



Appunti di Aikidō

Hiroshi Tada



Napoli, Marzo 2009

INDICE

- Premessa allo studio del pensiero del M° Tada Hiroshi	pag. 2
- Definizione dell'Aikidō del M° Tada Hiroshi	pag. 3
- Biografia del M° Tada Hiroshi	pag. 7
- Gli insegnamenti del M° Tada Hiroshi	pag. 25
- Fondamenti teorici del Kinorenma - Parte prima	pag. 53
- Appendice	pag. 62
- Regole di trascrizione dei caratteri e di fonetica	pag. 62
- Profilo cronologico della storia giapponese (di Bito Masahide e Watanabe Akio)	pag. 63
- Tada Hiroshi Sensei – Lezione di storia	pag. 82
- Takeda Sokaku	pag. 104
- Takuan Soho	pag. 106
- Tanden	pag. 107
- Yamaoka Tesshu	pag. 109

PREMESSA

La compilazione del presente lavoro è il risultato di influenze molteplici. In primo luogo gli insegnamenti del Maestro Ueshiba Morihei e del Maestro Tada, tratti dalle varie pubblicazioni diffuse a cura dell'Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese e da una serie di testi che hanno contribuito ad allargare le conoscenze dell'Aikido e della spiritualità orientale, e che, col passare degli anni, si sono sedimentati nella memoria.

Non va, infine, trascurato il contributo che la rete informatica può dare a chi si accosti a questa disciplina. Sono stati utilizzati, infatti, anche brani tratti da siti come ad esempio Wikipedia.

Questa pubblicazione non ha fini di lucro, ma esclusivamente di diffusione all'interno dell'Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese. Resta inteso che, in caso siano state riportate frasi o affermazioni che qualcuno riconosce come proprie, si sarà ben lieti di riconoscere il suo contributo.

Definizione dell'Aikidō del Maestro Tada Hiroshi

L'Aikidō è un'arte marziale moderna che fu creata dal Maestro Ueshiba Morihei.

La parola "aiki" ha diversi significati, quali: "concentrazione mentale", "armonia spirituale", "interazione del ki", "corrispondenza fra la vita umana e la vita universale", "unione fra l'uomo e il divino", ecc.

Per "KI", similmente alla parola "prana" in sanscrito, s'intende "l'energia assoluta".

Il Maestro Ueshiba Morihei, che era un devoto osservante delle pratiche ascetiche dello Shintoismo, descrisse l'Aikidō, o "Via dell'Aiki" come "La Via della Purificazione" (l'esatta definizione usata più volte da Ō Sensei nei suoi poemi didattici (doka) è "Odo no kami(mu)waza", e si riferisce ad un episodio della storia mitologica del Giappone, in cui Izanagi-no-mikoto, ritornato sulla terra dopo essere scappato dal mondo degli inferi, decise di purificare il corpo e lo spirito dalle orrende esperienze vissute, facendo abluzioni (=misogi) in un corso d'acqua pura).

Le tecniche dell'Aikidō esprimono i principi dell'arte della spada (kenjutsu) e della lancia (sojutsu) che rappresentano l'essenza del bujutsu (classico) giapponese: con l'esperienza accumulata in seguito ad una pratica intensa, permettono di utilizzare il corpo di una persona esattamente come se si usasse la propria spada o lancia. Per raggiungere tale fine, è necessario adottare un sistema di allenamento in cui non vi sia predominio o antagonismo fra i praticanti, ma che piuttosto permetta il generarsi spontaneo delle tecniche.

L'origine di tali principi è da ricercarsi nell'antica filosofia orientale e nel metodo di pratica ad essa connesso, e cioè il metodo di pratica tradizionale giapponese a cui gli antenati attribuivano grandissima importanza.

L'Aikidō viene concepito come "un'arte marziale dell'epoca attuale, che, permettendo il superamento della contrapposizione, rappresenta una via di applicazione pratica della filosofia orientale". Lo scopo principale dell'insegnamento è quindi di applicare il metodo di pratica tradizionale giapponese alla realtà odierna e di svolgere una ricerca costante attraverso la pratica che ha come fondamento il "KI NO RENMA".

La pratica dell'Aikidō si basa principalmente su di un particolare metodo di attacco, venutosi a sviluppare dai "kata", che viene praticato attraverso movimenti che seguono un ritmo potente e dinamico.

In base a questo metodo di attacco, si prevede che il partner con cui si pratica “riceva” il movimento con il proprio corpo (ukemi) affinché la forza centrifuga possa agire.

La cosa più importante in questo tipo di pratica è che si venga a creare una totale assimilazione (unione) con il partner, piuttosto che proiettarlo o immobilizzarlo. Dal punto di vista tecnico, ciò implica che occorre trattare con cortesia ed attenzione le braccia ed il corpo del partner, come se fossero la propria spada o la propria lancia (similmente a ciò che rappresenta il pennello per un pittore o un calligrafo oppure il proprio strumento per un musicista).

*Grazie a questo metodo di pratica, che a prima vista si discosta dai metodi delle altre forme di Budō, è possibile sviluppare un tipo di allenamento di base che permette di affinare il principio dell'**animo che non si confronta**, concetto fondamentale nel Budō giapponese, e di effettuare il controllo dei sensi. Se contemporaneamente abbinato allo studio pratico dei sistemi di respirazione orientali, questo metodo di pratica diviene un metodo molto avanzato di **pratica del fluire del Ki** che, armonizzando il movimento al flusso dei sensi ottenuto mediante gli esercizi di respirazione, diviene così ciò che viene chiamato “**Zen in movimento**”.*

*L'Aikidō non è semplicemente un modo per capire “come effettuare delle tecniche” ma è piuttosto un particolare metodo di pratica che permette di tradurre in realtà il principio secondo cui **se ci si muove in uno stato di “mushin” (non-mente) le tecniche nascono in modo spontaneo, e si trasformano all’infinito** che un tempo costituiva il fine ideale ricercato dalla maggior parte degli specialisti di arti marziali (bujutsuka).*

Vi sono fasi di evoluzione della filosofia alla base dell’insegnamento e delle tecniche del Maestro Morihei Ueshiba che differirono grandemente a seconda delle epoche di evoluzione della sua pratica dell’Aikidō.

Primo periodo : Era Taisho (1912-1926)

Praticò numerose forme di bujutsu e raggiunse l’illuminazione spirituale attraverso la pratica religiosa.

Insegnò Daitoryu Aikijūjitsu.

In quest’epoca impostò la pratica sui kata.

Fra le scuole di jujitsu, oltre a quelle che si basavano principalmente sul combattimento corpo a corpo e sul combattimento a terra, ne esistevano anche alcune che avevano tramutato i movimenti e le tecniche di spada in tecniche di taijutsu; la scuola di Daitō-ryū di Aizu fu una delle più rappresentative.

Secondo periodo: Dal primo al diciassettesimo anno dell'epoca Showa (1926-1942)

Si allontanò dalla religione per diventare uno specialista di Budō (arti marziali).

Dal Daitō-ryū Aikijujitsu si entra nell'epoca del Ueshiba-ryū Aikijutsu, successivamente modificato in Aiki-bujutsu e in seguito Aiki-budō. Aggiunse al Daitō-ryū le sue conoscenze relative alle tecniche di lancia (Sojutsu), di cui era un rinomato esperto, creando così il metodo "uchikomi", una sorta di "kata che vive" che viene considerato tipico dell'Aikidō. Questa fu l'epoca in cui arrivò a possedere un'eccezionale forza spirituale, venne consacrato ai vertici del mondo delle arti marziali e vi esercitò la propria autorità.

Riguardo a quest'epoca, si racconta che Yamamoto Gonbe (1852-1933, Ammiraglio, Primo Ministro), assistendo ad una dimostrazione del Maestro Ueshiba, abbia detto "È la prima volta, dopo la Restaurazione Meiji (1868), che vedo una lancia che 'vive'...!" e che il Maestro Kano Jigoro (1860-1938) del Kodokan abbia affermato "Questo è il vero Judō che ho sempre desiderato!"

Terzo periodo: Dal diciottesimo anno dell'epoca Showa fino ai nostri giorni (1943-)

Nella primavera del 1943 decise di abbandonare tutti gli impegni fino ad allora presi nei confronti dell'esercito, della marina e del mondo delle arti marziali per rifugiarsi ad Iwama, nella Prefettura di Ibaragi, dove si dedicò all'agricoltura, coniugando la sua passione per le arti marziali all'amore per la terra. È in questa

fase che si venne a creare “L’Aikidō in quando Via di tutti coloro che coltivano il grande amore per il cielo e la terra”.

È questa l’epoca, dal dopoguerra in poi, in cui l’Aikidō fu presentato al pubblico e si venne a diffondere in tutto il mondo.

BIOGRAFIA DEL MAESTRO TADA HIROSHI

Il M° Hiroshi Tada è nato a Tokyo il 14 dicembre 1929 da una famiglia appartenente alla classe dei Samurai, che dal 1245 risiedeva a Izuhara nell'isola di Tsushima. Il padre, Minoru Tada, svolgeva l'attività di amministratore ed il nonno, Tsunetaro Tada, era giudice e presidente di tribunale. La madre, Chizu Arai, era figlia di Kentaro Arai, Vice-Presidente del Suumitsuin (il Consiglio Privato dell'Imperatore). Già da bambino il M° Tada prese contatto con le arti marziali tradizionali studiando con il padre uno stile di tiro con l'arco (Hekiryu-Chirurinha Bampa) tramandato per generazioni nella sua famiglia; ha studiato in seguito Kendō durante le scuole superiori.

Il 4 marzo 1950, all'inizio della sua carriera universitaria, su presentazione del M° di Kendō Ichiro Yano, entra a far parte del Ueshiba Dōjō (attuale Hombu Dōjō) e inizia a praticare l'Aikidō sotto la guida del fondatore, il Grande Maestro (*Ō Sensei*) Morihei Ueshiba; viene ammesso anche allo Shotokan, studiandovi karate sotto la guida del M° Jichin Funakoshi, ma interromperà alcuni anni dopo la pratica del karate per dedicarsi esclusivamente all'Aikidō.

Nello stesso periodo inizia nel Toitsu Tetsuigakkai (poi divenuto *Tenpukai*) sotto la guida del M° Tenpu Nakamura lo studio delle pratiche miranti ad unificare ed armonizzare la mente ed il corpo; si dedica anche a pratiche spirituali, presso il Dōjō Ichikukai; il nome del Dōjō, dedicato alla memoria del M° Yamaoka Tesshu e fondato dai seguaci del suo allievo Tetsuju Ogura riprendeva la data della scomparsa del maestro, deceduto il 19 di luglio (*ichiku* in giapponese significa uno-nove). Queste esperienze incideranno profondamente sul suo sistema didattico. L'anno seguente Tada Hiroshi si misura per la prima volta, per tre settimane presso il tempio zen Hojuji, con la pratica del digiuno (*danjiki*).

Pur terminando gli studi universitari, ottenendo nel 1952 la laurea in giurisprudenza all'Università di Waseda, decide di dedicarsi esclusivamente all'Aikidō e alla ricerca storica nel campo delle arti marziali. Viene ben presto nominato istruttore dell'Hombu Dōjō, del Ministero della difesa, e di alcuni importanti Club Universitari di Aikidō.

Il 26 ottobre 1964 parte per l'Italia per diffondervi l'Aikidō e inizia l'attività di insegnante presso il Dōjō dei Monopoli di Stato in Roma ma si dedica anche ad una instancabile attività didattica e promozionale in diversi paesi europei; è chiamato inoltre dal Ministero degli Interni a tenere corsi presso la Scuola di Pubblica Sicurezza di

Nettuno. Nell'agosto del 1968 tiene il primo raduno internazionale di Aikidō al Lido di Venezia cui faranno seguito ininterrottamente con cadenza annuale raduni estivi di grande richiamo per gli Aikidōisti europei, anche per la capacità di aggregazione del M° Tada che chiama a partecipare come insegnanti personaggi del calibro di Tamura Nobuyoshi, Asai Katsuaki, Chiba Katsuo, Kitaura Yasunari ed altri ancora. Nel 1969 viene nominato 8° dan dal grande M° Ueshiba Morihei, che scomparirà poco dopo seguito a breve distanza dal M° Tenpu.

Nel 1970 fonda l'Accademia Nazionale Italiana di Aikidō - Aikikai d'Italia, poi divenuta Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese, e continua senza sosta l'attività didattica con raduni e lezioni in varie città italiane; il 15 novembre, nel Dōjō Centrale di Roma, si celebra il suo matrimonio con Kumi Yamakawa, valente violinista laureatasi presso la Tokyo Geijutsu Daigaku.

Nel 1971 la famiglia Tada viene allietata dalla nascita del figlio Takemaru, che attualmente frequenta il corso di dottorato di ricerca presso la facoltà di Scienze Matematiche dell'Università di Waseda. Da allora il M° Tada risiede a Tokyo, anche se i suoi impegni con l'Aikidō lo portano spesso, ogni anno, in Italia e in Europa.

Nel 1976 in seguito all'incontro con il Reverendo Shoken Murao responsabile del Tempio Zen Gessoji di Tokyo fonda il Gessoji Dōjō di Aikidō all'interno del tempio, mentre continua l'insegnamento presso l'Hombu Dōjō e presso il Dōjō del suo quartiere natale, il Jiyugaoka.

Nel gennaio 1994 gli è stato conferito il Budō Korosho (riconoscimento al merito per le attività svolte nel campo delle arti marziali) ed ha ricevuto dal secondo Doshu Kisshomaru Ueshiba la nomina a 9° dan.

Il 3 agosto 1996 si è spenta fra le braccia dei familiari la signora Kumi Yamakawa in Tada. Famosa violinista e raffinata poetessa, la Signora Tada ha seguito, con grande dedizione, la crescita di innumerevoli giovani musicisti e praticanti di Aikidō, da lei tanto amati. Reagendo alla grave perdita, il M° Tada ha enunciato il desiderio di concentrare le proprie energie nello sviluppo e nella diffusione della pratica dell'Aikidō sia in Giappone che in Europa.

Attualmente il M° Hiroshi Tada è 9° Dan di Aikidō, è Direttore Didattico dell'Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese - Aikikai d'Italia, membro del Consiglio Superiore della Federazione Internazionale di Aikidō, Istruttore dell'Hombu Dōjō dell'Aikikai del Giappone e Istruttore Responsabile dei Club di Aikidō presso l'Università di Waseda e l'Università di Tokyo (Kiren Kai) e di altri Dōjō affiliati

all'Aikidō Tada Juku, oltre a continuare l'insegnamento presso i Dōjō Gessoji e Jiyugaoka.

Come il Maestro Tada comincia l'Aikidō

La prima volta che il M° Tada sentì parlare del Maestro Ueshiba Morihei fu quando aveva circa 7-8 anni. Una sera, mentre si cenava, il padre gli raccontò ciò che aveva sentito da un suo vecchio amico, il Sig. Yano Ichiro (ex-Presidente della Società di Assicurazioni Dai-ichi Seilmei).

Il Sig. Yano possedeva un elevato grado Dan di Kendō ed era stato Presidente della Federazione nazionale giapponese dei Club aziendali di Kendō. Parlando del Maestro aveva affermato: “Il Maestro di Aikijutsu, Ueshiba, è il più grande esperto di Budō attuale. Come ‘Budōka’ non teme paragoni con nessuno”, ed aveva poi illustrato al padre del M° Tada i particolari della lezione del Maestro Ueshiba alla quale aveva partecipato.

Da lungo tempo nella famiglia del M° Tada si tramandava lo stile di tiro con l'arco chiamato “*Heki-ryu Chikurin-ha Banpa*”. Il padre aveva appreso quest'arte dal bisnonno sin da bambino ed aveva continuato in seguito ad allenarsi costantemente; per questo motivo si trovava spesso a discutere di arti marziali con il Sig. Yano ed aveva iniziato a nutrire un grosso interesse nei confronti dell'Aikijutsu. Allora, pur essendo solo un bambino, il M° Tada pensò che gli sarebbe piaciuto incontrare una persona così importante e diventare suo allievo, ma purtroppo non riuscì a realizzare questo desiderio, a causa di un'infausta serie di eventi quali la chiamata alle armi del padre, lo scoppio della guerra e la scomparsa della madre.

Nel 1950, nonostante fossero ormai trascorsi cinque anni dalla fine del conflitto, per tutta Tokyo si potevano scorgere ancora ovunque i segni della guerra nei resti degli incendi causati dalle bombe. In quel periodo, così come accadde alla maggior parte dei giapponesi che furono travolti dagli avvenimenti dell'epoca, il M° Tada avvertiva costantemente uno strano senso di fugacità, una sorta di coraggio nella disperazione per cui nulla poteva più sorprenderlo, ma, allo stesso tempo, sentiva la necessità di un qualche sostegno psicologico. Per superare tale sensazione di incertezza si dedicò allora con tutto se stesso agli allenamenti quotidiani di karate. Fu così che, ricordando ciò che aveva sentito in passato dal padre circa il M° Ueshiba e l'Aiki, decise di raccogliere informazioni più dettagliate a riguardo.

Un giorno, dopo l'allenamento di karate, il Maestro Ueshiba e l'Aiki divennero inaspettatamente argomento di discussione; venne così a sapere che, secondo informazioni fornite al capitano del club di karate dell'Università di Waseda, il Sig. Takeda, da un suo conoscente, il Ueshiba Dōjō si trovava a Wakamatsucho (Ushigome), nelle vicinanze della Waseda.

Animato da un inconscio senso di ammirazione nei confronti del Maestro Ueshiba Morihei, considerato il massimo esperto del tempo, si recò, carico di entusiasmo, a visitare il Ueshiba Dōjō. Era il 4 marzo del 1950.

Superato il portale di pietra di casa Ueshiba, miracolosamente scampata ai danni della guerra, sulla sinistra si poteva vedere il Dōjō e di fronte lo spazioso ingresso della casa dalle porte scorrevoli in vetro e legno. Il Dōjō era deserto, e quando entrò nell'ingresso della casa per chiedere informazioni, fu accolto da una giovane donna, la Sig.ra Sakuko, moglie del secondo Doshu, Ueshiba Kisshomaru.

Dopo averle chiesto il permesso di iscriversi al Dōjō, le fece parecchie domande anche se non ricorda con esattezza i particolari.

Tuttavia ricorda chiaramente, ancora oggi, le sue risposte alle sue scostumate domande:

“Quando vedrà mio suocero capirà che cos'è l'Aiki”.

Gli spiegò inoltre che il Maestro al momento era in viaggio, ma che sarebbe tornato a Tokyo dopo due o tre giorni. E facendogli strada nel Dōjō aggiunse: “Fra un po' inizierà l'allenamento...”. Il Dōjō era della grandezza di 60 tatami (circa 99 m²): la zona dove si tenevano gli allenamenti era costituita da circa 40 tatami della Ryūkyū lesi in più posti, nella restante parte del Dōjō c'era un pavimento in legno scuro lucido. Il soffitto era formato da grosse travi di legno incrociate e, lateralmente alla porta attraverso cui si accedeva al Dōjō da casa Ueshiba, c'era una zona sollevata dal pavimento e rientrante nel muro (dove di solito sedevano gli ospiti di riguardo per assistere agli allenamenti), la cui parete centrale era ricoperta da una riproduzione di grandi dimensioni della testa di un drago. A destra di questa zona, sulle apposite mensole, erano allineati dei *bokken* insieme a dei *jō* e a dei fucili di legno (*mokuju*). Sulla parte superiore della parete erano appese delle tavolette di legno con i nomi degli allievi e al centro della parete che si trovava entrando sulla sinistra, c'era un grande orologio sovrastante un altro ingresso attraverso cui gli allievi erano soliti accedere al Dōjō.

Dopo qualche minuto entrarono un ragazzo piuttosto alto e robusto che indossava

un keikogi blu da Kendō e l'hakama e un signore di una certa età con la cintura nera, che iniziarono ad allenarsi. Il ragazzo, 5° Dan di Kendō, era il Sig. Kikuchi Tokio (attualmente residente a Kamaishi), l'altra persona era il Sig. Kikuchi Ban che si era iscritto al Dōjō il giorno prima. Vedendoli praticare *katate-tori tenkan-no-kokyu* il M° Tada pensò che si trattava di qualcosa di completamente differente rispetto alle altre arti marziali che conosceva.

A questo punto realizzò che, oltre al fatto di utilizzare dei movimenti estremamente razionali per assimilare la forza dell'attaccante nel flusso della propria energia, l'idea di base era quella di attuare delle rotazioni con il corpo così da diventare un tutt'uno con l'attaccante. Ritornò poi a Tōkyo dopo circa quattro giorni.

A quel tempo gli allenamenti erano impartiti quotidianamente dal secondo Doshu Ueshiba Kisshomaru, la mattina e la sera, dalla 6 e 30 in poi, per la durata di un'ora. Gli allievi erano ancora poco numerosi ma tutti si impegnavano con grande zelo nella pratica, allenandosi costantemente nei limiti di tempo concesso.

Anche quella mattina mi il M° Tada si allenò fino a oltre le 10. Terminato l'allenamento, quando raggiunse la strada principale di Nukebenten, avvistò due persone, una vestita in kimono e l'altra con la divisa da studente, che probabilmente erano appena scese dal tram da poco ripartito. Il Sig. Kikuchi Tokio gli disse: “Ō Sensei è tornato, vieni Tada!” e iniziò a correre incontro alle due persone. Dopo aver salutato il Maestro Ueshiba, lo presentò: “Maestro, questo è il Sig. Tada, si è appena iscritto al Dōjō”. Quando sollevò lo sguardo dopo aver completato il saluto, notò che il Maestro lo stava fissando intensamente. Levandosi il cappello gli disse: “Mi chiamo Ueshiba”e, con suo grande stupore, si inchinò cortesemente verso di lui che non era che un semplice studente in divisa. Trovandosi in quel momento finalmente di fronte al Maestro Ueshiba, di cui già da tempo conosceva la grande fama dai racconti che aveva sentito in passato, venne preso da un incontrollabile emozione: fu come se innanzi ai suoi occhi si fossero venuti a concretizzare improvvisamente tutti i desideri e le speranze che per lungo tempo aveva nutrito nel profondo del cuore.

Il Maestro Ueshiba arrivava più o meno all'altezza delle sue spalle. Aveva un viso dai lineamenti marcati, con gli zigomi e il naso pronunciati. I grandi occhi dallo sguardo limpido erano di un colore leggermente al di fuori dalla norma. La lunga barba bianca, che gli ricopriva il mento, gli arrivava fino all'altezza del petto. Accompagnarono il Maestro e il Sig. Kamizono, della Facoltà di Scienze della Waseda, che era con lui, fino all'incrocio con la strada che portava al Dōjō e lì li salutarono.

La mattina seguente, l'allenamento del Maestro Morihei Ueshiba iniziò con una devota preghiera alle divinità. Nessuno fra gli allievi del Maestro potrà mai cancellare il ricordo del suono della sua voce che risuonava per tutto il Dōjō quando recitava le rituali preghiere shintoiste. Osservando la figura del Maestro in quei momenti si poteva constatare in pratica che quelle sue qualità considerate "soprannaturali" non erano che il frutto delle sue pratiche devote verso le divinità. Ripiegandosi il lungo orlo delle maniche del *keikogi*, il Maestro si diresse verso il centro del tatami e fece un rapido cenno con la mano ad uno degli allievi seduti in fila, che, come attratto da una calamita, si alzò e si fece avanti. Non ebbe neanche il tempo di afferrargli con entrambe le mani il polso che subito venne lanciato in aria. Il Maestro continuò a proiettare in successione varie persone e ad un certo punto pose il braccio anche nella direzione del M° Tada. Questi si fece avanti e, appena afferrato il polso, così come aveva visto fare agli altri, con tutta la forza che aveva, si ritrovò subito a rotolare sul tatami. Per tutto il tempo il Maestro Ueshiba non disse una sola parola. Questo era il modo in cui iniziava sempre l'allenamento. Ciò che più colpì il M° Tada nei primi tempi che frequentò il Dōjō, era che gli allievi più anziani, nonostante il Maestro Ueshiba rimanesse sempre silenzioso, capissero sempre quale, fra le numerose tecniche esistenti, avesse intenzione di dimostrare di volta in volta. Col passare del tempo, tuttavia, comprese che chi non era in grado di capire il tipo di tecnica che il Maestro si apprestava a dimostrare, non veniva accettato come allievo. L'allenamento di Ō Sensei creava un'atmosfera di tipo molto particolare: era come se l'intero Dōjō iniziasse a respirare in sintonia con il suo respiro.

La prima volta che il M° Tada frequentò una sua lezione pensò: "Il Maestro Ueshiba è un insegnante veramente avanzato". Secondo le voci che circolavano allora fra i suoi colleghi della Waseda, il Maestro Ueshiba veniva considerato come un esperto di arti marziali che utilizzava delle tecniche estremamente efficaci di *koryu-jujitsu*, un'arte marziale completamente differente da quelle del tempo, e possedeva allo stesso tempo delle "misteriose" capacità.

Era, dicevano, come se un illustre personaggio della storia giapponese fosse ritornato a vivere nella nostra epoca. Tuttavia, quando il M° Tada incontrò personalmente il Maestro Ueshiba, avvertì al contrario che si trattava di una persona molto più razionale di tutti gli altri esperti di Budō e sportivi che avesse conosciuto fino ad allora, e, sotto alcuni punti di vista, estremamente moderna. Fu molto affascinato dalla complessità e dalla forza emanate dal ritmo stabile dei movimenti del Maestro, ma ciò che lo sorprese più di ogni altra cosa fu che, proprio attraverso tali movimenti,

capaci di sconfiggere in un solo istante un avversario se usati in pratica, si venisse a creare un'atmosfera particolarmente calorosa che veniva a coinvolgere psicologicamente tutte le persone presenti nel Dōjō.

Fu sulla base di questa sua personale esperienza che arrivò alla seguente conclusione: se tutti gli uomini si sforzassero di progredire sempre di più, un giorno forse sarà possibile avvicinarsi al modello di un così grande Maestro. Da allora sono trascorsi più di quarant'anni, l'Aikidō si è diffuso in tutto il mondo e sta diventando di anno in anno sempre più popolare.

Durante gli ultimi vent'anni, a cominciare da quando si tennero le Olimpiadi a Tokyo, il M° Tada ha risieduto in Europa per diversi anni, svolgendo attività di diffusione e di didattica dell'Aikidō. In seguito si è recato ogni anno in Europa ad insegnare, ed è grazie a tali esperienze che, guardando al Giappone dall'esterno, ha avuto la possibilità di comprendere ancora più a fondo gli insegnamenti del Maestro Ueshiba Morihei, che ha indicato a tutti noi la via dell'Aikidō, in quanto espressione pratica della cultura tradizionale giapponese.

Egli è convinto che l'Aikidō è uno strumento prezioso in quanto, diversamente dalle altre arti marziali competitive attualmente esistenti, consiste in una pratica scientifica che combina inscindibilmente le pratiche ascetiche del *kishin-tai*, in quanto filosofia orientale, alle tecniche di difesa, in quanto arte marziale. Sarà proprio grazie a tali caratteristiche che l'Aikidō si verrà a diffondere sempre di più nel XXI secolo, dando così il proprio contributo agli studi sul genere umano.

Pertanto si augura che in futuro si continui a praticare l'Aikidō con sempre maggiore impegno, tenendo costantemente presenti tali finalità.

Formazione del Maestro Tada e metodo di allenamento

Il M° Tada cominciò a studiare Aikidō nel marzo del 1950, ma studiava anche il Karate dove aveva raggiunto un grado Dan, ma non lo praticò per molto tempo.

All'inizio si allenava in tutte e due queste arti marziali, ma pian piano si dedicò sempre più all'Aikidō; dopo un certo tempo gli fu impossibile praticarle ambedue. Ciò non dipese dal fatto che giudicasse un'arte migliore dell'altra, ma piuttosto dal fatto che aveva una grande ammirazione per il Maestro Ueshiba. Lo aveva conosciuto da ragazzo grazie al padre. Nel 1942 si trovava proprio a Shinkyō (al giorno d'oggi: Chang Chun, in Manciuria), dove, anche se per poco, si perse la dimostrazione del Maestro Ueshiba

alla famosa manifestazione di arti marziali per il decimo anniversario dell'università Kenkoku. Il cugino, che era di un anno più grande di lui, gli disse che fu una dimostrazione fantastica. A quanto pare i vari avversari poterono a stento difendersi da lui con cadute. Essi non furono soltanto proiettati via, fu come se fossero stati storditi da una scarica ad alta tensione.

Quando il M° Tada si iscrisse dunque al Dōjō del Maestro Ueshiba, aveva vent'anni ed il Maestro ne aveva all'incirca sessantasette; una differenza di circa quarantasette anni. Il Maestro Ueshiba tuttavia lo proiettava con tale facilità, indipendentemente dalla forza con cui l'attaccava, che non sembrava esserci alcuna differenza di età. Guardando ora indietro a questi fatti, tutto gli sembra perfettamente comprensibile.

Quando si iscrisse all'Hombu Dōjō, la maggior parte di quelli che vi si allenavano erano membri del Tenpukai o del Nishikai. A quel tempo solo sei o sette persone frequentavano il Dōjō. Fra queste c'erano Keizo Yokoyama ed il suo fratello più giovane Yusaku, ambedue studenti all'università Hitotsubashi. Yosaku trascorse gli ultimi anni della guerra nell'Accademia Navale e si iscrisse all'università dopo la fine del Secondo Conflitto Mondiale. Fu lui che lo portò al *Tenpukai* e all'*Ichikukai*. Successivamente un'altra persona gli diede qualche insegnamento su come fare esercizi di digiuno. Tutte queste pratiche, insieme agli insegnamenti del Maestro Morihei Ueshiba, divennero base per il suo allenamento. Fu presentato al Tenpukai nel giugno dello stesso anno in cui si iscrisse all'Aikikai. Il M° Tenpu Nakamura stava tenendo in quel periodo sessioni mensili di studio al Gekkoden del tempio Gokokuji. Come l'Aikikai, il Tenpukai faceva poco per farsi conoscere e la gente ne diveniva membro solo attraverso la presentazione da parte di altri membri. Incontrò quindi il M° Tenpu e, dopo aver ascoltato quanto aveva da dire, entrò immediatamente a far parte della sua organizzazione.

Il Maestro Ueshiba e il M° Tenpu si conoscevano già prima che il M° Tada si iscrivesse al Dōjō, sembra che si fossero già incontrati una volta e che fossero stati presentati dal padre di Todashi Abe, che era sia membro del Tenpukai sia studente del Maestro Ueshiba. All'inizio il Tenpukai era conosciuto come la Toitsu Tetsuigakkai (Società per lo studio dell'unificazione della medicina e della filosofia), che centrava la sua attenzione sull'unificazione della mente e del corpo. Il M° Tada prese parte a molti esperimenti del M° Tenpu, cosicché venne a conoscenza di molte cose su di lui. Praticò nel Tempukai fino a quando non andò in Europa, e cioè fino all'Ottobre del 1964. Il M°

Tenpu morì a Dicembre del 1968. Durante i suoi sei anni trascorsi in Europa, sia il Mastro Morihei Ueshiba sia il M° Tenpu sia suo nonno morirono.

Il M° Tenpu era un esperto di spada dello stile *Zuihen-ryū battojutsu*. Egli prese il suo nome, Tenpu appunto, dai caratteri cinesi *ten* e *pu* usati per scrivere il nome della forma *amatsukaze* dello *Zuihen-ryū*, nella quale egli si distingueva particolarmente. Il M° Tenpu era un discendente del nobile Tachibana, il signore (*damyō*) di Yanagawa. Le arti marziali erano talmente popolari in Yanagawa che questo feudo era stimato di livello paragonabile a quello di Saga nel Kyūshū settentrionale, feudo quest'ultimo reso famoso dal libro intitolato *Hagakure* (un testo classico della "via del guerriero" - *Bushidō*-, dettato da Tsunemoto Yamamoto nel 1716). Il contenuto dei discorsi del M° Tenpu era molto particolare, in quanto la maggior parte di ciò che andava dicendo prendeva origine più dalla sua esperienza vissuta che da un qualsiasi processo intellettuale. Il Maestro Ueshiba faceva lo stesso. Le idee generate solo a livello intellettuale non hanno affatto lo stesso potere di attirare gente.

Per quanto concerne l'Ichikukai Dōjō, bisogna dire che fu fondato nel 1922 dai membri del team del "Tokyo canottaggio" di cui faceva parte Ogura Testuju, uno degli ultimi allievi interni (*uchi-deshi*) del famoso maestro di spada ed esperto in calligrafia Teshu Yamaoka. Durante il periodo Taishō gli studenti ed i seguaci di Ogura, insieme ai membri dell'associazione per le corse in barca dell'Università imperiale di Tokyo (oggi, università di Tokyo) fondarono quindi una società per la pratica del *Misogi* (forme varie di austerità, purificazione rituale). La dirigeva Masatetsu Inoue. All'inizio dell'*Ichikukai* ci si riuniva il 19 di ogni mese per commemorare la morte di Teshu Yamaoka avvenuta un 19 Luglio, da cui l'Ichikukai aveva preso il nome (*ichiku* in giapponese può significare 1 e 9 cioè 19). Quando il M° Tada si aggregò, le riunioni erano tenute in un vecchio Dōjō del periodo Taishō a Nogata-machi nel Nakano. Da giovedì a domenica ci si sedeva nella posizione della folgore (*seiza*) per circa dieci ore al giorno cantando un versetto di un *Norito* (una preghiera Shintō) e partecipando per quanto possibile con tutto il nostro essere. Era qualcosa di molto simile al canto di un mantra. Dopo essere passati attraverso questa iniziazione si diventava membro della società e solo allora si poteva prender parte agli incontri che si tenevano una volta al mese, di domenica. Ci si esercitava in una specie di *Salmodia*, detta *Ichimanbarai*, che consisteva nel suonare una campanella agitandone il manico diecimila volte. Il suono della campanella non diventava chiaro e netto fino a che il movimento della mano non

fosse diventato automatico. A molti dei suoi migliori studenti di Aikidō il M° Tada insegna tutt'oggi questa pratica.

Per quanto riguarda gli insegnamenti del Maestro Ueshiba bisogna dire che si adirava se gli studenti provavano ad allenarsi nel Dōjō con la spada o il bastone, e proibiva loro di farlo. Più tardi, tuttavia, cominciò ad insegnare queste tecniche. Da bambino il M° Tada aveva fatto pratica del tradizionale tiro con l'arco giapponese, come era stato tramandato nella sua famiglia. Fu solito pure esercitarsi nell'arte della spada giapponese (*Kendō*) durante gli anni delle scuole secondarie. Ciò accadeva durante la guerra, cosicché non si trattava affatto di un'attività di tipo sportivo. Dopo aver iniziato gli allenamenti di Aikidō si esercitava a colpire con la spada un albero vicino alla sua casa. È sua opinione che l'allenamento personale riveste grande importanza, indipendentemente dall'arte marziale che si pratica. Ognuno dovrebbe creare un suo proprio programma di allenamento, a cominciare dalla corsa.

Da quando aveva vent'anni fino ai trenta passati era solito alzarsi ogni mattina alle cinque e mezza e correre per circa quindici chilometri. Una volta tornato a casa si allenava colpendo con una spada di legno (*bokken*) una fascina. In quel tempo le case di Jiyugaoka (il quartiere di Tokyo dove abitava) erano molto distanti l'una dall'altra, cosicché poteva fare a piacimento tutto il rumore che voleva. Si allenava col metodo del *Jigen-ryu*, che aveva imparato a Iwama dal Maestro Ueshiba. Si narra che nel passato i guerrieri del feudo di Satsuma (nel Kyushu) colpissero diecimila volte al giorno una grande fascina di arbusti; ma il M° Tada era in grado di dare cinquecento colpi al massimo. Dapprima le sue mani si intorpidivano, ma in breve fu capace di colpire un grande albero senza alcun problema.

All'università Waseda e all'università Gokushuin gli studenti del M° Tada si allenano in questo modo, poiché trova che sia uno dei migliori metodi di allenamento per l'Aikidō. Naturalmente precisa che non è corretto usare una forza fisica eccessiva. Bisogna infatti tenere la spada di legno o più semplicemente un bastone di legno verde, con leggerezza e stringerlo con l'anulare ed il mignolo al momento dell'impatto. La velocità nel portare il colpo e l'abilità di stringere correttamente le dita si sviluppano in maniera naturale. Questo modo di praticare con gentilezza è importante, in quanto se tutte le volte si usa molta forza si può finire col proiettare e immobilizzare le articolazioni di chi attacca con troppa energia e questo può essere pericoloso. Purtroppo lo spazio limitato dei moderni luoghi in cui si pratica non permette più questo tipo di allenamento e il Maestro vorrebbe riorganizzare gradualmente le cose in modo da

rendere un tal modo di allenarsi sempre più accessibile. Per lui ciò che è stato appena descritto è uno dei modi fondamentali di portare i colpi, così come i movimenti dei piedi e delle mani così e lo sviluppo dell'energia vitale (*KI*) mediante la meditazione col respiro (*kokyū-hō*), sono elementi altrettanto importanti dell'allenamento personale.

Egli inoltre sottolinea che bisogna osservare con molta attenzione il metodo personale di allenamento del proprio Maestro e impararlo bene; altrimenti si possono trarre conclusioni affrettate e sbagliate e si può finire col fare un allenamento senza alcun significato o addirittura errato. Ad ogni modo si deve sempre riesaminare ciò che il Maestro ha insegnato, nel tentativo di discernere quanto ne costituisce il fondamento; a questo punto lo si deve praticare ripetutamente finché non si è in grado di farlo bene. In tal modo si crea un metodo personale di allenamento. Chiunque voglia diventare un esperto di ciò che fa e farà - un'arte marziale, uno sport, una qualsiasi attività artistica o qualsivoglia altra cosa - è necessario che si alleni ogni anno per almeno duemila ore, quando si è tra i venti e i quaranta anni: ciò significa da cinque a sei ore al giorno. È probabile che ognuno si comporti in modo diverso; tuttavia, la maggior parte di questo tempo deve essere speso per l'allenamento personale. Dopo essersi allenati per proprio conto si può andare al Dōjō per avere conferma, per mettere alla prova, per esaminare con attenzione tutto quanto si è acquisito. Usare un albero come proprio compagno di Aikidō per allenarsi è un buon modo di far pratica con tutta l'energia possibile, perché in questo caso si può colpire con molta più forza in quanto se il compagno è un essere umano non sta bene allenarsi con spensierata durezza. Il tempo è meglio speso se ci si applica a sviluppare linee di azione, cioè di attacco e di difesa corrette, precise, nette come lame di rasoio.

Infatti il Maestro Ueshiba parlò sempre con molto rispetto dei propri insegnanti, compresi il M° Sokaku Takeda ed il reverendo Onisaburo Deguchi. Ciò che il M° Tada ricorda con più lucidità delle sue chiacchierate è che il *Daitō-ryū* aveva sviluppato un metodo di allenamento veramente eccellente. Dopo la normale pratica quotidiana il Maestro Ueshiba spesso tornava nel Dōjō a parlare di argomenti vari.

Nei suoi rapporti con il Maestro Ueshiba il M° Tada tiene a sottolineare che mentre alcune volte capiva chiaramente ciò di cui parlava, altre volte era completamente disorientato anche perché aggiungeva a quanto diceva: “questo è il mio modo di parlare! Voglio che ciascuno di voi comprenda ciò che sto dicendo con le sue proprie parole, che lo esplori profondamente e che poi lo trasmetta con il linguaggio d'oggiogiorno”.

Per il M° Tada l'Aikidō è un beneficio per l'umanità intera; più di quanto ci si renda generalmente conto, anche se lo si osserva da un punto di vista particolare come può essere il suo, cioè quello di un esperto. Nel 1952, quando si laureò, tutti i suoi amici furono piuttosto sorpresi dalla sua decisione di specializzarsi in Aikidō, probabilmente perché era trascorso troppo poco tempo dalla fine della guerra e le arti marziali erano state messe al bando. Per lui, tuttavia, l'Aikidō del Maestro Ueshiba incarnava l'essenza della cultura giapponese e lo vedeva come qualcosa che nel futuro si sarebbe potuto rivelare molto importante per il Giappone. In realtà però l'Aikidō sembra aver trovato una sua solida base in Europa prima che in Giappone. Quando tutto inizia come su un foglio bianco e in un contesto culturale completamente differente, come nel caso dell'Europa, l'allenamento dell'Aikidō è impossibile senza una chiara comprensione di ciò che l'Aikidō è e di quale sia il fine dell'allenamento. Chi è privo di queste conoscenze è paragonabile ad una persona che salta su un treno in corsa senza sapere in che direzione procede o quale è la destinazione. In altre parole, è importante avere fin dall'inizio ben chiara la "direzione" dell'allenamento dell'Aikidō. Per quanto riguarda il metodo di allenamento, non è realistico chiedere le stesse cose a chi vuole allenarsi parecchie ore ogni giorno. È sufficiente che ognuno si alleni in un modo che per lui ha senso nel contesto del suo stile di vita. Però coloro che vogliono diventare esperti o che vogliono esplorare veramente ed in profondità l'Aikidō devono avere ben chiaro in mente dove stanno andando e come possono raggiungere la meta. Il Maestro sottolinea che non può affermare se è un metodo sbagliato o corretto. La maggior parte di coloro che sono esperti di un'arte marziale non si trovano nella posizione di poter criticare le tecniche altrui, giacché sono troppi i casi in cui qualcuno che all'apparenza si presenta debole, al momento cruciale si rivela straordinariamente forte.

In Italia il nome ufficiale dell'Aikikai d'Italia è Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese, organizzazione riconosciuta dal Ministero della Pubblica Istruzione. Come implica il nome di tale Associazione, la pratica dell'Aikidō è dunque considerata una forma di cultura tradizionale. Ciò che si fa perciò è del tutto differente da qualsiasi genere di sport. Infatti il M° Tada pensa che possa essere difficile per un giapponese che vive in Giappone comprendere questa situazione. Per dirla in un altro modo, la pratica dell'Aikidō è una forma di "meditazione in movimento". In paesi come l'Italia, la Svizzera e la Germania, la frase *Ki-no-renma* (coltivazione dell'energia vitale, del *KI*) è usata così com'è nell'originale giapponese.

Naturalmente non tutti coloro che frequentano i Dōjō hanno questo approccio mentale. Alcuni sono maggiormente interessati a diventare più forti per un eventuale scontro fisico; altri sono motivati dal desiderio di migliorare la loro salute (fisica e mentale); altri ancora possono voler semplicemente dilettarsi con qualcosa che proviene da una cultura differente. I giovani praticanti di Aikidō che intendono diventare istruttori hanno bisogno di aver in mente fini chiari e coerenti per l'allenamento dell'Aikidō, che comprendono anche quelli di cui si è parlato fino ad ora. Le moderne arti marziali giapponesi costituiscono un caso a parte. È vero che ad esse ci si riferisce col termine *Budō*, ma in realtà si tratta più semplicemente di attività inserite nel sistema pedagogico deciso in Giappone sin dal periodo *Meiji*; ed anche se si suppone che esse rappresentino lo spirito tradizionale del Giappone, vi sono molti casi in cui certi aspetti spirituali sono stati omessi. Durante la restaurazione *Meiji*, che avvenne più di un secolo fa, fiorì in Giappone una civiltà di stile occidentale; ma fu proprio nello stesso periodo che lo studio della cultura orientale divenne popolare in Europa e negli Stati Uniti, insieme all'uso del concetto di subconscio e all'attenzione alle realtà interiori della mente. Tutti questi aspetti culturali si svilupparono durante un lungo periodo di tempo e, dopo l'ultima guerra mondiale, divennero ben noti sotto forma di medicina psichiatrica e di ricerca terapeutica.

Al contrario, il Giappone adottò una politica che può essere riassunta nella frase "all'esterno con l'Asia, all'interno con l'Europa", una tendenza estremamente problematica che continua perfino al giorno d'oggi e forse spiega perché sorprendentemente ci sono così pochi giapponesi che comprendono l'essenza dell'Aikidō. Infatti quando il M° Tada sta all'estero, in realtà avverte che ci sono alcuni aspetti dell'allenamento che solamente un giapponese può capire: non il metodo dell'allenamento in sé, ma piuttosto fatti di natura più generale. Il modo giapponese di parlare per esempio, o il ritmo della vita giapponese sono cose che solamente una persona che vive in Giappone può comprendere come le forme teatrali *Kabuki* e *Nō*. Allo stesso modo pensa che l'allenamento di Aikidō in Europa evolverà in una forma appropriata per l'Europa e il linguaggio ed il modo di stare diritti e di camminare devono essere differenti. Se si pensa al colore rosso, allora il corpo compirà un movimento che è "rosso". La mente ha questa grande influenza sul corpo. Ci sono aspetti molto sottili, però, che possono essere percepiti solo dopo un esame attento.

Per quanto concerne la dieta inoltre, il M° Tada ai tempi dell'università seguiva una dieta strettamente vegetariana: era solito inoltre fare digiuni ed altre pratiche

austere. Tutto ciò è diventato ora più difficile e perciò si concentra su una dieta costituita da pane integrale, tagliatelle di grano saraceno e verdure mescolate con alghe, oppure con pesce da taglio o con piccoli pesci interi e frutti di mare.

Non beve alcolici se non in occasioni speciali, come nelle commemorazioni o quando si riuniscono gli studenti. E neppure fuma. Non solo non si può fare molto bene la meditazione col respiro (*kokyū-hō*) se si fuma, ma si perde il controllo degli aspetti più sottili dei cinque sensi. Si diventa incapaci di sentire le differenze più fini. Se non si è in grado di avvertire queste differenze, si è pure incapaci di percepire gli aspetti più sottili della vita quotidiana. Tutto ciò è difficile da comprendere nella normale routine di tutti i giorni, ma diventa più chiaro nei momenti in cui i sensi sono estremamente pronti ed acuti, come ad esempio subito dopo un digiuno di tre settimane. Bere alcool ogni giorno rende particolarmente difficile raggiungere una vera lucidità mentale, anche se si fanno i più grandi sforzi di attenzione. Ci sono anche molti modi di mangiare. Si può dire che si assorbe l'energia vitale (*KI*) dell'universo attraverso il cibo. Pertanto, si dovrebbe prendere in seria considerazione il fatto che ingerire cibo ed acqua riveste la medesima importanza del respirare immersi nell'energia vitale dell'universo.

La cosa più importante è di mangiare con lo stesso "raccolto sentire" del Maestro Ueshiba, che univa le due mani assieme in segno di ringraziamento prima e dopo i pasti.

Quando il M° Tada fa riferimento agli eroi del passato, fra gli altri cita Yamaoka Tesshu, grande Maestro di *Kendō* prima dello stile *Jikishingake Ryū*, poi dello stile *Ono Ha Itto-Ryū*. Molti sono gli aneddoti su Tesshu Yamaoka. Alcuni di questi raccontano che qualche volta mangiava decine di *manjū* (gnocchi di farina di riso riempiti con pasta di fagioli dolci) e uova sode. Però, sebbene siano molte le storie di questo tipo sugli eroi del passato, pensa che nessuno di loro si preoccupasse molto degli aspetti minori della vita, come poteva essere il cibo. Fino al periodo *Meiji*, il popolo giapponese padroneggiava la meditazione col respiro e sviluppava la propria energia vitale con una disciplina che iniziava in giovane età. Da questo punto di vista oggi il popolo giapponese è del tutto differente da quello di allora, per quanto riguarda quel tipo di disciplina che inizia al momento della nascita e più precisamente al modo in cui i bambini vengono educati ed alla natura della vita familiare. Lo stesso vale per il modo di vivere in Europa, dove i bambini vengono portati in Chiesa, nonostante il fatto che non comprendono nulla delle cerimonie religiose. Così l'educazione inizia anche là in giovane età. Tali esperienze formano probabilmente il nucleo reale di una persona. Nel Giappone di prima della guerra, la lealtà ed il patriottismo che originavano dalla via del

guerriero (*Bushidō*) erano gli equivalenti, in un certo senso, dell'educazione religiosa europea. Tutto ciò è sparito e sfortunatamente non è subentrato nulla per rimpiazzarlo. Credo che l'Aikidō sia forte abbastanza da poter assumere questo ruolo.

Per quanto concerne l'allenamento pratico bisogna considerare per prima cosa che il corpo è in un certo senso un oggetto fisico, quindi il modo in cui si muove deve essere razionale e scientifico. Le arti marziali (*Budō*) includono sempre un allenamento sul modo di stare seduti e di stare in piedi ed inoltre su come influenzare mentalmente il corpo ed essere massimamente vigili. Un particolare accento si deve porre su come muovere il corpo, o come acquistare velocemente la necessaria stabilità per eseguire bene le tecniche. Certamente ci sono principi che governano tutte queste cose e che debbono essere compresi completamente e messi in pratica durante l'allenamento. Il ruolo dell'insegnante è quello di trasmettere questi principi allo studente, ma è difficile farlo mediante spiegazioni logiche; il modo migliore per lo studente è di impararlo gradualmente attraverso il proprio corpo, anche senza prenderne chiara coscienza. È per questo che il Maestro Ueshiba non spiegò mai le sue tecniche. Le spiegazioni a parole si fermano alle orecchie. Infatti, la semplice esecuzione della tecnica al meglio possibile è il modo più veloce per migliorare. Non è bene pensare che non si è in grado di fare qualcosa se non se ne è mai fatto esperienza, se non lo si è già imparato. Con il termine scientifico si vuole dunque intendere che si segue un insieme di principi e si applicano questi principi. Dunque, anche se esiste un qualcosa di cui non si è fatto ancora esperienza, ciò non è motivo sufficiente per ritenere di non essere in grado di farlo, in quanto non lo si è ancora imparato.

Durante gli allenamenti nel Dōjō si portano attacchi predeterminati, ma ciò non significa che non si è in grado di una risposta ad un attacco improvviso portato in maniera diversa. Il Maestro Ueshiba, per esempio, insegnava che il colpo diretto alla testa (*shōmen-uchi*) rappresenta l'attacco in cui l'energia dell'avversario viene direttamente dal lato frontale, attacco che può essere portato con una lancia o con una spada o con un coltello o con un calcio. Non si tratta semplicemente di un fendente portato alla fronte con il bordo esterno della mano (*te-gatana*). Bisogna tenere ben presente nella mente tutte queste possibilità durante l'allenamento. Ciò significa concentrare la propria attenzione su come risponde il proprio corpo a ciascuno di questi attacchi, e su come creare linee di forza ed adattarvi il proprio corpo. Inoltre, bisogna possedere una speciale forma di energia per creare un ambiente in cui la gente può

veramente allenarsi, ed essere motivata ad allenarsi. Motivare tutti coloro che si trovano nel Dōjō richiede la potenza del respiro vitale dell'Universo (*kokyū*).

Si dice che il Maestro Ueshiba quando per esempio eseguiva *suwariwaza ikkyo*, non lasciava all'avversario alcuna possibilità di attacco, cioè iniziava il movimento emanando tutta la propria energia vitale, e ciò era conosciuto come “*la coltivazione del magnetismo*”. Si tratta cioè di avere un'acuta consapevole percezione del respiro vitale dell'universo che attrae colui che attacca e, come un pezzo di ferro è istantaneamente attirato da una calamita. Si possono prendere in considerazione tre situazioni: l'attaccante che si muove per primo, chi si difende e chi attacca si muovono simultaneamente, chi è attaccato si muove per primo. La tecnica, in realtà è la stessa in tutti questi casi e ciò che è importante alla fine è lo stato mentale che viene mantenuto. Se si guarda soltanto alla forma esteriore per esempio, se si considerano le tecniche solo come sorta di autodifesa, allora non si sarà mai in grado di comprendere fino in fondo il loro significato globale. Le tecniche hanno a che fare con l'energia vitale, non con la semplice interazione di due corpi materiali. L'allenamento è come uno specchio che riflette la sensibilità del praticante per l'energia vitale. La pulizia dello specchio è la questione più importante.

Si distinguono tipi di “*entrate*” rispetto all'attacco dell'avversario: *omote* dalla parte anteriore e *ura* dalla parte posteriore. Da un punto di visto puramente materiale si esegue una tecnica *ura* quando il compagno ha poggiato sul terreno in modo stabile il proprio piede posteriore. Quando invece il piede posteriore è in movimento o quando non è ancora ben poggiato, allora la tecnica si esegue *omote*. Quando il respiro vitale di chi pratica passa liberamente attraverso il compagno, si fa *omote*. Ecco come una tecnica diventa *omote* o *ura*. Una tale variazione si presentava molto spesso nell'insegnamento del Maestro Ueshiba. Il punto importante, però, è che bisogna essere in grado di eseguire le tecniche in ogni direzione, su un arco di 360 gradi. *Omote* ed *ura* non sono forme o stampi prefissati; essi rappresentano semplicemente l'idea che le tecniche possono variare con la massima libertà.

Il M° Tada ha posto gran cura nel tenere ben organizzate le tecniche che ha imparato direttamente dal Maestro Ueshiba, ed esse formano la base del suo programma di allenamento. Il suo sforzo è di conservare non solo le tecniche, ma anche la percezione delle condizioni globali e dell'atmosfera di quando le ha imparate. Ad esempio, provava a visualizzare il tragitto che faceva per andare al Dōjō ad allenarsi con il Maestro Ueshiba: “lascio la mia casa a Jiyugaoka, scendo la collina e prendo la

linea tranviaria Toyoko in direzione di Shibuya, dove mi trasferisco sul raccordo ferroviario Yamate in direzione di Shinjuku; prendo quindi una vettura del collegamento stradale per Nukebenten (un piccolo santuario) ed entro nel Dōjō, dove appare il Maestro Ueshiba ed esegue varie tecniche”. Faceva numerose visualizzazioni di questo tipo nella sua mente. Se si tratta della tecnica numero uno (*ikkyo*), vengono incluse tutte le possibili applicazioni, le variazioni e le controtecniche. Questo tipo di allenamento è stato sempre molto comune fra i praticanti di arti marziali (*Budō*). Il termine di “allenamento per immagini” si usa spesso, ma in origine questo è un concetto orientale. È una forma di meditazione. Non ci si può veramente aspettare grandi risultati senza una completa identificazione di ciò che si visualizza. Ci si deve mescolare con il panorama. Solo allora si possono ascoltare i suoni che accompagnavano le tecniche del Maestro Ueshiba e del suo respiro. Si racconta che quando il Maestro Ueshiba era sulla cinquantina, le sue tecniche ribollivano come acqua che sgorga da una sorgente. Non insegnava più le forme del *Daito-ryū* come le aveva apprese da Sokaku Takeda. Tutte le esperienze della sua vita, fin dalla più lontana infanzia, culminavano in una corrente ininterrotta di nuovi movimenti “che ribollivano come se sgorgassero da una sorgente”. Si trattava di una forma di invenzione e di scoperta continua. Il Maestro Ueshiba diceva che quando si trovava nella sua forma migliore, un’immagine del suo avversario che volava per l’aria gli si presentava davanti agli occhi; l’istante successivo il suo corpo si muoveva automaticamente e l’immagine diventava realtà.

Tutto ciò che ricorda del Maestro Ueshiba e quanto da lui ha imparato, il M° Tada cerca sempre di tramandarlo ai suoi studenti ma tiene però a precisare che molte storie e molti aneddoti su di lui vengono in realtà “dalla cima della montagna” cosicché, c’è il rischio che siano compresi in un modo sbagliato se non viene spiegato il loro contesto. D’altra parte c’è un vecchio detto secondo il quale sapere troppe nozioni può essere d’ostacolo ad una vera conoscenza. Quando era allievo del Maestro Ueshiba provava con tutte le energie di assorbire e digerire ogni suo insegnamento, tentando per anni di copiarlo. In giapponese c’è una espressione, *gokui ni kabureru*, per descrivere qualcuno che tenta di andare oltre le sue capacità, un modo di fare questo che da sempre è disprezzato dai giapponesi. Pertanto bisognerebbe usare prudenza nel raccontare ai giovani del Maestro Ueshiba o nel far loro vedere le pellicole che lo ritraggono. Il Maestro Ueshiba rimproverava sempre severamente colui che imitava semplicemente l’esteriorità delle tecniche, con queste parole: “Non dovete imitare soltanto la forma esteriore di ciò che faccio! Concentratevi più sui vostri elementi fondamentali!”

È ben nota inoltre la frase “Aiki è Amore”. In genere si usa il termine amore in senso relativo, come quando si dice: “amo questo o quello”. Ma il Maestro Ueshiba parlava dell’amore in un senso assoluto, come quello della mente dell’Universo. Di conseguenza, mentre si riesce facilmente a comprendere questo amore sul piano intellettuale, se non si diventa uno con l’Universo intero come fece il Maestro Ueshiba, di certo non lo si può comprendere come l’intendeva lui. Forse proprio questa era la “lucidità” mentale ovvero il “diventare lucido” di cui solitamente parlava. Naturalmente queste espressioni hanno nello stesso tempo un significato religioso. I discorsi del Maestro Ueshiba si svolgevano ad un livello molto elevato ed erano proprio molto difficili da capire. Circa l’allenamento per coltivare e sviluppare il *KI*, è sufficiente prendere coscienza delle proprie limitazioni fisiche. È impossibile sollevare oggetti straordinariamente pesanti o correre in un modo estremamente veloce. Quando ci si trova nel regno mentale, tuttavia, all’inizio è impossibile sapere le proprie vere limitazioni o come fare per sviluppare se stessi. Non si ha altra risorsa se non quella di seguire la sapienza del passato il più vicino possibile, di allenarsi con diligenza seguendo i metodi che vengono insegnati.

GLI INSEGNAMENTI DEL MAESTRO TADA HIROSHI

Come utilizzare lo spirito delle Arti Marziali nell'era contemporanea

Il M° Tada nei suoi insegnamenti sottolinea, prima di tutto, l'importanza rivestita dai racconti tramandatigli da suo padre, poi del metodo di unificazione di corpo e spirito del M° Nakamura Tenpu, ma soprattutto ritiene che ogni praticante di Aikidō debba conoscere quale stile di vita abbia condotto il Maestro Ueshiba.

Il Maestro Ueshiba è nato nel 1883 nella città di Tanabe che si trova nella prefettura di Wakayama. Le figure di spicco nella vita del Maestro Ueshiba sono fondamentalmente tre. La prima è il monaco buddista Fujimoto Mitsujō presso il quale il Maestro Ueshiba ha studiato fin da piccolo i classici cinesi. All'età di 32 anni il Maestro Ueshiba ha incontrato nella regione di Hokkaido il Maestro di *daito-ryū* Takeda Sokaku. Qualche anno dopo, all'età di 35 anni, incontrò per la prima volta il reverendo Deguchi Onisaburo, che era invece una figura del credo shintoista. Generalmente chi pratica Aikidō ritiene che sia stato il reverendo Deguchi ad avere la maggiore influenza sul Maestro Ueshiba, ma in realtà non è così. Quella che ha maggiormente influenzato il Maestro Ueshiba, alla base, è la prima persona che abbiamo nominato, Fujimoto Mitsujō, un monaco buddista che faceva parte della setta buddista giapponese Shingon.

Per approfondire l'Aikidō non è sufficiente conoscere semplicemente la storia delle arti marziali ma bisogna avvicinarsi, almeno a grandi linee, alla conoscenza storica della cultura giapponese. A partire più o meno dal 10.000 a.C. la storia giapponese viene divisa in grandi periodi. Il periodo *Jōmon*, il periodo *Yayoi*, il periodo *Kofun*¹, il periodo di *Asuka*, il periodo di *Nara*, poi c'è il periodo di *Tempyo*², poi inizia l'epoca di *Kamakura* che è quella che vede emergere con grande evidenza i samurai. All'inizio dell'epoca *Tempyo* emergono due figure fondamentali del buddismo giapponese, Saicho³ e Kukai⁴. Sin dall'epoca *Nara* la fonte della cultura giapponese era la Cina.

¹ Conosciuto anche come periodo *Yamato*.

² Nome con cui si indica a volte il tardo periodo di *Nara* (710-800 circa).

³ Nacque nel 767 ad Omi-no-Kuni (attualmente Otsu, prefettura di Shiga). Entrò in monastero nel 778 e studiò col monaco Gyohyo presso il tempio di Omi-Kokubunji. Venne ordinato prete nel 780 prendendo il nome di Saicho.

⁴ Kobo Daishi (nome postumo attribuitogli 86 anni dopo la sua morte) nacque nel 774, nell'attuale prefettura di Kagawa (isola di Shikoku). Si recò a 15 anni nella capitale per studiarvi, entrando a 18 all'università ed

Questo comportava spesso che studiosi giapponesi venissero inviati in Cina per studiare con i maestri cinesi. Nell'802 d.C. anche Saicho e Kukai si recano in Cina a studiare e Kukai, studente particolarmente dotato, riesce in sei mesi ad acquisire una perfetta conoscenza del sanscrito.

Dopo il loro soggiorno in Cina Saicho e Kukai importano in Giappone quella che era l'ala più all'avanguardia del buddismo cinese *Mikkyo*, ossia il buddismo esoterico. In particolare Kukai aveva appreso i mantra yoga dal M° Huigo⁵. Saicho e Kukai una volta tornati in Giappone fondarono due scuole buddiste. Saicho fondò sul monte Hiei (vicino a Kyoto) un complesso monastico⁶. Kukai ne fondò invece uno sul monte Koya⁷. Entrambi i nuovi complessi monastici erano patrocinati dall'imperatore. Diventarono entrambi importanti centri di cultura per il Giappone, ed il Maestro Ueshiba nacque vicino ad uno di essi (quello fondato da Kukai di Kongobu-ji - il Picco del Diamante - sul monte Koya). Per questo, data anche la vicinanza geografica al tempio, si narra che fin da piccolo il Maestro Ueshiba fosse affascinato dalla figura di Kukai.

Tornando alla setta Shingon (*Shingon Mikkyo*) bisogna chiarire che Shingon sta per *mantra*⁸, Mikkyo⁹ sta per *yoga* e quindi i due monaci sopracitati portarono in Giappone la forma all'epoca più elevata di contemplazione dello spirito. Kukai viene ad essere una delle figure più innovative e influenza grandemente la cultura giapponese e di conseguenza anche le arti marziali. Tale influenza si protrae ancora al giorno d'oggi. Infatti sulle armi delle arti marziali, come le spade e le armature, troviamo incisi i *mantra* in sanscrito. Ma per descrivere in maniera più dettagliata come il pensiero di Kukai si sia manifestato nella cultura giapponese ci vorrebbe veramente molto tempo.

Nella parola Aikidō come del resto anche nella parola Judō c'è questa sillaba *Dō* che significa *Via*. In realtà ci sono due tipi diversi di *Via*. La prima *Via* trova i suoi fondamenti più o meno nel 17° secolo, quindi in età più moderna, ed indica una via

abbandonandola a 22 per farsi prete. In un libro scritto alcuni anni dopo giustifica la sua decisione con l'insoddisfazione della vita quotidiana e la necessità di trovare un perché alla propria vita. Da prete prese il nome di Ku-kai (cielo-mare).

⁵ Huigo (746-805), discepolo di Amoghavajra e settimo patriarca della scuola della "*Parola Vera*", era ritenuto la massima autorità sui temi esoterici.

⁶ Dalla nascita di questo complesso prende origine la setta Tendai.

⁷ Con la fondazione del complesso di Koya, Kukai fonda invece la setta Shingon. Le montagne dove sorge il santuario vengono così descritte nel Konjaku Monogatari Shu: "*E' un luogo nel cuore delle montagne dove il canto degli uccelli è raro, e tuttavia non si ha la minima sensazione di timore*".

⁸ Letteralmente *Shingon* significa "parola vera" ed è la traduzione giapponese della parola in sanscrito *mantra*.

⁹ Il significato letterale di *mikkyo* si potrebbe rendere con "dottrina segreta".

etica, *shingaku*, che si concretizza nel Bushidō. Questa prima via dedica particolare attenzione agli insegnamenti di Confucio. La seconda via, *shinpo*, invece auspica soprattutto la realizzazione della tecnica e di conseguenza cerca anche la concentrazione dello spirito. Alla base di questa seconda via c'è l'insegnamento portato in Giappone da Saicho e Kukai che consiste come si è detto nel *Mikkyo*, buddismo esoterico, e nello *Zen*. Col termine *Via* che si utilizza oggi si intendono due vie intrecciate assieme come una sola. Probabilmente la maggior parte della gente pensa che sia solo la prima via, quella del Bushidō, a rappresentare la via del Budō, la via delle arti marziali. Ma c'è un motivo.

Nel 1867 in seguito alla restaurazione Meiji si insediò un nuovo governo. Questo governo, osservando le nazioni occidentali più evolute, che si fondavano sul cristianesimo, decise di fondare anche il nuovo Giappone su una religione, nel caso specifico lo Shintō. Fino ad allora Buddismo e Shintoismo erano in Giappone una cosa unica, mentre nel 1868 vennero separati in maniera distinta. In quel momento ebbe inizio in Giappone la persecuzione del Buddismo. In particolare le aree che vennero maggiormente colpite dalla persecuzione furono quelle del *Mikkyo*, tradizionalmente legate allo yoga. Quindi tutto quello che riguardava la seconda via venne decisamente cancellato, anche nelle menti. Ed è per questo che oggi quando si parla del Budō la gente ne vede soltanto la prima via, la via etica, mentre non emerge la via dedicata ai principi spirituali e alla coltivazione dello spirito; in questo modo le arti marziali sono praticate, nell'epoca contemporanea, soltanto come uno sport.

Questo atteggiamento si venne ad intensificare sempre di più durante la guerra e continua tutt'oggi in maniera sempre più forte. Tornando indietro nel tempo, per esempio all'era *Tokugawa*, si trova che queste due vie hanno generalmente caratteristiche molto differenti. La prima via, quella che ha come fondamento gli insegnamenti di Confucio, pone particolare attenzione ai rapporti gerarchici ed al rispetto e alla dedizione verso i propri superiori. Al contrario la seconda via, che si fonda sul Buddismo Zen e su quello esoterico, ha come fondamento gli insegnamenti di Lao Tze e di Chuang Tze, secondo i quali invece gli uomini sono visti tutti allo stesso livello e dove si auspica una comunione dell'uomo con la natura ed infine il naturalismo. Nella cultura giapponese queste due vie, questi due aspetti diversi, si intrecciano e si mescolano come se fossero le due facce di una stessa medaglia.

Tornando a parlare del Maestro Ueshiba, come si è detto, fin da piccolo seguiva gli insegnamenti del Buddismo Mikkyo di tipo esoterico. Incontrò poi a 35 anni il

reverendo Deguchi Onisaburo. In entrambi i casi, persone che seguono la seconda via. Per quanto riguarda lo Shintoismo occorre dire che ne esistevano in Giappone due forme distinte. La prima è una forma più antica che viene dalla corte imperiale, la seconda è un culto popolare. Il reverendo Deguchi appartiene a quest'ultima forma di Shintoismo. Quindi quando pensiamo alla figura di Ō Sensei dobbiamo sempre tenere conto di queste due persone fondamentali, che seguivano entrambe la seconda via, e che sono quelle che hanno influenzato l'Aikidō. Ci troviamo però di fronte ad un problema molto complesso perché per quanto riguarda il Buddismo esoterico *mikkyo* si tratta di insegnamenti tramandati a partire da antichi testi cinesi, nel caso invece del reverendo Deguchi Onisaburo si tratta invece di insegnamenti Shintō, anche questi trasmessi da tempi antichi. Esiste quindi un problema di interpretazione. È molto difficile compiere degli studi approfonditi, anche a livello istituzionale, su queste tematiche; un altro grande problema è quello di come interpretare in chiave contemporanea lo studio del buddismo esoterico e dell'antico Shintōismo. Nel mondo moderno la tendenza è di non toccare questi argomenti ed evitare di approfondirli.

In riferimento al M° Tada, nel dojō del Maestro Ueshiba, che cominciò a frequentare, c'erano solamente sei o sette allievi, divisi in due gruppi. Il primo gruppo seguiva gli insegnamenti del M° Nishi, che era una persona che si occupava di medicina. Il secondo gruppo seguiva invece gli insegnamenti del M° Tenpu dove il M° Tada fu introdotto dal suo *sempai*. Il M° Tenpu nacque nel 1876 presso la famiglia Tachibana, una famiglia di proprietari terrieri abbastanza influente. Sin da giovane apprese le arti marziali, e nel 1902 si dedicò alla vita militare arruolandosi nell'esercito e prendendo parte alla guerra russo- giapponese.

Alla fine di questo conflitto il M° Tenpu improvvisamente iniziò ad espettorare sangue e i medici gli diagnosticarono circa tre mesi di vita. Mentre fino a quel momento non aveva mai temuto la morte, si trovava invece all'improvviso a dover affrontare la paura, paura di cui si stupì lui stesso. Nel tentativo di riacquistare la forza e la sicurezza di un tempo intraprese una lunga ricerca. Essendo figlio di una famiglia molto influente aveva conoscenze in ambito medico e conosceva anche di persona molti dottori, ma nessuno sembrava in grado di cambiare la sua sorte. Il M° Tenpu con un falso nome cinese si recò allora negli Stati Uniti e si iscrisse alla Columbia University dove si laureò in medicina. Viaggiò poi in Europa dove incontrò tutti i grandi della medicina; non riuscì però a trovarne soddisfazione e decise di tornare in Giappone ad attendervi la

morte, ma lungo il tragitto di ritorno incontrò un maestro yoga, il cui nome era Kaliapa¹⁰.

Questi diagnosticò a Tenpu un polipo ai polmoni, invitandolo a seguirlo sul monte Kanchenjunga nell'Himalaya¹¹. Tenpu vi trascorse tre anni di pratica assieme al maestro, e durante questo periodo la malattia svanì. Alla fine dei tre anni decise di fare ritorno in Giappone, dove riuscì anche ad avere molto successo a livello sociale, ma decise di porsi al servizio di chi ne aveva bisogno. Fondò così l'Associazione per l'Unificazione di Corpo e Spirito. Avendo studiato medicina negli Stati Uniti il M° Tenpu era al tempo stesso medico e filosofo e uno dei suoi obiettivi fu quello di spiegare le filosofie orientali, che sono abbastanza enigmatiche, in termini semplici, moderni e contemporanei. Tra i discepoli del M° Tenpu alcuni diventeranno primi ministri, capi militari ed addirittura anche membri della corte imperiale, tutti volti famosissimi nella storia del Giappone.

Alla base dell'insegnamento del M° Tenpu ci sono il *karma yoga* e l'*hata yoga*. Seguendone gli insegnamenti è possibile applicare alla nostra vita, alla vita moderna, alla vita contemporanea i fondamenti della via dello *Shinpo*, ossia la via della ricerca dei principi spirituali, la via della concentrazione dello spirito. Negli insegnamenti del M° Tenpu, inoltre, viene descritto come educare e come condurre l'insegnamento nell'epoca contemporanea. Negli insegnamenti del M° Tenpu si trovano testimonianze valide non solo per l'Aikidō ma soprattutto per l'innalzamento delle energie vitali di ognuno di noi, applicabili alla vita quotidiana.

Risulta quindi evidente la necessità, prendendo spunto dagli insegnamenti del M° Tenpu, di studiare in chiave contemporanea non solo la storia delle arti marziali, ma anche gli insegnamenti delle arti marziali in relazione alla storia della cultura giapponese. Nel suo insegnamento si trovano anche risposte a domande: per esempio come fare per diventare più bravi e come raggiungere gli obiettivi prefissati. In Europa ed anche nel resto del mondo si parla spesso di come sviluppare propriamente le capacità umane. Anche questo genere di ricerca trova risposte negli insegnamenti del M° Tenpu e nell'*hata yoga*.

¹⁰ Tra i suoi incontri in Europa quello col noto medico inglese H. Addington Bruce; tra gli altri paesi dove studiò, la Germania, la Francia ed il Belgio. L'incontro con il M° Kaliapa ebbe luogo al Cairo nel 1916.

¹¹ Il monte Kanchenjunga si trova in una catena montuosa divisa tra India, Nepal e Bhutan, ed è con i suoi 8600 metri circa una delle più alte cime del mondo.

Con la comprensione di tutto questo si ha anche la chiave di accesso agli insegnamenti molto complessi del Maestro Ueshiba, soprattutto per quanto riguarda la sua terminologia che si rifà allo Shintoismo antico.

Importante è comprendere che non si tratta solo di pensiero, non solo di riflessione mentale ma si tratta innanzitutto di messa in atto. È dunque estremamente importante, necessario, comprendere questi diversi tipi di allenamento: allenare la mente, allenare il pensiero e allenare la percezione, non allenare solamente il corpo. Queste cose vanno comprese alla base. Non bisogna pensare a quanto si è bravi, a quanto si è capaci; quello che è importante è farsi delle basi, comprendere bene all'inizio perché, dice il M° Tada, l'insegnamento è un po' come il treno in movimento: l'importante è come partire, cioè salirvi, non il punto di partenza.

Ritornando a quanto detto riguardo alle due differenti Vie, *Shingaku no Michi* e *Shinpo no Michi*, la prima è quella riguardante l'etica, Via più o meno comprensibile da tutti. La seconda via, quella dello Shinpo e del Buddismo spirituale, si riallaccia invece al Buddismo Zen, al Buddismo Mikkyo, agli insegnamenti dei cinesi Lao Tze e Chuang tze, e secondo gli insegnamenti di questa via si arriva a superare gli antagonismi. Non solo gli antagonismi tra sé e gli altri, tra sé e fuori, ma anche quelli che esistono dentro di noi.

La parola Aikidō è composta nella prima parte dal termine *Ai* che significa *unione*, quindi se non si riescono a superare gli antagonismi non si riesce a intraprendere veramente la via dell'Aikidō. Allo stesso modo la regola è valida non solo per quanto riguarda lo spirito ma anche per quello che riguarda la tecnica.

Fra i corpi letterari che racchiudono gli strumenti principali ne vengono presi in considerazione essenzialmente due: innanzitutto il *sutra* del loto, e poi uno scritto del sesto secolo del monaco cinese Tendai, intitolato *Makashikan*.¹² [12] In questi due documenti citati si trovano tutti i riferimenti alla via dello Shinpo, alla via dei contenuti spirituali.

Shingaku no michi e Shinpo no michi

¹² *Makashikan*, che vorrebbe dire “Grande [trattato] su samatha e vipasyana”, è la sintesi della dottrina Tendai scritta dal suo fondatore cinese Zhiyi, chiamato Tendai Daishi in giapponese. E' possibile sia lo stesso testo citato da altre fonti come “Discorso sulla meditazione e contemplazione Mahayana” o “Profonda concentrazione e Introspezione”.

Nel *Budō* giapponese viene attribuita grande importanza al termine "*kokoro*" (cuore-mente, animo, spirito, sentimento, ecc.), ma a questa parola vengono associati due distinti punti di vista che gli studiosi chiamano Via dell'Etica (filosofia morale) e *Via dei Principi Spirituali*.

Shingaku no michi è la Via dello studio dello spirito o *Via dell'Etica*, mentre *Shinpo no michi* è la Via della legge dello spirito, la seconda di cui si è parlato. In tutte le discipline delle arti marziali si trova il carattere *dō*¹³, *Via*: Aikidō, Judō, Kendō, Karatedō, Kyudō.

Shingaku no Michi o *Via dell'Etica* (in questo caso la parola *kokoro* viene intesa come "morale" o "etica"). È la via richiesta dall'esterno alle arti marziali come strumento per l'insegnamento della logica sociale in risposta alle esigenze delle epoche storiche del passato. Può essere identificata con concetti quali il *Bushidō*, lo spirito di lealtà e di patriottismo, ecc., o anche con l'idealismo del sistema confuciano. Dal momento che questa accezione della parola *kokoro* ha esercitato una forte influenza sulla gente in passato, quasi tutti ritengono che questa sia la vera "Via dello Spirito del *Budō*".

Shinpo no Michi o *Via dei Principi Spirituali* (in quest'altro caso la parola *kokoro* esprime il significato di *Spirito*). Questa è la via attraverso la quale lo Shintōismo, il buddismo esoterico, lo zen e le pratiche della filosofia taoista hanno "aperto gli occhi" del *Budō* e che ha unificato il *bujyutsu* e la filosofia pratica orientale espressa da concetti quali *banyu ichigen* (unità del creato) e *shinshin ichinyo* (unità mente-corpo).

È una via sempre attuale che indica la condizione ideale della forza vitale ed il modo per utilizzarla. Anche al giorno d'oggi esercita la sua influenza sulla visione dell'universo e dell'esistenza dei giapponesi percorrendone le profondità dello spirito. L'Aikidō dà grande risalto alla *Via dei Principi Spirituali*; in tal senso viene ritenuto una forma di *Budō* che può essere praticata nell'epoca attuale. Inoltre, questa via non riguarda solo il *Budō*, ma è anche una via che può essere utilizzata da tutto il genere umano e in tutte le situazioni dell'esistenza.

¹³ Va osservato che i due termini giapponesi *michi* e *dō* hanno fondamentalmente lo stesso significato, e si scrivono con il medesimo ideogramma.

Shinpo no Michi

心
法
の
道

Shingaku no Michi

心
学
の
道

Se si interroga un giapponese contemporaneo sul significato di questa *Via*, la maggioranza fa riferimento alla via etica, alla via morale, la prima. Questo tipo di risposta è dovuta alla serie di fenomeni sociali che si sono verificati in Giappone a partire dal *periodo Meiji*, ossia più o meno un secolo fa¹⁴ [21]. In realtà anche se questo non appare visibile le vie sono due; due vie che si intrecciano e si uniscono a formare un'unica via. La prima via, la via dello studio dello spirito, trova il suo fondamento nei pensieri di Confucio e di Nancho. Questa prima via si concretizza nel *periodo Tokugawa*, il periodo in cui si sono venuti a formare gli stati nazionali, nel *Bushidō*. Il *Bushidō* dell'epoca samurai si è tramutato in epoca più recente in nazionalismo, che ha sostenuto il potere dell'imperatore¹⁵. Questa è un'immagine che permane ancora fortemente nella cultura giapponese ed è per questo che il giapponese medio, interrogato sulla *Via*, la identifica con questa prima. In realtà nella cultura giapponese anche se noi non la percepiamo esiste un'altra via: *Shinpo no michi*, la Via della Legge dello Spirito¹⁶.

¹⁴ L'accennato periodo del *Shinbutsu Bunri*, restaurazione della "purezza" della religione nazionale e persecuzione del buddismo, con un editto emanato il 28 marzo 1868 che poneva termine a secoli di *Shinbutsu Shugo*, armonizzazione di buddismo e Shintō. Tra i provvedimenti presi, il divieto di attribuire nomi *bosatsu* alle divinità Shintō, di rivolgere preghiere buddiste agli dei Shintō, di far partecipare preti buddisti a cerimonie Shintō, di ornare con decorazioni di origine buddista i templi Shintō.

¹⁵ A conferma di questa trasformazione, l'imposizione del *Fukko Shintō* come religione di stato venne reiterata con una legge del 1932 che sfruttava i tradizionali credi religiosi e culturali per esaltare l'ideologia nazionalista. La legge venne poi abolita dai vincitori americani nel 1946.

¹⁶ Altrove definita anche dal M° Tada come "Via dei Principi Spiritualisti".

Questa *Via* è molto più antica della prima, e risale ai tempi in cui il *Bushidō* non esisteva. Questa seconda *Via* studia il modo esistenziale dell'essere umano e lo mette in grado di utilizzare la sua propria forza. Già Lao Tze e Chuang Tze hanno dato fondamenta a questa dottrina, che prende in grande considerazione le forze della natura. In Giappone fin dalle epoche più antiche, quindi si parla di tempi leggendari, esiste lo *Shinpo*.

Lo *Shintō* è qualcosa che permea tutto, dall'universo alla terra e gli esseri umani, ma non può essere descritto con le parole. Come già detto ci sono due grandi correnti all'interno dello *Shintō*: lo *Shintō* ufficiale, lo *Shintō* di stato, genera il culto dell'imperatore. Poi c'è lo *Shintō minzoku*, una forma di religione popolare che esiste da 2000 anni ed accumula *Shintō* e *Buddismo*. Ma non è possibile suddividere lo *Shintō* in queste due vie, in quanto permea entrambe le due correnti.

Alla base della seconda *Via*, quella della *Shinpo*, oltre ai due citati pensatori cinesi Lao Tze e Chuang Tze v'è il Buddismo ed in particolare il Buddismo esoterico, *Mikkyo*, ed il Buddismo Zen. Nella storia del Giappone, circa 1500 anni fa, c'è un periodo denominato *Tempyo*. Nell'era *Tempyo* la politica teneva in grandissima considerazione il Buddismo e di conseguenza aveva una grande considerazione anche verso l'uomo. Questo è vero in particolar modo per le arti figurative, e se si va in Giappone ancora oggi si possono ammirare le numerose statue buddiste che sono state scolpite in quell'epoca.

L'era *Tempyo* è durata circa 400 anni, e durante questo periodo per circa 350 anni la pena di morte era stata abolita. In questa era vissero i monaci Saicho e Kukai che hanno importato dalla Cina il Buddismo esoterico *Mikkyo* che era il più avanzato dell'epoca ed ha il suo fondamento nello yoga.

Come detto, il Maestro Ueshiba Morihei fin da giovane seguiva gli insegnamenti dello *Shingon Mikkyo*, il buddismo esoterico *Shingon*, e gli insegnamenti del Maestro Yoga Fujimoto Mitsujō. Il Maestro Ueshiba incontrò poi per la prima volta a 32 anni il M° Takeda, da cui apprese il *daito ryū*, e solo a 35 incontrò il reverendo Deguchi Onisaburo da cui apprese i fondamenti dello *Shintō* antico. Quindi anche se nei suoi insegnamenti si trova una terminologia che fa riferimento allo *Shintō* in realtà va connessa agli insegnamenti giovanili che hanno il loro fondamento nello Yoga e nel Buddismo. La tomba ed il monumento funebre del Maestro Ueshiba si trovano nel

tempio buddista di Kozanji che fa capo alla setta *Shingon*, lo stesso tempio dove sono sepolti anche i suoi antenati.

Il Buddismo esoterico *Mikkyo*, oltre ad avere influenzato in maniera estremamente permeante la cultura giapponese, nel campo delle arti marziali ha introdotto delle tecniche di concentrazione dello spirito che poi hanno portato allo sviluppo attuale delle arti marziali. Un altro buddismo che ha influenzato molto le arti marziali è il buddismo zen. Il buddismo zen fiorisce in Giappone nell'era di Kamakura, l'epoca che vede l'ascesa dei samurai al potere, e continua anche nei periodi successivi nell'epoca Muromachi, in quella Sengoku degli Stati Combattenti e dopo ancora fino all'epoca Tokugawa.

Il metodo Zen influenzò molto il pensiero dell'epoca, poiché sosteneva che l'illuminazione si raggiunge con le sole proprie forze, e questo concetto ha colpito in particolar modo la classe dei *Samurai*. Infatti Zen è la traduzione giapponese del termine yoga in sanscrito *viana*, citando il sanscrito, da *arana*, *viana*, *samadi*.

Le arti marziali giapponesi (*Budō*) hanno esercitato una grande influenza sulla cultura giapponese nel corso dei settecento anni di governo dello *Shogunato*. Durante il *Periodo Muromachi*" (1392 – 1573) e in particolar modo durante la cosiddetta *Epoca dei Paesi combattenti*, ai *bushi* veniva impartita una formazione particolarmente rigida, che al giorno d'oggi sarebbe inimmaginabile. Inoltre, poiché le arti marziali (*Bujutsu*) del tempo erano inscindibilmente legate alla vita ed alla morte, si addentrarono profondamente anche nell'ambito spirituale e attraverso gli insegnamenti e le pratiche ascetiche dello Shintōismo, del Buddismo, del Confucianesimo e del Taoismo, raggiunsero livelli estremamente elevati. Alla fine dell'*Epoca dei Paesi Combattenti*, nel tardo *Periodo Edo* in cui regnò a lungo la pace, fu stabilito il sistema feudale. In quel periodo si venne a creare una distinzione tra le discipline marziali usate nel combattimento vero e proprio e le arti marziali connesse con il codice di formazione del *Bushidō* che enfatizzava lo spirito di lealtà e fedeltà. Poiché nel successivo *Periodo Showa* (1926 - 1988) queste ultime furono utilizzate per rafforzare e difendere lo spirito di patriottismo e anche a causa del fatto che ciò esercitò un forte impatto sulla popolazione, ancora oggi sono in molti a credere che il vero spirito del *Budō* corrisponda all'idealismo confuciano teorizzato dal *Bushidō*. Questa *Via*, che può essere definita come una via della morale sociale venutasi a creare per soddisfare le esigenze di quei tempi, è generalmente chiamata la *Via dell'Etica* (*Shingaku no Michi*).

Nel corso dei secoli, tuttavia, nel mondo del Budō si era manifestata anche un'altra via che differiva dalla morale confuciana dominante e che in modo latente era sempre esistita sin dalle epoche più remote: il vero spirito del Budō, che non muta a seconda delle epoche storiche ma è un sistema fondato sulle verità universali date in dono a tutti gli esseri viventi. Si tratta della cosiddetta *Via dei Principi Spirituali* (*Shinpo no Michi*) che attraverso le arti marziali (Budō) ha ricercato i metodi per utilizzare ed incrementare la forza vitale e ha perseguito ai massimi livelli la realizzazione delle facoltà di cui l'universo ha fornito il genere umano. La *Via dei Principi Spirituali* è un sistema derivato dai metodi di pratica dello Shintōismo, del Buddismo esoterico (*Mikkyo*), dello Zen, del Taoismo e degli insegnamenti di Chuang Tse, e rappresenta la *Via* che ha unificato la filosofia applicata orientale dell'*unione mente-corpo* e le arti marziali tradizionali (*Bujutsu*). Questa *Via* indica come condurre ed utilizzare la propria vita basandosi sulla concezione orientale del mondo e dell'esistenza, è la via che *scorre in fondo al cuore* e che ancor oggi sostiene la visione dell'universo e dell'esistenza dei giapponesi. Per comprendere realmente cosa sia l'*unione di spirito, tecnica e corpo* è necessario conoscere a fondo questa *Via dei Principi Spirituali*.

In particolar modo occorre porre l'attenzione sul fatto che il sistema di allenamento tradizionale giapponese che esalta la *Via dei Principi Spirituali* e i metodi di allenamento generalmente utilizzati al giorno d'oggi negli sport occidentali, nella ginnastica e nelle forme competitive di arti marziali sono completamente differenti. La *Via dei Principi Spirituali* rappresenta un sistema di pratica orientale, un *metodo di meditazione in movimento* o *Zen in movimento* che non ha nulla a che fare con il concetto di *vincere o perdere* o con l'idea del confronto tra chi è forte e chi è debole. Poiché anche la condizione di *Fudoshin* (*Spirito Immobile*) o la realizzazione dell'*unione tra la spada e lo Zen* (*Ken-Zen-Ichi-Nyo*) si possono ottenere come risultato di un tale sistema di pratica, questa *Via* può essere validamente utilizzata da tutte le persone, in ogni situazione dell'esistenza, e non solo limitatamente all'ambito delle arti marziali. L'Aikidō è una forma di Budō che permette di mettere in pratica, rendendola attuale, la *Via dei Principi Spirituali*.

Si tratta di concetti estremamente importanti e non è sufficiente che si conoscano solo a livello intellettuale perché bisogna metterli in pratica.

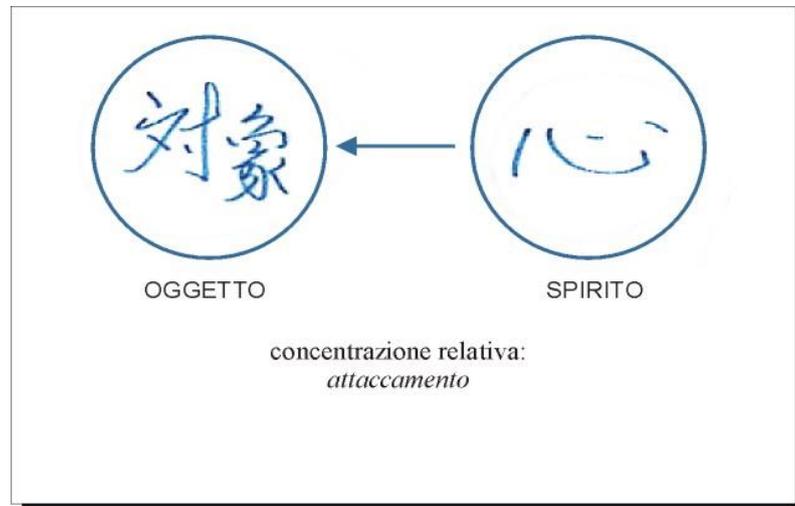
La Tecnica (traduzione in pratica dei principi menzionati)

A seconda delle persone, l'interpretazione di termini quali *Spirito*, *Tecnica* o *Corpo* può variare notevolmente. In primo luogo, per capire cosa s'intende per *Tecnica* immaginiamo di paragonare l'uomo ad un albero: i fiori ed i frutti rappresentano le tecniche. Per ottenere un buon raccolto, è importante prendere in considerazione le radici dell'albero. Se il tronco è ben curato, ha delle forti radici e splendidi rami e foglie, darà sicuramente dei bei fiori e dei buoni frutti. Ciò significa che per padroneggiare le tecniche è importante innanzitutto forgiare lo *spirito* e il *corpo* così che si possano creare le basi per progredire ulteriormente. Ovviamente poiché a seconda di cosa si voglia apprendere cambieranno i principi che ne sono alla base, è importante studiare a fondo i principi fondamentali e applicarli ripetutamente affinché questi si possano radicare nelle profondità dello spirito e del corpo.

In particolare, sin dall'inizio si deve porre particolare attenzione sul seguente punto quando ci si allena, avendo come obiettivo l'apprendimento e l'utilizzazione di tecniche; bisognerebbe capire che esistono due condizioni dello spirito. Anche nella letteratura tradizionale del *Budō* si predica all'infinito che non si deve utilizzare un metodo di allenamento in cui si permetta che il proprio spirito venga *catturato* dall'*oggetto*. Nell'insegnamento dello *Shunpukan* di **Yamaoka Tesshu** (1836-1888) si afferma che quando si *ferma* lo spirito si viene a creare un'*apertura*. Poiché è estremamente difficile far comprendere ciò ai giovani e ai principianti che desiderano dedicarsi alle arti marziali, è molto importante che gli insegnanti adottino un sistema di allenamento che permetta loro di perseguire in modo naturale la via prescelta. Per le persone che non praticano arti marziali questo concetto è ancor più difficile da capire ma il M° **Nakamura Tenpu** (1876-1968) lo ha spiegato in termini molto semplici così da renderlo comprensibile per tutti.

L'anima, lo spirito, e l'oggetto sono quindi in connessione. Takuan Soho, Maestro di Yoga, afferma che lo spirito che si ferma, è uno spirito che si muove. Lo spirito si ferma sull'oggetto, e rimanendo fermo si muove. Di conseguenza uno spirito che non si soffermasse, è uno spirito che non si muove. Cosa è uno spirito che si sofferma e si muove? Per esempio, quando un avversario attacca, se lo spirito si sofferma sull'avversario, elabora la circostanza e può pensare a come evitare il colpo e come contrattaccare. Ma, come avviene nella vita quotidiana, quando il nostro spirito è rapito dall'oggetto, si irrita, si commuove, si agita. Questo accade allo stesso modo sia nelle arti marziali che nella vita quotidiana. Esiste infatti una

differenza tra la *concentrazione relativa* e la *concentrazione assoluta*, come viene esemplificato negli schemi seguenti:



La *concentrazione relativa* indica la condizione normale dello spirito; in questo stato accade automaticamente che l'oggetto conduca (cioè sia il *padrone*), e lo spirito segua (cioè sia il *dipendente*). Ciò accade perché quando lo spirito viene attratto dagli oggetti, nello spirito si formano dei concetti in relazione a questi oggetti e ci si ritrova in uno stato in cui non si è più liberi. In altre parole si può dire che se nasce il confronto, si crea il nemico. Questa condizione viene descritta nei classici delle arti marziali con l'espressione *fermarsi o arrestarsi*.



Chuang-tse consigliava di *usare lo spirito umano come uno specchio*; lo spirito non viene *rubato* dagli oggetti, è lo spirito che conduce, gli oggetti seguono. Questo è l'insegnamento risultante dall'esperienza della meditazione orientale. Quando si è in questa condizione si è estremamente liberi, si può affermare che *se non esiste il confronto non esiste neppure il nemico*. Questa condizione dello spirito di *concentrazione assoluta* non si può raggiungere solo attraverso il pensiero: può essere realmente ottenuta soltanto tramite la pratica dei metodi di meditazione; qualsiasi metodo va bene, sia esso l'allenamento del ki nel *kokyū-ho*, il controllo della percezione o altro.

Il fondatore dell'Aikidō, il Maestro Ueshiba Morihei (1883-1969) ha espresso questo concetto dicendo: *“Se nasce il movimento nascono le tecniche”*. Nel linguaggio della Tenpukai lo stesso concetto viene così descritto: *“Se ci si muove nella condizione di “anjō daza”, nascono le tecniche”*. Le tecniche non si utilizzano coscientemente ma sgorgano dal profondo dello spirito quando ci si trova in una condizione di *mushin* (vuoto). Nei testi tradizionali delle arti marziali si fa spesso riferimento alla frase *lo spirito nasce quando vengono meno i luoghi dove si ferma*; questa è una famosa citazione tratta dal *Sutra del Diamante* che si ritrova dipinta su calligrafie in molti templi zen del Giappone.

Si ha la tendenza a ritenere che l'espressione *Spirito-Tecnica-Corpo* sia rilevante solo in rapporto a situazioni particolari, come le arti marziali, le belle arti e lo sport, ma non è così. Esistono grandi industrie, ad esempio, che si appoggiano alle eccezionali abilità tecniche degli artigiani di piccole imprese, così come ci sono molti casi di dottori, ricercatori e amministratori di imprese che padroneggiano le *tecniche* in modo eccellente: l'essenza della tecnica è un principio comune per tutti.

Saicho nell'antichità affermava che per raggiungere le leggi universali occorre pulire il proprio spirito come uno specchio. Nel primo schema l'oggetto diventa l'elemento principale e lo spirito diventa l'elemento dipendente. Quando invece si raggiunge il secondo stadio (secondo schema) è lo spirito a diventare principale ed è l'oggetto a diventare dipendente come se fosse una vera forma logica, una catena di oggetti. Fin dall'antichità, fin dagli inizi stessi della storia, l'uomo ha sempre cercato di raggiungere questo secondo stadio. Ovviamente questo obiettivo è alla base della nostra religione. Questo per superare una visione del mondo che abbia l'antagonismo come suo fondamento. In condizioni normali nel primo schema lo spirito e l'oggetto sono

antagonisti, distaccati e non arrivano mai ad una unione. In giapponese questo si definisce *kei chu*, dove *kei* significa rivolgersi e *chu* prestare attenzione.

Socho, la seconda fase, in giapponese significa invece *concentrazione* che porta a porsi in *unificazione, unione*. Allo stadio collegato con questo processo si ha *zanmai*, quello che in sanscrito viene chiamato *samadi*. Il termine originale sanscrito è composto da *viana* e *samadi*. L'unione, quella che in sanscrito viene chiamata *viana*, viene chiamata in giapponese *zen*. Il termine linguistico è dapprima passato in Cina dove è divenuto *chan* e successivamente in Giappone dove è divenuto *zen*. In Giappone esiste un modo di dire, “*ken zen ni jō*” dove *ken* sta per spada, *zen* ovviamente per zen. Si tratta di costruire *la via della spada* per raggiungere *la via dello zen*, o viceversa. La via della spada e la via dello zen sono molto simili perché il maneggio della spada giunge al punto in cui senza porre attenzione, in maniera del tutto automatica come appunto fa uno specchio, si riesce a vedere gli avversari e quando stanno arrivando contro di noi. Analogamente nello Zen lo spirito riesce a percepire gli oggetti che sono esterni a sé. Poiché la cosa fondamentale è superare gli antagonismi tutti potevano comprendere benissimo che la via dello zen, la via della spada erano la stessa cosa e che l'obiettivo era di raggiungere lo stato di vuoto, lo stato senza spirito, e la stessa cosa vale anche per l'Aikidō. Il Maestro Ueshiba Morihei in pratica sosteneva le stesse cose, utilizzando però la terminologia dell'antico Shintō che ormai è praticamente intraducibile e che quindi viene resa qui con parole più semplici.

In Giappone le pratiche shintoiste, le pratiche buddiste ed anche le pratiche taoiste di Lao Tze e di Chuang Tze sono tra loro mescolate. Il reverendo Deguchi Onisaburo insegnava i principi dello Shintō antico, principi che erano stati studiati da Hirata Atsutane¹⁷ in epoca *Tokugawa*. Hirata era un importantissimo studioso dello Shintō antico. Tuttavia se andiamo a leggere gli scritti di Hirata vediamo che lui stesso suggerisce di praticare anche gli esercizi di respirazione del Buddismo Zen perché sono molto efficaci. Sin dall'epoca *Tempyo* Buddismo e Shintō sono stati sempre fortemente legati e mescolati assieme. Di base, lo Shintoismo ricerca la purezza, la purezza dello spirito e dell'essere umano; ci sono scarsissimi scritti, ma soprattutto lo Shintō non è una pratica razionale o in cui siano presenti dei ragionamenti, per questo Hirata ha sempre fatto riferimento storicamente al pensiero indiano.

¹⁷ Hirata Atsutane, 1776-1843, apparteneva alla setta Fukko Shintō, una scuola che intendeva riportare lo Shintō agli antichi splendori. Di questa scuola è l'esponente che ha lasciato maggiori testimonianze scritte, in cui esamina non solo il pensiero giapponese ma prende in esame anche buddismo, confucianesimo e cristianesimo.

Importante oggi non è soffermarsi su cosa sia lo Shintō, cosa invece il Buddismo o cosa lo Shinpo o Buddismo esoterico: non bisogna assolutamente disperdersi in questi dettagli. Importante è vedere tutto in maniera organica e da un punto di vista totale, per trovare un modo per migliorare se stessi.

Come già detto si è parlato di *yoga sutra* e di *Makashinkan*; il secondo testo fu scritto dal monaco cinese Tendai. Lo *yoga sutra* risale a 2000 anni fa, gli studi di Tendai risalgono invece a circa 1500 anni fa. *Makashinkan*, il libro del monaco Tendai, è facilmente ritrovabile ancora adesso in tutte le librerie giapponesi ma si tratta di uno scritto estremamente difficile da interpretare e in pratica non c'è più nessuno al giorno d'oggi che lo legga. Questo perché il libro è scritto nel cinese classico di circa 1500 anni fa, mentre i lettori giapponesi lo interpretano con la grammatica giapponese che lo rende di lettura molto difficile. C'è un altro scritto del monaco Tendai che si intitola *Shoshikan*¹⁸ [6] che è invece uno scritto dell'epoca in cui tutti i *Samurai* erano in grado di leggere. Questo testo è stato anche tradotto nelle lingue occidentali. Il titolo tradotto suona più o meno come “Introduzione al viana per principianti”. Viana, come già detto, significa zen, unione. Le metodologie di questo testo sono abbastanza precise e fanno riferimento sia allo zen indiano che a quello cinese.

La pratica

Prima di iniziare la pratica, l'allenamento, bisogna fermamente tendere ad ottenere uno spirito fermo, ben deciso. Questo in giapponese si dice “*shin kai kan kai*” che in sanscrito è “*viana miana*”. Come in tutte le religioni bisogna innanzitutto stabilire dei principi e definire quali siano gli obiettivi da raggiungere e le cose che sono invece assolutamente da evitare. Per esempio non uccidere, non rubare, non mentire. Nel caso ad esempio delle religioni come precetti si hanno l'adorazione verso l'eventuale dio, l'amare gli altri, l'amare il prossimo, e questi precetti sono alla base dello spirito fermo. Poi al terzo punto si trova sempre come allenare il corpo affinché sia conforme al volere dello spirito. E nasce qui il problema di orientare il corpo conformemente ai voleri dello spirito. Per esempio incanalare la propria energia, in quello che è conosciuto normalmente come *pranayama*. L'uomo ha cinque differenti

¹⁸ Il Maestro si riferisce evidentemente alla prima edizione diffusa in Giappone. Di questo libro esiste una edizione giapponese del 1978, citata come Gendaigoyaku Tensai Shoshikan, pubblicata a Tokyo dalla Daito Shuppansha; ma non abbiamo trovato traccia di edizioni occidentali.

modalità per attrarre energia. Non si vive da soli, si vive in virtù delle energie dell'universo: innanzitutto il *sole*, poi *acqua, terra, cibo, aria*. Queste sono appunto le cinque modalità con cui si può trarre energia, e l'85% dello strumento è attraverso la respirazione.

È estremamente importante quindi spiegare adesso la base delle tecniche di respirazione. Tutti hanno imparato a respirare con la piccola e la grande respirazione, aspirando l'ossigeno che attraverso i vasi raggiunge i polmoni e poi di là passa attraverso il sangue. Questa è la spiegazione scientifica occidentale, ma i saggi sia in Giappone che in Cina sono convinti che esiste anche un altro tipo di respirazione. Secondo questi saggi gli esseri umani, giunti a questo stadio dell'evoluzione, non solo respirano ossigeno attraverso i propri organi, ma soprattutto attraverso la respirazione si assorbe quella che è l'energia dell'universo. Accogliendo nell'organismo la grande forza dell'universo si ottiene anche l'anima dell'universo, il sapere dell'universo, le volontà dell'universo, ed è questa una grandissima scoperta dei saggi orientali. Parlando in termini moderni si può paragonare questo processo a quello di una enorme batteria che si ricarica continuamente.

Questa energia che l'uomo ottiene dall'universo si accumula interamente nel punto chiamato *tanden*, anche questa una parola in sanscrito, che è una sorta di vasto nucleo centrale di tutto quanto riguarda la psiche. Questo nucleo in cui si accumula l'energia dell'universo è un punto di estrema importanza anche nelle arti marziali. Questo nucleo se viene sollecitato in maniera molto violenta disperde tutte le energie accumulate e questo può mettere in serio pericolo anche l'esistenza. Se l'energia vitale è molto bassa anche la capacità di autocontrollo ricade sul proprio spirito. Prima è stato spiegato brevemente la differenza tra la *concentrazione relativa*, del primo tipo, e la *concentrazione assoluta* del secondo tipo.

Ora viene preso in considerazione un aspetto estremamente importante del *pranayama* che è quello del controllo delle sensazioni e delle percezioni. In sanscrito questo si chiama *pratiyama*. Riassumendo quindi si è parlato dei principi, dei riferimenti da osservare fedelmente, dello spirito che deve essere fermamente deciso e profondamente impegnato in questo percorso, poi dell'energia e di come questa venga immagazzinata nel nostro organismo, poi di come bisogna allenare il corpo perché sia in condizione di seguire il volere dello spirito. Questi sono tutti elementi che fanno parte del percorso per giungere infine ad allenarsi secondo il secondo schema esposto. Senza tutto questo percorso è molto difficile giungere alla concentrazione assoluta.

Il metodo di controllo dello spirito viene oggi chiamato anche training dell'energia vitale, che è una delle problematiche più grandi e scottanti del ventunesimo secolo. Ma è importante perché se l'oggetto della concentrazione è una malattia per ottenere la guarigione bisogna superare l'antagonismo tra spirito ed oggetto. L'antagonismo fa nascere l'ira, fa nascere il nervosismo e questo non fa che abbassare il livello della propria energia. Se si riesce a superare l'antagonismo, lo spirito è calmo e tranquillo e questo migliora la situazione.

Anche gli incontri di arti marziali rientrano nello stesso concetto. Solo quando si supera l'antagonismo è possibile raggiungere il limite delle proprie forze. Si è parlato genericamente di *Budō* e di *Arti marziali*, ma bisogna anche precisare che questo non vale per tutte le arti marziali, infatti in Giappone si sono avute delle arti marziali molto elevate ma anche altre molto basse. La stragrande maggioranza delle persone non si rende assolutamente conto di quello che è stato spiegato finora. Ma l'uomo è libero di scegliere. Il Maestro Ueshiba sosteneva che nel momento che si riesce ad applicare l'Aikidō alla propria vita quotidiana, di tutti i giorni, a quel punto noi "si è" l'Aikidō. Queste tecniche di base sono necessarie per raggiungere il secondo stadio, costituito appunto dalle tecniche della respirazione, tecniche di controllo della percezione, tecniche di controllo dello spirito, e quello che da qualche tempo viene chiamato *Kinorenma*.

Però le tecniche di Aikidō, avendo presente quello che è l'allenamento del *Kinorenma*, non possono essere eseguite solamente come movimento, tanto per perdere tempo: questo non c'entra assolutamente con questo lavoro. Se invece si pensa di voler approfondire l'Aikidō e soprattutto di studiare il pensiero del Maestro Ueshiba, si devono approfondire i temi di cui si è parlato. Altrimenti non si può migliorare affatto, si rimarrà sempre lì semplicemente, senza comprendere.

La pratica è come prendere un mezzo di trasporto: sin dall'inizio è necessario stabilire la destinazione. Leonardo da Vinci sosteneva che quando si fa un esperimento occorre sempre seguire una teoria sistematica di fondo, e che chi fa solo esperimenti tralasciando di ricorrere alla teoria, è come se navigasse su di una nave, in balia dell'oceano, senza possedere una bussola; non si sa assolutamente dove finirà per approdare. Nella pratica deve essere stabilito un metodo che sin dalle basi miri a fare in modo che lo spirito non venga influenzato dall'oggetto. A tal fine i metodi di pratica che seguono la tradizione giapponese insegnano che occorre prendere seriamente le leggi fondamentali che generano le tecniche e che si basano sulla condizione dello

spirito e la sua utilizzazione. Un Maestro di spada molto famoso, **Yagyu Jubei** (1607-1650) affermò nel suo scritto intitolato *Tsuki no shou* che “...Conoscere la logica dello spirito e comprenderla è la base dell’arte del combattimento. È quindi essenziale capire a fondo il proprio stato d’animo...” Nel suo capolavoro, intitolato *Tsukimishu*, vengono elencati 12 punti cui si deve prestare attenzione all’inizio della pratica.

Errori nella postura e nel comportamento che si possono verificare quando si inizia a praticare:

1. porsi nello stato d’animo di affrontare l’altra persona
2. trascinare i piedi
3. colpire debolmente e senza vigore
4. indebolire la presa dell’impugnatura della spada
5. nutrire dubbi circa lo stato d’animo del nemico
6. fare gesti affrettati
7. spezzare il ritmo nel colpire
8. temere di essere in pericolo
9. incurvare il corpo
10. tendere la schiena
11. irrigidire il corpo
12. darsi un atteggiamento

I 12 punti sopraelencati riguardano gli errori che si possono commettere nel comportamento. Occorre esaminarli attentamente uno ad uno e praticare sin dall’inizio tenendoli ben presente poiché è difficile modificare in seguito le cattive abitudini che si assumono quando si inizia a praticare. Di seguito sono elencati 12 punti per migliorare la propria abilità:

1. colpire mantenendo uno stato d’animo vigile e limpido
2. spostarsi sui piedi con precisione e leggerezza
3. assumere un portamento dignitoso e composto
4. muoversi con gesti ampi e rilassati
5. praticare con ferma volontà
6. non nutrire esitazioni nella condotta della pratica
7. assumere una postura libera da irrigidimenti

8. mantenere un portamento eretto e naturale
9. tenere le spalle rilassate
10. colpire senza ritmo
11. muovere il corpo con precisione e secondo i propri desideri
12. mantenere uno stato d'animo limpido e libero da influenze

Queste sono le 12 condizioni che permettono di diventare abili nell'uso della spada. Se lo spirito si indurisce di conseguenza anche il comportamento diventerà rigido. Qualsiasi sia il tipo di errore della postura esso si manifesta quando il corpo non è libero, quando non c'è unione.

Cosa è importante quando si inizia a praticare

Di massima importanza per la pratica è il controllo del *Ki* (*Choki*) attraverso gli esercizi di respirazione *Kokyū-hō* (=Pranayama). Rafforzando la forza vitale, si progredisce rapidamente nelle tecniche e tutte le facoltà dell'individuo vengono a subire un'intensificazione, ma l'esito finale, cioè il successo o il fallimento, dipende dal grado di controllo del metodo attraverso il quale la forza e la saggezza dell'universo vengono padroneggiate. Praticando molto intensamente *Kokyū-hō* nell'allenamento di Aikidō non è raro che, senza accorgersene, una malattia ritenuta difficilmente guaribile guarisca spontaneamente, con grande stupore e gioia sia dei medici che dei pazienti. Qualsiasi cosa si faccia, affinché la tecnica si possa manifestare spontaneamente, si deve praticare in modo che l'intero sistema nervoso possa soddisfare in maniera naturale le esigenze dello spirito. Per questo motivo, l'apprendimento del *Kokyū-hō*, che rappresenta il fulcro delle pratiche studiate e applicate per millenni in India, Cina e Giappone, è un tipo di allenamento importantissimo per l'unificazione tra *spirito*, *tecnica* e *corpo*.

La fisiologia moderna, così come viene insegnata nelle scuole, considera la respirazione come un semplice processo di scambio fra ossigeno e anidride carbonica. Nelle tecniche respiratorie orientali si pone l'enfasi sul fatto che il sistema della respirazione, altamente evolutosi su questa terra, permettendo al sistema nervoso di *accogliere* la forza e la saggezza originarie dell'universo, rappresenta un metodo per incrementare la forza vitale e rappresenta per questo motivo il fondamento dell'esistenza. L'importanza del *Kinorenma* che si basa sul *Kokyū-hō*, è stata predicata

nei secoli da innumerevoli predecessori e quindi è molto importante fare in modo di praticare sempre il *Kinorenma* quotidianamente.

Un famoso uomo politico dell'era *Meiji*, *Katsu Kaiju* (1823-1899), affermò una volta: “*Anch'io sarei voluto diventare famoso come Shirai, ma purtroppo non ci sono riuscito*”. Si riferiva a *Shirai Toru*, famoso Maestro di spada della fine del *Periodo Edo* che, a causa di pratiche eccessivamente rigide, aveva messo in serio pericolo la sua salute. Grazie al metodo di respirazione (chiamato *Shinsen rentan*) descritto dal Maestro Zen, *Hakuin Zenji* (1685-1768), riuscì a guarire completamente e in seguito aprì nuovi orizzonti nell'ambito dell'arte della spada, sostenendo che la respirazione e l'allenamento del *Ki* fossero metodi che tutte le persone che si occupano delle arti avrebbero dovuto osservare. È interessante notare che la tecnica respiratoria illustrata da *Hakuin* viene solitamente praticata prima di addormentarsi, nella fase subito precedente al sonno, quando si è particolarmente sensibili a ricevere delle suggestioni.

L'Io, lo Spirito, il Corpo

Negli scritti del M° *Nakamura Tenpu* viene spesso sottolineato il concetto che se non si crea una netta distinzione tra l'*io* e lo *spirito*, non si può perseguire alcun metodo di pratica. Egli sosteneva che “... *Spirito e corpo sono solo “strumenti” per permettere la materializzazione del “vero io” nel mondo fenomenologico ...*”, e che si dovrebbe usare questo concetto, adattandolo ai singoli.

Relativamente al rapporto tra spirito e corpo, il Fondatore dell'*Aikidō*, *Ueshiba Morihei*, disse: “*Immaginate che lo spirito sia il praticante e che il corpo sia il “Dōjō”*”. Generalmente è più facile comprendere quest'affermazione immaginando che lo spirito sia un musicista e il corpo il suo strumento. Più il musicista si esercita, più diventa abile, il corpo (o strumento) diventa così più accurato e si otterrà uno strumento sempre più sensibile.

Ma fino a che punto i sensi dell'uomo possono essere raffinati e sensibilizzati? Se l'epoca lo esige, non vi sono limiti. Sappiamo che oggi la tecnologia d'avanguardia è supportata dal lavoro manuale di artigiani di grande talento. Uno studente del *Kirenkai*, il club di *Aikidō* dell'Università di Tokyo, che ha avuto la possibilità di effettuare un periodo di studio pratico presso una fabbrica di una nota compagnia che produce strumenti ottici, ha raccontato che le più moderne lenti d'alta precisione vengono portate a compimento grazie al lavoro manuale di artigiani estremamente esperti che

lavorano sulla base di numeri infinitesimali. Questi abili artigiani usano gli stessi strumenti che venivano utilizzati 100 anni fa, eppure nei depliant illustrativi di questa ditta si può leggere che la deviazione dei piani delle lenti da loro commercializzate è, incredibile a dirsi, di solo 0,05 micron!...

In passato, gli esperti di arti marziali nutrivano un forte interesse per il libro di Kuroda Ryo, dal titolo *Ricerche sull'intuizione*. Nel seguito di questo volume, in un capitolo intitolato *L'occasione* (o *Il giusto momento*), viene descritta la condizione dell'istante in cui una freccia si stacca dalla corda dell'arco o una palla viene lanciata per terra con riferimento alla condizione della posizione del corpo immediatamente prima che si verifichi l'azione. In entrambi i casi si tratta di movimenti estremamente delicati e la condizione necessaria per realizzarli è che ci siano stati dei corrispondenti preparativi.

Alcune persone, grazie a dei particolari lavori o a degli speciali allenamenti, possono acquisire un corpo che lavora in modo estremamente preciso, vari esempi di questo tipo si possono osservare nel mondo della *micrografia*. In particolare, esistono alcuni esperimenti fatti dal professor Miyake, studioso della Facoltà di Fisiologia dell'Università di Kyoto, i cui risultati furono pubblicati nel 1934. Un esperimento consisteva nello scrivere con inchiostro e pennello, su un pezzetto di carta di appena un centimetro quadrato, 1000 ideogrammi cinesi, e questo in sole 2 o 3 ore di tempo. In un altro esperimento si richiedeva di trascrivere, all'interno di un quadrato di 1,5 cm per lato, un testo della tradizione poetica giapponese: un'intera antologia delle poesie di 100 poeti... completa di ritratti a colori dei poeti!

Anche questo esperimento fu portato a termine con successo in 5 ore. Leggendo i risultati della ricerca viene spiegato che se si fissa intensamente la punta del pennello e lo si tiene immobile nella mano e allo stesso tempo si immagina mentalmente di scrivere nello spazio che separa la carta dai propri occhi, allora la punta del pennello inizierà a scrivere ... muovendosi da sola. Naturalmente in tutti questi casi il talento individuale è un fattore importante, ma da questi esempi si può capire che più si raffinanano le proprie capacità, più sorprendenti saranno i risultati che si potranno ottenere.

L'Unione Spirito-Tecnica-Corpo e la vera essenza dell'uomo

L'Aikidō è un'arte marziale che si è sviluppata e diffusa durante l'era *Showa* (1926-1988). Nonostante le esperienze da molti vissute in prima persona al fronte durante la Seconda Guerra Mondiale e pur essendo nato come un'arte per il combattimento reale, si è evoluto come un'arte marziale non a scopo distruttivo, basandosi sulla tradizione giapponese *dell'amore universale* e ponendosi come obiettivo il reciproco perfezionamento di *Ki, spirito e corpo* come contributo all'evoluzione dell'universo. Attualmente sono molte le persone che si sono unite allo spirito dell'*aiki* nei vari paesi del mondo.

Al giorno d'oggi nel mondo esistono molti metodi di allenamento, la maggior parte dei quali si basa su pratiche della filosofia indiana dello *Yoga (Hata Yoga o Raja Yoga)* adattate ai tempi moderni. Nel mondo dello sport, ad esempio, recentemente viene utilizzato l'*imagination training* (allenamento basato sul potere di immaginazione) che si rifà a metodi di meditazione orientali vecchi di millenni cui gli scienziati occidentali si sono ispirati, ma anche il Budō giapponese tradizionale considerava questi metodi un tipo di allenamento estremamente importante.

I praticanti di Aikidō studiano metodi di allenamento come *Muga ichinen ho, Rensogyo*, ecc.; se ci si esercita quotidianamente e con regolarità, tali metodi danno ottimi risultati non solo rispetto alla pratica delle tecniche, ma possono anche essere utilizzati senza limitazione alcuna in tutti gli aspetti dell'esistenza. Lo spirito è il musicista e il corpo è lo strumento: quando lo spirito e lo strumento diventano un'unica cosa, nasce una musica impareggiabile che ci riempie di gioia. Realizzare l'unione di *spirito, tecnica e corpo*, l'unità dell'esistenza: ritengo che questa sia una condizione di vera felicità.

Per gli Insegnanti

In Giappone l'idea di fondo delle arti marziali è legata al mondo del *Budō* ma ognuno ha su questo idee diverse: il ventaglio di possibilità varia dallo sport alla disciplina, ma quelli che le inquadrano in questo modo sono molto pochi; tra di loro c'è il Maestro Ueshiba Morihei.

Da parte di molti viene accettata inoltre l'idea che il *Budō* sia uno *Zen in movimento*, ma non saprebbero dirne il perché, anche se il M° Tada ne ha più volte parlato. Dopo la seconda guerra mondiale l'insegnamento tradizionale in Giappone fu messo al bando e quindi molti pensano alle Arti Marziali solo in termini fisici ed

agonistici. Non molte persone sono a conoscenza del concetto dello *Shinpo no michi*. Bisogna precisare che ognuno è libero di decidere secondo il proprio libero arbitrio cosa pensare dell'Aikidō e come praticarlo. Ma per condividere al 100% le idee del Maestro occorrerebbe avere percorso le sue stesse esperienze.

Le donne vedono l'Aikidō come mezzo per accrescere la propria salute, gli uomini per accrescere la propria forza. Ma spesso continuando nella pratica si ricerca qualcosa di più, ed è logico che una ricerca di tipo diverso porti ad una pratica diversa. All'inizio per esempio l'Aikidō era praticato prevalentemente da poliziotti che cercavano cose completamente diverse da quelle che il Maestro propone: solo cose molto semplici, senza alcun interesse o approfondimento filosofico. Hanno poi iniziato la pratica studenti universitari, economisti e altre persone di formazione culturale differente; trasmettendo loro con parole semplici l'insegnamento di Ō Sensei si può dire che occorra essere in armonia con il mondo esterno, e questo è valido per chiunque riceva l'insegnamento, che sia un professore o uno scienziato. Ō Sensei faceva notare ad un suo allievo, che diceva di comandare attraverso l'Aikidō tutte le cose, di prestare attenzione ai dettagli invisibili, perché le cose visibili sono regolate da principi invisibili.

Si può vivere secondo tre principi di base, l'Aikidō si allaccia a quello più elevato, che prescrive di vivere in armonia con i *principi universali*, in quanto si è tutti discendenza della *energia* dell'universo. Tutto questo si può comprendere intellettualmente ma è più importante attuarlo nell'azione. Si può portare come esempio quello di un comandante: ogni comandante conosce la propria nave - la prua, la poppa... - e ha sempre cognizione di dove si trovano le varie parti anche senza soffermare su di esse la propria attenzione cosciente. Il Maestro Ueshiba aveva avuto molti piloti come allievi e questi arrivavano a sentire le ali degli aerei come estensioni delle proprie dita, come un modo di incanalare l'energia.

Per quanto concerne gli esami si dovrebbero seguire dei concetti di base; ad esempio concetti fisici: buona condizione fisica, tecnica corretta, movimenti adeguati. Però occorre ricordare che, come nella musica, suonare correttamente tutte le note è condizione necessaria ma non sufficiente per essere un buon musicista. Bisogna leggere tra le righe, cioè vedere cosa ci sia alla base e cosa ci sia dietro i movimenti fisici e ricordare, prima di tutto, che quando l'insegnante mostra qualcosa di sbagliato anche gli allievi sbaglieranno. Le fondamenta dell'insegnamento di Ō Sensei sono: *mai scoraggiare, mai ferire la sensibilità degli allievi, soprattutto i bambini*. Ō Sensei era

sempre gentile ed usava modi appropriati. Tra i suoi allievi vi erano comandanti, nobili, anche membri della famiglia imperiale. Tutti questi personaggi vedendo quanto grande fosse l'affabilità del Maestro ritenevano che avrebbe dovuto essere dichiarato *Monumento Nazionale Vivente*, se questo fosse stato previsto nel mondo delle arti marziali¹⁹.

Infatti l'Aikidō, per quanto sia una forma di arte, non costituisce una professione e meno che mai per il semplice praticante, col quale di conseguenza occorre esercitare tolleranza e gentilezza, sempre richiamandogli i principi più importanti, ma senza dimenticare che il praticante andrà bene, a qualsiasi livello, solo se e quando sarà buono l'insegnamento. Molto importante è il movimento dei piedi: se è confuso e frettoloso è segno che anche l'insegnamento è così. L'inizio è difficile, non ci sono mai segni di una linea decisa ben percepibile. Ma alla fine dell'anno di studio, in agosto, ci devono essere segnali di miglioramenti importanti a livello soprattutto dei movimenti dei piedi, anche se ancora non ben definiti; ma questo vale anche per i movimenti delle braccia e delle gambe.

L'insegnante deve prestare attenzione al ritmo dell'allievo, lasciarlo libero senza costringerlo alla fretta, mantenendo la calma ed evitando atteggiamenti antagonisti, senza però riempirgli la testa con ragionamenti complicati. Controllare le distanze, la postura della spina dorsale, le ginocchia; ma ricordare soprattutto che quando sbaglia l'insegnante sbaglieranno gli allievi. Durante gli esami le tecniche da richiedere non saranno difficili, dovranno essere normalmente ad un livello più di base di quelle richieste durante la pratica giornaliera. Bisogna ricordare soprattutto di considerare gli allievi come una proiezione di se stessi. Tutti conoscono molti episodi della vita di Ō Sensei ma esiste un periodo di due anni, gli ultimi della guerra, che costituisce per lui una tappa fondamentale; come lo fu del resto anche per il M° Nakamura Tenpu e per molti altri.

Il metodo di insegnamento del M° Tada ha origini familiari; risale alla scuola di arco praticata fin dall'antichità dalla sua famiglia²⁰, che è originaria di Tsushima, luogo

¹⁹ Il titolo di *Ningen Kokuho*, Monumento Nazionale Vivente, venne istituito nel 1950 dallo stato giapponese; viene attribuito ai massimi artisti attivi in forme di espressione che vanno dalla lavorazione dei metalli – soprattutto spade – alla ceramica, alla laccatura, alla musica, al teatro; il gradino precedente è costituito dal titolo di *Mukansha*, alla lettera “Senza supervisore”.

²⁰ Si tratta dello *Heki ryu Chikurin ha Bampa*, branca dello *Heki ryu* fondata nel XVII secolo dal monaco buddista *Chikurinbu Jōsei*. Si tramanda che *Heki Danjō Masatsugu* abbia dato origine allo *Heki ryu Izumo ha* in epoca *Muromachi*, intorno al 1483, trasmettendo le sue conoscenze a *Yoshida Shigetaka* per poi improvvisamente sparire senza lasciare tracce. In seguito si riporta che abbia girovato per molti anni tramandando il suo insegnamento ad altri

in cui per due volte in dieci anni si ripeté l'invasione dei mongoli. Episodi leggendari studiati in tutte le scuole, ma molti non vanno oltre lo studio scolastico ed ignorano altri episodi come l'invasione della Manciuria che risale anch'essa più o meno a quell'epoca. Gran parte del suo metodo deriva anche però dall'insegnamento del Maestro Ueshiba Morihei.

Quando il M° Tada iniziò la pratica all'Hombu Dōjō, tra gli allievi esistevano due gruppi che seguivano differenti metodi di approfondimento. Uno studiava medicina orientale, l'altro seguiva l'insegnamento del M° Nakamura Tenpu, che anche il M° Tada seguì l'anno successivo.

Il M° Tenpu fu agente segreto in guerra e divenne un personaggio leggendario; era nipote dei *daimyō* di Yamakawa, città situata nella prefettura di Sada dove nacque la famosa opera letteraria conosciuta come *Hagakure*²¹ e dove nacquero famosi personaggi e numerosi valorosi samurai.

Il nucleo dell'insegnamento del M° Tenpu era costituito dall'unione tra corpo ed anima e dall'insegnamento del pensiero orientale, argomento complesso da lui trattato in modo semplice; è attraverso di lui che il M° Tada ha compreso le arti tradizionali giapponesi, come attraverso i suoi scritti, che comprendono 15 testi fondamentali sulle arti del *Budō* e che forniscono anche una chiave di lettura dell'opera del Maestro Ueshiba. Per un'altra parte della sua formazione è debitore alla *Ichikukai*²², di cui fa parte anche il M° Yoji Fujimoto. Teshu fu partigiano dello *Shogun* Tokugawa ma in seguito si schierò dalla parte dell'imperatore; fu famoso come uomo di spada e grande Maestro di *shodō* (calligrafia), e il nocciolo del suo insegnamento era che “*diecimila cose alla fine sono una sola cosa*”. Altro fondamento del metodo *Ichikukai* è che vita e morte fanno parte dello stesso sistema. Queste sono le basi dell'insegnamento del M° Tada.

discepoli che diedero origine a loro volta a differenti branche, cui bisogna aggiungere quelle derivate in epoca successiva. Al momento esistono circa 10 scuole che si ricollegano alla tradizione dell'*Heki ryu*.

²¹ La Raccolta delle massime dei maestri *Hagakure* (nascosti tra le foglie), compilata da Yamamoto Tsunetomo e pubblicata nel 1716, è uno dei testi fondamentali dell'etica samurai. Opera monumentale in 11 volumi, ne esistono purtroppo in italiano solo sommarie riduzioni, tra cui *Hagakure, il codice dei samurai*, BUR, Milano 2003.

²² Società per lo studio della opera e del pensiero del Maestro di spada **Yamaoka Teshu**, vissuto in epoca *Meij* e quindi ai tempi della vera e propria guerra civile tra shogun ed imperatore. Scomparve prematuramente, vittima di un tumore, il 19 luglio 1888, dopo aver lasciato il suo poema di addio ed assunto la posizione formale di *seiza* nella quale venne ritratto post mortem. L'*Ichikukai* (Associazione del 19) prende il nome dal giorno di questo avvenimento.

Due sono le tappe fondamentali nella vita di Ō Sensei. Nacque nel 1884²³. Fu subito di salute cagionevole tanto che il padre preoccupato lo inviò presso il reverendo Fujimoto Mitsujō della setta *shingon*, che affonda le sue radici, le sue origini nell'opera e nel pensiero del leggendario monaco Kukai²⁴. Fujimoto Mitsujō non era un teorico che si occupava solo di religione, migliorò anche la vita della popolazione con importanti innovazioni nell'agricoltura e nell'irrigazione; ed ebbe un forte influsso nello sviluppo della personalità di Ueshiba Morihei. Anche il Maestro Ueshiba fu attivo in diversi campi: partecipò alla iniziativa di Tanaka²⁵ tendente a riunificare lo *Shintō*, e alcuni anni dopo aderì ad un progetto di colonizzazione dell'Hokkaido²⁶ trasferendosi con tutta la famiglia. Ma dovette abbandonare il progetto in seguito ad un disastroso incendio che annullò di colpo gli sforzi di diversi anni. Al suo rientro aderì alla setta *Omoto Kyo* trasferendosi presso il relativo centro di Ayabe. Lo stesso anno gli morirono i figli maggiori, che avevano rispettivamente uno e tre anni, e questo fu naturalmente per lui un grande trauma. Intorno ai 40 anni ebbe un risveglio e decise di dedicarsi alle arti marziali, proprio nell'età in cui invece è più facile abbandonare, divenendo celebre ben presto. Dopo la parentesi dell'avventura in Mongolia del 1924²⁷ iniziò ad insegnare a Tokyo, con l'appoggio dell'ammiraglio Takeshita, quello che venne chiamato *Ueshiba ryu aiki jujutsu*. Nelle foto dell'epoca lo troviamo regolarmente al posto d'onore, e questa è una chiara indicazione della reputazione e della fama da lui immediatamente raggiunti.

Nel 1942 tenne un *enbukai* in Cina davanti all'imperatore Pu Yi²⁸, e in questa occasione, mentre ad ognuno era riservata una parte del *Dōjō* per effettuare la sua

²³ Generalmente si accetta la data del 14 dicembre 1883, ma il differente calendario in uso all'epoca e la mancanza di un istituto paragonabile all'anagrafe non permettono conclusioni certe.

²⁴ Vissuto nell'VIII secolo *Kobo Daishi*, conosciuto col nome di *Kukai* (cielo-mare), interruppe prematuramente gli studi per abbracciare la religione, insoddisfatto della vita quotidiana e alla ricerca di un perché alla propria vita. Dopo un periodo di ricerca presso i saggi cinesi, al suo ritorno in Giappone fondò il monastero di *Koya*, nella regione ove nacque Ueshiba Morihei.

²⁵ Tanaka Shigaku, 1861-1939; inizialmente seguace della setta *Nichiren*, divenne famoso per il suo tentativo di amalgamare tendenze e cerimonie *Tendai* e *Nichiren* all'interno dello *Shintō*, la religione aborigena del Giappone cui si erano nel corso di millenni affiancate le altre credenze di origine cinese.

²⁶ L'Hokkaido (*via per il mare del nord*) è una grande isola situata all'estremo nord del Giappone, dal clima particolarmente rigido. Il governo giapponese nel 1869 istituì la Commissione per la colonizzazione di Hokkaido, che mise in atto diversi programmi di sviluppo. Ad uno di questi aderì nel 1912 Ueshiba Morihei, guidando il trasferimento di 54 nuclei familiari in Hokkaido. Essendo troppo forti le difficoltà ambientali, cui si aggiunse il disastroso incendio citato nel testo, l'esperimento fallì, nonostante gli sforzi sovrumani di Ueshiba che decise di fare ritorno a Tanabe nel 1919, avvertito delle gravi condizioni di salute del padre.

²⁷ Si tratta del viaggio al seguito del reverendo Deguchi capo della *Omoto Kyo*, in un nobile ma irrealistico tentativo alla ricerca di un luogo dove edificare la civiltà ideale. Arrestati e in attesa di fucilazione come spie, Deguchi e i suoi seguaci vennero infine semplicemente espulsi, per intercessione dell'ambasciata giapponese.

²⁸ Si noti bene che all'epoca Pu Yi non era più imperatore della Cina bensì del Manchukuo. Detronizzato da un complotto, Pu Yi si rifugiò nell'ambasciata giapponese e divenne prima capo dello stato e poi nel 1934 imperatore

dimostrazione in concorrenza con altre, a lui solo venne concesso l'intero *Dōjō*. Ma subito dopo scomparve, destando stupore nell'ambiente. Un redattore della rivista *Shin Budō*, Takahashi, che divenne famoso per una serie di interviste e dialoghi con personaggi di primo piano come ad esempio Gichin Funakoshi (fondatore del Karate Shotokan e pioniere del Karate in Giappone), chiese al Maestro Ueshiba nel marzo 1945 le ragioni del suo ritiro, pubblicando l'intervista il mese successivo. Ma la rivista venne soppressa dalle autorità nel mese di luglio.

Il M° Tada ha avuto modo di chiedere le ragioni del suo ritiro al Maestro Ueshiba, e l'incontro, a cui assisteva solo un'altra persona, è rimasto impresso nella sua memoria. Nel 1943 il comandante della fanteria dell'esercito nipponico constatò quanto fosse difficile combattere fino all'estremo, anche per chi praticava arti marziali; vi erano però delle persone che si rivelavano invece capaci di dominarsi anche in quelle circostanze e si scoprì che erano tutti allievi del Maestro Ueshiba. Fu per questa ragione che chiese al Maestro di occuparsi della formazione dei combattenti, abbandonando l'utilizzo di ogni altra arte marziale. Ma il pensiero del Maestro Ueshiba Morihei era che, addestrandolo deliberatamente a combattere senza limiti, il popolo giapponese sarebbe caduto nella barbarie. L'insegnamento che il M° Tada ha ricevuto in seguito è stato infatti di segno assolutamente contrario: quello che è importante per il corpo, è inutile in guerra, sul campo di battaglia. Ma fu solo dopo, all'università, che scoprì che questo era noto anche anticamente; quanto segue è riportato dai testi di strategia di *Takuan*: "*Come io non guardo il nemico, il nemico non guarda me e non avanza né indietreggia*"²⁹. Quando si raggiunge questo stato l'uomo è libero da ogni condizionamento. La decisione di cambiare il sistema di insegnamento dell'Aikidō risale a quattro anni dopo la fine della guerra. Il Maestro Ueshiba credeva infatti che il Budō fosse destinato solamente a far trovare ad ognuno il suo cammino sulla terra.

del Manchukuo, vasto territorio cinese a nord della Corea, all'epoca conteso tra Russia, Cina e Giappone, che infine riuscì ad imporvi il suo predominio. Nell'agosto 1945, pochi giorni prima della fine della guerra mondiale, la Russia dichiarò guerra al Giappone ed invase il Manchukuo, che dopo alterne vicende venne riunito alla Cina.

²⁹ Takuan Soho, 1573 - 1645, è una leggendaria figura di monaco *zen*, della setta *rinzai*, che ha avuto enorme influenza nel pensiero giapponese ed ebbe probabilmente tra i suoi discepoli alcune delle figure più rappresentative della cultura samurai, come Yagyu Munenori o Miyamoto Musashi. Per quanto difficilmente comparabile, a causa delle differenti edizioni e traduzioni, la citazione sembra provenire dal primo capitolo del *Taiaki*, Annali di Taia (leggendaria spada forgiata in Cina dal M° Uyezi per il re di Chu), che è compreso in una antologia in lingua italiana dei principali scritti di Takuan intitolata *Sogni. Scritti di un Maestro zen ad un Maestro di spada*, Luni editrice, Milano, 1995.

FONDAMENTI TEORICI DEL KINORENMA

Parte prima

Storicamente il primo raduno del Kinorenma si è tenuto nel 1978 a Lido di Venezia e si è ripetuto tutti gli anni tranne che nel 1996, anno in cui il M° Tada non è potuto venire a causa dei problemi di salute della moglie.

Lo studio del Kinorenma serve a chiarire che le tecniche (waza) di Aikidō si realizzano grazie al KI.

Nell'Universo ci sono cose visibili e cose invisibili, come ci sono regole visibili e regole invisibili; infatti se per esempio si guarda concretamente il tatami quello che vediamo accade perché c'è un principio dell'Universo che permette di vedere il tatami e c'è un principio dell'Universo che permette l'esistenza del tatami. Parlando dei massimi sistemi forse la cosa può risultare poco comprensibile quindi ci si limita a parlare di Aikidō.

Se ci si chiede quale deve essere il proprio stato d'animo nella pratica, ad esempio, di Ikkyo, la risposta non è affatto semplice. Il M° Tada, in quanto professionista, si è allenato nell'arco di tempo tra i suoi venti e ventinove anni non meno di 2000 ore all'anno, che comprendevano solo il suo allenamento personale senza includere le ore di insegnamento, cioè circa 20.000 in dieci anni. In questo non c'è nulla di strano, la stessa cosa vale per esempio per il musicista. Più ci si allena e più ci si rende conto di una cosa: solo con l'assiduo allenamento si comprende che con la sola tecnica del corpo è impossibile giungere al nucleo centrale, alla purezza dell'Aikidō.

Storicamente quelli che erano più consapevoli di questa verità erano anticamente i Samurai che praticavano le Arti Marziali, il Budō. Questo perché nel caso dei Samurai c'era in gioco la loro stessa vita e meglio di chiunque altro si rendevano conto che per realizzare la tecnica, il waza, era fondamentale essere in grado di innalzare la propria energia vitale e, soprattutto, essere in grado di incanalare e utilizzarla nella maniera più appropriata. Però anche fra coloro che normalmente praticano Aikidō sono poche le

persone che hanno un interesse vero e genuino nei confronti del Kinorenma e sono poche le persone che lo praticano. Il primo motivo è che sono pochi i veri professionisti: per professionisti non bisogna intendere chi per professione insegna, ma chi per professione pratica per sé stesso, perché la pratica personale è una via estremamente difficile. Anche perché non c'è un solo Aikidō, esso non è uniforme: cento persone diverse praticano in cento maniere differenti.

Il M° Tada ha iniziato la pratica dell'Aikidō in Italia nel 1964 e il suo obiettivo era quello di diffonderci **la forma più elevata, più sofisticata di Aikidō** e non semplicemente una forma di esercizio fisico, di educazione fisica. Infatti il Maestro Morihei Ueshiba disse che l'Aiki era una forma di purificazione, detta in giapponese Misogi, però non basta muovere il corpo affinché ci sia purificazione, si realizzi il Misogi. Siccome la pratica del Misogi e il termine stesso in Giappone appartengono alla sfera religiosa dello Shintoismo, questo aspetto in genere non viene messo in evidenza all'estero dove non c'è una conoscenza religiosa di questo tipo. Il Maestro Ueshiba diceva sempre di allenarsi in modo da innalzare la propria energia vitale, di riuscire a comprenderla e in modo da riuscire soprattutto a incanalarla e utilizzarla nella maniera più appropriata. Egli era inoltre famoso anche perché praticava un allenamento che dava estrema importanza a questo aspetto e questo è possibile comprenderlo se si vanno a osservare i vecchi allievi, i vecchi discepoli del Maestro Ueshiba, in altri termini le persone che provavano estremo rispetto nei confronti del Maestro e praticavano con lui.

Fra i discepoli del Maestro Ueshiba storicamente per esempio c'erano nobili giapponesi legati alla famiglia imperiale, numerosi ministri e vertici della marina militare e dell'esercito, tutte persone che nutrivano delle aspettative molto elevate per quello che riguarda la capacità di gestire il proprio stato d'animo e tutto ciò è legato al modo d'essere della vera arte marziale giapponese del vero Budō. Qui non si parla semplicemente di ideali astratti o utopistici a cui puntare, perché se lo stato d'animo non è adeguato il waza, il movimento, la tecnica non si realizza. Questo non riguarda solamente l'Aikidō, per esempio se si pensa ai musicisti di fama mondiale loro sicuramente passeranno almeno un paio di ore al giorno a fare esercizi di respirazione e a fare meditazione, perché se non si fa in questo modo è impossibile realizzare tutte le potenzialità che ci offre il corpo. In altre parole **il Kinorenma e il waza sono la stessa cosa**. L'Aikidō non è altro che un nome differente alla pratica del Kinorenma ossia l'azione di **temprare il KI**. I giapponesi si rendono conto immediatamente di questa cosa guardando i caratteri con cui è scritta la parola Aikidō. Specialmente i giovani

devono capire che per potenziare il proprio Aikidō, per diventare bravi nella pratica dell'Aikidō innanzitutto devono praticare la respirazione, imparare a controllare le proprie sensazioni e imparare a concentrarsi. Questa è la cosa più importante ed è anche la via concreta, più esatta ed adatta per raggiungere il miglioramento. Ciò scaturisce da un'attenta osservazione di Aikidōka da parte del M° Tada per circa 57 anni, per cui c'è pochissimo margine di errore.

Prendere consapevolezza che **waza e Kinorenma** sono la stessa cosa sarà preso particolarmente in considerazione.

Affinché il corpo si muova e realizzi il waza c'è un principio che regola tutto questo, che permette al corpo di muoversi. Muoversi in maniera disordinata senza cogliere il principio che c'è alla base, utilizzando le parole di Leonardo, è *come essere una nave senza timone che vaga in mezzo al mare*. Questi concetti verranno approfonditi in seguito.

Ci sono quindi, per cominciare, tre problemi di importanza fondamentale:

- 1) il primo punto consiste, tramite la respirazione, nell'attingere, nel riempirsi di energia; l'organismo umano, infatti, funziona come una batteria: si attinge l'energia attraverso la respirazione, la batteria interiore si ricarica e quindi si ha energia all'interno di se stessi. Questa energia serve per le funzioni vitali, per esempio il cervello funziona e pensa grazie all'energia che si è accumulata all'interno del proprio corpo. Se si è indeboliti, il pericolo è che non si riescono a cogliere le cose importanti che accadono attorno a noi. Ancora, parlando di Aikidō, se il livello di energia è troppo basso, non si riusciranno a cogliere i nuclei fondamentali dell'Aikidō stesso e, per esempio, non ci renderà nemmeno conto che si sta sbagliando. Questo accade quando non si ha abbastanza forza per guardarsi in maniera obbiettiva;
- 2) il secondo punto è il controllo efficace delle sensazioni, delle sensazioni che derivano dai 5 sensi. Questo controllo delle percezioni è una cosa di estrema importanza anche nella pratica dell'Aikidō;
- 3) il terzo punto consiste nel riuscire a controllare in maniera efficace le 5 sensazioni, quando ciò accade, lo spirito riesce ad essere concentrato. Quando invece non si riescono a controllare bene le proprie percezioni, anziché concentrazione, quello che ne deriva è attaccamento. Bisogna stare molto attenti a tenere bene in considerazione questo punto quando si

pratica Aikidō. Altrimenti si corre il rischio di essere come molte persone che non si rendono conto di praticare Aikidō come indossando gli abiti al rovescio. Questo perché queste persone non sono in grado di capire, di vedere che i propri abiti sono indossati al rovescio, non sono in grado di distinguere gli abiti al rovescio da quelli dritti.

La pratica del Kinorenma si può paragonare ad affilare una lametta: c'è un qualcosa di quasi impalpabile ed è molto importante la comprensione della parola. Anche nell'allenamento è molto importante decidere dove andare, capire quale è la propria destinazione, la propria direzione.

All'interno degli esercizi che si praticano ci sono dei gesti, per esempio quando si uniscono le mani in gasshō o quando si fanno gli inchini, che a un occhio occidentale potrebbero sembrare delle pratiche di tipo religioso; bisogna precisare che assolutamente non si tratta di gesti che hanno un significato religioso ma tutt'al più filosofico. Bisogna stare attenti a non far confusione in ordine a questo aspetto. Il termine Kinorenma per come viene utilizzato nell'Aikikai d'Italia indica una serie di pratiche, una serie di esercizi che lo stesso M° Tada ha organizzato e creato, quindi ognuno è cortesemente invitato a non mischiare il Kinorenma con altre pratiche di tipo religioso orientali, soprattutto, di non andare in giro a dire altre cose e chiamarle Kinorenma. **Questo perché è il M° Tada che utilizza il Kinorenma come sinonimo di Aikidō.**

Dal punto di vista pratico, il Kinorenma comincia con le mani unite all'altezza del petto (gasshō), come forma di ringraziamento nei confronti dell'energia e nei confronti dell'Universo e di tutto ciò che regola il mondo, recitando quanto segue:

Nell'energia di questo grande Universo, che è imperscrutabile e divino, vi è un vigore che dà forza all'energia di noi esseri umani, essa risiede ovunque e in ogni luogo riempie. Con un metodo misterioso detto Pranayama, con gratitudine profonda dalle viscere fino alla estremità dei quattro arti accogliamo tale vigore finché non ne siamo più che sazi. Senza provare rabbia, timore, dolore, con onestà, benevolenza, piacere, con forza, coraggio e fede oggi adempirò ai miei doveri verso la vita. Mai perderò la pace e l'amore e vivrò come un autentico essere umano.

Tutto questo io oggi giuro a me stesso.

Quando si esegue la respirazione bisogna innanzitutto utilizzare bene la gabbia toracica per sfruttare appieno la capacità polmonare e la pressione che si crea. Si deve

riempire prima di tutto la parte inferiore dei polmoni, poi la parte centrale e infine la parte alta, finita l'inspirazione bisogna rilassare le spalle, quindi espirare iniziando dall'alto. Si tratta di praticare contemporaneamente sia la respirazione addominale che quella che utilizza la parte alta dei polmoni. Questo permette di allenare i polmoni in modo da potervi immettere una grossa quantità di aria, cioè che avvenga un'abbondante ventilazione. Per questa ragione non bisogna indossare la cintura (obi) troppo in alto (cosa che fanno particolarmente le donne), ma posizionarla sotto l'ombelico, cioè in basso; questo perché se la cintura si trova troppo in alto, impedisce la respirazione profonda.

Bisogna porre l'attenzione dal punto di vista della filosofia orientale, ma da tutti i punti di vista, che ci troviamo in due condizioni diverse: la condizione terrestre e la condizione universale. Come esseri umani che vivono sul pianeta terra, dal punto di vista biologico, gli uomini si sono evoluti in maniera tale da attingere l'ossigeno dall'atmosfera che ricopre il pianeta. Però da un punto di vista universale invece gli uomini sono figli, ed esistono grazie a questi principi universali che muovono il sole e le costellazioni; con la respirazione attingono questa sapienza, questa energia universale e, attraverso il sistema nervoso, la distribuiscono all'interno dell'organismo. Questa energia dell'Universo i giapponesi la chiamano **KI**, in sanscrito gli indiani la chiamano **PRANA**, per questo questi esercizi si chiamano **PRANAYAMA** e sono una serie di esercizi volti ad attingere l'energia dell'Universo all'interno dell'organismo.

Respirazione dei 6 suoni

Questi esercizi servono per percepire la vibrazione del KI. Essi utilizzano 6 suoni, **a e i o u**, le 5 vocali, più il suono “**m**” (a bocca chiusa). Perché è molto importante, come diceva anche il M° Ueshiba, riuscire a cogliere la vibrazione del KI. Tuttavia questa cosa forse si può capire a livello razionale, si può comprendere a livello intellettuale, però poi riuscire a cogliere, a percepire col corpo la vibrazione, la percezione del KI è tutt'altra cosa e poche persone ci riescono. Infatti per ottenere questo tipo di percezione ci sono innanzitutto due scalini: innanzitutto cogliere la vibrazione fisica del corpo, e questo è abbastanza semplice, dopodiché il secondo passo è riuscire a cogliere la vibrazione dello spirito, la vibrazione che nasce dall'anima, infine lo stadio successivo è la percezione della vibrazione del KI. In pratica si inspira e poi espirando si vocalizzano le cinque vocali. In giapponese l'ordine è **a i u e o**, in italiano è **a e i o u**,

ma l'ordine è indifferente, quindi si può seguire quello della propria lingua, infine, si pronuncia il suono “**m**”. Questa vocalizzazione dovuta all'apparato fonatorio produce il movimento delle corde vocali, si hanno vibrazioni dietro il naso e queste vibrazioni fisiche si distribuiscono in tutto il corpo, fino alle punte delle dita e alle piante dei piedi, in cima alla testa, dietro la nuca. Gli esercizi di vocalizzazione servono a cogliere la vibrazione fisica che deriva dalla voce.

Il suono “**a**” richiede una grande apertura della bocca, ma non è necessario far sentire la propria voce agli altri, la vocalizzazione serve solo e semplicemente a se stessi, per riuscire a cogliere questa vibrazione che parte dalla gola e si propaga in tutto l'organismo, per questo bisogna tenere la bocca poco aperta e la voce deve comunque rimanere bassa. La cosa importante è che, a partire dalla gola, cioè dall'apparato fonatorio, si propaga una piccolissima vibrazione (microvibrazione) in tutto l'organismo che arriva alla punta delle dita, alla pianta dei piedi e che bisogna cercare di cogliere in tutte le parti del corpo. L'esercitazione è volta a percepire questa microvibrazione che si propaga nell'organismo. È sempre meglio un suono basso che un suono acuto, quindi bisogna cercare di mantenere dei suoni bassi.

Allo stesso modo si procede per gli altri suoni. In giapponese l'ordine è **a i u e o** cui segue il suono “**m**”, cioè l'ordine delle vocali importato dall'India in epoca *Eyan*, all'incirca 1200 anni fa, dove “**a**” rappresenta l'inizio dell'Universo e “**m**” rappresenta lo stato attuale, la realizzazione attuale.

Durante gli esercizi di respirazione con vocalizzazione bisogna percepire la vibrazione, poi tale percezione deve avvenire senza emissione di suono. Se ciò non accade bisogna immaginare la vibrazione, visualizzare il suono in silenzio. Infatti all'inizio c'è una vibrazione fisica, una vibrazione reale, dopodiché il sistema nervoso, quando ci si ferma con la voce, dovrebbe reagire e si dovrebbe sentire comunque la vibrazione, cioè realizzare la condizione di suono senza suono. Quando ciò non accade la vibrazione bisogna cercare di immaginarla. Si può fare questo esercizio anche da seduti. In particolare il suono “**u**” era un suono a cui Ō Sensei dava estrema importanza.

Chi pratica questi esercizi di respirazione normalmente e costantemente non ha problemi, invece chi non è abituato a introdurre all'improvviso tutta questa quantità di aria nei polmoni potrebbe avvertire malessere o capogiro, quindi bisogna stare molto attenti. Forse non se ne prenderà subito coscienza, però se si praticano in maniera efficace questi esercizi si crea una sorta di unione tra sé e il *koyū-hō* e vengono a cessare i pensieri, e non vi saranno più pensieri che perturbino. Di conseguenza, ovviamente, il

proprio stato d'animo si farà più sereno, più calmo e più stabile. Anche per questo per esempio all'interno dei grandi ospedali dove ci sono dei medici validi ed esperti, prima delle operazioni e soprattutto prima dei parti si fanno fare esercizi di respirazione profonda. È tradizione antica farli prima del parto. Quindi la tendenza in campo medico va in questa direzione anche perché esistono dei dati statistici che dimostrano l'efficacia degli esercizi di respirazione profonda prima dei parti e prima degli interventi chirurgici.

Quando si praticano il koyū-hō e l'Aikidō c'è da stare molto attenti. Infatti, quando vengono a cessare i pensieri perturbatori, di disturbo nella mente può accadere che il lato cosciente e quello incosciente inizino a rivoltarsi dentro ognuno e allora possono succedere due cose: 1) si è pienamente consapevoli, 2) si è in una situazione di completa inconsapevolezza, di completa incoscienza.

Si crea questa sorta di rivolgimento degli stati all'interno di ciascuno e può succedere che emerga, venga in superficie, appaia il vero Io; oppure si può verificare il contrario, ossia una situazione in cui emerga il non Io e questo può essere legato a stati di incoscienza, può essere legato anche al pericolo di perdita di conoscenza temporanea, con conseguente caduta. Quindi bisogna stare molto attenti. Per esempio quando si fa fare koyū-hō ai bambini, spesso succede che cadano in uno stato come se fossero completamente addormentati, o cadono o si siedono all'improvviso addormentati.

Con l'esercizio di alzare e abbassare le mani, fino al cielo e fino al suolo si impara a cogliere la vibrazione fisica che parte dalla voce e che si coglie con i propri sensi. Con la pratica, con l'esercizio, con l'esperienza si diventerà in grado di percepire la vibrazione con la sola respirazione senza alcuna emissione di voce. Con la ripetuta pratica della respirazione la vibrazione nascerà spontanea e si avrà consapevolezza del fatto che nasce al di dentro di se stessi, dalla propria anima, e inoltre si sarà in grado di cogliere che essa scorre in tutto l'organismo.

L'attività del sistema nervoso altro non è che il flusso di questa vibrazione, chiamata anche *microvibrazione*. Si può coglierla anche nella pratica dell'Aikidō, infatti quando si farà un waza si avrà consapevolezza di quello che dovrà essere in quel momento il proprio stato d'animo. Per esempio se durante la pratica si offre la mano per una presa, dal punto di vista della fisica non si tratta né di togliere forza al proprio braccio né di imprimergli forza. Bisogna solo sentire l'energia dell'Universo caricata dentro di sé e, sentendo questa energia, offrire il braccio con questa energia.

Bisogna chiarire che chi pensa che l'Aikidō sia una disciplina di difesa personale si sbaglia, così si sbaglia chi pensa che sia un'arte del combattimento.

Nell'Aikidō è importante essere padroni del proprio spazio, dominare lo spazio. Tutto questo è solo l'inizio.

Come detto, gli esercizi di respirazione servono per caricarsi di energia. Ma si pone anche attenzione a che ciò avvenga in particolari punti. Mettendo infatti le mani una sull'altra (la sinistra sotto) all'altezza del plesso solare, stando anche seduti, ci si concentra sul caricare di energia il plesso solare. In giapponese questo punto viene chiamato anche *sui getsu* ed è un punto vitale, un centro di energia che può risultare vitale nel combattimento, conosciuto già dall'antichità. Quindi se si viene colpiti su questo punto con grande forza l'energia accumulata con la respirazione si disperde all'istante e ovviamente si cade. Questo esercizio di respirazione del plesso solare è molto importante e si tramanda da millenni.

Come esseri umani, nella condizione terrestre, si inspira e si accoglie l'ossigeno nei polmoni; allo stesso tempo, nella condizione universale, come figli dell'Universo, si attinge l'energia dell'Universo con la respirazione e si accumula l'energia nel plesso solare. All'inizio, attraverso la respirazione, si cerca di immaginare e visualizzare questa energia che attraverso la respirazione si accumula nel plesso solare. Quando in questo punto si sente una sorta di calore dopo due o tre cicli di respirazione significa che l'esercizio funziona. Il M° Tada consiglia caldamente di praticare questo esercizio la sera prima di andare a dormire, anche da sdraiati con le mani sul plesso solare, per circa mezz'ora. Generalmente si è convinti che il pensiero sia frutto di una semplice attività mentale, ma la mente funziona solo grazie all'energia accumulata nel plesso solare. Tale energia può essere usata come forma di medicina naturale, dopo averla accumulata nel plesso solare da esso la si irradia nelle parti del corpo che sono malate; questa pratica è molto efficace.

Lo stesso si fa con il tanden inferiore, mettendo le mani, una sopra l'altra, sotto l'ombelico. Questo in giapponese si dice *temprare il ventre*. Gli antichi già sapevano che per utilizzare l'energia in maniera ferma e stabile, affinché la loro condizione fosse ferma e stabile, era molto importante temprare il ventre. Per esempio, per quello che concerne l'Aikidō, immaginando la tecnica di *irimi*, che significa un attacco frontale diretto a tagliare la testa, colui che risponde a questa tecnica deve, nello stesso tempo, "entrare" molto rapidamente, con uno stato d'animo molto calmo e sereno. Ciò è possibile se il ventre è ben temprato. Anche questo esercizio è bene praticarlo la sera prima di andare a dormire. Anche negli scritti del monaco zen Hoppo Inzenji, scritti intitolati *Yasenkaui*, si parlava dell'importanza di questo esercizio.

Durante gli esercizi di respirazione bisogna prima di tutto cercare di percepire bene l'asse del proprio corpo e, quando si espira, cercare di percepire una sensazione piacevole nella vibrazione che si propaga nella punta delle dita delle mani e nei piedi. Gli occhi devono essere nella condizione di come se si osservassero dei monti in lontananza, sereni in questa condizione ma con lo stato d'animo, il proprio spirito ben cosciente e ben consapevole.

Durante gli esercizi di respirazione le spalle devono essere sempre rilassate, sia nella fase inspiratoria che in quella espiratoria, interrotte da una breve pausa. Con il tempo il kokyū, il respiro e le mani si muoveranno in maniera automatica.

Uno dei tanti esercizi di respirazione praticati è quello in cui, per esempio con il piede sinistro in avanti, si sollevano le braccia inspirando, poi, rilassando le spalle, si espira spingendo le mani in avanti disegnando la forma di un uovo. Quando si finisce di inspirare l'ano deve essere chiuso.

Quelli che praticano Aikidō da diversi anni, gli esperti, durante questa pratica devono cercare di sentire la vibrazione in tutto il corpo e, nello stesso tempo, l'energia che si propaga. Se si ha tempo, sarebbe opportuno ripetere questo esercizio nella propria casa da quindici minuti fino a tre ore, cambiando il piede anteriore in maniera alternata.

APPENDICE

oooooo

- Regole di trascrizione dei caratteri e di fonetica

GIAPPONESE

Il sistema di trascrizione adottato è lo Hepburn, secondo il quale le vocali vengono pronunciate come in italiano e le consonanti come in inglese. In particolare si tengano presenti i seguenti casi:

- ch* è un'affricata come l'italiano «c» in *cervo*
- g* è sempre velare come l'italiano «g» in *gatto* (quindi *geta* va letto come se fosse scritto *gheta*)
- h* è sempre aspirata
- j* è un'affricata (quindi «Fuji» va letto come se fosse scritto *Fugi*)
- s* è sorda come l'italiano *sasso*
- sh* è una fricativa come l'italiano «sc» di *scelta*
- u* in *su* e *tsu* è quasi muta
- w* va pronunciata come una «u» molto rapida
- y* è consonantica e si pronuncia come l'italiano «i» di *ieri*
- z* è dolce come nell'italiano *rosa*; o come in *zona* se iniziale o dopo «n»

Seguendo l'uso giapponese il cognome precede sempre il nome.

Tutte le lettere, in giapponese, si pronunciano come in latino. Gli accenti circonflessi o le lineette sulle vocali, ne allungano la pronuncia. Al termine di una parola, la vocale “u” può essere muta.

- Profilo cronologico della Storia Giapponese

di Bito Masahide e Watanabe Akio

Dalle origini al 6° Secolo d.C.

Le prime tracce di insediamenti umani nell'arcipelago giapponese risalgono a più di 100.000 anni fa, quando era ancora geograficamente unito al continente asiatico. Il Giappone era allora abitato dall'uomo e da molte specie animali, inclusa una varietà di elefanti ora estinta. Ossa umane fossilizzate ed utensili di pietra portati alla luce dagli strati geologici di quei tempi rivelano come nell'antica età della pietra (Paleolitico) questi antichi popoli vivessero di caccia e di prodotti della natura.

La nuova età della pietra (Neolitico), risalente a circa 10.000 anni fa vide la lavorazione di raffinati utensili di pietra, lo sviluppo di avanzate tecniche di caccia con l'uso di archi e frecce e la produzione di recipienti di terraglia per cucinare e conservare il cibo. Questi recipienti di terracotta sono chiamati vasellame *jōmon* (marcato a corda) per lo stile delle loro decorazioni, e questo periodo è perciò chiamato Jōmon (8.000-300 a.C. circa).

Intorno al 300 a.C. furono importate dal continente asiatico l'agricoltura (incentrata sulla coltivazione del riso) e le tecniche di lavorazione dei metalli. Dei prodotti di metallo, le spade e gli specchi di bronzo venivano usati per le cerimonie religiose, mentre gli utensili di ferro e gli attrezzi agricoli venivano usati nella vita quotidiana per incrementare la produzione agricola. La divisione del lavoro determinò un ampio divario tra la classe dominante e le classi subordinate, che nel tempo portò alla formazione di piccoli stati in molte parti dell'antico Giappone. Quest'epoca (fra il 300 a.C. e il 300 d.C.) è chiamata Yayoi dalla lavorazione al tornio del vasellame di questo periodo.

I piccoli stati furono gradualmente unificati e, durante il quarto secolo d.C., passarono sotto il dominio di un forte potere politico che stabilì la sua sede a Yamato (l'odierna Prefettura di Nara). L'attuale famiglia imperiale del Giappone discende da questa stirpe di governanti centrali. Le enormi tombe costruite nell'area vicino a Yamato durante il quinto secolo avevano le superfici di base grandi come quelle delle piramidi d'Egitto, e ciò rispecchiava la dimensione del potere dei governanti. Questo periodo (fra

il quarto e il sesto secolo), vide un grosso sviluppo dell'agricoltura e l'introduzione della cultura cinese, incluso il Confucianesimo e il Buddismo, attraverso la Corea. Durante questi secoli, inoltre, i Giapponesi fecero la conoscenza della scrittura cinese.

Formazione e sviluppo dell'Antico Stato: i periodi Asuka, Nara ed Heian (593-1192)

L'adozione del termine "imperatore" (*Tenno*) da parte dei governanti del governo centrale si può far risalire all'inizio del settimo secolo. Il Principe Shotoku, reggente per sua zia, la Principessa Suiko, limitò il potere delle grandi famiglie (antichi signori locali, che avevano in precedenza acquisito una tale forza da opporsi al governo centrale) ed emise una serie di decreti, nota come la "Costituzione dei Diciassette Articoli", per rafforzare l'unificazione dello Stato. Inviò inoltre emissari alla corte di Sui in Cina nell'intento di stabilire normali relazioni diplomatiche. Furono costruiti in questo periodo (593-628), e sono famosi per la loro bellezza artistica, il tempio Horyu-ji, la più antica struttura in legno ancora esistente nel mondo, e le immagini sacre buddiste conservate in esso. Quest'epoca è nota come periodo Asuka.

La riforma di Taika del 645 si ispirò all'organizzazione centralizzata dello Stato ideata dal Principe Shotoku e ad integrazione di essa fu emanato nel 701 il codice di Taiho. A seguito della Riforma, le terre e la popolazione dell'intero territorio nazionale passarono sotto la giurisdizione del governo centrale. Le potenti famiglie locali, private dei loro precedenti privilegi, acquisirono il nuovo status di aristocratici - equivalente al più alto grado di burocrati - nel caso della classe più elevata, mentre le classi inferiori della vecchia *élite* ottennero l'impiego di funzionari locali. Fu indetto un censimento nazionale, e ai contadini furono assegnati appezzamenti di terre, col concomitante carico di tasse e lavoro.

Questo sistema burocratico fu modellato strettamente su quello della dinastia cinese Tang. Nel 710 fu costruita a Nara la capitale Tang (l'odierna Xian), una grande città sul modello di Chang'an. Il periodo Nara (710-787) segna l'apice del potere dello stato burocratico di stile continentale. Durante questo periodo, grazie al sostegno del governo, il Buddismo prosperò e furono creati molti pregiati esempi di scultura e architettura templare. Fu in questo periodo, inoltre, che venne composto il *Man'yōshū*, la più antica antologia poetica del Giappone.

Il sistema importato, tuttavia, non si addiceva sotto molti aspetti alla società giapponese, e la politica dello stato era spesso annullata dall'intervento dei monaci Buddisti. Al fine di evadere da questo malsano ambiente, il governo spostò la capitale a Heian-kyo (l'odierna Kyoto).

Nel periodo Heian (794-1192), l'organizzazione dello stato, basata sul modello cinese, fu modificata per adattarsi alle esigenze giapponesi, e si sviluppò rapidamente una sofisticata cultura autoctona. La famiglia Fujiwara, che aveva avuto un ruolo preminente nell'attuazione della Riforma di Taika, incominciò ad accrescere il suo potere fra le massime autorità del governo. Generazioni di Fujiwara si imparentarono con la famiglia imperiale, e il capo del clan acquisì una posizione tale da poter di fatto esercitare i poteri dell'imperatore, mentre altri membri della famiglia giunsero a monopolizzare la maggior parte delle cariche più importanti. Gli impieghi di funzionario di livello medio e inferiore divennero inoltre ereditariamente di monopolio di alcune famiglie aristocratiche.

In concomitanza con lo sviluppo di questo rigido *status system*, il Buddismo divenne più esoterico, e gli aristocratici sempre più cercarono la salvezza attraverso riti e cerimonie mistiche. Fu creata una sofisticata cultura il cui centro era la corte imperiale. La creazione del *Kana* - un sillabario che utilizzava gli ideogrammi cinesi fino allora usati per l'espressione fonetica giapponese - contribuì a fornire le basi per una autentica letteratura nazionale, che apparve più tardi nel periodo Heian. *Il racconto di Genji* (*Genji Monogatari*) di Lady Murasaki, un magistrale esempio di questo genere di letteratura, è considerato il primo romanzo in assoluto del mondo.

Nelle province, tuttavia, il sistema della proprietà pubblica della terra era vicino al collasso e in molte parti del Giappone furono create proprietà fondiari private (*shoen*). La proprietà privata della terra appena creata era stata già concessa nel periodo Nara, e le potenti famiglie aristocratiche e i grandi templi furono i primi ad acquisire appezzamenti di terre coltivabili. Nel decimo secolo, i registri di famiglia e l'assegnazione dei terreni agricoli furono soppressi, e la terra di proprietà dello stato passò in mano ai privati. I potenti aristocratici e i monaci di importanti templi, possessori di proprietà fondiari private, nominarono amministratori le famiglie locali e i contadini, rafforzando grandemente il potere di questi ultimi. L'espansione delle proprietà private ridusse a poco a poco le entrate dello stato, e la famiglia imperiale fu costretta a far assegnamento per le sue entrate sulle rendite dei suoi possedimenti privati.

Di conseguenza, il normale svolgimento dell'amministrazione locale divenne più arduo, portando al collasso la legge e l'ordine pubblico. Le famiglie influenti e facoltose delle province rafforzarono la loro potenza militare con spadaccini, arcieri e cavalleria, e arruolarono al loro seguito i contadini locali. Questi sviluppi portarono alla nascita della classe dei *samurai* (guerrieri). Alcuni aristocratici che non erano riusciti ad acquisire posizioni di un certo rilievo nel governo centrale, si trasferirono nelle province, dove assunsero la guida di guerrieri locali. Infine, due famiglie aristocratiche, la famiglia Genji (clan dei Minamoto) e la famiglia Heike (clan dei Taira), entrambe discendenti dalla famiglia imperiale, si imposero come i due più potenti gruppi di guerrieri. Nel contempo, le famiglie aristocratiche della capitale avevano guerrieri di guardia alle loro dimore, mentre i grandi templi erano difesi dagli stessi monaci armati.

Verso la fine dell'undicesimo secolo, la famiglia imperiale cercò di ristabilire il suo potere politico detenuto dalla famiglia Fujiwara. In conseguenza di ciò, per un periodo a partire dal 1086, gli imperatori abdicarono e si rifugiarono in un monastero, dal quale cercarono di estendere la loro autorità sugli affari del governo. Tuttavia, durante tutto il dodicesimo secolo, questo anomalo modello politico, noto come "governo degli imperatori in clausura", condusse a molti scontri tra l'imperatore e l'imperatore in ritiro, che talvolta sfociarono in conflitti armati nella città di Kyoto, come la Guerra di Hogen del 1156 e la Guerra di Heiji del 1159. Queste guerre contribuirono a rafforzare il potere dei guerrieri. Sebbene la famiglia Heike avesse preso per prima il potere politico, ad essa subentrò ben presto la famiglia Genji.

Formazione del Governo dei *Samurai*: il periodo Kamakura (1192-1333)

Come altre famiglie aristocratiche, il clan Heike occupò le maggiori cariche pubbliche del governo centrale. Minamoto no Yoritomo, che annientò il clan Heike, trasferì la sua Amministrazione a Kamakura, un villaggio in riva al mare nella parte orientale del Giappone, e organizzò una forma di governo basata sul dominio dei *samurai*. Il suo regime è noto come lo shogunato Kamakura. Yoritomo fu nominato *sbogun* (generale) dall'imperatore, e inoltre la corte gli concesse l'autorità di nominare i suoi vassalli protettori provinciali (*shugo*) e intendenti (*lito*) responsabili dell'amministrazione delle proprietà private. Ciò portò alla formazione di un sistema politico feudale. Tuttavia, allo stesso tempo, i funzionari provinciali erano ancora nominati dalla corte imperiale e gli amministratori delle proprietà private dai proprietari.

Quindi la struttura politica del periodo Kamakura era dualistica: da una parte la corte imperiale e dall'altra lo shogunato.

La stirpe dello *shōgun* Genji si estinse dopo tre generazioni; dopo di che il clan Hoio potè esercitare il suo potere nello shogunato. Il clan Hojo compilò il Codice Jōei, che codificò le usanze e i costumi dei samurai, guadagnandosi in tal modo la fiducia della classe guerriera. In questo periodo, per due volte, nel 1274 e nel 1281, l'esercito mongolo di Kublai Khan invase il Kyūshū nel tentativo di conquistare il Giappone. Sotto la direzione del governo, i samurai respinsero gli attacchi, aiutati dai tifoni che distrussero la flotta mongola. Questi tifoni più tardi divennero noti come *kamikaze* (tempeste divine).

Tuttavia, lo shogunato si rivelò incapace di ricompensare adeguatamente coloro che avevano combattuto contro i Mongoli. Per di più, il clan Hojo era giunto ad occupare tutte le più alte cariche pubbliche dello shogunato e a condurre gli affari del governo in modo arbitrario. Questi due fattori fecero perdere allo shogunato la fiducia dei guerrieri.

Gli ultimi decenni del periodo Heian e del periodo Kamakura furono contrassegnati dalla nascita di molti nuovi culti religiosi. Furono introdotte o create nuove forme di credo Buddista, che, poiché erano facilmente comprensibili e annettevano minore importanza al cerimoniale, si diffusero rapidamente tra i samurai e il popolo. Esse comprendono le sette Jodo, Jodo shin, Zen e Nichiren.

Avvento dei *Daimyo* (signori feudali): il periodo Muromachi e l'età degli Stati Guerrieri (1333-1573)

Ritenendo che il potere dello shogunato Kamakura fosse in declino, la corte imperiale di Kyoto con l'imperatore Godaigo tentò di rovesciare il governo e vi riuscì infine nel 1333, riaccentrando il potere politico nelle mani dell'imperatore. Questo traguardo, tuttavia, fu largamente attribuibile al contributo della classe guerriera, che aveva subito molti torti dalla famiglia Hojo.

Poiché il nuovo governo non rispose adeguatamente alle aspettative dei *samurai*, due anni dopo, il capo dei *samurai* Ashikaga Takauji si ribellò all'imperatore e lo costrinse a fuggire a Yoshino, a sud di Kyoto. Takauji instaurò un imperatore rivale a Kyoto e si servì dei suoi seguaci per creare un nuovo shogunato (lo shogunato Muromachi). Questi avvenimenti portarono all'esistenza di due corti rivali, la corte

settentrionale e quella meridionale, una situazione che durò per quasi sessanta anni fino alla capitolazione della corte meridionale.

In seguito a questi avvenimenti, la famiglia imperiale perse ogni effettivo potere politico, e lo shogunato Muromachi assunse le funzioni di governo centrale. Il governo, tuttavia, non poté esercitare appieno la sua autorità. E questo perché i protettori provinciali dell'intero paese non erano più dei semplici funzionari provinciali; essi avevano organizzato eserciti di guerrieri locali basati sul modello del signore e del vassallo e si erano trasformati in baroni feudali esercitando il loro dominio su territori indipendenti. Questa nuova figura di dignitario regionale fu chiamata *daimyo*. I *daimyo* erano spesso in lotta tra di loro e sovente anche col governo centrale. La rivolta di Onin, che scoppiò a Kyoto nel 1467, si diffuse presto in tutto il paese, introducendo il periodo chiamato l'"età degli Stati Guerrieri" che durò un intero secolo.

Durante i periodi Muromachi e degli Stati Guerrieri, l'ordine dell'antico Stato e il sistema delle proprietà private che lo sosteneva subirono un autentico crollo e, alternativamente, il potere passò dalle mani della classe dei guerrieri a quelle degli agricoltori. Essi organizzarono organismi locali autonomi. Oltre a ciò, le città che erano state costruite lungo le rotte del commercio vennero ad essere governate in modo autonomo dai cittadini armati. Quei signori che riuscirono ad incamerare queste numerose entità politiche autonome nel proprio sistema politico diventarono *daimyo*. Nel medesimo periodo, alcune città, come Sakai (vicino Osaka), riuscirono a mantenere la loro indipendenza. Il sorgere di centri politici ed economici da un capo all'altro del Giappone fu una caratteristica di questo periodo; ciò rese la società Muromachi molto diversa da quella dell'antico Stato che concentrava tutto il potere nella capitale.

Malgrado le continue guerre che lo caratterizzarono, in questo periodo fiorirono sofisticate forme teatrali quali il *No* e il *Kyogen* (intermezzi comici). Si possono anche far risalire a quest'epoca molti elementi caratteristici della moderna cultura giapponese, come gli stili dell'architettura, della pittura, del canto e della poesia. Furono ideate inoltre in questo periodo la cerimonia del tè e l'arte della disposizione dei fiori.

Nel 1543, intanto, una nave portoghese sbarcò a Tanegashima (un'isoletta all'estremità meridionale del Kyūshū) portando con sé le prime armi da fuoco che furono introdotte in Giappone. Nel 1549, il gesuita spagnolo Francesco Saverio raggiunse il Kyūshū ed iniziò a diffondere il Cristianesimo in Giappone. Queste furono le prime occasioni di contatto tra il Giappone e la cultura occidentale. Ben presto, le armi da fuoco vennero prodotte in molte zone del Giappone (inclusa Sakai) e il

Cristianesimo si diffuse rapidamente, specie nella regione occidentale del paese. Un missionario inviò un rapporto a Roma nel quale paragonava Sakai come città indipendente a Venezia.

Unificazione dello Stato attuata dalla classe dei Samurai: il periodo Azuchi-Momoyama (1573-1603)

Alcuni fra i più importanti *daimyo* lottarono per unificare il Giappone sotto la loro egemonia. Il solo che ebbe successo in questo tentativo fu Oda Nobunaga, seguito dal suo successore Toyotomi Hideyoshi. Nobunaga era un signore feudale che esercitava il suo dominio sul territorio situato vicino all'odierna città di Nagoya. Egli marciò su Kyoto e, distruggendo le ultime vestigia dello shogunato Muromachi, fece rivivere sotto la sua egemonia il potere della corte imperiale. Dopo l'assassinio di Nobunaga per mano di uno dei suoi vassalli, Hideyoshi, un altro dei vassalli di Nobunaga, continuò il suo sforzo di unificazione del Giappone. Vi riuscì nel 1590, quando portò tutte le città e i baroni del Giappone sotto il suo controllo.

Nobunaga aveva edificato il suo castello ad Azuchi (l'attuale Prefettura di Shiga), mentre Hideyoshi costruì i suoi nelle città di Fushimi (Momoyama) ed Osaka, facendo di esse il centro del suo potere. Osaka aveva un bel porto e, quando esso fu ampliato, si arrivò gradualmente al declino di Sakai.

Hideyoshi fece eseguire un censimento delle aree agricole dell'intero Paese per accettarne la produttività e imporre tasse agli agricoltori mediante un sistema di norme tributarie. Egli inoltre attuò un "bando delle armi", che portò alla confisca di tutte le armi agli agricoltori e ai templi e stabilì una netta distinzione tra la classe dei *samurai* e tutte le altre. Il censimento inoltre stabilì la dimensione delle proprietà terriere dei *daimyo* in termini di produzione del riso, rendendo possibile il trasferimento dei *daimyo* da una regione a un'altra. Di fatto, Hideyoshi ordinò spesso ai signori locali di trasferirsi in un'altra area insieme ai loro sudditi. Di conseguenza, i *daimyo* e i loro sudditi, in uno stato unificato e militarmente forte, assunsero la fisionomia di funzionari regionali.

Il risultato dell'unificazione del Giappone fu la conquista della pace. L'afflusso di mercanti, artigiani e guerrieri nelle città aiutò ad accelerare lo sviluppo degli scambi e del commercio. Inoltre, un aumento della produzione dell'oro e dell'argento contribuì alla prosperità della vita delle città. I castelli dei *daimyo* e quelli di Hideyoshi furono costruiti in uno stile sontuoso e decorati all'interno con splendide pitture.

Forte del successo dell'unificazione del Giappone, Hideyoshi invase per due volte la Corea. Questi tentativi, tuttavia, fallirono.

L'età del mantenimento della pace: il periodo Edo (1603-1868)

Alla morte di Hideyoshi, Tokugawa Ieyasu, un *daimyo* di Edo nominato *shogun* dalla corte imperiale nel 1603, dopo aver saldamente imposto la sua egemonia su tutto il Paese, stabilì il suo shogunato a Edo (antico nome di Tokyo).

Lo shogunato Edo, edificato sul sistema sociale istituito da Hideyoshi, mantenne uno stabile ordine sociale per 264 anni. Durante questo periodo, il popolo fu diviso in tre classi: la classe dominante dei *samurai*, quella degli agricoltori e quella dei cittadini (artigiani e commercianti). Nonostante le forti distinzioni di classe, si ebbe una maggior stabilità nelle condizioni di vita rispetto ai periodi precedenti. Questa stabilità permise al popolo di sviluppare la propria capacità e ingegno nella creazione di quelle occupazioni considerate adatte alla propria classe sociale. Nonostante le difficoltà economiche in cui venne a trovarsi, la fiera casta dei *samurai* contribuì allo sviluppo di un efficiente sistema giuridico e amministrativo e alla diffusione della cultura fra le masse. Di contro, gli agricoltori e i cittadini poterono accrescere il loro tenore di vita. Nel diciassettesimo secolo, i profitti derivanti dalla produzione del riso raddoppiarono quasi, e la coltivazione dei raccolti commercialmente produttivi incominciò a diffondersi di villaggio in villaggio. Con lo sviluppo dell'industria, molte città prosperarono, e il potere economico della classe dei commercianti superò quello dei samurai.

Numerose arti fiorirono fra le masse, tra cui alcune forme artistiche originali come il teatro *kabuki* e le xilografie *ukiyo-e*. Si sviluppò inoltre un sistema di istruzione di base, fondato sull'insegnamento della lettura, della scrittura e dell'aritmetica che si diffuse rapidamente tra la popolazione.

All'inizio del periodo Edo, nel 1630, il governo mise al bando il Cristianesimo e proibì l'ingresso nel Paese delle navi portoghesi e i viaggi all'estero dei Giapponesi. Lo shogunato, ritenendo che l'attività dei missionari europei nascondesse mire espansionistiche, adottò una rigida politica isolazionista. Unica eccezione, i commerci con l'Olanda e la Cina che continuarono tramite il porto di Nagasaki, il solo punto di contatto tra il Giappone e il mondo esterno. Intorno alla fine del diciottesimo secolo, si iniziarono ad insegnare nelle scuole le scienze occidentali come la medicina e l'astronomia per il tramite della lingua olandese.

Nell'ultima metà del diciottesimo secolo, il mercato delle materie prime si sviluppò ulteriormente sia nelle aree urbane che in quelle rurali. Conseguentemente, lo shogunato e i *daimyo* constatarono sempre più che le entrate derivanti dalle tasse sulla produzione del riso erano insufficienti a coprire le loro crescenti spese. Per risolvere questo problema aumentarono le tasse, ma ciò portò a frequenti ribellioni dei contadini. Fra la popolazione poi, il divario tra la ricchezza dei mercanti e dei proprietari terrieri da una parte, e la povertà dei contadini dall'altra, divenne sempre più ampio e portò a frequenti scontri tra di loro. L'aggravarsi di questi problemi fece nascere nella popolazione il desiderio di riforme politiche.

In concomitanza con i fermenti interni, alcuni paesi stranieri iniziarono a far pressioni sul governo perché ristabilisse i contatti col mondo esterno. I Russi sbarcarono nelle isole Kurili e tentarono di stringere relazioni commerciali con la popolazione del luogo. Baleniere inglesi e di altre nazioni che operavano nel nord dell'Oceano Pacifico, raggiunsero le coste giapponesi e chiesero di essere rifornite di acqua e cibo. Infine, nel 1853, il Commodoro Matthew C. Perry giunse con la sua flotta in Giappone e costrinse il governo ad accettare una lettera del Presidente degli Stati Uniti.

La situazione internazionale nell'est asiatico in seguito alla Guerra dell'Oppio, alla fine, convinse lo shogunato Tokugawa ad aprire le frontiere del Giappone e a stipulare trattati di amicizia e commerciali con gli Stati Uniti e altri Paesi Occidentali. In molte parti del Giappone si levarono voci di critica nei confronti dell'operato del governo che veniva accusato di essersi arreso alla forza militare straniera. Nondimeno, nella tensione politica che ne derivò, lo shogunato, i signori feudali e i guerrieri scelsero di evitare la guerra civile e si ricongiunsero sotto l'autorità della corte imperiale per salvaguardare l'unificazione dello stato.

Lo sviluppo di uno Stato moderno: dalla Restaurazione di Meiji alla fine della II^a Guerra Mondiale (1868-1945)

I cambiamenti sociali, economici e culturali prodottisi nei primi decenni del diciannovesimo secolo portarono al declino del potere dello shogunato Tokugawa e della sua capacità di rispondere alle istanze delle nuove forze politiche e sociali. Questi cambiamenti si risolsero in particolar modo nella accresciuta influenza di alcuni dei più importanti *daimyo*, che erano stati in precedenza esclusi dalla politica del Paese. Verso la metà del secolo, l'arrivo degli stranieri accelerò il già avviato processo di declino

politico dello shogunato Tokugawa, che si risolse nel 1868 con la restaurazione del potere imperiale. Sostenuto dalle forze emergenti, reclutate principalmente tra la tradizionale classe dirigente il nuovo governo creò rapidamente una struttura amministrativa centralizzata, con Tokyo (antica Edo) come nuova capitale. Questi cambiamenti politici trovavano giustificazione nel ritorno all'antico sistema di governo imperiale e divennero perciò noti come la Restaurazione di Meiji, dal nome dell'imperatore sul trono.

Il trasferimento del potere al trono fu, tuttavia, solo una parte delle più ampie innovazioni politiche e sociali che culminarono, in campo politico, con la inaugurazione, nel 1890, di un governo costituzionale. In parte in risposta al movimento popolare che chiedeva un parlamento nazionale, e in parte per la convinzione che un certo grado di partecipazione al governo avrebbe garantito l'unità nazionale e rafforzato il Paese, i *leaders* del nuovo stato decisero di istituire un governo costituzionale ispirato al modello europeo, soprattutto tedesco. Limitata sostanzialmente dal ramo dell'esecutivo (anch'esso creato sul modello di un governo di stile europeo), che deteneva il potere reale, ed anche dalla non elettiva Camera Alta composta principalmente dalla nobiltà, la Camera Bassa fu eletta da circa 500.000 votanti che possedevano i requisiti fiscali (la popolazione del Giappone a quel tempo era di circa 40 milioni). Ciò procurò un'apertura attraverso la quale i partiti politici poterono guadagnare terreno.

Il periodo Meiji (1868-1912), inoltre, assistette a significative innovazioni in campo sociale ed economico. Agli agricoltori, liberi da ogni controllo, fu assicurata la proprietà legale della terra. Fu dichiarata l'eguaglianza di fronte alla legge di tutte le classi sociali, sebbene alcune forme tradizionali di discriminazione sociale tardarono a scomparire. La crescita demografica, che era rimasta relativamente stabile, subì un rapido incremento e ciò spinse molti giovani lavoratori d'ambo i sessi a trasferirsi nei centri urbani. Alcune industrie agricole, come quella della coltivazione del cotone, scomparvero rapidamente non potendo competere con le industrie straniere. Mentre, fra le altre, le industrie della dipanazione della seta e della filatura del cotone, che utilizzavano materie prime importate, poterono competere con successo con le industrie straniere, sia perfezionando le loro tecniche che attraverso tecniche importate dall'estero. Sebbene fosse sostenuta fortemente dalla politica fiscale ed economica del governo - che fornì le infrastrutture necessarie, quali un moderno sistema bancario, trasporti (reti ferroviarie e linee di piroscafi), comunicazioni (posta, telegrafo e

telefono), istruzione e ordinamenti giuridici (il codice civile e quello penale) - l'industrializzazione passò nelle mani dei privati.

Uno dei principali obiettivi in campo nazionale dei *leaders* giapponesi del periodo Meiji fu quello di raggiungere l'uguaglianza con le potenze occidentali. Consapevoli e considerevoli sforzi furono fatti dai governanti per ottenere la revisione degli "iniqui" trattati, sottoscritti dal governo Tokugawa, che concedevano privilegi giuridici ed economici agli stranieri. L'extraterritorialità (cioè quei provvedimenti che esentavano gli stranieri residenti in Giappone dalla giurisdizione giapponese) fu abolita nel 1894; il Giappone ottenne l'autonomia tariffaria con una nuova serie di trattati firmati nel 1911 con le potenze occidentali. Le numerose riforme interne sopra descritte furono realizzate, almeno in parte, per ottenere dalle potenze occidentali il consenso ad entrare a far parte a pari condizioni della moderna società internazionale.

Parallelamente agli sforzi per correggere gli "iniqui trattati", i *leaders* del governo cercarono di rafforzare la posizione del Giappone nell'Est asiatico. Un risultato che essi ottennero rapidamente fu la definizione delle frontiere del Giappone.

La linea di confine tra il Giappone e la Russia era stata formalmente fissata dal trattato del 1855. Il trattato del 1875 riconosceva la sovranità della Russia su Sakhalin (che era stata fino allora abitata da Russi e Giapponesi insieme), mentre riconosceva al Giappone il possesso delle Isole Kurili. Il governo Giapponese inoltre si annetté il regno di Ryūkyū che passò sotto la sua amministrazione come prefettura di Okinawa.

Il governo Giapponese cercò anche di estendere la sua influenza sulla Corea che a quel tempo era tributaria della Cina. In conseguenza di ciò, nel 1894-95, le tensioni sul loro ruolo in Corea determinarono lo scoppio di un conflitto armato tra il Giappone e la Cina che si concluse con la vittoria del Giappone. Una conseguenza della guerra fu l'acquisizione come colonia, da parte del Giappone, di Taiwan.

Nel frattempo, la Russia tentò di esercitare la sua influenza sulla Corea costruendo la sua forza economica e militare in Manciuria (provincia nord-orientale della Cina). Il Giappone, alleato con gli Inglesi, resistette alle pressioni della Russia ed entrambi i Paesi alla fine ricorsero alle armi (1904-05). Nuovamente vittorioso, il Giappone, in ultimo, riuscì ad impedire alle altre potenze di esercitare qualsiasi forma di influenza sulla Corea e, infine, si annette la Corea come colonia.

Al tempo della morte dell'imperatore Meiji nel 1912, il Giappone si era trasformato in uno Stato moderno con una solida base di industrializzazione e un sistema

di governo altamente centralizzato ed era divenuto la più forte potenza militare asiatica. Sembrò che il motto dell'epoca "Paese ricco, esercito forte" fosse stato realizzato.

La Guerra Mondiale (1914-1918) diede al Giappone la possibilità di migliorare ulteriormente la sua posizione internazionale. Dal punto di vista dell'economia, l'improvviso aumento di attività prodotto dalla guerra diede un efficace impulso al commercio e all'accumulazione di capitale, determinando il sorgere di nuove industrie: chimiche, metallurgiche, meccaniche e idroelettriche. La bilancia commerciale giapponese subì un andamento favorevole, qualcosa di eccezionale in quegli anni. Il Giappone partecipò nominalmente alla guerra in base all'Alleanza Anglo-Nipponica e, in cambio, ricevette una posizione privilegiata nella Società delle Nazioni appena creata.

La rapida crescita economica (nel quinquennio 1916-1920 il PIL crebbe ad un tasso medio annuale del 6,8 per cento) fu accompagnata da visibili cambiamenti nelle condizioni sociali e culturali della società giapponese. Lo sviluppo industriale produsse una grande concentrazione demografica nelle città con conseguenti numerosi problemi sociali. Nell'estate del 1918 si verificarono manifestazioni popolari contro l'aumento del prezzo del riso che si diffusero rapidamente in molte città del Paese. Le misere condizioni di lavoro in molte fabbriche fornirono un terreno fertile ai movimenti dei lavoratori, incitati anche da ideologie di recente introduzione come quella sovietico-marxista. I villaggi erano lo scenario del crescente malcontento dei poveri affittuari di tenute agricole. Il Grande Terremoto del 1923 nella regione di Tokyo e Yokohama provocò un'ulteriore violento *shock* nella popolazione.

In queste travagliate circostanze, i *leaders* del principale partito (avversari dei burocrati del governo) riuscirono per la prima volta a formare un governo nel 1918. Essi adottarono una concreta politica finanziaria allo scopo di incoraggiare le attività economiche. In questo periodo, ad esempio, fu realizzato un ambizioso piano di costruzione di reti ferroviarie e stradali. La loro concreta politica economica ebbe a suo modo successo, ma non riuscì a conseguire un nuovo ordine sociale e politico conforme ai rapidi cambiamenti interni e alla situazione internazionale. All'interno, l'estremismo politico di destra e di sinistra guadagnò terreno traendo vantaggio dai crescenti problemi sociali. All'esterno, il Giappone dovette fronteggiare il rinascente nazionalismo dei popoli asiatici, mentre il suo ambizioso piano di costruire una potente flotta iniziò a creare contrasti con gli Stati Uniti ed anche con l'Inghilterra, suo antico alleato. Il pesante onere finanziario imposto dalla corsa al riarmo per contrastare le potenze straniere, fu in qualche modo alleviato dagli accordi di Washington (1922) e di Londra

(1930) sulla limitazione navale, ma questi accordi internazionali furono considerati dai nazionalisti come un intollerabile insuccesso diplomatico. Le condizioni dell'economia mondiale, inoltre, si aggravarono, specialmente dopo il "grande panico" del 1929, dando origine in economia ad uno sfrenato protezionismo. Le esportazioni giapponesi si trovarono a dover fronteggiare un crescente rifiuto dei mercati esteri. Incapace di risolvere i problemi interni ed esterni al Paese, l'ancora debole partito al governo cedette agli estremisti militari, che alla fine assunsero il controllo del governo.

Il Giappone degli anni '30 viveva un periodo di grandi incertezze. In assenza di un politica lungimirante, il paese attuò gradualmente una politica di espansione militare sul continente asiatico, il cui primo passo fu la creazione dello Stato della Manciuria nel 1932. Nell'estate 1937 scoppiò uno scontro armato tra gli eserciti giapponese e cinese vicino a Pechino e la guerra si estese fino a Shanghai e ad altre regioni della Cina. Questa azione del Giappone causò violente reazioni da parte di alcuni paesi, compresi gli Stati Uniti, che tentarono di dissuadere il Giappone attraverso una serie crescente di sanzioni economiche. Quando nel 1939 scoppiò la guerra in Europa, il Giappone fu incoraggiato dall'iniziale successo della Germania e dell'Italia - suoi alleati - nel teatro europeo, e approfittò di questa situazione per porre l'Indocina Francese (l'odierno Vietnam) sotto il suo controllo. Nel dicembre 1941, il Giappone entrò in guerra contro gli Stati Uniti e le Forze Alleate. Malgrado i suoi iniziali successi, a poco a poco la potenza militare e industriale degli Stati Uniti ebbe la meglio sul Giappone. Verso la fine del conflitto, nell'agosto 1945, anche l'Unione Sovietica entrò in guerra, nonostante avesse stipulato un trattato quinquennale di neutralità col Giappone. Lo sganciamento delle bombe atomiche su Hiroshima e Nagasaki diede il colpo di grazia al Giappone, che si arrese il 15 agosto 1945 alle condizioni imposte dalle Forze Alleate nella Dichiarazione di Potsdam.

Il Giappone dopo la la Guerra Mondiale (1945-)

Il Giappone fu posto sotto la tutela degli Alleati (principalmente degli Stati Uniti) per più di sei anni e mezzo dopo la resa. Le autorità della Forza di Occupazione, guidate dal Generale Douglas MacArthur, realizzarono numerose riforme sociali e politiche che riportarono il Giappone alla pace e alla democrazia. Le terre furono restituite ai vecchi proprietari. Furono assicurati ai lavoratori i diritti di organizzarsi in sindacato e di scioperare. Le principali *zaibatsu* - le grandi società finanziarie di tipo monopolistico -

furono disciolte. Furono concessi i diritti alle donne, incluso il diritto al voto. Fu affermata la libertà di assemblea, di parola e di religione. Nel 1947 fu promulgata una nuova Costituzione liberale. Il primo ministro, capo dell'esecutivo, doveva essere eletto dalla Dieta tra i suoi membri. L'antico sistema nobiliare fu abolito, e l'imperatore fu definito il "simbolo dello Stato e dell'unità del popolo, dalla cui volontà deriva la sua posizione". Secondo la costituzione, lo stato rinunciava al diritto di ricorrere alla guerra come mezzo per risolvere dispute internazionali, sebbene l'attuale interpretazione ufficiale di questa "clausola di rinuncia alla guerra" è che la stessa non significasse rinuncia al diritto di autodifesa.

Tutte queste riforme interne furono portate a termine dal governo giapponese sotto la supervisione delle autorità della Forza di Occupazione. Durante il periodo di occupazione, tuttavia, i rapporti con l'estero erano cessati completamente. Il Giappone riguadagnò il diritto ad intavolare relazioni con gli altri paesi col trattato di pace firmato a San Francisco nel settembre del 1951 ed entrato in vigore nell'aprile dell'anno successivo. Questo atto significò il rientro del Giappone riformato nel consesso delle nazioni. Privato delle sue colonie, il Giappone, con un territorio quasi identico a quello del Giappone del 1868, aveva ora una popolazione di circa 85 milioni di persone (più di 2,4 volte la popolazione del primo periodo Meiji). Al Giappone fu imposto il risarcimento dei danni ai paesi limitrofi che avevano patito le conseguenze della sua aggressione e, inoltre, dovette allacciare rapporti con la Cina che era ora sotto il governo comunista. Sebbene le relazioni diplomatiche con l'Unione Sovietica fossero state ristabilite nel 1956, non era stata ancora definita la questione della sovranità dei Territori Settentrionali, quattro isole vicino ad Hokkaido.

Una delle più immediate preoccupazioni dei *leaders* e del popolo giapponesi in quegli anni, era ora la ripresa economica. Con l'amichevole appoggio degli Stati Uniti e di alcuni altri paesi, il Giappone divenne membro di numerosi organismi internazionali, quali l'ECAFE (attuale ESCAP), il FMI, il GATT, ecc., ponendo fine in tal modo alle restrizioni degli scambi commerciali con l'estero. La Guerra di Corea (1950-1953), un infelice evento di per se stesso, diede modo tuttavia al Giappone di ricostruire la sua economia. Verso la metà degli anni '60, il Paese era divenuto abbastanza forte economicamente da poter competere con successo nei mercati liberi mondiali.

Parallelamente alla ripresa dell'economia, furono compiuti sforzi da parte della diplomazia giapponese per restituire al Paese la sua posizione in campo internazionale. Dopo la sua ammissione alle Nazioni Unite nel 1956, il Giappone partecipò sempre più

attivamente a riunioni internazionali in cui venivano dibattuti temi politici, economici e sociali. Il Trattato di sicurezza con gli Stati Uniti, originariamente stipulato nel 1951, fu revisionato nel 1960 al fine di renderlo più adeguato alle reciproche esigenze dei due Paesi. I isarcimenti dei danni di guerra furono negoziati, uno dopo l'altro, con tutti i paesi e liquidati verso la metà degli anni '60. Dopo una lunga serie di trattative, nel 1965 il Giappone stabilì relazioni formali con la Repubblica di Corea. Così, a vent'anni dalla sconfitta, il Giappone si era quasi completamente ripreso dalle ferite della guerra. Le Olimpiadi di Tokyo del 1964 furono emblematiche della riacquistata fiducia del popolo giapponese.

La ripresa dell'economia e della diplomazia fu aiutata, fra l'altro, da un notevole grado (almeno per gli standard internazionali) di stabilità politica interna. Tranne che per un breve periodo di governo socialista (1947-48), il partito dei conservatori (un tempo chiamato Partito Liberale ed oggi Partito Liberale Democratico) ha mantenuto ininterrottamente la maggioranza in parlamento. Yoshida Shigeru, il leader Liberale che guidò il Paese nel periodo critico degli ultimi anni '40 e dei primi anni '50, consolidò le fondamenta politiche del Giappone del dopoguerra. Con un governo parlamentare guidato da un unico partito prevalente, il Giappone di oggi sembra fornire un modello di democrazia alquanto singolare.

Dalla metà degli anni sessanta, il Giappone si trovò ad affrontare nuovi problemi, sia all'interno che all'esterno del Paese. La gente, soddisfatte le necessità della vita quotidiana, incominciò a perseguire altri obiettivi, come il miglioramento della qualità della vita. L'attenzione pubblica, ad esempio, fu sempre più attratta dal problema della prevenzione dall'inquinamento; gli studenti espressero il loro malcontento nelle scuole e nelle università. Sorsero vari gruppi di cittadini che richiedevano una maggior eguaglianza sociale. Il sorgere di nuovi e diversificati valori sociali portò, inoltre, alla nascita di nuovi partiti politici oltre al Liberale Democratico, al Socialista e al Comunista.

Per quanto concerne i rapporti con l'estero, al Giappone fu richiesto di giocare un ruolo sempre più importante e costruttivo. In campo politico, il ritorno di Okinawa (occupata dagli Stati Uniti fin dalla Seconda Guerra Mondiale) sotto l'amministrazione giapponese nel 1972 e il riavvicinamento, nello stesso anno, alla Repubblica Popolare Cinese, caratterizzarono la nuova posizione internazionale del Giappone in un mondo in continua evoluzione. Nel campo dell'economia mondiale, il Giappone adottò varie misure per liberalizzarne il mercato. In qualità di membro influente dell'OCSE,

impegnato nel mantenimento di un sistema di libero scambio, il Giappone gioca attualmente un ruolo importante nel commercio, nella finanza e nell'assistenza economica e tecnologica. Dal 1985 partecipa alla conferenza del vertice dei sette paesi industrializzati che si riunisce annualmente.

Nel Paese sono ancora in atto numerose trasformazioni. Poiché l'indice della vita media è il più elevato del mondo (74,54 anni per gli uomini e 80,18 per le donne, secondo le statistiche del 1983), si prevede che tra pochi decenni il Giappone avrà una popolazione tra le più vecchie del mondo. Essendo la seconda potenza economica mondiale, si presume che il Giappone eserciterà nel futuro una grande influenza sugli orientamenti della politica economica mondiale. Nei prossimi decenni si vedrà come il Giappone risponderà alle numerose sfide che gli perverranno sia dall'interno del paese che dalle sue crescenti responsabilità internazionali.....

Cronologia

Giappone

Periodo Jomon

3000 a.C./caccia e raccolta terracotte marcate a corda

Periodo Yayoi

300 a.C./introduzione della coltivazione del riso mediante irrigazione

uso del bronzo e del ferro

Periodo Yamato

300 d.C./instaurazione di un governo forte nella regione di Yamato

costruzione di enormi tumuli introduzione di una avanzata cultura continentale

introduzione del Buddismo

Periodo Asuka

593/reggenza del Principe Shotoku "Costituzione dei 17 Articoli"

645/Riforma di Taika

701/Codice di Taiho adozione di uno stato burocratico centralizzato di stile continentale

Periodo Nara

710/fondazione della capitale Heijo (odierna Nara)

752/costruzione a Nara del tempio Todai-ji dedicato al Grande Buddha

770 ca./compilazione dell'antologia poetica *Man'yōshū*

Periodo Heian

- 794/trasferimento della capitale ad Heian (odierna Kyoto)
- 858/instaurazione della reggenza Fujiwara
- 1010 ca./stesura de *Il racconto di Genji*
- 1086/inaugurazione del “governo degli imperatori in clausura”
- 1156/Guerra di Hogen
- 1159/Guerra di Heiji
- 1185/distruzione dei clan Heike ad opera di Minamoto no Yoritomo

Periodo Kamakura

- 1192/fondazione dello shogunato Kamakura da parte di Minamoto no Yoritomo
- 1219/Hojo esercita il potere sullo shogunato
- 1232/lo shogunato redige il Codice Jōei
- 1274/prima invasione Mongola
- 1333/1° Imperatore Godaigo rovescia lo shogunato Kamakura

Periodo Muromachi

- 1338/fondazione dello shogunato Muromachi da parte di Ashikaga Takauji
- 1467/scoppio della Rivolta di Onin (inizio del periodo degli Stati Guerrieri)
- 1543/arrivo dei Portoghesi, introduzione delle armi da fuoco
- 1549/nascita del movimento missionario Cristiano di Francesco Saverio

Periodo Azuki-Momoyama

- 1573/fine dello shogunato Muromachi per opera di Oda Nobunaga
- 1590/unificazione del Giappone compiuta da Toyotomi Hideyoshi
- 1592/Hideyoshi invade la Corea

Periodo Edo

- 1603/fondazione dello shogunato Tokugawa da parte di Tokugawa Ieyasu
- 1635-39/adozione della politica isolazionista
- 1690 ca./fioritura di una cultura popolare
- 1774/promozione degli “studi olandesi”
- 1853/arrivo del Commodoro Perry

Periodo Moderno

- 1868/restaurazione del potere imperiale (Restaurazione di Meiji)
- 1872/adozione della politica di istruzione universale; annessione delle isole Ryūkyū (Okinawa)

1873/adozione della politica di coscrizione universale
1890/prima sessione del governo parlamentare dopo la promulgazione della
Costituzione di Meiji
1894/Guerra Cino-Giapponese abolizione della extraterritorialità
1895/annessione di Taiwan
1902/alleanza Anglo-Giapponese
1904/Guerra Russo-Giapponese
1910/annessione della Corea
1911/ristabilimento dell'autonomia tariffaria
1918/manifestazioni popolari per il riso; formazione del primo governo di partito
1923/terremoto di Tokyo
1925/adozione del sistema di suffragio universale per gli uomini
1931 /Incidente Mancese
1937/scoppio della guerra con la Cina
1941/scoppio della Guerra del Pacifico
1945/bombardamento atomico di Hiroshima e Nagasaki; resa
1947/promulgazione della Costituzione postbellica
1951/trattato di pace di San Francisco
1952/fine dell'occupazione alleata
1956/ristabilimento delle relazioni diplomatiche con l'Unione Sovietica; ammissione del
Giappone alle Nazioni Unite
1972/restituzione di Okinawa al governo giapponese;
ristabilimento delle relazioni diplomatiche con la Repubblica Popolare Cinese

Mondo

3000 a.C./apparizione di nuclei di civilizzazione lungo l'Indo, il Nilo e il Fiume Giallo
323/morte di Alessandro il Grande
221/unificazione della Cina per opera di Qin Shi Huang Di
27/fondazione dell'impero Romano
395 d.C./divisione dell'impero Romano
589/instaurazione della dinastia Sui in Cina
610/fondazione dell'Islam ad opera di Maometto
800/incoronazione di Carlo Magno

907/fine della dinastia Tang
1096/la Prima Crociata
1206/unificazione dei Mongoli ad opera di Gengis Khan
1215/firma della Magna Charta in Inghilterra
1275/Marco Polo arriva in Cina
1338/scoppio della Guerra dei Cent'anni tra Francia e Inghilterra
1450 ca./invenzione del carattere tipografico mobile da parte di Gutemberg
1492/Colombo scopre l'America
1571/1a Spagna conquista le Filippine
1600/fondazione della Compagnia Britannica dell'India Orientale
1642/Rivoluzione Puritana in Inghilterra
1661 /incoronazione di Luigi XIV in Francia
1767/Watt inventa la macchina a vapore (rivoluzione industriale in Inghilterra)
1775/Guerra di Indipendenza negli Stati Uniti
1789/Rivoluzione Francese
1840-42/Guerra dell'Oppio,in Cina
1869/apertura dei Canale di Suez
1879/Edison inventa la luce elettrica
1899/Ribellione dei Boxer in Cina
1911 /Rivoluzione Repubblicana in Cina
1914-18/Prima Guerra Mondiale
1917/Rivoluzione Russa
1939-45/Seconda Guerra Mondiale
1949/fondazione della Repubblica Popolare Cinese
1950-53/Guerra di Corea
1975/fine della Guerra del Vietnam

- Tada Hiroshi sensei - Lezione di Storia

Premessa

Il M° Tada tratta qui la storia giapponese dal punto di vista dell'arte marziale, cioè come è nato il *samurai* e che cosa è *l'arte marziale*. Oggi per *budō* si intende normalmente arte marziale, ma questa non è una giusta traduzione. La giusta traduzione per arte marziale è *bujutsu*, cioè tecnica di arte marziale, tecnica militare.

Ci sono vari significati dell'ideogramma di *bu*, infatti si sa che l'uso degli ideogrammi proviene dalla Cina, i significati quindi non sono sicuri: forse uno di questi è "fermare la guerra", o forse "resistere", "assediare"... Ma *budō* normalmente non significa via delle Arti Marziali, è diverso.

Queste parole hanno iniziato ad avere un nuovo significato all'inizio del 1900 quando vennero introdotte nelle scuole medie discipline come *judō* e *kendō*, che includevano sia l'educazione fisica che l'allenamento morale. Prima di allora non si utilizzava normalmente il termine *budō*.

Il *kendō* era più conosciuto come *kenjutsu* o *gekken*. Il termine *judō* era già utilizzato. Il M° Jigoro Kano mise alla sua scuola il nome di *Ippon den Kodokan judō*, questo è il nome ufficiale, ma la parola *judō* già la si trova nell'epoca Edō, come anche la parola *kendō*. Ma normalmente non veniva utilizzata la parola *budō*. Il *budō* veniva chiamato allora *mononofu no michi*, via del *monono*, via del *samurai*.

Bushidō è quasi la stessa parola, ma il significato è un po' diverso, e, anche se molti lo utilizzano in senso generico, è molto specifico. Nei vari termini *shidō*, *bushi*, *shi no*, è presente il concetto di gentiluomo, cavaliere, poiché l'idea del *bushidō* è molto simile a quella di "cavalleria". Ma è necessario conoscere come è nato questo termine per apprezzarlo appieno. L'idea del *bushidō* nasce in epoca Kamakura, nella parte finale dell'epoca Edō viene poi perfezionata, in parte anche per l'insegnamento di Confucio. Oggi queste nozioni non sono diffuse, infatti quando si chiede ad un giapponese cosa è il *bushidō* risponde semplicemente che è qualcosa che riguarda i samurai, ma la risposta generica "la via del samurai" non è sufficiente. Il *bushidō* è la "via della morale". Per il M° Tada, in riferimento a questo termine, per prima cosa bisogna parlare di "serietà".

Esistono nel bushidō i seguenti concetti:

- 1- *Chuse*: **Fedeltà**; lealtà
- 2- *Gise*: **Sacrificio**;
- 3- *Shingi*: **Lealtà**; verso gli amici, verso i parenti, verso tutti
- 4- *Renchi*: **Vergogna**; per esempio vergogna di avere mentito; quando si mente, occorre espiare immediatamente con la morte
- 5- *Re gi*: **Etichetta**;
- 6- *Keppaku*: **Innocenza**; purezza
- 7- *Shissō*: **Sobrietà**; non vivere come la maggior parte delle persone. Se si raggiunge questa condizione è possibile vivere una vera vita. Non è possibile mangiare tutto quello che si vuole, non è possibile giocare con la vita. Questa è la condizione per vivere nella legge dell'Universo
- 8- *Kenyaku*: **Economia**; nel senso spirituale, non nel senso materiale di astenersi da usare vestiti di seta, dal lusso, dal denaro; mantenersi parco
- 9- *Shobu*: **Marzialità**; *sho* significa rispettare, *bu* ha lo stesso significato che in *budō* e cioè arte marziale. Quindi rispettare, onorare lo spirito dell'arte marziale. Per raggiungere questo ci vuole molto tempo. Durante il *kinorenma* questo concetto è stato spiegato: non si tratta di combattimento reale, combattimento relativo. E' diverso, si deve combattere per il "buono"
- 10- *Meho*: **Amore**
- 11- *Johai*: **Gentilezza**; affetto, intelligenza; il carattere del samurai deve essere molto calmo, non deve arrabbiarsi e, se capita, egli prova molta vergogna. Questo è un punto importante della "via del samurai", quasi uguale a quella del cavaliere occidentale, ma un po' particolare: non ci sono retroterra religiosi in Giappone, ma per sapere quale è il punto occorre vedere la storia giapponese, anche in Cina ad esempio l'arte marziale è molto diffusa, ma è un caso molto diverso. Quando infatti si parla di samurai non si intende solamente "guerriero". La famiglia del

samurai si chiama **buke**.³⁰ *Ke* significa casa, casato, famiglia di *monofu* (adepto delle arti marziali), famiglia di guerrieri, di samurai...

Bisogna conoscere, quindi, la storia giapponese. La suddivisione delle epoche è un po' particolare, non paragonabile con quella occidentale ove si parla di epoca premoderna o medio evo, suddividendo secondo basi culturali. Nella storia giapponese c'è una suddivisione speciale: *Jidai* (periodo, epoca, età, era, generazione, tempo) e *posizione* (Asuka, Nara, Edo...), ossia il luogo ove è situato il governo, la potenza militare: ciò dà il nome all'epoca. Per comprendere bene quindi occorre conoscere la geografia del Giappone o essere stati in Giappone.

Inoltre è bene sapere che il termine giapponese per *shogunato*, governo militare, è *Buke Seiji*, di cui vi sono due significati diversi³¹, e conoscere anche i termini *seiji*, *Tenno*, *Kuge*. Come è importante conoscere bene il pensiero, la vita e le opere di Ō Sensei, il fondatore dell'Aikidō, conoscere bene anche il Kojiki³², la mitologia giapponese. Molte spiegazioni si trovano infatti nella mitologia, poiché egli raggiunse i satori attraverso la pratica dello *shintō*³³: *satori denji onsaburo*, un sistema dell'antico *shintō*. Infatti molti concetti propri di Ō Sensei vengono dal Kojiki, antico libro giapponese.

Elementi di storia del Giappone (Tada Hiroshi)

L'epoca degli antichi in tutto il mondo è uguale. Ancora non si conosce la datazione precisa delle prime presenze umane in Giappone, che è costituito, come si sa, da isole. Quando il M° Tada è venuto in Italia nel 1964 il Giappone non era ben conosciuto, alcuni pensavano infatti che la capitale fosse Pechino, altri domandavano come e dove si potevano incontrare i samurai, andando in Giappone, la stessa domanda

³⁰ Il termine *buke* si fa risalire all'epoca Kamakura per designare, in contrasto con l'aristocrazia di corte (*kuge*) che risiedeva a Kyoto una aristocrazia guerriera provinciale.

³¹ Il primo ha il significato di "governo dei guerrieri", il secondo di "governo delle casate militari".

³² Il Kojiki, la "raccolta delle cose antiche", è un'opera in tre volumi ed una prefazione ed è il primo testo letterario giapponese a noi pervenuto. Ordinato dall'imperatore Temmu nel VII secolo come compendio delle opere precedenti Teiki e Kyuji, venne interrotto alla morte dell'imperatore e ripreso per ordine della imperatrice Gemmei a cui venne consegnato nel quinto anno dell'era Wado (712); si pensa che riporti dal Teiki, composto in cinese, episodi mitologici riguardanti gli dei e la famiglia imperiale e resoconti dei regni, e dal Kyuji, scritto in giapponese, episodi riguardanti miti e tradizioni.

³³ Letteralmente traducibile come "via degli dei" lo *shintō* può essere definito come l'assieme delle credenze autoctone proprie del Giappone, anteriori ai contatti con i sistemi di pensiero venuti dal continente come il *bukkyō* (buddismo) o il *jukyō* (confucianismo), che tendenzialmente si integrano con lo *shintō* piuttosto che sostituirlo.

che si pone per i *guru* indiani. Anche se ci sono ancora persone che vivono nella maniera di 100, 200 o 300 anni fa, per esempio alcuni lavoratori tradizionali come quelli che dipingono animali, i samurai già dall'epoca *Meiji* [1868-1912] non si trovano più, sostituiti da un esercito di tipo occidentale.

L'attuale struttura del Giappone, formato da isole staccate dal continente, risale a circa 15.000 anni fa, mentre prima non era ancora strutturato in isole ed era una parte dell'Asia. Era abitato come in Siberia da mammut, di cui sono state ritrovate le ossa. Questi ritrovamenti sono però rari poiché il Giappone è ricoperto da terre vulcaniche molto acide che corrodono immediatamente le ossa.

I ritrovamenti archeologici indicano anche una situazione particolare. Il Giappone mantenne a lungo una situazione di isolamento, al suo interno prevalse poi il potere militare, attraverso la diffusione sul territorio di feudi appartenenti alla famiglia del *Tennō* (天皇, imperatore). *Tennō* viene comunemente tradotto con la parola *imperatore*, ma ciò ne rende solo in parte il senso poiché il *Tennō* non ebbe potere temporale, infatti prima come ora è soprattutto un simbolo dell'antico spirito del Giappone, e nella Costituzione viene indicato così. È difficile renderne il significato, ma così è scritto.

Jomon Jidai

縄文 時代

~ - 200 a.D.

Circa 10.000 anni fa comincia l'epoca (*jidai*) *Jomon*, di cui si ritrovano molti reperti al giorno d'oggi. Da essi si è potuto scoprire come si viveva in uno stato primitivo.

Ora c'è un sistema di indagine archeologico speciale attraverso il DNA con il quale si può risalire con maggiore precisione a ciò che avveniva a quei tempi. Per esempio il castagno si può far risalire a 4.000 anni fa, coltivato dagli uomini dell'epoca, e nello stesso periodo si ritrovano in mare allevamenti di ostriche ed inizia la coltivazione del riso. Ci sono molti agglomerati umani, a nord e a sud, e anche nel nord si ritrovano manufatti del sud e viceversa. Il Giappone è separato dall'America dall'oceano Pacifico, ma forse i giapponesi arrivarono in Sud America, poiché vi si ritrovarono reperti simili, e anche in parte del Nord America. Attraverso le ricerche archeologiche si sono trovate, rappresentazioni del *torifune*, disegnate su vasi antichi da differenti artisti. Forse perché le persone circolavano già, dal II al IV secolo d.C. ci sono stati infatti frequenti scambi con Corea e Cina.

Durante l'epoca *Yayoi* vennero costruite grandi tombe dalle larghe basi, non alte come le piramidi, ma comunque tra le più grandi del mondo. Sono tombe di *Tennō* come quella di Nintoku, grande più di 300 metri. A quell'epoca esiste già una cultura marziale poiché ci sono i *sakimori* (防人). *Saki* significa difendere, *mori* significa persona, cioè difensore della persona, poiché si susseguono attacchi dalla Corea, dalla Cina, dalla Manciuria e le terre attaccate sono le isole di sud-ovest e principalmente Tsushima³⁴ di fronte al continente, dove vengono mandati gli uomini addestrati. In questo periodo i *sakimori* (soldati del governo) vengono addestrati, allenati a Kashima e Katori, vicino Tokyo, e da qui vanno poi alla guerra. Come nasce quindi il samurai? Ci sono già in quest'epoca figure assimilabili, ma samurai ha un altro significato. *Sakimori* infatti è il soldato che serve il governo mentre il *samurai* nasce invece come militare privato.

Ritornando alla storia generale, dall'epoca *Yayoi* si passa alla *Kofun* che significa il periodo delle tombe antiche, poiché in quel periodo si ritrovano molte grandi tombe, come forse in questo periodo se ne sono costruite in tutto il mondo. Il Giappone oggi è costituito da un insieme di isole mentre prima era una parte dell'Asia, il che significa che ora il livello del mare è salito, prima non era vicino come ora e c'era terra attorno. Qualcuno ha ritrovato sott'acqua anche grandi resti di edifici religiosi. Anche in Formosa³⁵, vicino la Cina, la storia dice che ci sono resti di grandissimi castelli risalenti a più di 15.000 anni fa, ma non si hanno informazioni precise, forse c'era una grande cultura che andò distrutta dai terremoti. Gli studiosi diffidano da queste notizie, ma forse un giorno i fatti saranno spiegati.

³⁴ N. 11 nella pianta delle antiche province del Giappone in appendice.

³⁵ Formosa è il nome che i portoghesi diedero alla maggiore delle isole di Taiwan.

*Asuka*³⁶ si trova vicino Nara, e la capitale in quel periodo era nei pressi di Asuka, in una zona che si chiama Yamato Cho. Risulta dalla mitologia che in questo periodo iniziò l'unità del Giappone, o forse già nel IV secolo. In quel momento vi erano molti collegamenti con l'estero, e nel 583 il Buddismo è entrato ufficialmente in Giappone dalla Corea. Non si può escludere che fosse presente anche prima, ma non è possibile accertarlo poiché in quel periodo in Giappone non si usava ancora la scrittura. Alcuni dicono che si sono conservati dei documenti, ma deteriorati al punto da essere illeggibili, e molti documenti all'epoca venivano immediatamente bruciati. Il buddismo inizialmente ha combattuto lo *shintō*, assieme di credenze originali del Giappone, poi in un secondo tempo si è ad esso mischiato. Il *Tennō* è il capo dello *shintō*, tuttavia gli imperatori iniziano a credere molto nel buddismo e favorirlo politicamente, e questa politica si prolunga per i periodi Asuka, Nara ed Heian.

Nara Jidai

Oggi a *Nara* si vedono grandi templi risalenti al primissimo ingresso del buddismo, considerati quasi tutti tesoro nazionale. Per esempio Horyuji, costruito per la prima volta nel 607, più volte bruciato e poi ricostruito, ancora esiste. Questo è il più antico palazzo di legno del mondo, ed è splendido. Poi circa nel 710 ci fu il periodo *Heijō kyō sentō* (*Heijō kyō* 平城 京 = capitale, *sentō* = trasferimento). Quando si parla di Asuka Jidai si intende il periodo in cui la capitale era ad Asuka, di conseguenza Epoca Asuka. Durante l'*Heijō kyō* la capitale è Nara, quindi Epoca di Nara. Poi la capitale verrà spostata ad Heian e ci troveremo nell'Epoca di Heian.

Heian Jidai

Nell'epoca di *Heian* ogni cosa, compresa la politica, ha come base il buddismo, cioè il buddismo acquista *jishin* (confidenza in se stessi), acquista molta importanza. E Kanmu *Tennō* (l'antico, il primo imperatore, ma normalmente si dice solo *Tennō*,

³⁶ Attualmente Asuka è un piccolo villaggio di poco più di 6.000 abitanti.

Kanmu è il nome con cui venne conosciuto questo imperatore), si spostò ad Heian, e da quel tempo anche la capitale, *Kyō*, si sposta. *Kyō* si traduce capitale o simbolo di capitale, ma significa “ove vive la famiglia del *Tennō*”. Dunque periodo Heian, Heian Jidai, periodo di pace, anche lo spirito ha molta pace; è un periodo di grande arte, di grandi artisti, le cui opere ancora oggi si possono ammirare. In questo periodo vengono prodotti i più grandi bronzi del mondo, inoltre i tetti delle case erano quasi il doppio del corpo, e si costruivano case di legno alte anche più di 100 metri. Tecniche di cui i moderni sono incapaci, al punto da pensare che gli edifici di legno debbano forzatamente essere piccoli. Il tempio di Todaji aveva due torri alte oltre 100 metri, stabili al punto di resistere alla forza del tifone e del terremoto; purtroppo bruciarono durante la guerra.

Questa è una epoca particolare, chiamata anche *Hakuho jidai*³⁷ (白鳳時代 = il tempo della cultura). Molto rara perché in questo periodo, per circa 300 anni a partire dal 794 il governo non emise *shikei* (condanne a morte), fino all'avvento di Minamoto no Yoritomo che instaurò il *Seitai Shogun* (將軍 shogun = generale, quindi “governo del generale”). Misericordia e pietà sono alla base del buddismo e in questo periodo la politica si basa sul buddismo, questa è la ragione per cui per circa 300 anni non ci furono condanne a morte, e anche oggi è difficile che siano emesse. In questo tempo nominalmente comanda il *Tennō*, in realtà il potere è in mano alle persone che gli sono vicine, *Kōge Kuge* (*kōge*= rango, classe sociale – 公家 *Kuge* = nobile di corte). Ma in quell'era ci sono anche notevoli progressi in agricoltura: vengono coltivati nuovi campi di riso, piantati boschi, aumenta la superficie delle terre coltivate.

Ci furono molti cambiamenti legislativi, per mettere ordine nelle coltivazioni e nella popolazione rurale vennero istituite forme di milizie private e da qui nacquero i primi samurai. Come detto prima i *Kuge* che facevano parte dell'organizzazione imperiale possedevano terre in ogni parte del Giappone, e gradualmente aumentarono di potere ed assunsero guardie scegliendole tra i samurai, cioè persone esperte di Arti Marziali, che nel corso del tempo perfezionarono queste loro capacità. Questo dura per quasi 10 secoli. Molti di questi samurai, questi guerrieri, erano principi, figli o parenti del *Tennō* che emigrando dalla capitale diventavano signori feudali estendendo il loro

³⁷ L'epoca Hakuho secondo alcuni studiosi inizia già nella parte finale dell'epoca di *Asuka*, ma si tratta di un tentativo di classificazione su basi artistiche e culturali, non legato ad avvenimenti storici e politici quindi ambiguo da definire. Nella classificazione di questo testo si sovrappone praticamente all'Epoca Heian.

potere in ogni parte del Giappone

Ci furono guerre, di tipi differenti: *l'Heiji no ran* nel 1159, *l'Hogen no ran* nel 1156, il *Zenkunen no eki* nel 1051. *Eki* ha il significato di guerra, *ran* ha invece il significato di rivolta, ribellione, mentre *hanran* significa confusione, caos, disordine sociale ed è molto importante capire le origini di questi conflitti.

Nell'801 Sakanoue Tamuramaro venne nominato *seii tai shogun* (征夷大將軍), termine cinese: la Cina è molto antica ed ebbe grande influenza sulla cultura giapponese, che si sviluppò successivamente. *Sei* significa spedizione di guerra, mentre *tai shogun* significa grande generale ed è anch'esso un termine cinese.

Fin dall'epoca di Asuka e Nara molti navigavano fino in Cina con frequenza poiché il livello di cultura era lì molto alto, quindi dal Giappone portavano minerali ed altro e riportano indietro libri e splendidi manufatti. Alcuni termini come *Heijokyo*³⁸ o *Heian* (Kyoto) hanno il significato di cittadella, quadrato difensivo, tuttavia in Giappone non vi furono invasioni di barbari essendo isolato dal mare.

All'epoca del primo *taishogun*, come abbiamo visto un titolo speciale, inizia la politica dei *samurai*. A partire dalla guerra *Zenkunen no eki*, nel 1051, la famiglia Minamoto ha esteso di molto il suo dominio nel Giappone. Seguirono altri periodi di guerra: *l'Hogen no ran* nel 1156, una guerra di successione tra le casate che volevano entrare a far parte della famiglia imperiale, vinta infine da Taira no Kiyomori che sconfisse ed uccise Minamoto no Tameyoshi. Dapprima alleato dei Taira, Minamoto no Yoshitomo tre anni dopo si ribellò dando origine alla *Heiji no ran*, ma venne sconfitto anche lui. Il figlio Minamoto no Yoritomo scampò alla morte rifugiandosi nella zona del Kansai.

Alcuni indicano come inizio del *Buke Seiji* - governo dei guerrieri - il 1167, quando Taira no Kiyomori ottiene il titolo speciale di *dajō daijin* (ministro degli Affari supremi) alla corte del Tennō. Da qui inizia la guerra decisiva tra le due grandi famiglie dei Taira (*Heike*) e Minamoto (*Genji*, entrambi gli ideogrammi hanno una lettura alternativa). Al termine della guerra prevalse la fazione dei Minamoto – Genji guidata da Minamoto no Yoritomo che ottenne dal *Tennō* come abbiamo detto prima il titolo di *seii taishogun* che significa capo di tutti i samurai del Giappone. Minamoto Yoritomo volle però spostare la capitale dalla zona di Kyoto, cercando un ambiente maggiormente

³⁸ *Heijokyo* è il nome della nuova capitale costruita a partire dal 708 dall'imperatrice *Genmei* ad imitazione della grande capitale cinese di *Choan*, in una località che si trova attualmente all'interno della città di Nara.

sobrio e ricco di cultura, scegliendo Kamakura. Comincia qui, di conseguenza, l'epoca di Kamakura.

Kamakura Jidai

鎌倉 時代

1192-1333

E' a partire da questo momento, dall'inizio del *Kamakura jidai* nel 1192 fino al termine dell'Edo jidai nel 1868 che si parla comunemente di *Buke Seiji* ossia governo di famiglie militari, di samurai. Ma la prima fase del *Buke Seiji* è molto diversa da quella intermedia e da quella finale, perché nel frattempo il feudalesimo si consolida e sopravvengono molti cambiamenti.

Per consolidare il sistema samurai furono istituite leggi speciali ad opera del terzo reggente (*shikken*) dell'epoca Kamakura, Hojo Yasutoki, ma sulla base teoretica già stabilita da Minamoto Yoritomo. In quell'epoca il potere reale era in mano a reggenti, mentre la figura dello shogun aveva poteri praticamente simbolici. Nel 1232 venne pubblicato il codice *Goseibai shikimoku*, detto anche *Joie shikimoku* essendo quel periodo identificato come *Joie* e considerato ancora oggi un testo fondamentale nella cultura *bushi*.

Queste leggi riformavano anche la società, ad esempio assegnando possedimenti terrieri ai samurai mentre prima il territorio apparteva esclusivamente al *Tennō*, e di conseguenza trasferendo i vincoli di fedeltà del samurai al signore feudale piuttosto che all'autorità centrale. In questa epoca *Kamakura* riscontriamo inoltre un rifiorire della cultura buddista e il nascere di molti templi zen, perché questa dottrina incontrava il desiderio di formazione spirituale della classe samurai e vi si adattava, richiedendo lo zen una pratica solitaria che non prevede aiuti esterni quindi congeniale ai samurai. In questo periodo si fissano veramente le basi della cultura samurai.

All'interno del *Kamakura jidai* dobbiamo distinguere alcuni momenti di guerra, come il *Bunei no eki* (1274) e il *Koan no eki* (1281)³⁹. Eki significa guerra, mentre Bunei e Koan sono i nomi di questi periodi. Durante la seconda invasione circa 150.000 mongoli attaccarono il Giappone. Vi fu una grande battaglia e un grande tifone che

³⁹ Si tratta delle tentate invasioni del Giappone da parte dei mongoli, che vengono genericamente chiamate *Genko* ossia invasione (*ko*) dei *Gen*, nome giapponese dei mongoli derivato dal cinese *Yuan*, la dinastia che aveva dichiarato il Giappone paese vassallo e soggetto a tributi.

disperse la flotta nemica⁴⁰.

Ma questo è soprattutto il periodo in cui la cultura samurai significa *Yumiya no michi*: *yumi* è l'arco, *ya* la freccia, quindi "via dell'arco e della freccia". Anche oggi si vede praticare lo *yabusame*, o *kasakage*⁴¹, ma come attività fine a se stessa, mentre all'epoca dei samurai era una attività fisica e ricreativa ma anche un allenamento al combattimento.

Dal punto di vista politico, Minamoto Yoritomo non appena ottenuta la nomina a *seii taishogun* (o semplicemente *shogun* come nell'uso corrente) stabilì di ordinare l'intero territorio giapponese sotto un governo di samurai. Ci furono allora due sedi istituzionali: il *Tennō*, imperatore, che risiedeva a Kyoto e lo *shogun* che risiedeva a Kamakura, teoricamente nominato e controllato dal *Tennō* ma in realtà depositario del potere reale, lasciando al governo di Kyoto una funzione simbolica. È con Minamoto Yoritomo che si considera iniziata l'epoca dello shogunato, e allo stesso tempo si instaura la suddivisione *Shugo Jito*⁴² che ripartiva il Giappone in 66 province, dette *funi*.

Come abbiamo detto inizialmente il potere era in mano ad una classe di nobili di corte chiamati *Kuge*, con la suddivisione in province *Shugo Jito* la terra ed il potere passano nelle mani dei *Buke*, in pratica alla classe samurai. Questo potere si espande in continuazione attraverso le successive epoche di *Kamakura*, *Muromachi* e poi *Azuchi e Momoyama*, e con la ripartizione effettuata da Toyotomi Hideyoshi alla fine del XVI secolo si esauriscono la forza del *Tennō* ed il peso politico dei *Kuge* ed il potere è interamente in mano ai samurai.

Hanno potere legislativo, esecutivo e giuridico e fino al termine dell'epoca Edo questo viene definito *Buke seiji* o *shogunato*. Occorre però distinguere il *Buke seiji* degli inizi che è diverso da quello successivo, condizionato dalla introduzione del feudalesimo e dalla relativa indipendenza dei feudi dal potere centrale. Anche all'interno del sistema *Buke seiji* ad esempio permangono le figure dell'imperatore, del primo ministro, dei consiglieri e altri amministratori centrali, però il samurai, che prima era semplicemente un guerriero o una guardia del corpo, ora in ogni parte del Giappone, anche la più sperduta, diventa un amministratore locale e di conseguenza deve avere capacità di

⁴⁰ Questo fenomeno venne attribuito all'intervento degli dei e gli fu dato il nome di *kamikaze*, vento divino. Nella prima invasione le forze nemiche ammontavano a circa 50.000 uomini.

⁴¹ Lo *yabusame*, detto anche *kasakage*, è l'arte di tirare, con l'arco dal cavallo lanciato al galoppo, su tre bersagli posti di lato.

⁴² *Shugo* era il termine che identificava i funzionari o feudatari incaricati di amministrare la provincia e comandarne le truppe. Com'è ovvio il numero delle province e i rispettivi limiti furono poi soggetti nei secoli a diversi aggiustamenti.

governo, sapersi gestire politicamente e mantenere una condotta irreprensibile, all'altezza delle sue responsabilità. Di conseguenza nasce, gradualmente, la Via della Morale del samurai.

Quindi i samurai, se vogliamo trovare degli equivalenti occidentali, sono nobili guerrieri feudatari e si assumono i relativi compiti inclusi quelli di ritirare le tasse ed amministrare. C'è però una caratteristica peculiare del Giappone non riscontrabile altrove: anche la religione è sotto il controllo dei samurai, cui occorre chiedere l'autorizzazione anche per l'apertura di un tempio. Questi concetti sono presenti anche nel Giappone moderno, ove non esiste l'insegnamento della religione nelle scuole: è opinione diffusa che quello che unisce il Giappone non sia tanto la religione ma la via del samurai o *bushidō*, una cultura che permea l'intero popolo e non solamente la classe samurai.

Per esempio dalla dominazione di Oda Nobunaga fino al termine dell'epoca Edo la moralità (*kissegi*) era molto alta, il furto anche veniale era punito con la pena di morte, e questo entrò definitivamente nella mentalità giapponese. La delinquenza era un fenomeno raro, la morale Edo ed il controllo dello shogunato l'avevano praticamente eliminata e ci fu un lungo periodo di pace, durante il quale nessuno avrebbe raccolto del denaro trovato per la strada, anche per timore della punizione. Praticamente non esistevano ladri e nemmeno serrature alle porte, che si cominciano a mettere adesso, ma non ancora nelle campagne.

Dopo l'epoca Kamakura l'importanza del sistema samurai crebbe ancora, allora naturalmente anche le arti Marziali divennero molto importanti. Si studiarono prima le arti dell'arco e del cavallo, poi della lancia ed infine della spada, poiché erano frequenti le guerre.

Muromachi Jidai

室町 時代

1338-1573

Nell'epoca ***Muromachi*** e poi ancora nella *Azuchi Momoyama* nascono molte arti marziali tradizionali praticate o studiate ancora oggi. Ad esempio **Izasa Choisai**, vissuto dal 1387 circa al 1488, si dice sia vissuto oltre 100 anni ma la data di nascita non è sicura, così come non lo sono altre date che verranno citate e i rapporti stessi tra i vari maestri, fondò la scuola di spada *Tenshin Shoden Kashima Katori Shinto ryu*.

Vanno menzionati anche **Aisu Ikosai**⁴³ (1452 – 1538), che soggiornò a lungo in Cina, leggendario maestro di Kamizumi zen no kami Hidetsuga, fondatore dello *Shinkage ryu* che si dice incorpori sia i principi del *Kage ryu* che quelli del *Katori Shinto ryu*, e **Tsukahara Bokuden** (1489-1571), anche lui ebbe vita lunghissima ed avventurosa, fondatore dello stile *Kashima Shintō ryu*.

Azuchi Momoyama Jidai 安土 桃山 時代

1573-1603

Nel periodo *Azuchi Momoyama* inizia l'insegnamento della dinastia degli Yagyu, che fondò la scuola *Yagyu ryu*: **Yagyu Sekishisai Muneyoshi** (1527-1606) venne richiesto come insegnante dallo shogun Yeyasu Tokugawa ma delegò il figlio **Yagyu Munenori** (1571-1646). Vennero poi, ma già in epoca Edo, **Yagyu Hyonosoku Toshiyoshi** (1579-1650) che diede origine alla branca di Owari mentre **Yagyu Muneyufu** guidava la branca di Edo e **Yagyu Toshikatsu** la branca di Yagyu Mura (nella provincia di Yamato) di dove era originaria la famiglia. È questo infatti l'arco temporale, dalle epoche *Muromachi* a quelle *Azuchi* e *Momoyama* e alla prima parte dell'epoca *Edo*, in cui vengono fissate le regole della Via dell'Arte Marziale e nascono le prime grandi scuole.

Edo Jidai

江戸 時代

1603-1867

L'epoca *Edo* è molto particolare, possiamo dire che si tratta di un periodo che non ha molte analogie nella storia dell'umanità: ci troviamo di fronte ad un sistema di governo feudale molto stabile, per mancanza di nemici esterni, per le dimensioni non grandi del territorio da controllare, per il rigido sistema di controllo del governo dei samurai. Un periodo di quasi 300 anni senza guerre, in epoca premoderna, è veramente molto raro.

L'assenza di ingerenze esterne da parte delle potenze dell'epoca, Inghilterra, Portogallo, Spagna, Francia o altre, è una delle cause di un lungo periodo di benessere che venne spesso definito con termini lusinghieri come *pax Tokugawa* o *epoca d'oro di*

⁴³ Aisu Tarozaemon Hisatada Ikosai, o Iko, appartenente al clan degli Aizu, che si dice abbia studiato in Cina uno stile che fu poi da lui incorporato nella scuola *Kage ryu*, ispirato ai movimenti degli animali ed ai fenomeni della natura come il moto delle onde.

Edo. Con l'arrivo dei primi occidentali la situazione divenne invece molto confusa ma poi gradualmente iniziò il processo di riorganizzazione e modernizzazione del Giappone.

Il personaggio maggiormente conosciuto di questa epoca, non sta a noi giudicare se giustamente o no ma certamente molti romanzi ne hanno dato una immagine non realistica, è **Miyamoto Musashi** (1584-1645), autore dell'opera **Gorin no sho**. Dovremmo riparlare anche più diffusamente di Yagyu Munenori, vissuto a cavallo tra le due epoche ed autore dello *Heiho kadensho (La spada che dà la vita)*.

Ma il *Buke Seiji*, il governo dei Samurai, finisce nel 1867. Il passaggio dei poteri, o per meglio dire il ritorno dei poteri, dallo *shogun* al *Tennō* Meiji (1868) si chiama *Taisei Hokan*. Alcuni alludendo sempre al rivolgimento dell'epoca Meiji parlano a questo proposito di *Osei Fukko*, ma si tratta di concetti diversi. *L'Osei Fukko* fu la proclamazione ufficiale da parte dell'imperatore Meiji del ritorno al potere imperiale. Il *Taisei Hokan* è un passaggio di poteri, che sia da una parte o dall'altra. Ci fu un *Taisei Hokan* in occasione della presa del potere di Minamoto no Yoritomo che diede inizio all'epoca *Kamakura*. Un altro quando Ashikaga Takauji divenne *shogun* dando inizio al *Muromachi bakufu*, così detto perché Ashikaga stabilì la sua residenza nella zona *Muromachi* di Kyoto costruendovi un nuovo palazzo, poiché il suo feudo si trovava altrove.

Durante il periodo *Azuchi Momoyama* non si parla di *bakufu* perché Oda Nobunaga e poi Toyotomi Hideyoshi pur arrivando di forza al potere non ebbero alcuna investitura ufficiale, e non essendo stati *seitai shogun* il loro governo non può essere definito *bakufu*. Letteralmente *baku* è una specie di tenda o per meglio dire una serie di paraventi con cui si circonda il quartier generale in tempo di guerra, per difendersi dal vento ma anche per impedire di essere scorti dall'esterno, come si vede in numerose pellicole in costume.

Infine il *bakufu* venne nelle mani dei Tokugawa, che lo detennero per un periodo molto lungo: Tokugawa Yeyasu divenne *seitai shogun* nel 1603 ed il suo discendente Tokugawa Yoshinobu dovette deporre il potere nel 1867. Per gran parte di questo periodo il Giappone rimase isolato dal resto del mondo. Se da una parte è positivo avere avuto la possibilità di fissare le caratteristiche culturali e sociali del popolo giapponese, dall'altra si è probabilmente perso molto perché i fermenti culturali erano molto forti e si sarebbero sicuramente diffusi nel mondo ed aperti al mondo, quindi in caso di apertura si sarebbe sviluppata una cultura differente, o perlomeno si sarebbe sviluppata in forme differenti.

Una delle ragioni della chiusura è stata la forte diffusione che vi aveva avuto in tempi molto brevi il cristianesimo. Se non ci fosse stata la chiusura probabilmente nell'arco di 300 anni il Giappone sarebbe diventato un paese prevalentemente cattolico. Tutte le persone erano già in grado di leggere libri, anche i contadini. Non la Bibbia, la lettura intensiva non si concilia con la giornata di lavoro di un contadino o di un commerciante sempre alle prese con altre persone, ma comunque erano in grado di leggere testi introduttivi alla dottrina cristiana. Inoltre in Giappone predicarono missionari del livello di San Francesco Saverio⁴⁴.

Meiji Jidai

明治時代

1868-1912

Questa epoca si apre come già detto con il *Taisei Hokan*, atto con cui l'ultimo shogun Tokugawa Yoshinubu rendeva nel novembre 1867 il potere all'imperatore Meiji, che con susseguente atto denominato *Osei Fukko* rientrava nella pienezza dei suoi poteri. Non si trattava quindi di una rivoluzione ma di un ritorno all'antico, come nei periodi di *Heian*, di *Nara*, di *Asuka*, in cui era l'imperatore a detenere il potere temporale.

Questo ritorno all'antico venne appoggiato da alcune province del sud, soprattutto Choshu e Satsuma che si erano mossi in armi contro lo *shogun* Tokugawa per chiudere di forza con il governo dei samurai. Fu dopo il loro intervento che il potere fu definitivamente reattribuito al *Tennō*. I periodi di torbidi cessarono intorno al 1877 con la fine della *Seinan Sensō* (Guerra del Sud Ovest), causata dagli stessi feudatari che dopo aver richiesto la restaurazione del potere del *Tennō* non riuscirono a comprenderne la politica progressista, e si entrò così nella fase più moderna della storia del Giappone.

Vengono qui elencati sommariamente gli ultimi periodi della storia del Giappone fino al giorno d'oggi:

Taisho jidai

大正時代

1912-1926

Showa jidai

昭和時代

1926 -1989

⁴⁴ Originario della Navarra in Spagna, san Francesco Saverio (1506-1552) si laureò in teologia alla Sorbonne di Parigi e divenne ancora giovane seguace di sant'Ignazio di Loyola, fondatore della Compagnia di Gesù. A partire dal 1541 si dedicò all'opera di missionario ed arrivò nel 1549 in Giappone, dove lasciò una grande impressione nonostante la breve permanenza. Scomparve infatti, vittima di una malattia durante un viaggio per nave, pochi anni dopo.

Ma chi ha intenzione di comprendere le arti marziali deve studiare soprattutto le epoche *Muromachi* e *Azuchi Momoyama*. Un intervallo di questo arco temporale viene definito *Sengoku Jidai*, epoca delle guerre, ovviamente guerre interne non essendoci più stati tentativi di invasione del Giappone dopo quelli del periodo *Kamakura* di cui abbiamo parlato. Occorre poi studiare il periodo dei grandi condottieri, Oda Nobunaga e Tokugawa Yeyasu, e la storia delle quattro scuole base di spada e della dinastia Yagyu.

Occorre menzionare i maggiori testi di consultazione che possono illuminare sulla cultura samurai e sulle sue origini. Abbiamo parlato già di Yagyu Sekishisai Muneyoshi e anche di suo figlio Munenori che scrisse il testo *Heihō kadensho*, un trattato sulle tecniche della scuola *Shinkage-ryū* ma che fornisce anche le linee direttive fondamentali per la vita del samurai. Dello stesso periodo, scritti dal grande monaco zen Takuan Sohō, sono il *Fudōchishinmyōroku*, “Testimonianza segreta della Saggezza Immutabile” indirizzato allo stesso Yagyu Munenori, il *Taiaki* o “Annali della spada Taia” dedicato probabilmente al maestro Ono Tadaaki della scuola *Ittō ryū* ed il *Reirōshu*, “Tintinnio Cristallino delle gemme”. Abbiamo già detto anche del *Gorin no sho* o “Libro dei cinque anelli” di Miyamoto Musashi, e ci sarebbero molti altri testi da citare.

A questo punto bisogna citare i numerosi libri di Yagyu Jubei, e quelli degli studiosi della dottrina di Confucio Nakae Toju (1608-1648) e Kumazawa Banzan (1619-1691), onorato dal governo agli inizi del secolo XX per il suo contributo allo sviluppo della cultura di *Edo* e del *Tokugawa bakufu* e quindi considerabile un testo ufficiale. Era un seguace della setta confuciana *Shushigaku*, ispirata all’insegnamento del saggio Zhu Xi vissuto nell’XI secolo. L’insegnamento di Confucio infatti viene impartito attraverso molti diversi metodi.

Va citato il libro *Ittosai sensei Kenpo shō*, “Manuale di spada del maestro Ittosai” scritto nel 1700 dal maestro Kotoda Yahei Toshida. **Ito Ittosai** è il leggendario fondatore della scuola di spada *Itto ryū*, nato in data incerta e scomparso intorno al 1560-1563, che ebbe come allievo **Ono Tadaaki** che diede origine alle scuole *Yagyu ryū* e *Ono ha Itto ryū*. La scuola, consolidatasi nella città di Tokyo, viene considerata ancora oggi la base dell’arte del kendō.

L’*Hagakure* di **Tsunetomo Yamamoto** richiede qualche spiegazione preliminare. Il grande maestro di pensiero **Yamaga Sogo** (1622-1685), che ritornò alle antiche

dottrine di Confucio distaccandosi dal neo-confucianesimo del *Tokugawa jidai*, dettò le basi dell'etica samurai. Cosa fare infatti se ci si trova alle dipendenze di feudatari scorretti? Secondo Yamaga occorre, senza dimenticare la virtù confuciana della **benevolenza**, curare soprattutto l'altra virtù: la **correttezza**. Questo significa *shido*, via del signore nel senso confuciano del termine, e le violazioni delle regole comportano l'esclusione dal gruppo⁴⁵.

L'Hagakure tratta dei principi secondo i quali aderire alle regole sociali, mantenere la fedeltà ai propri ideali e alla propria società, quando è giusto seguirli a costo della morte e quando è doveroso distaccarsene. Si tratta quindi di un concetto di *Bushido* molto diverso, *Bushido Otoashi*, un concetto che nonostante ogni sforzo non è possibile tradurre correttamente, nemmeno dal giapponese classico a quello moderno.

Ma questa idea è familiare al praticante di Aikidō: non vivere relativamente, adattandosi passivamente alle condizioni esterne, ma seguire dei valori assoluti da mantenere ad ogni costo. Cambiare opinione e comportamento per trarre vantaggio dalle circostanze è una mentalità estranea a quella samurai, ed è ormai una tradizione consolidata, venuta dalla religione ma assorbita da secoli nella filosofia samurai, e si è già parlato nei corsi *kinorenma* delle ragioni e delle origini di ciò, ponendo l'attenzione sui concetti di *kei chu, so cho, rei chu*. In *kei chu*, *kei* significa rivolgersi e *chu* prestare attenzione quindi si ha un esempio di concentrazione relativa, che si sofferma sull'oggetto e ne viene condizionata. *So cho*, la seconda fase, in giapponese significa invece concentrazione che porta a porsi in unificazione, unione. Questi sono concetti verificati, non solo teorie: si applicano alla corretta utilizzazione dell'energia.

Per ultimi vanno citati **Issai Chosan** (1659-1741) e i suoi testi *Neko no Myojutsu* (L'abilità di uno strano gatto, disponibile in una traduzione inglese), e *Tengu-geijutsuron* (Discorso sull'arte dei Demoni della Montagna). Il *myojutsu* è l'insieme delle tecniche di calcio, ancora oggi vivo in arti come il *karate*. Infine **Shirai Toru** (1783-1843) e la sua opera *Eiho Michishirube (Guida nel Cammino di Heiho)*.

Riassumendo: la cultura samurai inizia ad affermarsi nell'ultimo periodo dell'*Heian Jidai* (794-1185), in seguito a conflitti interni nella famiglia imperiale che gradualmente cercò appoggio nella classe samurai trasferendo loro la capacità di

⁴⁵ Non è possibile al momento interpretare esattamente l'intendimento dell'autore, che sembra ripetere due volte il termine *shido* ma con due significati differenti. Il primo *shido* come detto è il concetto di etica samurai introdotto dal maestro Yamaga riprendendolo dall'insegnamento classico confuciano. La seconda accezione del termine potrebbe essere di esclusione o ammonimento dovuti ad violazioni delle regole (cfr. la penalità *shido* in cui si può incorrere in una competizione di *judō*).

governo. Questa situazione di fatto viene istituzionalizzata all'inizio del *Kamakura Jidai* (1192-1333), richiedendo un adeguamento qualitativo da parte dei samurai, che per assicurare un governo efficiente e nell'interesse della nazione e degli abitanti devono innalzare il loro livello culturale ed etico. Per questo i samurai iniziano a praticare lo zen, ad adeguare il loro stile di vita a criteri rigorosi. E da qui nasce la base della cultura giapponese e delle arti marziali.

Durante il periodo *Tokugawa* o *Edo Jidai* (1603-1867) praticamente non ci sono guerre o quasi ma continua ad avere grande importanza il sistema delle arti marziali, poiché esse sono nate da situazioni di combattimento reale, in cui erano in gioco la vita e la morte, e si basano quindi su concetti ponderati con estrema serietà. Quindi le arti marziali diventano tecniche per l'allenamento e l'educazione dello spirito e del corpo, e possiamo collocare questo processo di trasformazione intorno alla metà dell'*Edo Jidai*.

Nonostante i rivolgimenti dell'epoca *Meiji* (1868-1912) e quelli successivi, fino alla seconda guerra mondiale questa situazione non cambia. Al termine della guerra invece gradualmente subentrano altre idee, anche su pressione dell'occupazione americana che temeva molto lo spirito guerriero del Giappone. Attualmente, e sempre gradualmente, c'è un lento ritorno allo studio delle arti marziali, ma con una certa ambiguità: cosa significa al giorno d'oggi praticare e studiare le arti marziali? Non c'è accordo su questo.

Il Ministero dell'Educazione ha effettuato ricerche sulla pratica del *Budo* e sulle sue motivazioni, ma arrivando alla conclusione che si tratta di pratiche tradizionali per l'educazione del corpo, senza implicazioni sociali. Al tempo d'oggi si utilizzano sistemi educativi diversi come il *Mombusho*, il sistema di scambio scolastico inaugurato dal governo giapponese nel 1954 e che ospita in Giappone studenti di molte nazioni, ma non prevede la pratica delle arti marziali.

Questo contrasta con la realtà: il contatto con la cultura samurai non è limitato al periodo del *Buke Seiji* e ai seguaci dello *shogun*: dappertutto nella nazione ci sono membri della classe samurai, quasi tutti hanno parenti od antenati che provengono dal sistema *Buke Seiji*, e desiderano essere persone dotate di buona educazione e buona formazione. Attualmente il sistema educativo è carente, non ci sono modelli di riferimento precisi e si cerca un impossibile egualitarismo, rinunciando alla idea di avere una classe elitaria in nome di un irrealistico *shakai* (socialismo) che tende al livellamento verso il basso.

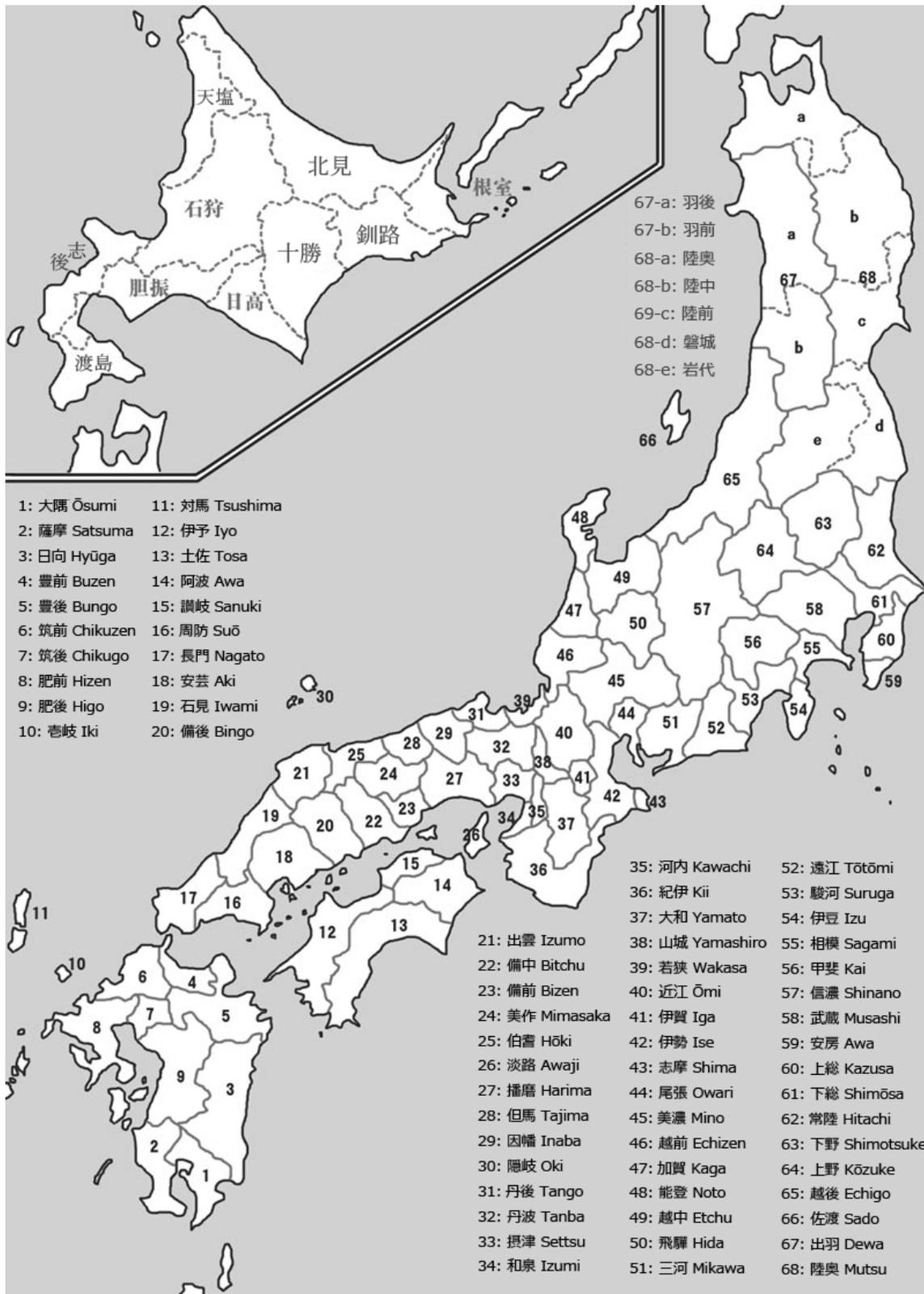
Già a partire dagli ultimi anni dell'*Edo Jidai* molti occidentali sono venuti a vivere

stabilmente in Giappone, considerata allora una nazione di altissimo livello, tra le prime del mondo. Ma esaurita l'epoca dei samurai, il Giappone rischia di precipitare ad uno dei livelli più bassi del mondo intero, poiché non ha più forza spirituale.

Ci sarebbero ancora molte cose da dire, è impossibile esaurire ogni tematica in uno spazio così breve, ma è preciso dovere di una Associazione Culturale di approfondirle. È stato necessario, per esempio, omettere per ora ogni menzione alla antica produzione letteraria del *Nara Jidai* ed *Heian Jidai*, tra cui l'importantissima opera della dama **Murasaki Shikibu**, il *Genji monogatari* (源氏物語, Storia del principe Genji), risalente al XII secolo, e tra la produzione poetica, molto importante in Giappone, il manoscritto anonimo conosciuto col nome di *Manyōshū* (万葉集, Collezione delle diecimila foglie), risalente all'VIII secolo. La poesia giapponese ha quindi una tradizione di almeno 1200 anni, un patrimonio travasatosi poi nella canzone, specialmente negli ultimi anni. Quindi anche i poemi di **Ō Sensei Ueshiba Morihei** nascono in una certa forma perché dietro esiste una tradizione millenaria.

Va però ricordato che non è facile comprendere quando un giapponese parla. Un conto è parlare di fatti storici documentati, un altro discutere delle idee che ci sono dietro, come quelle che furono all'origine del nuovo sistema del buddismo, della cultura di *Heian*, *Kamakura*, *Muromachi* o di quella molto differente dell'*Edo Jidai*. Ed è un compito molto difficile perché oggi si tende a sottrarre la disciplina delle arti marziali al mondo culturale cui appartiene e ai fini didattici che deve avere.

Province dell'antico Giappone



D.C.	Epoca (Jidai)	Storia Giappone	Storia arti marziali	Storia dell'Occidente
0	Jomon Jidai: da preistoria a 200 D.C.			27 a.C.: Impero Romano
25				
50				
75				
100				
125				
150				
175				
200	Yayoi Jidai: 200-250 Introduzione della cultura del riso mediante irrigazione; uso del bronzo e del ferro		Milizie <i>sakimori</i> al servizio del governo imperiale, addestrate nelle regioni di Kashima e Katori	Accettazione cristianesimo
225				
250				
275	Yamato Jidai (Kofun): 250-592 Instaurazione di un governo forte nella regione di Yamato; costruzione di enormi tumuli; introduzione di una avanzata cultura continentale; introduzione del Buddismo			Affermazione cristianesimo 395: Impero Romano Oriente
300				
325				
350				
375				
400				
425				
450				
475				
500				
525				
550				
575		583: arrivo buddismo		
600	Asuka Jidai : 593-709 Reggenza dei Principe Shotoku	593: Reggenza Shotoku	affermazione del buddismo, che attraverso	

625	e "Costituzione dei 17 Articoli"; Riforma di Taika; Codice di Taiho adozione di uno stato burocratico centralizzato di stile continentale	645: Riforma Taika	lo <i>zen</i> influenzerà mol- to la cultura samurai	
650				
675				
700				
725	Nara Jidai : 710-784 fondazione della capitale Heijo (odierna Nara); costruzione a Nara del tempio Todai-ji dedicato al Grande Buddha; 775 compilazione dell'antologia poetica <i>Man'yoshu</i>	710: Fondazione Heijo		800: Impero di Carlo Magno
750		752: Costruzione Todai-ji		
775		770 circa: Man 'yoshu		
800		800: scrittura del Kojiki		
825	Heian Jidai : 794-1185 Trasferimento della capitale ad Heian (odierna Kyoto); instaurazione della reggenza Fujiwara; stesura del <i>Genji monogatari</i> ; inaugurazione del "governo degli imperatori in clausura"; guerra di Hogen; 925 guerra di Heiji; distruzione dei clan Heike ad opera di Minamoto no Yoritomo.	794: capitale ad Heian	Istituzione delle prime milizie regionali da cui nacquero i samurai (<i>Buke</i>)	1096: prima Crociata
850		854: reggenza Fujiwara		
875				
900				
925				
950				
975				
1000		1010: Genji monogatari		
1025				
1050				
1075		1086: imperatori in clausura		
1100				
1125				
1150		1156-1159: guerre Hogen-Heiji		
1175	1185: Vittoria dei Genji			
1200	Periodo Kamakura – 1192- 1333 Fondazione dello shogunato Kamakura da parte di	1192: shogunato Minamoto	Inizio del governo militare (<i>sei taishogun</i>) e crescente afferma- zione della classe	1215: Magna Charta
1225		1232: codice Juei shikimoku		

1250	Minamoto no Yoritomo; predominio degli Hojo sullo shogunato; emanazione del codice Joei da parte dello shogunato; prima invasione mongola; abbattimento dello shogunato ad opera dell' imperatore Godaigo	1274: prima invasione dei mongoli 1281: seconda invasione	samurai (<i>Buke Seiji</i>). Resistenza a due invasioni dal continente. Studio dello Yumiya no michi, via dell'arco e della freccia.	1275: Marco Polo in Cina
1275				
1300				
1325				
1350	Periodo Muromachi – 1338-1573 Fondazione dello shogunato Muromachi da parte di Ashikaga Takauji; inizio del periodo degli Stati Combattenti; arrivo dei portoghesi ed introduzione delle armi da fuoco; nascita del Movimento Missionario Cristiano ad opera di Francesco Saverio		Izasa Choisai (1387-1488) fonda il <i>Tenshin Shoden Katori Kashima Shinto ryu</i> . Aisu Ikosai (1452-1538) fonda lo <i>Shinkage ryu</i> . Tsukahara Bokuden (1489-1571) fonda il <i>Kashima Shinto ryu</i> . Yagyu Muneyoshi (1527-1606) inizia l'insegnamento di quello che sarà poi lo <i>Yagyu ryu</i> .	1338: guerra dei 100 anni 1450: invenzione della stampa 1492: scoperta dell'America
1375				
1400				
1425				
1450				
1475				
1500				
1525				
1550				
1575	Periodo Azuki Momoyama – 1573-1603 Presenza del potere di Oda Nobunaga; unificazione di Toyotomi Hideyoshi; invasione della Corea	1582: morte di Nobunaga 1598: morte di Hideyoshi		1600: Fondazione Compagnia delle Indie
1600				
1625	Periodo Edo – 1603-1867 Potere di Tokugawa Yeyasu; inizio della dinastia Tokugawa; adozione della politica isolazionista; fioritura della cultura popolare; promozione dello "studio olandese"; forzatura del blocco da parte dell'ammiraglio Perry	1600: battaglia di Sekigahara	Miyamoto Musashi (1584-1945) scrive il <i>Gorin no sho</i> Yagyu Munenori (1571-1646) scrive lo <i>Heiho kadensho</i> . Takuan Soho (1573–1645) scrive il <i>Fudochishimyoroku</i> . Kotoda Yoshida (1700 circa) scrive l' <i>Ittosai senesi kenpo sho</i>	1767: invenzione macchina a vapore 1775: Indipendenza Stati Uniti d' America 1789: Rivoluzione francese
1650				
1675				
1700				
1725				
1750				
1775				
1800				

1825				
1850		1853: spedizione Perry	Tsunetomo Yamamoto (1659-1719) scrive l' <i>Hagakure</i> . Issai Chosan (1659-1741) scrive il <i>Neko no Myojutsu</i>)	1848: Rivoluzioni in Europa
1875	Periodo Meiji – 1868-1912 Restaurazione del potere imperiale; modernizzazione del Giappone	1868: imp. Mutsuhito (Meiji)	1883: nascita Ueshiba	1861: Unità d' Italia
1900		1877: abolizione samurai		1879: lampada elettrica
1925	Periodi Taisho – 1912-1926 e Showa – 1926 -1989 Politica nazionalistica; intervento e sconfitta nella guerra mondiale; democratizzazione e ricostruzione		1925: nascita Aikibudo	1914: I guerra mondiale
1950			1942: nascita Aikido	1939: Il guerra mondiale
1975			1969: morte Ueshiba	1975: fine guerra del Vietnam
2000	Periodo Heisei – 1989			1992: Trattato Maastricht

- Takeda Sokaku

Sokaku Takeda (武田惣角, 10 ottobre 1859 - 25 aprile 1943) è conosciuto come il fondatore di una scuola di jujutsu chiamata *Daito-ryu aiki-jujutsu*. Nato nella prefettura di Aizu (l'odierna Fukushima), Sokaku crebbe in un periodo di guerre e conflitti civili cui assistette in prima persona quando era ancora un ragazzino. Era figlio di Takeda Sokichi, un uomo che apparteneva alla classe dei samurai che lavorava nella sua fattoria e insegnava in una scuola locale in un tempio buddista. Si ritiene che Sokaku abbia ricevuto il primo addestramento nelle arti marziali da suo padre che aveva un dojo nella sua proprietà. Pare che Sokichi fosse esperto nell'uso della spada e della lancia, e sia stato un lottatore di sumo di un certo rango. Si ritiene che Sokaku abbia ricevuto gli insegnamenti delle scuole di lancia e spada Hozoin-ryu-ha Takada e Ono-ha Itto-ryu.

Sokaku in seguito partì per un periodo di austera formazione, durante il quale viaggiò, combatté e si addestrò presso le scuole di molti insegnanti, una pratica non rara a quel tempo. A quanto si dice, Sokaku trascorse qualche tempo come studente interno di Kenkichi Sakakibara, caposcuola della Jikishinkage Ryu e considerato uno dei più

famosi e abili spadaccini del periodo. Purtroppo non esistono documenti storici che confermino questo rapporto e quindi la questione è ancora dibattuta. Ciò che si sa, tuttavia, è che Sokaku si impegnò in molti combattimenti e duelli sia con lo shinai che con spade vere, e che era considerato uno spadaccino di grande abilità in un periodo nel quale queste cose cominciavano ad essere dimenticate.

Con la messa fuori legge della classe dei samurai e il divieto di portare spade, sembra che Sokaku abbia deciso di enfatizzare le tecniche a mani vuote e orientate verso il jujitsu dei suoi antenati. Queste, a quanto pare, fino a quel momento erano 'oshiki-uchi', ossia insegnamenti segreti del clan Aizu. Queste tecniche, combinate insieme ad altre abilità che aveva acquisito, diedero vita a un'arte che battezzò in origine 'Daito-ryu jujutsu' e poi 'Daito-ryu aiki jujutsu'.

Sokaku visse una vita piuttosto itinerante, viaggiando in lungo e in largo per il paese e dando seminari di arti marziali per ufficiali militari, funzionari di polizia e appassionati di arti marziali, spesso di elevata condizione sociale. Ha lasciato ampia documentazione di coloro ai quali ha insegnato negli 'eimeiroku' e 'shareikoku', registri di presenze e pagamenti di coloro che hanno frequentato e pagato le sue lezioni.

Il figlio di Sokaku, Tokimune Takeda, assunse il ruolo di caposcuola e fondò la scuola Daitokan a Hokkaidō per promuovere l'arte ribattezzata 'Daito-ryu Aiki Budo'. Si dice che Tokimune abbia contribuito a gran parte del sistema di insegnamento che esiste al giorno d'oggi per questa arte, alla denominazione e classificazione delle tecniche e alla ulteriore semplificazione della componente del sistema di armi. Egli ha sottolineato la parte Itto-ryu Ona per il curriculum delle armi a scapito di altri elementi che Sokaku aveva insegnato ad alcuni studenti di livello avanzato. Gli studenti di più alto rango di Sokaku erano Hisa Takuma e Masao Tonedate, entrambi agenti di sicurezza per il giornale Asahi di Osaka, i cui studenti istituirono il Takumakai e il Daibukan.

Altri allievi importanti di Sokaku furono Yuki-yoshi Sagawa, che alcuni credono fosse il più talentuoso dei suoi primi studenti, Kodo Horikawa (Kotaro), i cui studenti istituirono il Kodokai e il Roppokai, Kotaro Yoshida, Hosaku Matsuda e Tomekichi Yamamoto.

Il suo allievo più famoso fu il fondatore dell'Aikidō, Morihei Ueshiba ed è la popolarità di questa forma di arte marziale moderno che è responsabile di gran parte dell'interesse per il Dayto-ryu oggi.

Hosaku Matsuda è stato istruito da Sokaku, e a sua volta ha insegnato a Yoshiji Okuyama, che a sua volta ha fondato la scuola Hakko Ryu Jujutsu. Okuyama ha insegnato a Michiomi Nakano, che in seguito, con il titolo di Doshin So, ha fondato Nippon Shorinji Kempo. Choi Yong-Sul ha affermato di essere stato allievo di Sokaku, e kisshomaru ueshiba ha confermato che suo padre aveva partecipato a seminari con Choi, ma questo è fortemente contestato da alcuni.

L'influenza degli insegnamenti di Sokaku Takeda è oggi facilmente distinguibile nelle tecniche fisiche di Aikidō, Hakko Ryu, Hapkido, Nippon Shorinji Kempo e del kata di autodifesa dello Judō 'Goshin-jutsu' (via Kenji Tomiki).

- Takuan Soho

Soho Takuan (沢庵 宗彭 1573 - 1645) fu un monaco, una delle figure più rilevanti del buddhismo zen e in particolare della setta rinzai.

Nacque in una zona di montagna nei pressi della cittadina di Izushi, nell'antica provincia di Tajima (l'attuale Prefettura di Hyōgo), un borgo talmente antico da essere citato in entrambe le più antiche storie del Giappone, il *Kojiki* (712 d. C.) e il *Nihon-gi* (720 d. C.). Anche se apparteneva ad una famiglia di samurai del clan Miura, entrò in monastero all'età di 10 anni aderendo alla scuola Jodo. A soli quattordici anni, iniziò a studiare il buddhismo rinzai grazie agli insegnamenti del suo sensei Shun-oku Soen. Nel 1608 divenne abate del tempio Daitokuji a Kyōto. Nel 1629 fu bandito da Kyoto per tre anni a causa di dissapori col *bakufu* (governo shogunale), quando si oppose a quest'ultimo nella sua decisione nel revocare all'Imperatore il potere di nomina degli alti ranghi civili ed ecclesiastici. Fu esiliato in quella che oggi è la prefettura di Yamagata, e in questa remota zona del Giappone settentrionale compose due dei suoi saggi più importanti. Ritornato dall'esilio nel 1632, grazie a un'amnistia, nel 1638 divenne amico del nuovo shogun Iemitsu Tokugawa, grazie all'appoggio del quale fondò a Edo il tempio Tōkaiji.

Fino alla fine si dice che Takaun seguì un cammino personale, autonomo, eccentrico e talvolta amaro. La sua forza e la spigolosità del suo carattere sono evidenti nella sua calligrafia e pittura, oltre che nei suoi saggi. La sua vita può essere sintetizzata dalla sua frase, “Se segui le cose del mondo, volterai le spalle alla Via; per non voltare le spalle alla Via, non seguire le cose del mondo”. Secondo la leggenda, fu maestro del più

celebre samurai dell'epoca: Musashi Miyamoto. Fu anche calligrafo, pittore e maestro del tè. Sembra sia stato l'inventore di un particolare tipo di salamoia che conserva ancora oggi il suo nome.

Fu autore di tre importanti saggi, *La saggezza immutabile (Fudōchi shinmyōroku)*, scritto per Yagyū Munenori; *Il tintinnio cristallino delle gemme (Reirōshū)*; *Gli annali della spada Taia (Taiaki)*, scritto forse per Munenori o forse per Ono Tadaki, maestro della scuola di spada Itto. Questi saggi, rivolti alla classe dei samurai, sono dedicati all'arte della spada, intesa sia come arte marziale che come cammino spirituale. I consigli forniti riguardano gli aspetti pratici, tecnici e filosofici del combattimento armonizzando le tecniche marziali con lo spirito dello zen. Il *Fudōchi shinmyōroku* si occupa non solo della tecnica di combattimento, ma di come, durante il confronto, il sé individuale sia legato al Sé universale, e di come l'individuo possa fondersi con il Tutto. *Taiaki*, invece, si occupa maggiormente degli aspetti psicologici del rapporto tra il sé e l'altro. *Reirōshū* tratta della natura fondamentale dell'essere umano, di come uno spadaccino – o chiunque altro – possa comprendere la differenza tra ciò che è giusto e ciò che è puro egoismo, e comprendere quindi la questione fondamentale di sapere quando e come morire. Tutti i tre saggi sono volti a che l'individuo conosca sé stesso e quindi l'arte della vita.

Per comprendere meglio la personalità di Takuan Soho, conviene citare gli ultimi ordini impartiti ai suoi discepoli prima di morire: *“Seppellite il mio corpo sulla montagna dietro il tempio, copritelo di terra e tornate a casa. Non leggete i sutra, non officiate cerimonie. Non accettate doni né dai monaci né dai laici. Lasciate che i monaci indossino le loro tuniche, mangino i loro pasti, e si comportino come se fosse un giorno qualsiasi”*.

- Tanden

Tanden 丹田 (in cinese: *Dāntian* 丹田; in coreano: 단전 *DanJeon* 丹田; in thailandese *Dantian* ดันเทียน) è un termine sinogiapponese che ricorre spesso nelle arti marziali giapponesi e particolarmente nella disciplina dell'Aikido. Esistono tre sedi naturali in cui si localizza il 氣 Ki e nella lingua giapponese esse sono denominate

“tanden” 丹田. Queste non sono però delle vere e proprie sedi fisiche, materiali, corporee, ma sono dei punti virtuali dove viene localizzata la cosiddetta presenza mentale del praticante. Il Ki 氣 è l’energia vitale che percorre questi i centri vitali, li rende funzionali e capaci di svolgere il loro compito essenziale per il mantenimento in vita dell’essere umano. Nelle arti marziali orientali esistono tecniche particolari che sono in grado di provocare il collasso di questi centri vitali, agendo sul normale fluire del Ki 氣 e le sue interazioni fra i tanden: sono i cosiddetti colpi mortali, i quali sono portati in punti del corpo umano non necessariamente corrispondenti alle localizzazioni dei tre tanden, in quanto in questi casi si sfrutta l’effetto riflessologico esistente nell’interazione fra le parti del corpo umano con i vari centri vitali con cui la parte stessa interagisce nell’espletare le proprie funzioni vitali. Nella disciplina dell’Aikido i tre centri vitali presi in considerazione corrispondono ad altrettanti centri già utilizzati nella disciplina dello yoga, denominati bandha (बन्ध in sanscrito) Si riscontrano tre centri vitali: viscerale, mediano, superiore.

Il centro viscerale

Il *Seika tanden* 臍下丹田 anche denominato *kikai tanden* 気海丹田 : è la sede viscerale, localizzata attraverso la presenza mentale del praticante nel cosiddetto “*seika no itten*”, un punto psicofisico immateriale a circa 4 centimetri sotto dell’ombelico. In questa sede avvengono le interazioni con le energie basali che provengono all’uomo direttamente dalle forze vitali più profonde della natura collegate con il senso della vita e della morte. Il *seika tanden* 気海丹田 è intimamente correlato a ciò che i giapponesi identificano più in generale con il termine *hara* 腹, cioè la postura dell’uomo intesa come atteggiamento fisico del corpo in correlazione con l’atteggiamento e la disposizione d’animo e l’espressione della qualità della vita interiore di una persona. Dal punto di vista della capacità di movimento dinamico del corpo nelle arti marziali giapponesi, *hara* 腹 ed in particolare *seika no itten*, costituiscono la sede psicofisica della presenza mentale del praticante, il quale porta in questa sede il centro della propria stabilità psicofisica e della generazione dei propri movimenti corporei. Questo è il centro vitale dell’Uomo anche secondo il Buddhismo Zen 禪. Questo centro vitale localizzato

alla base dell' *hara* 腹, compendia quelle funzionalità che nella tradizione induista sono attribuite ai due chackra inferiori: il Muladhara ed il Svadhishthana chackra.

Il centro mediano

Il *Chudan tanden* 中段丹田; è la sede mediana localizzata attraverso la presenza mentale del praticante in corrispondenza del plesso solare. Secondo la tradizione orientale questa è la sede relazionale dell'uomo: per quanto riguarda la vita interiore questo centro vitale pone in relazione il centro inferiore del *kikai tanden* con il centro vitale superiore del *jodan tanden*, mentre per quanto concerne la vita di relazione con l'esterno esso pone in relazione il sentire dell'uomo con l'ambiente e gli altri esseri a lui circostanti. Questo centro vitale ha le funzionalità corrispondenti a quelle che nella tradizione induista sono attribuite ai due chackra mediani denominato Manipura ed Anahata chackra.

Il centro superiore

Il *Jodan tanden* 上段丹田 è la sede superiore dei centri vitali dell'uomo, che il praticante localizza attraverso la presenza mentale in corrispondenza del punto situato fra le sopracciglia degli occhi e che si avvale delle funzionalità corrispondenti a quelle che nella tradizione induista sono attribuite i tre chackra superiori: il Vishuddha, l'Ajna ed il Sahasrara chackra.

- Yamaoka Tesshu

Yamaoka Tesshu (nato Ono Tetsutaro, in giapponese 山岡鉄舟; Edo, 10 giugno 1836 – 19 luglio 1888) fu un militare giapponese, uno dei più famosi samurai vissuti nel periodo del Rinnovamento Meiji.

Nato a Edo, l'odierna Tokyo, il padre era un vassallo dello Shogunato Tokugawa e la madre era figlia di un sacerdote shintoista del Santuario di Kashima. Sin da quando aveva nove anni praticò il kendō, secondo la tradizione Jikishinkage ryu.

Successivamente, si trasferì con la famiglia a Takayama, dove praticò la scherma secondo lo stile *Ono Ha Itto-Ryu*. . Rientrato, ormai giovane adulto, a Edo, si guadagnò in breve tempo il soprannome di “rabbioso Tetsu” per la sua incredibile foga e decisione nel combattimento. Alto oltre un metro e ottanta, poderosamente costruito e dotato di forza straordinaria, veniva considerato il flagello delle sale d’allenamento della Capitale. In molti dojo gli veniva proibito di colpire *kote* per paura che rompesse le braccia agli avversari. Ovunque sentiva rumore di *shinai* si precipitava, chiedendo di poter combattere.

Ono Tetsutaro -più tardi conosciuto come Yamaoka Tesshu- era una figura eminentissima nel turbolento periodo che segnò la fine dell’era Tokugawa e l’inizio del Giappone moderno. Personaggio eclettico, si dimostrò anche abile politico, lavorando con successo per il passaggio pacifico dal vecchio al nuovo ordine; ebbe notorietà per la sua abilità come calligrafo; fu uno dei più grandi Maestri di *Kendō* della sua era.

Tornato ad Edo a diciassette anni, si iscrisse all'Istituto Militare Kobukan e alla Scuola della Lotta con la Lancia Yamaoka. Il suo maestro, Yamaoka Seizan, morì poco dopo l'ingresso di Ono Tetsutaro nella scuola. Il giovane sposò quindi la sorella di Seizan, adottando il nome di Yamaoka Tesshu per portare avanti la famiglia del maestro.

Durante gli innumerevoli combattimenti tenuti nessuno riusciva a tenergli testa, finché, Tesshu, ormai ventottenne, non incontrò Asari Simei, Maestro della *Nakanishi Ha Itto Ryu*. Tesshu lo sfidò: il combattimento durò mezza giornata con Tesshu sempre all’attacco e l’altro che lo mandava continuamente a vuoto. Finalmente, in un corpo a corpo, Tesshu, sfruttando il proprio peso, buttò l’avversario per terra. Rialzatosi, Asari chiese al suo avversario cosa ne pensasse del combattimento. Orgogliosamente Tesshu rispose che era stato duro, ma alla fine aveva vinto. Ma l’altro gli ribatté che quanto affermava non corrispondeva a verità invitandolo a guardarsi il *do*. Con grande disappunto, Tesshu scoprì che tre canne di bambù del suo *do* sono rotte: prima di cadere Asari Gimei lo aveva colpito. Yamaoka capì di essere stato sconfitto e, seguendo le usanze del tempo, divenne allievo Asari Gimei.

L’allenamento con il nuovo Maestro era durissimo, Tesshu subiva; una volta, usando solo la forza della punta della spada e il kiai, Asari lo spinse fuori dalla sala d’allenamento, in mezzo alla strada e gli chiuse la porta in faccia.

Ogni volta che Tesshu chiudeva gli occhi vedeva Asari davanti a se, “grosso come una montagna”. Turbato, chiese aiuto a un Maestro Zen il quale, alle sue richieste gli rispose: “se una avversario spaventa, vuol dire che manca la vera penetrazione”.

Per tredici anni Tesshu si dedicò alla meditazione Zen per cercare di superare questo incubo che lo scuoteva. Finché una mattina, durante la pratica di *zazen*, capì; la paura della spada di Ginmei svanì. Immediatamente si recò al dojo per provare con il Maestro. Questi, appena incrociata la spada, capì che Tesshu aveva raggiunto l'illuminazione. Gli disse infatti "bene ora sei arrivato" e dopo qualche tempo lo nomina suo successore del *Nakanishi Ha Itto Ryu*.

Qualche tempo dopo Tesshu decise di fondare il *Muto Ryu*, la scuola della "non spada". Non avendo un luogo adeguato per la pratica, utilizzò un fondo donatogli dal Governo per costruire sala d'allenamento che chiamò *Shumpukan*, "la casa del vento di primavera", nome derivante da una poesia del monaco cinese del XIII secolo Bukko Kokushi, venuto in Giappone per insegnare agli Shogun Kamakura.

Lo *Shumpukan* entrò rapidamente nella leggenda per la durezza dei suoi allenamenti: per i primi tre anni i praticanti dovevano fare solo *uchikomi*: attaccare continuamente senza esitazione con una sola tecnica, il *men* (colpo alla testa). Non veniva data alcuna spiegazione, ma un solo ammonimento: "allenatevi più forte!".

Ci si allenava dalle sei ogni mattina, ma bisognava arrivare almeno un'ora prima per pulire la palestra e preparare il materiale. Nonostante questo, o forse proprio per questo, lo *Shumpukan* era frequentatissimo; quotidianamente erano presenti all'appello almeno 60 praticanti.

La regola per cui lo *Shumpukan* diventò leggenda era però il "*Seigan*", termine buddista che vuol dire "giuramento solenne, voto". Per Tesshu stava a indicare un tipo di esame per i suoi allievi. Tre erano i livelli di *Seigan* stabiliti allo *Shumpukan*: il primo si poteva affrontare dopo mille giorni consecutivi di allenamento; consisteva nel sostenere duecento combattimenti consecutivi contro avversari sempre freschi nell'arco di una giornata a cominciare dalle sei del mattino; unica concessione: un frugale pasto a mezzogiorno. Chi non riusciva a sostenere la prova o comunque non soddisfaceva Tesshu veniva allontanato dalla scuola. Superato positivamente il primo *Seigan*, dopo un ulteriore periodo di allenamento, si passava al secondo: seicento combattimenti nell'arco di tre giorni. Anche qui un risultato negativo portava all'esclusione dalla scuola. Il terzo e ultimo *Seigan* durava una settimana e prevedeva millequattrocento combattimenti consecutivi! Le cronache riportano che solo in otto superarono il primo *Seigan*, tre il secondo e solo due, Kominami Yasutomo e Sano Jisaburo, il terzo.

Tesshu rimase solo otto anni a insegnare allo *Shumpukan*, ma oltre quattrocento furono i suoi allievi, nonostante l'incredibile durezza della scuola. Tra essi numerosi i talenti che negli anni seguenti divennero i padri del kendo moderno.

Si occupò anche dell'arte Zen, producendo innumerevoli opere. Il 19 luglio del 1888 morì a cinquantatré anni di cancro allo stomaco dopo aver assunto la posizione di *zazen*. Prima di morire, scrisse il suo *jisei no ku* (poema di morte), chiuse gli occhi e si addormentò.