

默想

Mokuso

Bollettino di approfondimento culturale a distribuzione gratuita

-Numero 2 Gennaio 2011

*Il direttivo del Sakura Dojo di L' Aquila augura un felice 2011 a tutti, praticanti e non di Aikibudo, ed invita tutti i lettori a riflettere sul significato della **felicità autentica**, la felicità durevole, ben distante dalla **felicità edonistica**, di facile raggiungimento ed inevitabilmente temporanea. La felicità come meta di un lungo e duro percorso fatto spesso di rinunce verso piaceri immediati e quindi inteso come la fine di una battaglia continua ed all'ultimo sangue con il nostro peggior nemico: " **NOI STESSI** " .*

Come di consueto invitiamo a partecipare tutti con idee, critiche ed esperienze, che verranno condivise e pubblicate nelle diverse stesure del bollettino. Gli interventi potranno essere inviati all'indirizzo e-mail jumaurosan@yahoo.it

RISCOVERIRE IL GUERRIGERO DIETRO L'UMILE ASINELLO

(Le virtù eroiche in HAGAKURE)

di Giuseppe Sorbo

Spesso l'uomo tenta di conformare, riuscendoci, pensieri individuali che assorbiti dalla collettività, in un'elaborazione psicologica delle masse diventano proverbiali, presupposto quindi di affermazioni che vorrebbero assurgere a una valenza scientifica che contrariamente è negata invece dalla stessa scienza. E' questo un fare molto pericoloso, poiché toglie all'uomo il suo senso di unicità di persona e, sviluppa le proprie idee trascurando completamente la propria coscienza, adattandosi comodamente al pensiero comune. E', infatti, così che dilagano le più nefaste ideologie discriminatorie che hanno recato danni inestimabili all'umanità intera. Seppur non così nefasto, un esempio sicuramente di minor considerazione ma comunque discriminatorio anche se verso un animale pieno di virtù che, ha servito l'uomo nel passato con il proprio lavoro, dura fatica e,

attualmente lo serve nel campo della medicina con l'onoterapia.

Equus Asinus, è il nome scientifico dell'asino. Un animale che compare circa 7000 anni fa nelle zone desertiche dell'Egitto. L'ASINO possiede delle caratteristiche particolari vere virtù, è molto resistente alla fatica, sopporta temperature molto calde e molto fredde, si arrampica in posti difficili da raggiungere è abile nel tracciare sentieri, mangia poco, anche erbe dure e spinose e beve poco, è forte, servizievole, umile, calmo, docile.

Quando l'uomo scopre questa creatura, non gli sembra vero, lo riduce in schiavitù e "trasforma" le sue virtù in vizi, tali da rendere questo povero animale l'esempio da non seguire. Nel pensiero popolare come nel mondo fiabesco l'asino approda come un essere molto negativo: lo studente che non studia è un somaro, la persona testarda lo è come un asino e poi basta consultare il vocabolario per capire le varie accezioni della parola "asino".

Fortunatamente ci sarà poi nella storia dell'umanità qualcun altro che avrà più considerazione di quest'animale elevandolo ad un ruolo quasi "regale". Gesù lo utilizza per la sua entrata trionfale a Gerusalemme; Apuleio scrive un poema; San Francesco lo inserisce nel Presepe; San Jose Maria Escrivà descrive l'asino come modello virtuoso da imitare per una vita di santità.

In che modo possiamo associare la figura di una creatura resa così degradante a quella di un eroe, di un guerriero, il BUSHI, il SAMURAI? Le parole chiave sono "LAVORO", "SERVIZIO", "SACRIFICIO" e altre ancora della stessa entità che si riassumono nel concetto di "VIRTU' EROICHE". E' da premettere un fatto oggettivo, che l'asino è "lavoratore" e "servitore" per antonomasia e Samurai significa "servitore", derivante dalla radice etimologica del verbo SABURARU/SAMURARU "SERVIRE". La radice etimologica di SERVITORE - SERVO è dal latino SERVU(M) SCHIAVO anche GUARDIANO dalla radice indoeuropea SWER - OSSERVARE. Lo schiavo nel suo significato più stretto è chi non può avanzare diritti anzi è lui stesso oggetto dei diritti di altri. Questo significa vivere in una costante mortificazione, annullamento del proprio IO. In HAGAKURE una delle prime riflessioni è questa "Ho scoperto che la via del SAMURAI è la morte", intesa non solo come offerta della propria vita per il servizio cui il Samurai era deputato ma anche in senso interiore di mortificazione del proprio IO. HAGAKURE è un testo che risale al XVIII secolo. In esso sono contenute riflessioni e aneddoti di YAMAMOTO TSUNETOMO un samurai divenuto poi monaco

buddista. Questo libro diviene successivamente un codice segreto cui fanno riferimento i guerrieri giapponesi SAMURAI. Nel libro citato la figura del guerriero che emerge non è quella del GLADIATORE che, seppur forte e valoroso si nutre del plauso pubblico nelle sfide a duello ed è glorificato dai propri sostenitori per il suo combattimento che ha una cadenza surreale un tempo teatrale. Il guerriero che si rileva in HAGAKURE ha più le sembianze di un CENTURIONE romano. Questi, infatti, ubbidiva agli ordini, combatteva in prima linea, s'infangava nella trincea, agiva nel tumulto della battaglia vera, dove non c'è tempo per la gloria, ma si vive di istanti ed in ognuno di essi si può morire. Lì dove il senso dell'azione è dato dal fine nobile di quella stessa battaglia e dal sacrificio individuale. Nel campo, dove le divise, le armature degli schieramenti, rendono invisibile chi le indossa, la morte diventa anonima ma le gesta rimangono vive. Il servizio, a tal punto s'identifica con l'eroismo il quale, implica l'abito delle virtù guerriere. L'Eroismo diviene un esercizio impersonale, poiché agisce per il bene comune, dove queste virtù: coraggio, generosità, audacia, prudenza, fermezza ecc. si concretizzano in azione. Ciò accade nel momento in cui la coscienza nobilmente formata, percepisce che quell'atto è giusto da compiere. E' anche per questo che l'eroismo servile del guerriero samurai, non essendo un'affermazione dell'IO, può esprimersi in ogni azione quotidiana anche in uno stato esteriore di pace che, comunque, è il prodotto di un combattimento interiore. L'azione del Samurai, è diretta ad agire in modo saggio, che significa esplicare un atto determinato da una conoscenza acquisita. Questo si rivela in modo più preciso nella parola giapponese "SAGGIO" che è composta da due ideogrammi "CONOSCERE" e "DIFETTO", ossia conoscenza dei propri difetti. La via, il "DO" del guerriero quindi, non può essere altro che la conoscenza, l'eliminazione o quantomeno la lotta contro questi difetti.

In Hagakure, il guerriero coraggioso affronta le difficoltà, non solo, ma gioisce quando sopraggiungono in quanto son queste che rafforzano e temprano il suo carattere.

HAGAKURE, letteralmente significa "nascosto dietro le foglie" e ciò dà valore a ciò che qui si vuole esprimere, in un modo forse semplicistico perché non si ricorre a similitudini grandiose ma solo alle azioni virtuose di una povera creatura, un animale.

Chi più dell'umile ma caparbio asinello può insegnare il **servire in modo nascosto**. Un aneddoto molto esemplificativo è quello che ci fornisce San Josemaria Escrivà quando parla dell'"Asino della noria". Un asinello che dall'alba era legato alla pesante ruota e, spingeva e girava intorno alla puleggia che tirava su l'acqua dal pozzo; tutto il giorno, facendo sempre

lo stesso giro migliaia di volte, solo per un pugno di fieno e un po' d'acqua alla sera. Il di seguente ancora uguale, e poi ancora, per tutta la vita. Grazie a quell'umile e duro lavoro a primavera sbocciavano i fiori e gli orti del villaggio si riempivano abbondanti dei loro prodotti. Quel lavoro nascosto, ripetitivo, faticoso, noioso, svolto eroicamente da quel ciuchino che nessuno vedeva, era un servizio eroico, un sacrificio che rendeva un bene impareggiabile all'intera comunità. Chi più di questo esempio può mostrare le virtù di HAGAKURE. Il guerriero che è lì nascosto dietro le fronde e attende per ore, osserva, combatte, cade e balza nuovamente in piedi, sofferente, ferito ma che eroicamente resiste. Non lasciamoci ingannare da quell'IO che vuol farci credere che la battaglia di HAGAKURE è un combattimento inutile e l'asinello della noria ha girato inutilmente la pesante ruota.



...Continua...

Elementi tecnici basilari "kjhon"

di Mauro Fattore

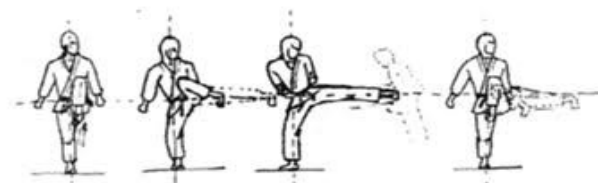
Vorrei brevemente completare il discorso prettamente tecnico sui fondamentali in generale e sul jumbi taiso nello specifico. Abbiamo nel precedente numero trattato le posizioni fondamentali, il jumbi taiso fino a Zengo uchi ed accennato brevemente quali sono e come si chiamano le aree delle mani maggiormente coinvolte nelle varie percosse.

Proseguendo con il jumbi taiso incontriamo gli atemi di piede:

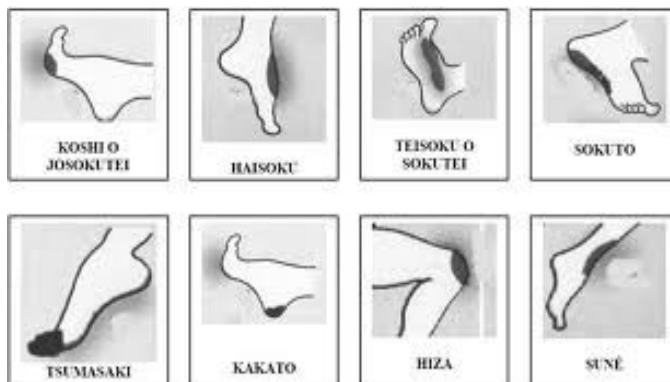
-**mae geri** < mae=frontale e keri=calcio. Calcio frontale, generalmente tirato con la gamba arretrata per avere la massima potenza ma eseguibile tuttavia anche con la gamba avanzata, generalmente si colpisce con l'avampiede (koshi, josokutei)>



-**yoko geri** < yoko=laterale e keri=calcio. Il calcio laterale colpisce principalmente con il taglio del piede (sokuto), è quindi necessario sollevare le dita del piede e tirare bene il tallone all'esterno. E' possibile colpire altresì con la pianta (Teisoku)>



-ushiro geri < calcio posteriore (ushiro) viene eseguito con la gamba avanzata e colpisce con il tallone (Kakato) oppure con la pianta (Teisoku)>



Per questioni di equilibrio ed efficacia le percosse di piede vengono tirate sotto la cintura, ma è comunque possibile in allenamento sperimentare le differenti altezze a piacimento.

-jodan soto uke < parata esterna solitamente (ma non necessariamente) effettuata avanzando sul posto con il braccio corrispondente alla gamba avanti, che esegue un movimento rotatorio e dal basso verso l'alto. Va dall'interno all'esterno.

La parata parte dal fianco destro e va a finire sul lato sinistro e viceversa, può colpire con il taglio della mano (shuto) o con la parte esterna dell'avambraccio ed è per questo utilizzabile a seconda della strategia come percossa (atemi) o come movimento funzionale ad una successiva presa (per questo si utilizzano parate a mano aperta)>



-**uchi uke** < (uchi = interno - uke = parata) contraria alla soto (esterna) appena menzionata. Questa parata percorre il corpo dall'esterno verso l'interno, le ascelle si chiudono, mentre nella precedente si aprono. Anche qui, a seconda della strategia è possibile colpire il braccio (gomito) del compagno che ci "attacca" oppure lasciar passare l'energia dell'attacco per poi utilizzarla per uno sbilanciamento (kuzushi) e quindi un'azione>



-**gedan barai** < letteralmente spazzata bassa, (barai = spazzare) è la speculare di soto uke in quanto il braccio va sempre dall'interno all'esterno roteando ed aprendo l'ascella, ma questa volta non dal basso (fianco) verso l'alto ma dall'alto (spalla) verso il basso (fianco opposto). È utilizzabile come percossa, che può bloccare un attacco, oppure continuando la rotazione del braccio come strategia per incanalare l'energia dell'attacco stesso finalizzata ad uno sbilanciamento (kuzushi).>



-**juji kobushi** < parata doppia incrociata, eseguita molto lentamente e coordinata con la respirazione profonda e diaframmatica. Una volta incrociate le braccia all'altezza del petto le porto esternamente (espirando), con un braccio eseguo 'soto uke' e con l'altro 'gedan barai' >

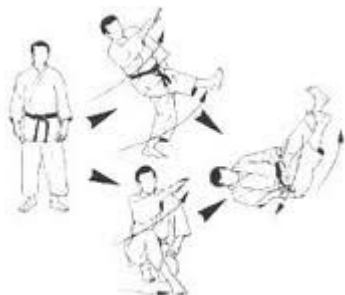
-**sankaku tobi** < (spostamento triangolare) partendo dal vertice di un triangolo immaginario percorro con i piedi (in avanti ed indietro, verso sinistra e verso destra) i lati dello stesso, allenando differenti tempi di esecuzione e differenti distanze da coprire >.

N.B. : di fondamentale importanza durante l'esecuzione del jumbi taiso è l'atteggiamento mentale..."se la mente non è presente dietro ogni movimento stiamo soltanto compiendo (come marionette) delle gestualità inanimate, prive di significato"... E' necessario quindi immaginare una tipologia di attacco sul quale applichiamo una parata, un pericolo dal quale usciamo con uno spostamento ecc... così facendo una tecnica (con presenza mentale) sarà l'equivalente di 100 (eseguite meccanicamente)!!!

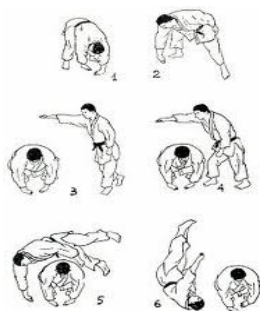
-tai no enko < spostamento circolare eseguibile ruotando l'asse del corpo di 45, 90 o 180 gradi a seconda delle necessità >

A questo punto il jumbi taiso ci consiglia di allenare sempre un po' le cadute in tutte le direzioni:

-yoko ukemi caduta laterale a sinistra e destra



-kaiten mae ukemi caduta frontale rotolata



-ushiro ukemi caduta posteriore



A questo punto si allena in movimento (o muovendosi in cerchio o su una linea) ciò che abbiamo staticamente eseguito fin ora, sia singolarmente sia con uno o più compagni (colpendo leggermente, tanto per creare una "coscienza del colpo" e quindi apprendere nel modo più diretto la giusta distanza ed il giusto equilibrio della percossa, della parata e dello spostamento)...

*Vedremo nella prossima uscita l'importanza dell'**aiki renshu** (esercizi per lo sviluppo dell'aiki) e dei **kuzushi** (sbilanciamenti).*

Il presente bollettino è distribuito gratuitamente; chiunque desiderasse riceverlo potrà richiederlo ai referenti sopra indicati. Gli articoli riportati nel presente bollettino esprimono esclusivamente le opinioni degli autori, e non devono in nessun caso essere intesi come la posizione ufficiale delle Scuole o delle associazioni citate o a cui si fa riferimento. Gli autori partecipano a titolo gratuito con materiale prodotto in maniera libera, autonoma e volontaria. Questo bollettino non rappresenta una testata giornalistica in quanto viene pubblicato e distribuito senza alcuna periodicità, pertanto la data e la numerazione riportate sulla testata hanno solo finalità di storicizzazione e di ordinamento d'archivio. Per quanto sopra il presente bollettino non può pertanto considerarsi un prodotto editoriale ai sensi della legge n. 62 del 7.03.2001. Gli articoli riportati su questo bollettino verranno pubblicati in formato elettronico anche su www.sakuradojo-aq.com Tutti i diritti sugli articoli sono riservati e fatti salvi i diritti degli aventi causa, i testi possono essere riprodotti altrove (parzialmente o totalmente) da chiunque, purché siano espressi in modo chiaro ed evidente il nome dell'autore o il link del testo originale.