



Anno 2 Numero 4  
Periodico Allegro Informativo

合気道

# ShinBuNews

*Il Bollettino del Praticante dello Shin Bu Dojo*

## Tengo la Cintura Nera...



---

## Sommario

Editoriale	3
La via dell'uke	4
Sei cose che si possono fare avendo coscienza dell'ombelico	8
Senti chi parla: Intervista a Morihei Ueshiba	5
Segni particolari: Cintura Nera	12
Karma	14
Reportage: Cinture Nere alla prova!	15
Rubriche: Il Mercatino	26
Varie: Digiuno	23
Nozze d'argento con l'aikido	28
Contributo "speciale"	30
Storie Zen	31
I Pensieri di O'Sensei	32
Un uomo e il suo compagno cane	33
E' arrivata la primavera	34

**Responsabile:** Fabrizio Ruta

**Redazione:** Ilaria Emiliano, Jacqueline Gentile, Gaetano Nevola

**Foto:** Ilaria Emiliano, Vincenza Patruno, Gaetano Nevola

**In copertina:** *Cinture Nere in movimento*

Elaborazione grafica a cura di Maria Martinelli

---



# Editoriale

*Ciao a tutti! Rieccoci!*

*Il terzo numero di quest'anno inaugura una nuova fase. La redazione mi (me! Flavia) ha accolto calorosamente nello staff, dandomi l'onore di scrivere questo editoriale.*

*Vi ringraziamo per l'entusiasmo mostrato nel rispondere alla nostra proposta, che ha dato a tutti i praticanti la possibilità di esprimere un proprio parere sui diversi metodi di insegnamento dell'aikido delle cinture nere del nostro dojo. Tutte le vostre e-mail sono state raccolte in un appassionante reportage, all'interno del quale è presente uno speciale intervento del M° Ruta che potrà aiutarci a comprendere meglio quanto sia davvero complicato insegnare.*

*Inauguriamo, inoltre, la nuova rubrica: "Il Mercatino", che dà la possibilità di poter vendere, scambiare, prestare qualsiasi cosa pensiate possa incontrare l'interesse di altri praticanti. Magari qualcuno potrebbe finalmente trovare qualcosa che cercava da tanto senza andare troppo lontano!*

*Per la rubrica sulle cinture nere, questa volta è stato Fabio, 11 dan del dojo, a rispondere alle nostre "impertinenti" domande sulla sua avventura aikidoistica con un contributo arricchito da particolari interessanti legati alla sua professione medica.*

*Con il festeggiamento delle "nozze d'argento" del M° Ruta con l'aikido, cogliamo l'occasione per fargli una sorpresa e pubblicare una scritta a lui molto caro.*

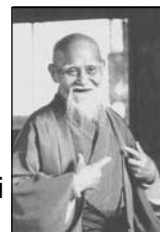
*Non mancano gli illuminanti pensieri di O'Sensei (e una sua intervista) che, in questo periodo più che in ogni altro, serviranno ad alleviare la fatica dei duri allenamenti per gli imminenti esami!*

*Auguriamo a tutti una serena e proficua preparazione!!!*

*Buon keiko!!!*

La Redazione

*"L'Arte della Pace è la medicina per un mondo malato. C'è male e disordine nel mondo perché le persone hanno dimenticato che ogni cosa è emanata da una sola sorgente. Ritorna a quella sorgente e lasciati alle spalle i pensieri centrati nell'egoismo, in inutili desideri e rabbia. Chi da niente è posseduto possiede ogni cosa."*



---

## La via dell'uke

di Fabrizio Ruta

---

*“Impara dall'acqua ad adattarti ad ogni forma”*

L'Aikido, come il ballo, è un'attività che si manifesta attraverso l'incontro di due o più persone. Colui che esegue la tecnica (*tori*) non può mostrare la sua capacità se non attraverso il partner (*uke*) come la luce che si caratterizza in relazione al buio, o il caldo che si rivela in rapporto al freddo. Nel nostro mondo, un polo ha sempre bisogno di quello opposto per diventare evidente e quindi manifestarsi eppure spesso la funzione dell'*uke* viene poco considerata. Pochi insegnanti si degnano di spiegare come fare *uke* e quasi nessuno insegna come essere *uke* e quali sono gli aspetti da curare e i vantaggi che possono derivare se ci si dedica a questo aspetto *yin* dell'Aikido.

Si dovrebbe dedicare una buona parte del training allo studio e alla pratica dell'*uke*: come afferrare un polso o il bavero del *keikogi*, in quale maniera sferrare un pugno o un attacco con il taglio della mano, come imparare a "seguire" *tori*, quale caduta usare per ogni tecnica, essere capaci di insegnare in maniera progressiva le cadute, da quelle più semplici alle più complesse in volo. E, soprattutto, quale atteggiamento mentale deve sviluppare *uke* durante la pratica. In poche parole, occorre una scuola per *uke*. Non dovremmo dimenticarci che un buon *uke*, guidando sapientemente un *tori* inesperto, è il miglior insegnante di cui un principiante possa disporre per imparare. Un *uke* esperto è più efficace dell'ascolto di mille spiegazioni, della lettura di svariati libri o della visione di decine di video-

cassette. Un *uke* del genere è il vero maestro.

Essere *uke* vuol dire essere completamente disponibile, creta nelle mani dell'artista, foglia nel vento e onda nell'oceano.

La via dell'*uke* è la via dell'abbandono. Occorre lasciare il proprio corpo a disposizione, non fare, non pensare, sciogliere l'ego nelle mani di *tori* tra i flussi della sua energia. Quando diventi solo testimone dell'azione, quando il tuo corpo senza ego si muove come fosse una mano o un braccio di *tori*, allora diventi solo osservazione e coscienza pura. La via dell'*uke* è un *karma yoga* perché è una via di azione e movimento; è un *bakti yoga* nel momento in cui rinunci e ti abbandoni, è un *raja yoga* quando si è vuoti e senza ego.

Nelle vene di *uke*, deve scorrere il sangue di *tori* e i suoi impulsi nervosi passare nei propri neuroni. Quando sei un *uke*, il respiro di *tori* è il tuo respiro, tamburo che risuona al colpo di *tori*, freccia che scocca alla sua decisione. Un ritmo, un corpo, una decisione. Essere senza ego, lanciarsi nel vuoto e nell'ignoto vortice del movimento, essere nuvola nel vento, la candela che si consuma per glorificare la fiamma. Ma chi mai guarderà alla tela che ospita i colori, le idee e le emozioni nascoste dell'artista. La via dell'*uke* è la via della tela, dell'ombra, della cornice, del respiro che si ferma per un istante, dell'arte istantanea, della femminilità che si dona e della mascolinità che traccia il tatami come una particella subatomi-

ca risplende nel buio di un acceleratore di particelle.

E' veramente difficile spiegare a parole o con dei disegni l'arte del fare l'*uke*. Credo che la maniera più facile e diretta, consista innanzitutto nell'osservare attentamente il modo in cui i bravi *uke* si muovono non focalizzando l'attenzione solo su *tori*, come spesso accade. Vi è un paragone che si può fare. I bambini piccoli imparano a parlare semplicemente ascoltando e assorbendo i suoni, il ritmo, l'inflessione di una lingua finché, "magicamente", non pronunciano le prime faticose parole! Ugualmente, quando si vuole imparare una lingua straniera, si usa il metodo della *full immersion*: niente grammatica o spiegazioni in lingua madre, solo la lingua straniera è ammessa. Cosa molto frustrante agli inizi ma, con un po' di pazienza, i risultati arrivano. Ugualmente occorre vedere ripetutamente le tecniche (nella parte sia di *tori*, sia di *uke*) finché spontaneamente si riuscirà a ripetere al meglio la forma proposta.

Ma torniamo ad *uke*. Un altro aspetto da curare è quello di cercare di non mettere forza nelle prese perché ciò impedisce di sentire l'energia e la direzione di *tori* riducendo o annullando la nostra sensibilità e disponibilità. Conviene, infine, seguire un programma progressivo di allenamento che il vostro insegnante vi potrà indicare.

### RUTA DIXIT:

*“Una donna non vuole praticare con un uomo che fa un aikido “duro” perché pensa: questo mi prende e... mi sbatte!”*

---

## Intervista a Morihei Ueshiba

Tratta da "Aikido e dintorni"

a cura di Gaetano Nevola

---

**A:** Da studente universitario, ricordo che una volta il professore di filosofia ci mostrò un ritratto di un famoso filosofo, ed adesso sono colpito dalla sua somiglianza a lei, Maestro.

**O-SENSEI:** Vedo. Forse mi sarei dovuto dedicare piuttosto alla filosofia. Il mio lato spirituale viene enfatizzato più di quello fisico.

**B:** Si dice che l'aikido sia abbastanza diverso dal karate e il judo.

**O-SENSEI:** Secondo me, si può dire che sia l'arte marziale per eccellenza. Dico questo perché è un'arte marziale basata sulla verità universale. L'Universo è composto di molte parti diverse, e tuttavia l'Universo nella sua totalità è unificato come una famiglia, e simbolizza lo stato di pace fondamentale. Mantenendo una tale visione dell'Universo, l'aikido non può essere altro che un'arte marziale d'amore, non di violenza. Per questo, si può dire che l'aikido sia una delle manifestazioni del Creatore dell'Universo. In altre parole, l'aikido è come un gigante (di natura immensa). Per questo, nell'aikido, il Cielo e la Terra diventano il dojo in cui ci si allena. Lo stato mentale dell'aikidoista deve essere pacifico ed assolutamente non-violento, quello speciale stato mentale che conduce la violenza ad uno stato di armonia. Secondo me, è questo il vero spirito delle arti marziali giapponesi. La terra ci è stata affidata perché la trasformassimo in un paradiso terrestre. In un tale luogo, qualsiasi tipo di attività bellica è completamente fuori posto.

**A:** Dunque vi è una certa differenza rispetto alle arti marziali tradizionali.

**O-SENSEI:** Senza dubbio, vi è una differenza. Se diamo uno sguardo al passato, ci rendiamo conto di quanto le arti marziali siano state abusate. Durante il periodo Sengoku (1482-1558 – Sengoku significa "paesi in guerra") i signori locali usavano le arti marziali come strumenti

di lotta per servire i propri interessi privati e per soddisfare la propria avidità. Secondo me ciò era completamente inappropriato. Dal momento che anche io durante la guerra ho insegnato arti marziali ai soldati affinché le usassero per uccidere altri soldati, dopo la fine del conflitto mi sono sentito profondamente turbato da questa situazione. Ciò mi portò a scoprire il vero spirito dell'aikido sette anni fa, quando giunsi all'idea di costruire il paradiso in terra. La ragione per questa risoluzione era che, sebbene il Cielo e la Terra (cioè l'universo fisico) abbiano raggiunto uno stato di perfezione e siano relativamente stabili nella loro evoluzione, l'umanità (ed in particolare il popolo giapponese) sembra essere in uno stato di caos. Innanzitutto, dobbiamo cambiare questa situazione. La realizzazione di questa missione non è altro che il cammino verso l'evoluzione dell'umanità universale. Una volta giunto a questa realizzazione, conclusi che la vera natura dell'aikido consiste di amore ed armonia. Quindi il "bu" (marziale) in aikido è l'espressione di questo amore. Ho studiato l'aikido per essere in grado di servire meglio il mio paese. Quindi, lo spirito dell'aikido può solo consistere di amore ed armonia. L'aikido è nato in accordo con i principi e il funzionamento dell'Universo. Perciò, si tratta di un budo (arte marziale) di assoluta vittoria.

**B:** Potrebbe parlarci un po' dei principi dell'aikido? Il grande pubblico sembra considerare l'aikido una disciplina mistica come il ninjutsu, dal momento che lei, O-Sensei, ha sconfitto avversari imponenti con la velocità di un lampo ed ha sollevato oggetti che pesavano centinaia di libbre.

**O-SENSEI:** Tutto ciò ha solo l'apparenza mistica. Nell'aikido, utilizziamo il potere dell'avversario in maniera completa. Quindi, quanto più

potere viene usato dal tuo avversario, tanto più le cose diventano semplici per te.

**B:** Quindi, in tal senso, vi è aiki anche nel judo, dato che nel judo ci si sincronizza con il ritmo dell'avversario. Se lui tira, tu spingi; se lui spinge, tu tiri. Lo muovi secondo questo principio, gli fai perdere l'equilibrio, e poi applichi una tecnica.

**O-SENSEI:** Nell'aikido, non vi è assolutamente alcun attacco. Attaccare significa che lo spirito ha già perso. Noi aderiamo al principio di assoluta non-resistenza, cioè non ci opponiamo all'aggressore. Di conseguenza, nell'aikido, non vi è un avversario. In aikido, la vittoria è masakatsu agatsu (corretta vittoria, vittoria su se stessi); quando sei vittorioso su tutto in accordo con la missione del Cielo possiedi una forza assoluta.

**B:** Questo significa go no sen? (questa espressione si riferisce ad una risposta ritardata rispetto all'attacco.)

**O-SENSEI:** Assolutamente no. Non è una questione di sensen no sen o di sen no sen. Se dovessi cercare di verbalizzare questa esperienza, direi che si controlla l'avversario senza cercare di controllarlo. Questo è lo stato di vittoria ininterrotta. Non vi è questione alcuna di vincere o perdere rispetto ad un avversario. In questo senso, non esiste avversario in aikido. Anche se hai un avversario, diventa una parte di te, un partner che tu semplicemente controlli.

**B:** Quante tecniche esistono nell'aikido?

**O-SENSEI:** Vi sono circa 3000 tecniche di base, e ciascuna ha 16 variazioni... quindi vi sono migliaia di tecniche. A seconda della situazione, se ne creano di nuove.

**A:** A che età iniziò a studiare arti marziali?

**O-SENSEI:** Avevo all'incirca 14 o 15 anni. Prima imparai Tenshinyo-ryu Jujitsu da Tokasaburo Tozawa Sensei, poi Kito-ryu, Aioi-ryu, Shinkage-Ryu, le quali sono tutte forme di jujutsu. Ciononostante, continuavo a pensare che da qualche parte ci dovesse essere una 'vera' forma di budo. Provai Hozoin-ryu sojitsu e kendo. Ma queste arti si concentrano tutte su varie forme di combattimento tra individui e non riuscirono a soddisfarmi. Così visitai molte parti del paese in cerca del Cammino e di un altro livello di pratica, ma fu tutto invano.

**A:** E' questo l'allenamento ascetico del guerriero?

**O-SENSEI:** Sì, la ricerca del vero Budo. Quando andavo in altre scuole, non sfidavo mai il maestro del dojo. Un individuo a capo di un dojo ha molte responsabilità, e di conseguenza può essere molto difficile che riesca a mostrare la propria vera abilità. Io offrivo i miei rispetti ed imparavo da lui. Se mi giudicavo superiore, di nuovo offrivo i miei rispetti e me ne tornavo a casa.

**B:** Quindi non imparaste l'aikido sin dall'inizio. Ma allora, quando cominciò ad esistere l'aikido?

**O-SENSEI:** Come ho già detto, andai in molti luoghi alla ricerca del vero Budo. Poi, quando avevo all'incirca 30 anni, mi stabilii ad Hokkaido. Una volta, mentre stavo alla locanda Hisada di Engaru, nella provincia di Kitami, incontrai un certo Sokaku Takeda Sensei del clan degli Aizu. Egli insegnava Daito-ryu jujutsu. Nei 30 giorni durante i quali imparai da lui, sentii una certa ispirazione. Più tardi, invitai questo maestro a casa mia, e con 15 o 16 dei miei dipendenti divenni un suo studente alla ricerca dell'essenza del Budo.

**B:** Scopriste l'aikido quando stavate studiando Daito-ryu con Sokaku Takeda?

**O-SENSEI:** No. Sarebbe più accu-

rato dire che Takeda Sensei aprì i miei occhi al budo.

**A:** Dunque vi furono delle circostanze speciali intorno alla scoperta dell'aikido da parte sua?

**O-SENSEI:** Sì. Le cose avvennero in questa maniera. Mio padre si ammalò gravemente nel 1919. Io domandai il permesso di allontanarmi a Takeda Sensei, e mi avviai verso casa. Durante il cammino, mi fu detto che recandosi ad Ayabe, vicino a Kyoto, e lì dedicando una preghiera, ogni malattia sarebbe stata curata. Quindi io mi recai ad Ayabe e lì incontrai Onisaburo Deguchi. Più tardi, quando arrivai a casa, appresi che mio padre era già morto. Anche se avevo incontrato Deguchi Sensei solo una volta, decisi di trasferirmi ad Ayabe con la mia famiglia e finii con il rimanervi fino alla fine del periodo Taisho (intorno al 1925). Sì... a quel tempo avevo circa 40 anni. Un giorno mi stavo asciugando vicino alla sorgente. Improvvisamente, una cascata abbagliante di scintille dorate scese dal cielo ed avvolse il mio corpo. Poi immediatamente il mio corpo divenne sempre più grande, raggiungendo la dimensione dell'intero Universo. Pur essendo sopraffatto da una tale esperienza, realizzai immediatamente che non si deve pensare di cercare di vincere. La forma del Budo deve essere amore. Si deve vivere nell'amore. Questo è l'aikido e questa è l'antica forma della posizione corretta nel kenjutsu. Dopo questa realizzazione mi sentii pieno di gioia e non riuscii a trattenere le lacrime.

**B:** Quindi, nel budo, non è bene essere forti. L'unione di "ken" e "Zen" è stata insegnata sin dall'antichità. Senza dubbio, non si può concepire l'essenza del Budo senza vuotare la propria mente. In un tale stato, i concetti di 'giusto' e 'sbagliato' non hanno alcun senso.

**O-SENSEI:** Come ho già detto, l'essenza del Budo è la Via di masakatsu agatsu.

**B:** Ho sentito una storia a proposi-

to di una volta in cui vi trovaste coinvolto in una lotta contro 150 contadini.

**O-SENSEI:** Davvero? Per quel che mi ricordo... nel 1924 Deguchi Sensei andò in Mongolia per realizzare il suo obiettivo di una vasta comunità asiatica in linea con la politica nazionale. Egli mi chiese di accompagnarlo ed io andai con lui nonostante mi fosse stato chiesto di arruolarmi nell'esercito. Viaggiammo in Mongolia ed in Manciuria, e mentre eravamo in quest'ultimo paese ci imbattemmo in un gruppo di banditi a cavallo e scoppiò un pesante scontro a fuoco. Io risposi al fuoco con una Ma-ser e poi mi misi a correre nel mezzo dei banditi, attaccandoli fieramente, e loro si dispersero. Ebbi successo nell'evitare il pericolo.

**A:** Sensei, se non sbaglio lei ha molti contatti in Manciuria. Vi ha vissuto per molto tempo?

**O-SENSEI:** Dopo quell'incidente sono stato in Manciuria abbastanza spesso. Fui un consulente di arti marziali per l'organizzazione Shimbuden, ed anche per l'Università Kenkoku in Mongolia. Per questo, sono stato ben ricevuto in quei paesi.

**B:** Ashihei Hino ha scritto in Sho-setsu Shincho una storia che si chiama "Oja no Za", in cui parla della gioventù di Tenryu Saburo, il ribelle del Sumo, e racconta il suo incontro con l'arte marziale dell'aikido ed il suo vero spirito. Ha qualcosa a che fare anche lei con questa storia, Sensei?

**O-SENSEI:** Sì.

**B:** Allora ciò significa che lei fu in contatto con Tenryu per qualche tempo?

**O-SENSEI:** Sì. Fu ospite a casa mia per circa tre mesi.

**B:** In Manciuria?

**O-SENSEI:** Sì. Lo incontrai una volta durante un giro di presentazioni dopo una celebrazione che marcava il decimo anniversario della nascita del governo della

Manciuria. Notai la presenza alla festa di un giovane di bell'aspetto, e vidi varie persone che cercavano di incitarlo con commenti del tipo: "Questo Sensei ha una forza tremenda. Che ne diresti di misurarti contro di lui?" Io domandai a qualcuno che si trovava accanto a me chi fosse questo giovane, e mi fu spiegato che si trattava del famoso Tenryu che si era ritirato dalla Associazione dei Lottatori di Sumo. Fummo presentati, e finalmente finimmo con il misurare le nostre forze l'uno contro l'altro. Io mi sedetti e dissi a Tenryu: "Per piacere, cerca di buttermi giù. Spingi più forte che puoi, non vi è ragione di trattenermi." Dal momento che conoscevo il segreto dell'aikido, non mi si poteva smuovere neanche di un centimetro. Anche Tenryu sembrava sorpreso, e come risultato di questa esperienza divenne uno studente di aikido. Era un brav'uomo.

**A:** Sensei, lei è stato anche associato con la Marina?

**O-SENSEI:** Sì, per molto tempo. A partire dal 1927 o '28, per un periodo di circa dieci anni insegnai a tempo parziale all'Accademia Navale.

**B:** Durante quel periodo si occupò di istruire i soldati dell'Accademia Navale?

**O-SENSEI:** Ho insegnato spesso per le forze armate, a partire dall'Accademia Navale intorno al 1927-28. All'incirca nel 1932 o '33 cominciai una classe di arti marziali alla scuola militare di Toyama. Poi, nel 1941-42, insegnai aikido agli studenti dell'Accademia di Polizia Militare. Una volta diedi anche una dimostrazione di aikido sotto invito del generale Toshie Maeda, Sovrintendente dell'Accademia Militare.

**B:** Dato che siete stato coinvolto nell'istruzione delle truppe, immagino che abbiate visto un certo numero di tipi rozzi e di aneddoti interessanti.

**O-SENSEI:** Sì. Una volta fui addirittura vittima di un agguato a sorpresa.

**B:** Pensa che l'imboscata avvenne perché gli allievi la consideravano un maestro troppo esigente?

**O-SENSEI:** No, non si trattava di questo. Lo fecero per mettere alla prova la mia forza. A quel tempo avevo appena iniziato ad insegnare aikido alla polizia militare. Una sera, mentre stavo attraversando l'area dove ci allenavamo solitamente, mi resi conto che stava succedendo qualcosa di strano. Avvertii un pericolo. Improvvisamente, da tutte le direzioni, da dietro cespugli e da depressioni nel terreno, apparvero molti soldati e mi circondarono. I soldati cominciarono a colpirmi con spade e fucili di legno, ma dato che ero abituato a situazioni del genere, non me la presi a male. Mentre loro cercavano di colpirmi io giravo il mio corpo da una parte all'altra, e con piccole spinte era facile farli cadere. Alla fine, erano tutti esausti. In ogni caso, il mondo è pieno di sorprese: l'altro giorno ho incontrato uno degli uomini che parteciparono a questo attacco. Sono un consigliere degli Ex-Alunni della Polizia Militare nella prefettura di Wakayama. Durante un meeting recente un individuo mi riconobbe e mi si avvicinò sorridendo. Dopo aver conversato per alcuni minuti, appresi che egli era tra gli uomini che mi attaccarono quel giorno tanti anni prima. Grattandosi la testa, mi disse: "Mi dispiace molto per quell'incidente. Quel giorno stavamo discutendo se il nuovo professore di aikido fosse davvero forte. Alcuni tra noi, tipici poliziotti militari dal temperamento sanguigno, stavano dibattendo la questione e decisero di mettere il nuovo maestro alla prova. All'incirca 30 uomini si nascosero ad aspettare, e fummo tutti completamente sbalorditi dal fatto che 30 uomini pieni di confidenza in se stessi non potessero fare nulla contro la sua forza".

**C:** Avvenne qualche altro episodio mentre eravate alla scuola Toyama?

**O-SENSEI:** Gare di forza? Un incidente avvenne, credo, prima dell'episodio con la polizia militare. Vari capitani che erano istruttori alla scuola Toyama mi invitarono a mi-

surare la mia forza contro di loro. Ciascuno di loro si vantava della propria abilità, facendo commenti del tipo: "Io sono riuscito a sollevare un tale peso" o "Ho rotto un ceppo di legno di tale diametro" io cercavo di spiegare loro "non ho la stessa forza che avete voi, ma posso farvi cadere usando solo il mio mignolo. Mi dispiace buttarvi a terra, per cui invece di lottare facciamo così". Estesi il braccio destro, appoggiando la punta dell'indice sul bordo di un tavolo, e li invitai a stendersi sul mio braccio a pancia in giù. Uno, due, tre ufficiali si stesero l'uno sull'altro sul mio braccio, ad a quel punto tutti ci osservavano sbalorditi. Continuai fino ad avere sei uomini stesi sul mio braccio, e poi chiesi ad un ufficiale che stava in piedi vicino a me di portarmi un bicchiere d'acqua. Mentre bevevo l'acqua con la mano destra tutti rimasero in silenzio, scambiando sguardi increduli.

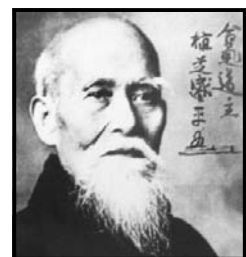
**B:** A parte l'aikido, lei deve avere una forza fisica incredibile.

**O-SENSEI:** Non proprio.

**KISSHOMARU:** Sicuramente egli è molto forte, ma bisognerebbe parlare di potenza del Ki, piuttosto che di forza fisica.

Qualche tempo fa, mentre costruivamo un nuovo dojo, vedemmo sette o otto operai che provavano invano a sradicare un alberello. Mio padre li guardò per un po' e poi chiese loro di spostarsi in modo da poter provare lui stesso. Egli lo tirò su in un attimo, con una mano sola e lo scaraventò via. Sarebbe inconcepibile fare cose di questo genere con la mera forza fisica. Un'altra volta ci fu un incidente riguardo un certo Mihama Hiro.

*(Fine prima parte)*



## Sei cose che si possono ottenere avendo coscienza dell'ombelico

di Sumi Masatake hanshi

A cura di Cosimo Pilolli

Quanto ad avere coscienza dell'ombelico, mi ricordo che quando avevo trentuno, trentadue anni e tentavo il settimo dan, il maestro Yoshitomi mi insegnò che: «In kamae, quando si mette energia, se non è come se l'ombelico fosse rivolto verso l'alto, non si elimina la tensione». Circa quindici anni dopo, finalmente, sono riuscito a realizzare questo senza averne coscienza.

Che «l'ombelico è rivolto verso l'alto», non è qualcosa che si possa realizzare semplicemente avendo coscienza dell'ombelico in sé. Come risultato del costruire una tensione nel basso ventre, si riesce a costruire un busto in cui è come se l'ombelico fosse rivolto verso l'alto, e si originano vari benefici nell'acquisizione e nella manifestazione delle tecniche del kendo.

Vale a dire che assumendo l'abitudine di spingere e abbassare coscientemente il basso ventre quando si espira, naturalmente entrano le anche e a partire dall'essere pronti a muovere il corpo in avanti, si comincia l'azione.

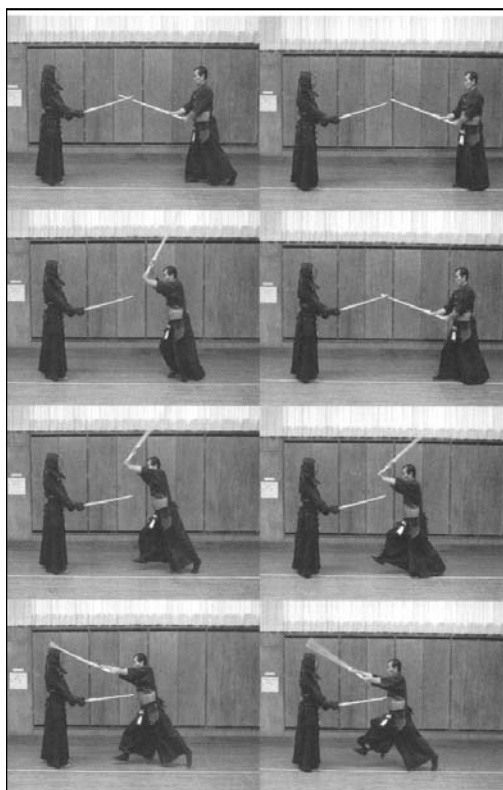
Quando invece si emette un grido «Ya!» (si espira), se si ha l'impressione che la pancia si svuoti, si finisce per tirare indietro le anche e diventa una posizione come se la metà superiore del corpo cadesse in avanti, diventa facile introdurre forza nelle spalle.

Anche la sensazione di avere coscienza di un irrigidimento dei muscoli anteriori dell'addome non va bene, piuttosto si elimina un tale irrigidimento, e deve diventare come se si avesse la sensazione di gonfiare il ventre sotto l'ombelico. È importante rendere un'abitudine il respiro col tanden ed escogitare, sottolineando coscientemente questo tipo di respiro, modi di metterlo in pratica. Vorrei provare a scrivere dei benefici che si possono ottenere avendo coscienza dell'ombelico.

### 1) Migliora il colpo: si costruisce un ippon in cui entrano le anche avendo coscienza dell'ombelico.

Colpire avendo coscienza dell'ombelico.

«Avere coscienza dell'ombelico» di-



venta la base della formazione dell'abitudine di fare ippon inserendo le anche. Se si colpisce mettendo tensione nel basso ventre, si realizza un colpo in cui entrano le anche (serie di foto a destra). Invece una postura senza tensione si scompone e il piede sinistro resta indietro in ritardo (serie di foto a sinistra).

Nel keiko di kendo un obiettivo di alto valore è rappresentato dall'aumento della qualità del colpo. Migliorare la qualità del colpo è certamente necessario, ma non si tratta solo di un problema di tecnica e movimento (spostamento del corpo, movimento della shinai), quanto piuttosto è noto che gran parte del compito da realizzare consiste in una tecnica (waza di kuzushi [distruzione] tramite seme, che include un tipo di attività psicologica) che produce una situazione a noi vantaggiosa immaginando (il che include una previsione) una situazione di relazione. Nel kendo di oggi, però, non solo i principianti ma anche i praticanti di medio livello si concentrano troppo a cogliere l'occasione di colpire, senza

preoccuparsi della forma assumono una postura di difesa, e purtroppo si nota il deperimento della postura al momento del colpo, oltre alla perdita dell'hasuji [filo della lama] al momento del taglio.

Si può pensare che questo derivi da un'insufficiente quantità di kakarigeiko, di kirikaeshi, di uchikomi, nei quali si impara a realizzare un colpo con brillantezza, l'impiego corretto dell'hasuji e un'intensità di colpo adeguata.

Questa cattiva qualità dei colpi si percepisce osservando il keiko dei principianti e dei praticanti di livello medio, nonché i colpi che vengono portati durante le gare, e inoltre, in modo particolarmente evidente, quando si ricevono i loro uchikomi e kirikaeshi. Se si prova ad osservare attentamente quando stanno in kamae davanti a noi, quando emettono la voce o se si guarda la loro postura del busto nel momento di massima altezza del caricamento, la pancia si svuota,

le anche finiscono indietro, la metà superiore del corpo cade in avanti. Se si carica con una postura in cui si cade in avanti, entra necessariamente forza nelle spalle e si finisce per realizzare un movimento piccolo, un colpo in cui semplicemente si sbataccia la shinai. Così, poiché si finisce per sbatacciare alla stessa maniera anche nei men destro e sinistro del kirikaeshi dopo aver colpito men centrale, lo stesso keiko di kirikaeshi non arriva a far conoscere a chi lo pratica il segreto del tenouchi.

Inoltre poiché, una volta che si è colpito, le anche restano indietro, dopo il fumikomi di piede destro il piede sinistro non si ferma con precisione nel momento in cui viene richiamato e così, quasi sempre, superando il piede destro finisce per realizzare un ayumiashi. Inoltre, una volta colpito, non si toglie la forza dalle braccia e dalle spalle e si collide con il compagno davanti a noi, rigidi come si è. Non si può non notare che molti fanno i colpi fondamentali sbagliati, molto lontani da colpi con brillantezza in cui si presta



attenzione fino all'azione di tenouchi. Come ho detto sopra, mantenendo la tensione del basso ventre, forse non è il fatto che «l'ombelico è rivolto verso l'alto» ciò che diventa la base della formazione dell'abitudine di colpire con un hara in cui entrano le anche? Non possono mancare invenzioni e ricerca per correggere un colpo in cui si mette troppa forza delle spalle e delle braccia, per garantire un'azione morbida della metà superiore del corpo. In altri termini, bisogna pensare ad ottenere e perfezionare un colpo in cui il basso ventre (sotto l'ombelico) è in tensione, le anche entrano e c'è forza nel hara. Fare una grande pratica di uchikomi e kirikaeshi e contemporaneamente, quando si ricevono uchikomi e kirikaeshi, fare attenzione alle seguenti parole:

«Non si colpisce con le mani, si colpisce con le gambe e con le anche, si colpisce con lo hara».

«Non si sbatacchia la shinai, si colpisce producendo un suono "pon"»

«Dopo colpito, non si frana sul compagno, ma togliendo la forza dalle spalle e dalle braccia, si viene a colpire con

l'ombelico».

La sensazione piena della tensione della parte sotto l'ombelico e del colpo con lo

hara non si esaurisce con una comprensione concettuale, è importante condurre la pratica verso livelli in cui ci è dato di sentire col corpo una tale sensazione psicofisica reale.

## 2) Migliora il movimento dei piedi: se le anche sono stabili, il movimento dei piedi e lo spostamento del corpo si coordinano in modo rigoroso.

Parlando di «movimento dei piedi», nel kendo, si distingue tra okuriashi, hira-kiashi, tsugiashi, ayumiashi, fumikomiashi e così via, il movimento dei piedi è considerato una tecnica importante che sostiene il movimento e lo spostamento del corpo necessario rispetto ai movimenti dell'avversario. Ma una tale tecnica non è solo movimento di spostamento: modo di porre il centro di gravità, direzione dei piedi, relazione della posizione tra bacino e parte superiore della coscia, grado di tensione dei muscoli delle gambe, stato di piegatura



della parte posteriore del ginocchio, modo di alzare il tallone e così via. Aggiungendo anche le tecniche che si collegano al kamae e al movimento efficace istantaneo, non si può ottenere un buon movimento dei piedi e delle gambe se non si ricerca la soluzione di tutti questi problemi.

Poiché bisogna andare a colpire o reagire senza indugio al movimento del compagno mantenendo il kamae di chudan tenendo la shinai con la mano destra in avanti in una postura naturale col piede destro avanti, un primo e importante problema da risolvere è di trovare un kamae stabile, mantenendo una tensione giusta senza eccessi e al tempo stesso con un movimento dei piedi libero. Per risolvere il compito del movimento in riferimento all'avversario, la cosa più importante è che la parte superiore del corpo sia posizionata correttamente sulle gambe, ovvero è importante ottenere una tecnica in cui il movimento dei piedi e i vari spostamenti del corpo vanno insieme.

Ciò che rende possibile tutto ciò è la pienezza del busto (tensione della pancia sotto l'ombelico) e la stabilità del bacino. Se le anche non entrano, se il bacino si scompone, il movimento delle gambe non si comunica alla metà superiore del corpo in modo armonico, e non si può dimostrare l'efficacia del seme e la forza del colpo. Se durante il keiko ci si concentra su un'espirazione in cui si toglie sempre la forza dalle spalle e si abbassa e preme l'addome in direzione della regione pelvica, si ottiene una tensione dell'addome sotto l'ombelico e così si produce un movimento libero degli arti superiori e inferiori.

Non è soddisfacente cercare di produrre un movimento delle gambe veloce mettendo in tensione i muscoli superficiali dell'addome o aumentando la tensione dei muscoli delle gambe. Anche per riuscire a muoversi e muovere il corpo

senza distruggere la postura nonostante il pavimento sia scivoloso, vorrei che si apprendesse la sensazione della tensione della pancia mettendo al centro l'ombelico.

Togliendola dalle spalle, si fa attenzione ad un'espirazione come se si premesse verso il basso il ventre in direzione della regione pelvica. Si giunge così ad un movimento libero degli arti superiori e inferiori. Se ci si muove tenendo la shinai parallela al pavimento, non è difficile farsene un'immagine.

## 3) Migliora il kamae: vorrei che si percepisse col corpo il modo di entrare all'interno dall'osso sacro fino al coccige.

Si riesce a trasmettere una sensazione di oppressione all'avversario che ci sta davanti solo una volta che si aggiunga al kamae di corpo un kamae di ki. Quanto all'oppressione che facciamo percepire al compagno, si tratta da un lato di trasmettere una sensazione di veemenza e impeto, per cui l'avversario non riesce a capire quando avverrà l'attacco; dall'altro si tratta di trasmettere una sensazione di possanza, per cui all'avversario riesce difficile entrare quando cerca di esercitare un kuzushi tramite il seme.

Spesso la sensazione di veemenza e impeto lascia percepire in chi le si oppone la forza della metà superiore del corpo, ed è facile trovare una strategia per evitarla ed eluderla. Invece se l'avversario è oppresso da una sensazione di possanza, senza accorgersene indietreggia e viene intimidito. Se poi proviamo a pensare alla direzione del corpo, un kamae che trasmette una sensazione di veemenza e impeto, anche se sembra frontale, il lato destro si percepisce come se andasse un po' in avanti, mentre un kamae che trasmette una sensazione di possanza, anche se il lato destro va un po' in avanti, si percepisce come se opprimesse con tutta l'ampiezza del corpo.

Poi quanto allo sguardo, nel primo caso si percepisce uno sguardo affilato, come se si tendesse un arco, mentre nel secondo caso si percepisce una luce degli occhi fredda ma che non si lascia invadere, come se si indovinasse già l'intenzione del compagno.

A seconda del processo di pratica, è necessario che ci sia un periodo in cui si assume un kamae che trasmette una

sensazione di veemenza e impeto, ma la meta ultima cui tendere penso sia di appropriarsi di un kamae immobile. Di conseguenza anche qui si toglie forza dalle spalle stando ben attenti all'espiazione, si preme il ventre in basso dentro la regione pelvica, bisogna praticare sempre un keiko in cui si può percepire col corpo la pienezza dell'addome sotto l'ombelico. Un altro indice della bontà del kamae è come appare la figura in piedi vista di lato.

Ad esempio la pancia incavata e il collo piegato in avanti o le anche indietro assolutamente non vanno bene. Ma se, fraintendendo il fatto di inserire le anche, si finisce come si suol dire per avere una postura a «petto di colombo, sedere in fuori», e si assume un kamae con la metà superiore del corpo inarcata, il movimento perde libertà, il mento si alza, il colpo perde allungo.

Con la sensazione come di tirare su la spina dorsale della zona del bacino, si stende naturalmente la metà superiore del corpo, vorrei che si percepisse col corpo il modo di entrare un po' all'interno dall'



osso sacro fino al coccige. Se in una tale posizione in piedi ci si muove come se si volesse spingere fuori il bacino, non si usa inutilmente forza, cresce la sensazione di stabilità dell'intero corpo, e andando verso un movimento orizzontale del bacino, tutto ciò si ricollega ad un kamae di corpo che sostiene il movimento libero di spalle e braccia.

Un kamae che trasmette una sensazione di possanza, anche se il lato destro è un po' in avanti, si percepisce come se si opprimesse l'avversario con tutta l'ampiezza del corpo (foto a destra). Invece un kamae che trasmette una sensazione di veemenza e impeto (foto a sinistra), spesso lascia percepire la forza della metà superiore del corpo. Dipende dal processo della pratica, ma come obiettivo finale vorrei che si mirasse ad un kamae immo-

bile.

#### 4) Migliora il tenouchi: senza tensione della pancia, la tecnica non ha brillantezza.

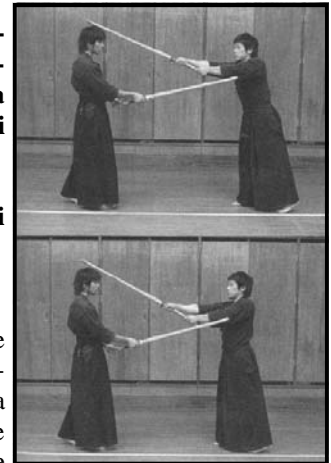
L'azione di tenouchi si realizza quando alla shinai, che viene sollevata e poi abbassata con un movimento circolare che ha come centro le spalle, si aggiunge l'attività dei gomiti e viene prodotto così un allungo in cui, nell'istante in cui finalmente si colpisce, i palmi delle due mani si stringono moderatamente. Inoltre si dice che è molto importante fare lavorare con forza la chiusura della presa dalla parte dei mignoli tramite la tensione dei muscoli dell'interno degli avambracci. In altri termini, poiché la tensione dei muscoli del lato esterno degli avambracci si collega facilmente alla tensione dei muscoli delle spalle ed è facile che diventi forte la chiusura della presa dal lato dei pollici e degli indici, evitando intenzionalmente questo errore bisogna abituarsi ad una chiusura della presa del lato dei mignoli.

La tensione del lato esterno degli avambracci si collega direttamente con la tensione dei muscoli delle spalle, e togliere la tensione delle spalle è l'elemento più importante per rendere efficace il tenouchi. Per ottenere un'azione efficace di tenouchi, che si ricollega ad un miglioramento della qualità del colpo, bisogna eseguire un movimento per colpire senza la forza delle spalle, ma è impossibile togliere la forza solo dalle spalle. Come ho detto anche in precedenza, tramite la sensazione di pienezza del ventre sotto l'ombelico, cui si collega la stabilità del bacino, si toglie la forza dalle spalle assumendo una postura comoda in tutta la parte superiore del corpo. All'interno di un unico movimento che va dallo stato di kamae ==> inizio del movimento di mani e piedi ==> sollevamento e abbassamento della shinai ==> istante del colpo, bisogna mantenere senza interruzione la tensione del ventre e l'entrata del bacino. Se il bacino va indietro e si perde la tensione del ventre, si finisce per colpire con le mani e non si può pretendere di realizzare la brillantezza del colpo che deriva dall'attività del tenouchi. Se si dimentica la tensione del ventre e la stabilità del bacino, è facile che entri forza nelle spalle, e se entra forza nelle spalle e si colpisce con le mani, è facile perdere il controllo del corpo che sfilia via, bisogna fare attenzione a non cadere nel circolo vizioso di generare un movimento senza bacino e

cadendo in avanti. Affinché il tenouchi migliori, bisogna considerare condizione indispensabile la sensazione corporea della tensione del ventre sotto l'ombelico avendo coscienza dell'ombelico. Se si dimentica la tensione del ventre e la stabilità del bacino, diventa facile mettere forza nelle spalle (foto superiore). Per migliorare il tenouchi, si deve avere coscienza dell'ombelico, e se si riesce a fare esperienza col corpo della tensione del ventre sotto l'ombelico, si toglie la forza delle spalle (foto inferiore).

#### 5) Migliora l'emissione della voce: si abbassa l'espiazione e si riempie l'interno del ventre.

La voce viene prodotta dalla vibrazione delle corde vocali, ma se i muscoli della zona della gola sono contratti, l'effetto di risonanza è piccolo, e se si cerca a tutti i costi di emettere una gran voce, la risonanza viene meno. Si insegna fin dai tempi antichi: «Non emettere la voce con la gola, emetti la voce dalla pancia». Questo detto sembra voler far fare esperienza corporea della tensione del ventre sotto l'ombelico. Fraintendendo l'idea di emettere voce dalla pancia, se si contraggono i muscoli addominali, all'opposto si finisce per produrre un irrigidimento della metà superiore del corpo. Piuttosto si toglie forza dai muscoli esterni e si emette la voce mentre si abbassa l'espiazione come a riempire l'interno del ventre. Se si fa così, la metà superiore del corpo, di cui fa parte la gola, si ammorbidisce e aumenta l'effetto di risonanza, e così si può emettere una grande voce sonante. Si emette la voce mentre si abbassa l'espiazione come a riempire l'interno del ventre. Se invece si irrigidiscono gli addominali, si produce un irrigidimento della metà superiore del corpo e non si riesce ad emettere la voce dalla pancia (foto inferiore).



#### 6) Diventa più facile cogliere le occasioni: se si impara un'espiazione in cui si

**volge l'ombelico verso l'alto, si vede il compagno.**



*Heisei 17 (2005), 101esimo Kyoto Taikai, con Kobayashi Hideo hanshi.*

Se si riesce a cogliere con esattezza l'occasione di seme, si distrugge il kamae di ki e di corpo del compagno e si può colpire, inoltre diventa sicuro il passaggio ad una tecnica in risposta ad un attacco insufficiente dell'avversario da noi provocato. Per cogliere l'occasione di seme, bisogna smettere di pensare con la propria testa di fare questo o quello.

Inoltre, anche se si coglie con la vista il movimento del compagno o un mutamento del suo kamae, questa non è una occasione per fare seme (colpire). L'occasione è un segnale prima del movimento, non la si coglie con gli occhi, si

dice sia da percepire.

Inoltre deve essere un'attività riflessa, per cui nell'istante in cui si è percepito, già si è colpito.

Di conseguenza è difficile spiegarne il processo e bisogna dire che è estremamente difficile analizzare il modo in cui si apprende un'attività riflessa.

Ciononostante si può produrre qualcosa intenzionalmente lavorando sulle premesse per rendere più semplice la percezione dell'occasione. Nel mio caso, l'irrigidimento della metà superiore del corpo produce l'irrigidimento della nuca, il pensiero di fare questo o quello mi fa crescere la tensione del collo e delle spalle, e così mi è capitato di esperire col corpo di non riuscire a fare un tachiai come volevo. Finivo per affrontare il tachiai in uno stato in cui è facile cadere preda delle quattro malattie dello spirito [sorpresa, paura, dubbio, esitazione, N.d.T], e anziché cogliere le occasioni di seme, dall'inizio alla fine colpivo in modo assurdo e senza senso. In quei momenti mi hanno insegnato: «Impara un'espiazione nel basso ventre, come se l'ombelico fosse rivolto in alto».

Da allora faccio attenzione ad un'espiazione che mantiene la tensione nel ventre sotto l'ombelico, non da quando ini-

zia l'incontro, ma da prima di iniziare (mi concentro ad avere coscienza solo di respirare col tanden). Così aspetto che venga il mio turno. Facendo così, per quanto sia strano, non mi vengono in mente pensieri su fare questo o quello come mi capitava prima, ma ho fatto la scoperta di me stesso che mi presento al tachiai in una situazione serena. Così è nato uno stato spirituale in cui avvolgo la pressione dell'avversario con tutto il mio corpo. Di conseguenza diventa possibile vedere con tranquillità in che modo agisce su di lui anche un piccolo kiatari proveniente da me, ed è diventato possibile capire, anche se poco, l'occasione buona per un kuzushi tramite seme.

Come si insegna che: «È facile sconfiggere i briganti nella montagna, ma è difficile sconfiggere i briganti nel nostro cuore», gli insetti nocivi all'interno del mio spirito trascinano via la mia testa, ma ho l'impressione che ciò che appiana lo spirito e rende pieno il ki non è lo spirito, ma la sistemazione del corpo, vale a dire il modo di respirare.

(L'articolo è stato tratto da:  
*KI—Kendo Iaido...on-line*)

## **Humor orientale**

Come si chiama il più grande lavoratore giapponese?  
Misudo La paga

Come si chiama il più stupido studente giapponese?  
Nokapitu Nokatsu

Come si chiama il terzo portiere della nazionale giapponese?  
Iocopoco Maioco.

---

## Segni particolari: Cintura Nera

---

**Redazione:** Quando e come hai conosciuto l'Aikido?

**Fabio Fucilli:** Il mio libretto porta la data del 28/01/1993. Non sapevo bene cosa fosse l'aikido, me ne aveva parlato mio cugino l'estate prima invitandomi a cercare una palestra in cui si praticasse a Bari. Io, da buon sedicenne smanioso di "menar le mani", avevo indirizzato le mie mire verso il full-contact o simili. Mi ci vedevate io tra cristoni alti quasi 2 metri a tirare calci negli stinchi e gomitate in faccia? Beh, a ben pensarci neanche io mi ci vedevo molto, vista l'orrida fine che avrei presto fatto! Quindi, insieme a mio fratello, mi iscrissi in questo luogo di perdizione giapponese. Al tempo, Ruta stava acquisendo il dojo e c'erano solo tre giorni a settimana per allenarsi, negli altri c'erano ancora i praticanti del gruppo di judo o qualcosa del genere, non ricordo bene, sapete l'età avanza! Mi ricordo la prima lezione con Ruta, che da subito mi insegnò le ukemi e kotegaeshi (dovevo capire che aria tirava già da allora!). Mi ricordo anche una lezione tenuta da Vito Panunzio, 1 kyu, e un M° Fujimoto con i capelli! Sì gente, ne ho viste di cose in 13 anni!

**Redazione:** In che modo la pratica dell'Aikido credi ti abbia cambiato o abbia influenzato la tua vita?

**Fabio Fucilli:** Mi ha insegnato il rispetto verso me stesso e verso gli altri. Sembra una frase fatta ma praticando l'aikido ho capito la bellezza del lavorare insieme agli altri senza dover entrare in competizione, credetemi è difficile riuscirci in un mondo che ci mostra spesso esempi di competizione anche al di là del fair play. Ho imparato la disciplina, intesa come una spinta interiore a realizzare un obiettivo lavorando con passione per realizzarlo. Ho imparato, anche se non sempre è così, quali sono i miei limiti, concedendomi la preziosa opportunità di sbagliare.

**Redazione:** Ricordi il tuo esame da sesto kyu?

**Fabio Fucilli:** Non me lo ricordo perché non l'ho fatto! Ah Ah mi avete scoperto! No, scherzi a parte, ho iniziato dal V kyu perché Ruta ci fece fare due esami in uno, come al CE-PU! Comunque me lo ricordo anche perché ci dovrebbe essere un video da qualche parte a casa mia come prova del fattaccio! Era il 23 dicembre del '93 e dopo un'interminabile serie di vasche di ukemi e di shihonage, kotegaeshi etc, e vari: "Che schifo!" da parte di Fabrizio finalmente sentimmo il liberatorio grido rutesco: "kokyuhoooo suwariwazaaaaaa!"... era terminato l'esame.

**Redazione:** Ci racconti le emozioni provate per l'esame da cintura nera?

**Fabio Fucilli:** È stato un periodo molto intenso, non solo per la preparazione dell'esame ma anche perché affrontavo gli ultimi esami del corso di laurea in medicina. Comunque ricordo il periodo della preparazione in cui mi sentivo, a giorni alterni, pronto o totalmente impreparato, con un Ruta totalmente ZEN STYLE ai miei "ma secondo te son preparato?". Così, prendendomi sulle spalle tutte le ore di pratica, le mie sicurezze e i miei dubbi e un rutese "in bocca a lupo" mi sono incamminato per quel di Bologna con a fianco Ilaria (che durante tutto il viaggio di andata in auto ronfava come un ghiro) e ho affrontato l'esame più tosto che abbia mai fatto, con il M° Hosokawa! Giuro: ho visto la Madonna ad un certo punto! Dopo quasi tre ore, eravamo solo due esaminandi (io e un II dan) ed un ghignante maestro giapponese che mi gridava "Ancora, ancora!", sono riuscito a sopravvivere e UDITE UDITE a passare l'esame di primo dan.

**Redazione:** Come ci si sente da cinture nere?

**Fabio Fucilli:** Inizialmente ti senti un figo da paura, con tutti che guardano la tua scintillante hakama, con rispetto e venerazione, per poi ripiombare sulla terra (tatami), nel vero senso della parola, quando al primo taisal-

baki ci inciampi e rovini goffamente a terra mascherando il tutto con una malandata mae ukemi! Quello è il momento in cui ti rendi conto che sei ancora lì per imparare e la strada è lunga. La cosa più bella è riconoscere dentro di sé la propria umanità ed imperfezione senza inutili colpevolizzazioni ma ridendoci su! Però è anche bello sentire la responsabilità che si ha nei confronti degli altri aiutandoli nella pratica, cercando di donare un po' della piccola esperienza accumulata senza (almeno lo spero) mai diventare altezzoso o presuntuoso, anzi cercando di capire anche le intuizioni degli altri... alle volte rimango meravigliato da alcune persone che senza volerlo mi insegnano cose a cui io non avevo pensato!

**Redazione:** Cosa hai maggiormente apprezzato negli insegnamenti del M° Ruta?

**Fabio Fucilli:** La sua capacità di entrare in profondità negli argomenti senza mai renderli pesanti o complicati ma sempre con una fresca genuinità e coloriti esempi. Lo apprezzo più di quanto queste semplici parole possano dire, anche perché, alle volte, un semplice gesto o una occhiata possono trasmettere molto di più.

**Redazione:**

Perché consiglieresti la pratica dell'Aikido?

**Fabio Fucilli:** Perché aiuta a diventare persone più sane fisicamente, libere mentalmente e profonde spiritualmente. Per quel che mi riguarda, io pratico aikido perché fa parte della mia vita.



**Redazione:** Nel corso degli anni di pratica dell'aikido, c'è stato un momento in cui hai pensato di abbandonare l'allenamento? Se sì, quali sono stati i motivi?

**Fabio Fucilli:** Sì c'è stato, ma più che l'aikido volevo abbandonare il dojo. I motivi sono personali, quindi preferirei non dirli. Ma oggi, guardando al passato, penso che quel momento mi sia servito per capire un bel po' di cose su me stesso, sulla pratica, su ciò che mi appartiene e ciò che non mi appartiene.

**Redazione:** Cosa ti auguri per il futuro?

**Fabio Fucilli:** Continuare a praticare l'aikido con la stessa passione e lo stesso entusiasmo cercando di trasmetterlo anche agli altri. Maturare e invecchiare con lo stesso sorriso sul volto di quando ho iniziato.

**Redazione:** Quanto la tua professione ha influito sull'apprendimento della pratica dell'Aikido?

**Fabio Fucilli:** Conoscere vari aspetti dell'anatomia umana e della fisiologia mi ha fatto capire il perché reagiamo a certi stimoli esterni ed interni in maniera quasi automatica e come con la pratica dell'aikido questi comportamenti possono essere modificati. Pensiamo al semplice esempio di essere stretti ad un polso da una persona. Il nostro corpo reagisce istintivamente contraendosi, per i sistemi neurali che esistono, e si immobilizza un po' come quando tocchiamo le antenne di una lumaca che tende subito a ritirarsi nel guscio. Attraverso la pratica ho imparato, e sto ancora imparando, a rilassare il mio corpo, evitando di bloccarmi, e ad affrontare le situazioni con minor dispendio di energia e maggiori risultati. Questo è vero, a parer mio, anche nelle situazioni di "conflitto" non fisico (un esame, un diverbio etc). Ho capito anche i limiti che ognuno di noi può raggiungere ed il rispetto che ognuno di noi deve mettere verso se stesso (evitando di strafare e quindi

farsi male) e verso gli altri. Il nostro corpo è complesso e delicato ma ricco anche di potenzialità che vanno esplorate con il rispetto che si deve verso qualcosa di prezioso, ma senza rinunciare ad un pizzico di coraggio e follia che può rendere spettacolare ogni singola esperienza.

**Redazione:** Da seimila anni, milioni di persone in tutto il mondo imparano e praticano le Arti marziali come metodo di rilassamento anti-stress, per la prevenzione e la guarigione naturale da influenze, allergie, problemi articolari, dolori alla schiena... cosa ne pensi in proposito?

**Fabio Fucilli:** Sono convinto che se le persone praticassero arti marziali, ognuno secondo le proprie inclinazioni, naturalmente sarebbe meglio l'aikido! (pubblicità allo Shin-bu dojo), molti dei più tipici disturbi che si aggravano con il passare del tempo non ci sarebbero affatto o quanto meno sarebbero molto ridotti. Parlo sempre della mia piccola esperienza, perché il non praticare aikido per un po' di tempo mi porta ad accusare fastidi e malesseri che altrimenti non avverirei. Il livello di energia interna quando pratico sale realmente, dandomi dei reali benefici psico-fisici (io per esempio non soffro quasi mai di mal di schiena se non quando smetto per lungo tempo di praticare o sempre più di rado mi ammalo di influenza se pratico costantemente). Praticare aikido ha un effetto straordinario anche sul tono dell'umore: avete mai visto qualcuno incazzato o malinconico dopo essersi fatto una o due ore di sano "sbattimento" sul tatami? Sia durante che dopo siamo tutti sorridenti e passionali. Beh, se non è l'aikido, forse sono le droghe che Ruta spande nell'aria!

**Redazione:** Thomas Edison (1847-1931) diceva: "Il medico del futuro non somministrerà medicine, ma coinvolgerà il paziente nella cura della struttura delle funzioni dell'organismo umano, nell'alimentazione". Sei d'accordo?

**Fabio Fucilli:** Di sicuro sono molto recalcitrante (fantastico! l'ho trovata sul Devoto-Oli), nella mia pratica professionale, a dare farmaci soprattutto a persone giovani e con semplici disturbi fisici; anche se capisco che il detto "quando c'è vuole c'è vuole" è vero. Ho sempre cercato di dare consigli sul regime alimentare e sulla pratica fisica, rispetto semplicemente al "risolvere" il disturbo con una pillola. Ma bisogna anche dire che spesso le malattie non possono essere curate nel "migliore" dei modi. Io penso che la propria salute sia un percorso che inizia lontano nella propria infanzia e che continua ogni giorno con piccoli ma preziosi accorgimenti; così come ogni giorno ci alziamo e ci laviamo i denti perché sappiamo che è una buona abitudine e che serve per la salute dei denti, così ogni giorno dovremmo adottare delle buone abitudini che servano per la salute del nostro corpo e della nostra mente: praticare attività fisica e meditare.



---

**Redazione:** Sappiamo che tu, insieme ad Ilaria, hai seguito anche molti seminari di tantra tenuti da Fabrizio e Sara: cosa puoi dirci di questa esperienza?

**Fabio Fucilli:** Sono esperienze forti e meravigliose al tempo stesso, penso di essere cresciuto molto sia individualmente che insieme ad Ilaria. Ho imparato a concedermi momenti di pausa e di piacere, a innamorarmi della delicatezza interiore che ognuno di noi possiede e a riconoscere la saggezza del corpo. L'unica altra cosa che posso dire è: «PROVATE!».

**Redazione:** Ci sveli la ricetta segreta della tua fantastica parmigiana di melanzane?

**Fabio Fucilli:** Mai!

**Cognome:** Fucilli

**Nome:** Fabio

**Data di nascita:** 08/08/1977

**Professione:** medico chirurgo, futuro radiologo

**Grado di Aikido:** II dan

**Hobbies:** moto, libri, cinema e cucina (sia nel preparare sia nel gustare)

**Un mio pregio:** so ascoltare

**Un mio difetto:** quando sono affamato divento nervoso

---

## KARMA

---

Karma in sanscrito significa “azione”.

Il carattere non ci è stato assegnato dalla mano imprevedibile del destino: lo costruiamo noi stessi giorno per giorno.

E nello stesso modo, possiamo disimparare comportamenti che lo compongono, che ci fanno soffrire, che ci provocano dolore e liberarci.

La responsabilità del nostro comportamento è nostra e soltanto nostra.

Così come è nostra responsabilità la liberazione.

Semina un pensiero e nascerà un'azione.

Semina un'azione e nascerà un'abitudine.

Semina un'abitudine e nascerà un carattere.

Semina un carattere e nascerà un destino.

Poiché la mente precede i modi d'essere, originati dalla mente, nella mente ha origine la sofferenza e nella mente ha origine la cessazione della sofferenza.

*Senza nome*

---

## Cinture nere alla prova!

### Consigli agli istruttori *di Fabrizio Ruta*

Prima di tutto, desidero ringraziare le cinture nere che mi sostituiscono in mia assenza e gli allievi che hanno scritto i loro commenti sul modo di insegnare. Detto questo, voglio dare alcune indicazioni sull'apprendimento di un'arte come l'aikido e, di conseguenza, sul modo di insegnare.

Innanzitutto, capisco la difficoltà di confrontarsi con il proprio insegnante (immagino cosa sarebbe per me tenere una lezione al Gessoji dojo del M° Tada in sua sostituzione...) e poi comprendo il fatto che gli allievi si abituino e si affezionino ad una certa modalità di insegnamento per cui troveranno sempre delle cose che non vanno nei sostituti (se andassi ad insegnare, in pianta stabile, al dojo di Fujimoto a Milano probabilmente andrebbero via il 70% degli iscritti...). Ma andiamo avanti...

Un insegnante è fondamentalmente un educatore e, come tale, può utilizzare anche dei metodi duri e spiacevoli se ritiene che essi possano servire per far maturare l'allievo. Un insegnante non può piegarsi alla logica dell'evitare difficoltà e sforzi per essere amato e benvoluto da tutti. Naturalmente può sbagliare, esagerare e commettere degli errori, ma questo fa parte della natura umana. Si è come un padre che deve mettere dei limiti e saper dire no ai propri figli e, in questa definizione degli spazi e dei confini su cosa è giusto e cosa è sbagliato, esercita con amore la sua autorità.

Nella prima parte dell'esperienza dell'apprendimento di qualsiasi arte (per i primi 20 – 30 anni!) è naturale imitare il più possibile il proprio insegnante. Non c'è altra strada. Occorre uniformarsi e accettarlo in tutto altrimenti è meglio cambiare insegnante... Superata questa prima fase – quindi diventati metaforicamente adulti – occorre iniziare ad essere se stessi e costruire, partendo dalla propria natura profonda, il proprio specifico modo di insegnare.

Il famoso calligrafo giapponese Y. Tesshu chiedeva agli studenti che volevano diventare suoi allievi di non guardare per i primi 5 anni nessuna scrittura che non fosse la sua...

Occorre amore reciproco e grande rispetto tra maestro e studente: solo così si può progredire (questo vale anche tra genitori e figli, tra insegnanti e scolari, tra marito e moglie...).

Compito dell'insegnante è mettere la propria esperienza con onestà a disposizione del discente; compito dell'allievo è di superare il maestro aggiungendo la sua capacità, al bagaglio che riceve in dono dal suo maestro.

Alle mie cinture nere, infine, chiedo di ringraziare tutti coloro che hanno scritto qualcosa su di loro perché si sono esposti e hanno dichiarato quello che sentono nella relazione con voi. Anche se i commenti possono, in alcuni casi, risultare spiacevoli o ingiusti, sono pur sempre un prezioso aiuto per la vostra crescita. I complimenti sono facili da fare e sicuramente nutrono, ma le critiche (quando fatte con spirito costruttivo) sono difficili da esprimere ma aiutano a maturare! Se volete essere mediocri rifiutatele con disprezzo, se invece volete essere grandi accettatele con umiltà e ringraziamento.

#### **RUTA DIXIT:**

(durante la spiegazione di una tecnica con proiezione)

*“Uno normale non cade, si spiaccica a terra e...finisce la storia!”*

## I miei Senpai (...mi spezzeranno le ossa...)

di Alessandro Alboreto

Cogliendo l'invito del nostro Maestro Ruta e invocando sin d'ora il diritto ad un giusto processo prima di un'eventuale gambizzazione punitiva, esprimo le impressioni sulle lezioni tenute dalle Cinture Nere del Dojo.

### 1) mercoledì 29 marzo, h.20:30-21:30: Fabio Fucilli

E' stato chiaro e preciso nella spiegazione tecnica. Tuttavia, il ritmo della lezione è stato un po' lento, con concetti verbalmente ripetuti più volte, ma con poco tempo dedicato alla loro messa in pratica da parte di noi allievi. Forse Fabio è stato condizionato dalle nostre facce (stralunate), anche per la massiccia presenza, a quella lezione, di principianti.

### 2) venerdì 31 marzo, h.19:30-20:30: Paolo Gissi

Il riscaldamento è stato un po' veloce (nel senso che ho faticato ad eseguire esercizi perché non appena ne iniziavo uno, Paolo aveva terminato le sue 3-5 ripetizioni e passava ad un altro), ma comunque completo (CADUTE e *shikko* presenti all'appello). Anche Paolo si è dilungato molto nelle spiegazioni ma non si è limitato agli aspetti "fisici" dei movimenti e, forse anche grazie a spunti di riflessione utili per provare a risolvere qualche mia difficoltà (es. la reazione tempestiva in attacchi tipo *shomen* o *yokomen* può essere allenata "sintonizzandosi" sul partner mediante esercizi di *ai-awase*...), la lezione, nel complesso, mi è apparsa fluida.

### 3) lunedì 3 aprile, h.19:30-20:30: Fabio Fucilli

Questa volta la lezione mi è apparsa equilibrata (riscaldamento, cadute e tecniche) e scorrevole con buon ritmo. Non si sono ripetute le sensazioni del mercoledì precedente. Ok.

### 4) lunedì 3 aprile, h.20:30-21:30: Francesco Pastore

Lezione di armi. Come avevo già avuto modo di apprezzare nelle lezioni estive (luglio 2005), Francesco, a mio parere, ha un'ottima didattica relativa alle armi, in quanto riesce a rendere immediate le peculiarità delle posizioni e dei movimenti (così ostiche per un principiante), riesce a correggere i difetti dei praticanti intuendo subito il "nocciolo" del problema e fornisce un buon modello da seguire, chiaro e lineare ma non rigido. Ma le cadute dov'erano???

### 5) martedì 5 aprile, h.20:30-21:30: Francesco Pastore

Lezione tecnica ordinata. Poco coinvolgimento fisico, senza alcun riscaldamento (forse perché presenti molti praticanti della lezione precedente tenuta dal M° Ruta su *Iriminage*, che ne aveva esaurito le energie). Ancora niente cadute.

Ma il *two hundred ukemi man* dove è finito??? (rabbrivisco al pensiero degli zeri che potrebbe avere il numero di cadute che mi sarà inflitto a espiazione della mia impertinza...)

Ai miei Senpai, esprimo il ringraziamento per l'esempio, per l'incoraggiamento e per gli insegnamenti che riescono (me nonostante) continuamente ad impartirmi.

(Chissà se questo mi aiuterà a rimanere in vita... integro...)



**Commenti e giudizi**  
*di Massimo De Bartolo*

Che compito ingrato è quello del critico, ma ci proverò!

In linea di massima, sono soddisfatto degli insegnanti che si alternano, peraltro con grande passione ed energia, durante i periodi di "vacatio" del nostro luminoso Maestro Ruta.

Tuttavia, da neofita aikidoista, ho rilevato una generalizzata tendenza ad impostare le lezioni in un crescendo di tecnicismi a discapito di una tecnica spontanea e inconscia.

Mi capita di pensare troppo sul tatami... qualcuno ha mai raccontato l'aneddoto del satori?

Sarebbe interessante sviluppare il concetto "del non pensiero".

Ma sto divagando.

Un altro rilievo riguarda la fase degli esercizi preliminari che talvolta non sono troppo accurati e si inizia a freddo ad eseguire *ukemi*.

A questo punto, prevedo rappresaglie... ma mi sento un po' kamikaze e concludo esprimendo il desiderio di ascoltare, durante le lezioni, aneddoti sul Maestro fondatore Morihei Ueshiba, onde evitare cada in oblio.

Banzai

Zaitochi

**Opinioni sui Senpai**  
*di Francesca R. Romano*

FABIO: Mi sembra il più dinamico nei movimenti, spiega benissimo, si fa capire immediatamente, è quello che mi ricorda maggiormente Fabrizio nel suo modo di spiegare e nei movimenti. Nelle spiegazioni e nelle dimostrazioni delle tecniche, è preciso e non tralascia alcun dettaglio. Segue tutti con molta attenzione, non gli sfugge nulla ed è molto disponibile. Infine, è molto molto gentile, il che non guasta mai.

FRANCESCO: Che sia bravo è sotto gli occhi di tutti. Del resto, lo sono anche Fabio e Roberto. Segue con attenzione tutti noi ed è molto chiaro nelle sue spiegazioni e quando ci corregge. Rispetto a Fabio e Roberto, però, ha un neo: è stalinista. Io capisco la disciplina e la serietà, capisco che al dojo ci siano regole da rispettare e mi sembra che lo sappiano tutti e che le rispettino tutti. Mi sta benissimo. Difficilmente ci si allontana dal tatami durante le lezioni e il gruppo rimane sempre compatto. Ma se capita, una volta ogni tanto, che qualcuno chieda di uscire per andare in bagno o a bere dell'acqua, lo si dovrebbe concedere, secondo me. Proprio, e solo perché, lo si chiede ogni tanto. E nell'arco della stessa lezione, potranno al massimo essere due le persone che ne fanno richiesta, non tutti quanti. Francesco dice sempre no. Ripeto: posso capire benissimo le sue motivazioni, ma noi siamo pure persone adulte che sanno quando possono aspettare e quando no. Parlo per me (ma è capitato ad altri): se io arrivo a chiedere di uscire per bere dell'acqua, è sicuro che sto crepando di sete, tanto più che io bevo di norma pochissimo nell'arco della giornata e ne risento molto, soprattutto dopo parecchie vasche di *ukemi*. L'ultima volta che mi è stato rifiutato il permesso, ricordo che avevo bevuto acqua solo la mattina, quindi erano passate circa 9-10 ore. Questo Francesco non poteva saperlo, ma io intanto ho sofferto la sete per altri 30 minuti. Non mi piace polemizzare, e non è il mio intento farlo. Ho solo espresso, come richiesto a tutti, il mio parere. Dovrebbe essere un po' più flessibile. Per il resto, nulla da obiettare.

ROBERTO: La prima cosa che viene in mente: è elegante. Roberto ha un'eleganza nei movimenti impareggiabile. Come Fabio e Francesco, è molto chiaro ed efficace nelle sue spiegazioni, ed anche lui ci segue con attenzione. In aggiunta, le sue sono anche lezioni (involontarie) di stile. Essendo lui molto alto e ben piazzato, i suoi movimenti risultano più ampi e coreografici per cui restano ancora più impressi. Parla lentamente (rispetto a Fabrizio, che è una macchinetta, la differenza si sente moltissimo, sembra la sua moviola ^\_^), per cui risulta particolarmente puntuale nelle sue spiegazioni ed è molto paziente e gentile.

Fabio, Francesco e Roberto sono gli unici dei quali ho seguito lezioni complete, e gli unici per i quali, quindi, posso esprimere delle opinioni in qualità di maestri.

## **Critiche costruttive e giudizi**

*di Marco Marino*

Ciao ragazzi!

Sono Marco, 4°kyu. Il Maestro oggi ci ha chiesto di scrivere dei pareri sulle lezioni tenute dalle altre Cinture Nere.

Premettendo che sono tutti veramente preparatissimi e che il Maestro fa bene ad esserne orgoglioso; durante le volte che mi capita di praticare con loro, ho notato che tutti si muovono con tanta passione e trasudano di energia e di voglia di fare che riescono a trasmettere. Tuttavia, per quanto loro siano bravi a spiegare e a mostrare la tecnica in tutti i suoi particolari, mi piacerebbe che mettessero nelle lezioni qualcosa di personale, un po' come gli esempi (molto originali) del Maestro, oppure qualche loro esperienza. Vorrei che facessero propria la lezione che tengono, personalizzandola il più possibile e non limitandosi a mostrare la tecnica in sé per sé ma riempirla di aneddoti che ci aiutino a capirla meglio. Vorrei, inoltre, fare i complimenti a Piero Campanale per la dedizione e il rispetto che mostra verso l'aikido.

Ciao a tutti!

## **Proposta**

*di Alessando Minerba*

Per quanto concerne i commenti sugli allievi – insegnanti, ho poco da dire.

Cerco di seguire le loro lezioni: quelle più lente e tecniche di Roberto, quelle più dinamiche di Francesco e Fabio e, seppur con le dovute differenze, le trovo molto interessanti.

Ad essere sincero, mi piacevano moltissimo le lezioni di Vito Lionetti e di Vito Panunzio e quelle di Paolo, per me veramente notevoli.

Ma, a parte queste poche righe, volevo fare una proposta al Maestro che consiste nel fare, una tantum, una lezione in silenzio senza alcun fiatare. Si decide il giorno, chi viene lo sa e, sia il Maestro sia gli allievi, fanno un'ora di aikido di sola pratica (il primo che parla va fuori!).

Spero che la cosa passi anche una sola volta.

Grazie dell'attenzione e a presto sul tatami.

## **Critiche costruttive**

*di Gaetano Nevola*

Watashi wa Gaetano desu. Anche io volevo dire qualcosa, circa gli allenamenti delle Cinture Nere, anche se ultimamente pratico molto poco.

Trovo tutti molto interessanti, un po' perché ho ancora tanto da imparare, un po' perché qualsiasi cosa mi si insegna per me va bene: mi sento come una spugna, dal primo momento che sono entrato allo Shin-bu.

Ho letto che, se un praticante ha studiato altre discipline con altri Maestri, una volta che inizia la pratica dell'aikido deve dimenticare tutto, deve essere come un germoglio che cresce e deve essere guidato nella direzione giusta proprio perché l'aikido non ha schemi (kata come il karate) o tecniche fisse. Certo ci sono delle regole, dei nomi dati alle tecniche altrimenti ci sarebbe una grande confusione. Ma proprio per questo motivo, le tecniche si devono amalgamare con il nostro essere.

Tutte le nostre Cinture Nere cercano di insegnarci, con spiegazioni dettagliate, come ci si deve muovere nelle varie posizioni, ma spesso mi sembra di vedere in loro il nostro Maestro; certo, è una cosa inevitabile visti i tanti anni di gavetta, ma non vedo in loro una personalità unica, individuale: mi sembrano tanti piccoli Rutini che imitano il Maestro anche perché è solo lui che hanno ad esempio ed è lui che vogliono emulare.

Questo è giusto, ma è anche giusto prendere le proprie strade, essere se stessi.

Un Sayoonara a tutti.

## Tremate... Cinture Nere! ;-)

di Jacqueline Gentile

Premettendo che, pur riconoscendo l'utilità della richiesta del Maestro Ruta consistente nell'esprimere i nostri pareri sulla didattica delle Cinture Nere del nostro dojo, sono fermamente convinta che tali "giudizi" abbiano una validità estremamente soggettiva in quanto dipendono da quello che ognuno di noi si aspetta da un Maestro e da una sua lezione ed inoltre tale "aspettativa", a sua volta, è intimamente legata con i bisogni individuali ed è, in misura ancor maggiore, connessa a quel particolare momento che si sta vivendo. Per quello che mi riguarda, prediligo lezioni che abbiano un buon ritmo, sostenuto ma non ai limiti della sopravvivenza; mi piace il rituale *aikitaiso* iniziale con gli esercizi di stretching, mentre corsette, addominali, flessioni, esercizi acrobatici non incontrano il mio entusiasmo (ma questo credo sia già noto a tutto il dojo!). Non amo sostenere vasche di *ukemi* di numero superiore a cinque perché, per quanto mi riguarda, non ritengo di aver imparato le *mae ukemi* facendo le vasche ma con gli esercizi che prevedono proiezioni e quindi mi accorgo che, dopo un po', inizio a far male le cadute e ad avvertire tensioni in varie parti del corpo.

Apprezzo molto le "novità" vale a dire esercizi di riscaldamento che abbiano come oggetto le stesse tecniche eseguite più lentamente in modo da allungare i muscoli a sostituzione del classico *aikitaiso*, le lezioni "monotematiche" che vedono protagonista un'unica tecnica eseguita in attacchi diversi, gli esercizi che insegnano a "seguire", i (sempre più rari!) momenti di massaggi rilassanti.

Dando uno sguardo generale alle Cinture Nere del dojo, ho apprezzato sin dal primo momento la loro diversità cioè il fatto che esprimano l'Aikido in modo personale e questo è indicativo del fatto che il Maestro Ruta ha lasciato loro libertà di espressione e di studio: non sono tanti cloni di Fabrizio ma rappresentano aikidoka che hanno interiorizzato gli insegnamenti del loro Maestro, hanno fatto propria l'arte e l'hanno modellata a seconda delle loro individuali personalità e dei loro percorsi. E questa, a mio parere, è una cosa molto bella. Ed ora, Cinture Nere, dall'alto del mio 5° kyu sentenzierò i verdetti finali su ciascuno di voi!

**Francesco:** E' da un po' che non seguo le sue lezioni per motivi di incompatibilità di orario e quindi ho ancora il terrificante ricordo delle oramai famose *200 cadute* che lo hanno reso celebre dalle quali uscivo stremata e dolorante. Mi sembra che abbia cambiato modalità ma... non voglio cantare vittoria troppo presto: potrebbe trattarsi solo di un momento passeggero! Indiscutibile la sua bravura tecnica ed esaurienti le sue spiegazioni. L'unico neo, dal mio punto di vista, è che l'atteggiamento un po' "serioso" che assume quando tiene le lezioni mi mette a disagio, mi fa sentire molto il distacco Maestro – allieva.

**Fabio:** Le sue lezioni mi piacciono molto: trovo che esse siano complete con spiegazioni esaustive, che abbiano un ritmo pieno ma che, al tempo stesso, non mi fa lasciare i polmoni sul tatami; ritrovo in esse una buona mistura di tutti gli aspetti. I suoi occhi sono sempre molto vigili quando i praticanti eseguono le tecniche e, quindi, riesce subito a cogliere le imperfezioni e a correggerle. Sarà per il fatto che quando sono arrivata al dojo, praticavo spesso con lui ed i suoi insegnamenti mi sono rimasti nelle orecchie, ma lui rappresenta la mia Cintura Nera di riferimento. Difetto? A volte scorgo in lui dei tentativi di imitazione del Maestro Ruta ma... del resto, tutti ricordiamo da dove provengono i *pat pat* e i *sut sut* di Fabrizio, no? La storia si ripete...

**Roberto:** Delle sue lezioni, apprezzo l'approccio "sperimentale": spesso mi sono ritrovata ad eseguire tecniche note in un modo diverso teso a mettere in evidenza alcuni aspetti che normalmente ci sfuggono. Mi dispiace un po', invece, la rigidità dello schema con cui inizia la lezione: la sequenza *aikitaiso - mae ukemi - gyaku ukemi - ushiro ukemi - mae shikko - ushiro shikko*; mi piacerebbe che a volte cambiasse modalità e ci sorprendesse.

**Bartolo:** Ricordo con tenerezza la sua prima lezione da Cintura Nera, durante la quale ci chiedeva ansioso: «Che tecnica volete fare? vi va bene questa?». Esauriente e preciso nelle spiegazioni, ho notato che, a volte, durante le sue lezioni, si eseguono poche tecniche perché allunga di molto la durata di ciascuna. E questo andrebbe anche bene ma ad una lezione...la tecnica interminabile in questione era in *suwariwaza*!!!

**Paolo:** Le sue lezioni sono interessanti (mi riferisco a quelle che ho seguito lo scorso anno), il ritmo è buono, veloce, dinamico. Riscontro molta cura dei particolari e apprezzo il suo approccio dolce ma deciso.

**Michele:** Ho seguito un'unica lezione con lui e credo sia poco per azzardare una mia "valutazione" sulla sua didattica ma ho voluto ugualmente menzionarlo perché il suo modo di insegnare mi ha molto colpita. Voce ferma, poche parole, pochi minuti di dimostrazione della tecnica, esercizi nuovi. Un approccio diverso, interessante e, al tempo stesso, completo.

Ognuno di loro, come tanti altri praticanti del dojo, mi hanno insegnato un pezzettino delle mie attuali ed ancora piccole conoscenze dell'Aikido e, per questo motivo, a loro vanno la mia ammirazione e la mia gratitudine.

## Giudizi pericolosi di Vincenzo Servedio

A Tokyo, nell'era Meiji, vivevano due illustri insegnanti molto diversi tra loro. L'uno, Unsho, istruttore a Shingon, osservava scrupolosamente i precetti di Buddha. Non beveva mai alcolici e non mangiava mai dopo le undici del mattino. L'altro insegnante, Tanzan, professore di filosofia all'università imperiale, non osservava nessun precetto. Quando aveva voglia di mangiare, mangiava, e quando aveva voglia di dormire durante il giorno, dormiva. Un giorno, Unsho fece visita a Tanzan e lo trovò che stava bevendo del vino che un Buddista non dovrebbe mai nemmeno assaggiare. "Salve fratello" - lo salutò Tanzan - "ne vuoi un bicchiere?". "Io non bevo mai!" - esclamò Unsho solennemente. "Chi non beve, non è neanche umano" - disse Tanzan. "Vorresti dire che sono inumano solo perché non mi concedo bevande alcoliche!" - proruppe Unsho incollerito. "Se non sono umano, allora, che cosa sono?" "Un Buddha" - rispose Tanzan.

### PREMESSA:

Vi sono persone la cui reazione è così negativa dinanzi a un consiglio correttivo, che è più dannoso correggerli che lasciarli andare per la loro strada; per questo, a meno di non considerarsi conoscitori profondi della persona soggetta al giudizio, sono sempre dell'opinione di non formularne.

Credo piuttosto nella *correzione fraterna*, quale strumento per la costruzione di una comunità che abbia come scopo primario la condivisione dei valori espressi al momento della costituzione della stessa. Quindi permettetemi non tanto di esprimere un parere o un giudizio sui "nuovi maestri" ma piuttosto di stimolare una discussione attraverso una piccola riflessione, frutto di qualche anno di esperienza come educatore.

- 1) l'aikido è un'arte;
- 2) l'insegnamento è un'arte;

### conclusione:

per insegnare l'aikido bisogna essere maestri 2 volte.

Se non siete d'accordo con il sillogismo allora andate al **punto 1** altrimenti saltate direttamente al **punto 2**.

### PUNTO 1 (ritaglia il coupon e inviacelo)

<b>nome</b> _____
<b>cogno- me</b> _____
<b>grado</b> _____ <b>kyu/dan</b>
<b>non sono d'accordo perché:</b>          

### PUNTO 2

Non mi soffermerò sulla prima premessa del sillogismo, in quanto la stessa meriterebbe una trattazione a parte ma preferisco piuttosto argomentare la seconda premessa e magari lasciare a voi il dibattito sulla conclusione. Come si fa a considerare valido un insegnamento? Prendiamo in considerazione prima quali devono essere i passi che un insegnante deve intraprendere per iniziare l'insegnamento:

1. **Comprendere le proprie motivazioni che ci spingono ad essere insegnanti** (es. perché ho intenzione di insegnare, per dimostrare che sono il più bravo di tutti o per consentire a tutti di diventare più bravi di me?)
2. **Valutare le capacità di ogni singolo allievo** (es. se Vincenzo è meno capace di Pierino allora dovrò attuare su di lui un piano di insegnamento diverso)



**3. Fissare degli obiettivi in base alle capacità dei miei allievi** (es. credo che per diventare più bravi di me i miei allievi debbano:

- a. approfondire la tecnica;
- b. curare lo spirito
- c. curare il corpo

**4. Fissare, per i miei allievi, delle mete intermedie da raggiungere, la somma delle quali darà come risultato il raggiungimento dell'obiettivo**

(es. per approfondire la tecnica:

- a. fissare le posizioni
- b. fissare tutte le tecniche base.
- c. fissare i metodi di spostamento)

**5. strutturare un programma in grado di toccare tutte le mete fissate** (es. per fissare le posizioni:

a. per tutto l'anno, l'inizio di ogni lezione sarà dedicato a IRIMI TENKAN.

Per fissare le tecniche base:

b. dedicare una settimana per ogni tecnica, in maniera ciclica per tutto l'anno

per fissare i metodi di spostamento:

c. una volta alla settimana riproporre i taisabaki)

**6. presentarsi al dojo con la consapevolezza che tutto quello che abbiamo fatto finora otterrà dei risultati solo a lungo termine, e ricordarsi sempre che se un allievo è bravo, è merito dell'allievo ma se non è bravo è colpa dell'insegnante.**

Quindi, a questo punto, per comprendere la validità e l'efficacia dell'insegnamento bisognerà:

1. valutare le motivazioni.
2. verificare le valutazioni che l'insegnante ha fatto dei suoi allievi.
3. valutare gli obiettivi che l'insegnante vuole perseguire.
4. valutare le mete intermedie che l'insegnante ha strutturato.
5. valutare gli strumenti utilizzati attraverso un'analisi attenta del programma.

A questo punto:

Se siete allievi e vi sentite capaci di valutare il lavoro svolto dai vostri maestri, allora esprimete tranquillamente il vostro giudizio: ve ne saranno grati ma se non vi sentite capaci, allora è il caso di approfondire direttamente con loro gli aspetti dell'insegnamento che vi stanno proponendo, magari chiedendo di tanto in tanto: «perché credi che questo sia il modo migliore di fare questa cosa?» di modo da iniziare la vostra formazione come insegnanti.

Se siete insegnanti, avete valutato attentamente i metodi del vostro insegnamento? Avete riflettuto sul fatto che se insegnate qualcosa di sbagliato chi ne subirà le conseguenze saranno i vostri allievi? Siete attenti a sviluppare le competenze necessarie all'insegnamento? State coltivando la vostra capacità di comunicazione? Vi confrontate costantemente fra di voi nel tentativo di capire dove state sbagliando? Avete l'umiltà di ammettere che state sbagliando? Ed infine, state ampliando il vostro serbatoio di pazienza? Alla fine di questo articolo comunque un consiglio ve lo voglio dare; ho scoperto, nei tanti anni da educatore, che il metodo migliore di insegnare qualcosa è quello di educare all'errore. Sbagliare non deve essere un problema ma una fase normale nel processo di apprendimento. Se ci accaniamo spasmodicamente perché i nostri allievi raggiungano la perfezione, otterremo solo che lo sbaglio che naturalmente faranno sarà proporzionale all'accanimento che mette nella correzione dei piccoli errori otterremo come risultato finale, una forma personale di perfezione.

Se poi volete che esprima necessariamente dei giudizi sui singoli insegnanti, avendo praticato, oltre che con Fabrizio, solo con Francesco, Fabio e Vito, allora lo farò, ma mi state costringendo:

**Francesco:** e togliti quella faccia da insegnante serio quando spieghi: tanto non ci crede nessuno (sei buffone dentro); un sorriso e una battuta (come fa il buon Fabrizio), allentano la tensione e favoriscono la concentrazione.

**Fabio:** lo so che la voglia di insegnare è tanta e che la preoccupazione di farti capire ancora di più, ma se impieghi 20 minuti a spiegarmi una tecnica io poi quando ca.....spita provo a farla? Tanto comunque sbaglio a farla ma almeno ho più tempo per provarla, ti pare?

**Vito:** con te mi diverto tantissimo, forse perché abbiamo lo stesso concetto di energia, ma le lezioni mi sono sembrate, alle volte, slegate dal contesto didattico generale; credo, però, che questo sia più imputabile ad una programmazione non condivisa che ad altro.

**Fabrizio:** anche se non richiesto, faccio un appunto anche a te; com'è che quando tocca a me l'acqua calda è sempre finita? Ho cercato di darmi una risposta ma non ne sono stato capace. Ti prego: "ILLUMINAMI".

**Commenti**  
*di Salvatore Scalise*

Quando ho iniziato a praticare aikido, le volte in cui mancava il Maestro, era quasi come a scuola quando veniva un supplente... Tutto sommato la prendevo come una lezione un po' più alla leggera.

Adesso, dopo tre anni, mi capita l'opposto: se non ci sta il Maestro, la cosa mi scoccia .

Riconosco che abbiamo delle Cinture Nere veramente in gamba e molto preparate. Alcuni, come Fabio e Francesco sembrano un po' dei Ruta-cloni, ma la lezione col maestro la preferisco in assoluto. Perfette così come sono: un giusto mix di ritmo-tecnica-simpatia-spunti di riflessione interiore: non è piaggeria, è ovvio! E' solo che alcuni, come Paolo e Roberto, dei quali riconosco le indiscusse doti personali, danno peraltro alla lezione un andamento un po' troppo soft per i miei gusti. Io, alla fine della lezione, mi devo sentire quasi spompato per sentirmi contento: adoro sentire il sudore grondare e provare i miei limiti volta per volta. E' per questo che mi piacciono molto le lezioni (poche finora) con Vito Lionetti: ha un entusiasmo coinvolgente. Quei dieci minuti finali di *kokyu-ho* sono gasantissimi!

Mi mancano le duecento cadute, adesso penso che ne reggerei molte di meno...certo dieci minuti di massaggi ogni tanto sono una manna :-)... Sto invecchiando anche io e...prima di tanti altri! Una cosa che mi azzoppa da morire è il tran-tran dello stretching e del riscaldamento a cavallo delle due ore di lezione; quello proprio non lo reggo, puntualmente mi capita l'opposto: mi raffreddo :-). Molto meglio cento addominali misti. Mi hanno sempre affascinato le lezioni monotematiche mentre le intere settimane su una sola tecnica le trovo meno coinvolgenti.

Un caro saluto.

**Osservazioni sui vari Maestri del ns. dojo**  
*di Nicola Mercuri*

Premesso che quanto mi accingo a scrivere, in maniera diretta e senza alcuna riflessione, è ovviamente personale ovvero come io ho visto le lezioni.

Fabio Fucilli: buona interazione con gli allievi, spiegazioni tecniche un po' troppo ricercate (preferisco che la tecnica sia inizialmente spiegata a livello basico e non con tutte le varianti, le varie difficoltà che potrei incontrare), buon ritmo nel corso della lezione.

Francesco Pastore: giusto distacco o meglio forse riesce a dare quella giusta atmosfera marziale (quasi che abbia una "presenza diversa" sul tatami). A livello di tecnica e spiegazione molto diretto, poco incline a variazioni.

Roberto Vinciguerra: anche se non sembra (perché senza occhiali) riesce a sentire la lezione ovvero riesce anche a saper dare al momento giusto l'accelerata che, almeno per me, è piacevole nella continuità della pratica. In alcuni momenti la lezione si protrae con un ritmo un po' troppo lento.

Purtroppo non sono stato alle lezioni di Bartolo e Michele.

Per tutti i succitati maestri un caloroso ringraziamento anche perché, anche se non sembra, ognuno di Voi ha dato la sua personale visione della tecnica e quindi dell'Aikido rispetto al sig. Fabrizio.

**Macabro dixit:**

**(Alessandro Alboreto, durante l'esecuzione di un sankyo ura, rivolgendosi a Jacqueline):**

*“Eh..no! Così non ti posso tagliare!”*

---

## Digiuno

di Alessandro Minerba

---

Digiunare significa vivere di se stessi, trovare dentro di sé l'energia necessaria per la vita.

L'organismo si nutre dei depositi di grasso accumulati in precedenza, spesso dannosi soprattutto nelle persone in sovrappeso. Ma che cosa succede alla psiche durante il digiuno?

Chi ha già praticato il digiuno conosce il bisogno, tipico di questa esperienza, di rimanere soli con se stessi, di essere tranquilli, di "andare nel deserto", come dice la Bibbia.

Il tempo del digiuno è un periodo di riflessione, in cui rivolgiamo lo sguardo verso noi stessi, con il desiderio di ritrovarci. La meditazione e le pratiche dolci (yoga, kinorena,) aiutano a realizzare questo desiderio; da migliaia di anni, esse si sono dimostrate un mezzo prezioso per trovare il punto fermo dentro di noi, il centro di noi stessi.

Alimentazione e digiuno costituiscono un'alternanza, un ciclo naturale simile a quello di veglia e sonno, tensione e rilassamento: sono poli fra i quali si svolge la vita umana. Appetito e fame non significano assolutamente solo desiderio di cibo. Possono significare desiderio di amore, di protezione, di riconoscimento o di autodeterminazione. Innumerevoli persone diventano obese o sviluppano malattie del metabolismo perché cercano inconsciamente di placare questi bisogni affettivi e psicologici attraverso il cibo, le bevande o il fumo. L'astinenza totale e volontaria dal cibo e dai piaceri del palato è un'esperienza profonda per chiunque voglia intraprenderla. Il digiuno, se accompagnato al movimento fisico, al dialogo (sharing) e alla meditazione, conduce a scoperte sorprendenti e a sensazioni di benessere prima sconosciute. Durante il digiuno, si sperimenta con sorpresa che la rinuncia totale annulla la fame e il senso di bisogno, e che un bicchiere d'acqua o

una tisana purificante bastano a placare anche gli ultimi residui di fame e di voglia.

Inoltre, la rinuncia volontaria comporta, non pena, ma guadagno in forma fisica, vivacità e freschezza spirituale. Ma soprattutto la vittoria sulla schiavitù del cibo ci rende fieri di noi stessi. Molto spesso, un digiuno conduce a una trasformazione dello stile di vita, che può avvenire in vario grado e in vario modo. Non sempre si verifica una "grande svolta".

Molto più spesso il mutamento dello stile di vita e della capacità di esperire avviene lentamente, a piccoli passi. Tuttavia ogni digiuno, per quanto breve, è uno stimolo alla trasformazione: piccoli cambiamenti nel modo di mangiare, nel bisogno di movimento, nel contenuto dei discorsi, nell'atteggiamento consumistico (orientato all'acquisto di alimenti di produzione biologica) e nelle domande che ci si pone sul mondo. Con ogni digiuno, cresce la capacità di ascoltare i segnali con cui il nostro corpo ci informa dei propri bisogni, di "sentire" quanti e quali cibi esso tollera, di prendere sul serio le nostre sensazioni interiori e di farci delle immagini che descrivono in modo chiaro la nostra situazione presente.

### I PREGI DEL DIGIUNO

Il digiuno è il metodo più veloce, comodo e innocuo per liberarsi dei chili superflui.

- Il digiuno è un modo per emanciparsi da una società eccessivamente consumistica; si impara a mangiare con moderazione e a trovare significativo il piacere derivante dal cibo.
- Il digiuno è un grande stimolo al cambiamento di abitudini alimentari errate.
- Il digiuno aiuta a liberarsi dalla dipendenza dai generi voluttuari e dall'abuso dei farmaci, spesso autopre-

scritti.

- Il digiuno sblocca, svuota e disintossica i tessuti che riacquistano così salute.

- Il digiuno ci regala una bella pelle e rassoda i tessuti connettivi.

- Il digiuno è uno dei pochi metodi disintossicanti biologici di successo in un ambiente inquinato.

- Il digiuno è un valido mezzo per mantenere la forma fisica e le capacità intellettive dopo i quarant'anni, per la donna, in particolare, dopo la menopausa.

- Il digiuno è una via verso il nostro centro spirituale; aiuta l'io a maturare e a prendere il controllo della nostra esistenza; apre a tensioni religiose.

- Il digiuno non può evitare l'invecchiamento biologico ma rallenta i processi di decadenza psicofisica dovuti all'età.

- Il digiuno acquista un'importanza sempre maggiore come metodo preventivo, in un'epoca in cui è possibile determinare in anticipo i fattori di rischio di malattie gravi.

Il digiuno come terapia: è la possibilità di trattamento più efficace e innocua per le patologie del metabolismo legate a un'alimentazione errata. Un grande esperto di alimentazione, Buchinger, definisce il digiuno prolungato una "strada maestra" per la guarigione da molte malattie acute e croniche.

### IL DIGIUNO NELLE RELIGIONI

La storia delle religioni è costellata di esempi che sottolineano l'importanza del digiuno per lo sviluppo spirituale e fisico. Nell'antichità in Egitto, Messico, Grecia e Persia ci si preparava alle feste religiose con il digiuno. Ancora oggi, ai pellegrini musulmani, si prescrive qualche giorno di astensione dal cibo durante il viaggio di andata e quello di ritorno dalla Mecca. Presso i

---

Sufi è tuttora in voga la tradizione dei quaranta giorni di digiuno. Sappiamo, inoltre, che i fondatori delle grandi religioni- Mosè, Gesù, Maometto, Buddha e Chankaracharya- si sottoponevano a lunghi digiuni e che in questi periodi di rinuncia al mondo avevano importanti intuizioni. Sono di Maometto queste parole: “Con la preghiera si percorre metà del cammino per arrivare a Dio, con il digiuno si raggiungono le porte del Cielo”.E ancora Buddha diceva: ”quando tutta la mia carne sparisce, l’anima si illumina di luce sempre più intensa, lo spirito è sempre vigile”. All’epoca di Buddha, digiunare faceva parte delle regole di vita, proprio come mangiare, cosa che avveniva una sola volta al giorno. Se consideriamo l’atteggiamento dei medici dell’antichità verso il digiuno, ci rendiamo conto che lo prendevano molto sul serio e che ne avevano una conoscenza approfondita, da “riscoprire”. Secondo Galeno, “L’anima, che è soffocata da troppo grasso e sangue, non è più in grado di vedere le cose di Dio e del Cielo”. Avicenna, senza dubbio il più famoso medico del Medioevo, curava con il digiuno, come del resto Paracelso. Secondo Ippocrate: “La fame agisce con grande forza sulla natura dell’uomo e può considerarsi un mezzo per ottenere la guarigione”. Tutte queste citazioni ci dimostrano come chi digiuna si inserisca in un’antica e, perciò, affidabile tradizione.

## **Bibliografia:**

**Muhammad Salim Khan**

Medicina Islamica

**I principi e la pratica di uno dei più antichi sistemi di cura**

Red Edizioni

**Nicole Boudreau**

**Il digiuno per la propria salute**

Uno straordinario metodo per disintossicarsi e ringiovanirsi

Macro Edizioni

**Rudiger Dahlke**

**Curarsi con il digiuno**

Un programma completo

Casa Editrice Mediterranea

**Rudiger Dahlke**

**Digiuno e consapevolezza**

Tecniche Nuove

**Allan Cott**

**Digiuno, Via di Salute**

Una cura antica che depura l'organismo e ritarda i processi di invecchiamento

Red Edizioni

**Autori vari**

**Il grande manuale del digiuno**

Guida pratica, completa e sicura per alleggerire l'organismo e ritrovare il gusto di una sana alimentazione

Red Edizioni

**Petra Hopfenzitz, Hellmut Lutzner**

**Digiuno e meditazione**

Leggerezza del corpo, pulizia della mente

Red Edizioni

**Michele Iannelli**

**Il digiuno olistico**

Laboratorio di salute e consapevolezza

ISU

**Ednond Bordeaux Szekely**

**Il vangelo essendo della pace**

Edizioni M. Manca- Genova



## **Esperienza di digiuno nella campagna salentina:**

**Partenza:** giovedì 1 giugno 2006 (sera)

**Rientro:** domenica 4 giugno 2006 (sera)

**Costo:** Euro 50

Durante le tre giornate, verranno proposte attività di meditazione, yoga, passeggiate, massaggi...

Per informazioni e prenotazioni rivolgersi a Fabrizio Ruta e Alessandro Minerba

**RUTA DIXIT:**

*“Questo rappresenta il cerchio della vita: incxla e sarai incxlato!”*

**RUTA DIXIT:**

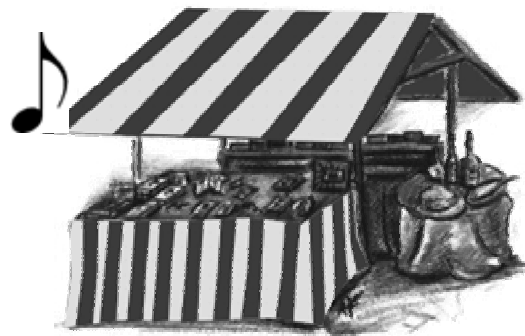
*“Praticate in silenzio: se qualcosa non ti funziona, chiamami e...  
ti spiego il perché!”*

**RUTA DIXIT:**  
(durante un massaggio)

*“Con una mano lo devi alzare e con l'altra lo devi muovere!”*



## Il Mercatino



### Annuncio di Francesca R.Romano:

#### Vendo:

alcuni **MANGA** a metà del prezzo di copertina, qui già calcolato.

#### - MANGA DI GO NAGAI:

*Getter Robot Saga*. Serie completa di 4 volumi. Euro 8 l'intera serie.

*Getter Robot G*. Serie completa di 2 volumi. Euro 4 l'intera serie.

*Mao Dante*. Solo il 2° volume, mai visto il 1°. Euro 3.

*Mazinsaga*. I 6 voll. usciti in Italia. Euro 10.50 l'intera serie.

*Violence Jack*. I primi 4 numeri usciti fino al 2002, ora in ristampa. Euro 8,80 l'intera serie.

#### - MANGA DI AKIRA TORIYAMA:

*Cowa*. Volume unico. Euro 1,75.

*Kajika* Volume unico. Euro 1,50.

#### - MANGA DI ALTRI AUTORI:

AKIHIRO ITOH, *Geobreeders*. Serie completa di 8 volumi. Euro 8 l'intera serie.

LAI YU HSIEN, *Monky*. Serie di 5 volumi interrotti per scelta dell'editore. Euro 7,50 l'intera serie.

MIA IKUMI, *Superdoll Rikachan*. Serie completa di 2 volumi. Euro 4,40 l'intera serie.

MIHONA FUJII, *Gals*. Serie completa di 10 volumi. Euro 22 l'intera serie.

RIYOKO IKEDA, *Orpheus*. Serie completa di 12 volumi. Euro 27 l'intera serie

TOMITA E YAZAWA, *Wedding Peach*. Serie completa di 6 volumi. Euro 9 l'intera serie.



---

## Annuncio di Stefano Salani:

### Presto:

1) DVD de '**I sette samurai**' di Akira Kurosawa (Giappone 1954, durata 2h40m)

2) DVD de '**La Tigre e il Dragone**' di Ang Lee (Taiwan 2000, 2h).

I dvd li recapito al dojo dopo avere concordato l'appuntamento.

Stefano, tel: 3483383448 oppure: steste@email.it



## Annuncio di Marco Marino:

### Vendo:

1) Alex Ben Block, **Bruce Lee Il re del kung fu**. Edizioni Mediterranee. A euro 3,50.

È uno splendido libro su Bruce Lee, regalatomi da mio fratello, ma mai letto, imperdibile per i fan dell'attore.

2) Lee Chi Chin, **La leggenda delle tre spade**, fumetto in volume unico, tutto a colori, con disegni ben curati. A euro 4,50.

Per contattarmi, il mio numero di cellulare è: 3289323971



## Annuncio di Francesco Pastore

### Vendo:

**Jo in quercia bianca**

Per informazioni, il mio numero di telefono è: 347109871



## Annuncio di Vincenza Patruno

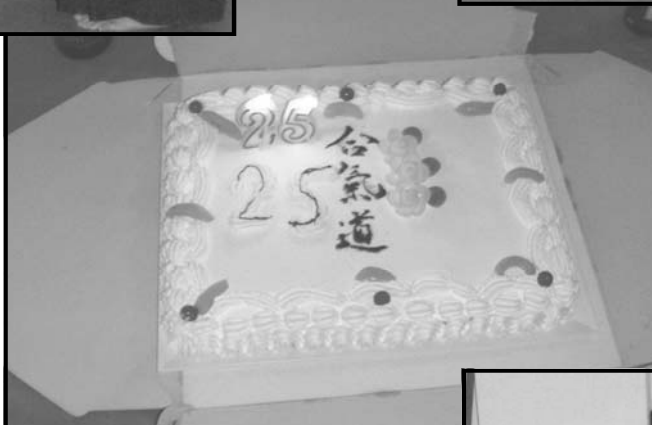
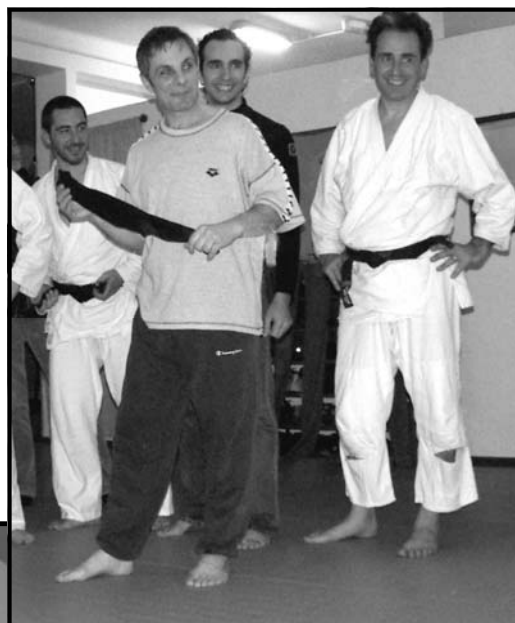
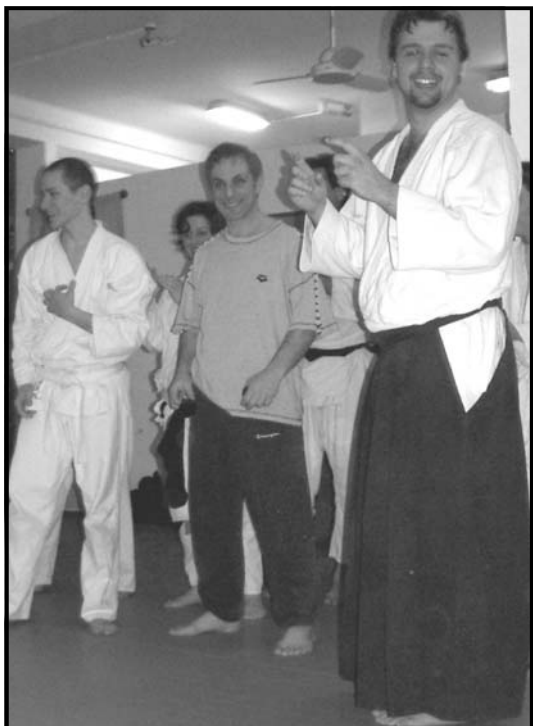
*(per sole donne!)*

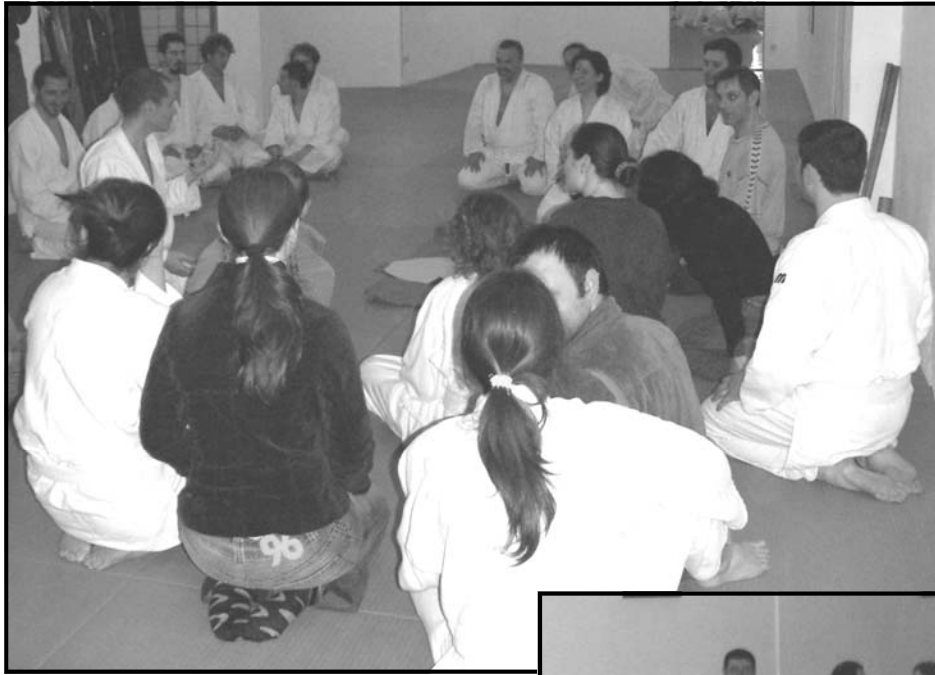
### Regalo:

Causa rinnovo armadio, **vestiti di seconda mano quasi nuovi**, taglia variabile tra 42 e 46.

Se sei interessata contattami al più presto all'indirizzo: vincenza\_patruno@hotmail.com

## Nozze d'argento con l'Aikido





## PASQUA A ROMA CON STUDENTI PUGLIESI E AMICI

di Raffaele Ruta

Viaggiare, uscire fuori del pomerio, come si dilata il tempo!

Tre giorni paiono una settimana e forse più.

Si è bombardati da visioni di paesaggi uguali e diversi: montagne, colline, vallate scorrono sotto gli occhi rapidamente, e i fotogrammi si sovrappongono, senza darti il tempo di osservare, per riconoscere le essenze dei boschi, gli alberi ed i tipi di coltivazione delle campagne, le dimore sparse.

Si distinguono subito le seconde case, ora vuote, che si riempiono nei mesi estivi, dalle aziende agricole, dalle abitazioni dei contadini che vivono sulla terra.

L'autostrada ci obbliga a correre difilato, con qualche sosta solo alle stazioni di servizio.

Oltre il pedaggio da pagare, che secondo un cartello ben in vista è aumentato, c'è l'angaria dei prezzi salatissimi della ristorazione. Ho messo in borsa pane e formaggio, frutta e acqua minerale perché, scottato in passato, ho appreso a diventare autosufficiente.

Non ho poi la preoccupazione di guidare l'auto, il dover decidere se superare o meno chi ti precede, il timore di rimanere bloccato all'interno di una galleria, uno di quei cunicoli lunghissimi, dalle luci spettrali, che forano i monti dell'Irpinia.

È alla guida della Panda, uno studente di economia, amico di mio figlio, che è seduto dietro assieme ad un altro: sono in tre, e vanno a Roma per partecipare ad un torneo di aikido, una delle tante arti marziali che dal Giappone assieme alle moto, ai transistors, agli orologi ed a tante altre diavolerie sono approdate in Italia.

Ma che siano benedette queste arti marziali e che influenzino sempre di più i nostri ragazzi, per arginare altre passioni più violente e devastanti made in U.S.A.!

Sono queste filosofie orientali, motivi di far vivere l'uomo meglio

ed in armonia con la natura.

Hanno riempito l'auto alla partenza, di bastoni, lance, asticciucole di leccio ben piallate, a cui danno strani nomi giapponesi, come Jo e Bokken, e si infervorano ad illustrare, a mia richiesta, le tecniche dell'aikido, che mi traducono come «via dell'armonia dello spirito».

Tra Candela e Grottaminarda la strada segue il corso del Calagio e potrebbe coincidere, naturalmente in parte, con il cammino percorso da Orazio nel suo viaggio a Brindisi del 38 a.C.

Mi sembra di intravedere il profilarsi di un ponte romano a tre fornici, e poi giacché le distanze in miglia corrispondono, non potrebbe essere proprio Candela l'oppidulum anonimo, collocato in posti tanto diversi?

Sono immerso in queste riflessioni, per cui seguò a mala pena la diatriba che si è accesa tra due dei giovani viaggiatori: il fatto di risalire da ogni oggetto a chi lo ha creato è per l'uno la prova dell'esistenza di Dio, per l'altro, studente di filosofia, serve solo a spiegare razionalmente il formarsi della credenza.

### Alla palestra dell'Aikido

Sono problemi che hanno interessato sino allo spasimo anche me un tempo, che ora avverto, con struggimento, assai lontano.

Non sarà l'influenza del poeta venosino, che sulle orme del suo grande maestro Epicuro, relegava gli dei negli intermundia?

Al casello di arrivo, prima del raccordo anulare, non dobbiamo fare nessuna attesa; un po' di coda, se mai, c'è all'uscita, anche se il grosso dei romani ha già lasciato la città, dove arriviamo per la via Appia Nuova, che ci porta ad un piazzale S. Giovanni insolitamente deserto.

«Tota nostra est!» Attratti dallo splendido sole di queste giornate

quasi estive, i romani sono sciamati in tutte le direzioni: è questo il pregio di vivere in una città che aveva costruito tutta una raggiera di strade per dominare il mondo e che ora, più modestamente, consente agli abitanti di spostarsi dove gli pare.

La palestra dell'aikido sta nelle vicinanze, a fianco di S. Croce di Gerusalemme, che con la stupenda facciata settecentesca si staglia nitida sul fondale di cobalto.

Non c'è per le strade anima viva; passano rade auto e facciamo colazione all'aperto indisturbati con olive salate, formaggio e frutta.

Svuotiamo dell'acqua minerale, diventata calda ed insipida, il bottiglione di plastica che ci eravamo portati dietro, per attingere alla cannella della fontanina quella fresca acqua che mi risveglia i ricordi degli anni universitari - c'era la guerra - quando accaldato per le lunghe sfacchinate a piedi, ritrovavo vigore e baldanza sotto lo spruzzo diaccio della fontanella.

Devo lasciare la compagnia dei ragazzi che aspettano l'ora dell'apertura pomeridiana della palestra, ove alloggeranno alla meglio nei due giorni di permanenza.

Da parte mia devo raggiungere un amico materano che abita, per così dire, a Roma, ma che sta all'altro capo del mondo.

A telefono mi fissa l'appuntamento a piazza Inrnerio, che riesco a raggiungere prendendo tre autobus.

L'accoglienza è piuttosto freddina: la moglie ha mal di denti, e poi avevano già un programma per i due giorni festivi. Ero così preso dall'entusiasmo di incontrare l'amico, che solo ora mi rendo conto della mia incoscienza di guastafeste, e gli dico che dopo tutto posso tornarmene da mio figlio. Ma il materano, ora che ci sono, non mi molla: mi prende in macchina, e per la via Aurelia, fortunatamente poco

---

trafficata, a Casal Selce, ove abita a 6/7 km dal centro.

È una dimensione nuova della città che mi fa scoprire e che mi mostra con minuzia: la megalopoli si dilata come una fungaia, e lui stesso si sorprende, come da un mese all'altro le forme della campagna sono state sconvolte dal sorgere di nuovi ed improvvisi agglomerati.

Quando prima della guerra, negli anni trenta, venne da queste parti e comprò del suolo per impiantare un allevamento di polli, era questa tutta una campagna deserta - del resto i toponimi come Pantan monastero, Casalotti ecc. lo confermano - poi arrivò una colonia di contadini veneti sorsero le prime case e sono stati riabilitati e ricostruiti i vecchi casali. Questo materano segaligno con la tenera moglie veneta è davvero un pioniere, che conosce come nessun altro queste terre, e che me le fa rivivere com'erano un tempo raccontandomi tutto per filo e per segno.

#### **Un residence per mucche**

Con la sua 500 si inerpicava per viottoli e scorciatoie e in una giornata, che mi piacerebbe ricostruire, se ne fossi

capace, alla Joyce, mi mostra o questo o quello. Mi colpisce una specie di lussuoso residence per mucche: vi si accede per un ampio ed elegante viale, magnificamente arredato con siepi ben tenute ed alberi ornamentali, che porta ad un capannone ove fanno sfoggio oltre 400 mucche, che gustano scelti foraggi in un ambiente moderno e pulitissimo.

Nell'atrio prospiciente compare una macchina che in un battibaleno spazza il suolo. Mi viene il dubbio che si tratti di una messa in scena per mungere fior di milioni da un'altra grossa mucca. Anche il materano sospetta trattarsi di una copertura per ricevere lauti finanziamenti, e che, quando meno lo si aspetti, villini e residences soppianderanno le stalle e gli allevamenti.

Qui alle porte di Roma è sorta come d'incanto in questi anni una piccola borghesia con il passaggio rapido di humiliores ad honestiores.

Ci si arrangia con mestieri diversi, e per molti il coltivare la terra, che prima costituiva l'attività primaria, sembra diventato un lavoro aggiuntivo per arrotondare altri guadagni: il denaro gira copioso negli affari, nelle

botteghe, nelle trattorie.

Tanino, che ha smesso di allevare polli, divenuto poco remunerativo, ha venduto il suolo per area edificabile e si è lasciato uno spazio sufficiente per una comoda casa con giardino piena zeppa di libri di architettura, di archeologia, di arte, sempre più specializzandola in romanistica con pubblicazioni costosissime ed un raro archivio fotografico della Roma ottocentesca.

Il centro è inaccostabile, perché il traffico sempre intenso costringe a lunghe file sulla Aurelia, e poi come si fa a parcheggiare l'auto dentro Roma?

Non ha figli, e qui tra i libri si gode l'esistenza, angustiato solo dal dilemma, se restare a Roma quando non potrà guidare l'auto o ritirarsi nella casa restaurata dentro i Sassi della sua Matera.

Ha tanti amici, il più simpatico di questi è il parroco del luogo, un personaggio colto e buontempone a cui non manca una vena goliardica.

Ma proprio il giorno di Pasqua è stato colto da un infarto ed è ricoverato in clinica, onde vado via da Roma con il rimpianto di non aver potuto conoscere uno che sa scherzare anche in latino.

## **Storie Zen (serie e semiserie)**

*a cura di Gaetano Nevola*

---

Un maestro di Zen che si chiamava Gettan visse verso la fine dell'era Tokugawa. Egli soleva dire: « Ci sono tre specie di discepoli: quelli che insegnano lo Zen agli altri, quelli che hanno cura dei templi e dei santuari, e poi ci sono i sacchi di riso e gli attaccapanni ».

Gaspari espresse la stessa idea. Quando studiava con Tekisui, il maestro era molto severo. Qualche volta lo picchiava persino. Altri allievi non sopportavano questo genere di insegnamento e se ne andavano. Gaspari rimaneva dicendo: «Un discepolo di poco valore utilizza l'influenza dell'insegnante. Un discepolo mediocre ammira la bontà di un insegnante. Un buon discepolo diventa forte sotto la disciplina di un insegnante».

Il maestro e l'allievo camminavano in silenzio nel bosco in una tiepida giornata d'autunno. Il maestro indicò una foglia marcita sul sentiero e disse all'allievo: "Tu sei quello!" Proseguirono oltre in silenzio. Trovarono sul sentiero un corvo morto, ormai in avanzata fase di putrefazione. "Tu sei quello!", disse il maestro all'allievo. Continuarono a camminare. Ad un certo punto il maestro indicò all'allievo le feci di un cervo e disse: "Tu sei quello!" Allora l'allievo chiese al maestro: "Ma tu maestro, cosa sei?". "Io sono il maestro!"

---

**I pensieri di O'Sensei**  
*a cura di Gaetano Nevola*

---

*L'amore non combatte. L'amore non ha nemici*

*Tutto è compreso in me perché l'universo è dentro di me.  
Io sono l'universo - potrei dire che io non sono me stesso e che nell'universo non ci sono  
che io.*

*Non mi do cura degli uomini. Mi curo soltanto di Dio.*

*Non ci sarà pace sulla terra finché ci occuperemo dei nostri affari meschini dandoci  
reciproco fastidio.*

*Buoni o cattivi apparteniamo tutti alla stessa famiglia creata da Dio. Dio desidera che  
manteniamo questa famiglia unita ed armoniosa.*

*Per compiere la Sua volontà dovremmo abbandonare ogni attaccamento, evitare le cose  
relative.*

*Fortunatamente possiamo servire Dio creando una ideale società umana attraverso la  
pratica dell'Aikido.*

*Dio sta a disagio quando confinato in quelle piccole case che chiamiamo altari.*

*Egli desidera manifestarsi ovunque, nell'intero universo.*

*Lasciamo che sia presente in ognuno di noi.*

*Quando Dio è dentro di noi possiamo comprendere che il presente è nel passato ma anche  
nel futuro e che passato e futuro sono anche nel presente.*

*Il budo giapponese non fa parte degli sports che sono originariamente un retaggio dell'occi-  
dente. Ci sono, però, taluni che si rallegrano nel vedere le varie arti marziali divenire simili a  
sports ottenendo così una più vasta popolarità in questi ultimi anni.*

*Queste persone, è chiaro, non hanno la più vaga idea di che cosa sia un'arte marziale nel  
vero senso della parola.*

*A mio avviso, costoro non sono qualificati a parlare di budo.*

*Gli sports hanno un fondo ludico. Negli sports c'è solo la gara o il combattimento dal punto  
di vista fisico, non c'è competizione d'anime.*

*Il budo, al contrario, è la via per reintegrare noi stessi. Offre competizioni di amore per  
mantenere il mondo nella pace e nella prosperità.*

*L'Aikido è misogi (purificazione), cioè la via attraverso la quale Dio riforma la società umana.*

*Ogni tecnica tende a questa purificazione.*

*La pratica dell'Aikido dovrebbe portarci a purificare noi stessi.*

*Respira profondamente: serve a far circolare il sangue più attivamente e porta via le scorie  
del corpo.*

*E' un tipo di misogi.*

*Recita una preghiera: anche questo è misogi, perché le parole di essa portano via le scorie  
dello spirito.*

Un sasso che rotola da una collina,  
non conosce mai la sua traiettoria



## Un uomo e il suo compagno cane

a cura di Vincenza Patruno

*Un uomo camminava per una strada con il suo cane. Si godeva il paesaggio, quando ad un tratto si rese conto di essere morto. Si ricordò quando stava morendo e che il cane che gli camminava al fianco era morto da anni.*

*Si chiese dove li portava quella strada. Dopo un poco giunsero a un alto muro bianco che costeggiava la strada e che sembrava di marmo. In cima a una collina s'interrompeva in un alto arco che brillava alla luce del sole. Quando vi fu davanti, vide che l'arco era chiuso da un cancello che sembrava di madreperla e che la strada che portava al cancello sembrava di oro puro.*

*Con il cane, s'incammino verso il cancello, dove a un lato c'era un uomo seduto a una scrivania. Arrivato davanti a lui, gli chiese: - Scusi, dove siamo?*

*- Questo è il Paradiso, signore - rispose l'uomo.*

*- Uao!*

*- E non si potrebbe avere un po' d'acqua?-*

*- Certo, signore. Entri pure, dentro ho dell'acqua ghiacciata.*

*L'uomo fece un gesto e il cancello si aprì*

*- Non può entrare anche il mio amico? - disse il viaggiatore indicando il suo cane.*

*- Mi spiace, signore, ma gli animali non li accettiamo.*

*L'uomo pensò un istante, poi fece dietro front e tornò in strada con il suo cane.*

*Dopo un'altra lunga camminata, giunse in cima a un'altra collina in una strada sporca che portava all'ingresso di una fattoria, un cancello che sembrava non essere mai stato chiuso.*

*Non c'erano recinzioni di sorta. Avvicinandosi all'ingresso, vide un uomo che leggeva un libro seduto contro un albero.*

*- Mi scusi, - chiese. - Non avrebbe un po' d'acqua?*

*- Sì certo. Laggiù c'è una pompa, entri pure. -*

*- E il mio amico qui? - disse lui, indicando il cane.*

*- Vicino alla pompa dovrebbe esserci una ciotola. -*

*Attraversarono l'ingresso ed effettivamente poco più in là; c'era un'antiquata pompa a mano, con a fianco una ciotola. Il viaggiatore riempì la ciotola e diede una lunga sorsata, poi la offrì al cane. Continuarono così finché non furono sazi, poi tornarono dall'uomo seduto all'albero.*

*- Come si chiama questo posto? - chiese il viaggiatore.*

*- Questo è il Paradiso. -*

*- Be', non è chiaro. Laggiù, in fondo alla strada, uno mi ha detto che era quello, il Paradiso.*

*- Ah, vuol dire quel posto con la strada d'oro e la cancellata di madreperla? No, quello è l'Inferno.*

*- E non vi secca che usino il vostro nome?*

*- No, ci fa comodo che selezionino quelli che, per convenienza, lasciano perdere i loro migliori amici. -*

Impara a renderti utile agli altri,  
non verrai mai abbandonato.

La nostra vita deve essere lo strumento,  
attraverso il quale ricerchiamo la verità.

---

## E' arrivata la primavera!

di Gaetano Nevola

---



Questo è il risultato dopo mesi d'attesa. Da un bulbo regalatomi ad agosto 2005 e piantato a settembre, è fiorito questo splendido fiore. Dopo un inverno lungo, freddo e piovoso, è finalmente arrivata la primavera?

### Il Tulipano:

Il tulipano è originario della Turchia, dove cresce spontaneamente e dove iniziò ad essere coltivato circa 1000 anni fa. Il termine *tulipano* deriva dal greco *turban* (turbante), forse perché la sua forma ricorda proprio quella del turbante. Da sempre, tutti i giardini d'Oriente sono "gremiti" di tulipani ed in Aprile a Costantinopoli si celebra la festa del tulipano.

Una leggenda turca fa risalire l'origine del fiore alle gocce di sangue versate per amore da un giovane innamorato deluso. Il tulipano nel mondo orientale significa **amore perfetto**. In Occidente, i bulbi del tulipano giunsero intorno al 1550, grazie all'ambasciatore austriaco a Costantinopoli, che di ritorno dalla Turchia ne portò una quantità consistente a Vienna, dove però non seppero coltivarli adeguatamente. Il paese europeo dove i tulipani hanno avuto più successo è stato senza dubbio l'Olanda; dal 1600, infatti, i tulipani divennero ricercatissimi e questo portò il loro prezzo alle stelle, tant'è che nel 1637 il governo olandese dovette approvare una legge che ne regolava il prezzo.

Da questo momento anche Modugno, in provincia di Bari, è diventata capitale europea del Tulipano.

E' primavera:  
una collina che non ha nome  
velata nel mattino  
Matsuo Boshou

Giorno di primavera:  
Nel giardino il passero  
prende un bagno di sabbia  
Uejima Onitsura



---

# TANTRA

L'approccio "erotico" alla vita



**27 – 28 maggio 2006**

**Seminario esperienziale rivolto a tutte le persone che desiderano esplorare la dimensione dell'intimità, dell'amore e della meditazione.**

Il tantra insegna la "via del piacere" nella vita quotidiana, attraverso la riscoperta della saggezza del corpo, l'apertura del cuore e la meditazione. In questo seminario presenteremo:

- I 4 sigilli del tantra (movimento e ritmo, respiro, suoni, consapevolezza);
- I principali "modelli relazionali";
- La meditazione tradizionale e tantrica;
- Un rituale tantrico.

Una parte del seminario sarà dedicata alla condivisione (sharing) dei vissuti emozionali dei singoli e del gruppo.

**Orari:**

Sabato 27/5	16.00 – 20.00	
Domenica 28/5	9.30 – 19.00	Ci sarà una pausa per il pranzo in comune (ogni partecipante è invitato a portare qualcosa da condividere).

**Luogo:** Centro Aikido – Via G. Petroni trav 39 n° 5 - Bari

**Costo:** 90 euro a persona

**Insegnanti:**

**Fabrizio Ruta**, maestro di aikido e armi tradizionali, insegnante di tantra, diplomato in core-energetica (psicoterapia corporea), Hoffmann Quadrinity process, esperto di shiatsu e digiunoterapia. Ha pubblicato due libri: "Meditare per guarire" e "Moxa – come curare con le iniezioni di fuoco" entrambi editi dalle Hermes-Mediterranee.

**Serafina Magarelli**, insegnante di educazione fisica, maestra di tantra, ha completato la formazione quadriennale in core-energetica, Hoffmann Quadrinity process, esperta di danze (danza dei 5 ritmi, danze meditative e curative).

---

**SHINBUNNEWS**  
**E-MAIL: REDAZIONESHINBUN@YAHOO.IT**

**SHIN BU DOJO**  
**VIA G. PETRONI TRAV.39 N.5**  
**TEL.:080/5574488**  
**E-MAIL: TANTRARUTA@LIBERO.IT**  
**WWW.SHIN-BU.IT**