

## HŌJŌ

la pratica

"L'uomo che cammina diritto vede l'ombra del proprio spirito." Questo il significato nascosto della *Jikishin-kage-ryū* 直心影流, così come trasmesso da *Hosokawa Hideki Sensei*, dove il "camminare diritto" è riferito alla dirittura dei principii nel cammino della vita, e per vedere "l'ombra del proprio spirito" bisogna continuare questa ricerca sino alla fine.

Il *kata* di *hōjō* 法定之形 è il primo di cinque livelli di questa antica scuola di spada, il cui obiettivo è tagliare via le abitudini che si sono acquisite dalla nascita, "tagliare il proprio ego", per ritornare al Sé originario, "alla natura di *Buddha*".

Caratteristica principale di *hōjō* è il movimento dei piedi attraverso il passo "*unpo*"; i piedi avanzano paralleli, mantenendo un forte e pressante contatto con il suolo con tutta la pianta del piede, così come le anche devono essere parallele.



*Haru-no-tachi*, 110x60, tecnica mista su tavola.

*Isoyama ya  
komatsu ga naka wo  
haru no mizu*

Takai Kitō

Monti lungo la costa  
tra i pini piccoli  
le acque di primavera

L'espressione della tecnica avviene attraverso i *kata*,  
形(forma) che rappresentano le quattro stagioni: *haru-*  
*no-tachi* 春の太刀 -primavera; *natsu-no-tachi*夏の太  
刀-estate; *aki-no-tachi* 秋の太刀 -autunno; *fuyu-no-*  
*tachi* 冬の太刀 -inverno.

Ognuna caratterizzata da una respirazione che ne  
sottolinea la peculiarità: lento il respiro della primavera  
nel suo risveglio, energico per l'estate nella sua pienezza,  
impetuoso l'autunno nel cambiamento, lentissimo,  
quasi impercettibile, il riposo dell'inverno.



*Dōmori no  
ogusa nagametsu  
natsu no tsuki*

Yosa Buson

Luna d'estate  
perduto nell'erba lo sguardo  
del guardiano del tempio

*Natsu-nō-tachi*, 130x70, tecnica mista su tavola.

La respirazione usata è *AHUM-no-kokyū* il cui significato nascosto (*mikkyō*) si trova nelle lettere/suoni che la compongono.

A rappresenta ciò che è senza origine; questo principio universale è espresso in termine di vuoto o assoluto, è nell'origine di tutte le lettere ed è l'essenza di tutti i suoni.

H (in sanscrito hetra) dimostra la necessità della causa che porta il progresso spirituale; tutte le cose sono venute a causa di cause; "causa" è il significato (invariabile) della lettera H.

U (in sanscrito ūna) "volere", significa che sappiamo che tutte le cose sono impermanenti, che sono vuote e senza entità permanente.

M (in sanscrito ātma) rappresenta il grande Sé che avvolge tutte le realizzazioni spirituali, simboleggia i principi spirituali; "entità" è il significato della lettera.



*Akikaze ya  
ware ni kami nashi  
hotoke nashi*

*Shiki*

Vento autunnale  
per me, né dei  
né Buddha

*Aki-nō-tachi*, 125x70, tecnica mista su tavola.

È una respirazione profonda che usa il *tanden* nella maniera più completa, in tutta la sua potenza: *AH* (inspirazione) come significato di saggezza e forza dell'Universo, *-osoku-* (come fissare questa energia) *UM* (espirazione).

È importante concentrare questa energia dentro di sé portando il respiro nel *tanden* e posteriormente nel *koshi*, riempiendo l'intero corpo di energia spirituale.

Questi "suoni" rappresentano la prima e l'ultima lettera nella vocalizzazione dell'alfabeto sanscrito che stanno a significare "l'inizio e la fine di tutte le cose".

Questo è rappresentato nell'espressione della bocca e del viso di *Misshaku Kongō Rikishi* e *Naraen Kengo-Ō* le due statue che si trovano all'esterno di alcuni templi in Giappone.



*Togi naosu  
kagami no kiyoshi  
yuki no hama*

Bashō

Lo specchio è chiaro  
e terso  
tra i fiori di neve

*Fuyu-nō-tachi*, 100x60, tecnica mista su tavola.

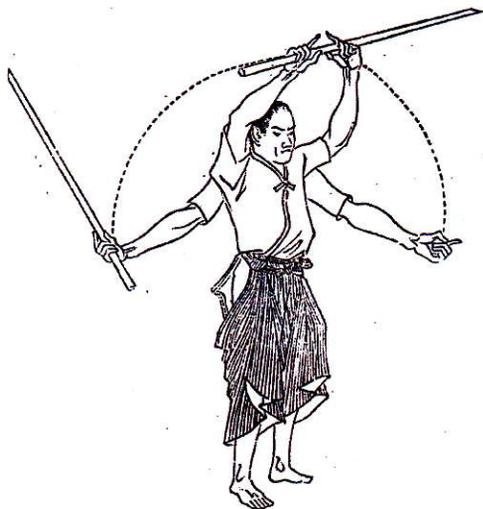
Nel *kata*, *Uchidachi* (padre) e *Shitachi* (figlio) si fronteggiano, il figlio cercando di mettere in discussione l'autorità del padre, che, così come nella vita, accetta l'intemperanza del figlio, per poi, attraverso l'insegnamento, ristabilire l'ordine.

Questo in ognuna delle quattro stagioni arrivando alla fine dell'esecuzione dei *kata* ad invertire il ruolo per ricominciare un nuovo ciclo, dove *In* e *Yo* (che sottendono al principio della creazione) si ripeteranno all'infinito.

Ogni stagione si apre e si chiude con una forma cerimoniale sempre uguale, dove il movimento del *bokuto* "disegna" all'inizio un grande semicerchio superiore, *kamihanen* e alla fine un grande semicerchio inferiore, *shimohanen*; il movimento finisce con le braccia in posizione orizzontale *niō dachi* dove la punta del *bokuto* tenuto nella mano destra indica il cielo, e l'indice della mano sinistra chiusa a pugno indica la terra.

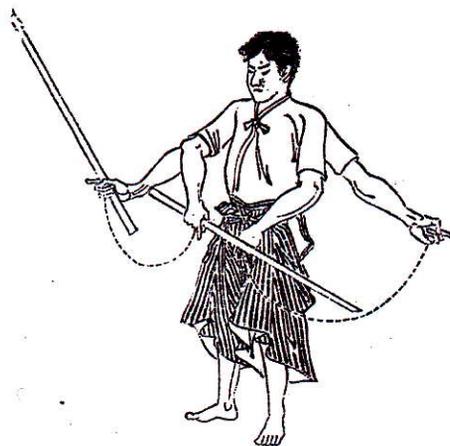
Assieme questi due movimenti formano un cerchio: una rappresentazione dell'Universo che racchiude ogni entità celeste e terrena, in cui l'uomo viene a trovarsi al centro.

Questo movimento/figura può essere quindi considerato come una forma di meditazione.



*Kamihanen*

*Shimohanen*





*Kiai*

L'emissione dei vari *kiai* nell'*uchikomi* determina il momento di esplosiva potenza che viene dall'*hara*. Il potere esteriore del suono deve esprimersi al massimo livello, richiedendo una grande quantità di energia; il suono deve penetrare le orecchie scuotendo l'essere, non deve essere causato dall'uso delle corde vocali, ma dalla forza vibratoria che attraversa il corpo durante l'espirazione forzata, partendo dal centro del *kikai tanden*, "l'oceano dell'energia", sino a far uscire il suono.

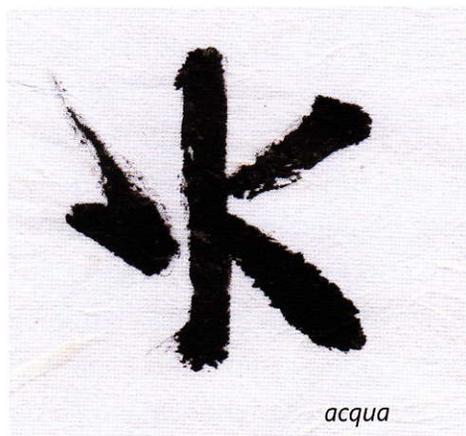
A livello interiore il *kiai* deve rivelare a se stessi il punto massimo dove tutto si esprime sinceramente nell'unione dell'energia.

Così come il *kiai*, ogni movimento, ogni gesto, deve tendere al massimo di potenza e sincerità nell'esecuzione.

Il *kata* è un mezzo per conservare e trasmettere con intensità una tradizione.

La pratica avviene attraverso la ripetizione di gesti codificati, che mirano alla realizzazione perfetta dei movimenti, da qui l'importanza della postura e dell'uso della respirazione per il controllo e la mobilitazione dell'energia.

Attraverso l'interiorizzazione e l'identificazione nel *kata*, si dà vita a dei movimenti che nell'infinito ripetersi tramite una sequenza tecnica, arrivano alla reale espressione della forma ed a uno stato dello spirito orientato alla realizzazione della Via.



*acqua*



*fuoco*



*aria*



*terra*

Ogni *kata* ha un *kōan*, "significato nascosto" nella guida all'esecuzione ed è legato agli elementi della natura/vita.

I *kōan* sono dei paradigmi che si usano nello *Zen* e che parlano direttamente allo spirito, e manifestano l'armonia tra l'Universale e lo specifico.

Nella pratica, chi esegue il *kata* deve diventare attraverso il *kōan* il *kata* stesso, che rivela la vita qui e ora, quindi la pratica del "*koan* vivente", dove ogni cosa, pensieri, emozioni, esperienza, sono un elemento costituente la realtà.

Nell'*hōjō* gli elementi che caratterizzano questi significati sono:

一本目 Ipponme

*Haru-no-tachi* - Primavera

*hassōhappa* 八相発破 "l'attacco da posizione di *hassō*" con *Kiai* esplosivo, e la respirazione sciolta e profonda. Richiama il sole del mattino, il risveglio della natura, la nascita; l'elemento acqua.

二本目 Nihonme

*Natsu-no-tachi* - Estate

*Ittōryōdan* 一刀兩斷 "tagliare a metà in un solo colpo"  
con la respirazione corta e profonda.

Richiama la calura estiva, il canto dell'usignolo, la  
pienezza della vita; l'elemento fuoco.

三本目 Sanbonme

*Aki-no-tachi* - Autunno

*utensaten* 右転左転 "deviare a destra sinistra" (deviare  
qualsiasi direzione) con la respirazione non troppo  
grande né corta.

Richiama il vento autunnale libero e veloce, la luna  
piena, la maturità; l'elemento aria.

四本目 Yonhonme

*Fuyu-no-tachi* - Inverno

*chōtan ichimi* 長短一味 "lo stesso sia l'arma lunga o  
corta" con la respirazione profonda e lunga.

Richiama la notte, la neve, l'addormentarsi della natura,  
la vecchiaia; l'elemento terra.





*Ensō/tsuki-fuyu*, 61x39, tecnica mista su tavola.

I *kata* non sono solo forme fisiche espressive, ma forme create per correggere le "cattive abitudini"; infatti la parola deriva del sanscrito *rupa*, che indica "la forma disciplinata per spezzare e disfarsi delle cattive abitudini accumulate dalla nascita, e per ritornare all'originario e naturale Sé".

*Shin Jin ichi nyō*, unità di spirito e corpo; *mushōtoku*, senza profitto alcuno.

Lo scopo della pratica è strettamente legato al concetto dello *Zen*, dove sedendo in *zazen* con la corretta postura, attraverso *Mu*, il Vuoto, naturalmente si realizza lo spirito puro, si è oltre il pensiero *hishiryō*, l'ego è abbandonato e si vive in armonia con l'Universo, così come nella pratica delle arti marziali.



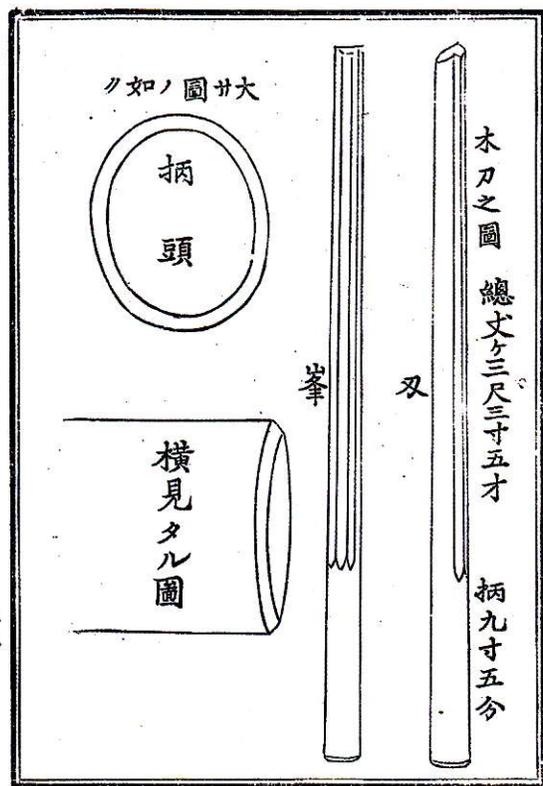
*Kihin*, 20x20, tecnica mista su tela.

*...tornando alla pratica delle arti marziali, si può dire che la mente non deve essere occupata dalla mano che sfodera la spada, si deve, invece colpire e trafiggere l'avversario dimenticandosi completamente la mano. Non bisogna altresì che l'avversario occupi la nostra mente.*

*L'avversario deve essere simile al Vuoto. Noi siamo il Vuoto. La mano che impugna la spada stessa è il Vuoto. Occorre comprendere questo, ma non si può permettere che la mente sia occupata dal Vuoto stesso.*

Takuan Sōhō  
(1573-1646)

Hōjō si pratica con un *bokken* del peso di circa kg 1,3, lungo cm 101, grosso e di forma diritta nella parte superiore, arrotondata e leggermente curva nella parte inferiore.



Fonti delle illustrazioni

*Rai-Shin*, Dio del tuono

Miyeko Murase, *Sei secoli di pittura Giapponese* (Fenice 2000).

La prima pagina del testo xilografato del *Kojiki*

*Ko-Gi-Ki vecchie cose scritte*, Gius Laterza & Figli 1938, (ed. anastatica 1986).

*Izanaghi e Izanami*

*Ko-Gi-Ki vecchie cose scritte*, Gius. Laterza & Figli 1938, (ed. anastatica 1986).

*Amaterasu*

Senza indicazioni.

*Jinmu Tenno*

internet Description: Emperor Jimmu (Jinmu-tenno; Kamuyamato Iwarebiko; Wakamikenu no Mikoto; Sano no Mikoto) - the ancestor of the Japanese mikadoes. Image from the book "Japan And Japanese" (1902). Page 38

Date: before 1902

Source: Scanning of the book (December 31, 2009)/ сканирование книги (31.12.2009)

Author: Unknown

Mappa del tempio di *Kashima*

Karl F. Friday, *Legacies of the sword*, The Kashima-Shinryū and Samurai Martial Culture, Università Georgia.

*Sojo* re dei *Tengu*

Peter Payne, *Arti Marziali - la dimensione spirituale* (Gruppo Editoriale Fabbri 1982)

Il *Kashima Jingū* a nord-est di Tōkyō

Senza indicazioni.

*Kamihanen e Shimohanen*

Akinobu Saito, *Kenjiutsu Gokui kyōju zukai Jikishinkageryū* (ed. Shimazu Shobō)

Immagine del *bokken*

Akinobu Saito, *Kenjiutsu Gokui kyōju zukai Jikishinkageryū* (ed. Shimazu Shobō)

L'Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese - Aikikai d'Italia, è stata fondata nel 1970 con lo scopo di studiare e diffondere la cultura e lo spirito marziale del Giappone, soprattutto ma non solamente attraverso la pratica dell'aikidō, disciplina formativa derivata dalle antiche arti marziali.

Ha sede in Roma, conta a fine 2014 circa 6500 iscritti che praticano in 277 scuole affiliate.

L'associazione può essere contattata ai seguenti recapiti:

Segreteria Nazionale

via Appia Nuova 37  
00183 Roma  
tel. 06 7720 8661 - fax 7720 8658  
segreteria@aikikai.it

Indirizzo postale

CP 4202 - 00100 Roma

Sito internet

[www.aikikai.it](http://www.aikikai.it)

Pagina ufficiale Facebook

<https://www.facebook.com/aikikai.italia>

Gruppo Facebook

<https://www.facebook.com/groups/36747323140/>





TAI KEN



AKKEN



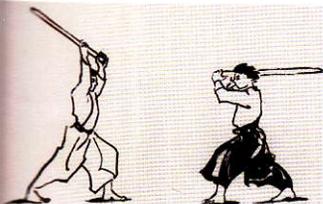
AI SEI GAN



CHOKURITSU-KEN



SUI EI KEN

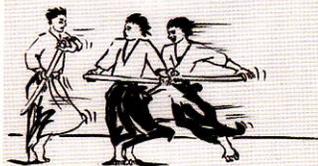


HIGHI NANAME

HIDARI MUKI  
HITO EMI



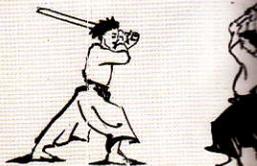
UCHI KOMI



TAI ATARI



YOKO ICHI MONJI TATE ICHI MONJI



HIDARI HASSO

JO



SHIMO HANEN



NIŌ DACHI



HIGHI MAE NANAME



POKURITSU-KEN



SUI EI KEN



KAMI HANEN



NIÖ DACHI



KAZASHI



URA UCHI

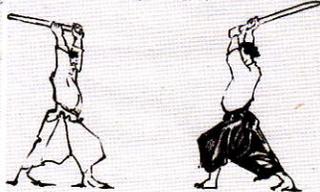


UCHI KOMI



HIBARI HASSO

JO DAN



JO DAN



SEI GAN



MORUDE JODAN



NIÖ DACHI



MIGHI MAE NANAME



MIGHI MAE NANAME



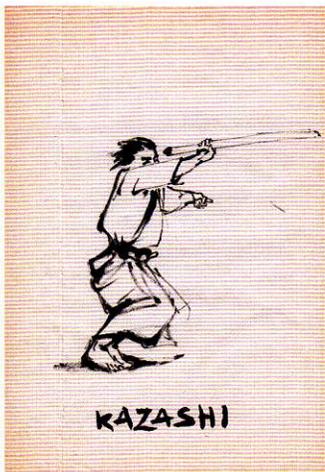
OSHI KOMI



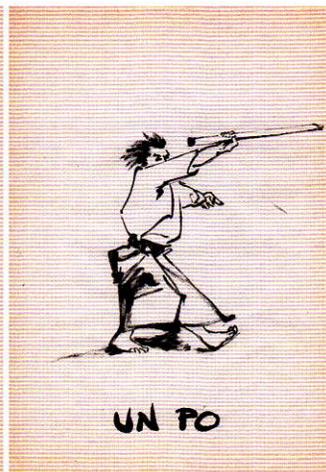
SÖ TAI



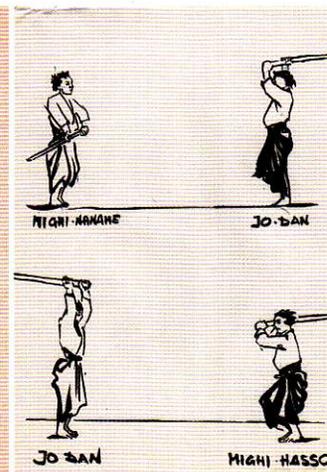
KAZASHI



KAZASHI



UN PO



NI-GI-HANANE

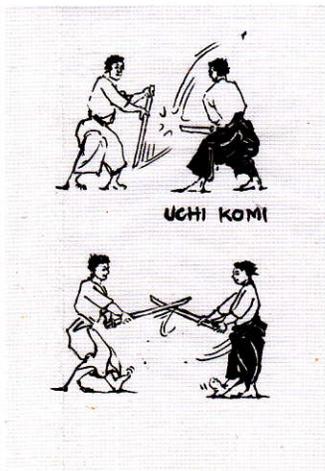
JO-BAN

JO-BAN

MIGHI-HASSO

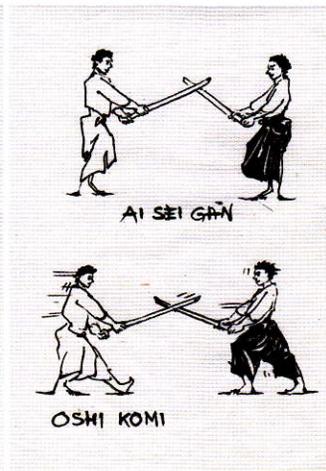


TORUDE JODAN



UCHI KOMI

AI SEI GAN



AI SEI GAN

OSHI KOMI



OSHI KOMI



SŌ TAI



Ipponme  
**HARU NO TACHI**  
 Kata Primavera

春の太刀

Flavio Bertini, artista di arti applicate, svolge la sua attività nella realizzazione di spettacoli teatrali nell'ambito illuminotecnico, scenotecnico e scenografico, ma anche nel cinema e nella pubblicità.

Ha esposto in mostre personali e collettive. Sue opere sono state utilizzate per spettacoli multimediali, per composizioni di musica contemporanea e allestimenti.

Praticante zen, da oltre trent'anni si dedica alle arti marziali, in particolare aikidō, hōjō, karate, iaidō e jūdō.

ISBN 978 88 6787 707 2

