



暗い影

OMBRA NEL BUIO



Anno 2022 Mese 03 N. 19 - info: www.kojinnomichi.wordpress.com/ - Copia gratuita - Vietata la vendita



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

Indice



In questo numero:

Editoriale

Ninjutsu: Bansenshukai

Ninjutsu: Bansenshukai - Appendice

Storia del Giappone: La Battaglia di Okehazama

Leggende e folklore giapponese: Gli Yōkai - Ao- Nyobo la Donna Blu

Percorsi Esoterici: Mokuso, la meditazione del Guerriero.

Riflessioni Marziali: Considerazioni Marziali fra Bujutsu e Budo

Riflessioni Marziali: Il significato dello "Shen"

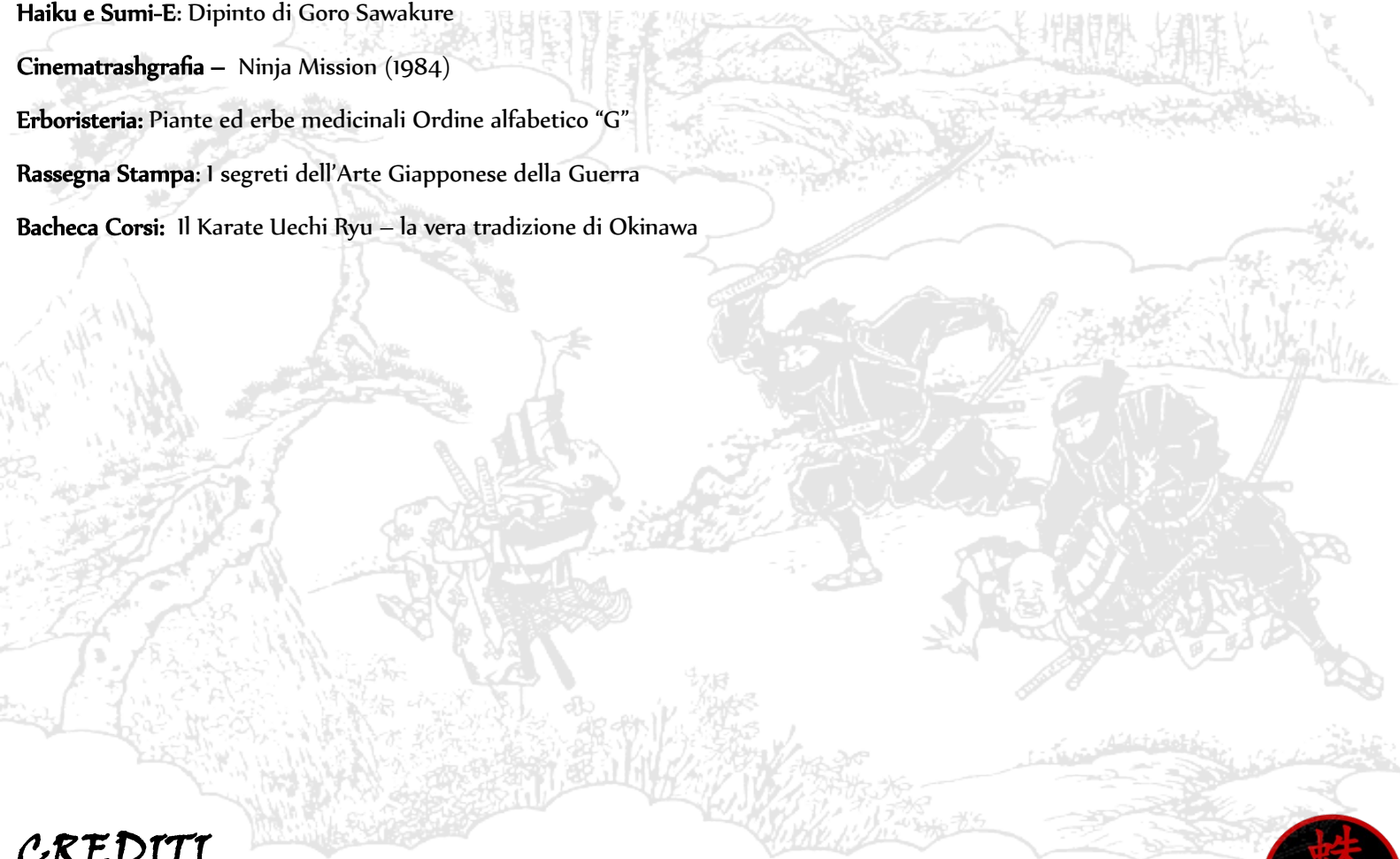
Haiku e Sumi-E: Dipinto di Goro Sawakure

Cinematrashgrafia – Ninja Mission (1984)

Erboristeria: Piante ed erbe medicinali Ordine alfabetico "G"

Rassegna Stampa: I segreti dell'Arte Giapponese della Guerra

Bacheca Corsi: Il Karate Uechi Ryu – la vera tradizione di Okinawa



CREDITI

Editore

Kuro Kumo Ryu Ninjutsu
Fuma Ryu Italia

Progetto Grafico

Ko Shin Kai

Impaginazione

giorgio barbagallo

Email

spectre6320@gmail.com

Hanno collaborato

Harunaka H.
Alberto Bergamini
Francesco Grasso
Alessandro Castiglia
Eihei Dōgen
giorgio barbagallo



Editoriale



Buongiorno a tutti i nostri affezionati lettori! In questo periodo di estrema incertezza politica, climatica, economica e mondiale, l'unica certezza è che almeno avrete il nuovo numero della nostra rivista “**Ombra nel buio**” a farvi compagnia! Passate tutte le feste, San Valentino compreso, ci rimane il Carnevale per poter vedere l'inizio della primavera, sperando sia foriera di buone notizie e complessivi miglioramenti.

In questo numero (il 19mo! Abbiamo già passato la maggiore età!) potrete trovare due articoli dell'argomento “**Ninjutsu**” in cui potrete trarre informazioni interessantissime su una delle raccolte di testi scritto nei primi anni dello **Shōgunato Tokugawa** ed un'appendice dello stesso del Gran Maestro della **Fūma Ryū** Harunaka Hoshino.

Per l'argomento “Storia del Giappone” prosegue la narrazione del periodo storico più sanguinoso dello Stato insulare più famoso del mondo, il **Sengoku Jidai** con la Battaglia di Okehazama in cui vediamo Oda Nobunaga uccidere Imagawa Yoshimoto.

Segue per la rubrica “Leggende e Folklore Giapponese” procede la lista degli **Yōkai**, l'insieme di mostri Giapponesi, con Ao- Nyobo, spiriti femminili delle Dame di compagnia cadute in disgrazia e che non trovano pace.

Un interessante articolo del nostro collaboratore Francesco Grasso sulla Meditazione nelle Arti Marziali è il tema della rubrica “Percorsi esoterici”, mentre per la rubrica “Riflessioni Marziali” abbiamo un articolo sulla differenza tra **Bujutsu** e **Budō** ed un articolo sul significato dello “**Shen**” di Alessandro Castiglia.

Ad aprire il nostro cuore e rasserenare la nostra mente abbiamo un **Haiku** di Eihei Dōgen con una bellissima illustrazione Sumi-E, e per la nostra salute continua l'elenco in ordine alfabetico delle erbe medicinali.

Per ridere (per non piangere) la rubrica “CinemaTRASHgrafia” vede la critica del disastroso capolavoro del regista Mats Helge “Ninja Mission, un film che ha indotto anche la Yakuza a mettere una taglia sulla testa di tutti i partecipanti della pellicola.

Come “Rassegna stampa” abbiamo un testo molto interessante per chi si interessa della “**Scienza della Strategia**”, scritto da Thomas Cleary, che prende in esame gli scritti fondamentali di Yamamoto Kansuke, uno dei ventiquattro generali di Takeda Shingen.

Segue la Bacheca dei corsi, che con il criterio del sistema di diffusione, cerca di pubblicizzare i Maestri, i corsi e le Scuole meno conosciute o che necessitano di emergere tra le tante realtà marziali del nostro Paese.

Buona lettura quindi! E arri(leggerci) al prossimo numero!





“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...”



IL BANSENSHUKAI

di Alberto Bergamini

Il Bansenshukai 萬川集海 (letteralmente: "I Diecimila fiumi convergono nel mare" o "Mare dove convergono i diecimila fiumi") è una serie di volumi giapponese (Densho 伝書 - antichi testi contenenti degli insegnamenti tradizionali tramandati nei secoli) contenente una raccolta di conoscenze dei clan delle regioni di Iga e Kōga, che si erano dedicate all'addestramento dei ninja.

Fu compilato nel 1676 nel quarto anno di En'ō da un maestro ninja di nome Fujibayashi Sabuji (Fujibayashi Yasutake o Fujibayashi Yasuyoshi), nei primi anni dello shogunato Tokugawa, per preservare le conoscenze che erano state sviluppate durante il quasi costante conflitto militare dalla Guerra Ōnin fino alla fine dell'assedio di Osaka quasi 150 dopo.

Oltre a informazioni sulla strategia militare e sulle armi, il libro contiene sezioni sulle credenze astrologiche e filosofiche del tempo, e insieme allo *Shōninki* del 1681 e al *Ninpiden* del 1655 compone le tre fonti principali di informazione diretta riguardo a questa tenebrosa professione.

Sebbene l'autore del Bansenshukai sia stato influenzato dal pensiero cinese e indichi anche una connessione con le tradizioni militari cinesi, presenta il materiale come una raccolta, sintesi e perfezione della conoscenza del Ninjutsu, come suggerisce il nome stesso Bansenshukai.

萬川集海

I volumi (La versione di Kōga ha ventidue capitoli riuniti in dieci volumi, con un volume aggiunto annesso mentre la versione di Iga ha ventidue capitoli riuniti in dodici volumi, con quattro capitoli aggiuntivi in quattro volumi annessi). comprendono:

Due volumi di pensieri e filosofia

Quattro volumi sul comando

Tre volumi sullo *Yo-nin* - camuffamento aperto

Cinque volumi sullo *In-nin* - infiltrazione nascosta

Due volumi sull'astrologia

Cinque volumi su attrezzi e armi

Volume I

JO

Prefazione e introduzione
Filosofia del trionfo militare
Esempi storici
Indice dei contenuti
domande e risposte

Volume II

SEISHIN - Cuore corretto

Sincerità, motivazione e forza morale dell'intenzione
Approcci corretti alla vita e alla morte.

Volume III

SHOCHI – Metodi per dirigere l'organizzazione del Ninja

Metodi per la gestione di un'organizzazione ninja.
Uso riuscito di Ninja.
Considerazioni sull'arresto degli agenti nemici.
Metodi per entrare nell'accampamento nemico.

Volume IV

YO-NIN – Missioni diurne

Vari metodi per osservare le intenzioni del nemico:
Tonyu hen Osservazione continua attraverso agenti collocati durante periodi di pace.
Kinnyu hen Posizione degli agenti dopo l'inizio della guerra.
Mekiki hen Osservazione della disposizione geografica del territorio nemico.
Miwake hen Osservazione dei numeri di forza, capacità e altre forze del nemico.
Kanmi hen Osservazione della strategia e del posizionamento del nemico.
Nokisaru 軒猿: (Scimmia da grondaia) Agenti che speculano nel guardare e ascoltare.



Volume V- VII

IN-NIN – Missioni notturne

Shinobi Yochi – Ninja utilizzati per gli attacchi notturni

Metodi Di:

- Invisibilità
- Inganno
- Tattica di confusione
- Attacchi a sorpresa
- travestimenti
- Infiltrazione
- Catturare dei nemici
- Tradimento
- Combattimento individuale
- Tattica di gruppo “Attacco e Dispersione”

Volume VIII

TENJI - Strategie basate sullo studio del tempo (Meteorologia)

Tentoki {Tempo del Cielo} Tenmon {Porta del Cielo}

Metodi di interpretazione delle codifiche dell'ambiente:

- Previsioni meteorologiche
- Tavole delle maree
- Fasi lunari
- Determinazione della direzione e della posizione osservando le stelle
- Divinazione
- Prevedere i cambiamenti meteorologici

Volume IX

NINKI - {Armi e strumenti}

Toki - Equipaggiamento da arrampicata

Suiki- Strumenti per mimetizzarsi attraverso l'elemento Acqua

Kaiki- Strumenti per scassinare, penetrare all'interno delle fortificazioni, perforare pareti e scardinare porte

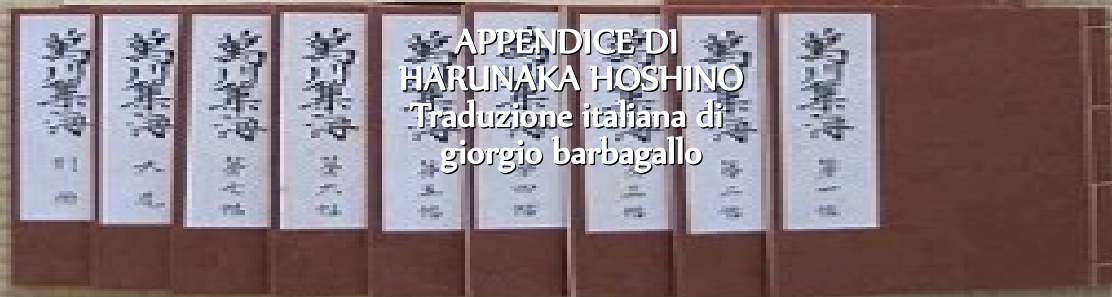
Volume X

Volume finale

Kaki- Equipaggiamento incendiario:

- esplosivi
- Bombe fumogene
- Medicinali
- veleni
- Pozioni narcotiche
- Chimica

BANSENSHUKAI 10.000 FILIMI SI INCONTRANO NEL MARE



APPENDICE DI
HARUNAKA HOSHINO
Traduzione italiana di
giorgio barbagallo



SENSEI
HARUNAKA HOSHINO

Il **Bansen Shukai** era una raccolta di libri Ninja, pubblicata nel Maggio del quarto anno dell'Era Enpo (1676) dal Kouka-Inshi (Ninja della Kouka Ryu) Yasuyoshi Fujibayashi a cui fu conferito il titolo di Kouka per i fini politici della pubblicazione. Infatti, Fujibayashi apparteneva al clan Ninja di Iga.

Questo libro fu scritto basandosi sui 22 libri/rotoli della versione Kouka Ryu del bansen shukai e sui 25 libri /rotoli della versione Iga Ryu.

La parte introduttiva inizia col mondo del ninjutsu (domande e risposte dei ninja) che comprende le presentazioni di 11 famosi ninja.

Essi facevano parte tutti del Clan Iga: Magodayu Oosui, Kotaro Shindo, Doujiun Tateoka, Kizaru Shimotsuge, Hachiuemon Yamada, Konan Kanbe, Shiroto Otoba, Taroshiro Koyama e Tarozaemon Koyama.

Gli Argomenti trattati nel resto del testo includono:

Capitolo 1. Etica Ninja

Capitolo 2. Principi morali dei capi Ninja

Capitolo 3. Yo-Nin (Cospirazioni, trame, intrighi e stratagemmi)

Capitolo 4 In - Nin (Azioni d'intrusione e furto)

Capitolo 5. Astronomia e Geografia

Capitolo 6. Nin - Ki (Strumenti ed equipaggiamento Ninja)

In Dettaglio i contenuti del Capitolo 6:

1) Nin Gi (tecniche ninja). Uzura-Gakure (tecniche antioccultamento), Kannon-Gakure, Kunoichi (Tecniche delle Donne Ninja), Yamaniko No Jutsu Tonpo, (Tecniche di Occultamento)

Inchyuo (ventriloquismo)

Tanuki - Noki.

2) Nin Ki (equipaggiamento e strumenti ninja, inclusa la farmacologia), Toi - Kagi (sega), Kuroro - Kaki (grimaldelli) , Shikoro (sega a doppia lama), Ikari (rampino), Shinobi - Kumade (artigli da arrampicata) Ukibashi (zattera per fango), Yoshitsune Taimasu (torcia al mercurio), Kumo Bashigo (scaletta), Mizugumo (canotto), Metsubushi (Polvere accecante) , Kikatsu-gan, Suikatsu - gan (scorte e cibo istantaneo ninja).

NINJUTSU



I Kouka Ryu Ninja Kazuma Ouhara, Hachizaemon Ueno e Ichiro Okinomaki, mandarono questo libro a Edo (l'attuale Tokio) nell'Aprile del primo anno dell'era Kansei (789).

Questo Libro Ninja, il Bansenshukai, venne usato per scopi politici. Come risultato, fu pagato un pò di denaro da parte del governo di Tokugawa ai tre Kouka Ninja per i loro sforzi che non furono più impiegati dopo questo scopo.

In Altre parole, i Kouka Ninja volevano farsi assumere dal Governo Tokugawa così come fecero anni prima i ninja di Iga, 300 di loro, guidati dal famoso Hanzo Masashige Hattori. Essi servirono sotto Ieyasu Tokugawa per condurlo in salvo attraverso la regione di Iga dopo che Mitsuhide Akechi ebbe ucciso Oda Nobunaka nel 1582. Come ricompensa, i Ninja di Iga, incluso Hattori Hanzo, furono impiegati dal Clan Tokugawa sin dal 1624. Ieyasu Tokugawa creò un gruppo speciale di Iga-no-mono per vari scopi come rete di polizia di Edo (Oniwaban), Servizi Segreti (Onmitsu), Fucilieri (Teppo-Gumi), etccc.

Il Samurai Hattori Hanzo morì sotto Fuma Kotaro, Leader del Clan Fuma Ryu Shinobijutsu, elite di ninja che servirono sotto il Clan Hojou.



Pagina tratta interamente dal volume storico "Hojou Godaiki" raffigurante Fuma Kotaro, con il suo clan ninja pianificando la morte del Samurai Lanciere Hattori Hanzo.



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

La battaglia di Okehazama
di Alberto Bergamini

La **battaglia di Okehazama** (*Okehazama-no-tatakai*) ebbe inizio nel giugno del 1560 ed in essa Oda Nobunaga sconfisse ed uccise il suo avversario Imagawa Yoshimoto, diventando così uno dei signori della guerra emergenti durante il lungo e travagliato periodo Sengoku.

Tra il maggio e giugno del 1560 Imagawa Yoshimoto con un esercito di circa 25.000 uomini si era messo in marcia verso Kyōto. Entrando nel territorio della provincia di Owari sotto il controllo del clan Oda, si impossessò delle fortezze di confine di Washizu e Marune, prima di accamparsi in una gola ricca di vegetazione nota come Dengaku-hazama.

Gli scout di Nobunaga rivelarono la posizione del suo avversario che condusse il proprio esercito nei pressi di un tempio di nome Zenshōji, posto a breve distanza dal nemico e dalla famosa via commerciale nota come Tōkaidō.

Se Nobunaga avesse deciso per un attacco frontale le sorti del combattimento sarebbero state facilmente prevedibili, essendo le sue forze in inferiorità numerica rispetto al nemico di una proporzione di dieci a uno. Scartata quindi l'opzione dell'assalto in campo aperto, l'opzione di asserragliarsi all'interno del tempio Zenshōji avrebbe significato solo un suicidio dilazionato. Nobunaga optò allora per una terza tattica, ovvero quella dell'attacco a sorpresa all'accampamento di Imagawa.

Nobunaga lasciò un piccolo presidio all'interno del tempio dando loro istruzioni affinché schierassero tutte le insegne e le bandiere di guerra, con lo scopo di dare l'illusione di un maggiore contingente di uomini. Attraverso così l'attenzione del nemico riuscì a distrarlo dal movimento del grosso del suo esercito, forte di 3.000 guerrieri, che si mosse rapidamente verso l'accampamento nemico facendosi scudo della vegetazione circostante e seguendo un tragitto circolare di avvicinamento.

STORIA DEL GIAPPONE



L'esercito di Imagawa non si aspettava un attacco di sorpresa ed era per questo poco allertato anche a causa del grande caldo e dei bagordi per i festeggiamenti ricchi di cibo e sakè per celebrare le loro recenti vittorie. L'approssimarsi del nemico venne altresì celato dallo scoppio di un forte temporale che camuffò la gran parte dei rumori. Il 12 giugno 1560, dopo la fine del temporale, le forze di Nobunaga penetrarono di sorpresa all'interno dell'accampamento nemico da nord, mettendo allo sbaraglio gran parte dei guerrieri di Imagawa e avvicinandosi alla tenda di quest'ultimo senza che egli se ne accorgesse affatto.

Quando uscì fuori della tenda Imagawa Yoshimoto si diede a dare ordini a destra e a manca pensando che i guerrieri che lo circondavano facessero parte del suo esercito, quando si rese conto della verità della situazione tentò una disperata resistenza, ma dopo aver parato diversi colpi venne ferito mortalmente da una lancia.

Assistendo alla morte del loro capo e di altri ufficiali, i restanti capi militari dello schieramento di Imagawa Yoshimoto si arresero al nemico e l'esercito venne rapidamente sconfitto. Questa vittoria segnò per Nobunaga un evento miracoloso e una impresa che gli fece guadagnare molta fama e rispetto, segnando altresì il primo passo verso il suo progetto di unificazione del Giappone. Tra gli ufficiali nemici che passarono al servizio dello schieramento di Nobunaga era da annoverare un soldato di nome Matsudaira Motoyasu che più tardi sarebbe diventato celebre con il nome di Tokugawa Iyasu.





Ao-nyōbō

青女房 (あおにょうぼう)

Blue Wife

di Alberto Bergamini

Traduzione: signora blu

Nomi alternativi: ao onna ("donna blu")

Dieta: cibo avariato viziato e marcio; altrimenti umani

Vive preferibilmente nelle dimore vuote e abbandonate e nelle ville abbandonate da tempo, dove regna la polvere, le ragnatele e gli insetti. Diversi Yōkai grandi e pericolosi si stabiliscono in queste vecchie case. Uno di questi è l'Ao Nyōbō, uno spirito spaventoso.

Abbigliata da elaborati kimono di epoche antiche assomiglia a un'antica nobildonna di corte. Un tempo favolosi, i suoi abiti ora sono sbrindellati e pieni di falene. Indossa la faccia bianca dell'antica cortigiani, con sopracciglia alte dipinte e denti anneriti. La sua bellezza l'ha lasciata da molto tempo, il viso vecchio è reso rugoso da anni di attesa in vecchie rovine ammuffite,.

Questa **Yōkai** abita le case vuote e abbandonate di famiglie in rovina e nobili caduti, e aspettano perennemente in casa, truccandosi ininterrottamente, sistemandosi i capelli e per farsi belle. Aspettano un ospite, forse un amante perduto, o un marito da cui è stata abbandonata. Ma se nella casa abitata da una Ao Nyōbō, dovesse entrare uno sconosciuto, non esiterebbe a divorarlo interamente per poi tornare alla sua attesa perenne di chi non tornerà mai.

LEGGENDE E FOLKLORE GIAPPONESE



Le Nyōbō erano le donne di corte dell'antico Giappone. Per la loro giovinezza, la bellezza, l'educazione e la raffinatezza, le Nyōbō servirono nei palazzi di famiglie di alto rango, posizione che mantennero fino a quando non si sposarono con un meritevole pretendente. Trascorrevano le loro giornate in ozio chiuse nelle loro residenze private, aspettando pazientemente che i loro mariti tornassero a casa ogni notte, o che gli amanti segreti si presentassero durante il giorno. Ma non tutte le Nyōbō avevano così tanto successo.

Il termine "Ao" nel nome Ao nyōbō significa colore blu. Questo non si riferisce al colore della pelle, ma suggerisce l'immaturità o l'inesperienza (proprio come il verde implica lo stesso in inglese). C'erano alcune donne di basso rango della vecchia corte imperiale che per quanto duramente lavorassero, non erano in grado di attrarre un uomo, di trovarsi un marito o ad elevarsi dalla loro condizione sociale. Queste Nyōbō "blu" erano destinate a diventare vecchie domestiche piene di rabbia e rancore per non essere riuscite a realizzare i loro sogni ed a esaudire i loro desideri, disperate nella loro ricerca di riscatto sociale ma mai in grado di sfuggire alle loro condizioni ingrate, morivano sole e insoddisfatte trasformandosi dopo la morte in yōkai.





Mokusō, la meditazione del Guerriero

di Francesco Grasso

Oggi vorrei condividere con voi alcune riflessioni su una pratica abbastanza comune, anche se esercitata meno di quanto si dovrebbe: il **mokusō**.

Credo sia abbastanza lapalissiano il fatto che si parli di una delle innumerevoli forme di meditazione...ma andiamo, come sempre, per gradi.

Il Termine mokusō è formato dai kanji:

1. 黙 – moku o dama, traducibile con “silenzio”, “silenzioso”, “star zitto”, etc
2. 想 – sō o omou, traducibile con “pensiero”, “pensare”, etc

Da un'analisi non troppo approfondita del termine si deduce, come di consueto, il giusto modo per praticare questa forma di “meditazione marziale”. Come sappiamo, il più delle volte viene eseguita ad inizio e/o fine lezione anche se, in base al caso, anche durante la pratica.

Adesso, prima di vedere i punti focali del discorso, dovremmo provare a rispondere ad una semplice domanda: perché dovrei praticare il mokusō?

Sappiamo bene che la meditazione, nelle sue varie forme, è una pratica comune a qualsiasi popolo, a qualsiasi fede, a qualsiasi disciplina...medita l'eremita, e questo risulta ovvio, ma medita qualsiasi religioso, medita il lottatore, medita il musicista, si medita da soli, si medita in gruppo, si medita in silenzio o utilizzando musiche, si medita seguendo percorsi predefiniti o lasciando libera la mente.

C'è chi dice di svuotare tutto e chi di concentrarsi su una cosa specifica, un concetto, una sensazione; c'è chi vaga tra i ricordi e chi progetta il futuro.

Tutto dipende da ciò che cerco nella meditazione.

Percorsi Esoterici



È curioso notare come, se da un lato i religiosi e gli artisti marziali, che in passato erano grandi meditanti, vanno sempre più tralasciando questa pratica, dall'altro, tutti gli studi moderni la enfatizzano tanto che anche i grandi uomini d'affari, non certo noti per la loro spiritualità, la inseriscono tra le loro pratiche quotidiane...ed ancora una volta la domanda sorge spontanea: perché?

La nostra società impone fretta. Tutti corrono di continuo anche se non sempre ne hanno un reale bisogno, spesso chi fa meno si lamenta di più per la mancanza di tempo, come se non importasse quanto tempo impieghi per ogni singola azione, il tempo continuerà ad essere sempre poco.

Stando così le cose, non è il tempo ad essere realmente poco, ma è la nostra percezione di esso ad essere sviata.

Stesso discorso per lo spazio...ma questo è un altro discorso.

In tutta questa frenesia, non troviamo mai il tempo per "stare un po' con noi stessi", per fermarci ad osservare i nostri pensieri, la nostra vita...questa vita che spesso non è vissuta da noi ma, al contrario, "ci vive".

Eppure, i padri greci ci ammonivano sul "conoscere noi stessi"... e la cosa più triste è che spesso siamo convinti di conoscerci, di fare ciò che vogliamo, mentre in realtà non compiamo praticamente nessuna scelta, ma sono gli eventi a scegliere per noi. Noi li accettiamo passivamente.

La meditazione, tra le altre innumerevoli cose, porta a questo. Porta ad osservarci e prendere coscienza di noi.

Naturalmente non si tratta "solo" di questo, ma è indubbio il fatto che compiere questo primo passo verso noi stessi implica uno sforzo di volontà non indifferente. Purtroppo gli unici momenti nei quali proviamo a parlare con noi stessi è dopo aver subito un trauma di qualche tipo, a quel punto "decidiamo" di dedicarci a noi, facciamo delle scelte, compiamo delle azioni...sempre convinti di star riuscendo a fare la nostra volontà...ma, mi chiedo, quanto siamo sicuri di seguire questa cosa che chiamiamo "nostra volontà" se compiamo scelte ed azioni in preda a stati alterati di coscienza?

Ebbene sì, gli stati alterati di coscienza non sono quelli ottenuti con le droghe o l'alcool o quantomeno, non solo, ma sono gli stati di gioia o tristezza, euforia o depressione, tutti stati "non equilibrati" della nostra coscienza.

Quindi, magari, quando abbiamo questi momenti di "ribellione" (perché di questo si tratta) non stiamo davvero scegliendo, stiamo facendo scegliere allo stato d'animo del momento.

È l'emozione a scegliere e noi, da buoni schiavi, obbediamo in silenzio.

Qui entra la meditazione, sapete da dove deriva il termine? Dal latino *meditāri*, derivante da *medēri*, che significa curare...già, la sua radice si lega alla parola medicina.

Detto questo non piccolo particolare, quando mi metto in una data posizione, mi concentro sul respiro, etc (in base alla meditazione scelta) mi trovo finalmente da solo con me stesso e questa cosa ha davvero innumerevoli risvolti.

In quel momento iniziano a venir fuori tanti pensieri che vanno osservati, pensieri che mi portano a riflettere su me stesso, perché lì non ho scuse, in quanto sono io stesso il laboratorio, lo scienziato, la materia prima e l'esperimento...ed i risultati sarò sempre io ad analizzarli.

Percorsi Esoterici



Esistono moltissimi metodi, spesso di origine religiosa, che guidano il praticante ma personalmente non amo limitarmi, né limitare i miei allievi, in gabbie fatte di credenze, perché ciò in cui si crede è un fatto squisitamente personale e nessuno ha il diritto di intaccarlo, quindi la cosa più semplice è basarsi su postura e respiro.

Se torniamo al significato del termine **mokusō**, ciò a cui dobbiamo mirare inizialmente è proprio “silenziare il pensiero” cosa non semplice, ed è proprio per questa difficoltà intrinseca nel primo passo che ho sempre consigliato a tutti di concentrarsi su postura e respiro...nessun pericolo e massimi risultati. Purché si perseveri nella pratica naturalmente.

Le regole per la posizione sono semplici per un praticante, in quanto sono le medesime da tenere a mente in seiza:



Gli alluci si toccano o sono sovrapposti (meglio se si toccano semplicemente, per avere un assetto più equilibrato)

Le caviglie ruotano leggermente verso l'esterno

Le ginocchia sono a tre pugni di distanza (tradizionalmente la maggior parte delle arti marziali prevede due pugni per gli uomini ed uno per le donne)

I glutei poggiano sui talloni

La parte lombare è dritta ma rilassata

Il plesso solare è “vuoto” (rilassato)

Le spalle rilassate

La testa “sorregge il cielo” col punto 百會 (Hyakukai in giapponese e Bǎi huì in cinese) che “spinge verso l'alto” il mento è leggermente rientrato, permettendo alla nuca di allungarsi naturalmente.

Percorsi Esoterici



Le mani, durante il mokusō, possono assumere diverse forme (mudra):

Poggiate sulle cosce come nel normale seiza:

Mani circa tra le ginocchia e l'anca

Dita unite

Medi che puntano a circa 45°

Hokkaijō-in (法界定印).

Mano destra sul grembo a palma in su, col mignolo che sfiora la parte bassa del ventre

Mano sinistra dentro la destra, sempre aperta e sempre a palmo in su, con la falange centrale del medio che si sovrappone a quella della mano destra.

I pollici si sfiorano e formano un ovale con il resto della mano.

Gasshō (合掌) – mudra della non dualità: unisci le mani coi palmi aperti e le dita unite davanti al cuore.

Naturalmente la scelta va fatta con cognizione di causa. La conoscenza avviene in molti anni. I principianti devono eseguire quanto spiegato dal Sensei per non rischiare di perder tempo.

Per iniziare conviene scegliere tra il seiza classico con le mani sulle ginocchia o l'hokkaijō-in, che è uno dei più utilizzati (anche se questo non sminuisce minimamente le sue qualità).



Percorsi Esoterici



UN ESEMPIO DI PRATICA

1. POSIZIONE: seiza
2. MUDRA (印相 – Inzō): hokkaijō-in
3. RESPIRO (呼吸 – Kokyū): naturale
4. ATTENZIONE (注意 – Chūi):
 - a. poni l'attenzione sulla postura
 - b. metti la lingua sul palato (come se pronunciassi la lettera “L”), rivoltandola leggermente verso l'interno
5. MANTRA (呪文 – Jumon): silenzio

Seiza no Henka (正座の変化) – Varianti del seiza:

1. Kiza (跪座) – “sedersi inginocchiati”: simile al seiza, ma le punte dei piedi sono puntate a terra rivolte in avanti, i glutei sui talloni.
2. Kekkafuza (結跏趺坐) – posizione del loto completa: piede destro sulla coscia sinistra, piede sinistro sulla coscia destra. Incrocia le gambe giungendo con le punte dei piedi e la parte esterna delle cosce su un'unica linea
3. Hankafuza (半跏趺坐) – posizione del mezzo loto: piede sinistro sulla coscia destra. Incrociando le gambe, le ginocchia e la base della colonna vertebrale formano un triangolo equilatero.
4. Agura (胡坐) – “gambe incrociate”: i glutei sono poggiati a terra ed ogni piede è sotto il ginocchio opposto. Considerata una seduta molto informale, è concessa a uomini stranieri o anziani. È decisamente mal vista per le donne.
5. Seduto su una sedia: solo se impossibilitato ad eseguire qualsiasi altra postura, presta attenzione alla schiena, che sia dritta e non poggiata.

Chūi no Henka (注意の変化) – Varianti dell'attenzione

1. Seika tanden no Chūi (臍下丹田の注意) – attenzione sul Tanden basso: poni la tua attenzione sull'hara (腹). Il punto è chiamato anche kikai tanden (氣海丹田).
2. Chudan Tanden no Chūi (中段の注意) – attenzione sul Tanden medio: poni la tua attenzione all'altezza del cuore
3. Jodan Tanden no Chūi (上段の注意) – attenzione sul Tanden superiore: poni la tua attenzione sul terzo occhio
4. Kokyū no Chūi (呼吸の注意) – attenzione al respiro: concentrati sull'osservazione del respiro. Devi semplicemente osservarlo senza interagire in alcun modo



ERRORI COMUNI DURANTE LA PRATICA

Abbiamo anzitutto due grandi categorie entro le quali possono essere identificati i possibili errori della pratica:

1. Sanran (散乱): è relativo a tutte le caratteristiche di un eccesso di Yang.
2. Konchin (雷沈): è relativo a tutte le caratteristiche di un eccesso di Yin.

Và da sé che per poter praticare bisogna avere la mente sgombera da qualsiasi distrazione.

Per praticare mokusō dobbiamo quindi prepararci a dovere. Cosa fare quindi?

1. Ambiente arieggiato con temperature mite.
2. Silenzio o, al massimo, musica rilassante che non distraiga.
3. Nessuna intromissione esterna.
4. Volendo, possiamo utilizzare incenso.

Chiaramente questi quattro punti si ottengono facilmente praticando in un bosco...ma facciamo del nostro meglio per rendere il nostro luogo di pratica il più confortevole possibile.

Prima di concludere, ricordiamo che è buona abitudine “mentalizzarsi” con mezzi appropriati.

1. Riti personali (lavacri, vestizioni, etc).
 2. Raccoglimento e preghiera (in base al proprio credo).
- Utilizza, in breve, i tuoi mezzi per “staccarti dall'esterno ed entrare in te”.

In conclusione, l'argomento è davvero vasto, oggi ho voluto solo dare un piccolissimo accenno su questo mondo, in quanto ritengo sia una parte importante nella routine di un Artista Marziale...ma ricordiamo bene che non si tratta di fare i mistici, dobbiamo star lontani da voli pindarici e da qualsiasi cosa ci stacchi dalla realtà, siamo Guerrieri, ricordiamolo sempre, noi lottiamo... si tratta “semplicemente” di conoscere sé stessi!!!

默想

mokusō

Riflessioni Marziali



CONSIDERAZIONI

BUJUTSU



MARZIALI

BUDO

di Alberto Bergamini

武術

武道

Le Arti Marziali Tradizionali originate o sviluppatasi in Giappone sono straordinariamente diverse, con sostanziali differenze negli insegnamenti, nelle filosofie che ne hanno guidato la pratica, nei metodi che caratterizzano le centinaia di scuole e i loro stili. Come già anticipato più sopra, si dividono generalmente tra Koryū e di Gendai Budō a seconda che se ne abbia traccia rispettivamente **prima** o **dopo** del Rinnovamento Meiji. Poiché molte tecniche delle Gendai Budō sono spesso evoluzione tratte dalle Koryū, è facile vedere parallelismi tra le Arti marziali “moderne” e quelle antiche e se volessimo fare chiarezza e dipanare alcuni dubbi sia sul significato che sullo scopo delle differenze potremmo stilare un quadro definitivo tra scopi, significati e definizioni.

In termini di antichità troviamo in primis il **Bujutsu** (武術) che è la definizione giapponese di vari sistemi di combattimento che hanno origine nell'epoca feudale giapponese (1185 - 1625 circa). Il termine indica collettivamente le tecniche marziali sia a mani nude ma più spesso armate dal 1868 circa (Restaurazione Meiji), erano competenza specifica della classe militare (Buke 武家) i cui esponenti più conosciuti furono i Bushi o Samurai.

Una variante più classica di questa parola, nell'accezione di sistema organico di educazione militare, è **Bugei** (武藝).

Il **Bujutsu** antico (*Koryū*) va quindi distinto dal Budō (武道) contemporaneo, sua rielaborazione fondata su sistemi educativi o pedagogici più moderni (*Gendai Budō*) specialmente nella prima metà del XX secolo.



Riflessioni Marziali



Il **Budō** (武道) è la Via Marziale Giapponese. Il termine è composto dagli ideogrammi kanji **Bu** (武) e **Dō** (道), che si possono tradurre come "Via marziale", "Via della guerra", oppure "Via che conduce alla pace", "Via che conduce alla cessazione della guerra attraverso il disarmo".

Infatti l'ideogramma "bu" 武 è internamente composto dai due ideogrammi, **hoko** (戈) e **tomeru** (止) che nella lingua giapponese significano:

hoko (戈): lancia, alabarda

tomeru (止): fermare, arrestare, lasciare, cessare

Da cui **Bu** (武) nella lingua e nello spirito della tradizione giapponese, significa letteralmente "fermare, arrestare, lasciare le lance". L'ideogramma **Dō** (道) significa letteralmente "ciò che conduce" nel senso di "disciplina" vista come "percorso", "via", "cammino", non in senso fisico ma piuttosto etico e morale. Uscendo dal significato strettamente letterale, il termine "lance" assume il significato più ampio di "armi" e quindi quello traslato di "guerra" o "combattimento", mentre il termine "fermare" assume il significato traslato di "cessare". Nella concezione della tradizione marziale giapponese, quindi, il significato del termine **bu** implica quello di "abbandono delle armi" e quindi di "disarmo" e non di "guerra".

Da non confondersi assolutamente con il **Bushido** (武士道 *Bushidō*, lett. "la via (道 *Dō*) del guerriero (武士 *Bushi*)") che è un codice di condotta e uno stile di vita che prese forma in Giappone durante gli Shōgunati di Kamakura (1185-1333) e Ashikaga (1336-1573), e che fu formalmente definito ed applicato nel periodo Tokugawa (1603-1867), infatti al contrario dell'aura di antichità di cui il *Budō* è avvolto, la sua disciplina marziale è uno dei tanti **esempi moderni di tradizione inventata** (Inoue Shun, *The Invention of the Martial Arts. Kanō Jigorō and Kōdōkan Judo*, in Stephen Vlastos (a cura di), *Mirror of Modernity: Invented Traditions*

of Modern Japan, University of California Press) e lo stesso significato del termine risale all'ultimo decennio del XIX secolo.

Come in tutte le arti marziali esiste una suddivisione di chi la pratica a seconda della bravura e dell'esperienza.

I vari livelli del Budō sono:

Shihan, così vengono chiamati gli istruttori particolarmente esperti, che hanno raggiunto il livello più alto;

Shidōin, è così definito un istruttore ufficiale di livello intermedio

Fuku Shidōin che corrisponde ad assistente istruttore.



Nelle Koryū esiste un'importanza sostanziale per non perdere la propria autenticità rischiando di diventare Gendai Budō, ovvero la continuità del "Lignaggio", infatti nella storia delle famiglie e delle scuole giapponesi, di qualunque disciplina si tratti, è molto importante constatare una linea genealogica continua.

Se per eventi disgraziati e avversi, una scuola, una tradizione o una Famiglia, perde la continuità dell'insegnamento per una o più generazioni, quella scuola automaticamente "riavvia" il suo conto partendo "dall'anno zero", venendo a mancare la diretta trasmissione del primo Soke (Fondatore), ovvero di colui che ha dato origine alla Scuola.

Riflessioni Marziali



In questo contesto, se una scuola venne fondata nel XII secolo, ma perse diverse generazioni fino al XVII secolo, riapparendo nei documenti nel XIX secolo, verrà considerata come data di fondazione il XIX secolo e pur rimanendo originaria del XII secolo verrebbe citata come mero aneddoto storico relativo alla scuola o alla famiglia."

Alla luce di questi eventi possiamo quindi affermare che solo le Scuole il cui lignaggio è ininterrotto dalla codifica delle tecniche alla trasmissione delle stesse e sopravvissuto sino ai giorni nostri senza interruzioni può essere definito Koryū, ovvero Scuola antica.



IL SIGNIFICATO DELLO "SHEN"

di Alessandro Castiglia



神

IDEOGRAMMA CINESE DI SHEN CHE SIGNIFICA
"SPIRITO DEL CIELO"

«Possedere gli Spiriti è lo splendore della vita. Perdere gli Spiriti è l'annientamento»

Il termine *Shén* (神) identifica un concetto estremamente ampio che spazia dalla religione alla medicina cinese. Pur tradotto come *divinità* o *spirito*, soprattutto nell'ambito della medicina tradizionale cinese le sfaccettature di questo concetto sono molteplici. Il carattere di *Shén* è composto da una parte fonetica *shēn* (甲, spiegare) e dal radicale *shi* (示, mostrare, indicare), in cui le due linee orizzontali rappresentano il cielo e le tre verticali ciò che ne discende. Una interpretazione più precisa del termine indica che *shēn* deriva da un'emanazione divina che scende sull'uomo e nell'uomo, fino a farne parte. Non a caso, la sua dimora d'elezione è il cuore (心, xīn), identificato nella medicina cinese con l'Imperatore, il collegamento principale tra Terra e Cielo e supremo comandante di tutte le funzioni fisiche ed intellettive del corpo. E che governano gli altri quattro organi: polmoni, fegato, milza e reni.

SHEN: IL LIVELLO PIU' ELEVATO, LA VERA MAESTRIA.

La parola Shen si può tradurre "energia spirituale" o "energia mentale", o anche "spirito". Shen è considerata il livello più raffinato di energia interna e solo l'uomo la possiede. Nel Qigong si dice che il Jing è espresso dai processi organici, il Qi dai movimenti del corpo, e che solo la coscienza può manifestare lo Shen.

Lo Shen è stato anche definito la consapevolezza nei nostri occhi quando siamo veramente attenti e vigili. Questa condizione è chiamata Yen Shen, "lo Shen degli occhi". Questo è lo stato in cui si dice che gli occhi riflettono l'anima.

Riflessioni Marziali



Nel combattimento lo sguardo può già definire il carattere e lo spirito del combattente. La presenza di Shen si rivela in chi è in grado di mantenere un'intensa concentrazione mentale. Quando una persona è confusa o con poco entusiasmo o con poca prontezza di spirito si dice che possiede uno Shen scarso o poco rilevante.

Al contrario se si ha un atteggiamento mentale positivo e presenza di spirito si ha uno Shen attivo. Un particolare comportamento è attribuito ad una presenza più o meno elevata di Shen. Nei classici è detto: "bisogna avere lo spirito simile a quello di un gatto che sta per catturare un topo".

Che tradotto, è l'atteggiamento mentale da tenere in tutte quelle situazioni in cui occorre dare il massimo: mente lucida, attenta e concentrata.

Come per il Qi e il Jing, anche per lo Shen ne esistono due tipi: Xiantian Shen (prenatale) e Houtian Shen (post-natale) e come per gli altri due, i genitori sono la fonte principale della qualità di questi elementi. Se i genitori sono particolarmente dotati di intelligenza, vitalità e spirito, trasmetteranno ai figli queste doti.

È come per gli animali: la selezione è importante; i geni vengono ereditati.

Però nascere sani, intelligenti e forti non è sufficiente. È necessario, e doveroso, cercare di mantenere ed accrescere queste qualità ereditate, man mano che si diventa adulti, e stare attenti a non disperderle con una vita sbagliata.

Secondo il pensiero taoista, Shen è la conseguenza della "raffinazione" del Qi ed è quindi il livello più alto di energia. Una volta raffinato, Shen si concentra nel Dantian superiore (al centro della fronte, tra le due sopracciglia) e diventa energia mentale, spirituale. Questo è un livello in cui si può raggiungere un'elevata concentrazione mentale.

A questo punto lo Xin, la mente, è più chiara e lo Yi, il pensiero, è più forte e può far fluire il Qi nel nostro corpo. Il Qi e lo Shen si influenzano reciprocamente. Se il Qi è abbondante può nutrire e stimolare Shen, e se Shen è forte ci permette una maggiore consapevolezza del Qi. Coltivare un'abbondante Qi è fondamentale per ottenere uno Shen forte.

Però per ottenere una condizione ottimale per far circolare il Qi per nutrire Shen, e per permettere a Shen di mantenersi presente e attivo, dobbiamo assumere una posizione corretta, così come per tutti gli altri risultati che vogliamo raggiungere. Il busto, il collo e la testa devono essere ben allineati in modo da permetterci di avvertire la sensazione dell'energia che sale lungo la colonna vertebrale fino alla testa che ci permetterà di essere concentrati e consapevoli.

Il consiglio che ci danno i maestri tramite i testi classici è: "tieni la porta della coda ben centrata e diretta in alto, l'energia mentale andrà allora nella testa".

La "porta della coda" è il punto Weilu che si trova all'estremità inferiore del coccige.

Un altro fattore importante è mantenere la mente vuota (Xu) e calma (Jing). Il che vuol dire cercare di tenere lontani i pensieri inutili, e cercare invece di usare l'attenzione per comprendere come il Qi si muove nel nostro corpo, e come possa influenzare il nostro stato psico-fisico.

Riflessioni Marziali



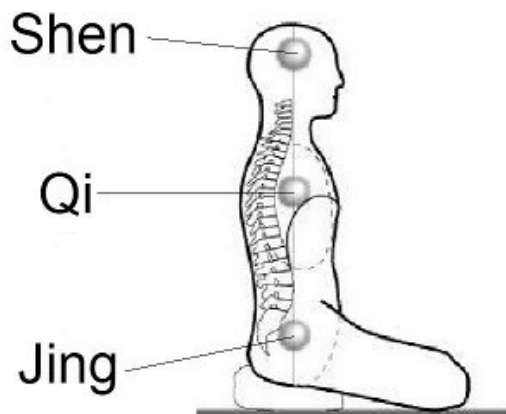
Per attivare Shen, quindi, dobbiamo avere un allineamento posturale corretto, e una mente attenta e pronta (Ling). Per i maestri cinesi del passato, come per quelli del presente, l'energia mentale, insieme al Qi, è fondamentale, e non deve essere dispersa dopo averla attivata, ma bisogna concentrarla dentro di noi. E, come affermano i maestri cinesi: "l'energia deve essere condensandola nelle ossa, il posto migliore dove mantenere il Qi e lo Shen senza disperderlo". Per fare questo però, non dobbiamo perdere la nostra concentrazione, lasciando che la mente venga coinvolta in preoccupazioni e pensieri inutili.

Lo Shen, come il Qi, una volta attivato non resta fermo ma circola nel nostro corpo come un'onda energetica. A questo punto abbiamo acquisito la completa consapevolezza di ogni parte del nostro corpo. Sappiamo che il Qi deve essere concentrato nel Dantien inferiore, e la mente deve rimanere focalizzata su di esso. Però lo Shen deve essere portato e mantenuto nel Dantien superiore. A questo punto abbiamo due flussi di energia che si muovono in due direzioni opposte. La mente, quindi, è costretta a mantenere la concentrazione su due Dantien che contengono due energie diverse: la mente deve far circolare il Qi e mantenere attivo lo Shen. Per i maestri cinesi questa condizione è il massimo della concentrazione e dell'attività mentale. È la condizione che ci permette di ottenere il perfetto bilanciamento psico-fisico e, la possibilità di acquisire la "vera forza".

Nei testi classici si utilizza spesso il termine Jing Shen, che indica la concentrazione applicata al movimento (Shi) del corpo (Li). L'intima unione di energia mentale e movimento, di spirito e tecnica

I grandi maestri, con i loro insegnamenti, ci vogliono far comprendere che, quando è presente Jing Shen, il corpo diventa agile, fluido, e si muove senza esitazioni (quel tipo di esitazioni che mostra, ad esempio, chi ha iniziato da poco la pratica). Anche se esternamente i movimenti sono lenti, internamente si è veloci, perfettamente centrati e concentrati, con un grande flusso di energia che circola. Centrati non vuol dire solamente strutturalmente ma soprattutto nei due Dantien, (il terzo Dantien è la sede del respiro che deve essere coordinato con i movimenti).

Jing Shen quindi, significa energia psico-fisica, vitalità fisica e mentale, e spesso viene tradotto come "spirito di vitalità".



Così, se grazie a Shen possiamo ottenere la piena consapevolezza del corpo, con Jing Shen abbiamo la perfetta concentrazione psico-fisica. Il dominio della mente (Yi) sul corpo (Li). È un vero e proprio stato spirituale nei movimenti. È il livello in cui il praticante si compenetra con l'arte e diventa un tutt'uno con essa. Per arrivare a Jing Shen però, dobbiamo avere sia Jing che Shen forti e vitali. E per ottenere questa condizione dobbiamo avere un flusso di Qi abbondante.

Il praticante spesso si lascia prendere dallo sconforto, dal dubbio di poter arrivare a livelli così elevati. Questo atteggiamento in parte è legittimo. In effetti, una reale difficoltà esiste, ma se il praticante è determinato a raggiungere gli obiettivi che si è prefissato, e ha un vero maestro che lo guida e lo consiglia, arriverà dove vuole. Quindi è solo questione di crederci e applicarsi, senza farsi troppe domande, se non quelle relative al migliorare per procedere nella pratica.



Dipinto di Goro Sawakure
世の中は/地獄の上の花見かな

Yo no naka wa/jigoku no ue no/hanami kana
In questo mondo
Camminiamo sopra l'inferno
Osservando i fiori
Kobayashi Issa (小林一茶, 1763 - 1827)

Cinema TRASHgrafia

di Alberto Bergamini



When desperate men have a dirty job,
They don't leave it to amateurs.

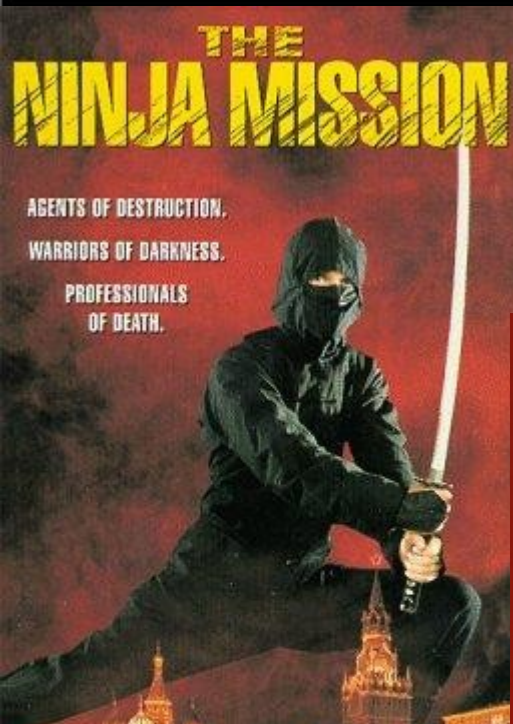
NINJA

MISSION

© 1984

"NINJA MISSION" Starring **CHRISTOPHER KOHLBERG · HANNA POLA · BO F. MUNTHE**
Music Composed and Performed by **DANNY YOUNG** Executive Producers **CHARLES APERIA · GUY COLLINS**
Produced by **ROGER LUNDEY** Directed by **MATS HELGE** A VTC Production ©1984 ALL RIGHTS RESERVED
World Film Alliance From **NL** New Line Cinema © New Line Cinema Corp. MCMLXXXIV

R RESTRICTED
UNDER 17 REQUIRES ACCOMPANYING
PARENT OR ADULT GUARDIAN



NINJA MISSION

Titolo originale: The Ninja Mission

Anno: 1987 | **Paese:** Svezia

Regia: Mats Helge Olsson (accreditato come Mats Helge)

Attori: Krzysztof Kolberger, Hanna Bieniuszewicz, Bo F. Munthe



Trama: La Cia convince l'investigatore Mason ad aiutare l'amico scienziato Karl Markov a fuggire dalla Russia.

Pellicola dal titolo decisamente ingannevole questo "The ninja mission", dato che i protagonisti indiscussi sono dei penosi agenti segreti vestiti con tute nere, giusto per scopi di copiare le sembianze dei terribili sicari Nipponici.

Siamo dunque lontani anni luce dai capolavori di Godfrey Ho, tipici del cinema ninja-action di Hong Kong (il che è tutto dire...).

Il film, il cui intreccio è uno dei più disgraziati mai visti, è ambientato in piena guerra fredda e offre soltanto barbose e soporifere sparatorie fra militari Russi e agenti segreti Americani, il cui compito è quello di riportare oltre la cortina di ferro un vecchio scienziato.

Non ha dunque senso il motivo reale della presenza degli individui vestiti con tuta nera e a dirla tutta nemmeno del titolo dato al lungometraggio, con tutta probabilità si tratta di un patetico e ambiguo tentativo di attirare spettatori amanti delle arti marziali.

Questo filmaccio ovviamente raggiunge dei livelli di autopunizione raramente raggiunti nelle nostre precedenti "Critiche CinemaTRASHgrafiche": aggravante ulteriore nello squallore assoluto arriva quando finalmente il regista si rende conto che sta dirigendo un b-movie e si vedono esplodere due o tre teste di gomma senza nemmeno un perché durante l'ennesimo scontro a fuoco. The ninja mission è una pellicola che non ci sentiamo di consigliare nemmeno a coloro che ormai sono assoggettati alle cazzate dei b-movie, vista la desolazione della trama e dei personaggi dove perfino il protagonista, che in genere riesce sempre a spiccare per qualche caratteristica particolare, risulta così anonimo da confondersi in mezzo a tutti gli altri. Da evitare ad ogni costo.

Piante ed erbe medicinali Ordine alfabetico "G"

Gallio giallo

Gallium verum,

DESCRIZIONE: Fusto rigido eretto, oscuramente angoloso (20-50 cm.); foglie in verticelli di 8-12 (1-3 cm.), strettamente lineari, quasi setacee, lucenti di sopra, biancastre o brevemente pubescenti di sotto; fiori gialli, odorosi, in pannocchia bislunga, ramosissima e densa; frutti lisci,

glabri o pelosi. H: comune in tutti i prati e luoghi erbosi asciutti.

P: tutta la pianta fiorita.

F: Rubiacee.

Il Gallio giallo fu già adoperato come antiisturico e anti epilettico, e si usa anche adesso come rimedio contro i flussi di sangue e nelle scottature. In qualche luogo si adopera l'infuso per preparare bagni ai bambini deboli. La polvere dei fiori stagna il sangue da naso, così pure cosparsa sopra altre ferite sanguinanti.

Genipi

Artemisia Genipi, Weber - Glacialis,

DESCRIZIONE: Pianta bianco-sericea; fusti ascendenti semplici fogliosi (5-15 cm.); foglie picciolate 5-partite e segmenti trifidi con lacinie strette lineari lanceolate; capolini agglomerati in numero di 3-6 in corimbi compatti quasi in ombrello con 40-50 fiori; corolle glabre.

H: sulle rocce della zona alpina.

P: la pianta intera.

F: Composte.

Pianticella preziosa per le sue virtù toniche, corroboranti, digestive. Ha le foglie simili a quelle dell'assenzio, ma più piccole, color cenere-argento; la pianta raggiunge appena l'altezza di 10-12 cm. Unita alle altre Artemisie di alta montagna, quali: la Spicata Wulf, la Glacialis L., la Mutellina Will, serve a fabbricare parecchi liquori, quali il Genipi, l'Iva, il Vermouth.

Genziana

Gentiana lutea,

DESCRIZIONE: Fusto semplice (20-60 cm.); foglie grandi, ellittiche, le basali picciolate; fiori pedunculati in fascetti; calice spataceo, fesso da un lato; corolla gialla con lacinie lunghe il triplo del tubo, patenti, lanceolate, acute.

H: abbastanza comune nel suolo calcareo, nella zona dai 1200 ai 2000 m.

P: la radice.

R: in primavera o autunno tardi. F: Genzianacee.

La radice possiede qualità toniche, digestive, spasmodiche, vermifughe, e si adopera nelle dispepsie, nelle diarree croniche, nei mali di stomaco, nella podagra ostinata.

Mancando di azione astringente, esercita, senza irritare il suo potere tonico stimolante, aumentando la secrezione salivare e gastrica. Inoltre essa sostituisce il chinino nelle febbri intermittenti. La polvere si prende con una punta di coltello, diluita nell'acqua, alcune volte al dì. La macerazione si fa con 3 gr. in una tazza d'acqua fredda, per 4 ore.

La tintura, fatta con le radici nello spirito di vino, si prende a gocce (40-50) prima dei pasti sullo zucchero, o con vino leggero. Si può fare la macerazione anche nel vino bianco. Dose: 30 gr. di radici in un litro di vino. Si prende a bicchierini.

La cosiddetta «Bevanda celeste» si compone di genziana, borragine, origano, miele e vino.



Le radici, cotte in quantità di 30 gr. in 250-300 di acqua, danno un lavacro, per fasciare ferite purulenti, ascessi, tanto dell'uomo che delle bestie.

L'acquavite di genziana è un eccellente stomachico.

Genzianella

Gentiana acaulis, L.

NOMI DIALETTALI: Cuchi, Cioche, Braghie del cucù.

DESCRIZIONE: Fusto brevissimo (6-10 cm.) unifloro; foglie ovali o lanceolate in rosetta basale; lobi del calice ovali appressati; corolla del calice punteggiata, a tubo clavato-campanulato; stimmi semirotondi.

H: comune nei prati della zona montana, alpina.

P: tutta la pianta.

F: Genzianacee.

Questa bellissima pianticella, con un solo fiore, grande, azzurro, quasi senza gambo e con radici gialle, ha le stesse proprietà della genziana maggiore, ma meno attive.

È rimedio contro la stanchezza, nell'esaurimento nervoso, nelle difficili digestioni. Si mette a macero la pianta con le radici in vino bianco, generoso. Dose: 3 gr. in 1 litro di vino.

Ginepro

Juniperus communis,

NOMI DIALETTALI: Zinéver, Ginéver, Zinévro, Ginévro, Ginivrio, Brusin, Giniéver, Zeneoro..

DESCRIZIONE: Fruttice; foglie leggermente solcate di sopra; coccole nere o nero-violacee, per lo più piccole e assai numerose. **H:** sui pendii dei colli e dei monti, nelle radure, nei pascoli aridi e luoghi incolti.

P: i frutti e il legno. **R:** quando le bacche sono nere.

F: Conifere.

Le bacche sono stimolanti, digestive, urinifere, carminative e sudorifere. Esse alzano la temperatura del ventricolo, fanno crescere l'appetito, cacciando i gas. Dose: da 4 a 8 gr. in 1/2 litro di acqua. Versando birra calda sulle bacche un po' schiacciate e unite ad alcune foglie di assenzio, si ha un rimedio salutare contro le idropi ostinate.

Nei sudori soppressi, gonfiamenti al ventre o artritici, nell'asma dei vecchi, nei flussi catarrali per rilassatezza di vescica con conseguenti perdite notturne, giovano assai le bacche cotte o crude, o prese nell'acqua naturale, minerale o nell'acquavite. Preservativo della peste.

Quale sudorifero si può bollire 125 gr. di legno in 1500 gr. di acqua fino a ridurlo a 1000; vi si aggiunge 125 gr. di vino bianco. Se lo prende in quantità di 100 gr. tre volte al giorno, a caldo, possibilmente al mattino.

La pappa fatta con pane grattugiato, aceto e bacche di ginepro schiacciate, posta sulla fronte o sulla nuca, giova per il mal di testa ed emicrania.

L'olio di ginepro, preso a gocce sullo zucchero, è salutare nell'itterizia, nei calcoli biliari, nell'artrite, nella ritenzione d'urina e nell'idropisia.

L'olio inzuppato nell'ovatta, e questa messa in un orecchio, guarisce spesso e in fretta il mal di denti, ed il dolore di testa. Carta asciugante inzuppata in quest'olio e applicata ai piedi agghiacciati e tiratevi sopra le calze, riscalda i piedi e impedisce conseguenti malattie.

Il Roob Juniperi si prepara con un quinto di bacche e quattro quinti di acqua che si cuoce adagio: indi si schiacciano le bacche: con il sugo, al quale si aggiunge zucchero, si cuoce nuovamente adagio, fino a renderlo sciropposo. È assai gustoso, e si dà a preferenza ai bambini

raffreddati. L'acqua di ginepro si ottiene versando acqua bollente sulle bacche; con ciò si ottiene una specie di vino assai gustoso, che può conservarsi in bottiglie.



Come diuretico si fa l'infuso di 10-15 gr. di bacche schiacciate in 1 litro di acqua bollente; si lasciano le bacche in infusione per circa un'ora, e se ne bevono 4-5 tazze al giorno. Il the fatto con le sommità dei rami giovani serve quale depurativo del sangue. Dose: una manata in una tazza di acqua bollente. Per rinforzare lo stomaco si consiglia mangiare masticando adagino parecchie bacche al giorno. Fa buon sangue, si digerisce meglio.

Per uso esterno, tanto le bacche che i rami e le radici bollite, servono per fare fregagioni nell'artrite e nei reumatismi.

Ginestrella

Genista tinctoria, L.

NOMI DIALETTALI: Erba zalda, Gialdine.

DESCRIZIONE: Fusto ascendente eretto, striato (40-100 cm.); foglie ovato bislunghe o lanceolato-acute, pubescenti nel margine; fiori solitari, ascellari, racemosi; pedicelli uguali al tubo del calice, con due bratteole all'apice; calice e labbra quasi uguali; corolla gialla glabra; legumi lineari glabri; semi compressi, olivastro-opachi.

H: comune in tutti i boschi dalla zona collina alla montana.

P: a preferenza i fiori, ma anche i polloni giovani e le foglie.

R: i fiori prima che cominci il frutto.

F: Papilionacee.

I polloni, le foglie e i fiori si cuociono insieme; si mescola il succo ricavato con zucchero o miele, e si cuoce nuovamente. Serve contro i calcoli, alle persone troppo ricche di sangue e nei catarri intestinali. Si dà raramente e in piccole dosi, altrimenti provoca il vomito. I fiori si adoperano anche sulle ferite e tumori.

Gittaione

Agrostema Githago, L.

NOMI DIALETTALI: Rosola, Grófoi de camp, Viciarol. DESCRIZIONE: Pianta pelosa (30-100 cm.); fusto eretto semplice o ramoso; foglie lineari acute; fiori grandi solitari, lungamente pedunculati; calice con coste larghe e lacinie più lunghe del tubo, lineari acute; petali porporini, nudi alla fauce; carpodi ottusi.

H: nei campi di cereali.

P: semi e radici.

F: Diantacee.

Una volta i semi e le radici venivano adoperati contro le eruzioni cutanee e quale purgante. E opportuno levare le sementi dal grano, perché la farina, contenente in gran copia il Gittaione, si renderebbe tossica e nociva.

Giusquiamo

Hyosciamus niger, L.

DESCRIZIONE: Fusto eretto (20-50 cm.); foglie cuoriformi, rotonde, inciso-dentate, tutte picciolate; corolla con lembo non reticolato da vene colorate, bianca; filamenti degli stami bianchi. H: negli incolti, lungo le case diroccate e vicino alle abitazioni. P: le foglie e i semi. R: le

foglie nel secondo anno di vegetazione, all'epoca della fioritura. F: Solanacee.

Questa pianta, detta anche Erba de santa Apollonia o Erba dal mal de denti, e velenosa assai e insieme medicinale. Ha la stessa proprietà della Belladonna. Viene usata negli affetti da mania, contro il tremore senile, contro l'isterismo, nelle tossi convulsive, nell'insonnia e nell'incontinenza di orina. Essendo pianta velenosa, le dosi devono essere somministrate dal medico.



Noto qui solamente che il nostro popolo suole masticare, e poi gettare fuori di bocca i semi per il mal di denti e gengive infiammate, o, anche fare inalazioni per detti mali; da qui il nome di Erba di santa Apollonia, perché protettrice contro il mal di denti.

Gramigna

Triticum repens,

Nomi DIALETTALI: Agram, Agran, Gramègna, Rais de ciamp.

DESCRIZIONE: Rizoma lungamente strisciante; fusti eretti o ascendenti (50-100 cm.); foglie piane scaberrime con parenchima trasparente; spiga gracile, compressa in spiglette distinte, ovali, cuneiformi nella fioritura; glume 1 quarto più corte della spigletta, lanceolate, acuminate.

H: comune nei campi, è una delle male erbe più temute.

P: il rizoma. F: Graminacee.

Sebbene questa pianta sia una vera peste per i campi, essa ha pure delle belle virtù medicinali, come depurative, rinfrescanti, decongestionanti e diuretiche.

La farina del rizoma, mescolata in parti eguali con farina di frumento, dà un pane eccellente, nutritivo. Il decotto serve nelle affezioni di petto, nelle oppilazioni del basso ventre, mitigando, sciogliendo, promovendo l'orina e nutrendo. Dose: si fa la decozione di 30 grammi di

radici pestate, in un litro di acqua.

L'estratto si prepara cuocendo le radici, finché diventano molli; si filtra ispessendo il liquido con nuova cottura, senza zucchero. Se ne prende di quando in quando un cucchiaino nell'acqua, vino, brodo, ecc.

Il decotto di questi rizomi è ottimo rimedio contro le malattie dei bambini: febbri, tosse, tosse convulsiva, rosolia, eruzioni cutanee, macchie del corpo, malessere generale.

Granoturco

Zea Mays, L.

NOMI DIALETTALI: Formentac, Maiss, Panocce.

H: coltivato nei campi.

P: gli stimmi.

F: Graminacee.

Gli stimmi del granoturco, ossia quella barbette che escono fuori dalle pannocchie, hanno forte virtù diuretica, fino a quadruplicare l'emissione in 24 ore, senza alcun inconveniente e senza affaticare il rene. E preferibile pure l'estratto fluido in dose di gr. 0,5 per ogni volta, ripetuta

dalle 2 alle 4 volte in un giorno.

Si fa il decotto di 20-50 gr. in 1 litro di acqua. Se ne bevono due tazze al giorno, prima dei pasti. Essendo fortemente diuretico è indicatissimo per cacciare l'acido urico, nell'albuminuria, nelle coliche nefritiche, nella cistite e nei calcoli renali, e in tutti i casi nei quali è necessario promuovere l'orinazione.

Graziola

Gratiola officinalis, L.

DESCRIZIONE: Fusto eretto inferiormente radicante (20-30 cm.); foglie opposte lanceolate, dentellate; fiori bianchi o rosa ascellari dentellati con due bratteole sotto a calice e lunghi peduncoli. H: luoghi paludosi e prati umidi. P: la pianta intera. F: Scrofulariacee.

La Graziola è purgante con proprietà drastiche e violente, da evitarsi specialmente da coloro che soffrono di malattie gastrointestinali.



Si adopera contro i vermi, nella clorosi, nelle mestruazioni scarse o ribelli, nelle malattie di cuore con complicazioni renali, nella febbre quartana, nell'idropisia e nella melanconia. Dose: l'infuso o la decozione di 5-8 gr. in 1/2 litro di acqua; niente di più, perché pianta velenosa.

In qualche luogo viene adoperata anche nelle forti indigestioni.

Grespino dei campi

Sonchus arvensis

DESCRIZIONE: Radice strisciante; fusto eretto, cavo (50-100 cm.); foglie un po' glauche, strettamente lanceolate, sinnato-roncinate e pennatofesse con lobi triangolari, dentellato-spinosi; capolini gialli grandi in corimbo terminale; foglioline involucriali esterne, pelosoglandolose come i peduncoli. H: assai frequente nei campi di cereali.

P: la pianta intera.

F: Composte.

Questa pianta si adopera quale impiastro, con buon esito, sulle ferite, nelle punture di vespe o d'altri insetti a pungiglione o nocivi, nelle scottature e nelle enfiagioni.



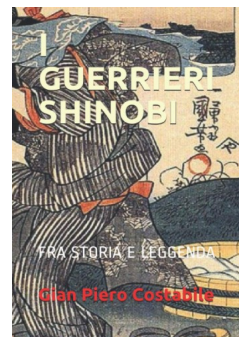
Di Thomas Cleary
pubblicato da Edizioni Mediterranee

Questo libro è la prima traduzione italiana degli scritti fondamentali di Yamamoto Kansuke (1501-1561) 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. Uomo misterioso e di umili origini, Yamamoto si distinse al servizio del grande Takeda Shingen (1521-1573). Yamamoto fu un militare di professione e fondò la cosiddetta "Scuola della vittoria certa", che formò anche il famoso Miyamoto Musashi. La sua scuola sviluppò l'arte del cogliere le situazioni vantaggiose in combattimento, affinché il guerriero potesse agire solo quando il successo era virtualmente assicurato. Tradotto e corredato dalle preziose note di Thomas Cleary, uno dei traduttori principali della sapienza marziale dell'Asia, questo libro è fondamentale per militari, membri delle forze dell'ordine, per chi si occupa di situazioni di emergenza e anche per praticanti di arti marziali, atleti, uomini d'affari, diplomatici e politici.

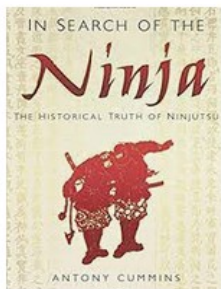
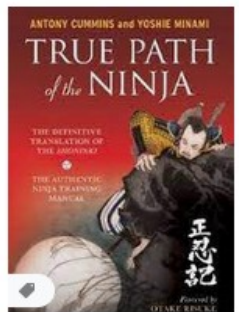
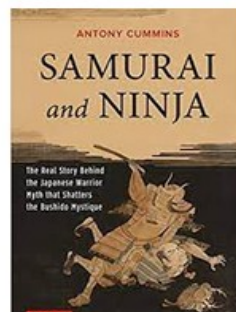
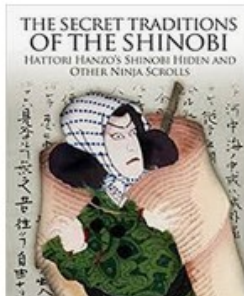
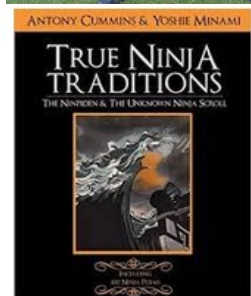
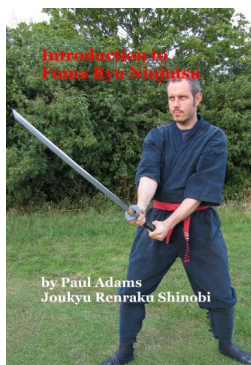
COMPRALO QUI'

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



IL KARATE UECHI-RYU

- RAFFORZA IL CORPO E LA MENTE
- E' UTILE ALL'AUTODIFESA
- AIUTA A CORREGGERE LA POSTURA
- INFONDE FIDUCIA IN SE STESSI
- INSEGNA A COMBATTERE
- HA KATA UNICI E APPLICABILI REALMENTE
- MIGLIORA LA SALUTE



沖空会

Palestra DYeG (Hombu dojo) via G. Leopardi 24
(MM Cadorna)
20123 - Milano

M. Fulvio Zilioli, 5°Dan Karate Uechi-ryu e 4°Dan Kenryo Ryukai Kobudo

M° Fulvio Zilioli tel - 371 36 69 498 Email - fulviog.zilioli@gmail.com

I DOJO NAZIONALI DOVE APPRENDERE FUMA RYU NINJUTSU

Sicilia: Fukurou Ninja Dojo - fumaryucatania@gmail.com

Sicilia: Kuro Neko No Kai - ninheimao@gmail.com

Ferrara: Kuro Kumo Ryu Ninjutsu - spectre6320@gmail.com

HOMBU DOJO

Tsukahara Dojo Trad. Dokuro Tai Hojo Ka
Nuevo Paris. Montevideo,
CP 11.900 - República Oriental de Uruguay
dokurotaiuruguay@gmail.com



風流忍法戦争学校
Fūma-ryū Ninpō Sensō-gakkō

Visita il nostro sito



kojinnomichi.wordpress.com