

Un antico verso “tra i fiori il ciliegio, tra gli uomini il guerriero” (花は桜木人は武士 *hana wa sakuragi, hito wa bushi*), ovvero “come il fiore del ciliegio è il migliore tra i fiori, così il guerriero è il migliore tra gli uomini”.

Un viaggio alla ricerca del tempo perduto, dalle antiche battaglie ai fiori di ciliegio. Nel pensiero classico del guerriero Samurai, il ciliegio rappresenta insieme la bellezza e la caducità della vita: esso, durante la fioritura mostra uno spettacolo incantevole nel quale il samurai vedeva riflessa la grandiosità della propria figura avvolta nell'armatura, ma è sufficiente un' improvviso temporale perché tutti i fiori cadano a terra, proprio come il samurai può cadere per un colpo di spada infertogli dal nemico.

Keiko e Kaizen

L'allenamento, nelle arti marziali giapponesi si chiama “keiko”: questa parola è formata da due kanji (ideogrammi): “kei”, deriva del verbo “kangaeru” che significa “pensare”, “riflettere in merito a”. “ko”, è un'altra lettura di “furu” che significa “antico”, “passato”, “precedente”.

Keiko, quindi significa più o meno qualcosa come “prendere in considerazione ciò che è successo in precedenza”. È una parola d'uso comune molto chiara, generalmente tradotta come pratica, praticare, allenamento, studio.

Secondo il dizionario dei kanji, è una piccola raffigurazione di un teschio recante un diadema. Assume anche la sfumatura di riverire i propri antenati.

Keiko ha un significato semplice: praticare (*renshū*) col fine di apprendere o acquisire conoscenza.

Quando andate a lezione e vi allenate, state facendo “keiko”, perché usate la vostra esperienza per migliorare quella futura – o meglio – usate l'esperienza che avete appena fatto, per migliorare quella che farete.

In questo c'è il concetto, sempre nipponico di "kaizen", ovvero di "miglioramento continuo".

Gli ideogrammi che lo compongono sono:

"KAI" = cambiamento, miglioramento

"ZEN" = buono, migliore

... con questo termine quindi di solito si intende "cambiare in meglio", "miglioramento continuo".

Kaizen affonda le sue radici nella consapevolezza di chi e cosa siamo oggi e proietta l'aspettativa che sia possibile apportare un miglioramento ed una evoluzione che avvenga attraverso ciò che facciamo per cambiare noi stessi.

È una presa di coscienza di ciò che siamo e di come vogliamo cambiare per migliorare ed evolverci spiritualmente e tecnicamente.

Questa consapevolezza è fondamentale come affermava anche Sun Tsu quando scriveva: "Se conosci il nemico e te stesso, la tua vittoria è sicura".

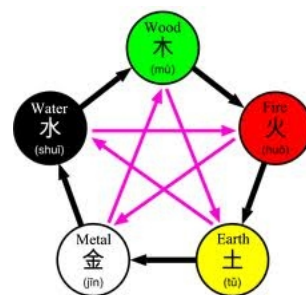
L'allenamento non è esclusivamente un fatto fisico, ma parte dalla nostra volontà dal nostro impegno e dal fine che ci siamo posti.

Se non abbiamo la volontà di alzarci con qualsiasi tempo per andare a praticare manchiamo dell'elemento "Ka", del fuoco che ci trasforma dapprima rendendoci cenere, per poi forgiarci in un nuovo Spirito Guerriero.

Quando ci rechiamo in un posto per eseguire uno Yagai Geiko*,

*Yagai Geiko è l'allenamento all'aperto. In generale, la nostra formazione si svolge all'interno di un dojo, circondati da muri e stuoie che forniscono un ambiente sicuro e appropriato. Tuttavia, una struttura del genere ha i suoi limiti, molta sicurezza ci impedisce di percepire ciò che è reale, un ambiente sterile è sicuro, ma rende la vita impossibile. Pertanto, dobbiamo completare la nostra pratica con la geiko Yagai all'aperto. La natura è irregolare, il terreno non è liscio, ha rocce, buche ed altri elementi, abbiamo la posizione del sole, potrebbe piovare, insomma numerose sono le variazioni di situazioni, che costringono il nostro corpo ad adattarsi. Consiglio a tutti che ogni tanto provano a praticare all'aperto, oltre a tutti i fattori che ho menzionato, il contatto con la natura porta benefici che vanno oltre la nostra comprensione.

dobbiamo sempre immergerci nell'ambiente prima con lo Spirito, poi con il corpo, tenendo sempre a mente il principio che dice "NINJA SEISHIN NINPŌ IKKAN GO-GYO SETSU" (Il Potere del Ninja deriva dai Cinque Elementi).



Una volta scelto il posto si esegue sempre il GoJi In per entrare in sintonia con gli elementi che ci circondano e si recita il Gokui no Uta*

Oh grande!

Gli insegnamenti degli Dei (divini)

Per sempre (senza limiti)

Consenti di mantenere il cuore giusto e corretto (vero e sincero)

E per proteggermi fisicamente (autoprotezione).

In sostanza, il messaggio e il sentimento fondamentali all'inizio e alla fine di ogni lezione è che l'allenamento è sicuro e felice, ma i significati e i messaggi interni dell'antico Gokui no Uta dell'autentico Budo trascendono per completare le trasmissioni sulla filosofia di vita.

*Gli Uta sono conosciuti come poesie classiche o testi tradizionali giapponesi. Le sue origini risalgono intorno all'anno 500 d. C., cioè la più antica Uta ha 1500 anni di storia e tradizione. I primi Uta furono sviluppati nella regione di Yamato con forti influenze dalla terra di Qin, gli antenati della Cina moderna.

L'UTA ha avuto origine in un'epoca di transizione culturale, un'epoca in cui il Giappone stava sperimentando la creazione di un proprio metodo di scrittura. Circa nell'anno 600 d. C., possiamo parlare dell'inizio della scrittura nella lingua giapponese in quanto tale, fino ad allora esisteva una versione "sperimentale" in cui gli ideogrammi cinesi venivano usati come rappresentanti della fonetica / suoni che venivano usati per il discorso.

L'Uta di Yamato è considerata una delle prime forme storiche di letteratura che ha utilizzato il nuovo sistema di scrittura giapponese. Era usato come mezzo per trasmettere la cultura attraverso poesie e testi di canzoni. Facevano parte di trasmissioni interne dalle famiglie e dai clan del passato, dove le informazioni di valore ereditario venivano crittografate e protette utilizzando frasi e parole in modo speciale in modo che il vero significato potesse essere compreso solo da coloro che erano iniziati scelti esclusivamente dalla famiglia o dal clan.

La natura lirica della stessa Uta era il metodo ideale per la trasmissione della filosofia marziale alle generazioni future, essendo un elemento chiave in queste trasmissioni dirette e personali (orali, scritte, fisiche e spirituali) da maestro a discepolo.

Il ritmo e la pronuncia di Uta erano pensati per essere facili da recitare e trasmettere, ma anche la sua piena comprensione era estremamente complessa, quindi solo i discepoli veramente iniziati potevano decifrarne il vero significato. Vista dall'esterno, la natura ambigua di Uta era essenziale per la caratteristica forma di trasmissione marziale che richiedeva un allenamento personale e diretto con l'insegnante, mentre l'allievo dovrebbe avere un sincero e reale desiderio di imparare, scoprire il contenuto nascosto nei propri insegnamenti.

Su questo tipo si impose in seguito quello più corto, la *mijitaka-uta*, o *tanka* (poesia breve), conosciuta anche come *uta* (poesia) o con il più famoso termine di "waka" (和歌), la poesia giapponese per antonomasia, che dominerà il panorama poetico per diversi secoli.

Il *waka* è composto da un totale fisso di 31 sillabe, secondo lo schema: 5-7-5-7-7.

È utile durante le esercitazioni, se eseguiti da soli, concentrarsi e sondare tutti i tipi di terreno che si incontreranno durante il percorso e armonizzare movimenti e respirazione.

Luciano Seminaroti



**NISHINKAN
REN MEI
ITALIA**

二心館連盟伊太利亞

Publicazione edita dalla NISHINKAN REN MEI ITALIA