

# Il Giappone a Milano

UN LUOGO SACRO ISPIRATO  
A UN DOJO GIAPPONESE  
PER MEDITARE E PRATICARE


di Elena Puliti • foto Claudio Buzzi

**E**ntrando in Rasen si ha la sensazione di trovarci in un paese lontano, in Oriente. Uno spazio per praticare arti marziali, ma anche meditare

e soprattutto per vivere la cultura giapponese. Tutto questo è nato nel 2006 da un'idea di Nicola Casamassima, che sentiva l'esigenza di approfondire e

continuare lo studio di Ken e Zen, in un luogo che rispecchiasse la sacralità della ricerca dell'essere umano e della sua pratica (dove la sacralità è data dal

continuo impegno individuale, sotto la guida di un Maestro, in un ambiente pulito). Il nome Rasen deriva da un concetto Zen, e tradotto letteralmente in



Rasen – Spazio Budo Zen  
Per info.: tel. 02 66117244  
rasenbudozen@yahoo.it  
www.rasenbudozen.com

Lo spazio Rasen è stato costruito basandosi sulle regole dei Dojo giapponesi

italiano, significa "Spirale". La spirale rappresenta un percorso di conoscenza attraverso l'approfondimento sempre più consapevole degli

stessi gesti, che, ripetuti, assumono nuovi significati: passando sempre sugli stessi punti, ma con profondità diverse. Lo spazio Rasen è

stato costruito basandosi sulle caratteristiche dei Dojo giapponesi e quindi l'aria che si respira all'interno è veramente carica di

significato. In questo luogo, oltre ai tradizionali corsi legati allo studio delle arti marziali giapponesi (Kendou, Iaidou, Jodou, Karate, meditazione Zen, e gli stili antichi di spada Kenjutsu), vengono anche organizzati corsi di attività che racchiudono una ricerca per lo sviluppo fisico e spirituale della persona e che fanno parte di una cultura millenaria come il Tai-chi-chuan, dalla Cina, lo Yoga, dall'antica India e uno studio più approfondito del movimento del corpo attraverso i corsi di Teatro Noh, dal Giappone.

## La meditazione Zen



combattimento contro uno o più avversari. Si tratta di un'arte evoluta principalmente sui campi di battaglia nelle epoche turbolente che precedettero Tokugawa. La spada, insieme all'arco, e la lancia era l'arma principale del guerriero giapponese e, di conseguenza, il Ken-Jutsu la disciplina maggiormente praticata. Secondo la cultura tradizionale, costituiva la base tecnica del combattente e in molte scuole lo studio di quest'arte marziale era considerato indispensabile e propedeutico per il proseguimento nello studio delle altre armi del samurai. Una delle caratteristiche di

### La meditazione Zen

Lo Zen rappresenta l'arte di vedere la vera natura di ciascun essere, è una filosofia buddista che si basa sulla pratica. Attraverso quest'ultima si può comprendere la vera essenza di ogni essere e trasformare il modo di vivere. La base di questa filosofia consiste nel vivere semplicemente con tutto il nostro essere e agire in accordo con la propria natura: "Quando cammini cammina, quando sei seduto sii seduto, soprattutto non vacillare". Questa dottrina non ha preclusioni di credo o pensiero ed è rivolta a tutti coloro che desiderano percorrere un cammino di ricerca spirituale fondato su una disciplina del corpo e della mente che

conduce a un'accettazione attiva della propria vita quotidiana e al riconoscimento della sua qualità straordinaria. Tradizionalmente la pratica della meditazione è chiamata ZaZen e consiste nel sedere su un cuscino nella "posizione del loto", cioè con le gambe incrociate, il busto eretto e tenuto perfettamente verticale, in modo che la punta del naso sia verticale all'ombelico, il capo leggermente inclinato in avanti, le mani aperte l'una sull'altra, gli occhi con la linea dello sguardo leggermente abbassata e fissi su un punto.

### Il Ken-Jutsu

È la disciplina che studia l'utilizzo della spada in

## Il Ken-Jutsu





Lo Zen è rivolto a chi desidera percorrere un cammino di ricerca spirituale



molte scuole sono le lunghe sequenze di movimenti atti a simulare un reale combattimento in battaglia, in modo di esercitare, oltre che la tecnica, anche il fiato,

l'elasticità, lo scatto e la resistenza, caratteristiche irrinunciabili per guerrieri che trascorrevano intere giornate sul campo.

### Lo lai-Jutsu

Lo lai-Jutsu è una particolare disciplina marziale che studia come sguainare la spada e colpire nello stesso tempo. Nata per affrontare aggressioni impreviste da diverse direzioni, a cui si doveva fare fronte con rapidità e decisione, è un'arte nata per vincere un avversario armato di spada prima che quello abbia il tempo di sguainarla, o prima che sia in grado di giudicare le nostre debolezze tecniche.

### Lo lai-Dou

È l'evoluzione del lai-Jutsu, ed è una disciplina fortemente influenzata dallo Zen. Si pratica attraverso l'esecuzione di Kata

### Lo lai-Jutsu



### Lo lai Dou



Assistendo a un duello si dovrebbe percepire il confronto tra due anime

### Ken-Dou



(forme codificate di combattimento), che si eseguono da soli, o con un avversario immaginario, che possiamo identificare con il proprio sé. Questa disciplina nasce quando nel 1600, col tramonto dell'era medievale giapponese, e la relativa pace che regna in Giappone, lo Iai-Jitsu si trasforma in Iaido, disciplina più interna e basata sulla ricerca spirituale del controllo del sé. L'esecuzione delle tecniche prevede la ricerca della coordinazione di mente, corpo e respiro e porta alla costruzione di un solido equilibrio psicofisico. Tutto questo richiede molta pratica, pazienza e perseveranza.

### Il Ken-dou

È l'evoluzione da Ken-jutsu a Ken-dou che si verificò nel 1600 anche grazie all'influsso

di molte scuole di pensiero e religiose. Questa disciplina viene considerata come la leggendaria scherma tradizionale dei Samurai, letteralmente Via ("do") della spada ("Ken"). Si pratica utilizzando lo shinai, un bastone formato da quattro canne di bambù, in sostituzione della vera e propria spada, la katana. Durante l'allenamento il corpo viene protetto da una armatura, bogu, formata da maschera, corpetto, guanti e un paraventre.

Lo shinai viene usato con entrambe le mani e il colpo deve essere portato come si farebbe con una vera spada: non si deve quindi "battere" come con un normale bastone, ma "tagliare" sui punti prestabiliti e protetti del corpo. Assistendo a un duello tra due



maestri si dovrebbe percepire, più che uno scontro fisico, un confronto tra due anime.

### L'Hatha Yoga

Nello spazio Rasen vengono organizzati corsi di Hatha Yoga tenuti da Lucia Di Francesco.

L'Hatha Yoga insegna a dominare l'energia cosmica presente nell'uomo che si manifesta come respiro, e

quindi a conseguire il sicuro controllo della mente.

Attraverso la pratica delle asana e alla respirazione si stimolano le ghiandole endocrine che producono equilibrio fisico e mentale, donano flessibilità e forza muscolare, risolvono gli irrigidimenti fisiologici della colonna vertebrale e mantengono elastiche le articolazioni. •

