Come si vede, nei *doka* citati sono evidenziate tanto la necessità di un "legame" orizzontale tra chi condivide la stessa Via, quanto l'unione "verticale" con il Divino o la Fonte di ispirazione che indirizza il cammino.

La difficoltà è appunto quella di condividere nella Pratica un cammino comune con altri viandanti senza per questo rinunciare alla propria individualità, anzi - piuttosto - riconoscendosi nella propria essenza grazie al confronto con gli altri. E questo mutuo rapporto "orizzontale" con i compagni di Via si completa e si integra con il rapporto "verticale" - gerarchico, ma non solo - con chi ci ha preceduto e con chi ci seguirà sulla Via.

## Le Forme della Sostanza



Un "incrocio" di rapporti interdipendenti che - casualmente? - ritroviamo nelle tre forme geometriche, comuni tanto all'Oriente quanto all'Occidente, di Quadrato, Cerchio e Triangolo, e delle relative forme solide di cubo, sfera e

piramide.

Il Quadrato - Cubo è l'espressione visiva della comunità di compagni di pratica, ciascuno dei quali è un lato / faccia della figura, uguale e pure diversa dalle altre, ciascuna che sostiene ed è sostenuta dalle altre grazie alla loro co-unione.

<sup>3</sup> I *Doka* (letteralmente "canti della Via") sono poemi dal profondo significato spirituale, composti secondo lo schema metrico proprio dei versi tradizionali nipponici ed impiegati da molti Maestri giapponesi per trasmettere i loro insegnamenti. Una raccolta di *doka* di O'Sensei Ueshiba Morihei, Fondatore dell'*Aikido*, è riportata nel volume "L'essenza dell'*Aikido* - Gli insegnamenti spirituali del Maestro" a cura di J. Stevens - Edizioni Mediterranee, a cui si rimanda per maggiori spiegazioni.

<sup>4</sup> Così spiega J. Stevens in una nota riportata nel volume citato: "Le migliori armi della terra sono i guerrieri illuminati che si sono uniti a Cielo e Terra, comprendendo così i veri scopi del progetto Divino."

<sup>5</sup> Sempre nel volume citato, J. Stevens evidenzia che "il carattere ideografico "Dio" si può leggere anche SU, quindi il secondo verso si può leggere come: "Che promana dalla stessa sorgente"."

Il rapporto verticale è espresso dal Triangolo – Piramide, che a seconda del verso ascendente o discendente della comunicazione, avrà il vertice in alto o in basso.

Ed infine il Cerchio – Sfera, che tutto contiene e rappresenta appunto l'insieme della comunità, in cui ogni membro di ieri, di oggi e di domani rappresenta il minuscolo ma indispensabile tratto che traccia la figura, tratto singolo che è prima di quello che precede e segue quello da cui è preceduto, ma che – allo stesso tempo – essendo su un Cerchio – Sfera, non è né prima né dopo gli altri.

## **Conclusioni**

Come in precedenti occasioni, quanto scritto sopra altro non è che il modesto e personalissimo tentativo di condividere pensieri e riflessioni, senza alcuna velleità di affermare Verità indiscutibili o fornire interpretazioni ortodosse. Piuttosto che imporre risposte – come spesso affermo – mi piace poter pensare di aver stimolato domande, a cui poi ciascun Viandante saprà offrire il suo contributo di esperienza e conoscenza.

Spero così che nessuno quindi si senta offeso o messo in discussione, così come mi auguro che nessuno reputi inopportuno o "blasfemo" l'accostamento di concetti e principi (apparentemente) distanti tra loro. A questo proposito – *excusatio non petita* – rimarco che quanto scritto è solo ed unicamente il mio pensiero e che gli Autori e Maestri citati hanno il merito di aver voluto condividere la loro Conoscenza e non certo la colpa delle elucubrazioni che hanno stimolato nel sottoscritto.

Come per tanti altri scritti, il mio sentito e doveroso ringraziamento va al Maestro Paolo Nicola Corallini, Presidente della Takemusu Aikido Association Italy, ed a Filippo Goti, curatore del sito internet [www.fuocosacro.com](http://www.fuocosacro.com) e della rivista "Lex Aurea". Senza i loro consigli, stimoli, suggerimenti e indirizzi, ben poco di quanto scritto avrebbe mai potuto vedere la luce.

Settembre 2012

## ATEMI , IL COLPO CHE VALE UNA VITA

*“Adesso pregheremo.  
Pregheremo per l'unica cosa  
che sconfigge un pellegrino quando  
trova la propria spada: i Vizi Personali.  
Per quanto egli apprenda dai Grandi Maestri  
a maneggiare la lama, il suo peggior nemico  
sarà sempre una delle sue mani.  
Pregheremo perché, qualora tu riesca a trovare  
la tua spada, la impugni sempre  
con la mano che non ti tradisce”  
(Paulo Coelho, “Il Cammino di Santiago”)*

### Premessa

Nelle Arti marziali e nelle discipline da combattimento rivestono fondamentale importanza – come è facile immaginare – le tecniche di percussione. Come e dove colpire<sup>1</sup> sono stati per secoli argomenti esplorati in teoria ed in pratica<sup>2</sup>, e sempre conoscenze custodite gelosamente all'interno delle Scuole che le avevano sviluppate. Il modo di colpire un avversario, la direzione e l'intensità del colpo, la parte del proprio corpo con cui colpire e la parte del corpo avversario da percuotere assunsero al rango di vera e propria scienza, esplorando tutte le infinite possibilità di applicazione, legate anche alla tipologia di scontro in atto.<sup>3</sup>

Anche l'Aikido, essendo un'Arte marziale, prevede l'impiego di tecniche di percussione, ma essendo l'Aikido un'Arte marziale che ha – nelle intenzioni del suo Fondatore Ueshiba Morihei – un obiettivo diverso dalla mera sottomissione o neutralizzazione fisica dell'avversario, non è difficile immaginare che le tecniche di percussione possano essere esaminate sotto una luce un po' diversa da quella che serve per illuminare il modo per colpire in maniera più efficace ed efficiente possibile un avversario.

Valga qui ed oltre una opportuna avvertenza: scopo di queste righe non è l'affrontare tecnicamente l'analisi e la spiegazione delle tecniche di percussione; chi scrive non ha esperienza bastevole a questo scopo e chi legge potrà facilmente trovare insegnanti, libri e supporti didattici multimediali che si propongono questo obiettivo<sup>4</sup>. Piuttosto, questa riflessione vuole indurre chi legge (e – ovviamente – chi scrive...) a riflettere su

---

<sup>1</sup> In alcune Scuole marziali di origine cinese l'efficacia della percossa si ritiene dipende anche dal periodo del giorno in cui viene inferta, poiché ciascun organo del corpo ha – durante il giorno – periodi di minore e maggiore attività, ed alla stessa maniera una percossa potrà risultare più o meno lesiva anche in base all'orario in cui viene inflitta. In base a questa teoria quindi, i punti da colpire all'alba saranno diversi da quelli da colpire a mezzogiorno o al tramonto.

<sup>2</sup> Già in epoca Heian (794-1195) in Giappone fu codificata e documentata la struttura delle prime tecniche dell'Arte che poi sarebbe divenuta il Daito-ryu Aikijujutsu. La tradizione orale del Daito-ryu Aikijujutsu attribuisce l'origine dell'arte a Shinra Saburo Yoshimitsu Minamoto (1057-1127) terzo figlio di Yoriyoshi Minamoto discendente della quinta generazione dell'imperatore del Giappone, della dinastia Minamoto, Fujiwara Seiwa (850-881). Il clan Minamoto era uno dei maggiori del Giappone e Yoriyoshi Minamoto, principe militare ereditario (*daymio*) della provincia di Chinjufu era stato inviato dall'imperatore a sedare una rivolta del clan Abe. La guerra durò per 11 anni (1051-1062) sino a quando Sadatou Abe fu sconfitto nella battaglia di Yakata Koromogawa. Successivamente i figli di Yoriyoshi combatterono nella guerra Gosannen (1083-1087) contro il clan Kiyohara. Minamoto Yoshiie (uno dei figli) era in difficoltà, fu raggiunto dal fratello Yoshimitsu e insieme espugnarono la fortezza di Kanazawa. Dei due si racconta la ferocia e l'innovativo approccio "scientifico" all'arte marziale: avrebbero sezionato i cadaveri dei nemici sconfitti per meglio comprendere il funzionamento delle articolazioni che erano coinvolte nelle tecniche di *kansetzu* (rottura e lussazione articolare) proprie dell'Aikijujutsu di cui era maestro Yoshimitsu.

<sup>3</sup> Ciascuna Scuola adottò le tecniche di percussione più opportune in base anche al periodo storico in cui si trovò ad agire; è di tutta evidenza che le tecniche applicate in uno scontro in campo aperto contro un avversario munito di armatura non possono essere le stesse applicabili all'interno di una piccola stanza contro un aggressore vestito da un leggero *kimono* di seta.

<sup>4</sup> Rimanendo nell'ambito delle discipline di origine Orientale, le Scuole di *Chinna* cinese o di *Kyusho-jutsu* giapponese basano gran parte del loro curriculum su questo tipo di studio. Nel campo editoriale, un testo di riferimento rimane il tanto discusso quanto interessante "L'Arte Sublime ed Estrema dei Punti Vitali" di Fujita Saiko ed Henry Plèe, edizioni Mediterranee.



quello che è – o potrebbe essere – l'ulteriore apporto che forniscono alla nostra pratica delle tecniche apparentemente così semplici e, non di rado brutali, almeno apparentemente.

### **Colpire, dove e perché**

Come in altre occasioni, un primo spunto di approfondimento lo possiamo trovare dall'analisi etimologica dei termini che indicano l'argomento che trattiamo<sup>5</sup>.

La percossa portata con una parte del proprio corpo (solitamente con una o più parti del braccio o della gamba, ma non solo) verso il corpo di un avversario viene genericamente indicata nelle Scuole marziali giapponesi con il termine "*atemi*".

*Atemi* (当て身) è composto da due parti principali: la prima deriva dal verbo "*ateru*" (当てる) che può avere diverse traduzioni, tra cui: portare a contatto, appoggiare, applicare, premere, urtare, battere; ma anche esporre alla luce o al sole, indovinare, assegnare qualcuno o qualcosa, destinare, chiamare, interrogare o indirizzare. Se la prima serie di termini è certamente adatta ad indicare una percussione fisica con lo scopo di ledere un avversario, non possiamo non considerare anche le altre possibili traduzioni, specie considerando che – senza voler ipotizzare una errata resa fonetica del termine – il verbo "*ataru*", molto simile tanto nella resa fonetica che in quella grafica, con le sue possibili traduzioni, di toccare, urtare, colpire scontrarsi, battere, essere esposto, essere designato, vincere, opporsi, competere, risultare esatto, essere vincente, o subire un danno, parrebbe prestarsi un po' meglio a descrivere cause ed effetti di un pugno o di un calcio.

La parte finale del termine, ovvero "*mi*" (身) ha, tra le altre, le possibili di traduzioni di "corpo" e "sé stesso", e quindi potremmo tradurre "*atemi*" come "colpire col corpo", il che certamente rappresenta chiaramente lo scopo e la dinamica di un pugno e di un calcio; ma perché non immaginare per un attimo i risultati delle altre possibili traduzioni/permutazioni? Perché escludere a priori che anche "colpire sé stesso", "interrogare sé stesso" o "interrogare sé stesso e portare alla luce col corpo" possano essere possibili indicazioni di pratica?

L'ipotesi potrebbe essere meno peregrina di quanto possa apparire a prima vista e cercheremo di percorrerla senza eccessivi voli di fantasia, basandoci – per quanto possibile – su dati di fatto. Dal punto di vista storico è noto che il Fondatore dell'Aikido praticò per molti anni il Daito Ryu Aikijujutsu, Arte che può a buon diritto considerarsi la principale fonte di ispirazione tecnica (e non solo...) dell' Aikido. Come abbiamo evidenziato in una nota precedente, nel curriculum tecnico del Daito Ryu Aikijujutsu le "*atemi waza*" hanno una notevole importanza, ed è quindi facile immaginare che anche in Aikido tale importanza si sia mantenuta, tanto da far affermare a Ueshiba Morihei che: "*L'Aikido è irimi e atemi*".<sup>6</sup>

Mentre però in molte Scuole marziali, così come in molte branche di Daito Ryu Aikijujutsu, almeno nella pratica di base, gli *atemi* hanno lo scopo di inabilitare in maniera temporanea o definitiva il proprio avversario, in Aikido lo scopo è più ampio,

---

<sup>5</sup> Come in ogni occasione in cui si deve tradurre da una lingua ideogrammatica come il giapponese in una lingua alfabetica come l'italiano, s'impone una precisazione di fondo: nella maggior parte dei casi i caratteri sino-giapponesi posseggono una vastità di significati intrinseci alla struttura simbolica dell'ideogramma che li rappresenta, tale da rendere quasi impossibile trovare un'unica parola o perifrasi in grado di renderli pienamente tutti. L'avvertito lettore vorrà così scusare questa limitazione e tenerne da conto, ricordando che – quando verrà fornita una traduzione - questa sarà non certo l'unica possibile ma solo quella meglio nota a chi scrive e da questi ritenuta più adatta al caso in esame.

<sup>6</sup> L'affermazione è molto nota, un interessante approfondimento è presente nel libro "*Aikido – Etichetta e Disciplina*" di Tamura Nobuyoshi, Edizioni Mediterranee

anche considerando l'obiettivo etico dell'Aikido che vorrebbe il praticante in grado di proteggere la propria incolumità infliggendo il minimo danno possibile all'avversario.

Pur rimanendo fedeli a quanto sopra affermato e senza quindi volere (e potere...) affrontare tecnicamente le applicazioni pratiche degli *atemi*, possiamo dire che nella pratica ortodossa dell'Aikido questi sono portati solo con gli arti superiori e quindi non tratteremo di calci, ginocchiate o testate, anche se i principi dell'Aikido – con i necessari adattamenti – possono trovare pratica attuazione anche contro questo tipo di attacchi.

Una delle prime distinzioni che possiamo fare è quella di considerare la condizione di partenza da cui si origina la necessità o l'opportunità di un *atemi*, ovvero considerare se dobbiamo gestire un attacco già in atto, uno in fase di partenza o addirittura uno ancora non evidente.

Con il termine "sen" (先) - che può essere tradotto come "iniziativa" - si compongono tre situazioni che *Tori*<sup>7</sup> si trova a gestire. *Go-no-sen* indica la situazione in cui l'attacco è già in atto ed in tutto o in parte completato, per cui è necessario difendersi parando o schivando una percossa o liberarsi da una presa. *Sen-no-sen* indica una azione di *Tori* sostanzialmente contemporanea a quella dell'attaccante, mentre con *Senzen-no-sen* si indica una azione di *Tori* che – percepita l'intenzione aggressiva dell'avversario – agisce prima ancora che l'attacco venga effettivamente agito.

Dal punto di vista prettamente fisico, l'attacco di *Uke* agito tramite un *atemi* ha lo scopo di simulare con il massimo realismo possibile (compatibile con l'esperienza e l'incolumità dei praticanti) il tentativo di recare danno a *Tori* colpendo una o più parti del suo corpo. Dal punto di vista di *Tori* invece – già dalla pratica di base – bisognerebbe sviluppare una consapevolezza adeguata dello scopo dell'*atemi*, senza limitarsi all'idea che basti colpire prima, più forte e più velocemente rispetto a quanto intenda fare *Uke*.

Uno degli scopi degli *atemi* inflitti da *Tori* verso *Uke* è quello di interrompere la sua azione di attacco, "spezzarne" lo sviluppo fisico e metterne in crisi intenzione e concentrazione. La dinamica di azione è molto ampia e meriterebbe spazio ed esperienza non disponibili allo scrivente, basti quindi dire che solitamente l'azione di *Tori* vada a colpire (effettivamente o minacciando di farlo con sufficiente determinazione) una parte del corpo di *Uke* che è scoperta a causa della sua stessa azione di attacco oppure come risultato della prima azione di difesa di *Tori*.

In parallelo a quanto sopra detto, l'azione dell'*atemi* di *Tori* può avere lo scopo di "mimetizzare" l'azione difensiva che *Tori* intende effettivamente attuare. Questo tipo di azione viene paragonato alla nebbia, che nasconde a volte quanto accade anche a pochi metri da noi. Ovviamente non si tratta di creare una barriera visiva, quanto distrarre *Uke*, portando la sua attenzione in un punto diverso da quello dove poi *Tori* andrà effettivamente ad agire.<sup>8</sup>

---

<sup>7</sup> *Tori* e *Uke* indicano due ruoli codificati nella pratica dell'Aikido, il primo è colui che si difende da un attacco e neutralizza l'aggressore, il secondo è colui che effettua l'attacco e subisce la tecnica di difesa di *Tori*. Nella pratica delle armi (*Buki waza*) i termini diventano *Uke-tachi* nella pratica dello *Aiki-ken* e *Uke-jo* nella pratica dello *Aiki-jo* per indicare colui che si difende da un attacco e neutralizza l'aggressore, e *Uchi-tachi* nella pratica dello *Aiki-ken* e *Uchi-jo* nella pratica dello *Aiki-jo* per indicare colui che effettua l'attacco e subisce la tecnica di difesa.

<sup>8</sup> Si tratta di un principio tattico-strategico applicato da sempre nelle guerre e nelle battaglie. Nel classico di strategia cinese conosciuto come "I 36 stratagemmi" viene descritto come: "Creare clamore a Oriente e attaccare a Occidente".

Un ulteriore scopo dell'*atemi* sul piano di vista fisico, è quello di sbilanciare *Uke* o costringerlo ad assumere una determinata postura per proteggersi dalla percossa minacciata o a causa del dolore provato dalla percossa subita, in maniera tale da favorire ed agevolare la successiva azione di *Tori*.

Fin qui siamo ancora nel campo prettamente fisico, ma rimane la domanda iniziale: una percossa può servire a qualcos'altro che non a debilitare un avversario? Affrontiamo la questione nel prossimo paragrafo.

### **Un colpo, una vita**

Il titolo di questo paragrafo è un'esplicita citazione tratta da "*Lo Zen ed il tiro con l'arco*" di Eugen Herrigel, libro per certi aspetti sopravvalutato ma certamente non privo di un certo fascino. Uno dei concetti compresi nel libro è che il gesto "giusto" dell'arciere è quello che gli consente, in maniera quasi inconsapevole, di colpire il centro con un colpo nel quale arco, freccia, bersaglio e arciere diventano un tutt'uno, la freccia scoccata mette in gioco tutta la vita dell'arciere e il bersaglio diviene l'arciere stesso.

In termini più pratici, una vita si salva o si perde – a volte – anche per un solo colpo più o meno sconsiderato, e questo concetto lo si ritrova, sia pure sotto una luce diversa, anche in altre riflessioni di personaggi illuminati.<sup>9</sup>

Ancora, a volte basta un semplice colpo per cambiare drasticamente la propria vita, come accade al praticante dello Zen che, colpito da un bastone mentre fa *Zazen*, raggiunge all'improvviso l'illuminazione<sup>10</sup> oppure come accadeva al Cavaliere che veniva e viene nominato tale mediante dei colpi inferti con il piatto di una spada sulle sue spalle e sulla sua testa.

Insomma, in alcune situazioni un colpo, un solo colpo, può cambiare nel bene o nel male la vita di un uomo; vale allora la pena partire da questo assunto per proseguire la nostra analisi, e "metterci in gioco" attraverso gli *atemi* che applichiamo e subiamo nella pratica marziale.

### **Paradossi logici**

Noi uomini occidentali moderni abbiamo non di rado un approccio alle situazioni della quotidianità ottusamente derivato da una sorta di logica che – seppure evidentemente contraddetta più e più volte – continua ad orientare i nostri giudizi. Non rinunciamo a considerare Bene o Male ciò che riteniamo essere tale anche se ci dimostra il contrario con i fatti. Siamo insomma come il bambino che giudica cattivo e malvagio lo sconosciuto che gli punge il braccio con un ago, ignorando che si tratta di un dottore che gli sta iniettando un farmaco o un vaccino che gli salverà la vita. Filosofi, scrittori ed artisti hanno tante volte affrontato questo paradosso, ed il più noto è forse Fabrizio De Andrè, che in un conosciutissimo verso ci ricorda che "*dai diamanti non nasce niente, dal letame nascono i fiori*"<sup>11</sup>.

---

<sup>9</sup> Un testo affascinante che affronta questo concetto è, ad esempio, "*La spada che dà la vita*" di Yagyū Munenori, Edizioni Mediterranee

<sup>10</sup> Con il termine "*kyosaku*", tradotto come "bastone del risveglio" o "bastone del Buddha", viene indicato un bastone di legno con cui chi lo impugna colpisce, quando lo ritiene opportuno o su richiesta di chi lo subisce, un punto specifico alla base del collo di chi pratica *Zazen*.

<sup>11</sup> Consapevole del rischio di apparire scurrile e coprolaico, non posso sottrarmi dal ricordare in proposito il famoso aneddoto che vede protagonista un uccellino caduto dal nido, una vacca che lo sommerge con i suoi escrementi per riscaldarlo ed il lupo che lo toglie da quella maleodorante sistemazione per poi divorarlo.

Insomma, anche chi apparentemente ci sta facendo del male potrebbe in realtà farci del Bene, e questo concetto è alla base della pratica di molte Scuole marziali giapponesi, che prevedono una modalità di addestramento in coppia o con più praticanti, il cui principio è condensato dall'espressione "*Jita kyo ei*", che può essere tradotto come "praticare insieme per progredire"<sup>12</sup>.

Sin dalle prime lezioni sul *tatami*, ai principianti viene subito insegnata la differenza che c'è fra colui che esegue una tecnica (*Tori*) e colui che la subisce (*Uke*) e quasi tutti, comprensibilmente, mostrano scarsa propensione ad interpretare il ruolo di *Uke*, preferendo di gran lunga il ruolo più attivo, più divertente e, per certi versi, più gratificante di *Tori*. Molte cose cambiano durante gli anni in cui si sviluppa la pratica, questa insofferenza invece, spesso rimane costante se pure non peggiora: tanti praticanti ormai esperti (o presunti tali) continuano a considerare quello di *Uke* come un ruolo secondario e subordinato e ritengono quasi un reato di lesa maestà l'eventuale ipotesi di indossare questi panni. In effetti il ruolo di *Uke* non è dei più piacevoli: deve subire leve e percosse, deve cadere al suolo e patire le conseguenze dell'irruenza o dell'imperizia del suo compagno di pratica mettendo a dura prova la propria pazienza e la propria resistenza fisica.

Eppure, nonostante le apparenze, il ruolo di *Uke* è fondamentale tanto quanto quello di *Tori*, di cui è complementare<sup>13</sup>. Nonostante il significato etimologico del termine (*Uke* deriva dal verbo *ukeru*, che significa "ricevere") *Uke* è "colui che dà", colui che si mette a disposizione del compagno, colui che si offre affinché *Tori* possa progredire nella pratica sfruttando le proprie qualità tecniche e mentali per svolgere questo compito nel modo più proficuo.

Innanzitutto, *Uke* deve conoscere sufficientemente bene la tecnica che subirà per essere in grado di aiutare veramente *Tori* attraverso un corretto atteggiamento del proprio corpo: non deve, cioè, essere troppo rigido o troppo morbido, oppure deve muoversi in un certo modo per offrire a *Tori* le necessarie opportunità o creargli le giuste difficoltà (*sute geiko*), o ancora deve attaccare con sincerità quando, per esempio, *Tori* si sta esercitando nelle tecniche di reazione (*kaeshi waza*) tanto che, ad esempio, in molte scuole di *ken-jutsu* (Spada giapponese) è il praticante esperto che assume il ruolo dell'*Uchidachi* "perdente" e guida la sequenza dell'esercizio.<sup>14</sup>

Oltre alla conoscenza tecnica poi, non meno importante è l'atteggiamento mentale: lasciando da parte il proprio ego e abbandonando ogni idea di sé, *Uke* deve mettersi completamente a disposizione del compagno e volere che l'altro impari, che progredisca. In conclusione, il ruolo di *Uke* è importantissimo e molto difficile ed è essenziale capirlo fin dall'inizio della pratica: anche un principiante, infatti, deve poter svolgere questa funzione e, pur con tutti i limiti della propria poca esperienza, deve farlo con la più assoluta sincerità e dedizione.

Questo tipo di addestramento permette così a ciascuno dei praticanti di imparare ed insegnare allo stesso tempo, sia dal proprio lavoro che da quello del compagno. Così più il compagno sembra "cattivo" mettendoci in difficoltà, più bisogna essergli grati perché così facendo evidenzia i nostri limiti e le nostre lacune; come afferma un amico assai più avanti di me sulla Via: "*...la spada colpisce dove lo scudo non arriva, e lo*

---

<sup>12</sup> Nella lingua giapponese *Ji* può tradursi come "sé stessi", *Ta* come "gli altri", *Kyo* come "insieme" ed *Ei* come "benessere, vantaggio, progresso, successo, prosperità"

<sup>13</sup> Anche per questo, nella pratica in coppia, al di là della esperienza e del grado, i partner si alternano nei due ruoli.

<sup>14</sup> Si veda l'articolo "*Uchidachi & Shidachi*" di Nishioka Tsuneo, disponibile presso <http://koryu.com/library/tnishioka1.html>

*scudo manca di svolgere il suo ruolo a causa di un braccio inesperto o animato da cattiva o scarsa volontà...".*

### **Atemi, una possibile analisi simbolica**

Come detto, scopo di queste righe non è fornire una analisi tecnica delle modalità di esecuzione delle tecniche di percussione, quanto fornire uno spunto di riflessione utile (speriamo...) a vedere l'*atemi* come qualcosa di più rispetto ad una semplice azione di attacco aggressivo. Per concludere questa analisi, dedichiamo qualche riga anche ad una possibile analisi simbolica di alcune delle più note tipologie percussive. Ribadiamo che questa simbologia, aldilà della sua condivisibilità (tutt'altro che scontata...) non può e non deve sostituire o mettere in secondo piano la sincera ed efficace esecuzione pratica, che rimane il presupposto indispensabile delle *atemi waza*.

Nel prosieguo verranno anche trattate alcune prese al corpo, che pur non avendo le stesse finalità di una percossa, hanno però una dinamica esecutiva ed una intenzione aggressiva abbastanza simile.

Lo *shomen-uchi* (正面打ち) è un fendente frontale che con una traiettoria verticale colpisce l'avversario "tagliando" dal centro della testa sino all'addome. Il colpo simula un fendente di spada e, quando praticato a mani nude, viene portato con la mano aperta a taglio.<sup>15</sup> La traiettoria, aldilà della sua efficacia pratica che ha l'obbiettivo di tagliare a metà la vittima, può essere "letta" simbolicamente sotto diversi punti di vista. Una prima analogia è con uno dei principali meridiani della Medicina Tradizionale Cinese, chiamato *Ren Mai*, tradotto come "Vaso del Concepimento" o "Canale della Funzione", che parte dal basso ventre, sale lungo la linea mediana dell'addome e del busto e giunge sino agli occhi dopo essersi separato in due rami attorno alla bocca. Se il meridiano si occupa del "creazione" e della "funzione" del corpo<sup>16</sup> è facile immaginare che un fendente con direzione contraria abbia come obbiettivo la "distruzione" e la "disfunzione" del corpo stesso. Sulla stessa traiettoria possiamo inoltre considerare i sette "chakra"<sup>17</sup> che verrebbero ad essere colpiti e "squilibrati" dal fendente<sup>18</sup> inferto.

Simile a questo è lo *yokomen-uchi* (横面打ち), un fendente laterale che nelle tecniche a mani nude colpisce le tempie del bersaglio. Estremizzando, possiamo immaginare questo colpo come un fendente quasi orizzontale che "recide" il legame tra l'Uomo e il Cielo<sup>19</sup>, ma il fatto che vada a colpire proprio quelle zone che istintivamente massaggiamo quando siamo affetti da emicrania non è casuale, così come forse non è casuale che sia lo stesso punto che alcuni toccano con l'indice per indicare un folle o uno squilibrato. Se lo *shomen-uchi* interessa tutto il corpo (almeno a livello virtuale), lo *yokomen-uchi* va invece ad interessare un bersaglio più ridotto ma non meno

---

<sup>15</sup> Questa postura della mano in Aikido viene indicata come *tegatana*, letteralmente "mano-spada".

<sup>16</sup> Questo meridiano comprende 24 punti energetici, molto importanti per determinare la salute e il funzionamento degli organi interni del corpo.

<sup>17</sup> "Chakra" è una parola sanscrita che significa "ruota" ed indica una sorta di "centri di energia" situati in punti specifici del corpo.

<sup>18</sup> Va considerato a questo punto il valore della "Intenzione" e la potenza della "proiezione energetica" di chi esegue il colpo. Anche se fisicamente il colpo a mano nuda si ferma sulla sommità della testa di chi lo subisce, l'intenzione è quella di tagliare a metà la vittima. Se questa intenzione è vissuta con sufficiente determinazione il risultato potrebbe essere altrettanto devastante. Su questo tipo di credenza si basano le pratiche di "magia proiettiva" praticate anche in Occidente tanto a fini di bene (preghiere, invocazioni, imposizioni delle mani) che a fini nocivi (malocchio, jettatura)

<sup>19</sup> In molte religioni e filosofie l'uomo è visto come una sorta di "tramite" tra la Terra ed il Cielo, con la prima è in contatto fisico attraverso i piedi, con il secondo il contatto è spirituale ed avviene tramite una sorta di canale che ha come punto di ingresso fisico la "fontanella" alla sommità del cranio, ovvero quella zona oggetto di tonsura da parte dei membri di diverso ordini monacali orientali ed occidentali. In alcune Scuole marziali cinesi una lama non dovrebbe mai passare sulla testa di chi la impugna per non tagliare questo legame energetico che i praticanti di Takemusu Aikido vedono riprodotto nella parte iniziale del terzo *suburi* dell'*Aiki-ken*.

efficace, ovvero quei due emisferi in cui si ritiene alberghino tanto le capacità razionali quanto quelle immaginative, che distinguono l'Uomo dagli altri animali.

Lo *tsuki* (突き) è il terzo *atemi* compreso nel curriculum di base dell' Aikido. In linea di massima è un pugno diretto, solitamente portato all'addome (*chudan tsuki*) per poter effettuare un colpo sufficientemente energetico senza grossi rischi per chi lo subisce in fase di allenamento. Come i due precedenti viene simulato un colpo inferto con un arma, e se per *shomen-uchi* e *yokomen-uchi* la mano si comporta come una spada, con lo *tsuki* è l'intero braccio che si comporta come una lancia, "trafiggendo" il ventre di chi lo subisce. Se – come detto – lo *chudan tsuki* va ad impattare su una zona come quella addominale che a livello pratico lo renderebbe scarsamente efficace, di tutt'altro valore è invece il suo significato simbolico. Come sanno coloro che hanno anche una minima conoscenza della cultura orientale, l'addome è considerato il "serbatoio energetico" dell'uomo e non a caso era la zona che veniva squarciata durante la cerimonia del *seppuku* con cui veniva eseguito il suicidio rituale da parte dei *samurai*. Colpire l'addome equivale a voler colpire il *tanden*, il "centro" fisico, energetico, emotivo e spirituale dell'Uomo, con tutte le conseguenze che questo potrebbe comportare!

Esaurito il campo degli *atemi* propriamente detti<sup>20</sup>, passiamo ad esaminare alcune prese che, pur non avendo una esecuzione strettamente "percussiva", condividono con gli *atemi* sia la traiettoria dinamica che - soprattutto - l'intenzione di nuocere alla controparte. Anche in questo caso l'esame sarà ridotto ad alcune tipologie tra quelle più comuni nella pratica dell'*Aikido*<sup>21</sup>, lasciando al lettore – se lo vorrà – il compito di sviluppare l'indagine per proprio conto.

La prima presa che esaminiamo è il *katate-dori*, ovvero la presa al polso<sup>22</sup>, non foss'altro che per il fatto che è con questa presa che normalmente comincia e finisce un allenamento di Takemusu Aikido che segue la didattica di Morihiro Saito *sensei*. Oggi una presa del genere può sembrare (è per certi aspetti, è) abbastanza inusuale, ma in passato era – tra gli altri – il modo per fermare la mano che stava per impugnare o sguainare un arma da taglio. Da un punto di vista simbolico, il gesto di attacco è simile a quello dello stringere una mano in segno di amicizia, ma con valenza tutt'altro che bonaria. Quindi il primo messaggio è che dobbiamo essere sempre consapevoli che la nostra "offerta di pace" può non solo non essere accolta, ma diventare addirittura l'appiglio per un attacco nei nostri confronti. Dobbiamo quindi considerare le nostre intenzioni e speranze, ma soprattutto essere pronti a rilevare e reagire alla situazione, per quella che realmente è<sup>23</sup>. I polsi sono uno dei punti più importanti del corpo umano; nella Medicina Tradizionale Cinese sono il punto di passaggio di numerosi meridiani energetici<sup>24</sup>, ed in Oriente come in Occidente sono il punto che il medico palpava per rilevare eventuali patologie o malattie, così come ancora oggi si fa per rilevare il battito cardiaco. Stringere il polso, ovvero esercitare una determinata pressione su punti specifici di quella zona, non causa solo un intenso

---

<sup>20</sup> In realtà la tipologia degli *atemi* è assai più vasta di quella descritta qui, ma – come detto – lo scopo di queste righe non è una analisi tecnica. Poiché la quasi totalità degli *atemi* condividono zone di impatto e modalità esecutive con quelli descritti, abbiamo ritenuto sufficienti al nostro scopo i soli tre principali sopra analizzati.

<sup>21</sup> Così come già detto per gli *atemi*, le prese esaminate sono quelle più frequenti nel curriculum di base dell'Aikido; non verranno quindi trattate prese che, seppure efficaci e/o presenti in altre discipline, non fanno solitamente parte della pratica standard.

<sup>22</sup> Quanto detto in questo paragrafo vale senza grandi istinzioni per tutte le prese con dinamica simile, quindi la *hantai-katate-dori* o *kosa-dori*, il *ryote-dori*, la *ushiro-ryote-dori*, *hiji-dori*, *morote-dori*, ecc.

<sup>23</sup> Scrive Musashi Myamoto nel "Libro del Fuoco", compreso nel suo "*Gorin no sho*": "Valutare le circostanze" significa conoscere l'entità del nemico in battaglia: [...] Questo significa avere una grande abilità nel vedere le cose come sono e se ti identificherai completamente in Heiho potrai facilmente valutare il nemico ed avere la massima possibilità di vincere."

<sup>24</sup> Non è forse casuale che una delle tecniche di suicidio più praticate e tristemente efficaci sia proprio quella di tagliare le vene in corrispondenza dei polsi.

dolore anche con una applicazione non particolarmente forte, ma può essere intesa come un vero e proprio “strangolamento” dei canali energetici che passano in quella zona.<sup>25</sup>

Per le prese che vanno dal polso al gomito possiamo ritenere valido quanto detto sopra, discorso a parte merita il *kata-dori*, ovvero la presa alla spalla.<sup>26</sup> Come nel caso precedente possiamo vedere questa presa come non particolarmente efficace dal punto di vista pratico<sup>27</sup>, ma con un interessante – anche se non immediato – aspetto simbolico. Nell’ambito del Cristianesimo delle origini, dice lo Pseudo Dionigi Aeropagita: “*Le spalle rappresentano il potere di fare, agire, operare*” e Teodoto: “*La croce è il segno del limite nel Pleroma. Per questo Gesù, avendo portato attraverso tale segno la semenza sulle spalle, l’ha introdotta nel Pleroma stesso; pertanto Gesù è chiamato le spalle della semenza*”<sup>28</sup> e conclude Ireneo: “*La potenza è sulle sue spalle!*”<sup>29</sup>

Consideriamo inoltre che le spalle – come i polsi - sono uno dei punti della parte superiore del corpo che presentano importanti passaggi del sistema circolatorio sanguigno relativamente poco protetti. Vicino alla spalla passa l’arteria succlavia, che se perforata con uno stiletto può portare alla morte in pochi secondi, e non è quindi una ennesima coincidenza il fatto che proprio in quella zona si poggia la mano di chi ci da una “pacca” per consolarci, salutarci o dimostrarci il suo affetto, così come non è probabilmente un caso che proprio sulle spalle impatti di piatto la spada che investa un nuovo cavaliere.

La *kubi-shime*, o presa al collo per strangolare o strozzare chi la subisce, riprende quanto detto sopra per quanto riguarda tanto il circuito della circolazione sanguigna che quello dei meridiani energetici; a questo si aggiunge l’intenzione simbolica (ma non tanto...) di “staccare la testa dal busto”, ovvero separare il centro intellettivo-spirituale (situato nella Testa) da quello emotivo-empatico (situato nel Cuore).<sup>30</sup>

Discorso simile possiamo farlo per le *eri-dori* e le *muna dori*, ovvero per le prese al bavero ed al colletto della giacca indossata nella pratica. La presa fisicamente afferra l’indumento, ma possiamo simbolicamente immaginare che l’attacco sia portato al busto, ovvero al plesso cardiaco ed ai *chakra* situati in quella zona. Attaccare il Cuore – come abbiamo detto – significa in qualche modo tentare di compromettere una delle qualità essenziali dell’Uomo, la sua capacità di provare emozioni, sentimenti ed empatia ed anche in questo caso, le tante leggende, canzoni e favole<sup>31</sup> che vedono il

---

<sup>25</sup> Nella zona del polso sono situati, tra gli altri, quattro punti su cui viene applicata pressione con l’indice per attuare lo *yankyo*; anche in questo non è forse una coincidenza che il nome con cui questa pressione è nota è *tekubi osae*, ovvero, letteralmente: “bloccaggio/controllo del collo della mano”.

<sup>26</sup> Come nel caso precedente, nell’esame del *kata-dori* raggruppiamo tutte le tecniche di presa alla spalla, singole e doppie, frontali, laterali e posteriori.

<sup>27</sup> In realtà, la presa alla spalla – quando correttamente eseguita – blocca tutto il braccio corrispondente, impedendogli di muoversi tanto per liberarsi, quando per impugnare un’arma o parare una percossa. Le modalità di esecuzione delle prese sono molto importanti e vengono studiate nell’ambito delle *tsukami waza*.

<sup>28</sup> Si veda “*La Croce nei tempi precristiani e cristiani*” di Erica Tiozzo alla URL <http://www.fuocosacro.com/pagine/gnosticismo/crocetempicristiani.htm>

<sup>29</sup> “*Tutto il simbolismo converge in Ireneo verso la teologia della potenza della Croce, che egli vede significata particolarmente nelle parole di Isaia 9,5: “Sulle sue spalle è il segno della sovranità” (cf. Dem. 56)” in I. Grego, “Ireneo e il simbolismo della croce”, nota presente in “La cristologia adamitica: tentativo di recupero del suo significato originario” di Mauro Gagliardi. Grazie a Fulvio Mocco per il prezioso suggerimento.*

<sup>30</sup> Il termine *shin* (心) ha numerosi significati in giapponese, tra cui “mente” e “cuore”. Non si indica con *shin* l’organo fisico (cervello e muscolo cardiaco) quanto piuttosto il complesso dei loro effetti, che – per certi aspetti – sono tra le caratteristiche peculiari dell’animale Uomo. In ogni atto umano “mente” e “cuore” non opereranno mai a “compartimenti stagni” ma si influenzeranno vicendevolmente, e quindi, un atto che miri a separare (fisicamente simbolicamente) la Mente dal Cuore tende, in ultima analisi, ad eliminare l’Uomo in quanto tale. Per una analisi più approfondita di questo (come di molti altri) carattere ideogrammatico, si veda “*Lo spirito delle Arti Marziali*” di Dave Lowry, Oscar Mondadori.

<sup>31</sup> Solo per citare alcuni esempi, si ricordi la favola di Biancaneve, in cui la matrigna chiede al cacciatore incaricato di ucciderla di riportare indietro il cuore della fanciulla, o la canzone “La ballata dell’amore cieco” di F. De André.

cuore (non inteso – ovviamente – solo come muscolo cardiaco) donato alla persona amata, trafitto dalle pene affettive o citato come sede degli affetti e degli ideali più cari<sup>32</sup> non può essere del tutto casuale.

Rimanendo nell'ambito della parte superiore del corpo<sup>33</sup>, un cenno meritano le prese effettuate dietro chi le subisce. Aldilà della parte che viene afferrata o stretta, che è principalmente collo, polsi, gomiti e spalle<sup>34</sup> e di cui abbiamo già trattato sopra, un attacco alle spalle – simbolicamente – vede l'aggressore quasi sovrapporsi all'aggredito, "penetrarlo" e diventare un tutt'uno con lui, sottometerlo quindi non solo fisicamente, ma anche energeticamente, poiché in questo caso si trovano a contatto più o meno stretto il punto energetico *Ren 6* situato sul meridiano "Vaso della Concezione" dell'addome dell'aggressore ed indicato con il nome *Qihai* che può tradursi come "Oceano dell'energia vitale", ed il punto energetico *Du 4* situato sul meridiano "Vaso Governatore" della zona lombare dell'aggredito ed indicato con il nome *Mingmen* che può tradursi come "Porta della Vita". "Sfondare" la porta della Vita della nostra vittima, avere libero accesso alla sua zona lombare dove – per la Medicina Tradizionale Cinese – viene distillata la Energia Vitale e con questa riempire il nostro oceanico serbatoio svuotando quello altrui è una immagine certo un po' truculenta ma non troppo lontana dalle intenzioni di chi attua questo tipo di attacco.

A questo aspetto specificamente legato alla visione energetica orientale possiamo (dobbiamo...) unire un aspetto simbolico più generale, che in qualche modo si porta a "chiudere il cerchio" rispetto alla presa con cui abbiamo cominciato questa esposizione, ovvero la considerazione che un attacco alle spalle è da sempre considerato un attacco vile, sleale, da traditore; chi ci attacca alle spalle evita sia buona parte dei nostri strumenti di percezione (vista, soprattutto) che quelli di difesa e questo è uno degli ammonimenti che questo attacco ci ricorda, ovvero che possiamo essere vittima di un attacco non solo quando meno ce lo aspettiamo, ma anche lì dove non siamo pronti ad affrontarlo.<sup>35</sup> Ecco quindi che sperimentare questo attacco rende quanto mai attuali tanto gli ammonimenti del Fondatore dell'Aikido: "*[...] è necessario affinare e perfezionare l'esecuzione di ogni movimento, in modo tale da poter affrontare non solo coloro che vi attaccano in modo diretto, ma anche tutti quelli che vi avvicinano con intenzioni ostili, da qualunque direzione provengano*"<sup>36</sup> che gli ammaestramenti evangelici: "*Vegliate dunque, perché non sapete in quale giorno il Signore vostro verrà. [...] Perciò anche voi state pronti, perché nell'ora che non immaginate, il Figlio dell'Uomo verrà*".<sup>37</sup>

## Conclusioni

Come negli scritti precedenti, anche questo altro non è che un personale tentativo di proporre argomenti di discussione e riflessione, senza nessuna velleità di affermare verità o distribuire ammaestramenti. Quanto sopra è il distillato dei tanti stimoli, suggerimenti e ammaestramenti ricevuti in tempi e modi diversi dai tanti più avanti di

---

<sup>32</sup> Il giuramento prestato con la mano sul cuore è un gesto condiviso in molte culture, anche se oramai siamo abituati a vederlo solo in occasione di qualche importante evento sportivo durante l'esecuzione degli inni nazionali.

<sup>33</sup> Come detto, le tecniche di calcio non fanno parte del curriculum di base delle tecniche di Aikido e per questo non se ne farà cenno. Ovviamente molto di quanto già detto può essere applicato, con opportuni adeguamenti, alla parte inferiore del corpo tanto quando usata per colpire che quando oggetto di percosse.

<sup>34</sup> Nelle Scuole di *Jujutsu*, tra cui il Daito Ryu a cui l'Aikido è debitore di un notevole bagaglio tecnico, viene anche studiato un attacco in cui l'aggressore "cintura" con le braccia il suo avversario. Questo attacco non è compreso nel curriculum di base delle tecniche di Aikido e per questo non se ne farà cenno, ma anche per questo caso vale quanto detto nella nota precedente.

<sup>35</sup> Si pensi, ad esempio, ad un tema oggi tristemente attuale come la violenza subita dalle donne nell'ambito familiare, o a fenomeni perpetrati spesso in ambito domestico o lavorativo come il *mobbing* o lo *stalking*, che il termine anglosassone non rende meno odiosi.

<sup>36</sup> Tratto da: "*Aikido – La pratica*" di Kisshomaru Ueshiba, Edizioni Mediterranee

<sup>37</sup> Vangelo di Matteo, 24, 42-44



me sulla Via, ma è solo dello scrivente la responsabilità di errori, imprecisioni, omissioni ed inesattezze.

Marzo 2013

# La Via della pratica, la pratica della Via

*Colui che vede in se stesso tutte le cose  
è al tempo stesso tutte le cose.  
(Giordano Bruno)*

## Premessa

Ritengo, e non credo di essere il solo, che ciascuno di noi riverberi in ciascun atto della sua vita quotidiana le conseguenze di ciò che gli accade in altre occasioni. Credo sia capitato almeno una volta, ad ognuno di noi, di passare un fine settimana di vacanza ripensando ad un problema di lavoro o – viceversa – essere continuamente distratti durante la nostra attività professionale dalle preoccupazioni per la salute di un nostro congiunto malato. Se così è in “negativo”, dovremmo essere capaci di utilizzare questo effetto di “magia simpatica” anche in positivo, influenzando benevolmente ogni nostra attività con gli influssi derivanti da pratiche specifiche.

Da questo punto di vista, anche pratiche particolari come le Arti marziali e la partecipazioni alle attività di una fratellanza iniziatica non solo possono – ma ritengo debbano – estendere i loro effetti non solo nello “hic et nunc” della pratica stessa, ma in tutte le 24 ore quotidiane del praticante, cominciando ad esprimere la loro efficacia proprio in una influenza specifica.

Quelle che seguono sono alcune riflessioni sparse su questo argomento, redatte soprattutto ad ausilio dello scrivente, per verificare se e quanto due pratiche così apparentemente diverse tra di loro possano in effetti avere non pochi punti di contatto<sup>1</sup>, moltiplicando esponenzialmente su entrambe gli effetti reciproci di una pratica condivisa.

## Allenando questo si ottiene quello, allenando quello si ottiene questo

Lo affermava un Insegnante di Arti marziali, destando un po’ di sconcerto nei suoi allievi, dissipato almeno parzialmente dalla sua spiegazione: allenando l’equilibrio fisico – spiegava – si migliora l’equilibrio emotivo-spirituale, ed allenando l’equilibrio emotivo-spirituale si migliora anche l’equilibrio fisico. Essere calmi e rilassati aiuta certamente a mantenere una postura più stabile, così come mantenere una corretta postura è quasi una “conditio sine qua non” per essere “centrati” anche su piani più “sottili” di quello fisico.<sup>2</sup>

E’ di tutta evidenza che un’Arte o una disciplina, quale che sia, necessita di formazione ed informazione del praticante/Adepto, ma è altrettanto vero che alla base di tutto deve esserci la pratica praticata.<sup>3</sup>

*Per quanto io mi sforzi, la parola non basta a descrivere la Via, ma se anche le parole possono tradirmi, il ricercatore sincero arriverà a comprendere la Verità, che è autoevidente.*

...

*Non si può provare il vero sapore di Heiho leggendo un libro; non ci si può impadronire delle cose qui descritte scorrendo le pagine e cercando di praticarle per imitazione. Scoprirai il vero significato di molte cose inerenti alla Via solo esercitandoti senza tregua e praticando molto duramente.<sup>4</sup>*

In un passato neppure troppo remoto i ritmi quotidiani erano assai diversi dagli attuali; oggi gli sviluppi della tecnologia hanno certamente affrancato la maggior parte di noi dal duro manuale, ma non sembrano aver contribuito con ciò a fornirci più “tempo libero”<sup>5</sup> da impiegare per noi stessi; tranne pochi fortunati (o forse solo determinati...) sono tanti quelli che

<sup>1</sup> Si veda, per maggiori approfondimenti, “L’essenza dell’Aikido – Gli insegnamenti spirituali del Maestro” a cura di John Stevens, Edizioni Mediterranee.

<sup>2</sup> Si vedano, ad esempio, i quattro punti fondamentali della pratica spiegati da Kochi Tohei, uno dei più noti insegnanti di Aikido del secolo scorso.

<sup>3</sup> Si veda, ad esempio, quanto scrive F. Brunelli ne “L’iter operativo e le tecniche dell’Ordine Martinista Antico e Tradizionale”

<sup>4</sup> Da “Il libro dell’acqua” ne “Il libro dei cinque anelli” di Musashi Miyamoto

<sup>5</sup> Esempiare, in proposito, il racconto “Momo” di M. Ende

sostengono di non avere tempo per andare in palestra, meditare, studiare, impegnarsi in una qualunque attività che richieda un minimo di costanza nella pratica.

Ecco quindi che il primo risultato della pratica è – a mio avviso – proprio la pratica stessa. Vincere le proprie pigrizie, i propri imbarazzi, le proprie abitudini, gli altrui condizionamenti e “fare”; certamente non in maniera perfetta, forse eseguendo pratiche che ci fanno vedere ridicoli per primi a noi stessi, ma comunque fare.

### **Gutta cavat lapidem**

Qualunque praticante di qualunque Arte o disciplina confermerà che sono pochissimi i talenti innati e che la maggior parte di noi raggiunge qualche risultato solo grazie all’impegno costante. Inutile se non deleterio correre un giorno per cento chilometri e poi rimanere stravaccati sul divano per un mese; meglio “poco e spesso” che “tanto una tantum” insomma. Ovviamente ciascuno di noi ha i suoi impegni: lavoro, famiglia, vita sociale e hobby assortiti hanno ciascuno la loro parte nella nostra giornata, sta però a noi organizzarci al meglio e stilare anche una sorta di scala delle priorità, non di rado decidendo di essere anche un po’ egoisti nel dedicare del tempo a noi stessi.

Iniziare a praticare è facile, il difficile è continuare; è quello il primo scoglio da superare (e che poi – in realtà – non si supera mai del tutto...) che ci fornisce la prima, vera, tangibile misura della qualità del nostro impegno.<sup>6</sup>

Tanti, troppi sono i praticanti “da salotto”, coloro che citano a memoria aneddoti e storie, che sciorinano nomi e date, che ricostruiscono lignaggi e genealogie ma che poi non hanno quasi mai il tempo di affrontare la pratica dell’Arte. Costoro sono come campane che ogni giorno chiamano i fedeli in chiesa ma non hanno mai visto l’altare, ed il loro comportamento si commenta da solo.

### **L’abito fa il monaco**

Checché se ne dica, tranne alcune sporadiche eccezioni riservate ai principianti, la pratica deve essere seguita con un idoneo abbigliamento. Lungi da esotismi scenografici o barocchi tradizionalismi, i motivi sono abbastanza evidenti, ma ricordarli non fa male. In molti casi, specie nel caso di discipline dal consistente impegno fisico, il motivo principe è quello della sicurezza: un giocatore di hockey o un motociclista devono indossare casco e ginocchiere così come un velista indossa il giubbotto salvagente. Il secondo motivo è – diciamo così – “scenografico”: gli abili pieni di paillettes dei pattinatori sul ghiaccio o le tute variopinte delle ginnaste ne sono un chiaro esempio, appena un po’ meno discreto del “dress code” comunque imposto a chi partecipi a tornei di biliardo o di golf.

Ma perché al praticante di Judo o di Karate venga chiesto di indossare la tradizionale casacca e pantalone in cotone bianco o il motivo per cui le pratiche di alcuni Ordini iniziatici richiedono uno specifico abbigliamento è diverso. Vi sono, specie nel caso delle Arti marziali, dei motivi di aderenza alla tradizione, vantaggi in termini di libertà di movimenti e resistenza alle sollecitazioni subite, ma credo ci sia motivo un po’ meno evidente ma molto più importante.

Cambiarsi di abito è un “segno” esteriore che – come detto nel paragrafo precedente – può e deve cambiare anche il nostro atteggiamento mentale, emotivo e spirituale<sup>7</sup>. Abbandonare gli abiti “profani” per indossare quelli della pratica deve essere segno e limite che stiamo entrando in un Tempo ed uno Spazio “altro” da quello in cui siamo abitualmente, e che quindi diverso dal solito deve essere il nostro atteggiamento. Non si tratta di assumere espressioni ieratiche,

<sup>6</sup> Gichin Funakoshi, uno dei più conosciuti Maestri di Karate affermava che: “Il Karate è come l’acqua calda, se non si mantiene costantemente acceso il fuoco, si raffredda”.

<sup>7</sup> In diversi Ordini iniziatici, il candidato viene sottoposto ad una vera e propria spoliatura all’atto della iniziazione e accettazione all’interno dello stesso Ordine.

posture acrobaticamente contorte o simulare estasi mistiche, quanto piuttosto di fare del proprio meglio per essere nel già citato "qui ed ora" al meglio delle proprie possibilità.<sup>8</sup>

Ovviamente si può efficacemente praticare una Arte marziale indossando una tuta da ginnastica così come si può partecipare ad un Rito in blue jeans e maglietta, ma le differenze ci sono, ed anche il fatto di accettare il disagio (spesso apparente più che effettivo) di cambiarsi d'abito è un ulteriore segno della nostra determinazione nella pratica.

Appare quasi superfluo sottolineare come le condizioni dell'abito rispecchino quelle di chi lo indossa: una divisa sporca e spiegazzata, una casacca strappata, un camice in disordine dicono tutto sul modo di offrirsì alla pratica, e non ci sono orpelli che tengano o accessori di lusso che valgano a mascherare quanto sopra: in occasione di un incontro marziale, per una serie di avverse circostanze, il sottoscritto si trovò a presentare con un vecchio pantalone visibilmente rattoppato, il Maestro che dirigeva l'incontro a cui chiesi scusa per il mio non essere esteticamente impeccabile rispose semplicemente che: "*Oggi come ieri le ristrettezze economiche non sono un peccato, la trascuratezza, la scarsa cura di sé ed il poco rispetto per gli altri sì. Se un abito è pulito può avere tutti i rammendi che gli servono, sarà sempre il benvenuto*".

Un cenno a parte merita un atto apparentemente banale ma simbolicamente importante come il cingersi i fianchi. Nelle Arti marziali di origine orientale i praticanti indossano una spessa cintura di cotone, che in alcuni casi ne indica anche il grado gerarchico; allo stesso modo, in diversi ordini iniziatici e religiosi gli adepti cingono i fianchi con un cordone. Sul significato simbolico di questo particolare si è detto in passato<sup>9</sup> e motivi di spazio sconsigliano di riproporre più di quanto scritto allora nelle 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 praticiamo, 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.*

## **Disciplina ed Etichetta**

Fattore fondamentale nella quasi totalità dell'attività umane è il rispetto delle regole. "Ubi maior, minor cessat" afferma un motto latino, e questo vale ancor più nei casi che prendiamo in esame, dove il rispetto delle regole di comportamento e delle procedure rituali è requisito sostanziale – ancora prima che formale – della bontà della pratica.

Molti dei gesti che oggi hanno carattere esclusivamente sociale come salutare alzando una mano, abbracciarsi, stringersi la mano, versare da bere, aprire una porta o cedere il passo avevano in passato una chiara motivazione legata alla propria sicurezza ed incolumità, caratteristica questa ancora rilevabile nelle Arti marziali e negli sport da combattimento.

---

<sup>8</sup> Si pensi al valore sacro che aveva la pratica della metallurgia in passato. Tanto il fabbro della Grecia classica quanto lo spadaio giapponese erano considerati quasi al pari dei sacerdoti e – specie quest'ultimo – si preparava alla forgiatura seguendo un rigido codice comportamentale che prevedeva digiuni e purificazioni.

<sup>9</sup> "Sul significato della cintura", aprile 2009

Quando nelle Arti marziali la necessità di preservare la propria incolumità fisica ha ceduto il passo all'obiettivo di un automiglioramento complessivo del praticante, certi gesti hanno solo apparentemente perso la loro ragione di essere, ma in realtà ne hanno acquisito altre.

Nelle Arti marziali orientali, ed in particolare in quelle giapponesi, il rispetto delle regole di comportamento è fondamentale ed è il primo requisito che viene richiesto a chi comincia la sua esperienza di pratica<sup>10</sup>. Il termine "Rei" viene tradotto come "saluto", ma anche nel senso più ampio di "etichetta" e "cortesia"; "Rei ho" significa letteralmente "Metodo dell'etichetta / del saluto" e riguarda l'insieme delle varie regole di comportamento, le diverse tipologie di saluto e le posizioni da assumere prima, durante e dopo la pratica.

Nonostante (o soprattutto...) si parli di un Arte marziale, questo insieme di regole ha una valenza che va ben al di là di un significato esclusivamente pratico; illuminante a questo proposito è quanto scrive il M° Tamura Nobuyoshi nel libro: "Aikido – Etichetta e Disciplina".

*REI si traduce semplicemente "il saluto".*

*Ma REI riunisce le nozioni di educazione, cortesia, gerarchia, rispetto e gratitudine.*

*REIGI (l'etichetta) è l'espressione del mutuo rispetto all'interno della società. E lo si può anche considerare come un mezzo per comprendere la propria collocazione nei confronti degli altri. Si può dire dunque che è il modo per prendere coscienza della propria posizione.*

*Il carattere REI è composto dei due elementi: SHIMESU e YUTAKA.*

*Shimesu: Lo spirito divino disceso sull'altare.*

*Yutaka: La montagna e il vaso sacrificale di legno che contiene il nutrimento: due chicchi di riso, il recipiente colmo di cibo, l'abbondanza.*

*Questi due elementi danno l'idea di un altare abbondantemente provvisto di offerte di cibo davanti al quale si aspetta la discesa del divino... la celebrazione.*

*GI: L'uomo e l'ordine. Indica ciò che è ordine e costituisce un modello.*

*REIGI è dunque all'origine di ciò che governa la celebrazione del sacro. È probabile che questo senso si sia esteso in seguito alle relazioni umane quando si è dovuto instaurare il cerimoniale che governa i rapporti gerarchici tra gli uomini.*

Per chiarire un po' le idee a noi occidentali (e per evidenziare – aggiungo io – quanto il Dojo non sia poi così distante dal Tempio...) Daniel Leclerc, in "Reishiki - L'Etichetta" spiega:

*In modo più pragmatico, si può dire che l'etichetta costituisce un codice il cui significato può essere compreso solo dagli iniziati, cioè da coloro che hanno acquisito i primi elementi nella conoscenza e/o lo studio di una scienza, di un'arte o di una data pratica. Questo codice è il segno distintivo di un gruppo o di una relazione particolare. L'etichetta conduce il novizio allo stesso tempo nella comunità dei praticanti (shugyo-sha) e nel mondo dei valori spirituali. Gli spiega il comportamento e la storia del suo gruppo, ma anche i suoi miti e le tradizioni.*

*L'etichetta racconta la storia di tutti gli avvenimenti che hanno contribuito a rendere così com'è l'arte che oggi pratichiamo, "perché" le cose sono quello che sono e "come" sono arrivate fino a noi. È quindi importante conservarla accuratamente e trasmetterla intatta alle nuove generazioni di praticanti.*

*L'etichetta è costituita da un insieme di gesti non "utili". Non che non servano a niente, ma diciamo che potrebbero essere tralasciati. Questi non sono materialmente redditizi e possono essere considerati, da qualcuno, solo una perdita di tempo. Il loro scopo non è l'efficacia immediata e dunque non sono spontanei come quelli che agiamo quotidianamente senza neppure pensarci. Richiedono da chi li esegue una vigilanza costante e, in questo senso, contribuiscono a sviluppare lo ZANSHIN del praticante (letteralmente tradotto: lo spirito rimanente o la presenza - qui ed ora - di spirito).*

*La sua ragione d'essere non risiede dunque nella sua utilità, né nella redditività, ma nella gratuità di quello che induce. Il gesto mette in gioco tutto il corpo, o anche una sua sola parte, per permettere al praticante di riunire il suo spirito a tutto ciò che sfugge ai suoi sensi.*

*Perché una cosa sia ben fatta, bisogna farla come fu fatta la prima volta, impregnarsi dello stato d'animo che prevalse al momento della sua nascita e partecipare così alla sua perpetuazione. La ripetizione simbolica del gesto implica dunque una riproduzione di quello originale e dell'energia che lo creò, con la sua purezza, la sua efficienza e la sua virtualità intatte. In quanto simbolo, è carico di significati e deve divenire "segno" per quelli che lo fanno come per coloro che lo vedono fare. Deve essere semplice, bello, sereno (senza tensione o precipitazione), giusto ed armonioso.*

*La sua ripetizione rigorosa crea lo stato d'animo che permette di costruire la tabula rasa sulla quale il praticante iscriverà le rivelazioni successivamente acquisite, quelle che potranno aprirgli le porte dello spirito. (In Iai, per*

<sup>10</sup> Si veda, ad esempio, quanto riportato in "Iwama Ryu Aikido" di Paolo N. Corallini, in "Glossario Tecnico Marziale di Aikido e Giapponese" a cura di Vito Marci ed in "Aikido – Didattica e Pratica" di Marco Rubatto

*esempio, il gesto eseguito dalla mano sinistra sul sago per metterlo sotto la spada, dopo essersi seduti in seiza; o in Aikido, al momento del saluto agli avversari prima di taninzu kakari geiko .)*

*L'etichetta non vive unicamente in una realtà "immediata". Il suo simbolismo potrebbe esprimersi in questo modo: non si diventa un vero praticante se non quando si smette di essere un uomo biologico, meccanico. Dimostra che il vero praticante - lo "spirituale" - non è il risultato di un processo naturale: si costruisce. La "funzione" dell'etichetta potrebbe dunque essere di rivelare simbolicamente, a chi pratica, il senso profondo dell'esistenza e di aiutarlo ad assumersi la responsabilità di essere un "Uomo Totale" e, in conseguenza, di partecipare all'evoluzione spirituale della sua specie.*

*Studiando e rispettando l'etichetta, non si perderà di vista che lo scopo della ricerca è, in fondo, la conoscenza dell'uomo, di sé. Così, l'etichetta costituisce un processo, un'esperienza essenziale nella progressione del praticante se vuole arrivare a penetrare il messaggio ultimo del budo; cioè essere capace di accettare pienamente il proprio modo di essere.*

## **Il Dojo, il Tempio**

Facile immaginare che il "dove" praticare abbia una importanza così peculiare che sull'argomento molto è stato scritto e altrettanto si scriverà<sup>11</sup>. L'argomento è stato già oggetto di qualche riflessione da parte del sottoscritto<sup>12</sup> ed a queste rimandiamo gli eventuali interessati per cui, solo per ribadire quanto la pratica delle Arti marziali e la partecipazioni alle attività di una fratellanza iniziatica non siano poi così distanti, ci limitiamo a ricordare a mero titolo di esempio indicativo e non esaustivo che la pratica delle Arti marziali di origine giapponese si svolge in un locale chiamato "Dōjō", termine giapponese che significa etimologicamente luogo (jō) dove si segue la Via (dō).

In origine il termine, ereditato dalla tradizione buddhista cinese, indicava il luogo in cui il Buddha ottenne il risveglio e per estensione i luoghi deputati alla pratica religiosa nei templi buddhisti. Il termine venne poi adottato nel mondo militare e nella pratica delle Arti marziali, indicando lo spazio in cui si svolge l'addestramento del praticante. In Occidente questo termine viene impropriamente tradotto in "palestra" ed inteso unicamente come spazio per l'allenamento, mentre nella cultura orientale il *dojo* è il luogo nel quale si può raggiungere, seguendo la Via, la perfetta unità tra *zen* (mente) e *ken* (corpo) e, quindi, il perfetto equilibrio psicofisico, massima realizzazione della propria individualità.

## **Prima, Durante, Dopo**

Se è vero quanto detto in premessa, ovvero che ogni nostra azione è più o meno influenzata da quanto ci è avvenuto in precedenza ed influenzerà quanto faremo in futuro, appare evidente che definire il prima, durante e dopo un evento è meno semplice di quanto appaia a prima vista. Pure un minimo di indicazione, sia pure arbitraria, la si può e deve dare e consapevoli di questa limitazione procederemo. Ancor più che nelle righe precedenti, in questo paragrafo verrà esaminato quasi esclusivamente l'aspetto relativo alle pratiche marziali; sarà l'illuminato lettore – sulla base delle proprie esperienze - a tracciare gli eventuali paralleli con altri tipi di pratiche di cui dovesse avere dimestichezza.

Ricordando i limiti sopra detti, possiamo affermare che ogni nostra azione, dalla più semplice alla più complessa, può essere divisa in tre tempi: inizio, svolgimento, fine. Sono tre tempi "virtuali" perché in effetti sono un tutt'uno che si svolge senza soluzione di continuità, ma che pure ci sono e possono essere utilmente analizzati e individuati, nella consapevolezza che senza l'uno, gli altri non avrebbero senso e completa attuazione.

Una vecchia pubblicità televisiva evidenziava la qualità superiore di una grappa affermando che, all'atto della sua preparazione, venivano scartate la "testa" e la "coda" mantenendo solo il "cuore", ovvero veniva rifiutato il risultato iniziale e finale della distillazione, conservandone

<sup>11</sup> Per quanto riguarda lo "spazio sacro" di ordini religiosi ed iniziatici, interessante ed esaustivo è quanto scrive Alessandro Orlandi in "L'edificazione del tempio", compreso in "L'Oro di Saturno – Saggi sulla Tradizione Ermetica", Edizioni Mimesis

<sup>12</sup> Per maggiori approfondimenti si veda: "Dojo, il tempio dell'Arte", dicembre 2005

solo la parte centrale. Se questo è un ottimo metodo per ottenere una buona grappa, lo stesso non si può dire se parliamo di una tecnica marziale, dove il *kamae* (la postura iniziale), il *kata* (l'esecuzione vera e propria della tecnica) e lo *zanshin* (la sua conclusione) hanno la stessa paritetica importanza.

Spesso *kamae* viene tradotto come "postura fisica" ma in realtà è ben più che un modo di posizionare il busto, le braccia o le gambe. Il posizionamento corretto del corpo, e della eventuale arma, è naturalmente importante, ma altrettanto importante è il "posizionamento" mentale; affrontare un avversario con la postura corretta ma con un atteggiamento psicologico errato può portare a risultati negativi. Se abbiamo paura di essere sconfitti probabilmente lo saremo realmente, se siamo arrabbiati rischieremo di ferire il nostro compagno di allenamento, se siamo annoiati o distratti la nostra tecnica sarà priva di consapevolezza e vigore e così via. Non a caso l'ideogramma per indicare *kamae* deriva da due caratteri che significano "costruire con il legno"; al pari di una antica fortezza, un *kamae* ben costruito non può prescindere da una corretta postura fisica e dal giusto atteggiamento mentale, per evitare che questa crolli al primo soffio di vento o al primo attacco del nemico.

Il *kata* è la forma codificata in cui una determinata tecnica deve essere eseguita; al principiante viene chiesto di eseguire la tecnica nel modo più fedele possibile a come gli viene mostrata, così facendo per molte e molte volte, farà propri i movimenti basilari, acquisendo la conoscenza della "forma" esteriore. A questo punto, avanzando nell'addestramento, l'esecuzione del *kata* permetterà al praticante di comprendere i principi che rendono una tecnica efficace e non solo un'insieme predefinito di movimenti; conoscerà insomma la "forma" interiore. Continuando nell'addestramento, ogni marzialista si "libererà" della forma, ovvero l'avrà così compresa dentro di sé da essere un tutt'uno con questa, in maniera diversa per ciascun praticante, perché intimamente legata al proprio modo di essere. A questa interpretazione ci porta, ancora una volta, l'analisi dell'ideogramma del termine, che rappresenta la struttura portante della parete di una casa tradizionale giapponese, composta di rami di bambù intrecciati, attraverso cui filtrano i raggi del sole, che nella stanza portano luci ed ombre. Il principiante vede la grata, sempre uguale a sé stessa, il *budoka* esperto vedrà, attraverso la grata, i guizzi dei raggi ed i loro giochi in chiaroscuro sul pavimento, questi diversi per ciascuno.<sup>13</sup>

Per quanto riguarda *zanshin*<sup>14</sup>, letteralmente si può tradurre come "lo spirito che continua" o "l'intenzione che resiste" come a significare che, pur essendo ultimata l'esecuzione fisica dell'azione, rimane intatta e vitale l'intenzione che l'ha generata, riportandoci con ciò alla corretta "postura" mentale di cui abbiamo detto parlando del *kamae*. Era ed è questa una fase fondamentale nella applicazione reale delle tecniche marziali, dove non controllare attentamente un avversario che ritenevamo sconfitto poteva portare a disastrose conseguenze. Molti roghi si sono sviluppati da focherelli improvvidamente abbandonati perché ritenuti spenti, molti combattenti sono stati sorpresi alle spalle da avversari che si ritenevano ormai innocui. Da qui il *zanshin*, il mantenere intatte volontà e determinazione della azione, come, ancora una volta spiegano meglio di tante parole i *kanji* del termine: il radicale sul lato sinistro significa "nude ossa", di fianco un paio di alabarde (arma tradizionale giapponese che troviamo anche nell'ideogramma di "*bu*", "marziale") che chiariscono in maniera lampante il significato, ovvero colpire il nemico finché di lui non rimangano che le nude ossa.

Non si tratta quindi di una forza che si esprime in maniera istantanea ed esplosiva, quanto di una energia calma e potente, sempre pronta ad esprimersi quando ce ne sia necessità. Il principiante tenderà a ridurre o ad eliminare lo *zanshin*, considerandolo quasi una perdita di tempo e verrà per questo redarguito dal suo istruttore che, conscio della sua importanza, lo inviterà a praticare non eseguendo freneticamente una serie di movimenti fini a sé stessi, ma piuttosto effettuando ciascuna tecnica nel modo più corretto, partendo col giusto *kamae*,

<sup>13</sup> Per una più approfondita discussione sul significato del Kata si veda anche "La Pratica dell'Arte tra Via Individuale e Rispetto della Didattica", disponibile alla URL <http://aikidoitalia.com/2013/08/21/la-pratica-dellarte-tra-via-individuale-e-rispetto-della-didattica/>

<sup>14</sup> Per una interessante analisi dello Zanshin, si veda anche quanto disponibile alla URL <http://seishin-dojo.weebly.com/1/post/2013/01/zanshin.html>

eseguendo il *kata* al meglio delle sue possibilità, e concludendo il tutto con lo *zanshin* appropriato.

Nella pratica delle Arti marziali, non c'è forse cosa peggiore che assistere alla esecuzione di un *kata* impeccabile però preceduto da un *kamae* distratto e scomposto o seguito da uno *zanshin* inesistente; allo stesso modo – riteniamo – sia ritenuto deprecabile che un Rito venga eseguito in maniera formalmente corretta ma con una attitudine svogliata seguita poi da un immediato "tutto" nel turbinio delle distrazioni mondane. La pratica corretta è come un braciere che arde su un tripode, se una delle gambe manca o è diversa dalle altre, il tutto sarà squilibrato e pericoloso.

Un cenno va doverosamente fatto al "ritmo" della pratica ed alla "armonia" del praticante con il suo compagno/partner/avversario. Nelle discipline marziali "armonizzarsi" significa cogliere l'attimo, entrare nella guardia avversaria non un secondo prima e non un secondo dopo, seguire l'azione, guidarla adattandosi a questa, come farebbe un esperto canoista seguendo la impetuosa corrente di un fiume. Per riuscire in ciò bisogna essere costantemente presenti nel "qui ed ora" e, al pari di un orchestrale, seguire il ritmo degli eventi dettato dalla bacchetta del direttore d'orchestra.

*Anche nelle discipline guerriere esiste un ritmo ed un tempismo nell'azione. In ogni destrezza e abilità esiste un tempismo.*

*Questo ritmo esiste anche nella mente vuota di un guerriero. Il bushi trova il ritmo dell'azione nella riuscita come nel fallimento, nel raggiungere l'obiettivo come nel mancarlo (nel suo fiorire e declinare, nell'armonia e nella discordia).*

...

*La tua conoscenza di Heiho non sarà valida finché non capirai che il ritmo con cui vuoi vincere deve sovrapporsi armonicamente a quello dell'avversario.<sup>15</sup>*

"Ritmo" ed "armonia" della pratica sono, a mio avviso, assai più importante di quanto appaia a prima vista, e non solo a livello marziale. Personalmente trovo molto sgradevole ascoltare preghiere o invocazioni recitate in maniera soporifera o cantilenante, così come trovo spiacevole constatare che chi dirige o partecipa ad un rito o ad una cerimonia lo faccia in maniera svogliata e distratta, presente nel corpo fisico ma "distante" a livello emotivo e spirituale da coloro che ha al fianco.

Come già detto altre volte, il Dojo come il Tempio possono essere un utile laboratorio dove affinare e sviluppare determinate qualità, anche se si crede di fare tutt'altro. Parte integrante della pratica è la capacità di percezione a livello fisico e emotivo e spirituale di quanto avviene intorno a noi; questa capacità in passato era tanto importante sul campo di battaglia quanto nella vita di palazzo, ed ancora oggi si rivela un utile ausilio per cogliere ed affrontare i problemi più o meno gravi della vita quotidiana.

### **Cosa fare, come fare, perché fare**

Nella geometria euclidea una linea è formata da un insieme di punti, se il presente è un punto possiamo dire che il futuro si sviluppa come una linea, il cui verso è determinato dai punti che la compongono. Detto della determinazione nel "punto", passiamo a ragionare della perseveranza della "linea", citando le parole del capo indiano Tashunka Witko, più conosciuto come "Cavallo Pazzo":

*Una grande visione è necessaria e l'uomo che la possiede deve seguirla come l'aquila segue il più profondo blu del cielo.*

Anche se spesso non lo si considera, le più grandi imprese e scoperte della umanità sono il frutto della volontà e della determinazione di pochi che affrontano lo scetticismo se non l'opposizione di molti: I coniugi Curie che frantumano tonnellate di pechblenda per ottenere pochi decimi di grammo di sostanza radioattiva, Fleming che attende decenni per vedere le

---

<sup>15</sup> Da "Il libro della terra" ne "Il libro dei cinque anelli" di Musashi Miyamoto



applicazioni sull'uomo della pennicillina, l'ostinata ricerca del bacillo della tubercolosi del Koch, Cristoforo Colombo e Marco Polo che, ciascuno a suo modo, raggiungono terre sconosciute per vie a cui nessuno (o quasi...) prima di loro, aveva pensato.

Dice Sir T. E. Lawrence ne "I sette pilastri della saggezza":

*"Non tutti gli uomini sognano allo stesso modo. Ci sono quelli che sognano di notte ... e si svegliano al mattino per scoprire che il sogno è passato invano. Sono uomini pericolosi, invece, quelli che sognano di giorno, poiché ad essi è dato vivere i sogni ad occhi aperti e far sì che si avverino"*

In queste righe si è parlato di pratiche che non sono "utili", secondo i canoni di giudizio della maggioranza delle persone, pratiche che – secondo quei canoni – possono essere considerate strampalate quando non sospette, e che certo comportano uno "spreco" di tempo, soldi ed energie. Anche per far fronte a questo invisibile ma non per questo meno pesante macigno che troviamo lungo la Via che abbiamo deciso di seguire abbiamo bisogno di allenare e irrobustire la nostra Volontà e la nostra determinazione, magari – grazie alle nostre pratiche - ispirandoci ai gesti dei cavalieri templari, degli opliti spartani e dei samurai giapponesi, che sono tra i più formidabili combattenti che il mondo abbia mai forgiato, in tempi e luoghi diversi tra loro.

Nella loro determinazione, nel loro sacrificio che oggi ci sembrerebbe "inutile" e spietato potremo forse trovare – fatte le opportune considerazioni in merito alle differenze di tempi e obbiettivi - le nostre radici. Dico radici non a caso, perché, seppure invisibili, sono quelle che permettono all'albero di nutrirsi e crescere forte e robusto. Oggi assistiamo alla nascita di pseudo-discipline di combattimento che oscillano tra il circense e il ludico-ricreativo e scuole iniziatico-esoteriche che fanno un gran mulinare di mantelli e spadoni; niente di male, per carità, il mondo è bello perché è vario e c'è spazio per tutti, però è opportuno rivendicare con forza la propria storia e le proprie tradizioni, non per farsi più belli degli altri ma per amore di verità e per la lealtà ai principi morali in cui si crede, una lealtà espressa non solo da soldati professionisti ma anche da donne e ragazzi che, quando giunse il momento, seppero compiere una scelta sofferta quanto definitiva.

Non è questo un elogio del "bel tempo che fu", ma è importante portare un po' di luce su un passato che a qualcuno potrà sembrare eccessivo, ma nel quale le nostre Arti si sono forgiate come lame di acciaio tra le mani di un capace spadaio e non a caso il termine giapponese *keiko*, con cui si indica la pratica di una disciplina, etimologicamente significa "imitare gli antichi".

## Conclusioni

Il *fil rouge* di queste righe è che non si possono fare scelte "part-time": se si indossa il *keikogi* solo sul *tatami*, se si veste il mantello solo nel capitolo bisogna però sempre "vestire" i principi alla base dell'Arte, quale che sia. Lealtà, impegno, disciplina, rispetto non possono essere parole retoriche pronunciate per farsi belli ma devono essere linfa viva e pulsante che nutre e dà forza. Senza questi presupposti praticare un Arte marziale non differirebbe dall'aerobica se non nell'abbigliamento e nel modo di scandire la sequenza dei movimenti, così come partecipare ai lavori di un Ordine iniziatico non sarebbe diverso dalla ipocrita presenza di molti tra i banchi della messa di Natale.

Come avranno ampiamente notato sia coloro che hanno confidenza con qualche Ordine che i praticanti anche poco esperti di Arti marziali in genere e di *Aikido* in particolare, quanto sopra scritto presenta numerosissime lacune ed omissioni, le une e le altre dovute alla mia scarsa disponibilità di spazio, tempo ed esperienza per scrivere di più e meglio. D'altronde, come già detto in occasione di altri scritti precedenti e nella premessa, queste note non vogliono e non possono contenere, come è giusto che sia, nessuna "istruzione per l'uso"; non vogliono illustrare pratiche operative o fornire dettagli specifici e volutamente sembrano trascurare dettagli notevoli e – viceversa – dare importanza a particolari secondari. Unico scopo e desiderio è quello di fornire al lettore (ma prima di tutto allo scrittore...) l'umile consiglio di

guardare oltre l'apparenza di un gesto marziale ingannevolmente semplice e di non farsi irretire dalla rutilante rappresentazione di immagini "fantastiche", gli uni e le altre hanno molto da dirci, se siamo pronti a donare loro la giusta attenzione...

Mentre a me stesso non posso che attribuire, come sempre, solo errori, omissioni ed imprecisioni, ad altri va il mio sentito ringraziamento, perché senza il loro apporto quel poco che ho scritto sopra non sarebbe mai stato messo nero su bianco.

Di queste riflessioni debbo ringraziare Filippo Goti, curatore del sito [www.fuocosacro.com](http://www.fuocosacro.com) (e non solo...) per la sua costante attenzione e la capacità non comune di indicare la Via da seguire pur senza mai forzare il passo di alcuno.

Un ringraziamento è dovuto anche al M° Paolo N. Corallini, che con suggerimenti e stimoli mi ha fornito sprone e mezzi per le riflessioni riportate in questa ed altre note.

Ancora un ringraziamento a Alessandro Orlandi per avermi fatto dono di due sue illuminanti opere, a cui sono debitore di molti più insegnamenti rispetto a quelli qui citati.

Ultimo ma altrettanto doveroso ringraziamento ai lettori, per la prova di pazienza a cui si sono sottoposti leggendo questo scritto.

Carlo Caprino, agosto 2013

*There are no 'styles' of Aikido.  
It is like cheese cake.  
You can cut it in wedges or squares  
or just dig in with your fork  
but it is still cheese cake!*

## Tra il Dojo e l'Accademia, l'idea della forme e la forma delle idee

### Premessa

Se c'è una cosa che un'Arte ci insegna, è che si cresce non solo grazie alla pratica individuale, ma anche (soprattutto?) confrontandoci con gli altri. Nulla di nuovo sotto il sole, il mio saggio nonno mi ammoniva spesso a frequentare quelli migliori di me ed a "pagargli le spese", (traduco letteralmente dal dialetto) . Ecco quindi che l'idea di aggiungere i miei proverbiali due centesimi al confronto "filosofico" che vede come partecipanti Angelo Armano sensei<sup>1</sup> e Simone Chierchini sensei<sup>2</sup> mi si è palesata non tanto come un atto di arrogante hybris, quanto come una ottima occasione per pulire il mio specchio<sup>3</sup> e riflettere sugli stimolanti suggerimenti forniti da due insegnanti e praticanti così esperti ed aperti al dialogo.

### L'Aiki? Che ci sia ciascun lo dice, cosa sia nessun lo sa

Sulla "*vexata quaestio*" di cosa sia o non sia "davvero" Aikido, si sono scritte e si scriveranno ancora migliaia di parole. In omaggio alla provenienza orientale dell'Arte sarebbe stato forse più opportuno citare l'aneddoto del Buddha, dei ciechi e dell'elefante, ma siamo occidentali, ed un titolo ispirato ad un nostro poeta in fondo poi tanto male non fa, anche perché – a ben vedere – tra lo stracitato "*Facimm'ammuina!*" della Marina Borbonica e lo stratagemma cinese del "*Fare clamore a Oriente per attaccare a Occidente*" ci sono più similitudini che differenze.

Orbene, la citazione all'inizio paragona l'Aikido ad una torta al formaggio: tanto il morbido pezzo scavato al centro che il più duro bordo perimetrale sempre torta sono... per i più amanti delle citazioni colte, valga invece quanto affermava il Fondatore Ueshiba Morihei: "*Ogni volta che mi muovo, questo è Aikido*".<sup>4</sup>

Tutto è Aikido, niente è Aikido? In effetti, il rischio c'è e il principio dell'enantiodromia - tanto caro ai taoisti ed agli junghiani (e non solo...) – ci ammonisce che un evento giunto al suo massimo si trasforma inevitabilmente nel suo contrario. Quindi, come se ne esce? Cosa è "tradizionale"? (e diamo per ammesso e non concesso che siamo d'accordo su cosa poi significhi davvero tradizionale...), dove finiscono le similitudini e cominciano le differenze? Dove si può parlare di *Do* e dove di *Jutsu*? Domande affascinanti ma che temo non abbiano "una" risposta, ma ne abbiano tante quante sono coloro che si provano ad affrontare la questione.

Circoscriviamo il campo d'analisi, riprendendo uno degli spunti di discussione affrontati dai Maestri Armano e Chierchini e rigirando la frittata in maniera provocatoria: Le "forme" servono? La pratica rigidamente didattica è utile? Quando (e se) il praticante può (o deve...) affrontare un percorso di pratica individuale?

Anche qui, facile fare domande, più difficile fornire risposte sia pure mediamente condivise; non avendo chi scrive ne' l'esperienza ne' la capacità comunicativa dei due Maestri citati, l'unica cosa fattibile è fornire una opinione che è – etimologicamente e logicamente – opinabile e valida tanto quanto una opposta.

Nella mia idea (più o meno Platonica...) di didattica, una "forma" condivisa è utile e opportuna, almeno all'inizio. Ho cominciato ad imparare a scrivere riempiendo pagine e pagine di quaderni di palline, cerchietti ed asticine, cercando di riprodurre al meglio la forma delle lettere presenti

<sup>1</sup> <http://aikidoitalia.com/2013/04/08/a-proposito-delle-idee-di-platone/>

<sup>2</sup> <http://aikidoitalia.com/2013/03/02/le-idee-di-platone-e-il-taisabaki-del-gambero/>

<sup>3</sup> Gli scritti dei Maestri citati richiamano spesso Platone, filosofo greco il cui nome pare significhi "dalle spalle larghe", spalle che spero siano tanto robuste da sopportare anche questo ulteriore fardello.

<sup>4</sup> Citato in <http://www.aikidofaq.com/introduction.html>

nel mio abbecedario. Avrei scoperto anni dopo che ciascuno, partendo da quelle forme condivise, avrebbe poi sviluppato una sua grafia, a volte al limite dell'incomprensibile, ma così tanto personale da poter essere impiegata perfino per indagare le caratteristiche della personalità.

Oggi pare che questo studio non sia più in voga, che si preferisca lasciar esprimere da subito i piccoli studenti senza imporre loro forme precostituite, non so se sia effettivamente così e – se si – su quali basi sia maturata questa scelta; quel che so è che nella mia piccola esperienza personale e lavorativa partire da una base condivisa aiuta a stabilire almeno un "minimo comune" su cui poi costruire e sviluppare percorsi individuali. Certo, il rischio "Torre di Babele" è sempre in agguato, per quanto l'adagio di Albinoni ed un riff di hard rock siano entrambi "musica".

Stringiamo ancor più il campo di analisi, poiché ciò che può valere per un ambito non è detto valga anche per altri; i nostri padri latini di fronte ad una situazione da indagare si chiedevano "*Cui prodest?*", ovvero "*A chi conviene?*", applichiamo questo quesito e chiediamoci, in sovrappiù, "perché" conviene.

Anche sulle motivazioni che portano un uomo del ventunesimo secolo ad affrontare pratiche distanti centinaia di anni e migliaia di chilometri dalla sua storia culturale<sup>5</sup> tanto si è scritto; diamo per assodato che costui lo fa e usiamo il rasoio di Occam<sup>6</sup> per eliminare le ipotesi – sia pure realistiche – che non servono a quanto scritto. L'Aikido - si è detto – affonda le sue radici nelle tradizioni storiche e spirituali del Giappone ma è anche Arte razionale e "scientifica", e allora credo che anche all'Aikido possa adattarsi ciò che un acuto studioso scrive:

*[...] quale sia l'intento della Scienza e quale l'intento della Tradizione. Se ne individuano due: in un caso conoscere l'universo per trasformarlo ed adattarlo alle esigenze dell'uomo, nell'altro conoscere l'universo, e l'uomo come parte del cosmo, per trasformare l'uomo.<sup>7</sup>*

Sempre nello stesso testo, ancora si legge:

*Le teorie scientifiche non devono mai diventare "congegni" o feticci da adorare e da utilizzare indiscriminatamente per interpretare la realtà, hanno un loro dominio di applicabilità.*

Non so voi, ma a me il pensiero è corso alle "tecniche" codificate che qualcuno crede "universali" ed in grado di "funzionare sempre e comunque", alle leve, alle proiezioni, ai bloccaggi ed alle percosse considerate come "fini" da raggiungere e non come "mezzi" da utilizzare per comprendere il principio che le anima. E' ovviamente innegabile che la didattica debba avere come obiettivo anche il miglioramento tecnico e l'efficacia del gesto compiuto, ma questi non dovrebbero essere gli unici l'obbiettivi da perseguire, almeno non dopo un po' di tempo dall'inizio della pratica.

Che fare allora delle "tecniche"? A che scopo utilizzarle? Ritorniamo al "cui prodest?" di cui sopra, che è sempre utile... a che scopo un body builder solleva ripetutamente chili e chili di peso su manubri o bilancieri? Solo per sperimentare la forza di gravità? Il gesto evidente è solo un "mezzo" per raggiungere un "fine" altro. Così, ancora Alessandro Orlandi ci ricorda che:

*Ogni Tradizione prevede delle modalità particolari per trasformare l'uomo e la sua realtà (interna o esterna non importa).*

Assodato questo, sfatiamo un altro mito che deluderà non poco i "teorici della pratica" (ci si perdoni l'apparente ossimoro) sempre alla ricerca della ennesima variazione, della ulteriore spigolatura, dell'adattamento aggiuntivo; quelli che la mia compagna definisce come "coloro

<sup>5</sup> Sempre considerando che – come detto all'inizio di queste righe – spesso vi sono più analogie che differenze tra culture anche apparentemente agli antipodi

<sup>6</sup> Il "Rasoio di Occam" è un principio, ritenuto alla base del pensiero scientifico moderno, che suggerisce l'inutilità di formulare più ipotesi di quelle che siano strettamente necessarie per spiegare un dato fenomeno, quando quelle iniziali siano sufficienti.

<sup>7</sup> In "*L'Oro di Saturno – Saggi sulla Tradizione Ermetica*" di Alessandro Orlandi, Edizioni Mimesis

che ne vogliono sapere una più del libro", quelli che insomma accumulano ore e ore di filmati, pagine e pagine di manuali, centinaia e centinaia di fotografie e disegni:

*La conoscenza e la sapienza non sono allora sinonimi dell'accumulare nozioni e leggi generali per controllare la Natura ed assoggettarla ai propri desideri. Conosce, invece, chi sa trasformare se stesso fino a rendere le leggi che regolano il suo microcosmo interiore identiche a quelle che regolano il macrocosmo.<sup>8</sup>*

## Il dito, la luna e lo strabismo di Marte

La didattica e le indicazioni degli insegnanti sono la rotta ma non sono la Via, sono utili a non "perderci per strada" ma il cammino tocca percorrerlo a noi. Nella forma, *kata*, *kihon* o comunque si vogliono chiamare questi esercizi propedeutici è compresa l'essenza della tecnica, ma questi non sono ancora la tecnica, potremmo definirli come il guscio che protegge il frutto della noce, che può assaporare solo chi quel guscio sia disposto – prima o poi – a romperlo.

Sembra facile? Forse meno di quanto appare, o forse siamo noi razionalisti occidentali che ci compliciamo la vita... Gli orientali usano paragoni più affascinanti per spiegare questi concetti:

*"La forma non è distinta dal vuoto, il vuoto non è distinto dalla forma; la forma è proprio tale vuoto, il vuoto è proprio tale forma; se questa è la forma tale è il vuoto, se questo è il vuoto tale è la forma"<sup>9</sup>*

E ancor più esplicito è il saggio cinese, quando ci ricorda – come Antoine de Saint Exupery nel suo "Il Piccolo Principe" - che non di rado "l'essenziale è invisibile agli occhi":

*"Trenta raggi convergono sul mozzo, ma è il foro centrale che rende utile la ruota... Plasmiamo la creta per formare un recipiente, ma è il vuoto centrale che rende utile un recipiente... Ritagliamo porte e finestre nella pareti di una stanza: sono queste aperture che rendono utile una stanza... Perciò il pieno ha una sua funzione, ma l'utilità essenziale appartiene al vuoto..."<sup>10</sup>*

La "forma" è insomma una sorta di contenitore, utilissimo, spesso indispensabile, ma che tale è in funzione di ciò che contiene. Una forma "vuota" serve a poco, così come un liquido preziosissimo è destinato a perdersi se la "forma" che lo contiene non ha caratteristiche adatte allo scopo.

Nell'ambito marziale, le "tecniche" sono – per certi aspetti "simboli"<sup>11</sup> e la didattica che le utilizza un "rito". Se il rito è "una successione spazio-temporale e dinamica di simboli e azioni simboliche"<sup>12</sup> bisogna porre la giusta attenzione che il rito che dovrebbe vederci attivi protagonisti non si trasformi in vuota cerimonia, di cui siamo passivi spettatori. Il simbolo vale nulla, se non c'è chi lo ri-conosce (ancora Platone...) e non a caso sempre A. Orlandi evidenzia come: " Il mito consiste invece in un insieme di simboli i quali possono avere differenti gradi di influenza sull'iniziando, a seconda di come vengono ordinati ed interpretati".

Se così è, allora, ben vengano i Maestri e gli istruttori più esperti che ci indicano la strada, ben vengano coloro che ci ammoniscono a fidarci dell'ordodossia ma ancor più dell'ortoprassi<sup>13</sup>, ben vengano coloro che – come Sepulveda – ci ricordano che "Vola solo chi osa farlo" e che un recinto può essere tanto una prigione che ci rinchioda quanto un ostacolo che ci permette di metterci alla prova.

Se l'Arte in genere e l'Aikido in particolare ci apre all'Universo e nel contempo a noi stessi<sup>14</sup>, in

<sup>8</sup> In "L'Oro di Saturno – Saggi sulla Tradizione Ermetica", op. cit.

<sup>9</sup> Il "Sutra del cuore della perfezione della saggezza" o "Sutra del cuore" è un sutra Mahayana del gruppo della Prajñāparamita, molto conosciuto e diffuso nei paesi di tradizione mahayana per la sua brevità e densità di significato. Fonte: [http://it.wikipedia.org/wiki/Sutra\\_del\\_Cuore](http://it.wikipedia.org/wiki/Sutra_del_Cuore)

<sup>10</sup> Lao Tzu, "Tao Te Ching", cap. 11

<sup>11</sup> Ed è interessante, al proposito, l'analisi etimologica della parola "simbolo"

<sup>12</sup> In "L'Oro di Saturno – Saggi sulla Tradizione Ermetica", op. cit.

<sup>13</sup> Parafrasando saggi ammonimenti, si può dire che: "Molti sentieri di montagna portano alla vetta, ma sulla vetta della montagna non c'è più nessun sentiero"

<sup>14</sup> Scrive ancora A. Orlandi nella sua opera sopra citata: "La Tradizione, invece, si pone come obiettivo la non-separazione tra il mondo e chi lo osserva, vuole trasformare l'osservatore armonizzandolo con la realtà a lui

un percorso tanto "verticale" quanto "orizzontale", allora forse la conclusione più adatta a queste note è una citazione di Giordano Bruno, che afferma:

*Colui che vede in se stesso tutte le cose è al tempo stesso tutte le cose.*

## **Conclusioni**

Ennesimo ringraziamento va ad Angelo Armano sensei e Simone Chierchini sensei per avermi maieuticamente aiutato a buttar giù queste righe.

Ulteriore e sentitissimo ringraziamento a Alessandro Orlandi per aver condiviso col sottoscritto la sua ampia e viva sapienza ed avermi fatto dono di due sue illuminanti opere, a cui sono debitore di molti più insegnamenti rispetto a quelli qui citati.

Ultimo ma altrettanto doveroso ringraziamento ai lettori, per la nuova prova di pazienza a cui si sono sottoposti leggendo questo scritto.

Carlo Caprino, agosto 2013

## Ichi no suburi, una riflessione simbolica

### Premessa

Forse a causa di una visione "lineare" della istruzione in genere, si tende a considerare quello che si impara all'inizio dell'addestramento come "più facile" rispetto a quello che si imparerà nel prosieguo della esperienza. Questo è vero solo in minima parte, mentre in realtà ciò che viene insegnato nelle prime lezioni è il bagaglio fondamentale, certamente necessario e forse sufficiente per imparare quello che seguirà.

Ueshiba Morihei, il Fondatore dell'Aikido affermava "*Ikkyo issho, irimi nage san nen*", ovvero "*praticate ikkyo per tutta la vita, quindi iriminage per tre anni per capire*", sottolineando l'importanza dei principi che si studiano all'inizio della pratica: *ikkyo* e *iriminage* si cominciano a studiare al livello di *gokyu* ma sbaglia chi crede siano riservati ai principianti. Al contrario, questi sono tra i principi fondamentali dell'Aikido e solo continuando a studiarli ed approfondirli si può pensare di progredire nella pratica.

Un albero non può crescere in alto se non ha solide radici, un edificio non può innalzarsi su più piani se non possiede stabili fondamenta, e allo stesso modo il praticante di un Arte, marziale o no che sia, non può sperare in grandi progressi se trascura di apprendere ed approfondire i principi fondamentali. Alla importanza di una didattica strutturata ed alla necessità di una serie di esercizi basilari sono state dedicate molte discussioni, a testimonianza della centralità di questo argomento; oggetto di queste righe è invece una riflessione su due esercizi apparentemente semplici che fanno parte del bagaglio tecnico del Takemusu Aikido secondo la didattica che si rifà agli insegnamenti di Saito Morihiro *sensei*.

Si tratta in particolare del primo *suburi*<sup>1</sup> dello *Aiki-ken* ed al primo *suburi* dello *Aiki-jo*, rispettivamente noti come "*ichi no suburi*" ("il primo esercizio") e "*choku tsuki*" ("affondo diretto"). Come già detto in precedenti occasioni<sup>2</sup> lo scopo di queste note non è di fornire spiegazioni tecniche o indicazioni di "ortodossia" aikidoistica, quanto di condividere riflessioni personali. Il riferimento a esercizi, Scuole e insegnanti specifici è quindi funzionale solo ad una precisa individuazione dell'oggetto della discussione e non significa che quanto esposto dal sottoscritto sia parte integrante dei loro principi e dei loro insegnamenti.

Ancora, è bene specificare che in casi come questo 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, qualche difficoltà potrà incontrare lo *shoshinsha* (principiante) che con le tecniche di Takemusu Aikido non abbia ancora dimistichezza.

### Ichi no suburi, primus inter pares

*Ichi no suburi* è un colpo fendente che discende verticale a colpire dal centro della testa, tagliando un ipotetico avversario a metà, sino all'addome. Non solo il praticante di scherma tradizionale giapponese, ma anche un inesperto minimamente consapevole delle dinamiche di attacco e difesa con una arma bianca avrebbe non poche perplessità a giudicare praticamente efficace ed efficiente questo movimento, considerando l'ampiezza del caricamento dell'arma, che arriva quasi a toccare il coccige, e l'arretramento del piede avanzato.<sup>3</sup>

Appare evidente una contraddizione: se Saito Morihiro *sensei* affermava che "l'Aikido è una arte marziale razionale" come mai ha poi codificato un esercizio che dal punto di vista marziale non è per niente

<sup>1</sup> Il termine "*Suburi*" significa letteralmente "scuotimento", ma nell'ambito delle tecniche con le armi dell'Aikido indica una serie di esercizi individuali eseguiti col bastone (*jo suburi*) o con la spada (*ken suburi*) che hanno lo scopo di addestrare il praticante ad alcuni movimenti e tecniche di base (attacchi, fendenti, affondo, parate, spostamenti, ecc.) attraverso cui poi "costruire" movimenti più complessi.

<sup>2</sup> Si veda, ad esempio, "Jo suburi, una possibile lettura simbolica attraverso i Tarocchi", giugno 2011 e "La pratica del buki waza come strumento di riflessione", ottobre 2007

<sup>3</sup> Oltre a quanto detto, la "inefficacia pratica" del modo di portare un fendente di spada rappresentato da questo esercizio è testimoniato da alcuni amici marzialisti che - oltre a praticare Aikido - studiano con profitto *Batto-do*, disciplina giapponese che studia "la cruda azione di colpire istantaneamente con la spada" quando si ha a che fare con un nemico. Combinato con la pratica del *Tameshi-giri*, l'Arte di provare la capacità di taglio e l'abilità di chi la usa, il *BattoDo* denota il combattimento reale." (fonte: <http://www.battodo.it/Storia%20Battodo.htm>)

razionale? La mia idea<sup>4</sup> è che questi esercizi non siano direttamente propedeutici al "combattimento" ma siano piuttosto uno strumento per prendere consapevolezza ed eventualmente adeguare determinati movimenti, posture e atteggiamenti fisici ed emotivi.

Non a caso i *suburi* sono esercizi individuali; chi li esegue non ha di fronte un compagno / partner / avversario da colpire e da cui potrebbe essere colpito; chi pratica è solo con sé stesso (e non è poco...) ed a sé stesso deve attenzione. Non me ne vogliono quindi i marzialisti duri e puri se mi permettono di sgombrare il campo dalla diatriba (a volte stucchevole, in verità...) sulla efficacia/efficienza pratica dell'esercizio ed ho buon gioco nel cercarvi un obiettivo "altro", anche attraverso alcune analogie simboliche, che possono essere un utile spunto di riflessione per chiederci se l'Aikido può essere qualcosa di più che un modo per neutralizzare fisicamente un eventuale aggressore.

Se poniamo attenzione al movimento dell'arma, ed in particolare alla estremità superiore - che è quella che in una lama vera opererebbe il taglio - notiamo che questa percorre una traiettoria circolare sul piano sagittale (verticale mediano) del praticante con due punti principali di riferimento. Il primo di questi è quello individuato sull'addome del praticante dal prolungamento del *bokken* correttamente impugnato e corrisponde - nella Medicina Tradizionale Cinese - a quello situato sul "Vaso Concezione"<sup>5</sup>, indicato con la sigla CV6 e chiamato "*Qi hai*", che può tradursi come "Oceano di energia".

Il secondo punto è quello situato sulla zona lombare su cui arriva il *bokken* nel punto di massimo caricamento. In questo caso - nella visione della Medicina Tradizionale Cinese - questo punto viene chiamato "*ming men*" (lett. "Porta della Vita" o "Cancello del Destino"), è situato all'incirca sotto la seconda vertebra lombare sul meridiano "*Dai Mai*"<sup>6</sup>, usato nei trattamenti di moxibustione, *shiatsu* ed agopuntura, ed individuato con la sigla "GV4".

Il nome cinese di questo punto lo definisce chiaramente come luogo dove si forma la vita, dove essa si crea e si genera in ogni istante, poichè è in questa zona che troviamo l'apparato digerente, l'apparato escretore e l'apparato genitale. Nel dizionario di L. Wieger si legge: "*nel linguaggio filosofico, (Mingmen) rappresenta l'ordine per mezzo del quale il Cielo chiama l'uomo all'esistenza e attraverso il quale fissa a lui un destino*".

Il *Mingmen* può essere inteso come il luogo del passaggio dal Cielo Anteriore al Cielo Posteriore. Per Cielo Anteriore si intendono tutte le forze che conducono alla formazione di un essere vivente prima del concepimento, il Cielo Posteriore rappresenta il divenire di queste forze durante la vita anche con l'apporto delle energie dell'ambiente. Nella Medicina Tradizionale Cinese si ipotizza quindi che il *Dai Mai* intervenga nel decidere ciò che è giusto e appropriato per il singolo, così come si ritiene permetta gli scambi dall'avanti all'indietro e soprattutto dall'alto in basso, connettendosi ai concetti di *forza* e *direzione*, ancora una volta sia in senso fisico che in senso simbolico.

Nulla di nuovo sotto il sole, verrebbe da dire; nella nostra lingua la fascia lombare-addominale viene chiamata, non a caso, "vita", ed è la zona attorno alla quale il guerriero stringeva la cintura che reggeva la sua spada ed il monaco legava il cordone che stringeva la sua tonaca o il saio.<sup>7</sup>

Se immaginiamo che la traiettoria del *bokken* non abbia inizio e fine sui due punti sopradetti ma idealmente questi si uniscano in un unico punto sotto il perineo, il percorso compiuto dalla lama corrisponde sostanzialmente alla "Piccola Circolazione Celeste", pratica che nella Medicina Tradizionale Cinese e nel *Qi Gong* consiste in un "circuito energetico" composto dai due meridiani *Ren Mai* e *Du Mai*. Così, se il praticante porta la sua attenzione sull'estremità dell'arma con una sufficiente capacità di

<sup>4</sup> Baso le mie ipotesi su quanto appreso da insegnanti e praticanti più esperti di me, ma per correttezza non posso che attribuire a me conclusioni ed affermazioni non esplicitamente e pubblicamente condivise.

<sup>5</sup> "Vaso Concezione" o "Vaso Direttore" è la traduzione del nome "Ren Mai" del "canale straordinario" che scorre sul fronte del corpo umano. Il significato del nome indica occupazione, esercizio di una carica, responsabilità con inclusa la responsabilità di un bambino con riferimento alla funzione gestazionale nella donna.

<sup>6</sup> Dai Mai (Belt Vessel - BV) significa "meridiano cintura"; l'ideogramma DAI significa, guida, connessione, mettere in relazione. Il Dai Mai è un meridiano a polarità yang che assieme allo Yang Wei Mai costituisce il sistema di meridiani curiosi. Questo meridiano curioso va anche considerato come una dipendenza della Vescicola Biliare, giacché sia il punto chiave (GB-41) che il punto d'origine (GB-26) si trovano sul meridiano della Vescicola Biliare. Per maggiori approfondimenti si veda, tra gli altri, "Fisiologia e patologia del Meridiano Curioso DAI MAI" di Castiello Giuseppe, Lauro Guglielmo, Brici Paolo, Giuseppe Leardini, disponibile alla URL [http://www.sia-mtc.it/congressi/0123456789/9876543210/file/livello1/XIX\\_congresso/rel\\_dai\\_mai.htm](http://www.sia-mtc.it/congressi/0123456789/9876543210/file/livello1/XIX_congresso/rel_dai_mai.htm)

<sup>7</sup> Si veda anche "Sul significato della cintura", aprile 2009



visualizzazione, sostanzialmente si trova ad eseguire anche questo esercizio energetico in maniera dinamica.

Focalizzandoci ancora sulla traiettoria circolare dell'arma, ricordiamo che il Cerchio rappresenta il principio femminile nelle sue varie espressioni<sup>8</sup>, a partire da quella fisica: sin dalla notte dei tempi i seni ed i fianchi abbondanti, ovvero le "curve" prosperose, erano nelle donne segno di opulenza ed indice di buona salute e di sicura discendenza. Il cerchio è *Taru musubi*, ovvero il "*fondamento del completamento*", come l'Eva biblica creata per "completare" Adamo e simboleggia quindi il regno vegetale, la Madre Natura rigogliosa rappresentata dai miti di Cerere e Demetra. Ancora il cerchio è l' *Akatsu* di uno dei più noti insegnamenti orali del Fondatore dell'Aikido<sup>9</sup>, è la bocca di un pozzo o il profilo di una coppa che contengono l'Acqua che assicura la vita e che scende verso il basso e scorre in orizzontale così come il fuoco maschile sale verticale. Tecnicamente il cerchio rappresenta la chiave per "unire", il *tenkan*, il *tai-sabaki* e le traiettorie delle tecniche *ura*, che "accolgono" e contengono l'impeto dell'aggressore. Nella forma piana il cerchio è il *Do*, la Via del *Budo*, il cammino infinito di studio e conoscenza che per crescere e svilupparsi deve tornare periodicamente sui suoi passi per approfondire e migliorare quanto già appreso, traendo nutrimento da se stesso come un *ouroboros*. Nella forma solida è la "sfera di energia" in cui l'aikidoka racchiude e avvolge l'avversario, delimitata degli arti superiori ed inferiori, come nella celeberrima rappresentazione dell'Uomo Vitruviano del Da Vinci.

Da un punto di vista più fisico, l'esecuzione del movimento di caricamento, unito allo spostamento del piede anteriore, consente al praticante di verificare la correttezza e la stabilità della sua postura: baricentro troppo alto, spalle bloccate, schiena troppo inclinata in avanti sono solo alcuni dei più frequenti inconvenienti che è possibile rilevare con l'esecuzione di questo esercizio. Anche in questo caso, dal piano strettamente fisico si può ipotizzare anche un passaggio al piano emotivo-spirituale, tanto che il M° André Cognard scrive:<sup>10</sup> "*Koshi indica le anche, il bacino, i reni, il fondoschiena. Si scrive con il kanji che in sino-giapponese si legge "yo", e serve per scrivere "yobu", la regione lombare. Citerò anche un uso particolare in "yowakoshi" che significa "attitudine poco ferma", "vigliaccheria". Dato che "yowai" è la parola che serve per dire "debole", questa espressione potrebbe essere tradotta letteralmente con "bacino debole".*"<sup>11</sup>

## Choku tsuki, diritto al Cuore

A differenza del *suburi* di Aiki-ken prima descritto, il primo *suburi* con il *jo* potrebbe sembrare già a prima vista un colpo efficace da adottare in combattimento, anche se ad un esame più accurato la sua corretta esecuzione si presenta assai meno facile ed immediata di quanto possa sembrare ad un osservatore superficiale.

Il *suburi* in esame è un affondo, ovvero un colpo di punta diretto, e viene portato partendo da una posizione di "riposo" con il bastone in posizione verticale con una estremità poggiata per terra. Come nel primo *suburi* con la spada l'arma ha una traiettoria verticale, così in questo caso la traiettoria del bastone è sostanzialmente orizzontale e si sviluppa partendo dalla zona addominale di chi lo esegue per terminare – come detto – con l'estremità che colpisce ad una altezza corrispondente allo sterno – plesso solare.<sup>12</sup>

Se immaginiamo, come nel caso del primo *suburi* di spada, i punti di partenza ed arrivo traslati sulla linea mediana sagittale del praticante, noteremo che il primo corrisponde al Chakra<sup>13</sup> *Swadhisthana* mentre il secondo al *Manipura* o allo *Anahata*. Dal punto di vista simbolico, possiamo immaginare quindi che la "azione di attacco" si origina da uno "squilibrio" (il bastone da una posizione verticale di riposo "passivo" passa ad una posizione orizzontale di guardia "attiva") alimentate dalle passioni e dalle pulsioni emotive e sta al praticante trasformare il *jo* da arma di distruzione a strumento di unione che unisce i centri emotivi

<sup>8</sup> Si veda anche: "Simboli e Aikido" Febbraio - Marzo 2005

<sup>9</sup> "*Masakatsu Agatsu, Katsuhayabi!*", usualmente tradotto come: "*La vera vittoria è la vittoria sul sé, oh giorno della fulminea vittoria!*"

<sup>10</sup> André Cognard, *Aikido, il corpo cosciente*, Luni Editrice

<sup>11</sup> Si veda anche "Koshinage, l'unione degli opposti" febbraio – marzo 2009

<sup>12</sup> Come per il *suburi* precedente, anche in questo caso si fa riferimento alla modalità di esecuzione così come insegnata da Saito Morihiro sensei nel Takemusu Aikido; altre Scuole adottano esecuzioni differenti e più "circolari", con l'estremità del bastone che sembra "scavare" il terreno.

<sup>13</sup> Il termine sanscrito "chakra" significa "ruota" o "disco", ma ha altre accezioni tra le quali quella di "plesso" o "vortice". L'accezione più comune che il termine ha in molte lingue occidentali, tra cui l'italiano, deriva da alcune branche della filosofia e della fisiologia tradizionali indiane, secondo le quali i chakra sono centri di energia del corpo che sovrintendono alle funzioni organiche e mentali dell'individuo. Fonte: <http://it.wikipedia.org/wiki/Chakra>

dell'uomo<sup>14</sup>, rappresentando anche l'unione tra lo *shin* (Cuore-Mente) dei due praticanti l'uno di fronte all'altro, metodo di trasmissione tradizionale dell'insegnamento tra Maestro ed Allievo.

Sia nella postura di guardia prima del colpo, che in quella finale, il bastone, il braccio steso del praticante ed il suo busto formano un triangolo, che 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 ad "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" nell'avversario 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.

## Affinità nelle differenze

Detto delle peculiarità dei due esercizi, esaminiamo brevemente quali sono i punti in comune e quali le complementarietà. La prima, evidente condivisione è il ruolo della torsione delle anche/bacino e - di conseguenza - la rotazione del busto nella esecuzione del caricamento prima e del colpo dopo. Sempre tralasciando di considerare l'efficacia tecnica della specifica azione (evasione dalla linea di attacco, presa di distanza dell'avversario), questo movimento, riflettendosi sulla colonna vertebrale, ricorda le tradizioni dello *Yoga*, essendo la zona lombare considerata la sede di "*Kundalini*", una sorta di "energia generativa" quasi sempre rappresentata da un serpente addormentato<sup>15</sup>, avvolto intorno alla base della spina dorsale in tre giri e mezzo, che a sua volta richiama un simbolo universale di trasformazione e rigenerazione come il serpente, associato al benessere fisico e spirituale tramite il caduceo o l'anfistene, in passato come oggi simbolo della medicina<sup>16</sup>.

Altro punto in comune tra i due *suburi* è senz'altro il punto di partenza dell'arma, che in entrambi i casi è nella zona addominale<sup>17</sup>, particolarmente importante in Oriente e conosciuto come *Hara tanden* in Giappone e *Dan tian* o *Tan Tien* in Cina. Questo punto, che è un vero e proprio "centro di gravità" fisico, è considerato come il luogo di accumulo e conservazione dell'energia vitale. Con l'esecuzione degli esercizi, il praticante non solo distribuisce questa energia nel suo corpo, ma simbolicamente la scambia con il suo compagno di pratica.<sup>18</sup>

Se poi sovrapponiamo i due piani su cui si sviluppano le traiettorie degli esercizi, otterremo una croce, il cui punto di incontro è sostanzialmente al centro fisico, emotivo e spirituale del praticante. Sul simbolo della Croce molto è stato detto, anche al di fuori di un'ottica strettamente cattolica<sup>19</sup>, una visione particolarmente interessante è quella di padre Giovanni Vannucci<sup>20</sup>, che la vede come punto di equilibrio

<sup>14</sup> Il braccio steso avanzato assume una posizione simile a quella che adatteremmo nello stringere la mano a qualcuno per salutarlo. Normalmente questo saluto viene eseguito usando la mano destra, ma accade spesso che dovendo utilizzare la sinistra ci si scusi affermando che è "la mano del cuore".

<sup>15</sup> Il nome "*Kundalini*" deriva dalla parola *kundala*, che significa avvolto, arrotolato, spiraliforme.

<sup>16</sup> Per un interessante approfondimento su questi simboli, si veda: "Il Simbolismo del Serpente e il Caduceo" in "Dioniso nei frammenti dello specchio" di Alessandro Orlandi, Irradiazioni editore

<sup>17</sup> Anche in questo caso ci si riferisce alla pratica codificata del Takemusu Aikido secondo la didattica di Saito Morihiro *sensei*. Altre Scuole adottano posture diverse, con l'arma anche notevolmente "disassata" rispetto al praticante.

<sup>18</sup> Nei suoi insegnamenti orali, il Fondatore dell'Aikido affermava: "*Heso no ho kara zembu demasu.*, ovvero "ogni cosa esce dal vostro cordone ombelicale", riferendosi al paragone tra jo o ken e cordone ombelicale; come il cordone è indispensabile al bambino, così chi sposta l'arma dall'allineamento con il *tanden* compie un errore, mette a repentaglio la propria incolumità in caso di scontro e - simbolicamente, ma non solo - limita fortemente le probabilità di incontro con l'altro.

<sup>19</sup> Si veda, ad esempio, "Il simbolismo della croce" di René Guénon, Adelphi edizioni

<sup>20</sup> Si veda "Lucifero e Satana: Appunti sull'Età del Ferro" in "L'Oro di saturno - Saggi sulla Tradizione Ermetica" di Alessandro Orlandi, Mimesis Editore

tra due spinte tenebrose: lo spiritualismo luciferico caratteristico di chi si dedica solo al proprio altezzoso innalzamento spirituale rifiutando tutto ciò che è concreto e materiale, che ha il suo contrappunto nella discesa nel materialismo più bieco che porta al sonno della coscienza. A questo percorso verticale si unisce quello orizzontale di natura satanica<sup>21</sup> che porta l'uomo alla dispersione ed alla dissipazione delle proprie energie alla ricerca del soddisfacimento dei propri desideri, ottenuto negando ogni trascendenza a addormentando la coscienza.

La Croce equilibra questi eccessi, limitandone gli estremi e consentendo un percorso tanto verticale quanto orizzontale, in entrambe le direzioni: Chi tende ad elevarsi troppo verrà opportunamente riportato "con i piedi per terra", a chi tende a sprofondare nel suo essere "umano, troppo umano" verrà mostrata la scintilla divina che ognuno di noi ha in sé. Allo stesso modo, a chi è troppo occupato a guardare fuori di sé per ricercare consenso e piaceri mondani verrà evidenziata la via della introspezione, così come a chi è troppo centrato su sé stesso verrà palesato quanto chi ci circonda possa essere utile ed opportuno specchio per conoscerci.

I *suburi* citati, nelle loro traiettorie verticali ascendenti e discendenti come nel loro percorso orizzontale che va verso l'esterno per poi tornare verso il centro del praticante sono evidente metafora di quanto sopra ed utile strumento di riflessione per identificare e correggere – anche nella stessa pratica marziale – le pulsioni sopra evidenziate.

## Conclusioni

Come più volte ribadito, e specificato al principio di queste note, quanto riportato è solo frutto delle mie personali riflessioni. La didattica delle Scuole e degli insegnanti citati non è ovviamente responsabile degli eventuali errori e imprecisioni qui riportate, che sono da attribuire unicamente al sottoscritto.

Nondimeno queste righe, come le precedenti, non sarebbero mai state scritte senza la paziente e illuminante guida di Maestri ed insegnanti che mi hanno donato il loro tempo ed i loro suggerimenti. Primo tra tutti, come sempre, Paolo N. Corallini *sensei*, che in un seminario svoltosi a Vasto mesi fa ed esclusivamente dedicato alla pratica delle *buki-waza* del Takemusu Aikido, ha gettato alcuni di quei semi che oggi sono germogliati in queste note.

Carlo Caprino, settembre 2013

---

<sup>21</sup> E' bene specificare che le figure di Lucifero e Satano sono qui citate per il loro significato simbolico.

## AMPIEZZA E PROFONDITÀ DELLA PRATICA

*"Prega, leggi, leggi, leggi, rileggi, lavora e allora troverai"  
(Mutus Liber, Tavola XIV)*

### **Premessa**

Sono passati un po' di anni da quando il mio primo insegnante, per motivi di lavoro, dovette cambiare città e affidare a me il corso di Takemusu Aikido che fino ad allora aveva diretto così bene da portare diversi di noi allievi, in pochi anni, all'ambito traguardo della tanto agognata "cintura nera". Passai così "dall'altra parte della barricata" e cominciai a sperimentare quanto fosse comodo il ruolo dell'allievo e quanto, viceversa, impegnativo quello dell'insegnante.

Mi rivedo oggi nelle titubanze e nelle preoccupazioni dei *senpai* a cui ogni tanto vengono affidati gli *shoshinsha* meno esperti e rifletto su quanto anche il più apparentemente semplice aspetto della pratica nasconda un valore cangiante in funzione del grado di esperienza di chi lo osserva o lo sperimenta.

Mi ritrovo anche io, come altri insegnanti, di fronte a domande a volte esplicite ed a volte sottintese, che chiedono conto della didattica offerta e del programma di studio proposto: "*Se il nome della nostra Arte può essere tradotto come "Fonte Inesauribile di Tecniche" perché facciamo sempre le stesse cose?*", "*Perché affrontare ore di viaggio per partecipare ad un incontro di studi in cui l'insegnante fa eseguire le stesse tecniche che pratichiamo nel nostro Dojo?*"; "*Come mai se questo insegnante sa tante cose e noi siamo praticanti esperti, cominciamo sempre le sue lezioni con gli esercizi che si fanno eseguire ai principianti?*". Questa la sintesi delle osservazioni che alcuni allievi esprimono al loro insegnante e che meritano attenzione e risposta.

Le riflessioni che seguono fanno riferimento esplicito ad alcuni aspetti della pratica dell'Arte marziale prima citata, ideata da *O'Sensei Ueshiba Morihei* attingendo alle antiche tecniche di combattimento ed alla intima spiritualità del Giappone, ma ritengo senza tema di scostarmi troppo dal vero che possano essere condivise – fatti gli opportuni aggiustamenti - anche in altri ambiti in cui viga il rapporto istruttore – allievo, formalizzato o meno che sia.

### **Desiderio e necessità**

Tanti anni fa lessi un articolo scritto da un rinomato insegnante americano che affermava: "*Esistono due tipi di insegnanti: quelli che insegnano quello che gli allievi vogliono imparare e quelli che insegnano quello che gli allievi hanno bisogno di imparare*". Verità tanto eclatante quanto spesso trascurata. Fino a non molto tempo fa il problema era relativamente poco sentito per la minuscola percentuale degli insegnanti del primo tipo, carenza dovuta al fatto che solo un allievo particolarmente sfrontato avrebbe mai pensato di "dettare il programma" al suo insegnante e - semmai lo avesse fatto - avrebbe quasi certamente terminato in quel momento la sua carriera di studente.

Un tempo era l'allievo che cercava chi potesse insegnargli le tecniche ed i segreti dell'Arte, e ciò valeva nel *Dojo* come in bottega, nella sala d'armi come nell'officina ed era l'insegnante, il "maestro", a decidere a suo insindacabile giudizio cosa, come, quando e a chi insegnare.

Oggi le cose sono molto cambiate; necessità "profane" affliggono anche Scuole blasonate e Maestri rinomati: c'è da pagare l'affitto della sala e le bollette, c'è da fare fronte a allievi (giovani e no) sempre più svogliati, sempre meno attenti, sempre meno disposti ad accettare l'"ipse dixit", sempre più blanditi da corsi "tutto e subito" che offrono risultati mirabolanti in pochi giorni di pratica, credibili al pari delle pagine pubblicitarie che – anni fa – proponevano occhiali a raggi X per vedere oltre le pareti (e sotto i vestiti...), le scimmie di mare, le palestre per body builder fai da te e profumi in grado di sedurre chiunque.

Lungi da me voler intonare il peana dei bei tempi andati, sono consapevole che dietro la gerarchia tante volte si celava l'arroganza e che pensare con la propria testa è un traguardo a cui ogni allievo dovrebbe essere stimolato dal proprio onesto insegnante. Il problema nasce quando i limiti vengono travalicati e i ruoli quasi invertiti. Tanti allievi oggi girano come trottole alla ricerca frenetica della Scuola più blasonata, dell'insegnante più graduato, della tecnica più efficace senza che ciò avvenga – come un tempo – in una sorta di pellegrinaggio itinerante che era già una formazione in sé e per sé, ma piuttosto attraverso sterili polemiche di forum e social network, con visioni compulsive di video in Rete, tramite infinite discussioni su tutto e sul nulla.

Alla pratica praticata, duole dirlo, si dedica poco tempo affermando che gli impegni sono tanti: lo studio, il lavoro, la famiglia, la fidanzata, il calcetto, la serata con gli amici, il minimo malanno sono gli argomenti più gettonati nelle giustificazioni delle assenze riportate all'insegnante che pur avendo spesso gli stessi impegni – se non di più – è però sempre miracolosamente presente.

In conclusione, riprendo le parole ed il pensiero di un Istruttore assai più abile di me, che scrive:

*Tutte queste persone sembrano dimenticarsi come è la regola, la struttura, il rapporto anche rigido con la gerarchia che forma la persona attraverso le inevitabili tensioni interiori che produce il contrasto fra ciò che riteniamo di essere e ciò che invece è la realtà delle cose. Non esistono vie brevi, esiste solamente il lento e paziente lavoro interiore. Il quale può essere suggerito da altri, nei vari modi che essi riterranno opportuno, ma che deve essere compiuto individualmente. Esistono invece miriadi di scuse per non lavorare interiormente, per non rispettare la gerarchia e la struttura, ma esse sono sempre e comunque riconducibili a due: mancanza di volontà e superbia.<sup>1</sup>*

Certamente oggi sono difficilmente percorribili le Vie di formazione un tempo seguite, ma è altrettanto vero che determinati risultati per essere effettivi e reali necessitano di tempo e pratica, e questo è vero oggi come ieri e chiunque creda che un ora passata a vedere video su YouTube sostituisce efficacemente un ora di pratica praticata, è destinato a cocenti delusioni.

## **La tecnica, mezzo o fine?**

Una delle incomprensioni più frequenti è quella che ritiene la tecnica studiata solo un "fine" mentre questa è – soprattutto – un "mezzo" per apprendere il principio che ne è alla base. Sollevare un bilanciere carico di dischi di ghisa è un mezzo, non il fine della pratica; risolvere il problema che la maestra ci dava come compito alle scuole elementari è un mezzo, non il fine dell'esercizio; provare e riprovare scale e solfeggi musicali sono un mezzo, non il fine ultimo di un cantante o di un musicista.

*Molti si ostinano sulla strada intrapresa, pochi sulla meta.<sup>2</sup>*

Ripetere e ripetere e ripetere un gesto che crediamo di sapere a memoria può essere noioso se riteniamo che quel gesto sia il fine della pratica, sarà invece fonte di costanti insegnamenti se lo utilizzeremo come mezzo, poiché quel gesto, che agli occhi di uno spettatore ignaro sembrerà sempre uguale a sé stesso - cambierà con noi mentre noi cambieremo grazie a lui.

Nessun pittore potrà mai dipingere un quadro esattamente uguale all'altro, nessun musicista potrà mai eseguire un concerto identico al precedente, nessun cuoco cucinerà mai una pietanza con il medesimo sapore di quella del giorno prima, pur usando gli stessi ingredienti. Alla stessa maniera, nessun praticante di *batto-do*, per quanto esperto, eseguirà mai due tagli identici, nessun *karateka* eseguirà un *kata* uguale all'altro, nessun *aikidoka* riuscirà a riprodurre esattamente il *tai-no-henko* appena eseguito, a meno di non ridursi ad una esecuzione fredda, vuota, meccanica e senz'anima.

---

<sup>1</sup> In "Lex Aurea" n° 50 del 22 dicembre 2013

<sup>2</sup> Da "Volume primo, l'uomo solo con se stesso, 494, Meta e cammino" in "*Umano troppo umano*" di Friedrich Nietzsche

## Semplice, ma non banale

Un esperto di matematica sa che aumentare il numero delle incognite di una equazione la rende esponenzialmente più difficile da risolvere; alla stessa maniera un tecnico di laboratorio sa che per ottenere risultati affidabili in tempi accettabili il campo di osservazione deve essere opportunamente limitato e circoscritto. Alla stessa maniera possiamo vedere le tecniche che pratichiamo: il fatto che siano semplici (apparentemente!) non deve trarci in inganno facendoci giudicare banali, perché la verità è esattamente al contrario. Di fatto, una tecnica "semplice" (il virgolettato è d'obbligo...) ci permette di concentrare l'attenzione su uno o pochi aspetti della nostra pratica, sgrossandoli e refinendoli al meglio.

Di fatto poi, ci si rende conto assai presto che le tecniche "semplici" poi tanto semplici non sono, che un fendente di spada, un affondo di bastone, il semplice sollevare un braccio coordinandolo con la respirazione è tutt'altro che un gioco da ragazzi e che – anzi – più pratichiamo e più nodi ci accorgiamo vengono al pettine. E' a questo punto che possiamo scegliere di fare finta di nulla e continuare in un esercizio esteriore che muove solo l'aria, oppure rimboccarci le maniche del *keikogi*, ruzzolare dal *tatami* alla tana del Bianconiglio e vedere cosa la pratica ha in serbo per noi.

Il guaio è che con una tecnica "semplice" è difficile bluffare, agitare le acque o alzare polveroni; se mi si chiede di tracciare un cerchio<sup>3</sup> ed io disegno un ovale, l'errore è lampante. Se viceversa devo tracciare un complesso reticolo di linee e punti e me ne scordo una, l'errore potrebbe non essere così immediatamente evidente.

Mio nonno esercitava il mestiere di fabbro ferraio e ripeteva spesso una frase in dialetto che tradotta affermava: "L'attrezzo fa il maestro e il maestro fa l'attrezzo", con questo significando che lo strumento giusto permette al maestro di esprimere al meglio la sua abilità, così come è l'abilità del maestro che permette di sfruttare appieno le potenzialità dell'attrezzo. Volendo utilizzare un esempio matematico, fatto 10 il risultato della somma tra bravura dell'utilizzatore e l'efficienza specifica dell'attrezzo, se l'utente vale 1 lo strumento deve valere 9 e viceversa, il che significa che un utilizzatore esperto potrà raggiungere il suo risultato con attrezzi semplici, mentre il meno bravo dovrà necessariamente servirsi di strumenti più complessi<sup>4</sup>. Ne consegue che se vogliamo crescere in bravura dobbiamo servirci di strumenti "semplici", senza cullarci nella pigra indolenza di lasciar fare il lavoro tutto all'ipertecnologico attrezzo di cui potremmo dotarci.

## Lunga la foglia, stretta la Via

Una tecnica marziale, la più semplice che sia – fatti i dovuti distinguo - può (deve?) essere "letta" nei quattro sensi di interpretazione della Scritture bibliche che Dante illustra nel "Convivio": il senso letterale, che spiega ciò che è; quello allegorico, che suggerisce ciò che è sottinteso; quello morale, che insegna ciò che è giusto fare; quello anagogico, che illumina l'aspetto mistico e nascosto.

---

<sup>3</sup> Narra la leggenda che il famoso pittore Cimabue riconobbe il genio di Giotto vedendolo tracciare un cerchio perfetto su una pietra, mentre sorvegliava le pecore al pascolo

<sup>4</sup> Un aspetto particolare di questa situazione è stato utilizzato per spiegare la differenza tra le armi tradizionali nipponiche e quelle occidentali. L'arma giapponese per eccellenza era il *katana*, una affilata spada d'acciaio forgiato, rimasta praticamente immutata per secoli. Alla sostanziale semplicità dell'arma si affiancava il continuo studio del suo impiego nei suoi vari aspetti, che nei secoli ha visto generazioni di spadaccini provare, codificare e studiare le tecniche di estrazione, di taglio e perfino di pulizia e reinserimento nel fodero; si aveva quindi un'arma terribilmente letale nelle mani di chi la sapeva usare ma che di contro poteva addirittura spezzarsi se utilizzata male. In occidente invece le armi sono diventate via via sempre più complesse ed autonome, passando dalle armi bianche alle armi da fuoco, sino alle cosiddette "bombe intelligenti odierne"; il progresso delle armi rendeva possibile in caso di necessità il loro utilizzo (sia pure con efficacia discutibile) anche da parte di coscritti che ricevevano un addestramento sommario. Mentre insomma un arma "semplice" come il *katana* esigeva un utilizzatore esperto, le armi occidentali utilizzate nelle battaglie campali degli ultimi secoli hanno reso possibile lo schieramento di soldati non di professione.

Sotto questo aspetto, appare evidente che fatto salvo il sincero impegno del praticante, l'ausilio di un insegnante è opportuno quando non indispensabile, perché da soli potremo cogliere i primi due sensi, se siamo particolarmente dotati anche il terzo, ma il quarto no, perché se lo cogliessimo la nostra cerca sarebbe terminata.

*Diciamo che, secondo le concezioni tradizionali, la funzione di maestro non si limita all'insegnamento delle dottrine, ma significa una vera incarnazione della conoscenza, grazie alla quale il maestro può provocare un risveglio e, per la sua stessa presenza, aiutare l'allievo nella sua ricerca. Egli esiste per creare le condizioni di un'esperienza attraverso la quale la conoscenza potrà essere "vissuta" nel modo più totale possibile.<sup>5</sup>*

Sia chiaro però, nessun Maestro, sia pure eccelso, dotato e volenteroso, può trasmettere la conoscenza, ma al massimo gli strumenti per conseguirla; facendo un paragone con l'insegnamento della matematica, un Maestro non fornisce ai suoi allievi il risultato delle operazioni che gli assegna, bensì gli insegna i principi necessari per risolverle:

*Nello Zen si utilizzano parole semplici, brevi e precise, disadorne, e non serve che il maestro ne spieghi il senso. Il maestro insegna la vera radice, quella che sta dietro la parola, aldilà della parola.<sup>6</sup>*

Questo modo di insegnare è comune a tutte le Arti tradizionali di origine orientale di ispirazione confuciana o buddista che si basano sul controllo tecnico e sulla illuminazione spirituale, come viene detto in un interessante scritto sull'Arte della spada:<sup>7</sup>

*"Il maestro insegna la tecnica senza spendere una parola sul suo significato; egli aspetta semplicemente che lo studente lo scopra da solo. Tutto ciò viene detto: tendere l'arco senza lasciar partire il colpo. Non dà spiegazioni, vero, ma si comporta così non per crudeltà. Lo fa semplicemente perché egli vuole che il suo studente raggiunga la maestria non solo con la pratica ma anche con la totale partecipazione del suo cuore. Quando lo studente si è esercitato con tutto il cuore ed è giunto ad una qualche meta con la sua personale energia, allora se ne va; ma prima si presenta al maestro. Il quale, visto che è il suo proprio cuore che glielo dice, conferma lo studente nella decisione presa. Non esiste impedimento alcuno da parte del maestro".*

Questo aspetto non è sempre valutato nella sua effettiva portata, così si possono verificare effetti diversi e tutti deleteri: vogliamo tutto e subito, vogliamo essere stupiti con effetti speciali, vogliamo qualcuno che ci dica che siamo buonibravibelli, vogliamo convincerci che è la tecnica che non funziona e non è che siamo noi incapaci di applicarla, e così via... Nulla di nuovo sotto il sole, da che mondo è mondo alcuni comportamenti umani si ripropongono immutabili, e non è un caso se Scuole, Istituzioni, Fratellanze e Ordini hanno sempre ed in ogni luogo previsto per gli adepti una scala gerarchica, una serie di esami da superare per "avanzare di grado" ed un "programma didattico" per esserne all'altezza.

Non sarà inutile precisare che le pratiche e gli esercizi previsti dal citato programma didattico (qualunque tipo di percorso formativo si intenda con tale dizione) devono essere svolti con cuore sincero e massima dedizione e attenzione col fine del proprio auto miglioramento; non vanno – in altre parole – ripetuti a mo' di scimmia ammaestrata per compiacere il nostro Ego. Come afferma chiaramente un noto studioso:

*Nella loro infinita saggezza i nostri passati Maestri hanno creato una scala Iniziatica in cui ogni singolo grado corrisponde ad un ben preciso stato di coscienza sottintendendo perciò una ben precisa e specifica operatività.<sup>8</sup>*

Il nostro progresso sulla Via procede quindi sulle nostre gambe e si giova delle indicazioni di chi quella Via l'ha percorsa prima di noi. A noi viandanti inesperti (e un po' presuntuosi) a volte

<sup>5</sup> Dalla nota dei curatori dell'edizione francese di "Incontri con uomini straordinari", di Georges I. Gurdjieff

<sup>6</sup> Si veda "la vera fonte" in "La tazza e il bastone - Storie Zen narrate dal Maestro Taisen Deshimaru", Op. cit.

<sup>7</sup> Tratto da "Tengu-geijutsu-ron" di Chozan Shissai pubblicato in "Zen and Confucius in the Art of Swordsmanship" a cura di Reinhard Kammer, Routledge and Kegan, London, 1978

<sup>8</sup> In "Il Perfezionamento dell'Anima Secondo il Regime degli Alti Grad", in "Lex Aurea" n° 50 del 22 dicembre 2013

queste indicazioni potranno sembrare inutili, eccessive, noiose o incomprensibili, ma dobbiamo avere l'umiltà e la pazienza di accettarle, fidandoci di chi ce le dona.

*La prima e più importante caratteristica dei gruppi, è che essi non sono costituiti secondo il desiderio e le preferenze dei membri. I gruppi sono costituiti dal Maestro, il quale seleziona i tipi che, dal punto di vista dei suoi scopi, possono essere utili gli uni agli altri.*

*Nessun lavoro di gruppo è possibile senza un maestro, e il lavoro di gruppo con un cattivo maestro può produrre soltanto risultati negativi.*

*La seconda importante caratteristica del lavoro dei gruppi, è che questi possono essere in relazione con qualche scopo, del quale coloro che incominciano il lavoro non hanno la minima idea, e che non può essere loro spiegato sino a che essi non comprenderanno l'essenza del lavoro, i suoi principi e le idee ad esso connesse. Ma questo scopo verso il quale essi vanno e che servono senza conoscere, è il principio equilibrante necessario al loro proprio lavoro e senza il quale il lavoro stesso non potrebbe esistere. Il primo compito è comprendere questo scopo, cioè lo scopo del maestro. Quando questo scopo è stato compreso, sebbene dapprima non pienamente, il loro lavoro diventa più cosciente, e quindi può dare risultati migliori. Ma, come ho già detto, accade sovente che lo scopo del maestro non possa essere spiegato all'inizio.<sup>9</sup>*

## **Repetita iuvant**

Un aspetto particolare del rapporto Istruttore – Allievo, accennato in precedenza ma a cui vale la pena tornare, è quello in cui il primo propone al secondo lo studio e la ripetizione di tecniche di base. Come accennavamo, spesso questa riproposizione viene malignamente giudicata dall'allievo come un tentativo di "allungare il brodo" e tirare per le lunghe il percorso addestrativo. Seppure questa possibilità non si possa escludere a priori, nel caso in cui l'insegnante sia sinceramente impegnato a favorire il progresso dell'allievo, questa proposta didattica ha validi e fondati motivi di essere.

Come abbiamo detto, la prima parte dell'addestramento prevede da parte dell'allievo una esecuzione "esterna" della tecnica mostrata dal suo istruttore, "esterna" nel senso che viene riprodotta (con maggiore o minore precisione) la forma esteriore e visibile della tecnica mostrata, senza necessariamente coglierne gli aspetti più sottili e celati. Attraverso la costante ripetizione della tecnica e grazie alle puntuali indicazioni dell'istruttore, l'allievo interiorizzerà progressivamente la tecnica, facendola sempre più sua ed esprimendola sempre più con la propria personalità.

Un detto popolare afferma che *"la coda è la più difficile da spellare"*, intendendo che la parte conclusiva di un'Opera è solitamente la più difficile da compiere; la cosa è nota a chiunque abbia una certa dimestichezza di officine artigiane o botteghe d'arte, in cui ai lavoranti meno esperti viene affidato il compito di preparare l'opera o sgrossare il pezzo su cui poi il Maestro apporrà le opportune rifiniture. Il famoso "tocco d'artista" a volte è una sfumatura, un'ultima pennellata, una leggera passata di carta abrasiva, un tocco leggero ma non meno efficace.

Alla stessa maniera procede l'addestramento in un *Dojo* o in una sala d'armi; l'allievo è operaio di sé stesso, e la attenta e costante esecuzione delle tecniche proposte dal suo istruttore lo prepara a ricevere quell'ultimo "tocco" del Maestro senza cui l'Opera che esegue su sé stesso non potrebbe dirsi compiuta, tocco – occorre dirlo – di cui a volte l'allievo potrebbe non cogliere la necessità, credendosi erroneamente già completamente "rifinito".

D'altra parte dobbiamo essere sempre consapevoli che un istruttore trasmette esplicitamente solo la forma esterna della pratica, perché solo questa può mostrare, mentre sta poi a ciascun praticante (ap)-prendere quella tecnica, comprenderne i principi e farla propria. Quello che il Maestro offre al principiante è esattamente ciò che serve: non di più, anche se sembra troppo, non di meno, anche se sembra poco. E quello che il Maestro chiede al principiante è esattamente ciò che questi può dare: non di più, anche se sembra troppo, non di meno, anche se sembra poco. E' uno scambio leale e onesto, in cui non ciascuno ha un compito da svolgere

---

<sup>9</sup> P. D. Ouspensky, *"Frammenti di un Insegnamento Sconosciuto"*, 1976, Casa Editrice Astrolabio - Ubaldini Editore, Roma. Nel volume è riportata la testimonianza degli otto anni di lavoro dell'Autore come discepolo di G. I. Gurdjieff.



senza pietismi e piagnistei. Al suo allievo che lo ringrazia per avergli offerto un importante mezzo di progresso, un Maestro risponde:

*I Maestri danno solo ciò che devono dare, e quello che devono dare è soltanto ciò che serve. Questo non è un regalo e non è una ricompensa; è uno strumento, un indizio, una traccia.*<sup>10</sup>

## **Conclusioni**

Pochi argomenti come quello trattato in queste scarse righe si prestano a riflessioni, dibattiti e differenze di vedute con polemiche anche vivaci. Con ragione maggiore rispetto agli scritti precedenti quindi devo doverosamente evidenziare che quanto scritto è solo il frutto della mia esperienza e vale tanto quanto questa. Pertanto esclusivamente mia è la responsabilità degli errori e delle imprecisioni eventualmente presenti in queste righe, mentre

Ciascuno trarrà da quanto scritto sopra conferme o differenze rispetto alle proprie opinioni, e non potrebbe essere diversamente, ma credo si possa essere tutti d'accordo nell'affermare, geometricamente, che senza una base solida non si possono raggiungere grandi altezze o notevoli profondità, che dir si voglia, ed è questo il concetto che mi guida nella mia pratica di studente ed insegnante.

I miei ringraziamenti vanno ancora una volta ai Maestri che con pazienza ed attenzione mi offrono il loro prezioso aiuto ed a loro unisco i miei allievi, che mi affiancano e mi spronano lungo la impegnativa ed affascinante Via che abbiamo scelto di percorrere insieme.

Carlo caprino, 1 marzo 2014

---

<sup>10</sup> Da "Una via di dieci passi – Incontro con l'Aikido e l'attenzione" di Guido L. Buffo - Edizioni Promolibri Magnanelli

## KUMIJO JUPPON, UNA POSSIBILE ANALISI SIMBOLICA

“... è inutile attaccare i nemici esterni se non si sono appena sconfitti quelli interni...  
conquistiamo innanzi tutto noi stessi, carissimi amici,  
e potremo quindi combattere con sicurezza i nostri nemici esterni.”.  
(Da una lettera del 1120 del Priore della Grande Chartreuse  
ad Ugo di Payns, fondatore dell'Ordine del Tempio)

### Premessa

Come scritto altrove, forse a causa di una visione “lineare” della istruzione in genere, si tende a considerare quello che si impara all’inizio dell’addestramento come “più facile” rispetto a quello che si imparerà nel prosieguo della propria esperienza formativa, ed alla stessa maniera si immagina che le tecniche comprese nei programmi di esame per gradi avanzati siano “incomprensibili” a chi non abbia ancora i requisiti necessari per affrontare detto esame. Questo è vero in parte, mentre in realtà ciò che viene insegnato nelle prime lezioni è il bagaglio fondamentale, certamente necessario e forse sufficiente, per imparare quello che seguirà, così come è altrettanto vero che gettare uno sguardo umile ed attento a quello che ci attende più avanti nella Via può essere utile non solo a sapere cosa ci aspetta, ma anche un modo per ricevere comunque interessanti stimoli di pratica e riflessione.

Nel caso specifico di questo scritto, verrà proposta una riflessione sul possibile valore simbolico dei “*Kumijo juppon*”, una serie di dieci esercizi da eseguire in coppia in cui si simula un combattimento con il *jo*<sup>1</sup> effettuando delle tecniche di attacco e difesa.<sup>2</sup> Questi dieci esercizi furono inseriti insieme ai *ken tai jo* da Saito Morihiro *Sensei* nel programma di *godan* di *bukiwaza* e rappresentano quindi – per certi aspetti – il “completamento” del percorso basilare di addestramento del praticante.<sup>3</sup>

Come è facile immaginare, l’esecuzione corretta di questi esercizi richiede una notevole esperienza, ma la loro pratica, con le opportune cautele, può essere proposta anche ad allievi sufficientemente preparati, che ne potranno trarre significative indicazioni per comprendere meglio principi e tecniche di esercizi come i *suburi* o i *jo awase*, che sono alla base delle pratiche più avanzate come quella di *kumijo*. Chi scrive ha ben poca della esperienza necessaria per eseguire (e tantomeno per insegnare) in maniera corretta i *kumijo*; quanto segue quindi è solo una riflessione su alcuni aspetti della pratica di questi esercizi e non è, non vuole e non può essere intesa come un “manuale tecnico” di esecuzione. Questa riflessione è personale, quindi pur essendo ovviamente frutto di insegnamenti e indicazioni ricevute da Maestri ed insegnanti, non va intesa come un dato di fatto o un insegnamento ortodosso, ma solo ed esclusivamente come un pensiero del sottoscritto affatto opinabile e discutibile, offerto alla pazienza ed alla attenzione di chi legge.

### 1+1=1

Molti Maestri indicano lo Specchio come prezioso ausilio per il progresso tecnico<sup>4</sup>; la possibilità di auto-osservarsi in posture e posizioni che altrimenti non potremmo controllare, il poter vedere parti del nostro corpo che diversamente sarebbero invisibili ai nostri occhi, il poter

---

<sup>1</sup> Il *jo* è un bastone di legno utilizzato nella pratica delle *buki waza* (lett. “tecniche con le armi”) dell’*Aikido*. Normalmente il *jo* è realizzato in quercia bianca o altri legni di adeguata durezza, ed ha una lunghezza di circa 126 cm con un diametro che va dai 2 ai 2,5 cm.

<sup>2</sup> Per maggiori dettagli sulla esecuzione dei *kumijo juppon* si veda “*Takemusu Aiki volume 7 – Aiki jo*” di Paolo Corallini *Shihan*, edizioni Mediterranee

<sup>3</sup> E’ opportuno ricordare che i *kumijo* compresi nel programma di esame di *godan* sono solo una parte di quelli che Saito Morihiro *Sensei* ha mostrato ed insegnato nella sua lunga carriera; essi sono quindi da considerare più una antologia di esemplificativa che una *summa* onnicomprensiva delle possibilità esecutive. Esistono molte variazioni (*henka*) degli esercizi di base, alcune delle quali riportate nel volume di Paolo Corallini *Shihan* citato nella nota precedente.

<sup>4</sup> Saito Morihiro *Sensei* usava ripetere durante le sessioni di allenamento da lui condotte: “*Mainichi, mainichi, takusan suburi wo tsukutte kudasai 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)

controllare con un colpo d'occhio diversi fattori quali l'allineamento delle spalle, la piombatura del busto, la posizione della testa sono altrettanti vantaggi che rendono lo specchio una presenza costante nei luoghi deputati all'addestramento fisico.

Nella pratica in coppia è il partner ad assumere – sotto certi aspetti – le funzioni dello specchio; egli non solo rappresenta una entità autonoma ed a sé stante ma funge anche da “cartina di tornasole” per evidenziare – quando non rivelare – i comportamenti, le pulsioni, le tensioni di chi ha di fronte. Senza tema di esagerare potremmo dire che, anche quando sono fisicamente distinti e distanti, i due partner costituiscono una sorta di “unicum” cementato dalla tecnica che li vede entrambi protagonisti.<sup>5</sup>

Sotto questo aspetto la pratica in coppia è un eccellente strumento di auto-osservazione proprio perché, al pari dello specchio, consente di cogliere aspetti di noi altrimenti invisibili ed è partendo da questo concetto che dobbiamo considerare che quanto in maniera esplicita, visibile e “formale” può riferirsi ad uno, in maniera implicita, nascosta e “sostanziale” può riferirsi all'altro.<sup>6</sup> Questo concetto necessita il superamento del concetto di “opposti” per approdare a quello di “complementari” quando si esamini una pratica come quella marziale (ma non solo...) in cui entrano in gioco due componenti diversi; il simbolo più noto è forse quello del *Tao* cinese con la bicolore unione dello *Yin* e dello *Yang*<sup>7</sup> mentre in *Aikido* lo stesso principio marziale viene studiato negli aspetti *omote* ed *ura*<sup>8</sup>, ma questo è comunque un concetto che possiamo ritrovare presente anche dove meno ce lo aspetteremmo.<sup>9</sup>

Quelli che sono due praticanti uno di fronte all'altro dovremmo – in essenza – considerarli sovrapposti in maniera tale da apparire quindi un'unica figura<sup>10</sup> e questo ci porta diritti alla prossima questione.

**1 + 1 = +**

Si potrebbero dare diverse interpretazioni del titolo di questo paragrafo; proviamo a fornirne alcune, senza la pretesa di esaurire l'argomento.

Se io, che sono uno, conosco me stesso, avrò compiuto il primo passo per conoscere anche “l'alto da me”, come insegna – tra gli altri – il famoso motto inciso sul fronte del tempio di Delfi. Raggiunta la consapevolezza del mio essere uno, potrò essere realmente consapevole degli altri individui che incontro, “sommandoli” sino all'infinito alla mia personalità nel nostro entrare in contatto.

A questo aspetto pragmaticamente occidentale, potremmo aggiungerne uno più filosoficamente orientale, apparentemente opposto al precedente ma sostanzialmente complementare. Se io, che sono uno, conosco me stesso, avrò compiuto il primo passo per conoscere anche “l'alto da me” e rendermi conto che in realtà siamo parte di un unico universo<sup>11</sup>, ovvero che – in realtà – non esiste né “Io” e neppure “non Io”, esiste insomma un

---

<sup>5</sup> Questo aspetto della pratica dell'*Aikido* appare particolarmente evidente nell'esecuzione di tecniche in *ki-no-nagare* per quanto riguarda la pratica a mani nude, o in *awase* per le tecniche con le armi.

<sup>6</sup> Questo concetto di “analogia” è diffuso in diverse discipline; tra coloro che lo hanno affrontato in maniera attenta e approfondita c'è senz'altro René Guenon, specialmente nel suo “Simboli della Scienza sacra”, edizioni Adelphi

<sup>7</sup> Si veda per ulteriori approfondimenti “La Grande Triade” di René Guenon, edizioni Adelphi

<sup>8</sup> Non è inutile aggiungere, alla luce di quanto poi si dirà nel paragrafo seguente, che la classificazione delle tecniche di *Aikido* in forme *omote* e *ura*, è solo quella basica, poiché le stesse possono poi esprimersi in “applicazioni” (*oyo waza*) e “variazioni” (*henka waza*) che non sono sostanzialmente classificabili come forme *omote* e *ura*, sino a giungere al livello del *Takemusu Aiki*, che prevede un fluire libero e spontaneo delle tecniche stesse in funzione della situazione contingente.

<sup>9</sup> Questo concetto lo ritroviamo espresso – ad esempio – ne “La Gloria” di Giuseppe Berto, romanzo che contiene il resoconto romanizzato degli ultimi anni di vita di Giuda Iscariota, che definisce il suo tradimento indispensabile perché potesse compiersi la Passione e la Resurrezione di Gesù Cristo

<sup>10</sup> Questo aspetto è fisicamente espresso in molte tecniche di *tai-jutsu*, a partire dal *tai-no-henho* o dal *kokyu-ho*, in cui il controllo del partner avviene controllando il suo centro tramite una aderenza fisica molto accentuata.

<sup>11</sup> Ne “La Grande Triade”, Guenon annota che il carattere cinese “*Jen*” può essere tradotto sia come “uomo” che come “umanità”, intendendo col secondo termine la natura umana e non la semplice collettività degli uomini. “Nel caso

solo, unico 1 con infinite sfaccettature, ed i tanti altri 1 non sono altro che un riflesso. 1+1 diventa allora 1+0 che aritmeticamente da 1 ma simbolicamente è 10, ed il carattere sino-giapponese che esprime il numero 10 è proprio +.

Ma siamo partiti trattando di due praticanti, posti l'uno di fronte all'altro muniti di bastone, e qui è bene tornare. Sino al settimo<sup>12</sup> *kumi-jo*, *Uke-jo*<sup>13</sup> è in guardia *hidari jo no kamae* con il *jo* quasi verticale mentre *Uchi-jo* è in guardia *tsuki-no-kamae* con il *jo* quasi orizzontale.

Se immaginiamo i due praticanti sovrapposti sino a diventare un unico individuo, noteremo che i due *jo* formano la figura di una croce, le cui braccia si incontrano in un punto che corrisponde al centro fisico, emotivo e spirituale del praticante/i.

Sul simbolo della Croce molto è stato detto, anche al di fuori di un ottica strettamente cattolica<sup>14</sup>, una visione particolarmente interessante è quella di padre Giovanni Vannucci<sup>15</sup>, che la vede come punto di equilibrio tra due spinte tenebrose: lo spiritualismo luciferico caratteristico di chi si dedica solo al proprio altezzoso innalzamento spirituale rifiutando tutto ciò che è concreto e materiale, che ha il suo contrappunto nella discesa nel materialismo più bieco che porta al sonno della coscienza. A questo percorso verticale si unisce quello orizzontale di natura satanica<sup>16</sup> che porta l'uomo alla dispersione ed alla dissipazione delle proprie energie alla ricerca del soddisfacimento dei propri desideri, ottenuto negando ogni trascendenza a addormentando la coscienza.

La Croce equilibra questi eccessi, limitandone gli estremi e consentendo un percorso tanto verticale quanto orizzontale, in entrambe le direzioni: Chi tende ad elevarsi troppo verrà opportunamente riportato "con i piedi per terra", a chi tende a sprofondare nel suo essere "umano, troppo umano" verrà mostrata la scintilla divina che ognuno di noi ha in sé. Allo stesso modo, a chi è troppo occupato a guardare fuori di sé per ricercare consenso e piaceri mondani verrà evidenziata la via della introspezione, così come a chi è troppo centrato su sé stesso verrà palesato quanto chi ci circonda possa essere utile ed opportuno specchio per conoscerci.<sup>17</sup>

Il fatto che questa Croce sia un punto di partenza e di incrocio di tali percorsi non può che essere foriero di una pratica potenzialmente fruttuosa, ma non sono forse queste le uniche Vie che si incontrano in questa pratica.

## Via Regale e Via Sacerdotale

Le armi tradizionali hanno da sempre un profondo valore simbolico,<sup>18</sup> è questo è ancor più vero oggi, nonostante queste abbiano sostanzialmente perso il loro valore d'uso pratico. Senza voler

---

dell' "Uomo Vero", - scrive Guenon - "Uomo" e "Umanità" sono pienamente equivalenti, dato che egli ha realizzato integralmente la natura umana in tutte le sue possibilità".

<sup>12</sup> Consapevoli dell'importanza simbolica del numero 7, ci piace pensare che non sia casuale il fatto che è dopo questo esercizio che avviene un'importante variazione nella postura di guardia di *Uke-jo*

<sup>13</sup> I due praticanti vengono indicati come *Uchi-jo*, che è colui che comincia l'attacco e *Uke-jo*, che è colui che si difende. Anche in questo caso dobbiamo considerare attentamente forma e sostanza della pratica, poiché in realtà *Uchi-jo* non potrebbe attaccare se *Uke-jo* non lo permettesse.

<sup>14</sup> Si veda, ad esempio, "Il simbolismo della croce" di René Guénon, Rusconi Editore

<sup>15</sup> Si veda "Lucifero e Satana: Appunti sull'Età del Ferro" in " L'Oro di saturno - Saggi sulla Tradizione Ermetica" di Alessandro Orlandi, Mimesis Editore

<sup>16</sup> E' bene specificare che le figure di Lucifero e Satana sono qui citate per il loro significato simbolico.

<sup>17</sup> Interessante è -al proposito - 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."

<sup>18</sup> Si veda in proposito "Simboli della Scienza sacra" di René Guenon, ed in particolare la serie di capitoli compresi in "Alcune armi simboliche"

tornare su quanto già detto in altre occasioni<sup>19</sup> possiamo brevemente affermare che la Spada è simbolo Regale e Guerriero e il Bastone è un simbolo Spirituale e Sacerdotale. Tradizionalmente il potere regale era sottoposto a quello sacerdotale e quindi, nonostante le apparenze<sup>20</sup> il Bastone è "superiore" alla Spada,<sup>21</sup> con tutto quello che ne discende.

Come abbiamo detto, la serie dei dieci *kumi-jo* comincia con i due praticanti, posti l'uno di fronte all'altro, *Uke-jo* è in guardia *hidari jo no kamae* con il *jo* quasi verticale mentre *Uchi-jo* è in guardia *tsuki-no-kamae* con il *jo* quasi orizzontale. Caso o coincidenza vuole che *Uke-jo* abbia la postura del Sacerdote e *Uchi-jo* quella del Guerriero e caso o coincidenza vuole che al termine dell'esercizio *Uke-jo* abbia la meglio su *Uchi-jo*.

## II Punto, la Linea, il Cerchio

Alla classificazione Regale/Sacerdotale dei due praticanti, possiamo aggiungere una ulteriore suddivisione. I primi cinque *kumi-jo* si concludono con un controllo sul posto di *Uchi-jo da parte di Uke-jo*. Non ci sono veri e propri bloccaggi come nelle tecniche a mani nude ma viene simulato un colpo (affondo di punta o fendente che sia) che idealmente (e praticamente...) dovrebbe far comprendere a *Uchi-jo* che il suo attacco è fallito. Potremmo dire – esasperando il concetto – che *Uke-jo* "ammazza" *Uchi-jo* ovvero, alla luce della sostanziale rappresentazione da parte dei praticanti di due pulsioni di una unica personalità, che il "Bene" uccide il "Male".

E' facile immaginare che questa soluzione - che in una accezione pratica è la migliore su un campo di battaglia – può presentare qualche effetto "collaterale" da un punto di vista più ampio e complesso; il Bene non può esistere senza il Male, poiché uno è funzionale all'altro, e non pochi guai incombono su chi<sup>22</sup> crede di poter adottare una simile "scorciatoia" che mira a eliminare il problema piuttosto che a risolverlo.<sup>23</sup>

Simbolicamente una parte non può "uccidere" l'altra, pena la sua stessa morte<sup>24</sup> e quindi la soluzione non può che essere quella di convivere cercando di rettificare e trasmutare le parti di noi che vogliamo cambiare, in una continua, attenta e costante opera di auto-osservazione. Possiamo ancora dire che i praticanti raffigurano ciascuno un Punto ed insieme tracciano una Linea; le figure della Tradizione che richiama questa pratica sono il filo a piombo verticale e la livella orizzontale, simboli di misura, precisione, equilibrio e rettitudine. In termini pratici *Uke-jo* rappresenta l'Adepto che ha cominciato ad avere contezza della sua "parte oscura", rappresentata da *Uchi-jo* con cui si incontra e si scontra. L'Adepto è all'inizio del suo cammino ed al termine del quinto esercizio – ancora forse non a caso – si inginocchia prima di neutralizzare con una spazzata – rialzandosi - l'attacco dell'avversario. I piccoli misteri sono compiuti e l'Adepto è ora un Iniziato, pronto a procedere sulla Via

La seconda parte della serie era definita da Saito Morihiro *sensei* come *nage no jo* poiché ciascuno dei cinque esercizi che la compongono si conclude con una proiezione di *Uchi-jo*. La postura iniziale di *Uke-jo* nel sesto esercizio è la stessa delle precedenti ma già nella prima fase avviene un cambiamento: l'attacco di *Uchi-jo* non è parato o spazzato come nei cinque esercizi precedenti ma è controllato da *Uke-jo* con un movimento rotativo delle anche, sovrapponendo il proprio *jo* a quello del partner.

---

<sup>19</sup> "La pratica del buki waza come strumento di riflessione", ottobre 2007; "Ichi no suburi, una riflessione simbolica", settembre 2013

<sup>20</sup> Torniamo a sottolineare quanto sia importante tenere sempre a mente che per alcuni la gerarchia del mondo delle forme materiali è quella "rovesciata" del mondo della Essenza spirituale. Da questo punto di vista appare chiaro il significato della frase evangelica: "Gli ultimi (della terra) saranno i primi (nel regno dei Cieli)"

<sup>21</sup> E non è forse un caso che – come detto – nel programma delle *buki waza* di *Aikido* definito da Saito Morihiro *sensei* l'ultimo livello di esame riguardi i *Kumi-jo* ed i *ken tai jo*, esercizi a coppie col bastone i primi; esercizi a coppie in cui il bastone "vince" contro la spada i secondi.

<sup>22</sup> Senza addentrarci in complesse analisi psicologiche, basti ricordare due noti esempi offerti dalla letteratura: "Il visconte dimezzato" di Italo Calvino e "Lo strano caso del Dottor Jekyll e del signor Hyde" di Robert Louis Stevenson

<sup>23</sup> A puro titolo di curiosità etimologica, ricordiamo che "risolvere" proviene dal latino *resolvere*. Composto dalla particella *re-* con valore iterativo e *olvere*, col significato di sciogliere. Risolvere quindi come "sciogliere più volte", il che richiama per analogia il "*solve et coagula*", pratica alchemica mirata al compimento della Grande Opera (quali che siano gli obbiettivi che ciascuno attribuisce a tale termine)

<sup>24</sup> Si veda, in proposito, il noto racconto di O. Wilde che ha come protagonista Dorian Gray

Anche il settimo esercizio si sviluppa in maniera interessante: l'attacco di *Uchi-jo* si svolge su tre livelli: basso (ginocchio), medio (busto) e alto (testa). Se in *Uchi-jo* vediamo l'evidenza delle parti di noi che vogliamo rettificare, il suo attacco ci indica quali sono i punti su cui lavorare: le passioni, le emozioni, le elucubrazioni mentali<sup>25</sup>. Altrettanto interessanti sono le "risposte" di *Uke-jo* che para ed intercetta gli attacchi "come in alto così in basso", concludendo l'esercizio con un movimento ad uncino dietro il ginocchio di *Uchi-jo* che ne provoca la caduta, quasi a significare che per rendere vani gli attacchi dell'Avversario è necessario "togliergli il terreno di sotto i piedi" così come, per vincere i nostri difetti, il modo più efficace è non alimentarli.

Nell'ottavo esercizio sia *Uchi-jo* che *Uke-jo* adottano la guardia *tsuki no kamae*; possiamo dire che – simbolicamente – *Uke-jo* è oramai in grado di utilizzare con attenzione e discernimento uno strumento potenzialmente letale.<sup>26</sup> All'attacco *Uke-jo* risponde con una doppia stoccata al busto, come ad indicare la risoluzione ottenuta andando al "cuore" del conflitto.

Anche nel nono esercizio *Uchi-jo* ed *Uke-jo* adottano la guardia *tsuki no kamae*, ma si evidenzia un ulteriore progresso di *Uke-jo*; dove nell'ottavo esercizio la sua prima azione era un colpo di punta al busto di *Uchi-jo* ora c'è un controllo dell'attacco del partner, dove c'era una seconda stoccata portata uscendo ampiamente dalla linea di attacco ora c'è una doppia leva alle braccia di *Uchi-jo*, che si conclude quasi prendendone il posto mentre lo si proietta, come a evidenziare che oramai la trasmutazione è quasi compiuta.

Il decimo esercizio è l'ultimo della serie, e già la guardia iniziale dei partner è significativa: *Uchi-jo* è ancora in *tsuki no kamae* ma *Uke-jo* è questa volta in *ken no kamae*; il bastone è impugnato come una spada, lo spirito del Guerriero e quello del Monaco diventano un *unicuum*, e la spada che dà la morte si trasforma nel bastone che salva una vita. Le parate di *Uke-jo* sono dei movimenti circolari del *jo*<sup>27</sup> che intercettano l'attacco senza ledere l'attaccante; l'ultimo movimento di *Uke-jo* è un colpo alla testa di *Uchi-jo* con la sua successiva proiezione<sup>28</sup> ottenuta con una leva sul collo applicata da *Uke-jo* portandosi molto vicino al partner.

Così come avviene nel quinto ed ultimo *kumi-tachi*, *Uke-jo* prende il posto di *Uchi-jo* come a sottolineare che il "Bene" è ora dove era il "Male", ed quest'ultimo – di cui viene preservata l'incolumità fisica - 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. La figura della tradizione che vengono richiamate sono la Squadra e il Compasso, avviene la "quadratura del cerchio" e la "circolizzazione del quadrato" ovvero la materializzazione dello Spirito e la spiritualizzazione della Materia secondo una interpretazione simbolica ricca di significati.<sup>29</sup>

Al termine della serie la Spada torna Bastone, l'Adepto è oramai Iniziato e può "allontanare"<sup>30</sup> da sé i difetti e le limitazioni che lo vincolavano, non "uccidendo" la sua parte oscura, ma

---

<sup>25</sup> In una interessante rappresentazione iconografica, in alcune Scuole marziali cinesi questi tre aspetti sono rappresentati rispettivamente dal maiale, dal cavallo e dalla scimmia.

<sup>26</sup> Si veda "La spada che dà la vita. Gli insegnamenti segreti della Casa dello Shogun" di Yagyū Munenori, Luni Editrice ed un personale approfondimento in "Il duplice potere della Spada", dicembre 2008

<sup>27</sup> La parata di *uke-jo* è la applicazione dei *suburi* della serie di *hasso gaeshi go-hon* che si trova anche applicata nel *kaiten barai* previsto nella terzo *ken tai jo*.

<sup>28</sup> È interessante notare che mentre nella pratica di alcuni *henha* dei *kumi-tachi* chi si difende disarmava l'avversario e poi ne allontana l'arma, nella seconda parte della serie di *kumi-jo* il partner non viene disarmato da *Uke-jo* ma viene allontanato lasciandogli il possesso della sua arma

<sup>29</sup> Affrontare anche solo superficialmente questo aspetto ci porterebbe molto più lontano dell'obiettivo di questo scritto; agli interessati al significato simbolico di azioni e strumenti non possiamo che consigliare la lettura del già citato "Simboli della Scienza sacra" di René Guenon, edizioni Adelphi

<sup>30</sup> Allontanare il partner consente di sviluppare con l'addestramento una capacità di osservazione fisica ed emotivo-spirituale assai acuta, quella che i giapponesi definivano *enzen no metzuke* ("osservare la montagna lontana") grazie

trasmutandola secondo le capacità che ha sviluppato e gli strumenti che ha acquisito. Perché il percorso si possa dire compiuto però, il “Bene” ha ancora bisogno di temprare il suo Bene, il “Male” ha ancora la possibilità di ripudiare il suo Male. L’occasione è offerta dai *ken tai jo*, l’altra serie di esercizi compresi nel programma di esame per *godan* che vedono un praticante munito di bastone affrontare un partner armato di spada. Una serie di tre esercizi, ciascuno dei quali con una esecuzione base, una variazione ed una proiezione, per una serie di “tre volte tre” esercizi<sup>31</sup> per comprendere (etimologicamente...) cosa si intende quando si afferma che il bastone, la spada e il corpo sono (o dovrebbero essere) una cosa sola ma questa, come si suole dire, è un’altra storia...

## Conclusioni

Lo si è detto all’inizio ma è bene ripeterlo, quanto sopra è una riflessione assolutamente personale e – pur essendo stata alimentata da suggerimenti e consigli ricevuti da Maestri e praticanti ben più esperti del sottoscritto – non può, non vuole e non deve essere intesa per nulla di più di quanto è. Pertanto esclusivamente mia è la responsabilità degli errori e delle imprecisioni eventualmente presenti in queste righe, mentre i miei ringraziamenti vanno come sempre ai tanti compagni di Via grazie ai quali mi giungono questi preziosi stimoli.

Carlo caprino, marzo 2014

---

alla quale si riesce a cogliere sia il complesso di quanto abbiamo di fronte che i suoi particolari, senza fissarsi su nessuno di questi. Questo atteggiamento ci consente appunto di individuare e distinguere “attacco” e “attaccante” e di affrontare al meglio l’uno e l’altro; bisogna essere consapevoli che c’è colui che “compie” un attacco contro di noi tramite uno o più dei suoi arti che “eseguono” l’attacco stesso; solo individuando l’uno e gli altri possiamo gestire al meglio la situazione: fissare l’attenzione solo sull’attaccante non ci mette in condizione di individuare le sue modalità d’azione; viceversa focalizzare l’attenzione solo sull’attacco, anche se magari ci consente di neutralizzarlo, ci espone alla probabile successiva reazione.

<sup>31</sup> Nel programma di base sono compresi sette *ken tai jo*, di cui però solo i primi tre fanno parte del programma d’esame ed hanno un nome che ne identifica il principio applicato nella loro esecuzione. A questi sette esercizi di base si affiancano poi altre decine di esercizi e relative variazioni.

## Il legame delle armi

*Sotto la spada levata dritta  
c'è l'inferno che ti fa tremare.  
Ma va' avanti e troverai  
la terra della beatitudine.*  
(Miyamoto Musashi, 1584-1645)

### Premessa

Nel corso del seminario di *Takemusu Aikido* svolto a Roma a metà del febbraio scorso, Paolo Corallini *shihan* ha sottolineato affinità e differenze tra la pratica dei *kumi tachi* e quella del *ki musubi no tachi* che non va considerato, come alcuni erroneamente fanno, come "il sesto *kumi tachi*". Nella stessa occasione è stata inoltre mostrata la pratica del "*Kumitachi no kanren*", ovvero il modo in cui praticare in sequenza i cinque *kumitachi* di base compresi nel curriculum delle *buki waza* del Takemusu Aikido.

Entrambe le pratiche, oltre alla notevole ed evidente valenza tecnica, marziale e didattica, offrono interessanti spunti di riflessione, alcuni dei quali di seguito proveremo a proporre, nei limiti di spazio e di capacità disponibili al sottoscritto. È opportuno specificare che nel prosieguo del presente scritto non verranno forniti dettagli tecnici o particolari pratici della esecuzione delle tecniche – se non quando necessario alla comprensione dei concetti espressi nello scritto stesso; le modalità di esecuzione dei *kumi tachi* si danno quindi per conosciute, e sono comunque facilmente individuabili – almeno per sommi capi – nei supporti didattici liberamente disponibili in Rete come in libreria.

### La Croce, unione degli opposti

Come già evidenziato in altre occasioni, una notevole quantità di suggerimenti ed indicazioni vengono dalla traduzione del nome delle tecniche e dalla loro successiva analisi etimologica e degli ideogrammi componenti il nome stesso.

Nel nostro caso, i due termini a cui dedichiamo una prima disanima sono – ovviamente – "*kumitachi*" 組太刀 e "*ki musubi no tachi*" 氣結びの太刀, tradotti rispettivamente come "incontro di spade" e "le spade che annodano il Ki". Nei due termini è presente il termine "Tachi" 刀, con cui si indica generalmente la spada giapponese ma – come vedremo più avanti, questo non è il solo punto in comune tra le due denominazioni.

Il termine "Kumi" 組 viene tradotto – come detto – con il significato di "incontro, unione, incrocio di oggetti lunghi" che rende anche in maniera "visiva" l'idea di due lame che entrano a contatto tra loro. In particolare, l'esecuzione del quinto *kumitachi* esprime forse meglio di quella dei precedenti questo concetto sfaccettato. Se avessimo la possibilità di tracciare la traiettoria seguita dai due *bokken* nell'esecuzione di questo *kumitachi*, noteremmo al termine due croci, una verticale ed una orizzontale, con lo stesso centro tra loro e con dei bracci in comune. La croce sul piano orizzontale è quella tracciata nei primi due passaggi e nell'ultimo; l'asse verticale è invece tracciata dalle traiettorie del terzo e quarto movimento, ed unito alle braccia costituenti la croce sul piano orizzontale, da vita a sua volta ad altre due croci, ortogonali tra loro, sul piano verticale.



Queste croci risultano racchiuse da due circonferenze, orizzontale e verticale, che costituiscono i due diametri generatori di una sfera che comprende l'azione.<sup>1</sup> Come già detto altrove,<sup>2</sup> sul simbolo della Croce molto è stato detto, anche al di fuori di un ottica strettamente cattolica<sup>3</sup>, una visione particolarmente interessante è quella di padre Giovanni Vannucci<sup>4</sup>, che la vede come punto di equilibrio tra due spinte tenebrose: lo spiritualismo luciferico caratteristico di chi si dedica solo al proprio altezzoso innalzamento spirituale rifiutando tutto ciò che è concreto e materiale, che ha il suo contrappunto nella discesa nel materialismo più bieco che porta al sonno della coscienza. A questo percorso verticale si unisce quello orizzontale di natura satanica<sup>5</sup> che porta l'uomo alla dispersione ed alla dissipazione delle proprie energie alla ricerca del soddisfacimento dei propri desideri, ottenuto negando ogni trascendenza a addormentando la coscienza.

La Croce equilibra questi eccessi, limitandone gli estremi e consentendo un percorso tanto verticale quanto orizzontale, in entrambe le direzioni: Chi tende ad elevarsi troppo verrà opportunamente riportato "con i piedi per terra", a chi tende a sprofondare nel suo essere "umano, troppo umano" verrà mostrata la scintilla divina che ognuno di noi ha in sé. Allo stesso modo, a chi è troppo occupato a guardare fuori di sé per ricercare consenso e piaceri mondani verrà evidenziata la via della introspezione, così come a chi è troppo centrato su sé stesso verrà palesato quanto chi ci circonda possa essere utile ed opportuno specchio per conoscerci.<sup>6</sup>

Il fatto che sia una Croce il risultato finale della pratica dei *Kumi tachi* credo sia molto interessante, in modo particolare se consideriamo la valenza didattica di questa pratica, che deve essere vista come un metodo per forgiare corpo, mente e spirito del praticante, piuttosto che come un mero scimmiettamento di un combattimento all'arma bianca.

Un'ultima notazione va doverosamente fatta, prima di concludere questa analisi; come è noto *O'Sensei* Ueshiba Morihei dava grande importanza alla forme geometriche del Quadrato, del Triangolo e del Cerchio tanto che, quando un giornalista gli chiese in cosa consistesse la pratica dell'Aikido, questi rispose: "*Percorrere i quattro elementi tracciando le tre forme con un cuore puro*". La pratica con le armi tradizionali esalta, se possibile, questo aspetto<sup>7</sup> ed il quinto *Kumi tachi* rappresenta un esempio tra i migliori di ciò: alla già citata forma circolare e sferica, possiamo aggiungere quella triangolare / conica definita dalla traiettoria dei due *bokken* nel terzo e quarto movimento, in cui i vertici della figura sono rispettivamente ascendenti e discendenti, e la postura dei due praticanti, che delimita un perimetro quadrato / cubico.

---

<sup>1</sup> La Croce è uno dei Simboli forse più noti e diffusi sin dai primordi della storia dell'Uomo, anche se la maggior parte di noi la conosce solo per la sua valenza nella iconografia cristiana. Non è questo il luogo per approfondire ulteriormente l'argomento, ma agli interessati suggerisco la lettura di due interessanti opere di René Guénon, "*Il simbolismo della Croce*" e "*Simboli della Scienza sacra*"

<sup>2</sup> "*Kumijo juppon, una possibile analisi simbolica*", Carlo Caprino, marzo 2014

<sup>3</sup> Si veda, ad esempio, il già citato "*Il simbolismo della croce*" di René Guénon

<sup>4</sup> Si veda "*Lucifero e Satana: Appunti sull'Età del Ferro*" in "*L'Oro di saturno – Saggi sulla Tradizione Ermetica*" di Alessandro Orlandi, Mimesis Editore

<sup>5</sup> E' bene specificare che le figure di Lucifero e Satana sono qui citate per il loro significato simbolico.

<sup>6</sup> Interessante è –al proposito - 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.*"

<sup>7</sup> Per una analisi più approfondita di questo aspetto si veda "*La geometria del buki-waza*", Carlo Caprino, marzo 2006

## Legami e fusioni

Come detto, il termine "*musubi*" 結び viene tradotto come "annodare", anche se alcuni dizionari per questi *kanji* riportano come traduzione "conclusione, unione", mentre il termine "nodo" viene ottenuto con l'aggiunta di un altro ideogramma, questione approfondiremo più avanti. Rimanendo nello specifico del significato sostanziale del termine, mentre il *kumi tachi* risulta essere l'unione di due entità che – come appunto i due bracci della croce – rimangono comunque distinte e separabili, nel *musubi* il risultato è quello di una sorta di "fusione" di due entità che diventano una unica realtà.<sup>8</sup> Il principio è appunto quello del nodo, che ha come scopo quello di unire due tratti di corda in maniera tale da poterli considerare come fossero un tutt'uno.

Appare evidente come questo concetto di unione totale, applicato ad un confronto armato, offra possibilità di riflessione molto variegata; due avversari diventano una unica entità, vi è una sorta di "reintegrazione dell'uomo nell'uomo" in cui i due partner, che simbolicamente possiamo identificare nella parte "buona" e nella parte "oscura" (e le virgolette sono d'obbligo) ritornano ad essere un tutt'uno. Gli Ego si annullano, le parti scisse si riuniscono ed il risultato è che, non essendoci più attaccante ed attaccato, il conflitto cessa di esistere.

Ecco perché, come detto all'inizio e come più volte ribadito da Paolo Corallini *Shihan*, il *ki musubi no tachi* non va considerato come "il sesto *kumi tachi*". Nella pratica dei *kumi tachi* l'avversario – rappresentato da *Uchi tachi* – è controllato ma non "neutralizzato"<sup>9</sup>, cosa che invece simbolicamente avviene nel *ki musubi no tachi*, al termine del quale *Uke tachi* quasi prende fisicamente il posto di *Uchi tachi*.

Un ultimo spunto di riflessione lo offre proprio il significato con cui il termine *musubi* è inteso in questa pratica, ovvero "nodo". Molti praticanti di Arti marziali orientali considerano la cintura solo un accessorio di abbigliamento utile a tenere chiusa la giacca della divisa di pratica, ma in realtà è molto di più.<sup>10</sup> Tanto alla cintura del marzialista che al cordone del saio indossato dai membri di alcuni ordini religiosi o esoterici possiamo attribuire lo scopo simbolico di "legare", "trattenere", "unire" e "delimitare" il corpo fisico (e non solo...) di chi lo indossa, segnando il limite tra la parte superiore del corpo e quella inferiore passando dalla zona addominale, che tanta importanza ha in molte discipline, tanto orientali quanto occidentali.

Se la cintura/cordone è ricca di suggerimenti simbolici, i nodi non sono da meno; nel caso del cordone presente sul saio francescano stanno ad indicare i voti di povertà, castità e obbedienza, ma la loro importanza risale alla notte dei tempi: Lao Tze, nel V° secolo a.C. consigliava: "*Gli uomini tornino ad annodare corde al posto della scrittura*" e tanti artisti – da Leonardo da Vinci ad Albrecht Durer hanno inserito i nodi nelle loro opere. Ancora ricordiamo i nodi protagonisti della mitologia, da quello di Gordio tranciato di netto da Alessandro Magno al nodo di Iside, che assicurava protezione in vita e nell'aldilà, terminando con il "nodo Savoia", conosciuto anche come "nodo d'amore" e ben noto non solo a chi si occupi di araldica.

---

<sup>8</sup> "Gesù vide dei bimbi che succhiavano il latte. Disse ai suoi discepoli: "Questi bambini che prendono il latte assomigliano a coloro che entrano nel Regno". Gli domandarono: "Se noi saremo bambini, entreremo nel Regno?". Gesù rispose loro: "Allorché di due farete uno, allorché farete la parte interna come l'esterna, la parte esterna come l'interna e la parte superiore come l'inferiore, allorché del maschio e della femmina farete un unico essere sicché non vi sia più né maschio né femmina, allorché farete occhi in luogo di un occhio, una mano in luogo di una mano, un piede in luogo di un piede e un'immagine in luogo di un'immagine, allora entrerete nel Regno". (Loghion 22, Vangelo di Tomaso)

<sup>9</sup> L'utilizzo di questo termine non è casuale, ma rimandiamo ad altra occasione gli eventuali approfondimenti, limitandoci a ricordare che in alcune Scuole di pensiero di individuano tre forze agenti nell'universo indicandole come "forza positiva", "forza negativa" e "forza neutra".

<sup>10</sup> Si veda "*Sul significato della cintura*", Carlo Caprino, aprile 2009

## Il Filo di Arianna

Pr completare il nostro approfondimento, è interessante esaminare un po' più in dettaglio i *kanji* che compongono i termini che abbiamo utilizzato. Come è noto a molti, quando si deve tradurre da una lingua ideogrammatica come il giapponese in una lingua alfabetica come l'italiano, s'impone una precisazione di fondo: la quasi totalità degli ideogrammi nipponici possiede una vastità di significati intrinseci alla struttura grafica e simbolica che li individua tale da rendere impossibile trovare un'unica parola o perifrasi in grado di renderli pienamente tutti. Alla stessa maniera, alcuni ideogrammi si possono prestare ad interpretazioni anche diametralmente opposte tra loro, sulla base della esperienza di chi lo legge e del contesto in cui è inserito.<sup>11</sup>

Tornando ai nostri due termini in esame, ovvero "*kumitachi*" 組太刀 e "*ki musubi no tachi*" 氣結びの太刀, notiamo che hanno in comune il *kanji* 糸 che possiamo tradurre come "spago" o "corda", confermando quindi il concetto di unire e legare già esaminato in precedenza.

Il carattere che indica la corda è un ideogramma composto da due parti; la prima 小 indica qualcosa di piccolo (letteralmente un otto diviso in due), il secondo 纟 è un radicale di congiunzione senza uno specifico significato proprio.

L'ideogramma completo però, offre ulteriori significati in base agli altri a cui viene unito; nel caso di *kumi* 組 infatti, il *kanji* di "corda" viene accoppiato a quello di "occhio", come a suggerire che bisogna "vedere" bene cosa, come e quando unire. Altrettanto interessante è la composizione di *musubi* 結; infatti all'ideogramma di "corda" già visto in precedenza, si aggiunge un ideogramma composto, che ha nella parte superiore il *kanji* che indica il "guerriero, soldato, samurai, gentiluomo" e nella parte inferiore il radicale di "bocca".

Concludiamo con l'indicazione dei *kanji* che indicano specificatamente il termine "nodo", ovvero 結び目, in cui a quelli che compongono il *musubi* già visto in precedenza, viene aggiunto il radicale di "occhio", mettendo insieme lo sguardo e la parola del *samurai* in una composizione che si presta a molti ed interessanti interpretazioni.

## Guerra e Pace, Guerra è Pace



Nel corso del seminario citato all'inizio di questo scritto, Paolo Corallini *shihan* ci ha invitato a riflettere sul percorso compiuto nella esecuzione del "*Kumitachi no kanren*"; in maniera forse non casuale, quello che si ottiene tracciando il percorso dei due praticanti assomiglia molto al *kanji* che indica i *Kami*, ovvero le divinità del Pantheon nipponico, specialmente nella rappresentazione grafica lasciata dal Fondatore dell'Aikido in alcune sue calligrafie: una lunga linea dritta che termina con una croce inscritta in un cerchio, il che forse non è un caso, se è vero che – come riportato nel libro "*Aikido. L'essenza dell'aikido. Gli insegnamenti spirituali del maestro*" curato da John Stevens, "*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)*".

---

<sup>11</sup> Illuminante è in proposito il termine "Budo". Questo termine è composto da due caratteri 武道; il secondo, *Do*, indica una disciplina, un metodo, una pratica che diventa stile di vita mentre il primo, *Bu*, viene solitamente tradotto come "marziale", "militare", "che ha a che fare con la guerra". Se approfondiamo l'analisi di questo ideogramma, scopriremo che è composto da due parti, la parte inferiore indica un piede, suggerendo l'idea di avanzare e il principio del movimento, mentre la parte superiore rappresenta una alabarda, quale simbolo di battaglia, combattimento o lotta. Una prima interpretazione dell'unione dei due caratteri può quindi essere "avanzare a piedi con una alabarda", rendendo appieno l'azione di un fante del medioevo giapponese impegnato su un campo di battaglia e quindi, per estensione, una azione militare. Il radicale che indica il piede può però anche esprimere l'idea di fermare, arrestare, "puntare i piedi". Ecco quindi che *Budo* può anche essere tradotto come "fermare un conflitto", passando così da una idea di Guerra ad una di Pace.

## **Conclusioni**

Come in occasioni precedenti, quanto sopra è tutt'altro che esaustivo rispetto alla ampiezza dell'argomento ed alla quantità di approfondimenti che ne potrebbero scaturire. La speranza è quindi, come sempre, quella di aver suscitato curiosità e voglia di scoprire, riflettendo inoltre su quanto la pratica ha da insegnarci.

Come in altre occasioni il mio incolmabile debito di riconoscenza va a Paolo Corallini *shihan*, per aver voluto ancora una volta donarci questi preziosi spunti di riflessione, che illuminano il nostro percorso sulla Via.

Carlo caprino, febbraio 2015