

気の錬磨

イタリア合気会 50周年記念
多田 宏 師範 写真集



撮影 山本カオリ

人の繋がり 多田宏 2

Interconnessioni Personali Tada Hiroshi

Era il 25esimo anno dell'era Showa (1950) quando, studente ventenne dell'università Waseda, venni presentato da un amico al Maestro Ueshiba Morihei, fondatore dell'Aikido, e al Maestro Nakamura Tempu, creatore del "Shinshin-Toitsu-Ho" (metodo per l'unificazione di corpo e spirito). Entrambi sarebbero diventati miei maestri per tutta la vita. Divenni loro discepolo ed iniziai ad allenarmi seguendo i loro insegnamenti. Da allora, sono passati 64 anni.

Alcuni di questi anni li trascorsi in Europa. Poi, dopo essere rientrato in Giappone mi sposai con Yamakawa Kumiko, violinista, ed iniziai a vivere nella casa dei suoi genitori nei pressi del parco Inokashira. Successivamente conobbi il Reverendo Murao Shoken, che allora viveva vicino a casa nostra. È da questo incontro che di fatto è nato il dojo di aikido che si trova oggi all'interno del tempio Gessoji.

Guardando al passato, è chiaro come tutto dipenda dalle connessioni che si stabiliscono tra le persone e come tutto nasca dal modo in cui ci si aiuta gli uni con gli altri. Tutti gli eventi straordinari che caratterizzano il nostro mondo sono legati dal filo delle relazioni che si stabiliscono tra le persone.

L'aikido è un'arte marziale che pone molta importanza al modo in cui le persone si collegano le une alle altre. Un obiettivo fondamentale dell'allenamento in aikido è di "rinvigorire la nostra forza vitale e nutrire tale forza non per scontrarsi con chi si oppone a noi, bensì per poter guardare all'interno dei nostri cuori, così come ci si riflette in uno specchio, e per poter raggiungere uno stato d'armonia e di concentrazione fisica e mentale, per poi contribuire al progresso e all'evoluzione dell'universo".

Questo modo di porsi nei confronti dell'apprendimento è fortemente radicato all'interno della cultura giapponese e del suo popolo. Nello stato di confusione crescente che caratterizza il mondo del XXI secolo, l'aikido aiuta a farci apprezzare l'importanza di questi valori.

Voglio estendere il mio più sentito e caloroso ringraziamento per la pubblicazione di questo bellissimo volume, che avviene in concomitanza con il 50esimo anniversario della fondazione dell'Aikikai d'Italia.

合気道とは 4

Cos'è l'aikido

L'aikido è una forma moderna di arte marziale. Ma cos'è una forma moderna di arte marziale? È un'arte marziale che serve come metodo per rafforzare la nostra energia vitale e per consentirci di farne uso quotidiano. Come usava ripetere il Maestro Ueshiba Morihei: "Il vero aikido si manifesta quando siamo in grado di farne uso quotidiano".

安定打坐 6

Meditazione

Non c'è sempre bisogno di un posto tranquillo per meditare. Una volta raggiunta serenità interiore anche il fuoco riesce a raffreddarsi da solo.

活力吸気法の誦句 12

Metodi di respirazione per rinvigorire l'energia vitale

La capacità di rafforzare l'energia vitale risiede all'interno del nostro immenso e misterioso universo. Quest'energia vitale, che usiamo per ottenere i risultati voluti, si coltiva con il metodo di concentrazione *pranayama* che ci permette di attivare tutti gli organi interni del nostro corpo e anche le sue parti infinitesimali, insegnandoci a mantenere un continuo atteggiamento di profondo ringraziamento.

呼吸法

Metodi di respirazione

Le condizioni di vita nel nostro pianeta sono tali per cui riceviamo l'ossigeno all'interno del sangue. Le condizioni di vita nell'universo sono tali per cui la sapienza e la forza umane **vengono trasmesse** per via del sistema nervoso attraverso il **plesso solare** e diventano tali nel momento in cui entrano a **far parte** delle nostre cellule.

誓詞

Giuramento

Giuro

Di vivere ogni giorno

Senza paura, rabbia e tristezza

Con onestà, gentilezza, e gioia

Con forza, coraggio, e fede

Adempiendo ai doveri nella mia vita

Sempre coltivando amore e pace

E vivendo appieno come un vero uomo.

透明な心

Animo puro

Nelle arti marziali il termine “suki” si riferisce al fatto di non essere preparati e si manifesta in uno stato mentale che produce emozioni negative quali la rabbia, la paura, la tristezza, e la gelosia. È molto importante riuscire ad allontanare questo stato mentale di “suki” dalla propria vita. Tuttavia ciò non significa adottare un atteggiamento difensivo.

Se si entra in una posizione di difesa ci si preoccupa troppo del proprio avversario e si cade nel “suki”. Occorre coltivare un animo puro e trasparente per poter riconoscere il proprio nemico, ma non temerlo. È solo così che la mente si rafforza, liberandosi dalla preoccupazione di chi ci si oppone.

Ed è solo allora che, come dicevano i maestri classici di arti marziali, c'è un nemico di fronte a te, ma non ci sono nemici nella tua testa.

天の浮橋 18

Ponte galleggiante in cielo

Il Mestro Ueshiba Morihei diceva spesso dell'importanza di stagliarsi su di un “ponte galleggiante in cielo”.

Furono gli insegnamenti del Maestro Nakamura Tempu che ci permettono di capire con più profondità queste parole. Il loro significato sta nel ricevere la saggezza e la forza dell'universo unendosi ad esso tramite esercizi di respirazione.

プラナヤマ

Pranayama

In giapponese, il concetto di *pranayama* si può esprimere con l'idea di “shuki no ho” (metodo di respirazione) oppure di “yoki no jutsu” (arte per sviluppare l'energia vitale).

Il mondo in cui viviamo si sostiene sulla base della saggezza e della forza dell'universo. Gli esseri umani vivono per effetto di questa forza. Tramite il *pranayama* siamo in grado di ricevere la forza universale e di trasformarla per poi farne uso come forza individuale. Si tratta come di una dinamo e di una batteria per gli esseri umani. La funzione della respirazione è nient'altro che quella di ricaricare questa batteria.

力の誦句

Metodi per coltivare la forza

Sono forza attiva.

Sono un cristallo di forza. Un cristallo in grado di vincere contro qualsiasi cosa Sono in grado di sconfiggere le malattie e il destino avverso.

Sono una forza in grado di vincere contro tutto e tutti

È esattamente così: Sono un cristallo di forza estremamente potente.

阿と吽 24

Alfa ed omega

La forza attraversa tutto il nostro corpo dalla pianta dei piedi fin sopra la testa. Dai tempi antichi, la forza e la saggezza dell'universo si associano a suoni che assumono significati diversi. Tramite l'emissione di suoni si riescono a rimuovere tensioni eccessive e a raggiungere uno stato di completezza. Il suono “aa” (*alfa*) simboleggia l'inizio dell'universo, mentre “unn” (*omega*) rappresenta il significato di capolinea dell'universo.

笑い

Risata

La risata ci consente di entrare all'unisono con l'energia universale. L'universo viene in esistenza tramite le vibrazioni del prana, che sta alla base di tutta l'energia. Il prana può essere descritto come l'oscillazione dello spirito, dell'energia creativa e positiva. Al tempo stesso esistono però anche oscillazioni negative che tendono a riportare tutto indietro, allo stato originario di energia. Con la risata riusciamo ad eliminare le tensioni superflue e ad entrare in sintonia con le vibrazioni dell'energia positiva.

Ah-ha-ha-ha, Ih-hi-hi-hi, Uh-hu-hu-hu

Eh-he-he-he, Oh-ho-ho-ho, M-m-m-m

振魂

Vibrazioni dell'anima

Oh Dio Haraedo, oh Dio Haraedo (*Haraedo no Okami*).
Il mio spirito si unisce allo spirito dell'universo.
Diventa un tutt'uno con lo spirito dell'universo immenso.
Si unisce allo spirito del Dio Haraedo.

Oh Dea Amateratsu. Oh Dea Amateratsu (*Amateratsu Omikami*).
Tu che simboleggi la grande forza dell'universo.
Mi unisco a te, oh Dea Amateratsu.
Divento il cristallo della forza e della saggezza dell'universo. Sono un cristallo di forza pura.
Tutti noi diventiamo di fatto cristalli di saggezza e forza dell'universo.

Oh Dio Ameno Minakanushi. Oh Dio Ameno Minakanushi (*Ameno Minakanushi no Okami*).
Oh Dio della creazione dell'universo.
L'inizio della nostra vita coincide con l'inizio dell'universo.
La nostra vita diviene un frangente della vita dell'universo immenso.
Diventiamo un tutt'uno con l'universo.

宇宙の子として 35

Figli dell'Universo

Gli esseri umani sono figli dell'universo. Ecco perchè è necessario organizzare il nostro spazio d'azione e trasformare tutto in maniera positiva. La nostra vita è un cristallo di saggezza e di forza universale.

In quanto esseri umani siamo figli dell'universo. Dobbiamo entrare in uno stato d'animo che ci consenta di contribuire al progresso e allo sviluppo dell'umanità tramite la condizione di trasparenza che abbiamo ricevuto dall'universo.

È così che riusciamo a creare il nostro spazio d'azione.

自分が主宰者

Organizzare il proprio spazio d'azione

Il fatto di organizzare il proprio spazio d'azione non significa agire con egoismo. In quanto figli dell'universo, dobbiamo saper organizzare con responsabilità lo spazio che ci è stato assegnato dall'universo.

Questa condizione non cambia sia in presenza di persone molto importanti o di persone molto più forti di noi.

Non dobbiamo mai porci in una situazione di contrasto con le persone con le quali veniamo in contatto. E non dobbiamo preoccuparci di chi abbiamo di fronte.

Ma ciò non vuol dire diventare scortesì od ignorare gli altri. Dobbiamo riuscire a non farci coinvolgere pur essendo consapevoli di come ci si deve porre nei confronti degli altri.

È molto importante assumere una condizione per cui la nostra anima resta pulita e trasparente. Pulendo lo specchio della nostra anima si riesce a vedere la verità.

絶対的觀念と相對的觀念 40

Concetto di assolutezza e di relatività

Il concetto di assolutezza si concretizza con il distacco dall'oggetto che si ha di fronte e con la capacità di assimilazione all'oggetto.

Al contrario, il concetto di relatività si manifesta quando ci si scontra con l'oggetto che si ha di fronte: quando le due forze si oppongono l'una all'altra.

留まる心と病

Spirito in situazione di incertezza e malattie

Quando lo spirito non riesce a distaccarsi dall'oggetto e rimane in situazione d'insicurezza e di rigidità, se tale incertezza di trasferisce dallo spirito al corpo è facile ammalarsi.

Sebbene l'aspetto si mostri forte, in realtà la rigidità maschera debolezza. Le preoccupazioni si incarnano in noi. Più ci si preoccupa della malattia e più si cade schiavi di essa. Si perde la concentrazione. Si entra in un circolo vizioso.

Quando ci si ammala è meglio innanzitutto lasciarsi andare alla malattia così come foglie che vengono trascinate dalla corrente del fiume.

Poi bisogna ricevere energia dall'universo e far in modo di dimenticarsi della malattia. Occorre saper aspettare che si manifesti il potere curativo della natura. Si tratta di riuscire ad utilizzare la forza vitale della natura.

Lo stesso vale per le tecniche usate nelle arti marziali. E per le opere realizzate dagli artigiani e dagli artisti. Anche il modo per curarsi dalle malattie dipende da come utiizziamo la nostra forza vitale.

連想行

Esercizi di immaginazione mentale

Svuota la tua mente all'istante. Eppoi visualizzati con la mente mentre esegui delle tecniche di aikido con estrema destrezza. Immaginati in una situazione dove percepisci tutti i suoni e dove hai il completo comando del senso tattile delle cose che ti circondano. Assimilati all'ambiente circostante.

Quando si fanno esercizi di immaginazione mentale di sera, é bene ripercorrere con la mente in maniera chiara le varie cose fatte durante il giorno. Ed é anche bene correggere mentalmente tutte le situazioni in cui si é stati in difficoltà.

Questi sono esercizi così facili come lavarsi le mani. La regola cardinale é di non immaginarsi mai delle situazioni negative. É quando si immaginano situazioni positive che si riesce ad assorbire l'energia universale e che emergono con chiarezza le soluzioni ai problemi. E' nient'altro che una forma di manifestazione della forza vitale.

合気道に型はない 48

In aikido non ci sono movimenti prestabiliti

Il Maestro Ueshiba Morihei usava spesso dire che "in aikido non ci sono movimenti prestabiliti."

Per imparare le tecniche occorre capire le regole di base sulle quali queste tecniche si costruiscono. Dato che in quasi i tutti i casi si tratta di regole invisibili e senza forma, occorre ricordarsi con estrema precisione le regole che sottostanno alle equazioni e alle definizioni dei principi seguiti nell'allenamento.

心は音楽家、身体は楽器

Lo spirito é il musicista e il corpo lo strumento musicale

Se ci si immagina l'aikido come una composizione musicale, lo spirito diviene il musicista ed il corpo lo strumento con il quale si esegue la sinfonia. Il corpo va pertanto mantenuto in perfetta forma, come uno strumento musicale perfettamente accordato.

Per fare ciò occorre focalizzarsi sulle tecniche di respirazione, sugli esercizi di immaginazione mentale e sulla meditazione.

Il proprio corpo va coltivato con estrema cura, come se fosse uno Stradivari. E così facendo si diventa in grado di suonare la musica sublime dell'aikido.

全身に気を入れる

Riempirsi il corpo di energia

Assumi un atteggiamento mentale di assimilazione istantanea con l'universo trasparente che ti circonda.

Contraì l'ano e riempi di energia vitale la parte bassa dello stomaco, mantenendo una condizione di completo rilassamento.

Respira in profondità mentre rilassi completamente la muscolatura.

Ecco come ci si riempie il corpo di energia.

同化力

Capacità di assimilazione

Usa la forza per entrare in sintonia con l'ambiente che ti circonda, senza opporli ad esso. Sintonizza il tuo respiro con il soffio dello spirito universale ed usalo in flusso continuativo.

先の先 56

Prima dell'inizio

Avanza con energia verso il tuo avversario e mettilo in una condizione per cui ti scagli un colpo in testa tenendoti per la spalla.

Devi essere tu a creare per primo lo spazio d'azione della tecnica. Devi muoverti prima che la tecnica abbia inizio. Il muoversi prima dell'inizio (*sen no sen*) fa parte dell'allenamento delle arti marziali. Devi creare in anticipo le condizioni per non essere in svantaggio.

Nel momento in cui l'avversario sferra l'attacco e ti colpisce devi essere già entrato per l'ottanta per cento all'interno della tua tecnica.

磁石の手

Mani come calamite

Estendi sempre le tue mani come calamite per invitare il tuo avversario nella tecnica.

Mani che non tremano, mani che restano sempre rilassate, mani che non temono nulla e mani che non indugiano mai.

Quando estendi le tue mani é come sentire il suono cupo di una campana che si diffonde nell'universo, mentre le mani del tuo avversario entrano all'interno delle tue, attratte dentro il tuo movimento.

線を描く

Tracciare una linea

C'è una linea lungo la quale la spada va usata. C'è una linea lungo la quale ti devi muovere. Traccia con chiarezza linee in tutte le direzioni.

相手を見ない

Non guardare il tuo avversario

La linea dove cade lo sguardo si estende automaticamente a 45 gradi. È come poterne toccare il movimento. Non ci si deve pensare.

Non c'è altro modo che quello di allenarsi con fervore per muoversi con naturalezza.

気の流れ 64

Flussi di energia

L'allenamento di aikido dovrebbe essere per un venti per cento basato sulla disciplina imposta dalle tecniche e per il restante ottanta per cento da flussi di energia.

Se ci si concentra per un tempo maggiore su allenamento fisico i sensi si affievoliscono.

動けば技が生まれる

Le tecniche nascono muovendosi

Il Maestro Ueshiba Morihei diceva spesso che “le tecniche nascono muovendosi”.

Per essere in grado di mettere in pratica questo insegnamento e far sì che le proprie gambe riescano a muoversi velocemente ed in libertà, occorre allenarsi assiduamente con il movimento dei piedi (ashisabaki)

乗る

Allenarsi

Focalizzati sull'entrare in sintonia con l'allenamento, con naturalezza, estendendo il tuo corpo. Diventando un tutt'uno con l'allenamento ci si estende in sintonia con la natura. In tal modo, più ci si estende, più l'allenamento diventa intenso.

Detto in parole semplici è come entrare in un leggero stato di trance. Ci si confonde con l'oggetto che si ha di fronte senza però farsi trasportare da esso.

Il Maestro Ueshiba Morihei usava definire questo stato come “amore”. Nel momento stesso in cui ci si unisce totalmente all'oggetto che si ha di fronte, senza opporvisi, ci si può muovere in totale libertà.

È così che si entra nello stato di *Samadhi*. È così che ci si allena.

三昧境へ 72

Entrare nello stato di *Samadhi*

Il Maestro Ueshiba Morihei ci ha lasciato questo insegnamento supremo: che bisogna essere in grado di usare le regole che si imparano tramite l'aikido all'interno della società in cui viviamo.

Le arti marziali si possono infatti intendere come un mezzo per entrare in uno stato di *Samadhi*. Scienziati, artisti, professionisti, chiunque di noi può estendere le proprie capacità e le proprie forze una volta entrato nello stato di *Samadhi*.

Quando si riesce a rivolgere il proprio spirito verso gli aspetti positivi del mondo che ci circonda e si entra in uno stato di *Samadhi*, si è in grado di raggiungere qualsiasi vetta.

武道は技術ではない。生き方である。---- 83

Aikido come metodo di vita

Che l'aikido non sia un'arte marziale basata su di una serie di tecniche bensì un metodo di vita, è un insegnamento che ci ha trasmesso il Maestro Ueshiba Morihei.

Breve Biografia del Maestro Tada Hiroshi

- 1929 Nasce a Hongo, Tokyo.
- 1950 Entra a far parte del Ueshiba Dojo e diviene un discepolo del Maestro Ueshiba Morihei e del Maestro Ueshiba Kisshomaru. Diviene anche discepolo del Maestro Nakamura Tempu, fondatore della "Tempu-Kai", e del Maestro Hino Masakazu, capo dell' "Ichi-Ku-Kai" Dojo.
- 1951 Digiuna per tre settimane al Tempio Hojuji nei paraggi del passo di Kobotoke.
- 1952 Si laurea presso la facoltà di legge dell'università Waseda con specializzazione nella pratica e nello studio dell'aikido.
- 1957 Viene promosso a sesto dan e diviene insegnante di aikido presso l'Hombu Dojo dell'Aikikai e il Ministero della Difesa (giapponese), poi dell'università Gakushuin, dell'università Keio e del gruppo dell'Aikikai dell'università Waseda.
- 1961 Fonda il Jiugaoka Dojo.
- 1964 Si trasferisce in Europa con il proposito di promuovere l'aikido e inizia ad insegnare a Roma. Impartisce dietro richiesta del Ministero degli Interni un corso intensivo di aikido di tre mesi presso la stazione della Polizia di Nettuno. Promuove la diffusione dell'aikido in varie altre parti d'Europa.
- 1965 Viene promosso a settimo dan.
- 1970 Viene promosso ad ottavo dan; sposa la musicista Yamakawa Kumi.
- 1971 Rientra in Giappone; nasce il figlio Takemaru.
Inizia a viaggiare regolarmente ogni anno in Europa per insegnare l'aikido.
Conosce il Reverendo Murao Shoken, Priore del tempio Gessoji, un tempio della seta Soto di Buddismo Zen che si trova a Kichijoji, Musashino-shi.
- 1976 Fonda il Gessoji Dojo all'interno del tempio Unto-san Gessoji.
- 1978 Fonda l'Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese, una fondazione non a fine di lucro autorizzata dal governo italiano.
- 1994 Viene promosso a nono dan e riceve una medaglia al merito per il servizio offerto alla promozione delle arti marziali.
Viene organizzato a Roma il 30esimo anniversario della fondazione dell'Aikikai d'Italia.
- 1996 Scompare la moglie Tada Kumi.
- 2000 Celebrazione del 50esimo anniversario dell'ingresso di Tada Hiroshi nel'Ueshiba Dojo.
- 2004 Celebrazione del 40esimo anniversario dell'Aikikai d'Italia.
- 2014 Celebrazione del 50esimo anniversario dell'Aikikai d'Italia.
- Oggi Svolge le funzioni di insegnante di aikido presso l'Hombu Dojo dell'Aikikai e di istruttore capo della Fondazione di Cultura Tradizionale Giapponese; Membro dell'Associazione Internazionale di Aikido; Maestro Onorario dell' "Aikido-kai" dell'università Waseda; Maestro della "Aikido Kiren-kai" dell'Università di Tokyo.

Il Maestro Tada e il Gessoji Dojo Goto Kiichi

Movimenti in estensione e chiare linee tracciate nello spazio. Innumerevoli tecniche e forme create con vigore ed assoluta destrezza. Questo volume "KINOREMMA" (Esercizi dello Spirito) é una raccolta di foto del Maestro Tada pubblicate per commemorare il 50esimo anniversario della fondazione del suo primo dojo di aikido in Italia. Il volume racchiude sublimamente l'espressione dei risultati raggiunti dal nostro Maestro tramite la pratica dell'aikido, iniziata da quando entrò nell'Ueshiba Dojo nel 1950.

Tutte le foto inserite in questo volume sono state scattate dalla signora Yamamoto Kaori all'interno del Gessoji Dojo e in alcune parti del tempio circostante. Il tempio Untosan Gessoji si trova a cinque minuti a piedi dalla stazione di Kichijoji e lo si raggiunge dopo aver attraversato una animatissima via piena di negozi, di rumori, e di luci. Ma appena oltrepassato il cancello di legno massiccio del tempio ci si ritrova come d'incanto circondati da un'atmosfera di assoluta serenità.

Sono ormai passati 38 anni da quando il Maestro Tada ha aperto questo dojo. E l'idea si deve al suo incontro con il Reverendo Murao Shoken, il 27esimo priore del tempio Gessoji. Al suo rientro dall'Italia, il Maestro Tada andò a vivere con la moglie nella casa dei suoceri a Kichijoji. E fu quando stava ristrutturando una stanza di quella casa, usata dalla moglie per la pratica della musica, al fine di ricavarne una piccola cucina, che il Maestro Tada sentì una voce giungere da una finestra aperta: "Certo che lei é proprio un gran lavoratore!" Era nient'altro che la voce del Reverendo Murao, che abitava lì accanto. E fu così che i due si conobbero.

Il Reverendo Murao era molto interessato all'aikido e si diede da fare per aiutare il Maestro Tada nella ricerca di un posto adatto per aprire un dojo, ma senza successo. Dopo un pò di tempo, quando scomparve l'allora Priore del Gessoji, si tennero all'interno del tempio sia i funerali che una cerimonia per la nomina del nuovo Priore, il Reverendo Murao Shoken per l'appunto. Per adempiere a queste funzioni venne eretto un edificio prefabbricato dietro il padiglione principale del tempio. E non appena

queste funzioni terminarono, il Reverendo Murao suggerì al Maestro Tada di usare questo prefabbricato come sede per il suo dojo di aikido. Fu così che il Gessoji dojo ebbe inizio nel 1976. Nel 1979 venne poi completata la costruzione di un edificio permanente, a cui venne dato il nome di "Kissho-kaku", che comprendeva anche una stanza per la cerimonia del té, camere per ospiti, e l'attuale area dove sono stesi i tatami del nostro Gessoji dojo.

Essendo il Gessoji un tempio Buddista Zen della setta "Soto", la pratica dell'aikido é intesa come parte delle attività educative. Il Reverendo Murao é anche il "capo" del dojo e, sin dalla sua creazione, ha sempre partecipato con la moglie agli allenamenti di quello che lui chiama "Zen in movimento".

Le lezioni mensili di "Zazen" che si tengono al tempio sono frequentate da una varietà di persone, ad iniziare dal Maestro Tada fino ad una fitta schiera di principianti. Il Reverendo Murao ci dice sempre di non sedere staticamente nella stessa posizione, ma di percepire la sensazione che ogni respiro é diverso da quello precedente. E questo insegnamento é anche usato dal Maestro Tada nelle sue lezioni quotidiane quando pone enfasi sulla respirazione. Gli insegnamenti del Reverendo Murao dell' "armonia tra corpo e spirito" combaciano appieno con l'aikido praticato dal Maestro Tada, che invita appunto ad unificare il corpo e la mente senza porsi in un atteggiamento di opposizione a chi ci si pone contro. É sotto la guida del Reverendo Murao e del Maestro Tada che, in questo dojo, uomini e donne di ogni età praticano l'aikido in un'atmosfera di pace e libertà. Tra questi c'è anche un numero in costante aumento di praticanti che provengono dall'Aikikai d'Italia.

Se il Reverendo Murao e il Maestro Tada non si fossero conosciuti, certo é che oggi il Gessoji Dojo non esisterebbe. Osservare le fotografie incluse in questo volume riempie il mio cuore di gioia: mi fa percepire la grazia delle connessioni del Buddismo e mi fa sentire estremamente privilegiato per il fatto di poter praticare in questo dojo.

Postfazione Yamamoto Kaori

Sono trascorsi 50 anni da quando il Maestro Tada Hiroshi ha fondato l'Aikikai d'Italia. In occasione di questo gioioso anniversario, l'associazione di amicizia degli studenti del Gessoji Dojo, "Tsukiai-kai", ha deciso di pubblicare una collezione di fotografie dal titolo "KINOREMMA" (Esercizi dello Spirito).

In qualità di fotografa e praticante di aikido, il fatto di essere stata scelta per realizzare questo progetto é per me un grande onore.

Quando ho iniziato a pensare a come impostare questa pubblicazione, la prima cosa che mi é venuta in mente é stata quella di realizzare un volume basato sull'apprendimento dell'aikido focalizzato sul modo in cui ci si connette gli uni con gli altri, mettendo il Gessoji Dojo al centro del sistema dell'allenamento.

Nelle sue lezioni il Maestro Tada pone sempre molta enfasi sull'importanza di praticare con animo puro e trasparente e creando un filo invisibile che colleghi le persone e le tecniche le une alle altre. Il Maestro ci spiega anche che l'espressione artistica é il risultato di connessioni che si stabiliscono tra le persone. Lo stesso vale anche per la fotografia. Quando manca la volontà di rendere in un'immagine ciò che si vuole esprimere internamente é impossibile trovare un oggetto da fotografare nella realtà circostante.

Ciò che mi sono ripromessa di fare con questo volume é di mostrare il mondo del Maestro Tada e dei suoi insegnamenti sotto forma di esercizi dello spirito tramite attimi sublimi fotografati all'interno del tempio Gessoji che trasmettano l'idea di un'arte marziale dove l'uomo si fonde con la natura, facilitando in tal modo ai lettori di entrare in armonia con gli insegnamenti del Maestro Tada. É così che ho inteso il lavoro di fotografa ed editrice di questo volume.

Quest'anno i fiori di loto che crescono all'interno del Gessoji hanno avuto una fioritura più intensa rispetto al solito, dandomi la possibilità di rappresentare, tramite questi fiori, lo spirito del Buddha che si trova dentro ognuno di noi in quanto figli dell'universo. L'aver potuto racchiudere questi fiori nelle mie fotografie, é stato come provare una sensazione profonda di venire guidata a ciò dal Buddha del Gessoji.

Quando abbiamo messo insieme le foto relative alle esecuzioni di tecniche da parte del Maestro Tada é stato estremamente difficile individuare un metodo per limitare le migliaia di scatti ad una collezione di poche fotografie, come quelle incluse in questo volume. Avendo speso così tanto tempo all'insegnamento dell'aikido in Europa, il

Maestro Tada ha sviluppato un modo di muoversi molto occidentale, tant'è che ogni volta che ho assistito alle sue dimostrazioni non ho potuto non associarlo alle creazioni artistiche di personaggi quali Leonardo, Michelangelo, o Rodin. Ma forse é perchè i movimenti in aikido sono così universali che alla fine sviluppano molti temi in comune con le mitologie, i quadri, e le sculture occidentali. Abbiamo pertanto scelto come criterio per la selezione delle fotografie incluse in questa collezione quello della conformità alla rappresentazione fisica dell'arte classica occidentale, principalmente del periodo rinascimentale. A parte il Maestro Tada esistono solo poche altre persone che riescono ad esprimere tramite l'aikido tanta bellezza fisica andando oltre ai concetti di opposizione e di integrazione tra l'ascetismo orientale e quello occidentale. I testi che accompagnano le foto sono basati sulla trascrizione delle spiegazioni fornite dal Maestro Tada durante i suoi insegnamenti al Gessoji Dojo e al Tada-Juku Oshu Dojo (guidato dalla Maestra Sugawara Mikiko). Tali testi sono stati approvati dal Maestro Tada dopo essere stati prima controllati dal suo Vice, il Maestro Tsuboi Takeki, e dal Maestro Goto Kiichi. Le spiegazioni fornite dal Maestro Tada durante gli allenamenti sono piene di vigore e di vitalità, fornendo una moltitudine di insegnamenti non solo ai suoi seguaci ma anche a persone estranee all'aikido. Il Maestro ha condotto profonde ricerche su varie idee ed argomenti tra loro strettamente collegati quali la filosofia del Maestro Ueshiba Morihei, gli insegnamenti del Maestro Nakamura Tempu, gli insegnamenti delle arti marziali classiche, il Buddismo, lo yoga, e così via. Nelle sue lezioni, il Maestro Tada riesce a fornire spiegazioni di concetti complessi tramite parole semplici, senza dimenticare di inserire qua e là elementi di grande umorismo.

Gli insegnamenti del Maestro Tada racchiusi in questo volume danno la possibilità ai lettori di comprendere con termini famigliari le idee del Maestro Ueshiba Morihei e di accedere allo spirito e al metodo dell'aikido, che é pensato in maniera positiva per realizzare la pace nel mondo.

É mio assoluto convincimento che gli insegnamenti del Maestro Tada forniscano un'ispirazione profonda sia agli studenti di aikido che a coloro che aspirano a migliorare la propria esistenza. Vorrei infine ringraziare di cuore il Maestro Tada, il Maestro Tsuboi, tutte le persone del Gessoji che mi hanno aiutato nell'opera editoriale di questo volume, e anche ai miei genitori e fratelli per il grande supporto fornitomi.

