

reishiki

禮式

Piervittorio POZZO – Sandan Aikido ADO- UISP -Novembre 2004

1. INTRODUZIONE

Per introdurre lo studio del REISHIKI, è utile ricordare la differenza essenziale e, potremmo dire, esistenziale, tra il BUJUTSU inteso come ARTE MARZIALE e il BUDO, inteso come DISCIPLINA o VIA MARZIALE.

In effetti, ciascuno dei due dispone di un reishiki, ma con differenti finalità.

Nel primo caso il comportamento ed i gesti sono condizionati dalla necessità di poter rispondere istantaneamente ed efficacemente alla minima minaccia, al più piccolo cenno di aggressione.

Nel secondo caso, data la connotazione non guerresca, il rispetto dell'etichetta è dettato da considerazioni d'ordine essenzialmente spirituale:

- l'etichetta personale - quindi in rapporto a sé stessi, alla propria persona,
- l'etichetta in rapporto alla pratica - alla comunità dei praticanti, al dojo, etc.
- l'etichetta in rapporto alla società - alla comunità degli uomini.



2. SIGNIFICATO.

REISHIKI è composto dall'ideogramma REI che significa letteralmente "saluto" e dall'ideogramma SHIKI che significa "cerimonia", quindi REISHIKI si potrebbe dunque tradurre con "cerimoniale".

Nella civiltà giapponese, esistono altre parole composte con l'ideogramma REI e che concernono all'etichetta, come :

- REIHO,
- REIGI,
- REIGI SAHO,

dove:

HO significa "legge", REIHO sarebbe dunque "l'etichetta" propriamente detta poiché si tratta delle leggi che regolano il "saluto".

GI rappresenta l'uomo e l'ordine. Indica ciò che è ordine e costituisce un modello. REIGI è dunque all'origine di ciò che governa la celebrazione del sacro.

REIGI SAHO potrebbe essere tradotto con "le regole dell'etichetta", che corrisponde al significato fornito dai dizionari occidentali.

"REI" in questo contesto non è pertanto solo "il saluto", ma riunisce le nozioni di:

- educazione,
- cortesia,
- gerarchia,
- rispetto,
- gratitudine.

Il carattere REI è composto dei due elementi: SHIMESU e YUTAKA.

- *Shimesu: lo spirito divino disceso sull'altare.*
- *Yutaka: la montagna e il vaso sacrificale di legno che contiene il nutrimento: due chicchi di riso, il recipiente colmo di cibo, l'abbondanza.*

(Tamura Nobuyoshi – Etichetta e Disciplina).

In modo più pragmatico, si può dire che l'etichetta costituisce un codice il cui significato può essere compreso solo dagli iniziati, cioè da

coloro che hanno acquisito i primi elementi nella conoscenza e/o lo studio di una scienza, di un'arte o di una data pratica.

Questo codice è il segno distintivo di un gruppo o di una relazione particolare.

L'etichetta conduce il novizio allo stesso tempo nella comunità dei praticanti (shugyo-sha) e nel mondo dei valori spirituali.

Gli spiega il comportamento e la storia del suo gruppo, ma anche i suoi miti e le tradizioni.



3. LE REGOLE DELL'ETICHETTA.

L'etichetta è quindi l'insieme delle forme cerimoniali che sottolineano i rapporti tra i particolari e che costituiscono le regole di comportamento e di convenienza da osservarsi in un dato contesto, ad esempio la corte di un monarca, un luogo di culto, una qualunque celebrazione profana o religiosa, sociale o privata.

Sarebbe pretenzioso voler redigere una lista esaustiva dell'insieme delle regole dell'etichetta.

Inoltre, alcune di queste regole possono differire da un paese all'altro o, più precisamente, da una cultura all'altra.

Così, in Giappone, è inconcepibile l'idea di piegare la propria hakama sul tatami, mentre questo procedimento sembra essere stato adottato in tutti gli altri paesi del globo.

L'etichetta, comunque, esige che il praticante non pieghi la sua hakama con le spalle rivolte al kamiza.

Questo esempio illustra come le regole dell'etichetta non siano ferree e inderogabili, ma come debbano necessariamente adattarsi, soprattutto quando sono state concepite da una cultura diversa dalla propria.

Se in Aikido le regole dell'etichetta sembrano relativamente uniformi, non accade lo stesso in altre discipline marziali come, per esempio, lo Iai, dove l'etichetta può variare da una scuola all'altra al punto di sembrare contraddittorie (es.: la posizione della spada al momento del saluto al kamiza o alla spada stessa).

In un contesto più religioso, il segno della croce non è eseguito nello stesso modo dai Cattolici, gli Ortodossi, i Protestanti, i Copti, i Giacobisti ed altri, ma tutti, senza eccezione, fanno un gesto che simbolizza la croce e la passione di Cristo.

Queste differenze, in apparenza discordanti, dimostrano allo stesso tempo differenza e coerenza della natura umana, giustificano la molteplicità di forme e confermano l'universalità dei principi.

E' interessante rilevare la similitudine tra i significati delle parole ETICA e ETICHETTA:

ETICA: insieme delle norme di condotta di una persona o gruppo di persone. (Zingarelli)

ETICHETTA: norme consuetudinarie di comportamento in società e particolari cerimonie (Zingarelli)

in effetti la morale non concerne forse le regole di condotta?

Possiamo sicuramente dire che il rapporto con gli altri, è stato da sempre condizionato dalle regole sia dell'etica che dell'etichetta, ad esempio il divieto di portare armi ha permesso di salutarsi stringendosi la mano, cosa che prima era inconcepibile. Il gesto di brindare era condizionato dal fatto che mescolare i liquidi, nel momento in cui i bicchieri picchiavano l'un contro l'altro, permetteva di verificare che non fosse stato versato veleno in uno di essi.

Così, un buon numero di gesti ancora oggi utilizzati nel nostro agire relazionale era in origine condizionato dalla necessità di essere vigili in tutte le circostanze, potremmo dire in stato di guardia permanente.

A maggior ragione, questa vigilanza era richiesta soprattutto a quelli che sceglievano il mestiere delle armi e per i quali la minima disattenzione poteva essere fatale.

L'essenza delle convenzionali regole di comportamento del bushi tradizionale si fonda sull'autodifesa, ma tale etichetta rappresentava solo un fattore di secondaria importanza, un esercizio di equilibrio e compostezza.

Se non si è in grado di comprendere questo concetto, il bujutsu classico rimane privo di significato, una vana cura della forma.

Per esempio, quando il guerriero tradizionale, nell'assumere la posizione seduta-inginocchiata (seiza) o accosciata (iai-goshi), appoggiava prima il ginocchio sinistro (una questione di forma, in merito alla quale non era tollerata alcuna eccezione), lo faceva giacché in caso di necessità sarebbe stato in grado di sguainare rapidamente la spada che portava sul fianco sinistro e quando si alzava in piedi, il ginocchio destro precedeva il sinistro così da poter estrarre la spada senza impedimenti.

Questa affascinante posizione era quindi condizionata dalla necessità pratica di potersi muovere il più velocemente possibile nell'eventualità di una minaccia imminente.



4. L'ETICHETTA NEL BUDO.

I fondatori delle discipline del budo classico preferivano dare relativa importanza ai significati militari celati dietro l'uso che faceva il guerriero della forma fisica e dell'etichetta; adottando i modi tipici del guerriero, infatti, essi attribuivano la massima importanza all'etichetta, ma non all'utilità della stessa.

La cortesia è importante quanto la condotta nell'esecuzione nelle tecniche di budo classico, poiché contribuisce a sviluppare l'eleganza del movimento perfezionato e la serenità, ed è connessa con la crescita dell'uomo totale.

Nell'insistere sulla corretta forma fisica, nel senso sia della tecnica sia dell'etichetta, i rappresentanti delle varie forme del budo classico garantivano il conseguimento dell'autodisciplina di livello più elevato

Sebbene il budo classico si fondi sulla forma, e in assenza di questa possa esistere solo in teoria, essa non è che un elemento esteriore o visuale del budo.

Vi è altresì un fattore spirituale che va preso in considerazione.

La forma non è che la materializzazione dello spirito, ed è pertanto caratteristico delle discipline del budo classico ricercare l'essenza che si cela dietro la forma stessa.

La forma costituisce la cornice di ciò che ne scaturisce : l'attività dello spirito; tralasciare la forma significa che non vi è più nulla che possa servire il suo "detentore", lo spirito.

Il dominio della forma non è che un elemento, per quanto importante, del quale occorre assicurarsi lungo "la via". Alla fine, la forma verrà abbandonata, così da poter raggiungere lo stadio finale della crescita personale: la perfezione dell'Io.

Il budo classico costituisce una testimonianza della trasformazione delle tecniche basate sul senso comune, e secoli di esperienza nel combattimento in "sistema di vita" pacifico.

La concezione etica confuciana dell'organizzazione sociale si riscontra nei sistemi del budo soprattutto nel rilievo attribuito alle responsabilità sociali dell'uomo.

Partendo dagli elementi taoisti, il budo sottolinea ciò che vi di naturale e spontaneo nell'essere umano. In tal modo, esso agisce come veicolo di educazione morale e sovramorale e, in quanto tale, viene considerato non come uno strumento per uccidere, ma come mezzo attraverso il quale l'individuo può aspirare alla perfezione morale.

Tale risalto alla sfera morale delle attività umane costituisce una caratteristica fondamentale del budo classico.

Sebbene il bujutsu e il budo tradizionali condividano l'interesse per la moralità, sono le differenze nelle priorità attribuite agli atti morali che li distinguono.

Considerando il bujutsu e il budo come forme tridimensionali, si evidenziano, infatti, le seguenti priorità:

bujutsu classico:

- 1) combattimento,
- 2) disciplina,
- 3) moralità

budo classico:

- 1) moralità,
- 2) disciplina,
- 3) forma estetica.

L'emergere del budo classico fu favorito dai mutamenti sociali verificatisi durante il periodo Edo di conseguenza, ciò che un tempo veniva utilizzato come addestramento per la battaglia (bujutsu) da parte dell'oligarchia aristocratica (i guerrieri tradizionali), fu modificato in modo tale da diventare la base per un sistema di preparazione che l'uomo comune avrebbe potuto adottare anche nella vita quotidiana (budo).



5. L'ETICHETTA E LE ARTI MARZIALI.

Sovente trascurata da un gran numero di praticanti, per ignoranza o indifferenza, l'etichetta riveste un ruolo di importanza primaria, anche quando non si riscontri un'applicazione marziale.

Ai tempi nostri, se il praticante di arti marziali vuole comprendere la ragione d'essere del reishiki, dovrà far sua l'idea che intraprendendo lo studio di un budo (ed il M.o Ueshiba ha concepito l'Aikido in questo senso) s'impegna sulla via, lunga ed incerta, del perfezionamento del suo essere.

Altrimenti, la pratica non sarà che "una vana cura della forma", per quanto dotato possa essere il praticante stesso.

In effetti, come potrebbe egli essere interessato a sapere perché saluta il muro sul quale è affisso il ritratto di O'Sensei all'inizio e al termine di ogni corso?

Perché dover sistemare correttamente gli zori prima di salire sul tatami?

Perché salutare l'avversario prima e dopo aver lavorato con lui?

Perché preparare le armi ogni volta senza necessariamente sapere se saranno utilizzate?

Perché piegare accuratamente la sua hakama finita la lezione?

Perché salutare la sua spada?

A queste e molte altre domande il praticante dovrà cercare di trovare una risposta, se vuole approfondire il senso e lo scopo della sua pratica.

Sovente trascurata da un gran numero di praticanti, per ignoranza o indifferenza, l'etichetta riveste un ruolo di importanza primaria, anche quando non si riscontri un'applicazione marziale.

E tra l'altro non è appannaggio del budo giapponese.

Già: potremmo immaginare un grande Chef, che dando per scontata la bontà e la nomea della sua arte culinaria, si metta a servire le proprie specialità nella casseruola dove sono state preparate? Certo non sarebbero meno succulente, ma proprio per questo devono essere presentate nel modo migliore, non fosse altro che per valorizzarle ancor più.

Una loro accurata presentazione, dunque, concorrerà a creare l'ambiente ideale perché possano essere pienamente e totalmente apprezzate.

È noto che grazie all'apporto dello Zen, la civiltà giapponese ha spinto quest'arte della raffinatezza sino al parossismo: un esempio su tutti è la cerimonia del thè (CHA-DO), visto che la degustazione ne costituisce la parte certamente meno importante.

Un allestimento, in apparenza inutile, denota la ricerca deliberata di raffinatezza, delicatezza ed armonia, fino al più piccolo dettaglio.

Questa ricerca, esattamente come lo studio della tecnica, fa parte integrante della Via, del DO, nel senso che ci aiuta a prendere coscienza di ogni minimo fatto e gesto e, per estensione, a prendere coscienza del nostro posto nell'Universo.



6. L'ETICHETTA PERSONALE.

L'osservanza del reishiki non richiede nessuna attitudine fisica o intellettuale particolare ma soltanto l'apertura e la disponibilità di spirito di colui che la segue.

Ben inteso, l'argomento sarà sviluppato principalmente in funzione dei criteri propri al budo, ma vedremo come questo possa oltrepassare largamente il contesto del dojo.

Come definizione di etichetta personale, possiamo esprimere il concetto di pulizia mentale e fisica.

Mentale considerando l'aspetto di avere e seguire un comportamento legato ad un'etica, un codice di vita che ci permette di stare bene con noi stessi, di sapere quindi qual è la nostra posizione, il nostro posto, nei confronti dell'universo.

Possiamo pertanto asserire di conoscere la distinzione tra ciò che è bene e ciò che è male.

Fisica nel senso di mantenere una pulizia del corpo e degli abiti tale da non arrecare disagio soprattutto nel momento della pratica nel Dojo.



7. L'ETICHETTA NELLA PRATICA.

Il Dojo è letteralmente il "Luogo in cui si pratica la Via".

L'insegnante, gli allievi ed i collaboratori sono tenuti al rispetto per il luogo e per le persone che vi si trovano.

In rapporto alla pratica dovremo perciò avere la disponibilità personale verso un lavoro costante e paziente, impegno che causerà abbondanti sudate e fatica, ma tutto senza uscire dell'ordinario, senza la pretesa di prestazioni eccezionali, e con i risultati che un buon allenamento garantisce. Nel momento in cui una persona calca il Tatami diviene membro di una comunità, che osserva regole particolari e precise, comuni a tutti i luoghi in cui si praticano arti marziali, con l'eccezione di piccole usanze, che possono variare da Dojo a Dojo, ma sempre in ottemperanza allo spirito del reishiki.

In ciò non vi è nulla di più o di meno di quanto conforme alle regole delle buone maniere e di educazione: vi sono solo delle regole particolari derivate dalla tradizione giapponese, che sono considerate importanti per il prosieguo della Via sia tecnica che spirituale

Per prima cosa ricordarsi di lasciare i propri sandali "zori" ben in ordine quando si sale sul tatami: essi devono essere tra loro uniti e insieme voltati con le punte dalla parte opposta del Kamiza o "lato d'onore".

Ogni dojo o luogo di pratica ha un lato che viene considerato il più importante dai praticanti: Shomen.

Il primo ideogramma "sho" significa proprio, corretto, mentre "men" significa lato, facciata.

Per questo shomen nel dojo significa il lato più importante.

Lo shomen orienta il dojo nello spazio fisico, è il lato che dà una identità al luogo di pratica.

Nei dojo sullo shomen vengono messi oggetti come ritratti di maestri del passato, fondatori di scuola e altri oggetti intesi a dare un volto alla scuola.

I maestri solitamente si orientano, come pure i giudici di gara, verso lo shomen

Voltandosi proprio verso il Kamiza (dove è appesa un'immagine del fondatore), si compie un piccolo inchino "Ritsurei"

In questo saluto i piedi sono vicini fra loro, le braccia sono distese sui fianchi e il tronco si piega leggermente in avanti.

Una volta saliti sul tatami ci si dispone per il saluto in posizione accosciata o "Seiza".

Per questo saluto ci si dispone su una o più file in ordine di grado da sinistra verso destra, a parità di grado è l'anzianità di palestra che fa fede.

Questo tipo di disposizione vuole evidenziare un concetto importante nella pratica delle Arti marziali, il concetto di "Senpai", cioè dell'allievo anziano. Non si tratta di un principio gerarchico "tout court", ma di un modo d'essere che invita a rispettare la maggior esperienza di colui che si trova alla propria destra e nello stesso tempo ad essere di esempio ad aiuto per chi si trova alla propria sinistra.

E' voler porre l'attenzione ad un reciproco senso di responsabilità e a un modo di aiutarsi l'un l'altro.

Per assumere la posizione di seiza si porta al suolo per primo il ginocchio sinistro seguito dal destro, una volta assunta la posizione il corpo resta eretto, gli alluci si toccano, le mani sono appoggiate leggermente sulle cosce con le palme verso il basso e le dita verso l'interno.

A questo punto l'insegnante si rivolge verso il Kamiza e all'invito di "Shomen Rei" tutti si inchinano poggiando le mani sul tappeto portandovi la fronte vicino.

Dopo un breve istante si rialza il tronco, l'insegnante saluta allo stesso modo i propri collaboratori e le cinture nere.

Infine si rivolge a tutti gli studenti per scambiare un nuovo saluto. Il saluto è un momento importante nella pratica delle arti marziali, riveste molti significati, che possono variare fino ad una interpretazione personale dei singoli individui.

E' da sottolineare l'elemento che deve essere comunque presente, ovvero la consapevolezza del proprio inserimento in una realtà "altra" rispetto a quella "comune" vissuta fuori del Dojo, è il senso di ringraziamento reciproco nel ritrovarsi in comunione di intenti per la progressione tecnica e morale.

Per predisporre lo spirito alla pratica il saluto può essere preceduto da qualche istante di concentrazione "Mokuso", che prevede una postura particolare nella posizione seiza.

Dopo questa prima parte formale la lezione ha inizio.

Il tutto si svolge con la massima concentrazione ed in silenzio da parte dei partecipanti, per rafforzare il senso di distacco da ciò che si esegue sul tappeto da ciò che è al di fuori di esso.

E' buona norma che ad ogni incontro i partner si scambino un saluto Ritsurei, ovvero il saluto in piedi.

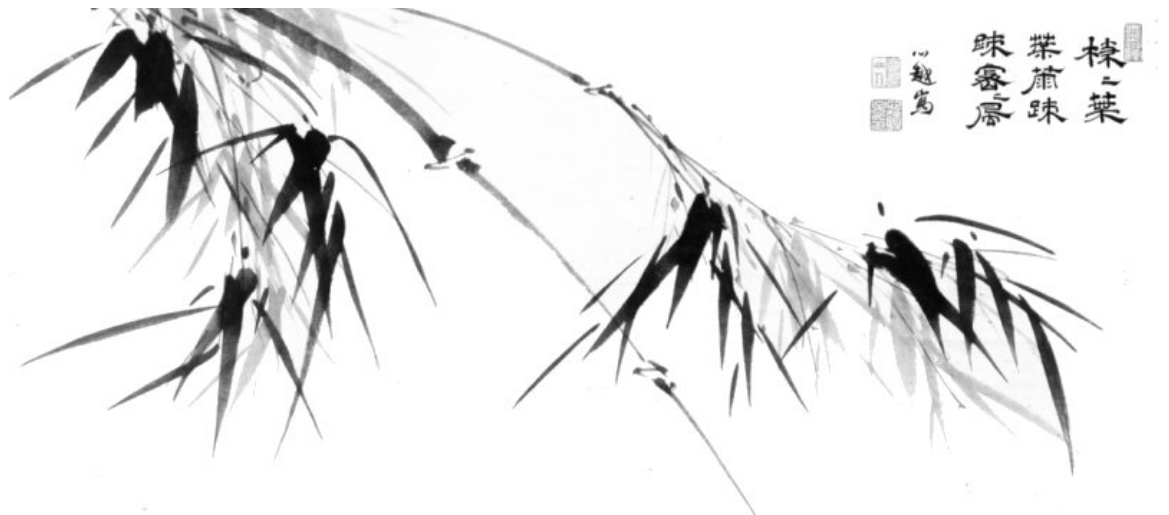
Tutto il cerimoniale del saluto viene ripetuto allo stesso modo anche alla fine della lezione.

L'inchino non è una forma di inferiorità e non ci si dovrebbe sentire offesi o umiliati da questo aspetto appartenente ad una etichetta giapponese.

Va anche detto che quando ci si inchina verso lo shomen lo si fa tutti, Sensei compresi.

Sarebbe una forma di arroganza considerarsi al di sopra delle tradizioni quando queste vengono seguite anche dal proprio insegnante.

Che uno sia o no giapponese, che abbia cultura diversa e tradizioni diverse non importa, una volta nel dojo bisognerebbe mostrare di aderire alle regole e alle sue tradizioni e rispettare sempre dojo, shomen, sensei e compagni.



8. L'ETICHETTA NELLA VITA SOCIALE.

In Aikido il termine Riai è usato per indicare la logica che lega tutte le tecniche fra loro.

Così un movimento in Tachi waza è legato tramite il suo principio ad un movimento in Suwari waza, o ad movimento con la spada (Ken) o con il bastone (Jo).

Nella nostra vita quotidiana c'è un Riai che guida le nostre azioni, una logica che le collega fra loro e solo attraverso la conoscenza di questa logica possiamo conoscerci meglio e soprattutto capire il senso di ciò che facciamo.

Ecco quindi la necessità di applicare l'etichetta anche nei rapporti sociali, nella vita di tutti i giorni, trasponendo il concetto di Reishiki, seppure adattato alle circostanze, sul posto di lavoro, nell'ambito familiare, nei momenti ricreativi e di confronto con gli amici.

9. CONCLUSIONE.

Si può dire quindi che l'etichetta è la base sia dei rapporti interpersonali sia della pratica delle arti marziali, ma attualmente spesso è sottovalutata, altre volte data per scontata, di certo non viene considerata per l'effettiva importanza che riveste.

L'insegnamento del reishiki è il compito che ogni yudansha deve assumersi ogni qualvolta un novizio intraprende i primi passi in un Dojo, poiché fa parte della trasmissione di conoscenza dovuta da sempai a kohai.

Inoltre reishiki è indispensabile alla propria crescita interiore.

“...Il linguaggio è, in tutte le sue sfumature, l'asse portante dell'etichetta e, immaginando che l'etichetta sia una porta, un linguaggio appropriato e meticolosamente adattato all'interlocutore assolve le funzioni dell'olio con cui si ungono le serrature.

Ma nei tempi moderni esse cigolano troppo, poiché nessuno si preoccupa ormai di oliarle

E' assolutamente errato supporre che gli altri possano comprendere i nostri sentimenti profondi. L'animo umano conserva sempre una parte ignota anche all'amico più intimo e più a lungo frequentato.

Le parole sono il ponte che ci unisce agli altri esseri umani, ma deve essere un ponte completo, provvisto di parapetto e di giboshu.

Tutto ciò è fornito dall'etichetta. E proprio per questo l'esercito è saldamente diretto da una rigida etichetta, ne è pervaso, ma l'etichetta non giova soltanto all'esercizio della vita militare: un comportamento dettato da una buona educazione contribuisce a esaltare la virilità negli uomini.

Se nelle nostre azioni non fossimo mai tesi verso un obiettivo di conquista, non avremmo alcuna necessità di comportarci secondo l'etichetta” (Yukio MISHIMA)

Piervittorio POZZO

10. APPENDICE

Le tappe del mio cammino

Ho iniziato a praticare Aikido nel mese di Giugno del 1983, presso l'Accademia HIRAKUDO di Torino, con gli insegnamenti del Maestro Guido GARBOLINO, ai tempi non affiliata ad alcuna Società.

Nel Gennaio 1988, in conseguenza a problemi legati all'attività lavorativa, ho proseguito la pratica con il Maestro Nando SILVANO, allora III Dan FILPJ, presso il CENTRO GINNASTICO di Torino.

Giugno 1988, conseguimento del 1° Kyu di Aikido.

Agosto 1988, primo stage in Francia, Mens, con il Maestro Christian TISSIER.

Settembre 1989, inizio della pratica dello Iaido, presso il Dynamic Dojo di La Loggia (TO), con il Maestro Pascal LIVOLSI;

Dicembre 1989, conseguimento del I Dan di Aikido, a Modena, come affiliato FILPJ.

Giugno 1992, conseguimento del II Dan di Aikido, prima sessione di esami con il nuovo sistema adottato dalla UISP, con super visione del Maestro Philippe GOUTTARD;

Novembre 1993, prima Scuola quadri ADO UISP a Modena e conseguimento del grado di Istruttore;

Giugno 2000, conseguimento del III Dan di Aikido, ADO UISP;

Maggio 2003; conseguimento del I Dan di Iaido a Sportilia (FO);

Giugno 2003, conseguimento del I kyu di Jodo a Pavia;

Maggio 2004, conseguimento del II Dan di Iaido a Sportilia;

Giugno 2004, conseguimento del I Dan di Jodo a Torino.



11. RINGRAZIAMENTI

Ringrazio sinceramente dal profondo del cuore:

- *Il Maestro Guido GARBOLINO, con cui ho iniziato la Via aikidoistika nel lontano giugno 1983, per avermi mostrato la strada da percorrere;*
- *Il Maestro Nando SILVANO, con cui ho proseguito sulla Via, scoprendo nuovi orizzonti ed obiettivi da raggiungere, al di là della perfezione tecnica, che hanno permesso cambiamenti radicali nell'espressione del "mio" Aikido;*
- *Il Maestro Nino DELLISANTI che, parallelamente al Maestro SILVANO ha contribuito alla mia crescita, permettendomi di evolvermi soprattutto nell'uso delle armi, relative all'Aikido, al Jodo e lo Iaido;*
- *Il Maestro Francesco CUZZUPE che, pur non essendo un mio Maestro diretto è sempre stato un esempio da seguire;*
- *Il Maestro Christian TISSIER in quanto seguo dal 1989 la Sua linea didattica;*
- *Mia moglie, Patrizia CORGIAT, Yondan ADO UISP, con la quale ho percorso un lungo tratto del mio cammino tecnico, raggiungendo insieme a lei alcune tappe di progressione;*
- *Il Maestro Pascal LIVOLSI, V Dan di Iaido, mio primo insegnante nell'arte dell'estrazione della spada;*
- *La Maestra Danielle BORRA, V Dan di Iaido, che da quattro anni è la mia Insegnante di Iaido;*
- *Tutti i miei Allievi della Val di Susa, che per anni mi hanno seguito e permesso di nascere e crescere come insegnante;*

... e tutti coloro con cui ho praticato in questi anni, senza il cui apporto non sarei arrivato fin qui.



12. BIBLIOGRAFIA

Daniel LECLERC, *Reishiki - L'Etichetta* - IDAM Istituto delle Arti Marziali.

Yukio MISHIMA, *Lezioni spirituali per giovani samurai*" Milano Feltrinelli 2000

Fredrick LOVRET, Kenjutsu http://www.aikidoedintorni.com/Kenjutsu/Kenjutsu_antica_tradizione_e_moderna_metodologia.htm

Nobuyoshi, TAMURA *Aikido – Etichetta e Disciplina*, Roma, Ed. Mediterranee, 1994

Aikido Story, <http://web.tiscali.it/animelibere/Aikido.html>



INDICE

1. INTRODUZIONE.....	pag. 2
2. SIGNIFICATO	pag. 3
3. LE REGOLE DELL'ETICHETTA.....	pag. 4
4. L'ETICHETTA NEL BUDO.....	pag. 6
5. L'ETICHETTA E LE ARTI MARZIALI....	pag. 8
6. L'ETICHETTA PERSONALE.....	pag.10
7. L'ETICHETTA NELLA PRATICA.....	pag.12
8. L'ETICHETTA NELLA VITA SOCIALE..	pag.12
9. CONCLUSIONE.....	pag.15
10. APPENDICE.....	pag.15
11. RINGRAZIAMENTI.....	pag.17
12. BIBLIOGRAFIA.	pag.18



