



暗い影

OMBRA NEL BUIO



BUON 2022

**MAGAZINE DI NINJUTSU E FILOSOFIA MARZIALE
ORGANO UFFICIALE DEL KO SHIN KAI**

Indice



In questo numero:

Editoriale	Pag 3
Ninjutsu: La Storia di Ishikawa Goemon - Ladro gentiluomo	Pag 5
Ninjutsu: Il "Padre del Ninjutsu", En no Gyōja.	Pag 8
Storia del Giappone: Le battaglie di Kawanakajima	Pag 10
Leggende e folklore giapponese: Gli Yōkai - Amikiri 網切あみきり	Pag 13
Percorsi Esoterici: <i>ET VERBUM CARO FACTUM EST</i>	Pag 15
Riflessioni Marziali: Una riflessione sul Budō di Taisen Deshimaru	Pag 18
Riflessioni Marziali: L'arte di armonizzare	Pag 22
Haiku e Sumi-E: Un Haiku di Bashō e Sumi-e di Goro Sawakure	Pag 25
Cinematrashgrafia – Ninja il Padrino	Pag 26
Erboristeria: Piante ed erbe medicinali Ordine alfabetico "E"	Pag 28
Rassegna Stampa: Il Libro dell'Equilibrio e ell'Armonia di Thomas Cleary	Pag 37
Bacheca Corsi: Kuro Neko No Kai	Pag 38
Bacheca Onorificenze: Alberto Bergamini, riceve lo Shodan in Daitō-Ryū Aikijūjutsu Renshinkan	Pag 39

CREDITI

Editore

Kuro Kumo Ryu Ninjutsu
Fuma Ryu Italia

Progetto Grafico

Ko Shin Kai

Impaginazione

giorgio barbagallo

Email

spectre6320@gmail.com

Hanno collaborato

Alberto Bergamini
Francesco Grasso
Alessandro Castiglia
Matsuo Basho
Thomas Cleary
giorgio barbagallo



Editoriale



Buon ritrovati a tutti i lettori ed affezionati alla nostra rivista, con questo numero chiudiamo l'anno di lettura, anche se in realtà sono usciti solo 10 numeri. Sono stati dieci mesi pieni di impegni Marziali che hanno visto per esempio, la costituzione della succursale italiana della Shinobi Dokurotai Dōjō; la Fuma Ryu Italia.

Non mi esprimo per quanto riguarda la nostra "Società" sempre più effimera, inconsapevolmente transitoria e individualista, purtroppo i fatti parlano da soli (volendosi informare tramite canali non "Ufficiali"), per cui sorvolo volutamente l'argomento preferendo di gran lunga ragguagliarvi sugli argomenti della nostra amata rivista, partirò quindi dal Ninjutsu con un articolo su Ishikawa goemon del nostro redattore/impaginatore/factotum giorgio barbagallo, che nei ritagli di tempo, ovvero cinque minuti in 24 ore, ha prodotto.

Continua lo cammino storico militare del Giappone con la Quarta battaglia di Kawanakajima del Periodo Sengoku avvenuta nel 1561, per poi volare sulle Leggende sugli Yokai, in questo numero tocca agli Amikiri, piccoli Yōkai simili a crostacei che affliggono i pescatori tagliando loro le reti.

I Percorsi Esoterici continuano con un articolo del nostro nuovo collaboratore Francesco Grasso che ha scritto un ottimo articolo che vi renderà dei "Curiosi dell'Arte", pianiamo poi tra le piante curative dell'argomento riguardante l'Erboristeria per poi sommergerci a riflettere con l'articolo di Alessandro Castiglia riguardante l'Arte dell'Armonizzazione dei Cinque Elementi che compongono il nostro corpo mentale e fisico.

Un suono di gong, la lettura di un Haiku di Bashō e la visione di un Sumi-e di Goro Sawakure (che un giorno o l'altro svelerà la propria identità...)

In Rassegna Stampa troverete dei validi consigli di lettura offerti per arricchire la vostra Biblioteca Marziale ed aprire la vostra mente alla curiosità ed alla scoperta, mentre la Bacheca corsi mette a disposizione una pubblicità gratuita delle varie Scuole che aderiscono alla Ko Shin Kai Honbū Dōjō.

Nella rubrica "Cinematrashgrafia" una spassosa analisi ed un'attenta considerazione su di un film che ha fatto la storia di tanti Ningia de noantri di italica (dis)-attendibilità... stiamo parlando del colossal (o per meglio dire COLONsal) "Ninja il Padrino", vedrete che quando avrete smesso di ridere e di tirare il fiato sarà pronto il numero 18 della presente rivista...

Rinnovando gli Auguri a tutti di Buon Natale e Felice anno Nuovo vi esorto ad iniziare la lettura!

Shōtaro Ishinomori
石ノ門 昌太郎

“忍者”



“Non esisteva arma che un NINJA non sapesse costruire ed usare, non esisteva forma di combattimento in cui non eccellesse, non esisteva nulla che potesse intimidirlo al punto di farlo rinunciare ai suoi obiettivi...”

Ishikawa Goemon Ladro gentiluomo



Uno dei personaggi più enigmatici ed interessanti della storia giapponese. Le sue gesta si mischiano tra fatti reali documentati e leggende che trasformarono Ishikawa Goemon nel Robin Hood giapponese, colui che rubava ai ricchi per dare ai poveri.

Vissuto durante l'epoca Sengoku-jidai (1467-1603), Ishikawa Goemon (石川・五右衛門) era un guerriero ninja che diventò un ladro che rubava oro e oggetti preziosi per poi donarli ai poveri. Le prime apparizioni storiografiche del personaggio risalgono al 1642 quando in una biografia di Toyotomi Hideyoshi viene più volte menzionato, veniva descritto come un fuorilegge che rubava oggetti preziosi, ma con una caratteristica particolare, il fare dono ai poveri del bottino. Incrociando le fonti possiamo trovare le stesse informazioni su diversi diari di alcuni gesuiti (che tentarono l'evangelizzazione del Paese in quel periodo) dove viene menzionato un uomo che rubava con l'intento di donare ai più bisognosi. Tra le gesta che lo contraddistinsero gli fu anche attribuito un presunto tentativo di assassinio ai danni di Oda Nobunaga.



Nato nella provincia di Iga-no-kuni (l'attuale Mie-ken) il 24 Agosto del 1558 da una famiglia di samurai al servizio del Miyoshi-shi, nel 1573 all'età di quindici anni vide il padre Ishikawa Akashi assassinato da alcuni uomini del clan Ashikaga-uji (che uccisero anche la madre), dopo quei tragici eventi incominciò ad apprendere l'arte del ninjutsu sotto la guida del maestro Momochi Sandayū.

Fu poi costretto successivamente a fuggire quando il maestro scoprì la relazione che il giovane ninja aveva con una delle sue amanti (ma non prima di aver rubato una spada preziosa).

Si trasferì nello Kansai-chihō (la regione del Kansai) dove formò e guidò una banda di fuorilegge che derubavano i mercanti e i ricchi signori feudali condividendo il bottino con i contadini oppressi.

Secondo un'altra narrazione si fa iniziare la sua carriera di fuorilegge dopo il fallimento del tentato omicidio di Oda Nobunaga, costringendolo a vivere da fuggiasco.

NINJUTSU



Ciò per cui maggiormente viene ricordato però fu il tentato assassinio di Toyotomi Hideyoshi, anche qui non avendo fonti precise si farà risalire questo gesto principalmente a due motivi. Un'ipotesi ci porta a seguire la via della vendetta per la morte della moglie Ōtaki e per la cattura del figlio Gobei. Mentre secondo un'altra ricostruzione storica furono gli avversari dello stesso Daimyō che gli commissionarono l'omicidio. Si recò quindi al Fushimi-jō (castello di Fushimi altresì conosciuto come castello Momoyama) presso Kyōto-shi ed entrò nella stanza di Hideyoshi, ma inavvertitamente fece cadere una campanella dal tavolo ed il rumore attirò le guardie che lo catturarono. Successivamente processato fu condannato a morte 9 Ottobre 1594, messo in un calderone di ferro con dell'olio bollente insieme al figlio che cercò di salvare fino all'ultimo tenendolo sopra la testa, quando ormai stava per soccombere per le tremende ustioni, alcuni giudici decisero di risparmiare la vita al figlio.



Presso il Daiun-in (tempio buddista) situato a Kyōto-shi è presente una lapide in sua memoria, mentre in una stanza dello stesso tempio si trova un [Goemonburo] (che letteralmente significa: Bagno di Goemon) divenuto famoso negli anni non più come strumento di morte ma come la tradizionale vasca

da bagno (in legno o ferro) dove l'acqua veniva riscaldata direttamente dalle fiamme di un fuoco che si trova alla base, mentre al Nanzen-ji (sempre a Kyōto-shi) è presente una sua statua nei pressi del tempio.

NINJUTSU



Ishikawa Goemon è il soggetto di molte opere kabuki tra cui il più famoso: [*Sanmon-Gosan-no-Kiri*] scritto nel 1778 da Namiki Gohei. A queste si aggiungono numerosi film, videogames, anime e manga dove il ladro "buono" è il personaggio principale. Senza dubbio il riferimento più famoso di tutti è l'omaggio fatto dal grande e compianto mangaka Monkī Panchi (vero nome Katō Kazuhiko) dove Jūsandaime Ishikawa Goemon è addirittura il tredicesimo discendente del personaggio storico, la stessa Zantetsu-ken, la famosa spada usata dall'amico di Rupan Sansei (Lupin III) è un chiaro riferimento alla preziosa katana che usava Ishikawa Goemon.

Nel 1992, in una serie di francobolli dedicati al kabuki, si potevano trovare alcuni fogli in cui Ishikawa Goemon era presente così come spesso lo si rappresenta nelle opere a lui dedicate.

Fonte: www.fukainihon.org/cultura-giapponese



A KAZUAKI RIBIYA FILM
GOEMON
エキストラ大募集



Sopra e a sx: frame presi dal Film GOEMON del 2009
In Alto a Dx:
Goemon ,il Samurai ladro amico del ladro gentiluomo "Arsenio Lupin III°"

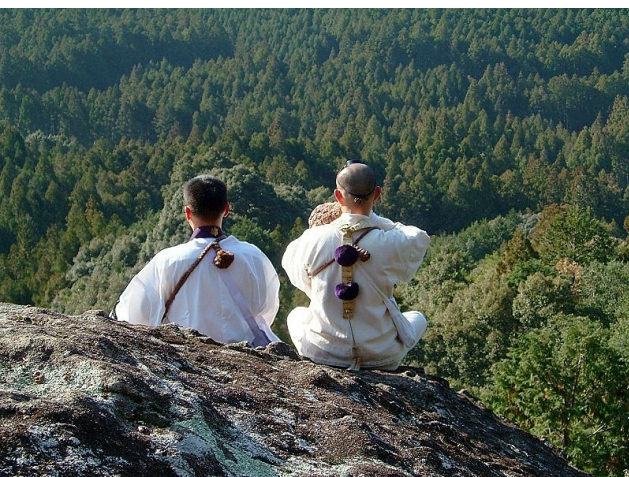
Il “Padre del Ninjutsu”, En no Gyōja.



Il “Padre del Ninjutsu”, En no Gyōja.

En no Gyōja era un sacerdote e mistico asceta del VII° secolo, che si dice possedesse poteri e abilità soprannaturali. Si crede che sia il fondatore dello Shugendō,

Lo shugendō (修験道 ? lett. "la via del potere spirituale mediante l'ascesi") è una forma di pratica religiosa che ha avuto origine durante il periodo Heian in Giappone. Si ritiene che lo Shugendō sia frutto dell'incontro tra gli antichi riti sciamanici shintoisti con le dottrine e i rituali del buddhismo esoterico, in cui è anche possibile ritrovare una componente taoista. I praticanti dello Shugendō, conosciuti come yamabushi (山伏 ?), compiono pellegrinaggi da una vetta all'altra in sacre regioni montane.



L'origine dello Shugendō è incerta, ma pare che questa tradizione ascetica tragga origine dall'antico culto giapponese della montagna, luogo considerato sacro in quanto dimora di divinità agresti e di spiriti ancestrali. Era infatti credenza comune che gli eremiti e gli asceti acquisissero parte del potere sovranaturale, attraverso rigorose pratiche di meditazione condotte in luoghi selvaggi.

Lo Shugendō non ha un fondatore, anche se una serie di leggende attribuiscono le origini di questa pratica religiosa alla figura semi-mitica dell'asceta En-no-gyōja (役行者 ?), attivo nell'area di Nara fra il VII e l'VIII secolo.

Nonostante sia citato in numerosi racconti, le informazioni storiche sul suo conto restano poco chiare. I testi letterari che ne fanno menzione sono vari e le informazioni riportate non sono fra loro coerenti. Prodotti in diverse epoche, probabilmente risentono delle diverse interpretazioni e dei cambiamenti storici e religiosi che hanno accompagnato lo Shugendō. Alcuni testi antichi dell'VIII secolo, come il Shoku Nihongi (続日本紀 ?) e il Nihon Ryoiki (日本靈異記 ?), descrivono En-no-gyōja come un asceta dai poteri miracolosi che incarna al contempo gli aspetti mistici del taoismo e le pratiche ascetiche buddhiste; nel En no Gyōja honji (役行者本記 ?), testo del XIV secolo, l'asceta viene invece presentato come un grande maestro del buddhismo esoterico e la sua figura risente di una forte divinizzazione.

NINJUTSU



Considerato infine che gli insegnamenti erano tramandati oralmente da maestro a discepolo, in un contesto di assoluta segretezza, resta difficile ricostruire le origini storiche e le pratiche ascetiche dei primi eremiti. Le informazioni finora disponibili, provenienti da frammenti contenuti negli engi (縁起?), antichi testi che riportavano avvenimenti storici e riti di templi famosi, riguardano solo alcune comunità di yamabushi.

En no Gyouja ha portato la sua religione nella regione di Iga, dove ha preso piede tra la gente della regione. Si dice che la loro accettazione e formazione nelle dottrine e le loro tattiche di guerriglia si siano evolute in ciò che oggi conosciamo come ninjutsu.

Questa statua di En no Gyouja è conservata nel tempio Miroku-ji di 1.300 anni a Nabari, nella prefettura di Mie, e risale all'XI o al XII secolo.



Sopra: particolare statua di En no Gyouja nel tempio Miroku-ji di 1.300 anni a Nabari, nella prefettura di Mie



Il periodo Sengoku (戦国時代 Sengoku jidai) o periodo degli stati belligeranti

La quarta battaglia di Kawanakajima

di Alberto Bergamini

La quarta battaglia di Kawanakajima comportò ingenti perdite di truppe da entrambe le parti come percentuale delle forze totali, notevoli se paragonate a qualsiasi altra battaglia del Periodo Sengoku; viene considerata una tra le battaglie tatticamente più interessanti del tempo.

Il 25 settembre del 1561, Uesugi Kenshin lascia il suo castello di Kasugayama con 18 000 guerrieri, determinato a distruggere Takeda Shingen. Mantiene alcune delle sue forze a Zenkoji, ma prende posizione con il contingente principale su Saijoyama, una montagna che sovrasta ad ovest il castello di Kaizu in mano a Shingen. Benché Kenshin ne fosse inconsapevole, il castello di Kaizu non conteneva più di 150 samurai, più gli ausiliari al seguito, e questi erano stati completamente colti di sorpresa. Il generale al comando del castello Kōsaka Danjō Masanobu, tuttavia, attraverso un sistema di segnalazione con fuochi, riesce ad informare il suo signore situato presso la fortezza di Tsutsujigasaki a Kōfu, distante 130 km, della mossa di Kenshin.

Il 27 settembre Shingen lascia quindi Kōfu con 16000 uomini, che aumenteranno di ulteriori 4000 unità nel viaggio attraverso la provincia di Shinano; il 3 ottobre arriva a Kawanakajima sulla sponda occidentale del Chikumagawa (fiume Chikuma), mantenendo il fiume tra lui e Saijoyama.

Per 5 giorni nessuno degli eserciti prende l'iniziativa, essendo chiaro che la vittoria avrebbe richiesto l'elemento essenziale della sorpresa, consentendo quindi a Shingen di entrare con le proprie truppe nella fortezza di Kaizu insieme al suo *gun-bugyō* (commissario dell'esercito), Yamamoto Kansuke; quest'ultimo si occuperà di elaborare una strategia che secondo i suoi piani si sarebbe dimostrata vincente contro Kenshin.



STORIA DEL GIAPPONE



Kōsaka Danjo Masanobu lascia Kaizu con 8000 uomini, avanzando verso Saijoyama con la copertura della notte; il suo intento è quello di spingere l'esercito di Kenshin verso la pianura dove Takeda Shingen lo attende con altri 8000 uomini in formazione *kakuyoku* o "ala di gru".

Tuttavia Kenshin, sia attraverso spie a Kaizu che esploratori appostati a Saijoyama, intuisce le intenzioni di Shingen: sposta i suoi uomini verso la pianura scendendo dal fianco occidentale del Saijoyama, strisciando silenziosamente ed utilizzando pezzi di stoffa per attutire il rumore degli zoccoli dei cavalli. Con l'arrivo dell'alba del 18 ottobre 1561, gli uomini di Shingen trovano l'esercito di Kenshin schierato e pronto a caricare, contrariamente a quanto previsto.

Le forze di Uesugi Kenshin iniziano ad attaccare ad ondate, in una formazione detta "Kuruma Gakari", nella quale ogni unità è sostituita da un'altra appena diventa stanca o subisce sufficienti perdite. A guidare l'avanguardia di Uesugi è uno dei suoi storici ventotto generali, Kakizaki Kageie. L'unità di samurai a cavallo di Kakizaki si scontrerà con le truppe di Takeda Nobushige, con la conseguente sfortunata morte di quest'ultimo.

Mentre la formazione *kakuyoku* tiene sorprendentemente bene il campo, i comandanti di Takeda iniziano a cadere, uno ad uno. Vedendo che la sua tattica a tenaglia aveva fallito, Yamamoto Kansuke decide di caricare da solo nella massa di samurai Uesugi, subendo più di 80 ferite da proiettile prima di ritirarsi verso una vicina collina e commettere seppuku.

Alla fine, le forze Uesugi raggiungono il posto di comando Takeda ed ha seguito uno dei più famosi combattimenti tra due samurai nella storia del Giappone, raccontato nel *Kōyō Gunkan*. Uesugi Kenshin in persona irrompe a cavallo nel quartier generale, attaccando Takeda Shingen che, sebbene colto alla sprovvista, riesce a parare diversi colpi con il suo ventaglio da combattimento, ed a tenere a bada Kenshin fino all'arrivo del vassallo Hara Torayoshi, che impugnata una picca riesce a ferire il cavallo di Kenshin, costringendolo a ritirarsi.



STORIA DEL GIAPPONE



Il contingente principale di Takeda resiste, nonostante i feroci attacchi ad ondate di Uesugi: Obu Saburohei respinge le truppe guidate da Kakizaki, ed Anayama Nobukimi sconfigge le truppe del clan Shibata di Echigo, costringendo ad indietreggiare la forza principale di Uesugi fino al Chikumagawa.

Nel frattempo le truppe di Kōsaka, raggiunta la cima del Saijoyama e trovata la postazione Uesugi deserta, marciano giù per la montagna verso il guado del fiume; si scontrano con le 3 000 truppe poste sotto il comando del generale Amakazu Kagemochi, sconfiggendolo, ed avanzano ulteriormente per accorrere in aiuto del corpo centrale dell'esercito Takeda, attaccando da dietro le truppe Uesugi in ripiegamento.

Al termine dello scontro, numerosi furono i generali di Takeda che rimasero sul campo, tra cui suo fratello minore Takeda Nobushige e suo zio Murozumi Torasada; l'esercito Uesugi subì perdite intorno alle 3 000 unità, mentre quello Takeda contò circa 4 000 vittime.

Le cronache del tempo indicano che Takeda non fece alcuno sforzo per contrastare la ritirata delle truppe Uesugi dopo la battaglia, che bruciarono l'accampamento a Saijoyama, tornarono al Zenkoji, e di lì nella Provincia di Echigo.



La tomba di Uesugi Kenshin nel Monte Koya

Gli Yōkai - Amikiri 網切あみきり



di Alberto Bergamini

Amikiri 網切

Tradotto significa “tagliarino per rete”

Habitat: villaggi e città, in particolare villaggi di pescatori

Dieta: sconosciuta

Gli Amikiri sono piccoli Yōkai simili a crostacei che assomigliano a gamberetti o aragoste, hanno infatti un corpo di forma allungata ricoperto da un guscio rosso e segmentato, un becco assomigliante a quello di un uccello e due artigli a forma di forbice al posto delle mani.

Volano nell'aria come un pesce nuota nell'acqua e sono piuttosto schivi, infatti di rado si mostrano agli umani.

Come già detto gli Amikiri non interagiscono molto con gli umani (che non gradiscono affatto...), inerente al motivo per cui sono chiamati "taglia rete". Per qualche strana ragione, gli Amikiri amano tagliare le reti, indifferentemente che si tratti di una rete da pesca, di una porta o di una finestra o di un kaya, una zanzariera giapponese appesa.

Per questa loro “predisposizione” non sono affatto benvenuti dai pescatori che, vista la loro professione particolarmente dura non gradiscono vederla funestata dalle reti sminuzzate con grande precisione da questi Yōkai dispettosi.

L'Origine degli Amikiri non è conosciuta, anche se esiste una grande somiglianza, sia nel nome che nella forma con un altro Yōkai chiamato kamikiri. Le storie sugli Amikiri sono rare e il loro nome e la loro forma potrebbero effettivamente essere un gioco di parole; la parola ami significa “netto” in giapponese, ma è anche il nome di un tipo di minuscolo gambero.

Le leggende narrano di un pescatore che viveva nella prefettura di Yamagata che un giorno scoprì che la sua rete da pesca era stata strappata al punto da renderla inutilizzabile. Il primo pensiero andò immediatamente all' Amikiri.



Il giorno successivo quindi, nascose con grande cura le sue reti in casa sua, dove non potevano essere trovate da alcuno Yōkai vagabondo.

Quella notte, tuttavia, l'Amikiri si intrufolò nella sua stanza mentre dormiva e tagliò il kaya che il pescatore usò come coperta certo che in caso di allarme si sarebbe svegliato, con il risultato che al risveglio si trovò tutto il corpo coperto da dolorose punture di zanzara pruriginose.

Unì così il danno alla beffa... Mai fidarsi di un Amikiri!

Percorsi Esoterici



“dal verbo di San Giovanni all’uso dei mantra”

L’importanza della parola, in senso lato, è sempre stata sottolineata da tutte le culture del globo: “il verbo di Dio aleggiava sopra le acque”, ci dice San Giovanni e, d’altro canto, lo stesso Adamo portò gli esseri a manifestarsi “dando un nome alle cose”.

Molti popoli antichi evitavano di dare un nome alle malattie ed alle disgrazie in genere, perché dare un nome equivaleva a “creare un demone” e dava forza a quella perturbazione...

Oggi, queste nozioni fanno sorridere l’uomo moderno che, così pieno del suo sapere (che, all’atto pratico, ha poche decadi di vita), le rigetta come superstizioni di popoli che credevano che i fulmini fossero un atto di forza di qualche dio irato.

Ma proviamo per un attimo a scrostarci di dosso tutta la presunzione adolescenziale della nostra cultura e, senza gettare nulla né di antico né di moderno, chiediamoci: cos’è una parola?

Quando parliamo, è ovvio, emettiamo un suono...cos’è quindi un suono?

Il suono è una sensazione che viene generata da un corpo che oscilla producendo un’onda che, propagandosi nell’aria o in un altro corpo elastico, raggiunge l’orecchio che traduce, tramite i suoi meccanismi interni, quell’onda in un segnale che giunge al cervello..

Adesso, emettere un suono equivale quindi a “creare un’onda che si propaga nello spazio/tempo”...il punto è: che effetti avrà questa “nuova onda” sul creato?

Beh, considerando che quando due fenomeni si incontrano si influenzano l’un l’altro, evidentemente quando parliamo stiamo interagendo con l’ambiente circostante in modo più profondo di quanto siamo soliti pensare. Quanta ragione avevano i nostri nonni ammonendoci di parlare solo se fosse stato il caso!

Percorsi Esoterici



Quindi, il fatto che secondo San Giovanni “il verbo di Dio” interagendo con le acque primordiali (il nun egizio? Il vuoto quantico?) desse il via alla creazione, in fondo, inizia ad avere una sua logica.

Ma il suono ha delle caratteristiche ben precise: ha un'altezza, una durata, un'intensità ed un timbro.

Non solo, ogni suono emesso dall'uomo può essere “spostato” all'interno del corpo. Cosa intendo?

Proviamo a pronunciare la lettera M, potremmo farla vibrare “scendendo in gola” o “salendo in testa”...e le sensazioni che ne derivano saranno decisamente diverse.

Risulta chiaro come un'analisi approfondita sul suono sia da escludersi in questo contesto, in quanto le sue caratteristiche ed i modi di utilizzarlo sono un argomento di studio davvero profondo...

Ma voglio portare l'attenzione su di un altro fatto curioso.

Le lingue del mondo sono davvero tante, alcune simili in quanto derivanti dal medesimo ceppo, altre molto diverse. Ma ci sono parole che risultano universali...

Prendiamo il termine “Mamma”... per restare legati alla nostra M.

Inglese	Francese	Tedesco	Greco	Russo	Serbo	Bulgaro	Cinese	Swahili	Tamil
Mother	Mamam	Mutter	Mitéra	Mat'	Majka	Mama	Māmā	Mama	Am'mā

Non può non saltare all'occhio come, in tante lingue (prese a casaccio) con storie e derivazioni così diverse, sia stata scelta la M come lettera principale (e non possiamo non notare come tutti i bimbi del mondo chiamino la propria madre “ma”, “amam”, “ama” e simili) . Ma cosa sappiamo su questa lettera?

È noto come la “mem” (מ) ebraica sia una delle tre lettere madri, insieme ad aleph (א) e shin (ש), e lo stesso possiamo dirlo per la scrittura geroglifica dove il mem è rappresentato da un rapace notturno (𐀓) . Cosa indica questo rapace? Grammaticalmente si traduce con “in”, “dentro” e fa da contraltare all'aleph, l'aquila (𐀓)...ebbene, questi due geroglifici, nel loro più intimo significato, sono la rappresentazione dei due principi Yin e Yang delle culture orientali!

Risulta quindi chiaro come mai la M, questo simbolo di interiorità e quindi, per analogia, simbolo della notte, della donna, dell'introspezione, sia alla base della parola Mamma...un po' per tutti.

E risulta chiaro come questa lettera sia alla base di molti termini legati al mondo femminile, interno: mare (la culla della vita), morte (quando le azioni esterne cessano), nonché della nostra Madonna, Maria, Maryâm in ebraico (la “madre di Dio”).

Da quanto detto sinora, possiamo comprendere come la lettera del nostro esempio, la M, abbia delle caratteristiche vibrazionali che mostrano inequivocabilmente la sua natura; il suo carattere.

Percorsi Esoterici



Quando pronunciamo questa lettera, quindi, è come se richiamassimo una data vibrazione...un dato archetipo. Lo Yin assoluto.

Quanta attenzione dovremmo mettere nel pronunciare le parole!!!

Da qui, giungiamo ai mantra...senza scendere in dettagli che esulano da questa breve introduzione, ogni mantra in ogni cultura, ripetuto un determinato numero di volte (e sui numeri si apre un altro capitolo immenso) porta il praticante a “vibrare” in un determinato modo, a richiamare in se quel dato archetipo. Spesso i mantra non hanno nemmeno una traduzione logica, ed il motivo è proprio questo, ciò che conta non è il significato razionale delle parole pronunciate, bensì la vibrazione prodotta dalla CORRETTA PRONUNCIA del mantra stesso. Infatti, molto spesso, nel passaggio da una cultura all'altra i mantra mantengono suoni simili a dispetto delle traduzioni letterali (vedi i mantra associati al rito del kuji nel passaggio dall'India al Giappone).

In conclusione, voglio invitarvi a riflettere su una parola che appartiene a molte fedi sparse nello spazio e nel tempo del nostro bel pianeta.

Se pensiamo ad un orientale in meditazione, qual è la prima parola che ci viene in mente? Il “famoso” OM (o aum)...e notate per caso qualche assonanza con l'Amon egizio, l'Amen cristiano o l'Amin arabo? A voi l'ardua conclusione...e, appassionatamente, la prossima volta che apriamo bocca, magari, è il caso di riflettere un po' di più su quanto sia importante ciò che stiamo per dire e se valga la pena disturbare il silenzio.





Una riflessione sul Budō *di Taisen Deshimaru*

di Alberto Bergamini

Nel Budo, la coscienza e l'azione devono sempre essere unità. All'inizio, nel Budo, nell'Aikido, nel Kendo si ripetono i waza, le tecniche e i Kata, la forma. Si ripete senza tregua per due o tre anni. Così: Kata e i Waza. perché la forma e la tecnica diventano una abitudine. All'inizio, per praticare Waza e Kata, bisogna servirsi della propria coscienza. E' la stessa cosa per suonare il piano o il tamburo, per esempio.

Alla fine. è possibile suonare inconsciamente, non ci si lega più, non ci si serve più dei principi. Si può suonare naturalmente, automaticamente.

E' possibile creare qualche cosa di fresco con questa saggezza.

E' la stessa cosa in tutta la nostra vita quotidiana. E' lo Zen.

Le grandi opere d'arte sono create al di là della tecnica. Nel mondo della tecnologia e della scienza, le grandi scoperte nascono, provengono al di là dei principi e delle tecniche.

Non bisogna essere legati ad una sola idea, una sola categoria, un solo concetto. Dall'idea all'azione, si deve ottenere la vera libertà.

Nello Zazen, all'inizio come alla fine, la postura è ciò che c'è di più importante.

Nello Zen, come nel Budo, si deve trovare l'unità diretta con la verità autentica del cosmo, senza coscienza personale, con il nostro corpo ma non con il solo cervello. Bisogna pensare con tutto il corpo. Ecco un poema sull'essenza, il segreto del Kyudo:

“La tensione della tensione Il mio arco è completamente teso Dove va lontano la mia freccia? lo non lo so” Ed ecco un nuovo poema sul segreto del Kendo:

“Non si deve pensare Sul prima e sul dopo In avanti, indietro Soltanto la libertà Del punto di mezzo”.

Riflessioni Marziali



E' anche la via di mezzo.

Io dico sempre che lo Zazen deve essere mushotoku, senza scopo e senza profitto.

Non è necessario pensare dove va la freccia. Bisogna concentrarsi solamente sulla tensione della corda dell'arco. L'arco giapponese è fatto di bambù, è molto solido ed occorre una fortissima energia per poterlo tendere.

Se pensiamo solo al risultato, al frutto, con la nostra coscienza personale, non possiamo concentrarci né lasciare uscire tutta la nostra energia. Se si fa solo lo sforzo, il più grande profitto appare inconsciamente, naturalmente. Si può talvolta farne l'esperienza.

La pratica senza coscienza è migliore della pratica cosciente.

All'inizio dello Zazen, quando si sente il dolore si pensa: "La mia postura è buona o la mia postura non è buona; io devo rientrare il mento, tendere la nuca, la colonna vertebrale, spingere sul mio zafu con le natiche, concentrarmi sull'espiazione". Ma in seguito si dimentica tutto e ciò diventa non coscienza. Questa condizione dello spirito è molto importante.

Dopo uno o due anni si ha troppo l'abitudine, perciò si dimentica tutto. Non ci si concentra più. Si pensa che la postura sia buona e non la si corregge più. Anche se il maestro o il responsabile del Kyosaku corregge questa postura, non si segue più. Alcuni praticano un anno, due anni o maggior tempo ancora e la loro postura diventa cattiva, non fa che peggiorare.

Questo è dovuto ad un ego molto forte ed ad una mancanza di sforzo. E' andare in un'altra direzione.

Non bisogna dimenticare l'inizio (lo spirito dei principianti). Zazen: la nostra energia, il nostro spirito si armonizzano con l'energia cosmica e l'energia cosmica infinita dirige la nostra energia. Allora possiamo dirigere le diecimila cose in una sola volta.

Noi possiamo essere veramente liberi, grazie all'energia intera del cosmo, questa verità invisibile.

Un grande maestro di Kendo dell'era Meiji, Yamaoka Tesshu, che non era un maestro di Zen ma un Bodhisattva ha detto: "Quando vogliamo sederci, ci sediamo, facciamo Zazen; quando vogliamo partire, partiamo, senza pensare a ciò che si lascia. Se pensiamo a ciò che si lascia non possiamo ottenere la vera libertà, la vera attività. E' il segreto e l'utilità della "spada spirituale", ed è la più alta essenza del Kendo". Il maestro Yuno la chiama "Sciabola del Mushotoku".

Io dico sempre: il segreto della via delle Arti Marziali del Budo è che non dobbiamo pensare a vincere, ma non dobbiamo neppure essere vinti. Questo è contraddittorio, allora come fare?

E' difficile.

Né Kontin, né Sanran, né torpore né eccitazione, è la via di mezzo del Buddismo.

Riflessioni Marziali



Andare a destra o a sinistra, è facile, vincere o essere vinto, è anche facile. Ma non vincere e non essere vinto, è molto difficile.

Nella nostra vita quotidiana, è la stessa cosa. E' ugualmente il punto comune tra il Budo e lo Zen. Soprattutto, bisogna penetrare nella "via della vita e della morte".

Lo Zen è pacifico, il Budo è combattivo ma alla fine, il Budo deve diventare senza vittoria né disfatta. Nello Zen, non c'è niente, nessun combattimento.

Il Maestro Daichi ha detto: "Zazen è la migliore via, il miglior modo per tagliare la vita e la morte, tagliare la visione della vita e della morte". E Dogen ha scritto nello "Shobogenzo":

"Come si può risolvere la vita e la morte? Come fare per diventare Budda?"

Con lo Zazen si può risolvere il problema della vita e della morte. Zazen è Budda.

Nello "Shobogenzo", Ben Do Wa, è scritto così: "Quando rigettiamo e dimentichiamo il corpo e lo spirito e così entriamo nella casa del Budda, allora questo diventa attivo, e si può diventare passivi".

Se si segue il Budda, la sua energia e la sua attività, non è necessario utilizzare la nostra energia propria o la nostra forza personale, né disperdere la nostra coscienza, il nostro spirito.

Finalmente, possiamo diventare Budda senza separarci dalla vita e dalla morte. Così, non dobbiamo né restare, né stagnare sullo spirito né legarci allo spirito.

In seguito, c'è una via molto facile per diventare Budda, E':

- Non pensare il male, non fare il male.
- Non causare turbamenti, non complicare, non disturbare gli altri.
- Non detestare, non scegliere, non fare distinzione tra la vita e la morte.
- Avere più compassione verso l'umanità, rispetto per le persone anziane, simpatia per i giovani.
- Non avere repulsione o preferenza per qualunque cosa.
- Non avere desideri, qualunque essi siano.
- Non pensare con la propria coscienza.
- Non avere paura.

Ecco quello che si chiama Budda. Non è necessario ricercare un'altra via. Tale è il metodo di Dogen per diventare Budda. Allora come fare? Come cambiare in questo modo la nostra vita quotidiana?

Dopo la guerra, in Giappone, il Budo ha incominciato a cambiare diventando uno sport. Fu il generale Mac Arthur a mettere sottosopra l'educazione giapponese per ragioni politiche.

Egli ha tagliato la trasmissione dello spirito del Budo ed i ministri dell'educazione giapponese hanno cambiato i metodi pedagogici. Il maestro Michigami si è opposto a questa situazione, è partito per la Francia dove ha potuto continuare l'educazione delle Arti Marziali e del Judo.

Riflessioni Marziali



Allora, finalmente, Geesink ha vinto. In quel momento, quando ancora si trovava sul tatami di Judo, egli si volse verso Michigami e gli disse: *“Se io ho vinto, è grazie a voi, grazie al vero spirito trasmesso dal Judo giapponese”*.

Ed egli salutò Michignami facendo sampai. E' una celebre storia del Kodokan.

Quando sono arrivato in Europa, ho sentito Michignami dire: *“Il Budo giapponese non si svolge più come nel passato. Ci sono dei 10° dan che non sono più forti come una volta. Non è più possibile formare un maestro storico come in precedenza. Perché? E' un grande Koan per il Budo in quanto Zen. Io sono fuggito all'attuale Budo Giapponese e voi siete sfuggiti al Buddismo giapponese. Certamente, gli Europei troveranno la vera essenza del Budo e del Buddismo giapponese. Ma, anche se c'è stato Geesink, che io ho educato, il Budo europeo è completamente cambiato.*

Non ha seguito il Budo giapponese, il vero insegnamento”.

Gli Europei capiscono il Buddismo, il vero Zen per mezzo della mia introduzione dello Zen in Europa.

Ma... c'è un ma. E' un Koan. E' difficile, molto difficile dare lo Shiho. A chi darlo?

TAISEN DESHIMARU



L'ARTE DI ARMONIZZARE

di Alessandro Castiglia



I cinesi dicono: "se vuoi un buon raccolto di riso, devi prima seminarlo".

La sua pianta deve essere curata se si vuole che cresca robusta e il raccolto sia abbondante. L'addestramento alle arti marziali o al Qigong non è diverso dalla cura di una pianta.

In generale, ma nelle arti marziali soprattutto e negli stili interni in particolare, a prescindere da quale metodo o stile scegliete di praticare, si deve comprendere che per ottenere il massimo dei risultati è importante imparare ad armonizzare cinque elementi principali legati tra loro: la mente emotiva (Tiao Xin) il respiro (Tiao Xi), il corpo (Tiao Li), il Qi (Tiao Qi), e lo Shen (Tiao Shen) e capire come questi elementi interagiscono tra di loro. Altrimenti la pratica resterà banale e superficiale.

Tutto parte dalla mente. Come poteva essere diversamente...!

Come per tutte le cose della vita dove siamo impegnati ad apprendere un'attività che coinvolge tutto il nostro "essere" anche nella pratica delle arti marziali, quando la si vuole praticare ai massimi livelli, dobbiamo dare tutto noi stessi. Quando parliamo di tutto l'essere intendiamo: mente, corpo e "anima".

-La prima cosa da armonizzare è la mente emotiva Xin (Tiao Xin): se essa è agitata crea turbamento alla mente razionale Yi, la quale non sarà in grado di concentrarsi.

-Il secondo elemento da armonizzare è il respiro (Tiao Xi): quando la mente si tranquillizza anche il respiro è normale e il corpo, il terzo elemento da armonizzare, si può rilassare.

Quando il corpo è rilassato i canali energetici si allineano e si aprono, facendo fluire il Qi armonizzandolo (Tiao Qi); il quale potrà raggiungere la sommità del capo e rivitalizzare Shen armonizzandolo (Tiao Shen).

-Il terzo elemento da armonizzare è il corpo (Tiao Li). Quando abbiamo imparato a tranquillizzare la mente saremo in grado di rilassare il corpo.

Riflessioni Marziali



Il quarto elemento è il Qi (Tiao Qi). Il corpo deve essere rilassato perché i canali energetici si possano allineare ed aprire e permettere al Qi di fluire.

-L'ultimo elemento è Shen (Tiao Shen). Se il Qi fluisce liberamente e abbondantemente potrà raggiungere la sommità del capo e rivitalizzare Shen armonizzandolo.

Armonizzare vuol dire: coltivare, mantenere, proteggere ogni singolo elemento e fare in modo che sia in sintonia con gli altri. Vuol dire controllare e coordinare i suddetti elementi che costituiscono la base della nostra pratica. Vuol dire equilibrio.

Però la vera armonizzazione avviene quando non dobbiamo intervenire coscientemente per effettuarla.

Quando siamo agli inizi della nostra avventura nella pratica marziale ignoriamo tutti gli aspetti di cui essa è composta, e i principi base su cui si poggia. Dobbiamo per prima cosa prenderne coscienza, apprenderli e poi imparare a gestirli e a controllarli. Una volta padroni di noi stessi: della mente, del corpo, del respiro e dell'energia, tutto si svolgerà in maniera inconscia, naturale. Dobbiamo recuperare la nostra consapevolezza. È come ritornare all'origine, alla nostra purezza mentale e spirituale, dove c'era assenza di conflitto, causa del dubbio e della disarmonia. Il conflitto interiore ci distoglie e allontana dalla realtà e da noi stessi, e ci confonde.

Prima di tornare consapevoli di noi stessi però, dobbiamo ripercorrere un cammino a ritroso, recuperando di volta in volta parti di noi. Prima la parte fisica, corporea, perché più tangibile. Poi, una volta che diventeremo bravi, sicuri, determinati ed esperti, la parte esoterica, spirituale. I passi che dobbiamo fare sono lunghi, lenti, faticosi. Occorre crederci. I risultati che si otterranno dipenderanno dall'intenzione con la quale affronteremo il cammino che abbiamo deciso di intraprendere. Dalla nostra tenacia e determinazione. Quando iniziamo a fare i primi passi verso l'apprendimento dell'armonizzazione la mente è confusa e incapace di gestire il tutto contemporaneamente. È in grado di concentrarsi solo su un aspetto alla volta, e sarà proprio da essa stessa che inizierà a farlo, fino a dominarsi e schiarirsi. Ora è pronta a proseguire il suo apprendimento.

ARMONIZZARE LA MENTE EMOTIVA (Tiao Xin)

Nella vita in generale come nella pratica delle arti marziali la cosa più difficile da realizzare è arrestare il pensiero. Anche se è proprio con il corpo che si esprime, il praticante, deve, per prima cosa, rendere chiara, tranquilla e ferma la sua mente se vuole comprendere la pratica e ottenere da essa dei risultati apprezzabili.

I buddhisti credono che i desideri che vengono generati da Xin siano futili, e per questo non durano a lungo, e anche seguendoli non si realizzerebbe nulla, perché essi sono basati sul nulla, o sulla pura illusione. Comprendere questo rafforza la convinzione di Yi e la rende più capace di bloccare questi pensieri, o perlomeno di controllarli prima che si concretizzino come tali, e che confonderebbero Yi, impedendogli di svolgere i suoi compiti.

Solo quando saremo nello stato del "pensiero senza pensiero" o (Wu Nian Zhi Nian) la mente sarà calma e stabile. Armonizzare la mente è la prima fase del processo di armonizzazione delle cinque componenti per procedere correttamente e velocemente nella pratica.

Per fare ciò dobbiamo però usare la mente meditativa (Yi) per controllare la mente emotiva (Xin). I cinesi dicono che Yi è il maestro di Xin e che quindi Yi deve insegnare a Xin a restare calma e tranquilla.

Riflessioni Marziali



Solo se Yi riesce nel suo intento potremo raggiungere il livello più profondo di meditazione e concentrazione. Questa pratica viene chiamata "Qin Yuan Zhuo Ma" che vuol dire "cattura la scimmia e doma il cavallo". Xin rappresenta la scimmia preda dei pensieri caotici, e come una scimmia agitata corre urlando continuamente senza sosta.

Bisogna catturarla e tranquillizzarla per poterne avere il controllo. Yi invece è il cavallo, forte e utile ma che deve essere addestrato prima di poterlo utilizzare. Uno dei metodi più comuni per armonizzare la mente risale a Confucio il quale disse: *"innanzitutto devi essere calmo, poi la tua mente deve essere stabile. Se la tua mente lo è allora sei in pace. E solo quando sei in pace puoi pensare, e, infine, ottenere"*.

Quindi, prima bisogna imparare ad essere calmi emotivamente e poi si potrà "fissare" la mente che rappresenta la nostra intenzione o Yi. Quando la mente sarà raccolta e concentrata il Qi (l'energia) fluirà liberamente e si potrà ottenere ciò che si vuole dalla pratica. In genere è la mente emotiva e i pensieri che ne derivano a disturbare e rallentare i relativi progressi. Quindi, quando parliamo di armonizzazione della mente ci riferiamo a Xin (o mente emotiva) e ai pensieri che essa riesce a generare. I buddhisti credono che i pensieri emotivi siano generati dalle emozioni e dall'attaccamento alle cose materiali e solo se riusciamo a staccarci da essi potremo riuscire a controllare Xin.

Questo modo di addestrare Xin si chiama "Nei Shi Gongfu" o "il gongfu della visione interiore" che vuol dire che bisogna allontanare l'attenzione dal mondo esterno per concentrarsi unicamente su quello interno. Tramite questo addestramento si potrà mettere Xin in uno stato di neutralità, controllata da Yi, che è la mente fredda e razionante, in grado di valutare con discernimento le scelte emotive di Xin e prendere la giusta decisione. Col tempo sono stati ideati vari metodi per permettere a Yi di controllare Xin. Uno di questi si chiama "Zhi Nian Fa" (metodo dell'arresto dei pensieri): quando arriva un pensiero bisogna fermarlo immediatamente senza permettergli di svilupparsi.

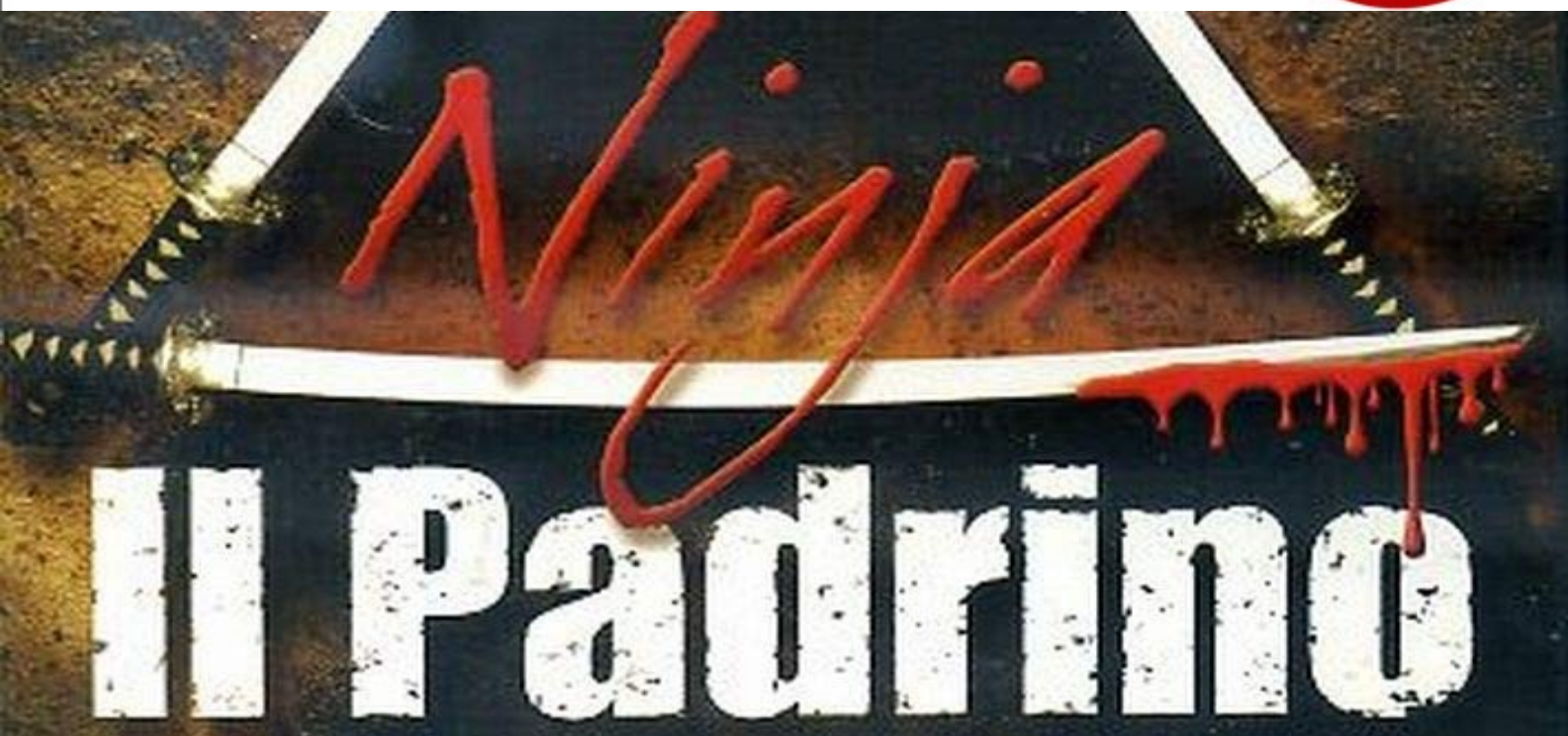
Un altro metodo si chiama "Xin Yuan Zhi", e consiste nel mantenere fissa Yi in un punto specifico, e tenere fermo, "legato" Xin come si farebbe per una scimmia o per un cavallo irrequieto. Ma Yi deve essere forte altrimenti Xin "fuggirebbe". Per tenere Yi fisso in un punto ci sono alcuni metodi. Uno dei più comuni di questi è concentrarsi sulla respirazione che è anche il più diffuso tra i principianti.



Alto silenzio.
Cicale. In un fremito
fendesi il sasso.

*Shizukasa ya
iwa ni shimi-iru
semi no koe*





di Alberto Bergamini

Titolo originale: Ninja Operation: Licensed to Terminate

Anno: 1987 | Paese: Hong Kong

Regia: Joseph Lai, Godfrey Ho (non accreditato)

Attori: Richard Harrison, Grant Temple, Paul Marshall

Ninja Il Padrino è un classico esempio di cinema godfreyano (termine che ho inventato per l'occasione, basta aggiungere "ano" a Godfrey) dove basta investire tutti i soldi che si hanno pagando Richard Harrison quel tanto che basta per farlo ubriacare, fargli dimenticare di avere una dignità e vestirlo con una stupida tuta giallo tuorlo d'uovo e una benda con su scritto NINJA. Per il resto è solo questione di trovare un film di Hong Kong (possibilmente anni '70 e possibilmente che non abbia mai visto nessuno) e incollaci sopra pochissime ed inutili scene dove Richard Harrison fa cose. Ricarica una pistola. Oppure gioca a freccette. Oppure va da punto A a punto B. E poi ritorniamo al film principale per cui, ricordiamo, non si è speso un euro perchè è stato solo "preso in prestito".

La cosa più difficile non è certo procurarsi tute da ninja perchè basta prendere quelle coi colori più assurdi (chiaramente invendute e quindi a poco prezzo) una volta sola e riutilizzarle poi per 200 film tutti uguali. La cosa più difficile è ridoppiare il film "preso in prestito" di modo che i personaggi parlino di quello che succede nel film "taglia & cuci" che in questo caso si chiama **Ninja Il Padrino**. Non vi azzardate nemmeno per un secondo a pensare che questa pellicola abbia a che fare anche lontanamente con il film di Coppola.



Il bello di questa ninja movie è ... no non c'è nessun bello, in realtà il film "preso in prestito" è piuttosto prolisso e la cosa più fastidiosa è che è pieno di cinesi che fanno finta di essere giapponesi. Ma dico io, la triade è così esotica, perchè far fare gli yakuza ai cinesi? Lo sanno solo i cinesi. E' chiaro invece il motivo per cui i combattimenti ninja (gli unici dei film) tra Harrison e gli

altri ninja nemici (dovete sapere che c'è una setta di ninja caucasici narcotrafficienti.. questo i tg non lo dicono alla televisione!) si svolgono tutti in parchi pubblici. E' chiarissimo ma non ve lo dico. Ma a questo punto non capisco perchè non prendere le scene di Richard Harrison vestito da ninja, e ritagliarle per montarle in altri film. O ritagliare Richard Harrison e inserirlo in altri film ninja. E poi di questi film con le parti di Richard Harrison fare un documentario e farlo vedere a Richard Harrison in un film di ninja.



Piante ed erbe medicinali Ordine alfabetico "E"

Edera

Hedera Helix, L. TAV. 3 N. 23

NOMI DIALETTALI: Erla, Elina, Ellera, Rèlo.

DESCRIZIONE: Fusto legnoso, rampicante, ramoso; foglie sparse, coriacee, persistenti, lucenti, cuoriformi, poligone con 3-5 lobi triangolari acuminati; fiori piccoli verdastri in ombrelle quasi globose con raggi numerosi; frutto: bacca globosa nera. H: comune nei luoghi freschi e ombrosi. P: foglie e bacche. R: estate-autunno. F: Araliacee.

Le. foglie, cotte a lungo nell'acqua, danno un liquido salutare per impacchi sui tumori, piaghe maligne, foruncoli, varici; fanno uscire il pus, pulendo così i tumori. Se cotte nell'aceto, servono contro la rogna e la tigna, lavando le parti infette mattina e sera.

Le bacche sono purgante drastico e se ne usano da 8 a 10 nelle costipazioni. Schiacciate e poste nel vino scacciano i calcoli e la renella. Si prende di quando in quando un bicchiere. Attenzione però, perché dette bacche sono velenose. I semi, ridotti in polvere (100 gr. in un litro di vino, messi in macera per 48 ore) sono un rimedio eccellente contro le affezioni nervose, nella emicrania, nelle vertigini, nelle palpitazioni e nell'idropisia. Se ne prende un bicchiere la mattina e uno la sera. Con l'infuso delle foglie si lavano e si levano le macchie dai vestiti di lana e di seta. Prima di lavarli si lasciano in composta qualche ora.

Edera terrestre

Glechoma hederacea, L. TAV. 5 - N. 38

DESCRIZIONE: Fusti prostrati, radicanti (20-80 cm.); foglie reniformi-rotonde, crenate, tutte picciolate; fiori in fascetti ascellari di 2-3; calice tuboloso a denti ovali acuminato-setacei; corolla rosso azzurra, lunga il triplo del calice con lobo medio piano a cuore rovesciato.

H: comu nissima ai margini dei campi, nelle siepi, nei luoghi erbosi e località fresche.

P: tutta la pianta.

F: Labiate

Il the e il succo (20-50 gr. in 1 litro d'acqua), giovano nello sputo di sangue, in tutte le malattie di petto con espettorazione mucosa, nella tisi incipiente, nel gozzo, nel mal di gola, nella tosse secca, ribelle, nella polmonite, nelle malattie urinarie. Questo the e anche gustosissimo, e si presta meglio del thè cinese. L'erba si può usare anche come insalata e nella minestra. Come the pettorale si può unire benissimo con il Millefoglio, Farfaro e Veronica officinale.

Enula

Inula Helenium, L.

DESCRIZIONE: Radice grossa, carnosa; fusto eretto, grosso, striato (90-150 cm.); foglie ovato lanceolate, acute, dentate, vellutato-lanose di sotto, le inferiori grandi (30-50 cm.) picciolate, le superiori cuoriformi abbraccian ti; capolini grandi gialli; linguette numerose, strettissime, acheni tetragoni, glaberrimi. H: sporadica qua e là nei luoghi umidi montani.

P: le radici.

F: Composte.

L'Enula ha proprietà antispasmodiche, disinfettanti, purgative, moderatrice della secrezione bronchiale, come pure eccitanti delle vie digestive e urinarie. In decozione: 15-30 gr. di radici in 1 litro d'acqua e la macerazione di 80 gr. per 8 giorni in 1 litro di vino. Questo specialmente da usarsi nelle bronchiti cagionate da influenza.

Epatica

Anemone Hepatica, L.

NOMI DIALETTALI: Viole mate, Erba Trinità, Viole.

DESCRIZIONE: Rizoma breve, nerastro; foglie inferiori nerastre cuoriformi, trilobe a lobi ottusi; steli lunghi quanto le foglie; uniflori; fiore violetto o biancastro, rare volte rosa; involucri a foglioline intere ovali; carpelli bislungi tomentosi, terminanti in punta corta e glabra.

H: comune nei boschi fino alla zona subalpina.

P: le foglie.

R: l'estate.

F: Ranunculacee.

L'Anemone epatica è fra le prime pianticelle che ci annunciano la primavera. Essa possiede qualità astringenti, e il the di foglie disseccate vale contro lo sputo di sangue. Le foglie fresche pestate servono quale vescicatorio, applicate sui paterecci (panarizzi).

Epitimo

Cuscuta epithymum, Murr.

DESCRIZIONE: Fusto ramoso; fiori rossastri o bianchi, raccolti in glomeruli; lobi del calice piani o subcilindrici; corolla 4-5 partita con tubo uguale al lembo o più lungo; squame ipostaminee occludenti il tubo, moltidentate; stili due distinti più lunghi dell'ovario; stimmi filiformi; cassula deiscente.

H: comune fino alla zona alpina.

P: la pianta intera.

F: Convolvulacee.

Questa pianta parassita, di molteplici varietà, che porta ingenti danni alle colture e che i nostri contadini chiamano «Erba dal foc», perché distrugge, è pur pianta medicinale. Essa è leggermente lassativa, colagoga, ma molto più usata per le sue virtù carminative. Si prescrive il 2%, dell'estratto, da berne 2-4 cucchiaini prima dei pasti.

Erba cornacchia

Sysimbrium officinale, Scopoli

DESCRIZIONE: Fusto eretto, ramoso, divaricato (20-30 cm.); foglie inferiori lirato-roncinate, le superiori astate; fiori piccoli gialli in racemi terminali nudi; siliques lineari lesiniformi, appressate alla rachide, con tramezzi sottili, trasparenti.

H: nei luoghi incolti, lungo le strade di campagna, intorno ai depositi di macerie.

P: tutta la pianta.

R: in fioritura.

F: Crocifere.

Tutta la pianta contiene una sostanza solforosa, la quale, a contatto con la mucosa, provoca secrezione boccale e faringea, e per continuità anche laringea e bronchiale.

Quindi si usa nella raucedine, nella secchezza di gola, nei dolori e infiammazioni delle vie respiratorie. Si fa il decotto di 16 gr. in una tazza d'acqua. È preferibile la pianta fresca; se secca, deve essere all'asciutto e riparata dall'aria.



Erba s. Barbara

Barbarea vulgaris, R. Br.

DESCRIZIONE: Fusto eretto, angoloso, ramoso in alto; foglie lucenti, le basali lirate, con lobo terminale rotondo, cuoriforme; le superiori obovate, dentate a denti disuguali, ottusi; fiori gialli; peduncoli grossetti, arcuati, ascendenti; siliquie lunghe, lineari, le più giovani eretto-patenti.

H: nei luoghi umidi e lungo i fossi e corsi d'acqua.

P: tutta la pianta.

F: Crocifere.

L'Herba sanctae Barbarae» si usa per le fistole e tumori, applicando l'erba contusa.

Le foglie sono un ottimo alimento e si usano come le spinacce o in insalata, essendo la pianta verde anche l'inverno, associata al Nasturzio.

Erba fragolina

Sanicula europaea, L. TAV. 9 N. 65

DESCRIZIONE: Fusto eretto, striato semplice (20-40 cm.) con uno-due rami in alto; foglie quasi tutte basali, lungamente picciolate, palmato-partite, con 3-5 lobi romboidali inciso dentati; ombrella terminale irregolare con 2-8 raggi disuguali; fiori quasi sessili poligami, rossicci; frutto ovoido irto da aculei uncinati.

H: nei boschi umidi, ombrosi della zona montana e subalpina.

P: foglie eradici.

F: Ombrellifere.

L'«Herba Saniculae sanctae Diapensae» è inodora e di sapore acre. Le foglie e le radici servono quale empiastro sulle ferite e ascessi. Il the unito con miele serve come gargarismo contro il mal di gola e di bocca. Le foglie polverizzate (una punta di coltello) sono stomachiche e digestive. Il succo, preso sullo zucchero, stagna il sangue e ferite interne.



Erba peperina (Filipendola)

Spiraea Filipendola, L.

DESCRIZIONE: Radice con fibre ingrossate in tubercoli; fusto eretto semplice, poco foglioso (30-60 cm.); foglie lanceolate allungate, pennatosette a segmenti numerosi (15-20 coppie) pennatifido seghettati; fiori bianchi in cima terminale; petali obovati con lingua corta; stami più corti dei petali. H: qua e là nei prati di montagna e nei boschi chiari erbosi.

P: foglie, fiori e tuberi.

F: Rosacee.

Con le radici di questa pianta si preparano decozioni astringenti e diuretiche; quindi si adoperano contro la diarrea e dissenteria e nella ritenzione d'urina: dose: 30-60 grammi in 1 litro d'acqua.

Anche le foglie e i fiori hanno proprietà astringenti e purgative.

Erba radioli

Asplenium adianthum nigrum, L

DESCRIZIONE: Foglie lucenti d'un verde scuro bitripennatosette; lobi dei segmenti dentati.

H: sui muri vecchi delle strade e delle case diroccate.

P: tutta la pianta.

R: in ogni tempo.

F: Polipodiacee.

Tutta la pianta ha una leggera azione aperitiva, pettorale, emolliente, come il Capelvenere, benché inferiore a questo.



Erba vescicaria (Senna falsa)

Colutea arborescens L

DESCRIZIONE: Arbusto a foglie impari pennate, con 3-5 coppie di foglioline obovate, spesso smarginate; stipole piccole lanceolate; fiori 2-6 gialli in racemo ascellare peduncolato; calice a tubo corto, coperto di peli neri applicati; legume pendente a guisa di vescica, con pareti traslucide venate. H: nei boschi cedui esposti al sole della zona collina e montana.

P: le foglie.

F: Papilionacee.

Questa pianta ha un'azione lassativa, simile alla vera Cassia proveniente dall'Africa. Si adoperano i semi, ma più spesso le foglie. Infuso: 30 gr. in 1 litro d'acqua.

Erba vetriola

Parietaria officinalis, L

NOMI DIALETTALI: Vedriola, Erba cristallina.

DESCRIZIONE: Fusti erbacei eretti (20-40 cm.) per lo più semplici; foglie ovato-lanceolate; fiori poligami in cima.

H: nelle macerie e sui muri.

P: la pianta.

F: Urticacee.

Tutta la pianta contiene mucilaggine & molti nitrati, ai quali è dovuta l'azione diuretica, emolliente, pettorale, risolvente, conosciuta fin dall'antichità. Si fa l'infuso di 30 gr. in 1 litro di acqua. È sempre meglio adoperare la pianta fresca. Si adopera nell'idropisia, nella nefrite, nei calcoli, nella renella e in tutte le affezioni della vescica.

Pestata, si usa come cataplasma sui tumori e sulle ferite. E pure usata ovunque per pulire i vetri.



Erba vetturina

Melilotus officinalis, Desr.

DESCRIZIONE: Fusto eretto, ramoso (30-100 cm.); foglioline lunghe 1, 2'2 cm.; obovate nelle foglie inferiori, bislunghe nelle superiori, seghettate; fiori odorosi in racemi lunghi, calice intiero con 5 nervature e denti disuguali; frutto ovale reticolato, rugoso, ottuso.

H: nei campi, sui muri e nei luoghi incolti.

P: le foglie e sommità fiorite.

R: da maggio a giugno.

F: Leguminose.

Pianta simile all'erba medica (erba spagna) ma con foglie più piccole e più ramificata, con fiori gialli a spica (più raro bianchi) d'un aroma assai gradevole. Le foglie e le sommità fiorite sono emollienti, carminative e -risolutive.

Si impiegano contro le infiammazioni, nelle malattie degli occhi, e in cataplasmi nei tumori, tagli, ferite. A tal uopo si prendono 200 gr. di olio di olivo, una manata di Meliloto e si lascia in infusione a bagnomaria per 2 ore; indi s'imbottiglia e si usa a tempo opportuno. Per dolori della matrice si usano compresse.

Erica minore

Calluna vulgaris, L.

DESCRIZIONE: Fusto eretto molto ramoso; foglie opposte in 4 serie, trigone, gibbose alla base; calice scarioso petaloideo. **H:** nei boschi cedui della zona montana. Fiorisce in autunno, a differenza della Erica carnea,

L., detta dai nostri contadini — Brocon, Farlet — che fiorisce in principio di primavera.

P: tutta la pianta. **F:** Ericacee.

Le foglie e le sommità fiorite hanno proprietà astringenti, decongestionanti, toniche e diuretiche. Si prescrive la decozione di 15 grammi di foglie e fiori in 100 gr. di acqua. Si usa pure con buon effetto nelle cistiti.



Erioforo

Eriophorum latifolium

Hoppe

NOMI DIALETTALI: Piumini, Spazzeti de palù, Piumazzi bianchi.

DESCRIZIONE: Rizoma corto, obliquo; fusti quasi trigoni (30-50 cm.), foglie lineari piane, trigone all'apice; spiglette nemorose, alla fine pendenti; peduncoli assai scabri, quasi divisi; acheni bruni, obovato-bislunghi, arrotondati e senza punta all'apice.

H: nelle torbiere, stagni, prati paludosi delle valli.

P: fiore.

F: Ciperacee.

L'Erioforo è rimedio specifico e pronto contro la diarrea, tanto degli uomini che delle bestie. Si fa l'infuso.

Eguale virtù hanno pure le foglie di rovo di monte, mangiate così quale companatico con il pane.

Eucalipto

Eucalyptus globulus, Labil.

Albero originario dell'Australia, ma ora acclimatato e coltivato in molte regioni d'Italia. Foglie alterne coriacee, persistenti, piegate a falce, d'un bel verde scuro; fiori tetrametri, solitari o raggruppati all'ascella delle foglie; frutto a bacca. P: le foglie. R: in ogni stagione.

F:Mirtacee.

Le foglie sono toniche, astringenti, febbrifughe, antispasmodiche e si usano quindi con efficacia nell'asma, nelle bronchiti croniche, in tutte le forme catarrose e nelle malattie del tubo digerente. Si fa l'infuso di 20-30 gr. In 1 litro di acqua. Nell'asma si fanno fomentazioni di un pizzico di polvere su di una lamina di metallo arroventata.

Sono pure indicate contro il diabete (bollire 7 gr. In 150 di acqua)



Eufrasia

Euphrasia officinalis, L.

DESCRIZIONE: Fusto eretto (5-20 cm.); foglie sessili ovate con denti ottusi nelle inferiori e acuti nelle superiori; calice glandoloso, villosa; fiori bianchi, striati violetto con palato giallo.

H: ama i pendii erbosi, i prati con piante latifoglie, i prati magri di monte, fino alla zona alpina.

P: tutta la pianta.

R: in fioritura e dopo.

F: Scrofulariacee.

L'«Herba euphrasiae» si usa per il mal di occhi, lavandoli con l'acqua bollita della pianta, o sovrapponendovi una pezza bagnata nella stessa acqua. L'acqua per gli occhi si prepara con queste dosi: 60 gr. di acqua di eufrasia, 60 gr. di acqua di rose (petali bolliti), 4 gr. di aloè, e un grammo e mezzo di sale 'di piombo; si mischia bene agitando prima dell'uso. Se ne fanno cadere ogni sera alcune gocce sugli occhi, mediante il contagocce, o con una spugna pulita. Nelle malattie di occhi, si può usare anche internamente sia il the, come il sugo: migliora il sangue, favorisce la digestione, rinforza lo stomaco e migliora i succhi gastrici. La polvere, immersa nel latte, brodo o acqua, è rimedio popolare contro l'itterizia e la debolezza di ventricolo.

Evonimo

Evonymus europaeus, L.

NOMI DIALETTALI: Barete da pret, Cor de frate, Ciopetine, Bassibèch, Bine de pan.

DESCRIZIONE: Frutice con rami giovani tetragoni, lisci; foglie opposte, bislunghe lanceolate, acuminate, seghettate; petali bislungi biancastri; stami eguali al calice; cassule 4 lobe e lobi ottusi.

H: comune nelle siepi e nei boschi, fino alla zona subalpina.

P: la corteccia della radice e i semi.

F: Celastracee.

I frutti di questa pianta sono fortemente emetici e purgativi. Tre o quattro sono bastanti per ottenere un effetto energico, quindi poco consigliabili, perché drastici e velenosi. La decozione per uso esterno, tanto dei frutti, come della corteccia della radice, serve come impacco e insetticida, nella cura della scabbia e della rogna. Dal suo legno si ricava un carbone eccellente per la polvere da schioppo. Anche la cenere proveniente dall'evonino serve a pulire la testa dalla forfora e dai parassiti



I Segreti dell'Arte Giapponese della Guerra di Thomas Cleary

Descrizione

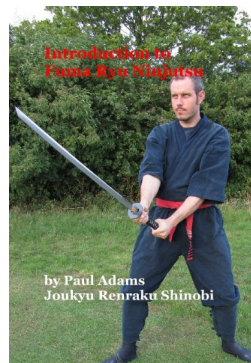
Chiunque sia il vostro avversario, **questo illuminante trattato contiene le chiavi per la vittoria certa!**

La scienza della strategia è indispensabile a tutti quelli che cercano di avere un vantaggio in qualunque forma di conflitto.

Questo libro è **la prima traduzione italiana degli scritti fondamentali di Yamamoto Kansuke** che forniscono le basi della sua "Scuola della vittoria certa", la cui filosofia precedette *Il libro dei cinque anelli* di Miyamoto Musashi.

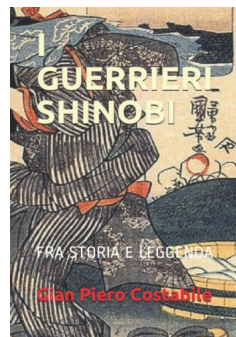
La scienza della guerra di Yamamoto, e in particolare **lo studio delle risposte strategiche alle situazioni variabili**, contiene elementi essenziali relativi all'addestramento e alle strategie utili ai guerrieri di ogni tipo.

COMPRALO QUI'

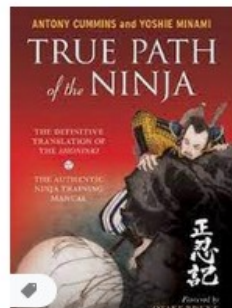
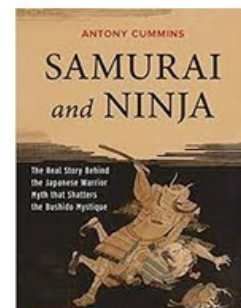
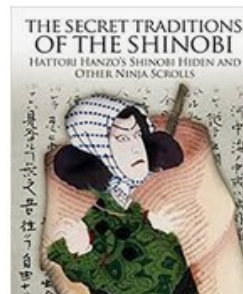
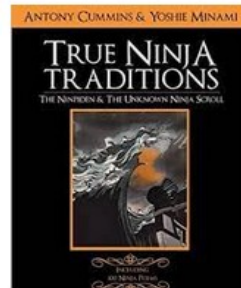
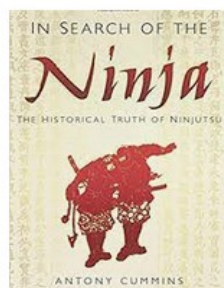


blurb

amazon



Altri libri consigliati



In Search of the Ninja: T...

Le abilità del ninja. Storia, t...

Amazon.it: The Ninpiden - ...

Amazon.it: The Secret ...

Samurai and Ninja: The ...

True Path of the Ninja: ...

Bacheca Corsi

蛛
黒

NINJUTSU

..l'antica arte dei Guerrieri Ombra...

Sensei F. Grasso

presso la sede dei

Dragoni del Sud

Lunedì - Mercoledì - Venerdì
Dalle 18:00 alle 19:30

黒
猫
の
会

南
方
龍
張
家



Via Tubi Tubi 1/A, Aci Bonaccorsi
Whatsapp: 3209029833





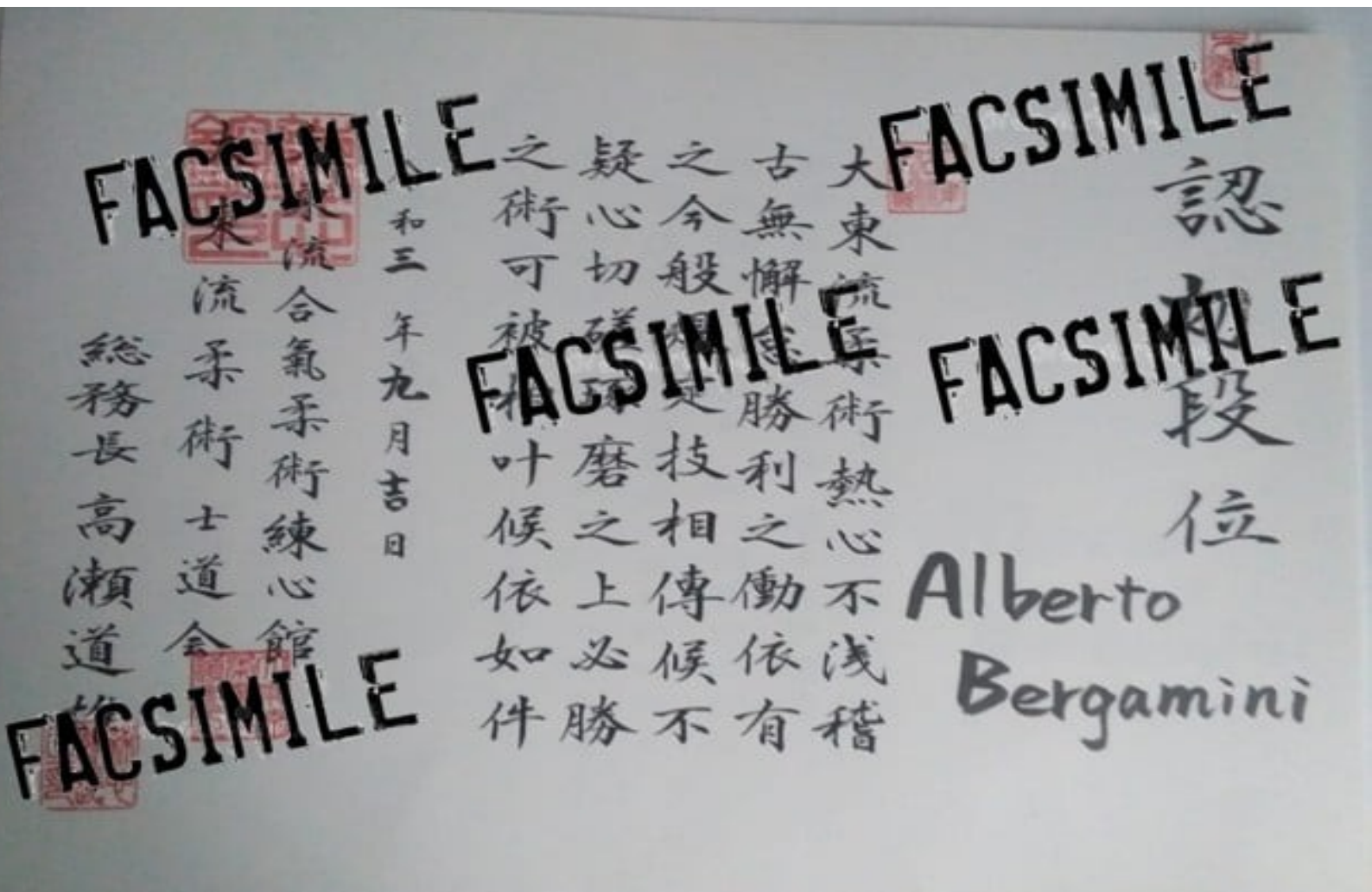
ONORIFICENZE



E' per noi del Ko Shin Kai un piacere immenso annunciare che, Alberto Bergamini, Sensei del Kuro Kumo Ryu Ninjutsu ed ispiratore del Ko Shin Kai Hombu Dojo, è stato insignito dal Maestro Gian Piero Costabile del grado di Yudansha Shodan di Daitō-Ryū Aikijūjutsu Renshinkan. Noi Tutti ti onoriamo e festeggiamo con te questo risultato.

"I risultati quelli belli! Un sentito ringraziamento e grande riconoscenza al M° Gian Piero Costabile per avermi assistito ed per avere fatto si che acquisissi il 1° Dan di Daitō-Ryū Aikijūjutsu Renshinkan! Ed un ringraziamento al mio Uke che ha reso possibile la propedeutica delle tecniche, l'Istr. Davide Bortolotti, mio ex Senpai Kuro Kumo Ryu Ninjutsu e creatore dello stile di combattimento "Free Dog".

Alberto Bergamini Sensei



FACSIMILE

FACSIMILE

FACSIMILE

FACSIMILE

FACSIMILE

大東流柔術熱心不淺稽古無懈怠勝利之働依有之今般是技相傳候不疑心切磋琢磨之上必勝之術可被相叶候依如件

認
段
位

Alberto Bergamini

和三年九月吉日

合氣柔術練心館

總務長高瀬道

Visita il nostro sito



kojinnomichi.wordpress.com